



Så kan regionen stärka folkhälsan genom friluftsliv

1. Forskningen och siffrorna bakom friluftslivets samhällsbidrag
2. Enkät svar från regioner och regionpolitiker om folkhälsa, kollektivtrafik och regional utveckling
3. Rekommendationer: Så kan regionen och dess politiker skapa ett rörelse- och friluftsliv

Fakta om Friluftsrämjandet

[Friluftsrämjandet](#) erbjuder roliga, trygga och lärorika äventyr – i skogen, på vattnet, snön, isen och på fjället. Året runt, genom hela livet, över hela landet. Vi är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell medlemsorganisation som sedan 1892 har främjat friluftslivet och värnat om allemansrätten.

Genom [Skogsmulle och skogens värld](#), [Vildmarksäventyr](#) och alla andra [friluftaktiviteter](#) som våra tusentals ideella ledare erbjuder, samt genom våra [I Ur och Skur-förskolor](#), [Skogsmulle i förskolan](#), [Skogshjältarna](#) och [Friluftsliv på schemat](#) bidrar vi med åtta miljoner aktivitetstimmar årligen. [Friluftsakademin](#) är Sveriges största institution för ledarutbildning i friluftsliv. Alla våra aktiviteter leds av utbildade ledare och sker i gemenskap. Vi sänker trösklar för [den som är ny i naturen](#) och utbildar i [anpassat ledarskap](#) för att kunna inkludera fler barn och unga. Genom konceptet [Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa](#) bidrar vi till att människor som lider av psykisk ohälsa får uppleva naturens läkande kraft genom en evidensbaserad metod och kamratstöd.

Med 1,5 miljoner unika besök på www.friluftsrämjandet.se årligen är Friluftsrämjandet en folkbildande inspiratör till hållbart friluftsliv. Organisationen har också högt förtroende från allmänheten – under 2025 toppade Friluftsrämjandet [Verians stora anseendeindex](#) för organisationer för andra året i rad.

Friluftsrämjandets friluftspolitiska program [Friluftsliftet](#) (2025) innehåller rekommendationer till den kommunala, regionala och nationella nivån för att möjliggöra ett nationellt friluftsliv- och rörelseliv.

Rapportens innehåll

1. Sammanfattning: Aktiviteter i naturen – en underutnyttjad folkhälsopotential.....	4
2. Mer fokus på förebyggande och hälsofrämjande insatser i vård, omsorg och socialtjänst	7
3. Forskningen och siffrorna om hur natur och friluftsliv bidrar till folkhälsan och samhället	8
4. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om folkhälsa	18
5. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om regional utveckling	24
6. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om kollektivtrafiken	28
7. Exempel från tre regioner	31
7. Friluftsförbundets rekommendationer till regioner för att bättre ta tillvara friluftslivets och naturens samhällsnyttor	34
Tabell: Så svarade regionerna på sex folkhälsofrågor	42
Tabell: Så svarade regionerna på fyra frågor om regional utveckling.....	43
Tabell: Så svarade regionpolitikerna på tio frågor	44
Datansamling, enkäter och metoder	46
Källförteckning.....	47

1. Sammanfattning: Aktiviteter i naturen – en underutnyttjad folkhälsopotential

94 procent av svenskarna anser att vistelse i naturen påverkar hälsa och välmående positivt, visar en [ny stor Novus-undersökning](#) (2826 svarande). Denna upplevelsebaserade kunskap om naturens betydelse för hälsan bekräftas i såväl statistik som forskning.

I Folkhälsomyndighetens [nationella enkät Hälsa på lika villkor 2022](#) framgår att de som mår bra eller mycket bra är utomhus i betydligt högre grad än de som har en dålig eller mycket dålig hälsa. Folkhälsomyndigheten visar även i [en kunskapssammanställning](#) att hälsovinster för barn som vistas i gröna miljöer är välbelagda inom en rad områden som påverkar deras fysiska och psykiska hälsa och utveckling. I Naturvårdsverkets rapport [Naturen som kraftkälla](#) framgår att de som har nära till grönområden går ut oftare, är mindre stressade, håller sig friskare och lever längre än de som bor längre ifrån.

Det starka kunskapsläget om naturvistelsers betydelse för fysisk och psykisk hälsa, omställningen till en [god och nära vård](#) med förebyggande och hälsofrämjande insatser, den nya [socialtjänstlagens fokus på förebyggande insatser](#) samt Folkhälsomyndighetens [kraftsamling för ökad rörelse](#) där friluftslivet har en strategisk roll - är alla goda anledningar att utveckla regionernas verksamhet inom friluftsliv och folkhälsa.

För att kunna genomföra en verksamhetsutveckling med ökat fokus på naturbaserade insatser inom vård och omsorg samt hälsofrämjande insatser i naturen, behövs politiska styrdokument, konkreta åtgärder och tjänstepersoner som kan arbeta strategiskt med frågorna. Friluftsförbundet och vår tidning Friluftsliv har därför frågat förvaltningarna på landets 21 regioner om deras arbete för att skapa förutsättningar att främja fysisk och psykisk hälsa genom naturaktiviteter, samt gjort en motsvarande enkät med landets regionpolitiker.

Enkätsvaren visar att det finns en stor folkhälsopotential i naturaktiviteter som ännu inte utnyttjas. Så här svarade de 21 regionerna på ett antal strategiska frågor¹:

- Sju av 21 regioner har en folkhälsostrateg, friluftslivsutvecklare eller liknande med huvuduppgift att främja vistelse i naturen.
- Sju av 17 regioner skriver om hur regionen ska utveckla förutsättningarna för friluftsliv och naturturism i den regionala utvecklingsstrategin.
- Åtta av 21 regioner använder metoder för naturbaserade interventioner för psykisk hälsa och suicidprevention.
- Fem av 20 regioner har utvecklat ett insatsområde inom Fysisk aktivitet på recept (FaR) som handlar om naturaktivitet på recept.

¹ I de fall färre än 21 regioner svarat på en fråga anges det antal som har svarat.

- Nio av 20 regioner tar vara på civilsamhällets och friluftsförbundens kompetens i omställningen till nära vård.
- Åtta av 20 regioner prioriterar insatser som främjar friluftsliv i förskolan/skolan och inom fritidshem, exempelvis i form av utomhuspedagogik eller pedagogiska metoder som stärker barns hälsa och lärande genom fysisk aktivitet i naturen.
- Sex av 21 regioner har stöd till ledarledd verksamhet i naturen.
- Elva av 18 regioner avsätter medel för att stötta kommunerna i framtagandet av ny friluftsinfrastruktur.
- Fem av 16 regioner ger en ekonomisk kompensation när det ideella föreningslivet bidrar till skötsel och underhåll av friluftsinfrastruktur.
- Elva av 17 regioner har utrett hur kollektivtrafiken kan bidra till ökat fritidsresande.

Bland de 276 svarande regionpolitikerna framkommer en tydlig politisk vilja att höja ambitionsnivån vad gäller flera frågor ovan. Svarefrekvensen gör det dock svårt att dra långtgående slutsatser. Värt att nämna är att när vi 2024 fick svar från drygt [4700 kommunpolitiker](#) på frågan om det är viktigt att skapa goda förutsättningar för ett aktivt friluftsliv, svarade 98 procent ja i mycket eller ganska hög grad.

Med små insatser kan regioner och regionpolitiker erbjuda mer naturaktiviteter såväl i det förebyggande hälsofrämjande arbetet som i naturunderstödda insatser inom vård och omsorg. För att underlätta har vi i kapitel 3 sammanställt kunskapsläget utifrån den samlade forskningen och offentlig statistik. I kapitel 4, 5, 6 och 7 lyfter vi också fram ett stort antal goda exempel från olika regioner och i slutet av rapporten finns en lista med rekommendationer som är lätt att beta av.

Rapportens rekommendationer kan hjälpa regioner att ta tillvara den folkhälsopotential som ännu inte utnyttjas och därmed bidra till den pågående nationella [kraftsamlingen för ökad rörelse](#) och de sex delmål som [Folkhälsomyndigheten och SKR har kommit överens om i avsiktsförklaringen](#) för ett rörelsefrämjande samhälle 2026-2030:

- Fysisk aktivitet används i främjande, förebyggande och behandlande arbete inom hälso- och sjukvård och socialtjänst
- Fritiden är rörelsefrämjande, tillgänglig och inkluderande

Åtta rekommendationsområden:

- A. Anta politiskt förankrade mål och styrdokument
- B. Tillför nödvändiga resurser i form av personal och kompetens
- C. Satsa på naturunderstödda insatser inom vård och omsorg
- D. Stimulera barns och ungas hälsa och kognitiva utveckling genom naturvistelser i skolan
- E. Ge civilsamhället goda förutsättningar att skapa gemenskap och stärka folkhälsan
- F. Satsa på naturen och friluftsinfrastruktur i den regionala utvecklingen
- G. Säkerställ att det går att åka kollektivt till regionens friluftsområden
- H. Använd de vägledning och kunskapssammanställningar som finns

- Livsmiljöns utformning främjar fysisk aktivitet
- Transportsystemet främjar fysiskt aktiva resor
- Skolverksamheter arbetar aktivt med insatser för daglig fysisk aktivitet
- Arbetslivet verkar för rörelsevariation och hälsostärkande fysisk aktivitet

Stillasittandet, den psykiska ohälsan och upplevelsen av ensamhet har ökat kraftigt det senaste decenniet och utgör nu tre av Sveriges stora folkhälsoutmaningar. Regeringen bedömer att den psykiska ohälsan kostar Sverige [nästan fem procent av BNP](#). Bara stillasittandet kan kosta det svenska samhället upp till [90 miljarder kronor årligen](#). Runt hälften av den vuxna befolkningen [är överviktig](#) och har [en hälsofarligt dålig kondition](#). Fyra av fem barn rör sig för lite och många femåringar, med benen fulla av spring, sitter stilla [nio timmar om dagen](#).

Om fler människor ägnar sig åt fysisk aktivitet i naturen kan vi möta samhällsutmaningar som ökat stillasittande, ensamhet, fysisk och psykisk ohälsa, växande biofobi (rädsla för naturen) samt bristande krisberedskap. Det ledarledda friluftslivet kan spela en större roll i detta. Exempelvis bidrar Friluftsrämjandet årligen med åtta miljoner aktivitetstimmar, alla ledarledda och i gemenskap. Oavsett om Friluftsrämjandets ledare skapar en söndagsvandring eller en topptur, om [socialpsykiatri i en kommun skapar utevistelser för personer som till vardags isolerar sig i sina hem](#) eller om vi får [förskolebarn att hitta sin rörelseglädje och nyfikenhet till naturen genom Skogsmulle](#) är syftet detsamma: Att genom friluftsliv bidra till [livsglädje, folkhälsa och en relation till naturen](#). På köpet kommer stärkt motståndskraft och användbara kunskaper vid kriser. Flaskhalsen stavas ekonomiska resurser.

Ingen kan göra allt, men tillsammans kan vi – regioner, kommuner, friluftorganisationer, länsstyrelser och andra myndigheter, regering, riksdag – kroka arm och se till att ännu fler invånare byter skärmtid mot skogsluft och hittar den återhämtning, gemenskap och välbefinnande som många upplever genom naturaktiviteter och friluftsliv. Tillsammans kan vi uppfylla [det övergripande målet för friluftslivspolitik](#) om att alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö, och [det övergripande målet för folkhälsopolitiken](#) om en god och jämlik hälsa i hela befolkningen.

Vi hoppas att din region och du som regionpolitiker får nytta och inspiration av rapporten!

Kristina Ljungros, generalsekreterare för Friluftsrämjandet

För mer information, synpunkter eller frågor om rapporten, kontakta:

Pontus Björkman, författare till rapporten och sakkunnig för friluftspolitiska frågor inom Friluftsrämjandet, pontus.bjorkman@friluftsrämjandet.se. Vi tar gärna emot synpunkter inför den uppdatering av rapporten som planeras.

2. Mer fokus på förebyggande och hälsofrämjande insatser i vård, omsorg och socialtjänst

Inom vård, omsorg och socialtjänst pågår förändringar mot en mer förebyggande och hälsofrämjande inriktning. Nära vård-omställningen är [en inriktning för hur vård och omsorg](#) organiseras och genomförs, med utgångspunkt i invånarens perspektiv.

Primärvården utgör navet och ska vara den vårdnivå som finns närmast invånaren. Sveriges Kommuner och Regioner beskriver omställningen som ett förändrat arbetssätt med fokus på den enskilda personens förutsättningar, en helhetssyn samt en förskjutning från reaktiva till mer proaktiva och hälsofrämjande insatser.

Den nya socialtjänstlagen trädde i kraft den 1 juli 2025 och [innebär en ökad betoning på förebyggande arbete](#), tidiga insatser och ett helhetsperspektiv på individens situation. Socialtjänsten ska i större utsträckning arbeta uppsökande och tillgängligt, med möjlighet att erbjuda vissa insatser utan individuell behovsprövning. Arbetet ska också utgå från individens samlade behov och förutsättningar. De båda reformerna innebär en ökad betoning på hälsofrämjande och förebyggande insatser, med fokus på att stärka individens egna resurser och att identifiera behov i ett tidigt skede. Samverkan är en central del i dessa förändringar och en förutsättning för att uppnå en helhetssyn på individens behov och förutsättningar.

Mot den bakgrund som växer fram i nästa kapitel, finns det mycket att vinna på naturunderstödda insatser i det förebyggande och hälsofrämjande arbetet inom vård, omsorg, rehab och skola.



Illustration: Naturunderstödda förebyggande och hälsofrämjande insatser

3. Forskningen och siffrorna om hur natur och friluftsliv bidrar till folkhälsan och samhället

Av de drygt 4 700 kommunpolitiker som besvarat Friluftsförbundet [friluftsenkät](#) (2024) anser 98 procent det är viktigt att skapa goda förutsättningar för ett aktivt friluftsliv.

I Friluftsförbundets [enkät \(2023\)](#) med samtliga riksdagspartier framgår en stark samsyn kring friluftslivets stora samhällsbidrag och att fler friluftsovana bör få utöva friluftsliv och hitta sin rörelseglädje i naturen. Två år senare, [i 2025 års partienkät](#), vill [sex av åtta riksdagspartier](#) tillföra statliga anslag för att skapa bättre förutsättningar för ett aktivt friluftsliv i hela landet.

En ny stor [Novus-undersökning](#) som Friluftsförbundet lät göra hösten 2025 visar att 94 procent av svenskarna anser att vistelse i naturen påverkar deras hälsa och välmående positivt (2826 svarande). Två tredjedelar av invånarna tycker att det offentliga ska satsa mer resurser på att främja friluftsliv och organisationer som Friluftsförbundet och Scouterna.

