

Urbant friluftsliv og folkehelse

Hensikten med denne litteraturoversikten er å gi en hjelp for å finne dokumentasjon på sammenhengen mellom folkehelse, friluftsliv og grønn struktur.

Oversikten er utformet på bakgrunn av usystematiske fritekstsøkninger (snow ball metode, dvs. et funn har ført til flere funn, som så har ført til andre funn osv.) – dette gjennom samtaler med sentrale fagpersoner i Norge og Europa og søk på Google.

Dette er ikke en uttømmende liste, men gir en oversikt over flere dokumenter som er gått igjennom og det er notert stikkord/hovedtrekk på den enkelte publikasjon.

Søkeord: friluftsliv, natur, naturopplevelser, grønn struktur, helse, folkehelse, helseperspektiv, livskvalitet, psykisk helse, forebygge, stress, nærmiljø, fysisk aktivitet, green spaces, natural environment, outdoor recreation, urban green spaces, public health, m.fl.

Publikasjoner/dokumenter

1. *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet*

<http://www.frifo.no/file=1356>

- S. 6: Kilder indikerer at naturelementer har positiv innvirkning på mennesker, enten fysisk, psykisk eller sosialt. Waaseth (Bioforsk FOKUS; 2006. Report No: Vol1 nr.6.) hevder at når det gjelder helseperspektivet foreligger det ikke empirisk forskning som konstaterer en direkte kobling mellom tilgjengelighet av grøntområder i byer og tettsteder og innbyggernes helsetilstand.
- S.7: Friluftsliv er ikke begrenset til opphold i mer eller mindre urørt natur. Her omfattes også menneskepåvirket natur, landbrukets kulturlandskap og naturinnslag i byer og boligområder.
- S. 8: Folkehelseinstituttet viser til forskning som dokumenterer at kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker. De viser også til forskning som viser at mennesker som arbeid med problemløsning knyttet til friluftsliv får en positiv mestringsfølelse og et styrket selvbylde.
- S. 29: Hovedfunnene i 2007-undersøkelsen viser at *hvorvidt* en i det hele tatt deltar i ulike former for friluftsliv er viktigere enn *antall dager* med friluftaktivitet. Friluftaktiviteter ser ut til å være helsefremmende for den yrkesaktive delen av befolkningen, samt blant de eldre. Mens det for den yngre befolkning ikke ble funnet noen sammenheng. Fotturer og sykkelturner ser ut til være den aktiviteten som har sterkest samvariasjon med helse – hele befolkningen sett under ett.
- S. 29: De finner at det er en sammenheng mellom helse og friluftsliv. Nøyaktig hvordan denne sammenhengen er, kan ingen studier enn så lenge gi et fullverdige svar på.

- S. 40: I Levekårsundersøkelsene omtales relasjonene mellom helse og friluftsliv gjennom begreper som assosiasjon, sammenheng, samvariasjon, effekt og signifikans.
- S. 42: Litteraturstudiet kan tyde på noe effekt av fysisk aktivitet/friluftsliv på fysisk/psykisk helse. Fysisk aktivitet/friluftsliv har gunstig effekt på helse for forebygging av hjerte-karsykdommer og bedrer livskvaliteten. Utendørs fysisk aktivitet har også gunstig effekt i forebygging av astma hos barn, det kan redusere risiko for Alzheimer, demens, hjerteinfarkt og kreft. Det å oppholde seg i natur har stressreduserende effekt.
- S. 43: I rapporten *Naturopplevelser, friluftsliv og vår psykiske helse* (2009) uttrykkes det at enkelteffekter av innsats som forbedret sinnsstemningen eller redusert angst kan beskrives som lenker i en kjede av effekter. Psykiske, sosiale, fysiologiske, fysiske og økonomiske effekter utgjør kjeder av årsaker og effekter i en og samme prosess. Livskvalitet vil være sluttmålet eller siste lenke i effektkjeden. WHO slutter seg også til dette. Studier viser at rekreasjonens kvalitet og innretning har stor påvirkning på folks livskvalitet og psykiske helse.
- S. 43: Videre funn i enkeltstudier viser også gunstige fysiske og psykiske helseeffekter av utendørsaktiviteter i form av utøvelse av fysisk aktivitet som trening og tur i skog og mark. Grøntområders effekt kan brukes om helseindikator.
- S. 44: Fysisk aktivitet i grøntområder har vist seg å ha større psykiske og fysiske fordeler enn fysisk aktivitet i andre settinger. Effekten av grøntområder er ikke bare basert på fremming og forsterkning av fysisk aktivitet, men også at disse områdene kan være både psykologisk og fysiologisk oppbyggende gjennom redusert blodtrykk og stressnivå og på mental restitusjon.
- S. 45: Synergieffekten av å drive fysisk aktivitet mens man er eksponert for natur er viktig bidrag i helsesammenheng og for livslengde. I hft livskvalitet bidrar grøntområder til sosial interaksjon. Disse psykologiske, fysiske og sosiale helseeffektene av grønne omgivelser er viktige bidragsyttere for folkehelse.
- S. 49: Videre forskning er nødvendig for å gi mer innsikt i mekanismene bak sammenhengen mellom grøntområder / (natur) og helse. Forskning har vist at grøntområder er viktig og bør ha en sentral plass i helsepolitikk, særlig med tanke på å bedre helsesituasjonen for eldre, ungdom og de med lav sosioøkonomisk status.

