



Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan

Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan

Utformningen av våra vardagsmiljöer spelar en stor roll för folkhälsan. Tillgång till vardagsnära natur är en viktig resurs som ger möjlighet till fysisk aktivitet, rekreation, vila och återhämtning samt ökad naturförståelse. Grönska och grönområden behövs i alla miljöer, men är särskilt viktigt i anslutning till våra bostäder och vid förskolor och skolor. Närhet är en förutsättning för att regelbundet kunna besöka naturområden.

Andra viktiga faktorer som påverkar användningen av ett grönområde är storlek, variation, biologisk mångfald, rofylldhet och gestaltning. En tillräcklig och rättvis tillgång till grönområden behövs för en jämlik hälsa och för ett långsiktigt hållbart samhälle. Ett viktigt verktyg i arbetet är en hälsofrämjande samhällsplanering som kan skapa förutsättningar för och tillgång till vardagsnära natur. Grönområden bidrar dessutom med viktiga ekosystemtjänster. Naturbaserade lösningar för dagvattenhantering, lokalklimat och luftkvalitet behövs för klimatanpassning och biologisk mångfald.

Folkhälsa och vardagsnära natur

Den vardagsnära naturen är en viktig resurs för en god och jämlik hälsa. En rapport från Världshälsoorganisationen (WHO) visar att ökad exponering för stadsgrönska leder till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet. De positiva hälsoeffekterna av stadsgrönska är oftast mest påtagliga i socialt utsatta områden där hälsan generellt annars är sämre. Skillnader i fysisk aktivitet mellan olika befolkningsgrupper minskar när det finns goda möjligheter att röra sig utomhus. Rapporten visar också att en tidig kontakt med natur främjar barns utveckling, fysiska och psykiska hälsa, samt lägger en grund för naturvistelse senare i livet.¹



Med vardagsnära natur menas, i bred bemärkelse, alla grönområden i och utanför bebyggda områden som kan besökas och användas i vardagen. Det kan vara brukade eller orörda naturområden, parker, områden med anläggningar för friluftsliv samt stränder och vattenytor, som är tillgängliga i närheten av där människor bor och verkar. En förutsättning för att regelbundet kunna besöka grönområden är att de är nåbara. Andra viktiga kvalitetsaspekter är områdets utformning, storlek och variation för att tillgodose olika gruppers behov. Allemansrätten gör det möjligt för alla att utöva friluftsliv och röra sig fritt och enkelt i naturen, oavsett förutsättningar. I förlängningen kan allemansrätten bidra till en jämlik hälsa eftersom utevistelse och friluftsliv ger oss välbefinnande och en god fysisk och psykisk hälsa.

Målgrupp och syfte

Målgrupp för detta stödmaterial är tjänstepersoner som arbetar med tillgång och tillgänglighet till vardagsnära natur för att föra fram budskapet till kommunala beslutfattare. Kommuner kan bidra till människors möjligheter att vistas i vardagsnära natur genom långsiktig fysisk planering, markinnehav, skydd och skötsel av natur, aktiviteter inom skola och omsorg, stöd till friluftorganisationer, dialog och näringslivsutveckling. För att möjliggöra tillgång och tillgänglighet till vardagsnära natur, behövs en bred samverkan med flera övriga aktörer i samhället.

Med detta stödmaterial vill vi öka kunskapen och förståelsen för hur vardagsnära natur kan bidra till en god och jämlik hälsa. Vi gör det utifrån sex olika områden:

- **Hälsan behöver bli mer jämlik**
- **Alla behöver närhet till natur**
- **Vardagsskogen behöver vara attraktiv**
- **Barn behöver kontakt med naturen**
- **Barn behöver gröna skolgårdar**
- **Vardagsnära natur bidrar till social gemenskap**



FOTO: JOHNER

Hälsan behöver bli mer jämlik

Ojämlighet i hälsa skapas av att olika grupper i samhället har olika livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor. Det kan handla om skillnader mellan exempelvis kvinnor och män eller mellan olika socioekonomiska grupper. Personer med lägre social position utsätts oftare för olika faktorer som kan inverka negativt på hälsan – såväl sociala och fysiska livsvillkor som levnadsvanor.