Denna breda samsyn om friluftslivets samhällsnytta kan förklaras genom nedan omvärldsspaning, där vi – utifrån forskning, offentlig statistik och undersökningar – sammanställer 20 skäl för regioner att satsa mer på hälsofrämjande naturaktiviteter och naturunderstödda insatser inom vård och omsorg. Det ligger även i linj med

1. Friluftsliv stärker folkhälsan och livsglädjen

Vi mår bra av friluftsliv. Rörelse i naturen främjar både den fysiska och den psykiska hälsan. I vårt biologiska arv ligger ett behov av både fysisk aktivitet och naturkontakt. Friluftsliv ger just denna kombination och det är sannolikt därför de flesta svenskar upplever att friluftsliv ger välmående och hälsa.

Naturkontakt främjar både den fysiska och psykiska hälsan, [enligt Folkhälsomyndigheten](#): ”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, och miljön i sig kan underlätta för sociala kontakter.” Fysisk aktivitet har också stora effekter på hjärnan och vår mentala kapacitet. [En undersökning](#) av över 1,2 miljoner svenska män från mönstringen visar en tydlig koppling mellan konditionsnivå och intelligens.

[Enligt Folkhälsomyndigheten](#) finns uppmätta hälsovinster vid minst 120 minuters vistelse i naturen varje vecka – antingen sammanhängande eller uppdelat på flera tillfällen.

2. De som mår bäst är ute i grönområden mest

[Resultat från den nationella folkhälsoenkäten](#) Hälsa på lika villkor 2022 visar att de som uppger att de mår bra eller mycket bra är utomhus i betydligt högre grad än de som har en dålig eller mycket dålig hälsa. Liknande mönster gäller för såväl upplevd allmänhälsa som för specifikt psykiska besvär: 76 procent (kvinnor 80 procent, män 72 procent) av dem som har en bra eller mycket bra hälsa är utomhus i park, natur- eller grönområden varje dag. Motsvarande siffra bland dem som uppger att de har en dålig eller mycket dålig hälsa är 54 procent.

Bland de som svarar att de har svåra psykiska besvär (ängslan, oro och ångest) uppger 57 procent att de är utomhus varje dag eller några dagar per vecka. Motsvarigheten bland de som inte har några psykiska besvär är 77 procent.

3. Investeringar i naturunderstödda insatser och motionsinriktat friluftsliv är samhällsekonomiskt lönsamma

Sverige är en världsnation i stillasittande. [Fyra av fem skolelever](#) når inte Folkhälsomyndighetens rekommendation om en timmes fysisk aktivitet per dag. Övervikten har [ökat kraftigt](#) de senaste 40 åren, särskilt hos unga, och runt hälften av den vuxna befolkningen har nu övervikt eller en hälsofarligt dålig kondition. Stillasittandet kan kosta 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.

Brittisk forskning [visar](#) att varje pund som det offentliga satsar på fysisk aktivitet ger nästan fyra tillbaka. Satsningar på cykling är ett exempel på mycket [kostnadseffektiva investeringar](#). Att exempelvis bygga och underhålla leder för stigcykling är inte bara att investera i rörelseglädje – det är också ett klokt ekonomiskt och klimatmässigt val, visar [en rapport](#) framtagen av miljökonsultbolaget EcoLoop.

London School of Economics [har utvärderat](#) en brittisk variant av Naturaktivitet på recept mot psykisk ohälsa. Både ökad naturkontakt och sociala relationer visade sig vara viktiga faktorer för förbättrad psykisk hälsa och forskarna uppskattade att de sociala välfärdsförmånerna var värda åtta gånger kostnaden för receptet.

4. Stora skillnader i naturvistelser inom befolkningen

Folkhälsomyndigheten visar i nya rapporten [Människors vistelse i naturen](#) att:

- det är vanligare att kvinnor vistas ute i naturen än män
- unga vistas mindre ute i naturen än äldre
- det är vanligare att vuxna som är födda i Sverige eller övriga Norden vistas ute i naturen jämfört med vuxna födda i övriga Europa eller särskilt utanför Europa
- ju högre utbildningsnivå eller inkomst man har, desto vanligare är det att vistas ute i naturen
- personer med funktionsnedsättning vistas ute i naturen mindre jämfört med personer utan funktionsnedsättning
- det finns regionala skillnader i utevistelse bland både barn och vuxna – att vistas ute i naturen är mindre vanligt i storstadsregionerna och mer vanligt i glest befolkade regioner
- barns vistelse i naturen minskade mellan 2011 och 2019, både bland flickor och pojkar
- ungdomars vistelse i naturen ökade under perioden 2009–2024, både bland tjejer och killar

För att främja en god och jämlik hälsa i befolkningen och uppnå det friluftslivspolitiska målet om friluftsliv för god folkhälsa, finns skäl att rikta särskilda insatser till de grupper som i dag vistas minst i naturen.



Foto: Niclas Vestefjell, Friluftsförbundet

5. 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 kunskapsmanstämningen [Grönskans kvaliteter och barns hälsa](#) från Folkhälsomyndigheten. Trots det har [andelen barn](#) som vistas i naturen varje dag sjunkit från 78 procent 2003 till 49 procent 2019. Folkhälsomyndigheten [visar även](#) att skolbarn som är mer fysiskt aktiva rapporterar högre livstillfredsställelse och mindre besvär med nedstämdhet, irritation, nervositet och sömnproblem, jämfört med barn som är mindre fysiskt aktiva. Samma mönster går enligt myndigheten att se också i internationell forskning. FN:s konvention om barns rättigheter, som utgår ifrån barnets bästa, är svensk lag sedan den 1 januari 2020, och därmed borde barns möjligheter och rättigheter till hälsofrämjande aktiviteter och attraktiva grönområden vara en politisk prioritering.

6. Friluftsliv och naturaktiviteter 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 48 procent 2024](#). I [2025 års Barnrapport](#) framgår att 44 procent av samtalen till BRIS handlar om psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan kostar Sverige nästan fem procent av BNP varje år, enligt regeringens [handlingsplan](#) för suicidprevention och psykisk hälsa. Samtidigt har [kunskapsläget och evidensen om naturens hälsofrämjande effekt på den psykiska hälsan](#) tagit stora steg det senaste decenniet, och Folkhälsomyndigheten lyfter fram friluftsliv som ett viktigt verktyg på sin tematiska sajt [Din psykiska hälsa](#). Som en kille (21 år) säger i rapporten [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.”

Trots allt mer forskning som visar på kraften i [naturen som medicin](#) är möjligheten att ta del av [naturunderstödd rehabilitering](#) skevt fördelad i landet. Exempelvis erbjuder bara fem regioner Naturaktivitet på recept (det visar såväl enkäten i denna rapport som en kartläggning 2025 beställd av Naturvårdsverket). Det finns ett växande intresse för sambandet mellan naturvistelse och psykisk hälsa i Sverige. När Friluftsrämjandet arrangerade [konferensen Naturen gör skillnad](#) på Kulturhuset i Stockholm (2026) var det knöckfullt, samtidigt som tusen personer följde konferensen på distans. Samma stora intresse visades när SLU arrangerade [ett seminarium om naturunderstödd rehabilitering i Västra Götaland](#).



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

7. EU: "Vi behöver naturen i våra liv"

[EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030](#) har namnet *Ge naturen större plats i våra liv*. Där skriver EU-kommissionen att "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." Strategin påpekar också 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."

EU:s medlemsstater ska, enligt [EU:s förordning om restaurering av natur](#), senast den 31 december 2030 säkerställa att det inte sker någon nettoförlust av grönytor och trädkröntäckning i urbana ekosystemområden. [Ätminstone 151 kommuner](#) i Sverige är bundna till förordningen. Artikel 13 i förordningen ställer krav på att medlemsstaterna tillsammans ska plantera minst 3 miljarder träd till 2030, bland annat för att öka den urbana trädkröntäckningen. Här finns ofta synergieffekter att hämta mellan sociala och miljömässiga ekosystemtjänster. Ett exempel på hur friluftsinfrastruktur bidrar till den biologiska mångfalden hittar vi vid Friluftsförbundet Nyköpings skidanläggning: Ryssbergstoppen är [en stor blomsteräng där 800 \(!\) fjärilsarter trivs](#). Skidbackar har alla förutsättningar att med anpassad skötsel bli gräsmarker med hög biologisk mångfald, [menar Sara Cousins, växtekolog och professor vid Stockholms universitet, utifrån ny japansk forskning](#).

8. Friluftsliv och natur bidrar till regionens utveckling och ekonomi

Mellan åren 2009 och 2023 har [antalet arbetstillfällen inom friluftsliv och naturturism](#) i Sverige ökat från 76 000 till 167 000. Svenskarnas årliga utgifter för friluftsliv uppgår till 191 miljarder kronor. Danskar, fransmän, tyskar och amerikaner rankar Sveriges natur [högst av skälen](#) att semestra i Sverige, och detsamma gör svenskarna själva. [En undersökning](#) av Statens fastighetsverk visar att 87 procent av svenskarna tycker att det är viktigt eller mycket viktigt att bevara skyddsvärda skogar, marker och öar. Möjligheterna till friluftsliv påverkar dessutom [valet av bostadsort](#) i hög eller mycket hög grad för fyra av tio svenskar. Attraktiv och tillgänglig natur är viktig för såväl den regionala besöksnäringen som för att locka invånare till regionen.

9. Naturen är regionens största arena för en god och jämlik hälsa

Den vardagsnära naturen är en viktig resurs för en god och jämlik hälsa, enligt [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. I Naturvårdsverkets rapport [Naturen som kraftkälla](#) 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”.

10. Utomhusundervisning och friluftsliv stärker elevers lärande och hälsa

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 friluftsliv undervisning de har rätt till, visar Skolinspektionens [granskning från 2018](#) som tar upp friluftsliv. Kunskapsöversikten [Klassrum med himlen som tak](#) från Linköpings Universitet (2018) 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.

11. Friluftsliv stimulerar rörelse under vinterhalvåret

Under vinterhalvåret [halveras många barns](#) energiförbrukning jämfört med sommarhalvåret, vilket gör det ännu viktigare för regioner 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.

12. 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 skärmarna en del av orsaken, då vi umgås mindre i ”verkliga livet” och jämför oss mer med andras liv. Att ha en aktiv och meningsfull fritid i gemenskap med andra medför många positiva värden. Det ledarledda friluftslivet ger barn, vuxna och seniorer rörelseglädje i naturen, gemenskap, hälsa, välbefinnande, en känsla av mening, möten över olika typer av gränser samt kunskap om friluftsliv, allemansrätten och natur. Det minskar risken för unga att dras in i destruktiva miljöer. Enligt en rapport från Naturvårdsverket anser [åtta av tio svenskar](#) att friluftsliv bidrar till en mer meningsfull vardag.

13. Friluftsliv skapar vänskapsband

En halv miljon svenskar från 16 år och uppåt [lider av ensamhet](#) hela tiden eller för det mesta, enligt Folkhälsomyndigheten. 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 regioner bidra till gemenskap, hälsa, livsglädje, inkludering och att människor som är friluftsovana får tillgång till ledarledda friluftaktiviteter.

14. 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 bidrar till fysisk aktivitet och gemenskap genom hela livet, upp i mycket hög ålder. Friluftsförbundet har 90-åringar som medlemmar, och vi ser medlemmar som debuterar som ledare efter att de fyllt 70. Genom ökad rörlighet hos äldre kan många fallolyckor, och därmed mycket lidande, undvikas, samtidigt som samhället [sparar runt 17 miljarder kronor per år](#) i minskade sjukvårdskostnader.

15. Friluftsliv bidrar till motståndskraft och civil beredskap

Sex av tio svenskar vet om att de har ett ansvar att förbereda sig för kommande kriser. Samtidigt är det bara var tredje som faktiskt har gjort så, visar [Friluftsförbundets Sifo-undersökning](#). ”Vi blir allt svagare – både fysiskt och mentalt. Människor är Sveriges viktigaste resurs, som också måste stärkas”, skriver professor Mai-Lis Hellénus och officer

Lars-Ove Nilsson i [DN](#). ”Behovsstyrda hälsofrämjande och förebyggande insatser är viktiga inte bara för att stärka individernas möjlighet till en god hälsa, utan även för befolkningens och samhällets möjligheter att klara olika kriser”, skriver Folkhälsomyndigheten i sin [kartläggning av kommuners, regioners och länsstyrelser folkhälsoarbete 2022–2023](#). Att utöva friluftsliv stärker motståndskraften. Grundläggande friluftslivskunskap om hur man gör upp eld, hanterar ett stormkök, klär sig på rätt sätt i kyla, orienterar och klarar sig i naturen, ger också en bra grund för att kunna hantera kriser och samhällsstörningar utan moderna bekvämligheter. Man blir [krisvis](#). På dessa sätt stärker det ledarledda friluftslivet den civila beredskapsförmågan. Allt fler skolor använder nu också [enkla friluftaktiviteter för att träna civil beredskap](#), med inspiration från [Friluftsförbundets pedagogiska material](#).

16. Regionala insatser behövs för att nå de nationella målen för friluftslivspolitiken

Två av riksdagens friluftspolitiska mål, *Tillgänglig natur för alla* och *Attraktiv tätortsnära natur*, har [negativ utveckling](#) enligt Naturvårdsverkets uppföljning. Ytterligare två mål – *Ett rikt friluftsliv i skolan* och *Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling* – har osäker utveckling. Här finns goda möjligheter till synergieffekter eftersom satsningar på friluftslivet kan få betydelse även för miljömålen. [Naturvårdsverkets utvärdering av de nationella miljömålen](#) visar att Sverige inte kommer att nå tolv av de 16 målen, exempelvis *God bebyggd miljö*, *Levande skogar*, *Ett rikt växt- och djurliv* och *Begränsad klimatpåverkan*. Genom satsningar på den tätortsnära naturen och friluftsinfrastruktur i samverkan med kommuner kan regioner bidra till såväl nämnda friluftspolitiska mål som de nationella miljömålen och Agenda 2030, som omfattar samtliga tre dimensioner av hållbar utveckling: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga.

17. Skydd av den tätortsnära naturen ger regionen stora värden

”Alla ska ha tillgång till naturen enligt allemansrätten”, slår våra grundlagar fast ([15 § Regeringsformen](#)), och enligt [Miljöbalken](#) (3 kap. 6 §) 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.” Nio av tio svenskar [bor i tätorter](#) och [57 procent](#) av allt friluftsliv sker i tätortsnära områden.

[Artikel 8](#) i EU:s nya Naturrestaureringsförordning lyfter fram urbana ekosystem som viktiga livsmiljöer för biologisk mångfald, särskilt växter, fåglar och insekter, inklusive pollinatörer. Urbana ekosystem erbjuder även många andra oönskade ekosystemtjänster,

inklusive reglering av översvämningar, nedkylning, rekreation, friluftsliv, folkhälsa, luft- och vattenkvalitet samt kolsänka. [En illustration av dessa värden](#) är att varje pund som satsas på den tätortsnära skogen Epping Forest i London ger 20 tillbaka i form av nämnda ekosystemtjänster.