2. Friluftsliv og helse

Norsk litteraturoversikt fra 2007 om hva vitenskapen forteller om sammenhengen mellom friluftsliv og helse.

http://www.friskinaturen.org/media/friluftslivoghelse-en_kunskaps_versikt_h_gskolan_i_telemark_2.pdf

- S. 6: Forskning som undersøker sammenhengen mellom friluftsliv og helse lider ofte under det faktum at det er vanskelig å snakke om direkte årsaks-virkningsforhold. Flere undersøkelser viser god samvariasjon mellom friluftsliv og helse (Vogt, 1987).
- S. 6: Det er ofte kombinasjonen av elementer som har positiv helseeffekt

- S. 13: Når det gjelder forskning på helse og friluftsliv finnes det en del rapporter, men ved gjennomlesning viser det seg at de aller fleste av disse fokuserer på den fysiske faktoren – bevegelsen - som helsebringende. ... Når det gjelder «*det andre*» i naturmøtet: stillheten, storheten, roen, naturkrefter og solnedgang, skumringstimen og vindsuset, det som ikke så lett lar seg konkretisere, men som vi intuitivt synes gjør noe med oss, har vi funnet lite om.
- S. 15: *Friluftsliv og helse* – 1987; klar samvarians mellom utøvelse av forskjellige friluftaktiviteter og folks helsetilstand.
- S.17 *Mot i brystet, vett i panne...Friluftsliv, psykisk helse og problematferd blant ungdom* (1994): konkluderer med at det finnes sammenheng mellom aktivitetsnivå i forhold til friluftsliv og psykisk helse, trivsel, røyking, alkoholforbruk og problematferd. Det understrekes at de fleste av sammenhengene er svake.
- S.22: *Restorative and stress-reducing effects of natural environments...*(2004): Oppsummert dokumenterte avhandlingen at eksponering for naturmiljø resulterer i noen grad i bedre oppmerksomhet, bedret prestasjon på mentalt krevende oppgaver, mer positive følelser og lavere fysiologisk aktivering. Dette tyder på at eksponering for naturmiljø har en rekke stressreduserende effekter. Dette kan forklare de positive helseeffektene som tidligere er beskrevet i forskningen om naturopplevelser.
- S. 31: *Helse på norsk* (2001): Det konkluderes med at naturen er av betydning for opplevelsen av god helse. For nordmenn er natur og kjente steder noe man fritt kan oppsøke for å styrke sin helse, noe som gir en følelse av velbefinnende og identitet. Det påpekes også at enkelte informanter beskriver at naturen ikke har noen positiv innflytelse på helsen.
- S.55: Offentlige instanser anser friluftslivet som et viktig element i det forebyggende helsearbeid. Dette er tankevekkende med tanke på hvor lite forskning det er gjort på området.
- S. 56: Denne kunnskapsoversikten viser med all tydelighet at det ikke mangler tro på at det finnes en positiv sammenheng mellom friluftsliv og helse.
- S.57: Det finnes mange tiltak og prosjekt hvor natur og friluftsliv tas i bruk for å hjelpe mennesker med både det ene og det andre, men det finnes lite eller ingen dokumentasjon på området.
- S.61: Man må frambringe et forskningsdesign som kombinerer naturvitenskapelige, samfunnsvitenskapelige og humanistiske metoder, altså en mer helhetlig forskning.