Ojämlighet i hälsa kan också ses ur ett livsloppsperspektiv. Det innebär att hälsan och ojämlikhet i hälsa är ett resultat av processer som pågått under hela livet, där faktorer såsom uppväxt, familj, skola, arbete och boende formar förutsättningarna för ett hälsosamt liv. Ojämlighet i hälsa påverkar risken för både smittsamma och icke smittsamma sjukdomar. Av de tio främsta riskfaktorerna för ohälsa och för tidig död i Sverige är hälften relaterade till bristen på fysisk aktivitet och matvanor.² För att ge en övergripande bild av några aktuella folkhälsofrågor berörs särskilt fysisk aktivitet och matvanor tillsammans med psykisk hälsa i detta avsnitt. Fysisk aktivitet i alla former har en mängd positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska. Det är därför angeläget att främja mer rörelse. Även en liten ökning kan ge stora hälsovinster, på både kort och lång sikt. Dels för den enskilda individen men även för samhället som helhet. Insatser som når alla kan även bidra till att påverka och utjämna de skillnader som finns mellan olika grupper i befolkningen. Att vistas utomhus i naturen kan till exempel främja fysisk aktivitet, men också förbättra den psykiska hälsan.

Mer än hälften av de vuxna i Sverige har övervikt eller fetma

Under perioden 2006–2022 ökade andelen vuxna 16–84 år med antingen övervikt eller fetma, från 46 procent till 51 procent. Ökningen är störst bland de yngsta (16–29 år).³ Övervikt och fetma, som beror på en överkonsumtion av mat men också brist på fysisk aktivitet, är en riskfaktor för att drabbas av ett flertal sjukdomar (typ 2-diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdom) och är bland de främsta orsakerna till förlorade friska levnadsår i Sverige. Den fysiska livsmiljön har stor betydelse för människors tillgång till och val av mat och möjlighet till fysisk aktivitet. Övervikt och fetma ökar i stort sett i alla grupper, men är också ojämnt fördelad. Ohälsan orsakar oönskade kostnader, både för samhället och för individen, och enbart fetma uppskattas kosta samhället cirka 70 miljarder kronor per år. För barn och unga med övervikt och fetma är risken stor att övervikt och fetma kvarstår i vuxen ålder, men också att det påverkar den fysiska och psykiska hälsan negativt.⁴

Stillasittandet ökar

Människors rörelsemönster har förändrats på grund av den digitala utvecklingen, övergången till mer stillasittande under arbetstid och fritid samt den ökande användningen av motordrivna transportsätt. Både barn och vuxna sitter numera stilla under en större del av den vakna tiden. Stillasittandet har ett samband med flera kroniska sjukdomar och risk för att dö i förtid. När det gäller sambandet mellan stillasittande och psykisk hälsa, så finns fördelar med att minska långa perioder av sittande för att undvika psykisk ohälsa.⁵

Psykisk ohälsa – ett växande problem

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som omfattar både psykiskt välbefinnande och olika former av psykisk ohälsa. Psykiskt välbefinnande betyder att vi kan känna glädje, men också att vi kan hantera livets upp- och nedgångar. Psykisk ohälsa kan se olika ut. Ofta handlar det om mildare psykiska besvär så som nedstämdhet eller oro. Ibland rör det diagnostiserade psykiatriska tillstånd, t.ex. ångestsyndrom eller depression. Ibland förekommer kroppsliga besvär så som huvudvärk eller magont. Psykisk hälsa hänger samman med socioekonomiska faktorer. Att uppge psykiska besvär är vanligare i grupper med låga än höga inkomster. Högst andel som uppger psykiska besvär finns bland flickor och kvinnor och bland tonåringar och unga

vuxna. Allt fler skolbarn uppger att de har återkommande kroppsliga eller psykiska besvär som att känna sig irriterade, på dåligt humör, har svårt att sova, har huvudvärk eller ont i magen. Besvären är vanligare bland flickor än bland pojkar.⁶

Det här kan kommunen göra:

Utveckla boende- och närmiljöer som möjliggör och stödjer hälsosamma val.

Grönyteplanering, god trafikplanering och främjande av gång och cykel är insatser som gynnar hela befolkningen och kan minska ojämlikhet i hälsa.

Anpassa och utforma grönområden så att de passar olika grupper av besökare, möjliggör olika aktiviteter och utgör platser för människor att mötas.

Utforma säkra och tilltalande skolvägar som underlättar för barn och unga att gå eller cykla till och från skolan.