Att vara omgiven av grönska precis runt hemmet påverkar den psykiska hälsan positivt och är förenat både med [mindre uttag av antidepressiva läkemedel och mindre sömnbesvär](#). Samtidigt visar [SR Ekots granskning](#) från 2024 att större svenska städer har mindre grönska idag än för fem år sedan. Minst 1 300 hektar grönska har försvunnit de senaste fem åren.

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

Lancet Countdown visar i sin senaste rapport, [2026 Report \(Europe\) - Lancet Countdown](#), att hälsoriskerna i Europa accelereras av klimatförändringarna. Det finns många synergier i arbetet med klimatanpassning, såsom renare luft, grönare städer, främjande av fysisk aktivitet och psykisk hälsa.

Vinterförhållandena förändras snabbt, i takt med klimatförändringarna. [Siffror från Sveriges lantbruksuniversitets](#) 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. I sin [kunskapssammanställning](#) om friluftslivets betydelse för folkhälsan och ett hållbart samhälle sammanfattar Svenskt Friluftsliv internationell forskning som visar att regelbunden vistelse i naturen för barn och ungdomar främjar miljömedvetenhet och känsla för naturen senare i livet. Barn utan känslomässiga band till naturen är mindre benägna att skydda den. Karin Sjödin, som skrivit en doktorsavhandling (2024) om friluftsliv och naturpedagogik i skolan, [menar att](#) ”Vår brist på kontakt med naturen kan ses som en bidragande orsak till miljökrisen” och understryker att det finns stor potential i friluftsliv och naturmöten för den gröna omställningen.

[Utvecklingen går nu åt fel håll](#). Var femte svensk är i dag rädd för något i naturen. Fenomenet kallas biofobi och har blivit vanligare, enligt en [ny svensk-japansk översiktsstudie](#) från forskare vid Lunds universitet och University of Tokyo. Att främja naturkontakt och naturkunskap blir i en tid med biofobi ännu viktigare.

19. Friluftsliv bidrar till jämställda rörelsesatsningar

Kartläggningar baserade på observationer på plats visar att [många viktiga friluftsmiljöer används lika mycket](#) eller nästan lika mycket av män som kvinnor, till exempel badplatser, lekplatser, parklekar och parker/friluftsområden. Även friidrottsanläggningar, motionsspår

och slalombackar används nästan lika mycket av kvinnor som män (Blomdahl, Elofsson, & Åkesson, 2012). Friluftsliv kan därför sägas bidra till jämställda villkor till friluftsliv, fysisk aktivitet och hälsa. Friluftslivets och naturens mervärde och samhällsnytta kan jämföras med många vanliga idrottsmiljöer som fotbollsplaner, ishallar och spontanidrottsplatser där en överväldigande stor majoritet av användarna är män/pojkar (Blomdahl, Elofsson, & Åkesson, 2012). Utomhusaktiviteter [ger större effekt](#) på flickors motorik än på pojkars. Flickor mellan 3 och 6 år som tillbringade minst en halvtimme utomhus efter förskoledagen hade åtta procents bättre balansförmåga än övriga flickor några år senare.

Pojkar är även mer aktiva i föreningsidrotten än flickor. Fördelningen av [deltagartillfällen i LOK-stödet](#) är ungefär 60 procent för pojkar och 40 procent för flickor. Skillnaden mellan könen ökar också med stigande ålder. Medan Svenskt Friluftslivs medlemsstatistik visar att friluftsrörelsen är i princip jämställt. Exempelvis Friluftsrörelsen har en viss övervikt av flickor och kvinnor bland medlemmarna.

20. Friluftslivet är en underutnyttjad resurs i folkhälsoarbetet

Trots att friluftslivet bidrar med kvaliteter som är viktiga i en tid av stillasittande, ensamhet, psykisk ohälsa och bristande krisberedskap utgör begränsade resurser till det ledarledda friluftslivet ett stort hinder för att få fler i rörelse. Det organiserade friluftslivet bidrar med rörelseglädje i naturen utan speglar, avbytarbänkar och tävling, och är ett bra komplement till det mer prestationsinriktade idrottslivet. Friluftslivet främjar motion, gemenskap och positiva känslor kring fysisk aktivitet; ändå satsar samhället flera gånger [mer resurser](#) på motion med tävling än utan tävling. Jämförelsen visar framför allt att friluftslivet är kraftigt underfinansierat och att det organiserade friluftslivet skulle kunna aktivera många fler invånare i naturen. Det är mot denna bakgrund som Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet i sitt [slutbetänkande](#) ger flera förslag som handlar om att stärka förutsättningarna för friluftslivet. Den statliga utredningen vill bland annat se en fördubbling av det statliga anslaget till det organiserade friluftslivet.

4. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om folkhälsa

Alla 21 regioner har svarat på de folkhälsofrågor som Friluftsförbundet och vår tidning Friluftsliv har ställt. 18 av regionerna har svarat på frågorna om regional utveckling och 15 har svarat på frågorna om kollektivtrafiken. Av detta skäl lägger vi störst fokus på folkhälsodelen i denna rapport. De tre respektive paketen med enkätfrågor har i de flesta regioner besvarats av olika tjänstepersoner.

Genomgången i detta kapitel bygger på vad regionerna har svarat i enkäten. Sannolikt finns det andra goda exempel som de svarande på regionerna inte har lyft i enkätsvaren.

Vi redovisar även hur regionpolitikerna har svarat, även om svarsfrekvensen varit låg och det inte går att dra långtgående slutsatser från enkätsvaren (läs mer under rubriken *Datainsamling, enkäter och metoder*).

Längre ner i rapporten finns överskådliga tabeller över regionernas samtliga ja/nej-svar samt svaren från regionpolitikerna. I kapitel 6 intervjuas representanter från region Jönköpings län, Region Skåne och Region Västernorrland om goda exempel från deras regionala satsningar på friluftsliv.

Bara var tredje region har en folkhälsostrateg med fokus på naturvistelse

Det starka kunskapsläget om naturvistelsets betydelse för fysisk och psykisk hälsa, omställningen till en [god och nära vård](#) med förebyggande och hälsofrämjande insatser, den nya [Socialtjänstlagens fokus på förebyggande insatser](#) och Folkhälsomyndighetens [kraftsamling för ökad rörelse](#) där friluftslivet har en strategisk roll, borde innebära en fokusförflyttning inom regionerna. För att kunna genomföra en sådan verksamhetsutveckling med större fokus på naturbaserade insatser inom vård och omsorg samt hälsofrämjande insatser i naturen, behövs dock tjänstepersoner som kan arbeta strategiskt med frågan. Det är därför förvånande att bara var tredje region än så länge har en folkhälsostrateg, friluftslivsutvecklare eller liknande med huvuduppgift att främja vistelse i naturen. Av svarande regionpolitiker anser två tredjedelar att regionen ska ha en sådan tjänst.

Det finns dock flera goda exempel bland enkätsvaren på hur regionerna har tillfört kompetens inom detta område. Region Örebro län har en friluftslivsutvecklare med huvuduppgift att främja vistelse i naturen. Det handlar bland annat om att samordna och utveckla vandringsleder, cykelleder och kanotleder. Region Skåne har strategier som arbetar för att "fler ska använda de leder som finns i regionen, det kan vara både promenad och

cykelleder”. Ett exempel är det som kallas Femteklassare på Skåneleden. Regionens strateger jobbar även med satsningen Sätt Skåne i rörelse som erbjuder kommuner och skolor olika metoder för att främja barn och ungas fysiska och psykiska hälsa. Metoderna drivs i samverkan med andra aktörer, exempelvis Friluftsförbundet Region Syds arbete med [Må bra i naturen](#) och [Skogshjältarna](#), där naturen används som arena för att främja hälsa. I kapitel 6 finns en intervju med Helene Henriksson, Hälso- och sjukvårdsstrateg på Region Skåne.

Region Uppsala uppger att regionen är medlem i Upplandsstiftelsen ”som arbetar med friluftsliv och utomhuspedagogik för att främja folkhälsan i länet. Vi har också under många år gett verksamhetsbidrag till Friluftsförbundet för att komplettera våra egna verksamheter som inte har ett enskilt uppdrag för just att främja vistelse i natur.”

Region Norrbotten har en folkhälsosamordnare som inom sitt uppdrag med att främja fysisk aktivitet även arbetar med Naturaktivitet på recept (NaR) tillsammans med Länsstyrelsen och kommuner i länet. Det finns även en samverkansgrupp mellan regionen, Länsstyrelsen och Kommunförbundet för hälsofrämjande samhällsplanering där friluftsliv finns med som en del.

Västra Götalandsregionen svarar nej på frågan om folkhälsostrateg men har ett samverkansavtal vad gäller folkhälsa med varje enskild kommun gällande främjande och förebyggande insatser på lokal nivå. Avtalet är 50/50 finansierat av regionen och respektive kommun och finansierar både folkhälsostrategi och utvecklingsmedel. Regionen ger även betydande bidrag till Västkoststiftelsen för bland annat underhåll och utveckling av vandringsleder.

Region Jönköpings län svarar att de har en folkhälsostrateg kopplad till varje kommuns hälsocenter, där friluftsliv och natur är en del av många aktiviteter, samt att man ”samarbetar nära kommunal utveckling som har en anställd som jobbar med friluftslivfrågan.” Det senare är ett spännande exempel där kommunerna tillsammans med regionen utvecklar friluftslivets förutsättningar i hela länet. Se vidare intervjun med Lisa Bergström, utvecklingsledare för regionalt friluftsliv i Region Jönköpings län, i kapitel 6.

Enkäten visar på ett ökande intresse för sambandet mellan folkhälsa och naturvistelse. Region Gotland svarar att det finns ett politiskt beslut om att tillsätta en friluftssamordnare och flera regioner hänvisar till att man har folkhälsostrategier för att främja fysisk aktivitet i olika former, vilket kan inkludera naturvistelser. Andra regioner uppger att någon tjänsteperson har friluftslivfrågor som en del av sin tjänst.

13 av 21 regioner använder *inte* naturbaserade metoder för psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan har ökat kraftigt i Sverige sedan 2010 och idag är nästan hälften av alla långtidssjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa.

Naturvistelser kan förebygga fysisk och psykisk ohälsa hos människor i alla åldrar, och därmed minska sjukvårdskostnader, framgår i en kunskapssammanställning från Naturvårdsverket. Ändå går det långsamt för regionerna att integrera nya metoder i arbetet. Åtta av 21 regioner (38 procent) svarar ja på frågan om de använder metoder för naturbaserade interventioner för psykisk hälsa och suicidprevention. Åtta av tio svarande regionpolitiker (82 procent) anser i mycket eller ganska hög grad att regionen ska erbjuda sådana metoder.

Bland de regioner som svarar ja på frågan, blir det tydligt att arbetet i mindre utsträckning görs systematiskt, som i detta svar: ”Det är inte något som sker strukturerat eller systematiskt men psykiatrin har haft vandrings- eller gånggrupper för att komma ut i naturen.” Ofta hänvisas till en plats där det görs begränsade insatser.

Vissa regioner har ett mer systematiskt arbete. Region Östergötland arbetar med en metod som heter ”Må bra med kultur och natur” för att stärka den psykiska hälsan och uppger även att ”utifrån primärvårdens utökade områdesansvar arbetar vi med olika

utvecklingsprojekt som kallas Utvecklingspotten. Där kan insatser göras som är kopplade till natur och friluftsliv.”

Naturen som resurs finns med som ett tema inom ett samverkansavtal mellan Västra Götalandsregionen, RF SISU och Västra Götalands Bildningsförbund.

I de regioner som svarar nej på frågan om naturbaserade metoder finns ändå vissa initiativ på området. Vårdgivare kan till exempel förskriva Natur på Recept som en del av behandling vid psykisk ohälsa. Region Värmland lyfter fram att rättspsykiatrin i Kristinehamn arbetar med Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa – en

evidensbaserad metod som Friluftsrämjandet utvecklat tillsammans med kommuner och som bygger på återhämtningsteori, kamrattstöd samt naturens och aktivitetens påverkan på psykisk och fysisk hälsa. Region Värmland har beställt utbildningen vid två tillfällen och



INSIDAN
ONSDAG 29 OKTOBER 2023 • MAGASIN 118/119A
Psykisk hälsa

Naturen gav Per Danstad livslusten tillbaka – nu hjälper han andra

Han hade blivit frisk från cancer. Men ångesten fanns kvar. Per Danstad kände att livet var slut. Tills han upptäckte Häng med oss ut. Friluftsrämjandets satsning på natur för ökad psykisk hälsa.

bjudit in både civilsamhällets aktörer som arbetar med målgruppen för utbildningen och kommuner (ofta tjänstepersoner som arbetar inom socialpsykiatri). I nuläget finns dock inget systematiskt arbete på området i regionen. I kapitel 6 kan man läsa om kommunernas och regionens satsning i Jönköpings län på friluftsliv för psykisk hälsa.

Värt att nämna i sammanhanget är att Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) skriver att Region Skåne varit ledande i Sverige med att [erbjuda naturunderstödd rehabilitering \(NUR\)](#) till personer som har sökt primärvården på grund av psykisk ohälsa.

Och när vi 2024 frågade landets kommunpolitiker om kommunen borde arbeta mer med naturaktiviteter inom socialpsykiatri och primärvården för att främja hälsa och välbefinnande, var drygt sju av tio positiva. Resultatet kan sannolikt även ses som en indikation på ett starkt stöd för landets 21 regioner att göra satsningar på naturbaserade insatser inom vård och omsorg.

Fem av 20 regioner arbetar med Naturaktivitet på recept

Fem av 20 regioner (25 procent) har utvecklat ett insatsområde inom Fysisk aktivitet på recept (FaR) som handlar om naturaktivitet på recept. Sju av tio (72 procent) svarande regionpolitiker anser att regionen ska utveckla Naturaktivitet på recept.

Region Västernorrland, som var först med konceptet Naturaktivitet på recept, svarar att regionens arbete med [hälsoslingor](#) genomförs i samverkan med kommunerna och Länsstyrelsen Västernorrland. I kapitel 6 finns en intervju med Iwona Jacobsson, folkhälsostateg i Region Västernorrland.

Region Uppsala uppger att man har upphandlad friskvårdslöslösning även till naturaktiviteter, etablerad på RF-SISU Uppland (Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna).