3. *Friluftsliv i endring*

<http://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/temahefte/038.pdf>

- Programmet har pågått i tidsrommet 2004-2009. Det har hatt som mål å øke forståelsen av friluftslivets betydning i dagens norske samfunn, og hvordan sentrale kulturelle, sosiale, økonomiske og ressursmessige endringer påvirker friluftslivet.
- S. 18: Det lokalt forankrede friluftslivet er viktig. Forskning viser at det betyr mye for folks opplevelse av livskvalitet. Videre innebærer friluftsliv i nærmiljøet lite ressursbruk, lite reising og dermed mindre forurensning. I denne sammenhengen er det urbane friluftsliv særlig viktig.

- S.19: Ungdom har positiv interesse for både naturområder og historie, og det har potensiale for økt kunnskap og mer omfattende bruk.
- S.19: Informasjonsbehov, både om natur og hensikter med prosjekter – også blant voksne.
- S. 26: Bynære friluftsområder brukes av mange, men potensialet er større.

4. Den sunde by

http://www.si-folkesundhed.dk/upload/den_sunde_by.sif.pdf

- Det sunne skal være det letteste valget. Gjennom byplanlegging kan det skapes slike rammer. Den sunne by karakteriseres ved:
 - De grunnleggende miljøforhold: luft, jord, vann, rensed springvann, m.m. – at det er i orden.
 - At trafikkulykker og fritidsulykker er minimert.
 - At det er lett adgang til muligheter for fysisk aktivitet.
 - At det er god sosial kapital og sammenheng i boligområder og i lokalsamfunnene.
 - At det er velutviklet «borgerinndragelse».
 - At det er god byøkologi og energimessig bærekraft.
 - WHO's brede sunnhetsbegrep er implementert.
- Det konkluderes med at kommunalreformen i 2007 (i Danmark), som tilførte kommunene vesentlig nye oppgaver vedr fremming av sunnhet og forebygging, samt stilte lovkrav om å etablere sunne rammer for innbyggernes liv, i dag gir gode muligheter for å tenke sunnhet, bærekraftighet, miljø, sosiale forhold og bypolitikk samtidig, samt å bruke tverrsektoriell byplanlegging som et vesentlig redskap.

5. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse

http://www.friskinaturen.org/media/naturopplevelse_friluftsliv_og_v_r_psykiske_helse.pdf

- Rapporten ser nærmere på de sammenhenger og utfordringer som knytter seg til menneskets aktivitet i og i møte med natur og landskap og de psykiske virkningene av dette – både på et allment forebyggende og på et terapeutisk plan.
- Naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss. Den gir oss livsglede, og den hjelper oss å gjenskape mental balanse når den moderne livsformen sliter for hardt på oss.
- Motivene for å oppsøke naturen er å oppleve naturen, dens stillhet og fred, stresse ned og kople av, komme vekk fra støy og forurensning, oppleve spor etter våre forfedre, være sammen med familie og venner og å få mosjon.
- Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt både i forebygging og behandling av en rekke av våre livsstilssykdommer.
- Naturbaserte fritidsaktiviteter synes å ha den avgjort mest allsidige positive effekten når det gjelder psykisk helse.
- I Norden bor ca ¾ av befolkningen i byer og tettsteder. Det innebærer at størstparten av vår fysiske aktivitet, inkludert vårt friluftsliv må utøves i eller nært

byggesonen. I et helseperspektiv krevet det en oppvurdering av nærnatur og parkområder.