Folkhälsan i Sverige

Folkhälsa är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsotillstånd. Ur ett globalt perspektiv är folkhälsan i Sverige god och den blir allt bättre. Däremot finns en negativ trend gällande ökat stillasittande, övervikt och fetma samt psykisk ohälsa. Skillnader i hälsa och förutsättningar för en god hälsa är också ojämnt fördelade, både mellan kön, ålder, utbildningsnivåer och socioekonomiska grupper. Till exempel i medellivslängd där gruppen med längst utbildning lever mer än sex år längre än de med kortast utbildning. Det övergripande folkhälsomålet är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och att de påverkbara hälsoklyftorna ska slutas inom en generation. Målet tydliggör samhällets ansvar och förutsätter ett gemensamt och tvärsektoriellt arbete.

Barn och unga är en prioriterad grupp inom folkhälsopolitiken. Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet.



FOTO: JOHNÉR

Alla behöver närhet till natur

Det finns forskning som visar att människan behöver närhet till naturen. I en övergripande studie från 2021⁷ har en spansk forskargrupp undersökt sambandet mellan tillgång till grönområden och livslängd i nästan 1000 europeiska städer. Studien visar att god tillgång till grönområden förebygger dödsfall.

En översikt av internationell forskning visar att ett grönområde behöver vara minst 1 hektar (cirka två fotbollsplaner) för att ge effekt på återhämtning och ligga inom 300 meter från bostaden för att det ska besökas regelbundet i vardagen. Det har också visat sig att användningen minskar med ökat avstånd.⁸ För barn, äldre och människor med funktionsnedsättning behöver avståndet vara mindre och inte mer än 200 meter.

Enligt statistik baserad på satellitbilder har nästan alla i Sverige ett eller flera grönområden större än 0,5 hektar inom 300 meter från sin bostad.⁹ Samtidigt visar en annan undersökning att cirka 50 procent av svenska befolkningen har längre än 500 meter till det som de upplever som sitt närmaste grönområde.¹⁰ Det kan tolkas som att naturen som är på närmare avstånd antingen inte är nåbar eller inte har den kvalitet som behövs för att den ska upplevas som attraktiv att besöka. Statistiken säger ingenting om kvalitén eller tillgängligheten till ett grönområde. Däremot visar statistiken att det finns en resurs som är värd att bevara och utveckla.

En analys från 2022 baserat på data från 2010 till 2015 visar en minskning av arealen grönområden i tätorter, där de största förändringarna skett inom tätort och 300 meter ut från tätortsgränsen.¹¹ Statistiken indikerar också en minskning av antalet kvadratmeter grönområden i tätorten per person och att minskningen är störst i tätorter med 80 000 – 150 000 invånare, vilket visar att konkurrensen om marken är stor även utanför storstäder.

En studie från Norge gällande människors uppfattning om natur och hälsa har visat att deltagarna uppger en stark koppling mellan individens egen hälsa och natur.¹² Resultatet visade att känslan av att ha en koppling till naturen och att känna till samspelet mellan människa och natur var en betydande faktor i deltagarnas syn på vad hälsa var för dem.

Regelbunden naturvistelse bidrar till hälsa

En studie visar att 120 minuters naturvistelse i veckan ger bättre hälsa och tillfredsställelse.¹³ Därför är det viktigt att grönområden finns i närheten av människors vardagsmiljöer, så att avståndet och tidsaspekten blir ett mindre hinder. SCB:s undersökning från 2023 visar att cirka 38 procent av svenskarna strövat i skog och mark minst en gång i veckan, vilket betyder att cirka 62 procent inte gör det.¹⁴ I en annan undersökning uppger 60 procent att de besöker sitt närmaste naturområde minst en gång i veckan. Är avståndet mindre än 100 meter svarar 44 procent att de besöker området varje dag och cirka 80 procent svarar att området besöks minst en gång per vecka. Utökas avståndet till intervallet 500 m – 1 km blir motsvarande värden cirka 8 procent (varje dag) respektive cirka 50 procent (minst en gång per vecka).¹⁵

Tillgång till natur-och friluftsområden spelar en viktig roll för att regelbundet vistas i naturen, och en närmiljö som upplevs som rofylld och attraktiv främjar rörelse och fysisk aktivitet. Sambandet är oberoende av individuella faktorer, till exempel socioekonomisk bakgrund. Flertalet studier visar på positiva samband till en god hälsa när grönområdet finns tillgängligt inom 300 meter. Det gäller bland annat depression, stressnivåer, allmän psykisk ohälsa, högt blodtryck under graviditet samt kognitiv utveckling.¹⁶