Åtta av 20 regioner prioriterar insatser som stärker barns hälsa och lärande genom fysisk aktivitet i naturen

Mobilerna och skärmarna har påverkat ungas liv i grunden. Fyra av fem barn uppnår inte Folkhälsomyndighetens rekommendation om en timmes fysisk aktivitet per dag. Trots att vi numera vet att naturaktiviteter är bra för barns fysiska och psykiska hälsa och utveckling, vistas allt färre barn regelbundet i naturen. Barns mående har försämrats och biofobin, rädslan för naturen, växer.

I Friluftsförbundet [läraenkät](#) (2024) svarar nästan nio av tio idrottslärare att de vill bedriva mer friluftsliv i undervisningen. Det är glädjande eftersom Skolinspektionens

[granskning](#) (2018) som tar upp friluftsliv visar att nästan hälften av eleverna inte ges den undervisning i friluftsliv som de har rätt till. Den vanligaste orsaken till att det är svårt för lärarna att få till undervisning i friluftsliv är att det saknas stöd från ytterligare en vuxen. I Friluftsförbundet's lärarenkät svarar även nio av tio lärare i naturorienterande ämnen (NO) att de gärna skulle ha fler utomhuslektioner.

Åtta av 20 regioner (40 procent) prioriterar insatser som främjar friluftsliv i förskolan/skolan och inom fritidshem, exempelvis i form av utomhuspedagogik eller pedagogiska metoder som stärker barns hälsa och lärande genom fysisk aktivitet i naturen. Av svarande regionpolitiker anser åtta av tio (82 procent) att regionen ska prioritera sådana insatser. Samtidigt svarar några regioner att det inte ingår i deras uppdrag, vilket dock inte helt stämmer överens med Nära vård-omställningens fokus på hälsofrämjande och förebyggande arbete samt de åtta regioner som redan gör insatser på området.

Region Skåne lyfter fram sin satsning Sätt Skåne i rörelse och metoderna Må bra i naturen, Skogshjältarna och Femteklassare på Skåneleden som nämnts tidigare. Dessa implementeras tillsammans med skolor och civilsamhället.

Region Östergötland svarar att man som en del i Nära Vård-omställningen inom främjande och förebyggande bland annat ger stöd till förskolor i länet för ett flerårigt arbete: ”Arbetet genomförs med medel från Regionen och går under namnet mat- och rörelsesatsningen i förskolan och PeP kommun. I det arbetet sker olika insatser som både stärker pedagogerna och utvecklar både förskolans utemiljö och hur man kan använda närområdets natur mer.”

Västra Götalandsregionen hänvisar till kommunala satsningar utifrån lokalt prioriterade behov som exempelvis Skolskogar och naturpass, vilka genomförs genom samverkansavtal med kommunerna. Region Gotland arbetar med "skolskog" och "skolgårdsinsatser" för att utveckla skolgårdar som kan främja högre grad av rörelse. Region Sörmland hänvisar till kunskapshöjande insatser som exempelvis den kommunövergripande utbildningen "Nya ögon på utemiljön" där naturlek och riskfylld lek utforskades.



Det finns gott om metoder för att främja utevistelse i förskola och skola. Friluftsförbundet har utvecklat och driver koncepten [I Ur och Skur-förskolor](#), [Skogsmulle i förskolan](#), [Skogshjältarna](#) och [Friluftsliv på schemat](#).

Flera regioner som svarar nej på frågan lyfter ändå fram begynnande initiativ. Region Jämtland Härjedalen är med i en förstudie med RF-SISU om rörelsesatsning i skolan och uppger att man är ”positiva till arbetet som just nu inte kan prioriteras i den mängd som önskas.” Region Norrbotten främjar fysisk aktivitet utomhus genom Aktiva skoltransporter – [Let's gå trampa på](#) i samarbete med universitet och kommuner. Region Värmland skriver att denna typ av stöd inte finns systematiserat i regionen men att det finns en påbörjad mission för barn och ungas hälsa som leds av regionen i samverkan med kommuner och länsstyrelsen inom området hälsofrämjande livsmiljöer, där ”arbete för att alla barn och unga ska ha möjligheter att delta aktivt i friluftslivet pågår.”

Bara sex av 21 regioner har stöd till ledarledd verksamhet i naturen

På Folkhälsomyndighetens sajt *Din psykiska hälsa* kan man läsa att [”Flera undersökningar visar att natur och friluftsliv främjar både den fysiska och den psykiska hälsan, och att det kan räcka med några timmar i veckan för att få positiva hälsoeffekter.”](#)

Få regioner har resurser att själva stödja människor att hitta goda vanor med fysisk aktivitet i naturen. Det kan dock civilsamhället göra, ofta på ett mycket kostnadseffektivt sätt. Idrottslivet har en stark ställning och viktig roll i Sverige men står inför utmaningar med att behålla barn och unga över tid. Den stora skillnaden mellan organiserat idrottsliv och organiserat friluftsliv är att man inom friluftslivet inte tävlar mot varandra. Friluftslivet är ofta en frizon från prestation i en tid när den psykiska ohälsan har blivit en av våra största folkhälsoutmaningar. Även om fysisk aktivitet med och utan tävlingsmoment



kompletterar varandra bra, har bland annat tävlingsnormen lett till att samhället satsar mycket mer resurser på idrottsutövare än friluftsutövare. Om vi ska minska stillasittandet behöver fler aktörer ges goda förutsättningar att bidra till ökad rörelse. Med tanke på [att 90 procent av 4700 av](#)

[Sveriges kommunpolitiker](#) är positiva till en rörelsesatsning för unga, borde det finnas goda förutsättningar att komma överens om konkreta samarbetsinitiativ mellan regioner och kommuner. Det är lätt att stimulera friluftorganisationer att göra fler aktiviteter genom exempelvis satsningar på riktade föreningsbidrag.

Av landets 21 regioner svarar sex att de har särskilda stöd för att främja ledarledd verksamhet i naturen. Av svarande regionpolitiker anser åtta av tio att regionen ska prioritera sådana stöd.

Den vanligaste kommentaren från de regioner som har ett särskilt stöd är att arbetet görs genom stöd till friluftorganisationer. Region Östergötland ger exempelvis ett basstöd till frilufts- och miljöorganisationer som inte är specifikt riktat till ledarledd verksamhet i naturen. Region Uppsala finansierar Upplandsstiftelsen som anordnar många ledarledda verksamheter i naturen, och har även stöd till civilsamhällesorganisationer som Friluftsförbundet.

Region Jämtland Härjedalen, som svarar nej på frågan, skriver att ”en liten liten del i arbetet för [Hälsoguider](#) som möter migranter för att inspirera till bra levnadsvanor, erbjuder promenader ute i naturen”.

Nio av 20 regioner tar vara på civilsamhällets kompetens i omställningen till nära vård genom partnerskap eller samverkansavtal

Ett sätt för regioner att ta tillvara friluftorganisationers kompetens i arbetet med nära vård är att ingå idéburet offentligt partnerskap (IOP) eller samverkansavtal. Nio av 20 regioner gör detta idag. En stor fördel med detta är att det skapas långsiktiga förutsättningar för en mer socialt hållbar utveckling, till skillnad från en ”projektifiering” med korta löptider som gör verksamheten ryckig och försvårar en strategisk verksamhetsutveckling. Regionen får ofta ut större folkhälso nytta per satsad krona av partnerskap eller samverkansavtal, samtidigt som en löpande dialog mellan organisationer och regionen kan skapa möjligheter för synergi- och samverkans effekter.

Aktörer som regionerna nämner att man ingått avtal med är exempelvis Friluftsförbundet, Fritidsbanken och RF-SISU.

5. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om regional utveckling

Sju regioner lyfter friluftsliv och naturturism i den regionala utvecklingsstrategin

”Att planera för friluftsliv är att planera för ökad folkhälsa, naturförståelse och regional utveckling”, inleder Naturvårdsverket sin [vägledning för Kommunal friluftslivsplanering](#). Samma slutsats kan dras för regioner. Ändå är det bara sju av 17 svarande regioner som har

ett avsnitt om hur regionen ska utveckla förutsättningarna för friluftsliv och naturturism i den regionala utvecklingsstrategin. Två tredjedelar av svarande regionpolitiker anser att deras regions regionala utvecklingsstrategi behöver stärkas med detta perspektiv.

I Skånes regionala utvecklingsstrategi, "[Det öppna Skåne 2030](#)", är friluftsliv och tillgång till natur och rekreation centrala delar för att skapa ett attraktivt och hållbart Skåne. Strategin betonar vikten av att utveckla och tillgängliggöra Skånes natur- och kulturmiljöer som en resurs för både invånares livskvalitet och en växande, hållbar besöksnäring.



Region Gotland skriver att regionens aktuella utvecklingsstrategi ”har prioriteringar kring insatser som ökar alla gotlänningars möjligheter att röra på sig och ger barn och unga större möjlighet till daglig rörelse [samt] ger effekt på både den fysiska och psykiska hälsan”.

Region Blekinge svarar att länets fantastiska naturtillgångar behöver tillgängliggöras med en god infrastruktur och service för att det ska gå att besöka dessa platser på ett ekologiskt hållbart sätt, med minimala negativa avtryck. Det efterfrågas även ”attraktiva upplevelsepaket där besökaren kan kombinera en naturupplevelse med lärande och kunskapsutveckling”.

Flera regioner är inne på att den regionala utvecklingsstrategin inte är så detaljerad. Ofta nämns vikten av friluftsliv och besöksnäring men inte hur det ska gå till att främja dem. Flera hänvisar också till en besöksnäringstrategi, där naturturism ska bidra till ett breddat och mer diversifierat näringsliv.

Bara två regioner svarar nej på frågan om de arbetar med en samhällsplanering som främjar rörelse

Av 18 svarande regioner arbetar 16 med en samhällsplanering som främjar fysisk aktivitet.

Region Värmland nämner [Värmlandsstrategin](#) som betonar att samhällsplaneringen ska bidra till en attraktiv, inkluderande och hållbar livsmiljö. Det innebär att natur- och rekreationsområden ska integreras i planeringen av bostäder, infrastruktur och service. Friluftsliv ska vara tillgängligt för alla, vilket kräver att samhällsplaneringen säkerställer närhet till grönområden, vandringsleder och vatten. Den fysiska planeringen ansvarar dock kommunerna för genom planmonopolet.

Region Örebro län svarar att man är huvudman för Bergslagsleden och Munkastigen samt fem kanotleder. Regionen finansierar även projektet Bergslagen cycling och arbetar för att främja hållbar mobilitet genom att stärka gång- och cykelvägar.

Region Kalmar skriver att medel för cykelvägar avsätts i den regionala transportplanen ([remissversion](#)) samt att en trafikstrategi som är tänkt att vara en länk mellan regional utvecklingsstrategi och regional transportplan håller på att tas fram. Denna strategi fokuserar på samtliga tre hållbarhetsdimensioner och inom social hållbarhet ska bland annat folkhälsa beaktas. Regionen skriver vidare att ”I remissvar på översiktsplaner beaktas natur och friluftsliv som viktiga resurser för att främja jämlik folkhälsa. Då i en vidare kontext än den fysiska aktiviteten.”

Region Skåne nämner flera styrdokument som finns för arbetet, så som [Regional cykelinfrastrukturplan](#), [Regionplan för Skåne 2022-2040](#), [Fysisk planering för ett rörelserikt Skåne](#), [Hälsofrämjande utemiljöer i samverkan](#), [Kollektivtrafik till naturen](#), [Handlingsplan 2030 för rekreativa leder i Skåne - Utveckling Skåne](#), [Cykelstrategi för Skåne](#) samt samarbetet med [Stiftelsen Skånska Landskap](#). Hälsofrämjande livsmiljöer är viktigt i regionens arbete. Som exempel nämns samverkan och spridning av metoden 3-30-300 (för planering av hållbar grönstruktur) och förbättrad kollektivtrafik till naturen. Genom regionens huvudmannaskap för regionala och nationella leder för rekreation: Skåneleden, Sydostleden, Sydkustleden, Cykelleden Skåne och regionalt huvudmannaskap för mountainbike i Skåne skapas ett nät av sammanhållande leder i Skåne. Region Skåne arbetar och planerar årligen för förbättrad infrastruktur för cykling, bland annat genom satsningen på Supercykelvägar för ökad cykelpendling.

Elva av 18 svarande regioner avsätter medel för att stötta kommunerna i framtagandet av ny friluftsinfrastruktur, drift och skötsel

”Alla ska ha tillgång till naturen enligt allemansrätten”, står det i grundlagen.

Naturvårdsverkets rapport [Naturen som kraftkälla](#) visar 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. Även koncentrationsförmågan och motoriken förbättras av naturvistelser.

Av 18 regioner svarar elva att de avsätter medel för att stötta kommunerna i framtagandet av ny friluftsinfrastruktur (leder, rastplatser, vindskydd, badplatser, kanotplatser, klättring m.m.) samt drift och skötsel. Av svarande regionpolitiker anser 85 procent att regionen ska stärka stödet till friluftsliv- och naturturisminfrastrukturen i regionen, exempelvis vandrings- och cykelleder, skidanläggningar och annan friluftsinfrastruktur. 83 procent av

regionpolitikerna anser också att regionen ska främja och utveckla hälsofrämjande strukturer, såsom tillgång till närnatur samt bevarande och utveckling av grönytor.

Region Norrbotten svarar att den stöttar kommunerna med finansiering i investeringar och projekt som rör friluftslivets infrastruktur, men inte ger stöd till drift och underhåll i dagsläget.

Region Blekinge svarar att stödet till kommunerna finansieras i samverkan inom huvudmannaskapet för Blekinges regionala leder som Region Blekinge, Länsstyrelsen, Biosfärområde Blekinge Arkipelag, Visit Blekinge och samtliga fem kommuner driver tillsammans. Region Blekinge söker också medel för sådan infrastruktur från externa partners. ”Vi har precis invigt Eriksbergsleden som gjorts möjlig med fyra broar i skärgården. Dessa har bland annat finansierats av Tillväxtverket, Region Blekinge, Sparbanken i Karlshamn, Karlshamns kommun, Eriksberg Hotel & Nature Reserve och ett antal föreningar. Den totala investeringen ligger på cirka 12 miljoner kronor. Resultatet har blivit en av Sveriges häftigaste vandringsleder.”

Region Kalmar län medfinansierar ett projekt för Kronobergs län och Kalmar län för att organisera utvecklingen och arbetet med vandringsleder enligt det nationella ramverket för vandringsleder. I Region Östergötland kan kommuner söka projektstöd kring åtgärder för att utveckla till exempel Östgötaleden.



Västra Götalandsregionens största insats kopplat till friluftsinfrastruktur är finansieringen av Västkuststiftelsen, som erbjuder kommunerna både stöd och finansiering kopplat till konkreta insatser inom friluftsinfrastruktur. Region Uppsala bidrar med stora medel till Upplandsstiftelsen med liknande uppdrag.