6. Vitamin G: effects of green space on health, well-being, and social (om Vitamin G prosjektet)

http://www.nivel.nl/pdf/Study%20protocol_BioMed%20Central.pdf

- Programmet fokuserer på effekten av å være i grønne omgivelser.
- Sosioøkonomisk status virker inn - mulighetene for å flytte til grønnere områder når grønne områder må vike for utbygging.

7. SUSY Grøn

Opsummering af hovedresultater af et tværvideenskabeligt forskningsprosjekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed om brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark.

http://sl.life.ku.dk/om_skov_landskab/arboreter_terapihaver/terapihaver/~/_media/Sl/Arboreter_terapihaver/terapihave/SUSY%20rap_net_final.ashx

- Viser at avstanden til grønne områder er negativt relatert til fysisk aktivitet i grønne områder. Det betyr at de svarpersoner som bor mer enn 1 km fra grønt område, har lavere sjans for å være fysisk aktive i et grønt område, sammenlignet med personer som bor nærmere enn 300 m fra et grønt område.
- Respondentene har signifikant lavere sannsynlighet til å besøke grønne områder dersom:
 - De er under 45 eller over 80 år
 - Har kortere utdannelse
 - Har ikke-vestlig bakgrunn
 - Har lengre enn 300 m til nærmeste grønne område
 - Bor i leilighet
 - Er fraskilt/separert

8. Fysisk aktivitet: omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon.

Breivik, G og Rafoss, K (2012), Norges Idrettshøgskole.

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-revisjon/Publikasjoner/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%20-%20revisjon.pdf>

- Ref. Norsk Monitor: På spørsmålet om hvilke forskjellige fysiske aktiviteter på listen som de oppgav at de drev med minst en gang i mnd i sesong (noe som i utgangspunktet er et beskjedent kriterium), utgjør aktiviteter i friluft og friluftsliv hovedkategoriene. Derunder: fotturer i skog og mark, skiturer i skog og fjell, fottuter på fjell og vidde, jogging i mosjonshensikt, sykling til jobb/tur, langrenn

og sykling som trening. 7 av 8 såkalte «store folkeaktiviteter» (involverer med enn 20 % av befolkningen) var frilufters relaterte.

- Fotturer i skog og mark var desidert størst, hvor 2/3 av befolkningen var involvert.
- Motiver for fysisk aktivitet (s.50):
 - 66,8 % - fysisk og mentalt overskudd
 - 64 % - forebygge helseplager
 - 48,8 % - avstressing og avkobling
 - 39,8 % - ha det gøy/moro

9. *Landscape and urban planning*

Stigsdotter og Schipperijn

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016920460900245X>

Avstand, størrelse, antall av elementer og antallet av opplevelser, er de fire miljøfaktorer som ser ut til at påvirke bruken av de grønne områder.

Abstract

Policy makers in Denmark are increasingly recognising the potential health benefits associated with green space, in particular with the use of green space. Knowledge on how green space is used, why it is used, and which factors influence its use, is becoming interesting for researchers, city planners and managers of green space. The present study is based on data from a nationwide study of 11 238 randomly selected adult Danes. Respondents were asked about the distance to four different types of green space, their frequency of use of each of these types of green space, and the main reasons for visiting green space. Multiple logistic regression analysis was used to investigate the association between potential predictor factors and visits to green space at least a few times per week. Results show that 66.9% of the respondents live within 300 m of green space, 43.0% visit green space every day and 91.5% visit green space at least once a week. Only 0.9% never visit green space. To enjoy the weather and get fresh air is the most important reason for visiting green space for 87.2% of the respondents. Distance to green space is not a limiting factor for the majority of the Danish population and for that reason we recommend a thorough analysis of a neighbourhood or city, its population, and the available green spaces, before deciding on a viable strategy to increase the use of green space.