Säkerställ närhet till naturen redan i samhällsplaneringsprocessen

Samhällsplaneringen har en viktig roll för att säkerställa att det finns vardagsnära natur för olika grupper i befolkningen. Om grönområden byggs bort försvårar det för människor att vistas i naturen regelbundet och de positiva effekterna av detta uteblir. Det kan också leda till ökad trängsel och högre slitage på de grönområden som finns kvar och det riskerar att försämra både kvalitéer och positiva upplevelser i områdena. De höga kostnaderna för att återskapa natur och grönområden är ytterligare ett argument för att bevara det som finns och ta tillvara de kvalitéer som vi har i svenska tätorter. Saknas natur kan dock restaurering och återskapande av natur bidra till högre välbefinnande och förbättrad hälsa och därmed minskade samhällskostnader. Kommunen behöver bevaka att allemansrätten värnas i planering och exploatering och att inga onödiga inskränkningar i allemansrätten införs.

Det här kan kommunen göra

Kartlägg kommuninvånarnas avstånd från bostad, skola och arbetsplats till attraktiv vardagsnära natur i förhållande till de viktiga tröskelvärdena 300 m och 1 ha.

Planera in och säkerställ naturområden i närheten av människors vardag – bostad, skola och arbetsplatser – i översiktsplan, i detaljplaner, vid exploatering och förtätning och genom kommunala naturreservat.

Skapa naturområden där invånarna saknar närhet till natur och förbättra tillgängligheten till områden som ligger längre bort.

Utveckla kvalitén i befintliga naturområden så att de är attraktiva att besöka. Tillgodose olika gruppers behov genom variation.

Säkerställ att inga onödiga begränsningar i allemansrätten införs i planer, skyddad natur eller lokala föreskrifter.

Hälsofrämjande samhällsplanering

En samhällsplanering som säkerställer en tillräcklig och rättvis tillgång till grönområden för alla kan bidra till en god och jämlik hälsa. En strategisk grönplanering kan vara en viktig del i detta, om utbyggnaden av infrastruktur, byggnader och bostäder sätts i relation till befintlig och önskvärd grönstruktur. Arbetet med att skapa förutsättningar för tillgång till natur kring våra bostadsområden, förskolor, skolor och äldreboenden behöver ske utifrån ett tvärsektorielt perspektiv, i samverkan mellan ett flertal aktörer i samhället.



FOTO: JOHNER

Vardagsskogen behöver vara attraktiv

Ett hinder för mer friluftsliv är att många upplever en brist på lämpliga platser.¹⁷ Utanför bebyggda områden är skogen den mest besökta friluftsmiljön och flest besök görs i tätortsnära skogar.¹⁸ Den tätortsnära skogen har flera kvalitéer som gör den attraktiv för rekreation. Skogar nära våra tätorter innehåller mer lövskog och fler grova träd än skogar längre bort från tätorten. I den riktigt nära skogen, inom 300 meter, finns det mer än dubbelt så mycket löv- och blandskog jämfört med skog längre bort, förutom i norra Norrland.¹⁹

I tätortsnära skog är det vanligt att det bedrivs skogsbruk, även om de flesta skogsägare frivilligt avsätter en del områden för naturvård. En mindre andel av den tätortsnära skogen är skyddad jämfört med skogar längre bort från tätorten.²⁰ Viss skogsskötsel kan ofta vara positivt för skogens attraktivitet men bristande skogsbruksplanering och hänsyn kan också göra den olämplig för friluftsliv.²¹ Det har stor betydelse hur själva skogsbruksåtgärderna genomförs så att man undviker till exempel körskador, nedrisning och stora kala ytor.