Fem av 16 svarande regioner ger ekonomisk kompensation till föreningslivets underhåll av friluftsinfrastruktur

En betydande del av landets friluftsinfrastruktur underhålls och sköts tack vare ideella krafter och föreningslivet. Genom strategiska stöd skulle det vara lättare att få nya generationer friluftsenagerade invånare att stiga in och ta över stafettpippen. Fem av 16 regioner svarar att de ger en ekonomisk kompensation när föreningslivet bidrar till skötsel och underhåll av vandrings- och cykelleder, skidanläggningar och annan

friluftsinfrastruktur. Av svarande regionpolitiker anser två tredjedelar att regionen borde ge en sådan kompensation.

”Det går ingen direkt ekonomisk kompensation från Västra Götalandsregionen till föreningslivet men genom Väst kuststiftelsens samordningsuppdrag för/med kommunerna möjliggörs samarbete med föreningslivet”, svarar Västra Götalandsregionen. Väst kuststiftelsen har också direkta samarbeten med föreningslivet kopplat till skötsel av naturområden, till exempel ett samarbete med Svenska Turistföreningen i Svartedalens naturreservat.

Region Sörmland svarar att organisationsbidrag utgår till den ideella föreningen Sörmlandsleden. Flera regioner svarar att denna typ av ekonomisk kompensation är kommunernas ansvar.

6. Regionernas och regionpolitikernas svar på frågor om kollektivtrafiken

Elva av 17 svarande regioner har utrett hur kollektivtrafiken kan bidra till ökat fritidsresande

En annan viktig fråga handlar om tillgänglighet. Alla har inte tillgång till bil och klimatkrisen innebär att vi behöver resa mer hållbart. Kollektivtrafiken är i stor utsträckning utformad för den typiska jobbpendlaren, men genom att [göra det enklare för miljontals aktiva inom friluftsrörelsen](#) att åka kollektivt till friluftsområden kan kollektivtrafiken bidra till att lösa andra behov än resor till och från jobbet.

På frågan om regionen (eller dess kollektivtrafiksbolag) utrett hur kollektivtrafiken i högre utsträckning kan bidra till ökat fritidsresande svarar elva av 17 regioner ja. Tre av fyra svarande regionpolitiker anser att regionen ska bidra till ett ökat fritids- och turismresande till populära frilufts- och naturområden.

Region Skåne har undersökt möjligheterna att öka tillgängligheten till natur- och rekreationsområden med kollektivtrafiken i ett gemensamt arbete inför framtagandet av nuvarande Trafikförsörjningsprogram: ”En konsult tog fram potential och förslag till åtgärder samt gjorde en kartläggning av de viktigaste områdena kopplat till fritidsresande med fokus på natur- och rekreationsresor. Detta arbete har fördjupats i en pågående utredning inför upphandling av busstrafik i nordöstra Skåne. Här kikar vi på om och hur vi rent konkret kan ta höjd för bättre tillgänglighet med specifikt busstrafiken vid fritidsresor.”

Region Värmland jobbar med Dynamisk kollektivtrafik (X-linjen) i Säffle, Sunne och Grums kommun. I Säffle används tjänsten mycket för viktiga vardagsresor, som att ta sig till träning/aktiviteter och att utträtta ärenden. I Sunne används tjänsten som flexibel transport till viktiga besöksmål i kommunen under sommaren och testades 2025 även under sportlovshelgerna för busstransport till bland annat skidbacken (Sunne Skicenter). Regionen nämner även gratis sommarlovsbiljett för barn och unga upp till och med 19 år, sommarsatsningen Cykel på buss, som möjliggör att boka plats på linjer längs cykellederna Klarälvsleden, Unionsleden och Vänerleden samt att tåg/buss stannar på populära bad- och campingplatser under sommaren.

Region Sörmlands besöksnärringsprogram har Resa och tillgänglighet som ett insatsområde.

Av 17 svarande regioner är det bara Region Skåne som satt mätbara mål för ökat fritidsresande. Regionen kommenterar dock att det inte handlar om ett mål, ”men vi har en indikator i vårt senaste [Trafikförsörjningsprogram](#) - se kap 3.4 Kollektivtrafik i det öppna Skåne - som handlar om möjligheten att använda kollektivtrafiken till fritidsaktiviteter.”

Tolv av 16 regioner svarar att det går att resa kollektivt till populära friluftsbild- och naturområden

Tolv av 16 regioner har, enligt enkätsvaren, säkerställt möjligheten att resa hållbart till populära friluftsbild- och naturområden, exempelvis genom kollektivtrafik med fasta avgångar under högsäsong och anropstrafik under lågsäsong.

Västra Götalandsregionen svarar att det är möjligt att åka till flera friluftsbild- och naturområden med anropsstyrd närtrafik som är öppen för alla året om. Under sommarmånaderna utökas den linjelagda kollektivtrafiken i områden med stort besöksantal, som skärgården och Bohuslän.

I flera regioner verkar svaret syfta på endast enstaka besöksmål; ”Det finns ett friluftsbildområde som får busstrafik på helgen året om från och med 2026. Regionen tittar även på ytterligare friluftsbildområden och arbetar för lösningar där.”

13 av 16 regioner satsar på att tillgängliggöra fritidsaktiviteter för barn med kollektivtrafiken

13 av 16 regioner svarar att de har satsningar inom kollektivtrafiken för att tillgängliggöra fritidsaktiviteter för fler barn och unga. Tydligt är att kollektivtrafiken ser väldigt olika ut i regionerna, både vad gäller pris och upplägg. Ibland är det också kommunerna som betalar. Var man bor i landet kan avgöra huruvida en familj har råd att låta sina barn åka på fritidsaktiviteter.

Här nämner vi några exempel. Region Gotland har gratis busskort till ungdomar under 20 år för resor med regionbussarna över hela ön.

Region Gävleborg har inget generellt erbjudande till ungdomar annat än att de reser med 50 procents rabatt upp till 19 år. Sex av tio kommuner i länet har däremot gjort tillköp av Region Gävleborg i form av biljetter som ger fria resor för ungdomar (i olika omfattning), främst inom respektive kommun.

Region Jämtland Härjedalen har fritt resande året runt med buss för samtliga ungdomar i länet. Kommunerna bekostar korten.

Region Kronoberg har "Fritidsbiljetten" för barn och unga till och med 19 år som berättigar till fria resor med buss och tåg i 30 dagar. Biljetten kostar 228 kr och är opersonlig så den går att dela med till exempel ett syskon (endast en resenär per resa). Biljetten gäller skoldagar, lovdagar och studiedagar under terminen kl 14.00-04.00.

Region Sörmland erbjuder ett förmånligt sommarlovskort för barn och unga vilket möjliggör för resor inom hela länet till ett fast lågt pris under hela sommaren. Eskilstuna kommun erbjuder kostnadsfria resor för barn och unga som studerar inom kommunen.

Alla svarande regioner uppger att de välkomnar cyklar och friluftsutrustning i kollektivtrafiken

16 av 16 svarande regioner svarar att de välkomnar cyklar och friluftsutrustning i kollektivtrafiken. Åtta av tio regionpolitiker anser att regionen ska säkerställa att cyklar kan tas med i kollektivtrafiken såväl vad gäller tåg som bussar.

I kommentarerna från regionerna framgår dock att det finns ganska stora begränsningar vad gäller resa med cykel och friluftsutrustning. På tåg och båt går det ofta bra – i mån av plats. Problemet med "i mån av plats"-lösningar är att det blir svårt att planera exempelvis en cykelutflykt eftersom det är osäkert om den blir av. För många, särskilt barnfamiljer, blir valet därför sannolikt att istället resa med bil.

7. Exempel från tre regioner

Region Jönköpings län

Hej Lisa Bergström, utvecklingsledare för [regionalt friluftsliv i Region Jönköpings län](#)! I ert län samverkar kommunerna med regionen för att stärka friluftslivet. Vad gör ni och vilka fördelar ser du?



Vi har en [gemensam utvecklingstjänst där länets fritidschefer är uppdragsgivare](#). Fokus är att dela kunskap, stärka kompetensen, omvärldsbevaka och undvika att varje kommun behöver uppfinna hjulet på nytt. Vi blir kollegor i det strategiska arbetet. Dessutom sträcker sig friluftsområdena över kommungränserna. Ska det bli optimalt behövs samarbeten. Ett centralt uppdrag är att stödja kommunerna i att ta fram friluftsplaner och stärka samverkan mellan förvaltningar. Friluftsliv berör många områden, exempelvis miljö, stads- och grönanläggning, park, skola, vård och fritid, och därför krävs fungerande samarbeten.

Vi arbetar också för att stärka samverkan med friluftslivets föreningsliv, där vi har mycket att lära från idrotten. Parallellt möter vi samhällsutmaningar som psykisk ohälsa, där naturen har tydliga positiva effekter. Flera medarbetare har utbildats i metoden "Häng med oss ut", vilket bidrog till att konkretisera arbetet och vidareutveckla det via ett nytt projekt vid namn "Psykisk hälsa och naturkontakt".

Hur finansieras samverkan?

Projektet "Psykisk hälsa och naturkontakt" finansieras genom "huvudgemensamma medel för psykisk hälsa" (statliga medel för 13 kommuner och en region) inom det gemensamma ledningssystemet för samverkan (region och 13 kommuner). Den löpande friluftssamverkan finansieras av kommunerna utifrån befolkningsmängd, medan arbetet med Smålandsleden finansieras via Regional utveckling (regionala medel).

Vad innebär satsningen på det nya projektet "[Psykisk hälsa och naturkontakt](#)"?

Projektet har nyligen startat och fokus har varit att bygga organisation, teckna avtal med föreningslivet och tillsätta två deltidstjänster – en i offentlig sektor och en hos Friluftsfrämjandet region öst. Arbetet utgår från befintliga verksamheter, som elevhälsa och mötesplatser, och kopplar dem till friluftsforeningar som leder aktiviteter i naturen. Vi börjar i liten skala 2026 med insatser för barn och unga, vuxna och äldre. År två är målet att alla kommuner ska kunna testa modellen. Fokus är hållbar samverkan mellan offentlig sektor och civilsamhälle samt att förebygga psykisk ohälsa. Projektet utvärderas tillsammans med Hälsöhögskolan och är ett gemensamt projekt mellan 13 kommuner och en region.

Region Skåne

Hej Helene Henriksson, hälso- och sjukvårdsstrateg på Region Skåne och utsedd till Årets fysioterapeut. Ni har en strategi för att [sätta Skåne i rörelse](#). Vad innebär den?



Vårt uppdrag är att främja hälsan hos Skånes barn och unga genom fysisk aktivitet och social gemenskap. Vi erbjuder bland annat konkret stöd till alla kommuner i Skåne för att införa nya metoder och arbetssätt. En av de mest efterfrågade metoderna är Må bra i naturen som tagits fram tillsammans med Friluftsförbundet Region Syd.

Ni arbetar alltså gentemot skolor. Varför det?

[Må bra i naturen](#) ger verktyg att utforska och upptäcka hur man kan få ett ökat välbefinnande genom att vara utomhus. En kombination av rörelse, gemenskap och att vara ute i naturen och få viktigt dagsljus skapar

synergieffekter som påverkar både den fysiska och psykiska hälsan. Att vara fysiskt aktiv utomhus i en skog, park eller grönområde stärker oss på många sätt. Förutom att förbättra motorik, kondition och styrka ser vi goda effekter med ökad rörelseglädje, energi och minskad stress. Att använda rörelse som en del av lärandet hjälper barn och unga till ökad kunskap och problemlösning. Vi kan hoppa, springa, balansera, krypa och klättra på ett lekfullt och kreativt sätt i naturen. Variationer i miljön, olika underlag och årstider utmanar och lockar till rörelse utan krav på prestation. Genom att upptäcka naturen tillsammans kan vi stärka känslan av samhörighet och gemenskap. Vi ser att barn och unga mår bättre men de får även en ökad respekt och omtanke om varandra och om vår natur.

Hur har ni formaliserat samarbetet med Friluftsförbundet?

Vi har ett flerårigt samverkansavtal där Friluftsförbundet är en viktig del av vår regionala insats Sätt Skåne i rörelse. Vi arbetar nära varandra och har en nära samverkan även med andra beforsgade och beprövade metoder. Vi arrangerar bland annat regelbundna kunskapshöjande tematräffar och här är Friluftsförbundet en central aktör då vi ofta håller våra tematräffar utomhus. Genom vår samverkan som inkluderar kommuner, skola, hälso- och sjukvård, föreningsliv och andra samhällsaktörer får barn och unga i hela Skåne ökad tillgång till fysisk aktivitet, rörelseglädje och social gemenskap och delaktighet.

Ni arbetar även för att fler ska använda de leder som finns i regionen. Vad gör ni och hur går arbetet?

Vi som region har axlat hela huvudmannaskapet och utvecklingen för Skåneleden, cykellederna och mountainbike vilket gör stor skillnad för arbetet med rekreativa leder. Att öka tillgängligheten, sänka trösklarna, förbättra och göra lederna tryggare men även att kommunicera och testa nya projekt är en del av våra uppdrag. Studier visar att avgörande för att man ska använda lederna i sin vardag är närheten – vi behöver synliggöra och visa de tätortsnära lederna ännu mer och här har kommunerna ett viktigt uppdrag. Det är även viktigt att prioritera skötsel och drift av leder och friluftsliv – arenor där svenska folket allra mest ägnar sig åt sin fysiska aktivitet. Skåneleden är en över 100 mil lång vandringsled genom det vackra skånska natur- och kulturlandskapet som vi är väldigt glada och stolta över.

Region Västernorrland

Hej Iwona Jacobsson, folkhälsostrateg i Region Västernorrland. Ni har satsat på Naturaktivitet på recept. Hur funkar det?



Sedan år 2000 arbetar Region Västernorrland med Fysisk aktivitet på recept (FaR®). Det innebär att en patient kan få fysisk aktivitet ordinerad som ett komplement till, eller ersättning för, läkemedel eller annan behandling (se www.fyss.se).

Många av våra patienter rekommenderas att promenera mer, och att vistas i naturen passar mycket bra i det sammanhanget ([läs mer här](#)). Det är därför viktigt att kvalitetssäkra de områden som Region Västernorrland hänvisar patienter till.

Som ett led i detta arbete tog vi initiativ till att ta fram digitala kartor över 77 promenadslingor i länets kommuner. Slingorna är indelade efter svårighetsgrad:

- **Grön:** Tillgänglig för rullator och barnvagn
- **Blå:** Lätt att gå, men inte anpassad för rullator
- **Röd:** Mer utmanande rundor med ojämn terräng och/eller branta backar

Hur ser samarbetet ut med länsstyrelsen och kommuner?

Detta utvecklingsarbete har varit möjligt tack vare ett nära samarbete med länsstyrelsen och kommunerna. Deras kompetens inom kartframtagning, digitala verktyg (GIS) och kunskap om naturmiljöer har varit avgörande. Utan detta samarbete hade arbetet inte kunnat genomföras.