10. *Forests, trees and human health.*

Nilsson, K.; Sangster, M.; Gallis, C.; Hartig, T.; de Vries, S.; Seeland, K.; Schipperijn, J. (Ed), (2011). Forlag: Springer

<http://www.springer.com/life+sciences/forestry/book/978-90-481-9805-4>

Sitat side 10:

Recent studies have looked into accessibility to and use of nature on (self-reported) human health and well-being. Studies that compared health indicators with access to green spaces in Denmark, Netherland and Sweden, for example, found that both health and well-being were better among people who regularly visited nearby nature

and green spaces. A short distance to nearby green areas was associated with numbers of visits, and subsequently with lower levels of stress. Moreover, people with a garden of their own, were found to be less affected by stress.

- S. 205: Kan naturlige omgivelser hjelpe til å fremme eller øke fysisk aktivitet? Naturomgivelser blir oppfattet som mer attraktive enn bygde omgivelser og fordi noe kroppslig bevegelse er nødvendig for å oppleve dem, kan det være at det da fremmer fysisk aktivitet.
- S.206: I en systematisk oversikt (Kahn et al, 2002) finner de at generelt har tiltak som går på fysiske omgivelser er mer suksess enn andre tiltak (som informasjon og atferdsrettede tiltak).
- Hva trenger vi å vite (s. 207):
 - a. Er mennesker som lever nær naturlige omgivelser mer fysisk aktive?
 - b. Hvis nærhet til naturlige omgivelser er assosiert med mer fysisk aktivitet, er det da en større sammenheng? Nærhet til naturlige omgivelser = større aktivitet. Og hvor sterk er denne sammenhengen?
- S.227: Joggere som trener i en interessant naturlig setting løper fortere, men de rapporterer liknende grad av utslitthet som joggere som løper på en løpebane (i saktere tempo).
- S. 227: Viser til flere tester hvor løpere presterer mer, løper fortere, har lavere laktatnivå i blodet når de løper i naturlige omgivelser enn på en tredemølle.
- S. 233: Benefits of physical activity in green space versus urban and indoor settings
 - Diskuterer emosjonelle, kognitive og psykiske fordeler av fysisk aktivitet i grønne områder versus urbane og/eller innendørs settinger impliserer to assosiasjoner: naturlige omgivelser kan gi det samme utbytte som andre lokalisasjoner, men i forskjellig grad. De kan også gi kvalitativt forskjellig utbytte. Tilstedeværelse av positive følelser og fravær eller mindre grad av negative følelser etter fysisk aktivitet i naturlige omgivelser.
 - I sum, bevisene vedrørende aktivitet i grønne områder versus andre steder synes å være begrensede og mikset og vi noterer at effekten av omgivelsene kan variere i henhold til intensiteten i aktivitet og nivået på joggerne/løperne.
 - Det synes at fysisk aktivitet i grønne områder har en gunstig emosjonell, kognitiv, oppførselsmessig og psykologisk effekt på både barn og voksne. For barn tyder forskningen på at de blir mer kreativ og utforskende lek, samt større lindring av ADD-symptomer i naturlige settinger.
- S. 247-256: Fysiske egenskapet i grønne områder kan deles inn i:
 - Tilgjengelighet: muligheten for bybeboere for å komme til grønne områder.
 - i. Forskning antyder at jevnlig kontakt med natur-omgivelser bedrer fysisk helse og velvære. God tilgang til grønne områder hjelper til å oppnå dette.
 - ii. Grahn og Stigsdotter (2003) identifiserte en signifikant sammenheng mellom antall av besøk i urbane grønne områder og nivået av sel-rapporter stress.
 - iii. Tilgjengelighet er primært en konsekvens av tilgjengelighet til parker/skoger innen et geografisk område. Men det relateres også til fordelingen innen byen og dens nabolag/bydeler, og hvordan til-