Föryngringsavverkning är den skogsbruksåtgärd som tydligast har en negativ påverkan på skogens attraktivitet för friluftsliv. Den avverkningsmogna skogen är ofta mycket attraktiv medan hygget med påföljande ungskog vanligtvis inte uppskattas. Trots potentiellt stor påverkan på friluftslivet erbjuder lagstiftningen normalt inga möjligheter att förhindra avverkning. Runt 1 procent av den tätortsnära produktiva skogsmarksarealen avverkas årligen vilket är i paritet med i övrig skog. Avverkningsintensiteten inom den tätortsnära skogen ökar med avståndet och 2-3 km från tätorten är avverkningsintensiteten lika stor eller större än i den skog som inte är tätortsnära.²²

Hur vardagsskogen sköts bestäms av många olika markägare

Även om det är en liten andel av den tätortsnära skogen som avverkas årligen så kan de lokala konsekvenserna för friluftslivet vara stora. Hur markägarna väljer att förvalta och sköta sin skog har därför stor betydelse för tillgången till attraktiv skog för friluftsliv. Variation i skogslandskapet, gamla och stora träd, kulturmiljöer samt närhet till vatten är några viktiga aspekter som bidrar till att göra skogar attraktiva för upplevelser.²³ Ju attraktivare skogen uppfattas, desto fler kan förväntas besöka den regelbundet. Sammanlagt omkring en femtedel av skogen inom 1 km från tätort förvaltas av kommuner, regioner och staten, hälften förvaltas av enskilda skogsägare och resterande av aktiebolag, stiftelser och andra ägare.²⁴

Kommunens roll är viktig och mer samverkan behövs

Markägandet är uppdelat på många ägare och det krävs därför samverkan för att säkerställa tillgång till attraktiv natur för friluftslivet. Kommunerna har en viktig roll som förvaltare av tätortsnära natur, men har också en viktig uppgift i att få tillstånd samverkan. Eftersom det inte är möjligt att köpa in eller skydda all natur som behövs för friluftsliv, får kommunerna istället använda sig av dialog, stöd och samverkan. Den fysiska planeringen, om den används rätt, kan också utgöra ett kraftfullt verktyg för att behålla tillgång och tillgänglighet till vardagsnära natur.

Det här kan kommunen göra:

Se över kommunens strategi, arbetssätt och resurser för dialog och samverkan med privata skogsägare i och nära tätorter.

Se över hur kommunen stödjer skogsägare som bidrar med vardagsnära skog och har besvär kopplat till det, t.ex. nedskräpning.

Ta fram en plan för hur kommunens egen skogsförvaltning arbetar för att säkerställa attraktiva vardagsskogar. Behövs det en ny skogsbruksplan eller en uppdatering av kommunens skogspolicy?

Se över hur tillgången till vardagsnära skog hanteras och värderas i den fysiska planeringen. Behöver friluftslivet i kommunen kartläggas?

Gör en analys av tillgång till och brist på attraktiv vardagsnära skog.



FOTO: JOHNER

Barn behöver kontakt med naturen

Natur- och grönområden har en positiv effekt på barns utveckling. Både vistelsen i gröna miljöer och själva vegetationen i sig har i många studier visat sig ge goda hälsovinster och som påverkar såväl barns fysiska som psykiska hälsa och utveckling. Exempelvis bidrar vegetationen till minskad exponering för solljus, hetta och buller och gröna miljöer stimulerar till aktiviteter som fysisk aktivitet, lek och umgänge med andra liksom möjlighet till återhämtning från olika former av stress.²⁵ Regelbunden vistelse och rörelse i varierade naturområden kan ha en positiv inverkan på barns fysiska, psykiska och sociala utveckling såsom exempelvis påverkan på barnens upplevelse av stress samt att de mer sällan är sjuka. Dessutom kan skolelevernas psykiska hälsa förbättras samt deras emotionella kontroll och impuls kontroll.²⁶ Det finns även studier som visar att särskild undervisning i skolträdgårdar kan påverka hur eleverna presterar i naturvetenskapliga ämnen och att elever verkar anta mer hälsosamma matvanor.^{27, 28}

Studier visar att barn som får en tidig kontakt med naturen verkar behålla den som vuxen, vilket kan gynna hälsan på både kort och lång sikt.²⁹

Barn har olika tillgång till natur-områden

Barn har svårt att själva välja vilka miljöer de vistas i, och de påverkas i hög grad av familjens livsvillkor och levnadsvanor. Den fysiska miljön spelar en stor roll för att skapa goda förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor, och begränsningar av utemiljöer för barn kan i ett längre perspektiv leda till flera riskfaktorer för deras hälsa och välbefinnande. Barn som växer upp under sämre socioekonomiska förhållanden utsätts i högre grad för olika riskfaktorer i bostaden och närmiljön. Det finns också skillnader i tillgång till vardagsnära natur mellan större och mindre tätorter, där tillgången generellt är sämre i större orter, där allt fler barn förväntas bo i framtiden.³⁰