Ni har även utvecklat ytterligare ett koncept?

De senaste åren har vi även testat konceptet Hälsa i NaTuren (HINT) i Västernorrland. Deltagarna som rekryterats genom hälso- och vårdcentralerna har besökt olika naturområden där de fått promenera i lättvandrad terräng, fika tillsammans och lära sig mer om naturen och dess hälsoeffekter. Aktiviteten har varit kostnadsfri. Det har varit en viss utmaning att rekrytera deltagare, men de som deltagit har varit mycket nöjda. De beskriver att de fått en ökad närvaro i naturen och en positiv upplevelse av sin omgivning. De gemensamma promenaderna har också gett mersmak och väckt en vilja att fortsätta med liknande aktiviteter.

7. Friluftsförändringens rekommendationer till regioner för att bättre ta tillvara friluftslivets och naturens samhällsnyttor

I en tid av stillasittande, psykisk ohälsa, ensamhet, utanförskap, klimat- och naturkris, växande biofobi och bristande civil beredskap, har regionerna allt att vinna på att systematiskt arbeta med förebyggande och hälsofrämjande insatser som inbegriper friluftsliv och natur.

Det starka kunskapsläget om naturvistelsers betydelse för fysisk och psykisk hälsa borde, tillsammans med omställningen till en [god och nära vård](#) med förebyggande och hälsofrämjande insatser, den nya [Socialtjänstlagens fokus på förebyggande insatser](#) samt Folkhälsomyndighetens och SKR:s avsiktsförklaring om en [kraftsamling för ökad rörelse](#), leda till verksamhetsutveckling inom regionerna.



Illustration: Naturunderstödd Nära vård-omställning

Landets regioner och regionpolitiker är engagerade i frågor som rör regional utveckling, kollektivtrafik, folkhälsa kopplat till friluftsliv och naturturism samt naturbaserade insatser inom vård och omsorg. Men denna rapportens kartläggning visar att det finns en hel del som landets 21 regioner skulle kunna utveckla. För att kunna ta tillvara den stora potential som finns i friluftslivets samhällsnyttor behövs beslut. Dessa rekommendationer riktar sig därför i första hand till politiker och tjänstepersoner på den regionala nivån. Med utgångspunkt i rapportens kartläggning av goda exempel syftar rekommendationerna till att visa på insatser och beslut som kan möjliggöra ett regionalt friluftsliv- och rörelselyft på ett kostnadseffektivt sätt.

Ett första steg är att se till att det finns tydliga mål, styrdokument och insatser som ges tillräckligt med resurser. Det ger regionförvaltningarna mandat och möjlighet att arbeta systematiskt med förutsättningarna för friluftsliv och naturturism samt naturbaserade insatser inom vård och omsorg.

Ett sådant steg bidrar inte bara till [det övergripande målet för friluftslivspolitikerna](#) om att alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö [och det övergripande målet för folkhälsopolitiken](#) om en god och jämlik hälsa i hela befolkningen. Det bidrar också till alla de fyra strategiområdena för den regionala utvecklingspolitiken: 1. Likvärdiga möjligheter till boende, arbete och välfärd i hela landet, 2. Kompetensförsörjning och kompetensutveckling i hela landet, 3. Innovation och förnyelse samt entreprenörskap och företagande i hela landet, 4. Tillgänglighet i hela landet genom digital kommunikation och transportsystemet.

Vi hoppas att din region och du som regionpolitiker får nytta och inspiration av dessa förslag och ska vilja omsätta dem i verkligheten.

Ingen kan göra allt, men tillsammans kan vi – regioner, kommuner, friluftsförbund, länsstyrelser och andra myndigheter, regering, riksdag – kroka arm och se till att ännu fler invånare byter skärmtid mot skogsluft och hittar den återhämtning, gemenskap och välbefinnande som många upplever genom naturaktiviteter och friluftsliv.

A. Anta politiskt förankrade mål och styrdokument

För att få styrfart på arbetet behöver regionen politiskt fastställda mål som ger förvaltningarna mandat att arbeta systematiskt med friluftslivets och naturturismens förutsättningar samt naturbaserade insatser inom vård och omsorg.

1. Bryt ner målen på indikatorer om invånarnas naturvistelser, antal personer som får ta del av naturunderstödd rehabilitering, antal upprustade vandrings- och cykelleder, antal besökare i friluftsområden, antal fritidsresenärer, etcetera.
2. För kontinuitet och långsiktighet i arbetet för folkhälsa genom friluftsliv, naturturism och naturunderstödda insatser inom vård och omsorg behövs politiskt förankrade strategier som regelbundet följs upp, utvärderas och resurssätts – inte minst för att frågorna berör alla regionens huvudområden.



För kommuner finns rekommendationer i denna rapport: www.friluftsframjandet.se/om-oss/press-opinion/rapporter/kommuner-friluftsliv-2025

Vår kartläggning visar att **Region Skåne** utmärker sig inom flera områden, och dess Regionfullmäktige antog redan 2009 [en policy med konkreta mål](#). Den har sedan lett fram till flera relevanta strategier (se sid 20), bland annat Skånes regionala utvecklingsstrategi [Det öppna Skåne 2030](#), där friluftsliv och tillgång till natur och rekreation är centrala delar för att skapa ett attraktivt och hållbart Skåne.

3. Om regionen saknar relevanta strategier för de frågor som nämns i rapporten kan det vara bra att börja med en förstudie som sedan kan utgöra grund för ett politiskt förankrat beslut om att utarbeta en strategi. Tydliggör samhällsnyttorna (se exempelvis kapitel 3 i denna rapport), då det inte är självklart för alla berörda.
4. Kartlägg kommunernas behov och för dialog om en samverkansform, bland annat för frågor som rör sig över kommungränserna.
5. Involvera alla förvaltningar i processen för att förankra planen i tjänsteorganisationen.
6. Hitta en form för samverkan, exempelvis genom ett friluftsråd med föreningar, naturturismföretag och rehabkoordinatorer, länsstyrelsen och andra intressenter.
7. Säkerställ att det finns tydliga ansvarsområden.

I exempelvis designstaden **Värnamo** har man installerat [en uppförstorad variant av en välkänd fåtölj](#) i friluftsområdet Borgen, vilket lockar både invånare och turister.

B. Tillför nödvändiga resurser i form av personal och kompetens

1. Ett skäl till att det är viktigt för en region att både anta en strategi och ha en strateg eller friluftsutvecklare som kan samordna arbetet, är att insatserna berör flera förvaltningar. Det handlar om förebyggande folkhälsoarbete, barns rätt till en aktiv fritid och god hälsa, naturunderstödda insatser inom vård och omsorg samt den regionala besöksnäringen genom naturturism, samhällsplanering, kollektivtrafik till naturområden. Genom ett samlat grepp kan regionen skapa synergieffekter. De som arbetar med regional utveckling behöver ett nära samarbete med friluftsutvecklare, folkhälsostrateger och liknande tjänster.
2. Säkerställ att det finns personella resurser och kompetens att genomföra strategin, exempelvis friluftslivsutvecklare, folkhälsostrateger med inriktning mot naturunderstödda insatser, projektledare för psykisk hälsa och naturkontakt och projektledare för ledutveckling.
3. En friluftslivsutvecklare skapar även förutsättningar för ett långsiktigt och strategiskt samarbete med regionens kommuner.
4. Det hälsofrämjande arbetet är investeringar som regionen får tillbaka genom färre besök i sjukvården och att invånare mår bättre. Tillgång till natur och rekreation bidrar till att skapa en attraktiv och hållbar region som lockar både besökare och nya invånare. Säkerställ en långsiktig finansiering för alla delar i strategin.

I Jönköpings län delar kommunerna och regionen på finansieringen för en utvecklingsledare för regionalt friluftsliv. Samarbetet skapar synergieffekter, kunskapsspridning och samverkan över kommungränserna. Region Skåne har en hälsostrateg för att främja fysisk aktivitet och gemenskap bland barn och unga. Regionen erbjuder bland annat konkret stöd till kommunerna med nya metoder och arbetssätt. Hälsofrämjande infrastruktur och naturunderstödda insatser är samhällsekonomiskt lönsamma. Se intervjuerna i kapitel 6.

C. Satsa på naturunderstödda insatser inom vård och omsorg

Som vi sett i kapitel 3 visar såväl forskning som människors upplevelser tydligt på hur hälsofrämjande naturaktiviteter i behandlingar bidrar till stor nytta. Genom att vården och omsorgen breddar sin verktygslåda och arbetar med naturunderstödda insatser kan sjukvården avlastas och ohälsotalen minskas på ett kostnadseffektivt och evidensbaserat sätt. En brittisk variant av Naturaktivitet på recept [är mycket lönsam](#) och ger åtta gånger kostnaden tillbaka till samhället.

1. Öka kunskapen om och arbeta systematiskt med naturunderstödda insatser inom vård och omsorg.
2. Bredda verktygslådan så att regioninvånarna kan få ta del av naturunderstödd rehabilitering.
 - Ta inspiration från Region Skåne som erbjudit [Naturunderstödd rehabilitering, NUR](#), i tio år, genom ett samarbete med SLU.
 - Erbjud metoden [Häng med oss ut – friluftsliv för psykisk hälsa](#) som används inom primärvård, socialpsykiatri, LSS, vuxenpsykiatri, missbruksbehandling, arbetsmarknadsinsatser, rättspsykiatri, elevhälsa och BUP. Region Värmland och Region Jönköpings län erbjuder nu "sina" kommuner utbildningar i metoden.
 - För dialog med kommunerna och länsstyrelsen om att inom ramen för FaR utveckla Naturaktivitet på recept med hälsoslingor. Se exempelvis arbetet i [Region Västernorrland](#) och [Region Norrbotten](#).
 - Inspireras av Region Östergötland som erbjuder en metod som heter [Må bra med kultur och natur](#) för att stärka den psykiska hälsan. Ett sätt att komma igång är att finansiera utvecklingsprojekt genom en [Utvecklingspott](#) som riktar sig till primärvården.
 - Genom projektet HINT - Hälsa i NaTuren har Region Västernorrland via vårdcentraler kunnat sänka trösklarna och tillgängliggöra naturen för personer som är ovana att vistas i skog och mark.
 - Region Jämtland Härjedalens hälsoguidar som möter migranter för att inspirera till bra levnadsvanor erbjuder promenader i naturen.
3. Ta vara på friluftorganisationers kompetens i omställningen till nära vård genom idéburet offentligt partnerskap (IOP). Omställningen innebär, [enligt Sveriges Kommuner och Regioner](#), ett samskapande med invånare och flyttar fokus till ett mer personcentrerat, sammanhållet, proaktivt och hälsofrämjande arbete.

Metoden [Häng med oss ut – friluftsliv för psykisk hälsa](#) har tack vare sina resultat på några år fått stor spridning över hela landet. Det är en evidensbaserad metod som Friluftsrådet utvecklat tillsammans med kommuner och som bygger på återhämtningsteori, kamratstöd samt naturens och aktivitetens påverkan på psykisk och fysisk hälsa. Genom ett strukturerat samarbete mellan vården/omsorgen och civilsamhället, får vård- och omsorgstagaren även kontakter utanför vårdapparaten och en plattform för social gemenskap och naturvistelser.



Illustration: Olika insatser och samverkan bidrar till en hälsofrämjande kontext

D. Stimulera barns och ungas hälsa och kognitiva utveckling genom naturvistelser i skolan

Andelen barn som vistas i naturen [varje dag har minskat](#) från 78 procent 2003 till 49 procent 2019. [Bara ett av fem skolbarn](#) når upp till Folkhälsomyndighetens rekommendation om 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Att vända denna utveckling är nödvändigt för barns och ungas välmående, men även för att undvika växande folkhälsoproblem och vårdkostnader. Samtidigt har trivseln i skolan fortsatt att sjunka, visar Folkhälsomyndighetens [skoldata](#). Allt fler känner sig stressade av skolarbetet och många skolbarn har återkommande psykiska och somatiska besvär, där flickor är särskilt drabbade. För att motverka stillasittande, stress, utanförskap och psykisk ohälsa, är det viktigt att skapa goda vanor i tidig ålder. Det man har lärt sig att tycka om och fått en relation till är det lätt att fortsätta göra genom hela livet. I skolan kan samhället ge *alla* barn möjlighet att utveckla en relation till friluftsliv och natur.

Kunskapsöversikten [Klassrum med himlen som tak](#) från Linköpings Universitet visar att undervisning i kombination med utomhusvistelse genererar en rad positiva effekter på elevers lärande, hälsa och fysiska aktivitet samt deras personliga och sociala utveckling.

Rekommendationer – för att stimulera barns och ungas naturvistelse:

1. Ta inspiration från andra regioners satsningar på hälsofrämjande insatser i förskola och skola:

- Region Skånes program [Sätt Skåne i rörelse](#) och metoderna [Må bra i naturen](#), [Skogshjältarna](#) och [Femteklassare på Skåneleden](#), där naturen används som arena för att främja hälsa.
 - Region Östergötland har, genom Nära Vård-omställningens fokus på främjande och förebyggande, påbörjat ett flerårigt arbete som riktar sig till förskolor i länet. Arbetet genomförs med medel från regionen för att stärka pedagoger, utveckla förskolornas utemiljö samt öka användandet av närområdets natur.
 - Region Gotland arbetar med "skolskog" och "skolgårdsinsatser" för att utveckla skolgårdar som främjar en högre grad av rörelse.
 - Region Sörmland hänvisar till kunskapshöjande insatser som exempelvis den kommunövergripande utbildningen "Nya ögon på utemiljön" där naturlek och riskfylld lek utforskas.
 - Västra Götalandsregionen finansierar satsningar på lokalt prioriterade behov som exempelvis Skolskogar och naturpass genom samverkansavtal med kommunerna.
2. Gör en särskild friluftslivssatsning, i dialog med kommunerna och skolornas rektorer och lärare, i syfte att underlätta friluftsdagar och att använda naturen som klassrum. Det kan handla om att erbjuda utrustning, material och fortbildning i friluftsliv och utomhuspedagogik så att förskole- och skolbarn får tillgång till kontinuerlig utevistelse i naturen, samt transporter till och från frilufts- och naturområden. Här finns inspiration att hämta från Friluftslivsförbundet [Friluftsliv på schemat](#) och [tematiska friluftsdagar](#), och från [skolor och lärare](#) som har hittat ett sätt att få till friluftsliv undervisningen.
 3. Uppmuntra kommuner att kunna erbjuda invånarna åtminstone en förskola och skola med utomhuspedagogisk verksamhet. Ett enkelt sätt är att använda sig av [I Ur och Skur och Skogsmulle i förskolan](#), eller Friluftslivsförbundets [koncept Skogshjältarna](#).
 4. Möjliggör friluftslivsupplevelser under skollov. Många kommuner samarbetar med idrottsföreningar för lovaktiviteter med idrottsfokus. Möjliggör en kompletterande satsning på lovaktiviteter med fokus på friluftsliv.
 5. Genomför ett utvecklingsarbete med kommunerna med fokus på kvalitativa gröna skolgårdar (med en [friyta för lek och utevistelse enligt Boverkets rekommendationer](#)), tillgång till kvalitativa och lättillgängliga naturområden inom 200-300 meter från skolor, samt på aktiva transporter – det ska vara lätt att gå eller cykla till skolan.
 6. Främja transport till fots och med cykel till och från skolor.