- gjengeligheten fordeler seg i fht forskjellige etniske og økonomiske grupper. Avstanden til boliger og offentlig transport er også viktig, samt trygg adkomst (fotgjengerfelt, sykkel- og gangstier).
- iv. Sallis et al. (1998) fant at praktisk lokalisering av parker var assosiert med stor fysisk aktivitet. Sterke bevis på at tilgang til park og aktivitetsprogrammer er relatert med mer aktivitet for barn og ungdom (Sallis, 2000).
 - v. Troped et al. (2001) fant at jo nærmere mennesker bodde i fht sykkelstier, jo større sannsynlighet for at de brukte dem. Men Kaczynski et al (2008) fant ut at avstand fra hjemmet ikke var signifikant indikator på nabolagets bruk av parker og fysisk aktivitet.
 - 1. 50 m eller mindre i avstand til urbant grønt område – 3-4 besøk pr uke
 - 2. 300 m i avstand til urbant grønt område – 2,7 besøk pr uke
 - 3. 1000 m i avstand til urbant grønt område – 1 besøk pr uke
 - vi. Avstand til urbant grønt område er en viktig faktor i forklaring av antall besøk til rekreasjonsområder nær hjemmet. Undersøkelser i fra Skandinavia viser at jo kortere avstand til åpne grønne områder, jo oftere bruker mennesker dem. Dette korrelerer med andre funn som viser at fysisk inaktivitet er relatert til dårlige forhold for gange og sykling i boligområder. Også antall grønne områder i boligområder så vell som landskapet attraktivitet har innvirkning på frekvensen av besøk til grønne områder.
 - vii. Nyere data antyder at mennesker som bor nært til attraktive offentlige åpne områder har dobbelt så stor sannsynlighet for å like og gå der i moderat tempo enn de som ikke har den tilgangen.
 - viii. Motivasjon: regelmessige stibrukere har dobbelt så stor sannsynlighet for å være helseorientert enn de som brukte stiene sjeldnere.
 - ix. Tilgang til rekreasjonsområder bør være så enkel og trygg som mulig.
 - x. Områder nært der hvor folk bor, er ekstra viktig for familier med små barn og for eldre.
 - xi. Enkelt tilgjengelige og høykvalitets rekreasjonsmuligheter, som på en likeverdig måte tjener alle grupper og innbyggere i forskjellige lokalisasjoner i de urbane omgivelsene, er indikatorer på gode leveforhold og sunne omgivelser, så vell som kvaliteten på livet som totalt sett.
 - o Tilrettelegginger: variasjon av elementer, strukturer og programmer som kan gjøre grønne områder passende og attraktive for forskjellig aktivitets bruk. Tilstedeværelsen eller fraværet av elementer kan være avgjørende for en parks/områdes evne til å fremme fysisk fritidsadferd.
 - xii. Tilgang til og mulighetene for aktiviteter er beskrevet som faktorer som assosieres med fysisk aktivitet blant voksne, og tilstedeværelsen av fasiliteter i nabolaget kan også være signifikant for ungdom.
 - xiii. «Thoughtful design» kan inkludere flere brukere: sport, gående og passive brukere.
 - xiv. Gange er en av de mest vanlige typene av fysisk aktivitet blant voksne (Godbey 2005). Gode turveier og stier og gode forbindelseslinjer mellom bolig og utendørsområder er essensielt med tanke på å oppmuntre til fysisk aktivitet.

- Tilstand: vedlikehold og riktig/uriktig bruk av områder. Kvaliteten på vedlikeholdet har innvirkning på estetikken i området – hvordan det fremstår – og på oppfattet og reell trygghet.
- Sikkerhet: både oppfattet og reell sikkerhet kan være en sterk faktor i fht om et område blir brukt. Noen få studier har funnet sammenheng mellom nabolagets trygghet og nivået på fysisk aktivitet. Kirtland et al. (2003) fant at mennesker som er minst fysisk aktive er de som er mest bekymret for sikkerhets spørsmål.
- Estetikk: «Well designed public open space is an important component of the recreational mix providing opportunities for physical activity, social interaction and potentially a restorative environment providing some relief from the rush of life in the 21 st century”.
- xv. Rekreasjons aktiviteter er positivt relater med objektiv måling av attraktive egenskaper/funksjoner.
- xvi. Landskap, visuell appell fra egenskaper, vegetasjonstype, tetthet, farger, lukter og lyd.
- Klima og mikroklima: Funn indikerer en sterk sammenheng mellom mikroklima og vilkår for komfort, sammen med luft, temperatur og solforhold.