Andelen barn som vistas i naturen varje dag har minskat betydligt över tid, från 78 procent 2003 till 49 procent 2019.³¹ I mindre tätorter vistas fler barn dagligen i naturen jämfört med barn i storstadsregionerna. Barns vistelse i grönområden någon eller några gånger i veckan har däremot ökat, från 23 procent till 37 procent under samma tidsperiod. Barn med utrikes födda vårdnadshavare och barn som bor trångt vistas mer sällan i grönområden jämfört med andra barn. Vårdnadshavarnas utbildningsnivå har också betydelse för hur ofta barn är i grönområden. Flickor är mer sällan i grönområden om deras vårdnadshavare har grundskola som högsta utbildningsnivå, en skillnad som inte syns på samma sätt bland pojkar.

Skolgårdar och förskolgårdars utformning samt tillgång till naturområden nära skolmiljöerna är viktiga eftersom de används av alla barn. Statistik visar att skolgårdarna krymper (vilket beskrivs mer ingående i nästa avsnitt) och minskningen är vanligare i storstadsregioner än i övriga landet. Samtidigt är det i storstadsregionerna som antalet barn förväntas öka under de kommande tio åren. Detta innebär en risk för att många barn fortsatt kommer ha begränsade ytor för lek, rörelse och naturupplevelser under en stor del av sin vardag. Risken blir särskilt påtaglig för barn som inte får hjälp att komma ut i naturen på grund av familjens livsvillkor och levnadsvanor.

Detta kan kommunen göra:

Säkerställ god tillgång till naturområden vid bostäder, skolor och förskolor. Planera in grönområden och gröna stråk i översiktsplanen och ta hänsyn till dem i detaljplaneringen. Ta fram, eller se över, friluftspaner och grönplaner.

Ta hänsyn till barnperspektivet och barnkonventionen i samhällsplaneringen. Gör konsekvensanalyser utifrån sociala hållbarhetsaspekter och barnperspektivet samt involvera barn och ungdomar i planeringen.

Säkerställ goda förutsättningar för lek och sociala aktiviteter i de vardagsnära naturområdena.

Skapa grönområden där sådana saknas och förgröna skolgårdar.

Använd utomhuspedagogik, utomhusklassrum och omgivande natur i skolundervisningen.

Förbättra förutsättningar för friluftsdagar i skolan och besök vid naturskolor.

Kompetensutveckla skolpersonal och ge dem goda förutsättningar att bedriva utomhuspedagogik.

Stöd och samarbeta med ideella organisationer som arrangerar naturaktiviteter för barn.



FOTO: TT BILDBYRÅN

Barn behöver gröna skolgårdar

Skolgården är barns vardagsmiljö för hälsa och lärande och är den utemiljö där barnen tillbringar en stor del av sin tid. Tillgång till en utemiljö av god kvalitet under skoltiden, kan kompensera för en bristfällig utemiljö i boende- och närmiljön.

Forskning visar att en positiv upplevelse av vistelse i natur, som ger ett välbefinnande, också kan leda till en relation till naturen som håller livet ut.³²

Andra studier visar att vistelse utomhus stimulerar till fysisk aktivitet och att vara i naturen är positivt för barnens lek, hälsa och lärande. Undervisning i naturmiljöer leder till bättre akademiska resultat än lärande inomhus då bättre uppmärksamhet, lägre stressnivåer, bättre självdisciplin samt större glädje och intresse stödjer lärandet.³³ Dessutom stärker den elevens sociala kompetenser och samarbetsförmågor.³⁴ Gröna skolgårdar och grönområden i skolors närhet är en förutsättning för detta.