Genom att Region Stockholm erbjudit skolor transportstöd till Friluftslivsförbundets utbildningsplats Gålö, har många elever från socioekonomiskt utsatta områden för första gången fått utöva friluftsliv i skärgårdsmiljö.

E. Ge civilsamhället goda förutsättningar att skapa gemenskap och stärka folkhälsan

Regioner har sällan resurser att själva leverera ledarledda, trygga och hälsofrämjande naturaktiviteter till invånarna. Av det skälet är det strategiskt av regionen att skapa goda ekonomiska förutsättningar för friluftsförbund som kan bidra med gemenskap, kunskap och hälsofrämjande ledarledda aktiviteter. Ett exempel på detta är Jönköpings kommun, som med stöd av Friluftsförbundet Öxnegrunden och Studiefrämjandet tog hem [Sveriges friluftskommun 2025](#). I motiveringen lyfts satsningen ”Må bra i naturen” som ett särskilt gott exempel: ”Genom att rikta sig till äldre personer med utländsk bakgrund har kommunen i samverkan med Friluftsförbundet inte bara främjat hälsa och välbefinnande, utan också stärkt språkutveckling, förståelse för naturen och kunskap om allemansrätten.”

1. Ta inspiration av andra regioner för att stärka civilsamhällets förutsättningar att skapa gemenskap och öka folkhälsan:
 - Region Jönköpings län [ger bidrag](#) till organisationer som arbetar länsövergripande, demokratiskt och bidrar till att främja god hälsa och social inkludering.
 - Region Östergötland ger ett basstöd till friluftsför- och miljöorganisationer.
 - Region Uppsala finansierar Upplandsstiftelsen som anordnar många ledarledda verksamheter i naturen, och ger även stöd till civilsamhällesorganisationer som Friluftsförbundet.
2. Stimulera delningsekonomi genom stöd till föreningslivets utrustning, bytesdagar och framväxten av fritidsbanker som ger gratis utlån av fritidsutrustning och uppmuntrar kontakt med lokala föreningar. Det möjliggör för resurssvagare personer att pröva friluftsförbund.
3. Möjliggör för regionen att få tillgång till fler utbildade ledare inom civilsamhället för enkla lågröskelaktiviteter i naturen. Friluftsförbundet har Sveriges största akademi för ledarutbildningar i friluftsliv, men flaskhalsen för att utbilda fler ideella ledare är i de flesta fall resurser.
4. Se över vilka regionala aktiviteter och arrangemang som kan förläggas ute i naturen, gärna i samarbete med friluftsförbund, i stället för inomhus. Det bidrar till inspiration och att uppmärksamma det lokala friluftslivet och naturen runt knuten.

F. Satsa på naturen och friluftsinfrastruktur i den regionala utvecklingen

1. Säkerställ att den regionala utvecklingsstrategin betonar vikten av att utveckla och tillgängliggöra regionens natur- och kulturmiljöer som en resurs för både invånarens livskvalitet och en växande, hållbar besöksnäring.
2. Kartlägg naturområden, platser och aktiviteter för friluftsliv, och bidra till att de är attraktiva och tillgängliga. Det kan handla om vandrings- och cykelleder, vindskydd, friluftsstugor, skidanläggningar, skridskobanor på sjöar, bad- och grillplatser,

iläggsplatser för kanoter och andra platser som används för spontant eller organiserat friluftsliv.

3. Kartlägg regioninvånarnas avstånd från skola, bostad och arbetsplats till attraktiv vardagsnära natur i förhållande till de viktiga tröskelvärdena [200-300 meter från skola/ bostad/ arbete och en hektar i storlek](#).
4. Ta inspiration av exempelvis Region Skånes engagemang i [den stora upprustningen](#) av Skånes vandrings- och cykelleder, och Västra Götalandsregionens finansiering av Väst kuststiftelsens arbete med natur och friluftsinfrastruktur.
5. Undersök möjligheten till samarbete med Friluftsförbundet om Skogsmullekartor och stigar i naturområden. I exempelvis Skåne har ett samarbete mellan [Friluftsförbundet Region Syd, Friluftsförbundets lokalavdelningar, kommuner och länsstyrelsen lett fram till elva olika kartor med stigar](#). På så sätt kan förskolor och barnfamiljer själva utforska naturen och allemansrätten.
6. Betona naturens och friluftslivets hälsofrämjande effekter i remissvar på kommunala planer. Analysera tätorter utifrån 3-30-300-regeln som [Region Skåne har gjort](#). Regeln definierar en nivå på stadsgrönka som bidrar till att skapa hälsofrämjande urbana livsmiljöer.

G. Säkerställ att det går att åka kollektivt till regionens friluftsområden

1. Ge alla barn och unga kostnadsfri tillgång till fritidsresor.
2. Planera för fritidsresor. Samarbeta med regionala friluftsförbund för att kartlägga resmönster och behov.
3. Gör det lätt att åka kollektivt till populära friluftsförbund- och naturområden, exempelvis med fasta avgångar under högsäsong och anropstrafik under lågsäsong.
4. Sätt mål för ökat fritidsresande. Prioritera fritidsresor i trafikförsörjningsprogram och sätt mätbara mål för tillgänglighet.
5. Gör det enkelt att köpa biljett även utan app. Detta är särskilt viktigt för ovana resenärer och personer med kognitiva funktionsnedsättningar.
6. Namnge hållplatserna smart. Döp hållplatserna efter friluftsförbund och naturreservat så blir det enklare för den som inte är van att ta bussen att hitta rätt.
7. Välkomna utrustning. Underlätta för resenärer att ta med friluftsutrustning samt anpassa för parautövare.
8. Samordna med cykel. Välkomna cykeln ombord eller skapa tillgång till cyklar och högkvalitativa cykelparkeringar vid hållplatsen.
9. Släpp tidtabellerna tidigare. Publicera tidtabellerna med längre framförhållning än någon månad så att friluftsförbund aktiviteter kan planeras utifrån kollektivtrafiken.

H. Använd de vägledningar och kunskapssammanställningar som finns

Det pågår ett kontinuerligt kunskapsbygge inom kommuner, regioner, myndigheter, civilsamhälle och akademi.

1. [Här samlar Folkhälsomyndigheten värdefulla länkar till stöd, kunskap och argument i arbetet för hälsofrämjande miljöer.](#)
2. I rapporten [Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan](#) (sid 22-25) listar Naturvårdsverket, Folkhälsomyndigheten, Skogsstyrelsen och länsstyrelserna i Skånes, Uppsalas och Västerbottens län, en lång rad vägledningar, kunskapssammanställningar och inspiration.

Tabell: Så svarade regionerna på sex folkhälsofrågor

Svar från landets 21 regioner på en enkät med frågor om folkhälsoområdet (blankt innebär att regionen inte har besvarat frågan)	1 Har regionen en folkhälsostategi, friluftslivsutvecklare eller liknande som har som huvuduppgift att främja vistelse i naturen?	2 Har regionen utvecklat ett insatsområde inom fysisk aktivitet på recept (FaR) som handlar om naturaktivitet på recept?	3 Använder regionen metoder för naturbaserade interventioner för psykisk hälsa och suicidprevention?	4 Har regionen särskilda stöd för att främja ledarled verksamhet i naturen?	5 Prioriterar regionen insatser som främjar friluftsliv i förskolan/skolan och inom fritidshem, exempelvis i form av utomhuspedagogik /pedagogiska metoder som stärker barns hälsa och lärande genom fysisk aktivitet i naturen?	6 Arbetar regionen med att ta vara på civilsamhällets och friluftsanslagens kompetens i omställningen till nära vård genom exempelvis idéburet offentligt partnerskap (IOP) eller samverkansavtal?
Blekinge	Nej	Nej	Ja	Nej	Nej	Ja
Dalarna	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Gotland	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja
Gävleborg	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Halland	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Jämtland Härjedalen	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Jönköpings län	Nej		Ja	Nej	Nej	Ja
Kalmar län	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja
Kronoberg	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Norrbottn	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja	Nej
Skåne	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja
Stockholm	Nej	Ja	Nej	Ja		Nej
Sörmland	Ja	Nej	Nej	Ja	Ja	Nej
Uppsala	Ja	Ja	Ja	Nej	Ja	
Värmland	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Västerbotten	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Västernorrland	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej
Västmanland	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja
Västra Götaland	Nej	Nej	Ja	Nej	Ja	Ja
Örebro län	Ja	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Östergötland	Nej	Nej	Ja	Ja	Nej	Nej
Andel Ja av svarande regioner på frågan:	33%	25%	38%	29%	40%	45%

Tabell: Så svarade regionerna på fyra frågor om regional utveckling

Svar från landets 21 regioner på en enkät om regional utveckling (blankt innebär att regionen inte har besvarat frågan)	1 Har er regionala utvecklingsstrategi ett avsnitt om hur regionen ska utveckla förutsättningarna för friluftsliv och naturturism?	2 Arbetar regionen med en samhällsplanering som främjar fysisk aktivitet?	3 Avsätter regionen medel för att stötta kommunerna i framtagandet av ny friluftsinfrastruktur, drift och skötsel (leder, rastplatser, vindskydd, badplatser, kanotplatser, klättring m.m.)?	4 När föreningslivet bidrar till skötsel och underhåll av vandrings- och cykelleder, skidanläggningar och annan friluftsinfrastruktur, får det någon slags ekonomisk kompensation från regionen?
Blekinge	Ja	Ja	Ja	Nej
Dalarna				
Gotland	Nej	Ja	Ja	Ja
Gävleborg	Nej	Ja	Nej	
Halland	Ja	Ja	Ja	Nej
Jämtland Härjedalen				
Jönköpings län	Nej	Ja	Ja	Nej
Kalmar län	Nej	Ja	Nej	Nej
Kronoberg	Nej	Nej	Ja	Nej
Norrbottnen	Ja	Ja	Ja	Nej
Skåne	Ja	Ja	Ja	
Stockholm	Ja	Ja	Nej	Nej
Sörmland	Nej	Ja	Nej	Ja
Uppsala	Nej	Nej	Nej	Nej
Värmland				
Västerbotten		Ja	Nej	Nej
Västernorrland	Nej	Ja	Ja	Nej
Västmanland	Ja	Ja	Nej	Nej
Västra Götaland	Ja	Ja	Ja	Ja
Örebro län	Nej	Ja	Ja	Ja
Östergötland	Nej	Ja	Ja	Ja
Andel Ja av svarande regioner på frågan:	41%	89%	61%	31%

Tabell: Så svarade regionerna på fem frågor om kollektivtrafiken

Svar från landets 21 regioner på en enkät om kollektivtrafiken (blankt innebär att regionen inte har besvarat frågan)	1 Har regionen (eller dess kollektivtrafiksbolag) utrett hur kollektivtrafiken i högre utsträckning kan bidra till ökat fritidsresandet?	2 Har regionen satt mätbara mål för ökat fritidsresande?	3 Har regionen säkerställt möjligheten att resa hållbart till populära frilufts- och naturområden exempelvis genom kollektivtrafik med fasta avgångar under högsäsong och anropstrafik under lågsäsong?	4 Har regionen satsningar inom kollektivtrafiken för att tillgängliggöra fritidsaktiviteter för fler barn och unga (länstrafiken i Jämtland har t ex ett barn- och ungdomskort med fritt resande)?	5 Välkomnar regionen cyklar och friluftsutrustning i kollektivtrafiken?
Blekinge	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Dalarna	Nej	Nej	Ja	Nej	Ja
Gotland	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Gävleborg	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja
Häland	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Jämtland Härjedalen	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Jönköpings län					
Kalmar län	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Kronoberg	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Norrbottn					
Skåne	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Stockholm					
Sörmland	Ja	Nej	Nej	Ja	Ja
Uppsala	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Värmland	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Västerbotten					
Västernorrland					
Västmanland	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Västra Götaland	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Örebro län	Ja	Nej	Ja	Ja	Ja
Östergötland	Nej	Nej	Ja	Nej	Ja
Andel Ja av svarande regioner på frågan:	63%	6%	75%	81%	100%

T

Tabell: Så svarade regionpolitikerna på tio frågor

Tabell: enkätsvar från samtliga svarande regionpolitiker	Ja, i mycket hög grad	Ja, i ganska hög grad	Nej, i liten grad	Nej, inte alls	Tveksam, vet ej	Övriga svar
Anser du att det är viktigt att regionen stärker stödet till friluftsliv- och naturturisminfrastrukturen i regionen, exempelvis vandrings- och cykelleder, skidanläggningar och annan friluftsinfrastruktur?	44%	41,7%	6,2%	2,5%	2,2%	4%
Anser du att regionen ska ha en folkhälsostateg eller friluftslivsutvecklare som har som huvuduppgift att främja vistelse i naturen?	27,5%	38,8%	13%	6,2%	9,1%	5%
Anser du att det är viktigt att regionen stödjer hälsofrämjande och preventiva insatser i syfte att stärka folkhälsan, exempelvis ledarledd verksamhet i naturen?	40,9%	38,8%	10,9%	2,5%	4%	3%
Anser du att regionen ska erbjuda invånarna möjligheten att delta i grön rehabilitering, så kallade naturbaserade interventioner för psykisk hälsa och suicidprevention?	44,9%	37,3%	4%	2,5%	8,3%	3%
Anser du att regionen ska utveckla ett insatsområde inom Fysisk aktivitet på recept (FaR) som handlar om naturaktivitet på recept (NaR)?	33%	38,8%	9,4%	3,3%	10,1%	5%
Anser du att regionen ska prioritera insatser som stärker barns hälsa och lärande genom fysisk aktivitet i naturen?	52,9%	29,7%	6,2%	0,7%	4,7%	6%
Anser du att den regionala utvecklingsstrategin behöver stärkas vad gäller regionens arbete för att utveckla förutsättningarna för friluftsliv och naturturism, exempelvis genom samverkan mellan regionplanerare och folkhälsostateger?	30,1%	36,6%	11,2%	4,3%	12,7%	5%
Anser du att föreningslivet, när det bidrar till skötsel och underhåll av vandrings- och cykelleder, skidanläggningar och annan friluftsinfrastruktur, ska få ekonomisk kompensation från regionen?	31,2%	35,1%	12%	2,9%	6,9%	12%
Anser du att den regionala samhällsplaneringen ska främja och utveckla hälsofrämjande strukturer, såsom tillgång till närmatur samt bevarande och utveckling av grönytor?	46,4%	37%	6,5%	1,1%	2,2%	7%
Anser du att kollektivtrafiken (eller regionens kollektivtrafiksbolag) ska bidra till ett ökat fritids- och turismresande till populära friluftsliv- och naturområden?	40,2%	36,2%	11,6%	3,3%	4,7%	4%
Anser du att regionen ska säkerställa att cyklar kan tas med i kollektivtrafiken såväl vad gäller tåg och bussar?	47%	35%	8%	3%	5%	3%

Datainsamling, enkäter och metoder

Enkäten till regionerna

Friluftsförbundet och dess tidning Friluftsliv skickade i oktober ut en tredelad enkät till landets 21 regioner med frågor om folkhälsa, kollektivtrafik och regional utveckling. Frågorna besvarades i oktober och november 2025. Alla regioner har inte besvarat alla frågor, trots påminnelse. Frågorna formulerades som ja/nej-frågor, med möjlighet att motivera och kommentera sina svar. Samtliga ja/nej-svar återges i tabellerna. I kapitel tre återger vi en del av de motiveringar och kommentarer som lämnats i enkäterna. Eftersom alla regioner har besvarat folkhälsofrågorna, har huvudfokus i rapporten lagts på folkhälsan. De tre olika paketen med enkätfrågor har i de flesta regioner besvarats av olika tjänstepersoner.