11. Mellom meg og det det andre er der stier...en avhandling om stier, mennesker og naturopplevelser.

Bischoff, Anette (2007), doktorgradsavhandling.

http://www.naturliv.no/dr_oppg/bischoff_stien.pdf

- Hvilken betydning har tilretteleggingen av turstier for vår opplevelse, tolkning og forståelse av natur og av friluftsliv som fenomen?
- Hvordan iscenesettes naturopplevelsen gjennom forvaltning og fysisk tilrettelegging?
- Hva kjennetegner den læringsprosessen hvor enkeltindividet igjennom møtet med den tilrettelagte naturen skaper sin forståelse av naturen?

Forslag til ytterligere lesning:

12. Health promoting outdoor environments - Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey.

Artikkel fra Scan Journal of Public Health, 2010; 38: 411–417.

Hovedresultat: Danes living more than 1km away from the nearest green space report poorer health and health-related quality of life, i.e. lower mean scores on all eight SF-36 dimensions of health than respondents living closer.

13. Friluftslivets økonomiske värden

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:128280/FULLTEXT01.pdf>

Sammenheng mellom friluftsliv og økonomi.

14. Mere bevægelse i byens rum

http://mbbl.dk/sites/mbbl.dk/files/dokumenter/publikationer/mere_bevaegelse_i_byens_rum_web_0.pdf

15. Use of urban green space

PhD thesis - Jasper Jan Schipperijn

<http://curis.ku.dk/ws/files/20830834/flr45.pdf>

PhD'en handler om bruken av urbane grønne områder og forståelsen av de forskjellige faktorer som påvirker bruken.

16. Natur og grønne områder forebygger stress

http://curis.ku.dk/ws/files/20543963/natur_og_sundhed_haefte_net.pdf.pdf

Rapport som viser, at grønne områder kan redusere stress. For folk i større byer er der en sammenheng mellom avstand til grønne områder og stress.

17. Fra cykelbarometer til tarzanjungle

http://www.naturstyrelsen.dk/NR/ronlyres/AA9344BF-DB8B-470D-BD62-7698672AEB9A/103890/fra_cykelbarometer_til_tarzanjungle.pdf

En idékatalog om fysiske rammer som fremmer bevegelse.

18. Muligheder og begrænsninger for friluftsliv

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet (rapport tilsendt fra Jasper Schipperijn)

<http://static.sdu.dk/mediafiles/3/C/1/%7B3C164752-5EC2-4727-A6CE-03FD39BA118F%7DMovements2011Nr2.pdf>

19. Lok folk ud i byens grønne områder

<http://www.grontmiljo.dk/numre/2010/gm510.pdf>

Websider (her finnes også rapporter osv.)

1. www.centerforfriluftsliv.dk

Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling er et viten- og utviklingscenter, der, fra en nasjonal plattform, skaper overblikk over formidling, friluftsliv, læring og sunnhet og som:

- øker samarbeidet og kompetansedeling på tvers av organisasjoner, institusjoner, eksperter og praktikere,
- skaper og dokumenterer praksisnære utviklingsprosjekter
- skaper og styrker kompetanseoppbygning av profesjonelle og frivillige

2. www.cost.esf.org/domains_actions/fps/Actions/E39

”Forests, Trees and Human Health and Wellbeing“. Cost er et europeisk intergovernmentalt vitenskapelig samarbeid (EU).

3. www.frifo.no

Friluftslivets fellesorganisasjon i Norge. Diverse rapporter finnes på:

<http://www.frifo.no/Default.asp?WCI=DisplayGroup&WCE=271&DGI=271>

4. www.friskinaturen.org

Frisk i Naturen er et nordisk prosjekt. Huvudsyftet är att visa vad friluftslivet kan göra för folkhälsan– en relativt utnyttjad resurs i folkhälsoarbetet inom de nordiska länderna och även inom det Nordiska ministerrådet. På siden finnes blant andet en kundskapsbase.

5. www.greenexercise.org/

From our research, we have discerned three broad health outcomes:

- Improvement of psychological well-being (by enhancing mood and self-esteem, whilst reducing feelings of anger, confusion, depression and tension);
- Generation of physical health benefits (by reducing blood pressure and burning calories);
- Facilitation of social networking and connectivity (by enhancing social capital).