Tre grundläggande kvaliteter på skolgården behövs för att främja barns hälsa; det som främjar barns fysiska aktivitet (bland annat ytstorlek, lös och fast lekutrustning), det som främjar naturkontakt kopplat till lärande, lek och återhämtning (bland annat träd, natur, vegetation, odling) samt det som stödjer socialt liv (bland annat gröna, varierade miljöer, lekutrustning).³⁵

En jämförande studie mellan naturbaserade lekmiljöer och mer traditionella lekplatser visar att den naturbaserade lekmiljön har mer fördelaktiga värden vad gäller anläggningskostnader, skötselkostnader, lekvärden, ekosystemtjänster och klimatavtryck.³⁶

Mer smått och grått än grönt visar kartläggning av skolgårdar

En ökad konkurrens om marken gör att allt fler barn saknar tillgång till en egen skolgård. Istället hänvisas de till närliggande parker och grönområden. Grönområden och parker i närheten av skolor tas i anspråk för bebyggelse, och skolgårdarna har minskat i storlek – det blir mer smått och grått än grönt. Nyare skolor och fristående skolor har ibland mycket liten skolgård eller ingen alls.

Kartläggningar av skolgårdar och skolnära natur visar att skolgårdarna minskar.³⁷ Boverket menar att ett rimligt mått på friyta är 30 kvadratmeter per barn i grundskolan.³⁸ Antalet elever med tillgång till mindre än 30 kvadratmeter friyta per person har ökat mellan 2014 och 2020. Mellan det första och sista året, 2014 och 2020, har friytan per elev minskat med nästan tre kvadratmeter. Dessutom har friytan i absoluta tal krympt stadigt under hela perioden 2014–2020. Generellt har skolor i större tätorter mindre friyta än skolor i mindre tätorter och utanför tätorter. Ju färre grönområden som en skola har inom närområdet ju sårbarare är skolan utifrån ett förtättningsperspektiv. 2020 hade strax över 18 000 elever i landet ett eller färre grönområden inom 300 meters avstånd från skolan, något som gör det svårare för dessa elever att få del av undervisning i naturen. Det finns påfallande stora regionala skillnader i friytans genomsnittliga storlek. Generellt gäller förhållandet att skolor i större tätorter har mindre friyta än skolor i mindre tätorter och utanför tätorter.

Det här kan kommunen göra:

Förskole- och skolgården är en central utemiljö för barn och unga. Säkerställ att det finns tillgång till en kvalitativ grön utemiljö med tillräckligt stor yta, på skolgården eller i närheten av den.

Planera för att byggandet av nya förskolor och skolor sker i nära anslutning till grönområden.

Tänk på att förskolans eller skolans lokalisering påverkar möjligheten för barn att gå eller cykla till skolan. Genom att minska behovet av bilanvändning till och från skolor och i stället främja gång och cykling, kan ge flera hälsovinster.

Planering och lokalisering av olika samhällsfunktioner och mötesplatser kan bidra till att binda ihop olika bostadsområden, och skolor kan exempelvis fungera som en mötesplats för kultur- och fritidsaktiviteter utanför skoltid för flera åldersgrupper.

Kompetensutveckla och uppmuntra pedagoger att använda utomhuspedagogik i sin undervisning på skolgården och i skolnära natur.



FOTO: JOHNER

Vardagsnära natur bidrar till social gemenskap

Små grönområden och enstaka träd och buskar kan enligt studier göra grannskapet som helhet mer attraktivt. Detta underlättar även grannskapets sociala sammanhållning. Möjligheter till promenader, sitta ner och sola eller vila i ett mindre grönområde, prata med grannar, bryta ensamhet och isolering stärker den sociala sammanhållningen och främjar hälsan.

De sociala kvaliteterna fungerar oftast bäst i relativt små grönområden. Storleken på dessa områden kan vara cirka 0,25 hektar men har stor betydelse för hälsan för de som bor i närheten. Den visuella kontakten med grönområden genom till exempel fönster, kan dels vara hälsofrämjande i sig, dels locka ut folk till vistelse i natur och grönområden.³⁹

Större parker och grönområden kan upplevas som mer naturliga med större variation och biologisk mångfald, erbjuda social gemenskap med sittplatser och stigar, bidra till tystnad och rofylldhet och öppna och sammanhängande vidder.

Under helger och längre ledigheter går, cyklar eller reser människor längre för att söka andra upplevelser, ofta i större parker och rekreationsområden. Studier visar att större områden med mer naturlig vegetation erbjuder en mer fullständig återhämtning av stressnivåer och mental trötthet, samt bättre möjligheter till fysisk aktivitet.⁴⁰

Naturens betydelse ökade

Under kristider kan naturen som plats vara betydelsefull för många. Naturen ger en möjlighet för människor att träffas och umgås. Under Covid 19-pandemin 2020-2021 var naturen central för social gemenskap och för möjligheten att fira födelsedagar och andra högtider. Den vardagsnära naturen bidrog sannolikt till människors livskvalité under pandemin. Vistelser i parker och grönområden ökade under perioden och visar att dessa platser har haft stor betydelse för att öka individens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.^{41, 42, 43} Erfarenheterna från pandemin och tidigare kriser visar att naturen är en resurs för samhällets beredskap inför olika former av framtida utmaningar som till exempel för klimatanpassning och livsmedelsförsörjning.