Enkäten till regionpolitikerna

Enkäten till regionpolitikerna genomfördes av kommunikationsbyrån Geel-Muyden Kiese. Namnen på regionpolitikerna har hämtats från regionernas förtroendemannaregister. Metodmässigt är undersökningen alltså ett totalurvals försök där alla regionpolitiker i Sverige har fått enkäten. Enkäten skickades ut 28 november 2025 och de sista svaren inkom i januari 2026. Sammanlagt 276 regionpolitiker har besvarat enkäten. Det innebär en svarsfrekvens på drygt 6 procent. 54 procent av de svarande kommer från de tre storstadsregionerna. Könsfördelningen mellan de svarande är jämn. Svarsfrekvensen innebär en betydande risk för bortfallsbias och gör det svårt att dra långtgående slutsatser från enkätsvaren.

Källförteckning

I rapporten länkas löpande till många olika referenser. Här har vi sammanställt de källor som förekommer i form av kunskapsöversikter, rapporter, debattartiklar, forskning, statistik och styrdokument. Övriga länkar (som saknas i denna lista) har i första hand som syfte att fungera som inspirerande information och utgörs av exempelvis Friluftsförbundet egna websidor, information från olika kommuner samt friluftslivsrapportering i media.

Boverket

Grönska främjar hälsa och välbefinnande (2019). <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/ekosystemtjanster/naturen/valbefinnande/>

Urbana ekosystem och nationell restaureringsplan.

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/uppdrag/naturrestaurering/>

Att arbeta med riktlinjer i grönplaneringen (2023). <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/gronplan/att-arbeta/riktlinjer/>

BRIS

Barnrapporten 2025. https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/barnrapporten_2025.pdf

Carrington, Damian. 'Massive boost of serotonin!': How a dose of nature is treating mental illness (2026). The Guardian: <https://www.theguardian.com/environment/2026/mar/13/it-has-changed-my-life-how-a-dose-of-nature-is-treating-mental-illness>

Centrum för idrottsforskning

Stor försämring av svenskers kondition. (2018). <https://www.idrottsforskning.se/stor-forsamring-av-svenskers-kondition/>

City of London

New report: Epping forest valued at £1.9 billion to society. (2024).

<https://news.cityoflondon.gov.uk/new-report-epping-forest-valued-at-19-billion-to-society/>

Ecoloop

Hållbar Stigcykling: Kostnader och klimatpåverkan i ett livscykelperspektiv (2025).

https://www.friluftsförbundet.se/globalassets/om-oss/opinionsbildning--paverkan/rapporter/stigcykling/2025_rapport_hallbarstigcykling_kostnader_klimatpaverkan_cykelanlaggningar-1.pdf

EU-kommissionen

EU:s strategi för biologisk mångfald: Ge naturen större plats i våra liv (2020). https://eur-lex.europa.eu/resource.html?uri=cellar:a3c806a6-9ab3-11ea-9d2d-01aa75ed71a1.0010.02/DOC_1&format=PDF

Europaparlamentet

Europaparlamentet och rådets förordning (EU) 2024/1991 om restaurering av natur och om ändring av förordning (EU) 2022/869.

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/HTML/?uri=OJ:L_202401991#tit_1

European Cyclists' Federation

Cost-benefit analysis for cycling (2018).

https://pro.eurovelo.com/download/document/Haubold_Cost-benefit%20analysis%20for%20cycling.pdf

Faskunger, Johan (ProActivity)

Mervärden och samhällsnytta med alpin skidåkning och betydelsen av hemmabackar (2023).

<https://www.friluftsförbundet.se/globalassets/om-oss/friluftsliv-enligt-oss/friluftsliv-for-alla/backa-hemmabacken/samhallsnyttaalpin.pdf>

Folkhälsomyndigheten

Nationell kraftsamling för ökad rörelse (2026). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/nationell-kraftsamling-for-okad-rorelse/>

Människors vistelse i naturen (2026) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/manniskors-vistelse-i-naturen/>

Ett rörelseluft för hela samhället: En struktur för främjande av fysisk aktivitet – med fokus på barn och unga (2025). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/ett-rorelseluft-for-hela-samhallet/>

Om friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande (2026). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/friluftsliv/om-friluftslivets-betydelse-for-halsa-och-valbefinnande/>

Statistik om övervikt och obesitas hos vuxna (2026) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/overvikt-och-obesitas/overvikt-och-obesitas-i-befolkningen/overvikt-och-obesitas-hos-vuxna/>

Grönskans kvaliteter och barns hälsa (2024). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/g/gronskans-kvaliteter-och-barns-halsa/>

Miljöhälsorapport 2021: Barns miljörelaterade hälsa (2021). www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/miljohalsorapport-2021/

Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder - En kartläggning (2024). www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf

Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 (2023). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/>

Folkhälsoarbetet i Sverige: En nationell kartläggning av kommuners, regioners och länsstyrelsers folkhälsoarbete 2022–2023. (2024). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/576c960266a34448ae305c381ee647b5/folkhalsoarbetet-i-sverige.pdf>

Forssmed, Jakob och Schiller, Carl-Johan

Altinget. "Debatt – Nu tar vi steg mot en bättre folkhälsa" (2023). <https://www.altinget.se/artikel/nu-tar-vi-steg-mot-en-battre-folkhalsa>

Friluftsförbundet

Kommunrapport 2025: Så kan kommunen stärka folkhälsan genom friluftsliv. <https://www.friluftsfremjandet.se/om-oss/press-opinion/rapporter/kommuner-friluftsliv-2025/>

Aftonbladet debatt (2025). Applåderar samsyn om satsningar på friluftslivet – Friluftsförbundet: Omvandla detta till faktisk politik. <https://www.aftonbladet.se/debatt/a/jQo94e/friluftsfremjandet-appladerar-samsyn-om-satsningar-pa-friluftslivet>

Pressmeddelande i samband med regeringens budgetproposition för 2024. Regeringen missar chansen att stärka folkhälsan genom friluftsliv. https://news.cision.com/se/friluftsfremjandet/r/regeringen-missar-chansen-att-starka-folkhalsan-genom-friluftsliv_c3836864

DN debatt (2022). "Flertalet svenskar har inte övat inför krissituationer". <https://www.dn.se/debatt/flertalet-svenskar-har-inte-ovat-infor-krissituationer/>

Enkät med riksdagspartierna (2025). https://www.friluftsfremjandet.se/globalassets/ovrigt-webbinnehall/paverkansarbete/granskningen-2025/25-09-08_partienkat_12fragor.pdf

Grahn, Patrik

Vad vet vi om naturens läkande kraft? Forskningssammanställning presenterad för Uppdrag psykisk hälsa, Sveriges kommuner och regioner (2024). <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2024/03/240305-Naturens-lakande-kraft-PPT-presentationer.pdf>

Hellénus, Mai-Lis och Nilsson, Lars-Ove (2025). "Även det svenska folket måste rustas upp". DN Debatt: <https://www.dn.se/debatt/aven-det-svenska-folket-maste-rustas-upp/>

Kairos Future. "Läget i landet – tecken i tiden", resultaten för 2023 av långtidsstudien *Svenskarna, samtiden, framtiden*. <https://newsroom.kairosfuture.com/posts/pressreleases/laget-i-landet---tecken-i-tiden-2023>

Lancet Countdown. The 2026 Europe report of the *Lancet* Countdown on health and climate change: narrowing window for decisive health action (2026). <https://lancetcountdown.org/europe/2026-report/>

Linköpings universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet och Utenavet

Klassrum med himlen som tak: En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan. (2018). <https://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1218908/FULLTEXT05.pdf>

Lunds universitet

Ny forskning utmanar bilden av människan som naturälskande (2025). www.lu.se/artikel/ny-forskning-utmanar-bilden-av-manniskan-som-naturalskande

McIver, K.L., Pate, R.R., Dowda, M, Johnson, S.B., Yang, J, Butterworth, M, och Liu, X. (2020). Cross-Country Comparisons of Physical Activity and Sedentary Behavior among 5-Year-Old Children. *International Journal of Pediatrics*. 2020, vol 2020:7912894. <https://doi.org/10.1155/2020/7912894>

Mittuniversitet för Svenskt Friluftsliv

Friluftslivets ekonomiska värde (2023) www.svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2023/11/rapport-friluftslivets-ekonomiska-varden_2023-11-02.pdf

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva - en kartläggning om ungas psykiska hälsa (2023) www.mucl.se/publikationer/att-inte-bara-overleva-utan-att-faktiskt-ocksa-leva

Naturvårdsverket

Uppföljning av målen för friluftslivspolitikerna 2019

www.naturvardsverket.se/globalassets/media/publikationer-pdf/6900/978-91-620-6904-9.pdf

Naturen som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan (2023)

www.naturvardsverket.se/4a9668/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf

Uppföljning av målen för friluftslivspolitikerna 2023

www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/sveriges-friluftslivsmal/uppfoljning-av-malen-for-friluftslivspolitikerna/

Fördjupad utvärdering av Sveriges miljömål 2023 www.naturvardsverket.se/om-miljoarbetet/sveriges-miljomal/fordjupad-utvardering-av-sveriges-miljomal-2023/

En av tre svenskar har besökt en nationalpark senaste två åren. www.naturvardsverket.se/om-oss/aktuellt/nyheter-och-pessmeddelanden/2025/augusti/en--av-tre-svenskar-har-besokt-en-nationalpark-senaste-tva-aren/

Kommunal friluftslivsplanering. www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/friluftsliv/kommunal-friluftslivsplanering/

Regeringskansliet

Psykisk hälsa och suicidprevention. Regeringens handlingsplan för genomförandet av den nationella strategin inom området psykisk hälsa och suicidprevention för perioden 2025-2026.

https://www.regeringen.se/contentassets/675bab51092e49af8492a5efc7dc52f3/handlingsplan-psykisk-halsa-och-suicidprevention_tillg.pdf

Riksdagen

Rapport från riksdagen 2021/22:RFR9 (2022). Uppföljning av delar av den svenska friluftspolitikerna. <https://data.riksdagen.se/fil/BCCF8784-8AD5-49AE-9962-C0DB2F52A3BD>

SCB

Tätorter i Sverige (2022). www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/

Sheffield Hallam university. Hallam research reveals four-fold benefit to investing in community sport and physical activity (2020). <https://www.shu.ac.uk/news/all-articles/latest-news/hallam-research-x4-benefit-to-investing-in-community-sport>

Skandia

Sveriges sjuknota passerar 100 miljarder kronor – psykisk ohälsa driver utvecklingen.

<https://www.skandia.se/om-oss/press-media/skandia-rapporter/2026/hur-ar-laget-sverige-2026/>

Skolinspektionen

Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9 (2018)

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2018/idrott-och-halsa/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf>

SLU

Lehto, Carl; Hedblom, Marcus; Öckinger, Erik; Ranius, Thomas. (2022). [Landscape usage by recreationists is shaped by availability: insights from a national PPGIS survey in Sweden](#)

SOU 2023:29: Slutbetänkande av Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (2023)

Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?.

https://www.regeringen.se/contentassets/8ab754ea529f4fa5a6caaa00581948bd/sou-2023_29.pdf

Statens Fastighetsverk

Pressmeddelande "Naturen i topp när svenskarna väljer semesterfavoriter" (juni 2023).

https://news.cision.com/se/statens-fastighetsverk/r/naturen-i-topp-nar-svenskarna-valjer-semesterfavoriter_c3789058

Stockholms universitet

Mer natur vid bostaden minskar risken för antidepressiva läkemedelsuttag (2024).

<https://www.su.se/nyheter/mer-natur-vid-bostaden-minskar-risken-f%C3%B6r-antidepressiva-l%C3%A4kemedelsuttag-1.742637>

Svenskt Friluftsliv

Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta – en kunskapssammanställning om friluftslivets betydelse för folkhälsa och ett hållbart samhälle (2023). https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2023/05/kunskapssammanstallning_friluftslivets-och-naturens-mervarde-och-samhallsnytta_2023.pdf

Sveriges radio

Unga blir smartare av motion (2009). <https://www.sverigesradio.se/artikel/3275178>

Grönskan minskar i städer – gör oss sårbara för skyfall och hetta (2024).

<https://www.sverigesradio.se/artikel/gronskan-minskar-i-staderna-sju-kolmarden-har-forsvunnit-pa-fem-ar>

När skogen skrämmer och väcker avsky – vad är biofobi? (2025).

<https://www.sverigesradio.se/artikel/nar-skogen-skrammer-och-vacker-avsky-vad-ar-biofobi>

Sveriges television

Nya forskningsrön från Vindeln: en tredjedel av vintern har försvunnit (2024).

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasterbotten/nya-forskningsron-fran-vindeln-en-tredjedel-av-vintern-har-forsvunnit>

Världshälsorganisationen (WHO)

Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness (2017)

www.who.int/andorra/publications/m/item/urban-green-space-interventions-and-health--a-review-of-impacts-and-effectiveness.-full-report

Örebro universitet

Känslor och kroppsansträngning kolliderar för lärare i friluftsliv (2024).

<https://via.tt.se/pressmeddelande/3466772/kanslor-och-kroppsanstrangning-kolliderar-for-larare-i-friluftsliv>