Högre besöksstryck i naturen kräver bra förvaltning

När ”hemester” och utomhusaktiviteter blir vanligare ställs nya krav på förvaltningen av grönområden och naturreservat. Det finns ett stort behov av friluftsanordningar som leder, rastplatser och grillplatser. Ur ett folkhälsoperspektiv är det fördelaktigt att fler människor hittar ut i naturen, samtidigt som fler människor kan innebära vissa utmaningar med till exempel nedskräpning och slitage på naturområdet. En bra förvaltning och en utveckling av kvalitéerna i ett grönområde påverkar upplevelsen av ett område och bidrar till möjligheten till social gemenskap.

Med anledning av fler ovana besökare behöver informationen formuleras på nya sätt och på flera språk. Utökad och tydligare information behövs om allemansrätt, nedskräpning, lösa hundar, skyddad natur, leder och tydliga målpunkter.⁴⁴

Vidare visar studier att det är viktigt att ansvariga aktörer vidtar åtgärder för att göra det möjligt för naturintresset att kunna växa på ett hållbart sätt i framtiden.^{45, 46}

Det här kan kommunen göra:

Skapa, sköt om, underhåll och sprid kännedom om platser för socialt umgänge i de vardagsnära naturområdena.

Ta reda på vilka typer av platser för socialt umgänge det finns större behov av och skapa fler sådana. Ta bort hinder för ökat socialt umgänge i naturen.

Fånga kontinuerligt upp var det upplevs bli för många besökare och vidta motverkande åtgärder, t.ex. för bättre spridning av besökarna, bättre parkeringsmöjligheter eller förstärkning av marken för att den ska tåla slitage bättre.

Informera, informera, informera i många olika sorters kanaler för att nå olika målgrupper (skyltar, informationsmaterial, sociala medier, genom guider och på olika språk) så att besökare hittar till naturen, hittar rätt i naturen och gör rätt i naturen.

Främja deltagande i ideella föreningar som erbjuder social gemenskap i naturen.

Undersökningar visar...

...att människor tycker att tillgång till natur är viktig och att vistelse i naturmiljöer bidrar till livskvalitet.⁴⁷ Detta uttrycks genom att:

- 80 procent anser att friluftsliv bidrar till en mer meningsfull vardag,
- 90 procent att friluftsliv är positivt för hälsan,
- över 50 procent att friluftsliv påverkat deras val av bostadsort och att
- 70 procent upplever återhämtning vid utövande av friluftsliv.

Vägledningar, kunskaps-sammanställningar och inspiration

Samhällsplanering

Grönplanering. Naturvårdsverkets och Boverkets vägledning, 2022. Om grönplanering och grönplanen som är ett strategiskt dokument som beskriver hur kommunen och andra aktörer ska bevara och utveckla bebyggelse, natur och landskap för att främja biologisk mångfald, klimatanpassning och människors hälsa. [Vägledning om grönplanering \(naturvardsverket.se\)](#)

[Gröna områden för välbefinnande och klimatanpassning.](#) Boverket, 2022.

Ekosystemtjänster i den byggda miljön. Boverket (webb). Sammanställning av information, exempel och utgångspunkter om ekosystemtjänster i fysisk planering. Ekosystemtjänster är en användbart för att synliggöra tätortsnära naturs mångfunktionalitet. [Ekosystemtjänster i den byggda miljön - Boverket](#)

[Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlik hälsa.](#) Folkhälsomyndigheten, 2021.

Kartlägga naturområden för friluftsliv. Naturvårdsverkets vägledning (webb) Om hur kommuner kan kartlägga naturområden som är lämpliga för friluftsliv. Kartläggningen bidrar till kommunernas underlag för fysisk planering. [Kartlägga naturområden för friluftsliv \(naturvardsverket.se\)](#)

Kommunal friluftslivsplanering. Vägledning (webb) från Naturvårdsverket. [Kommunal friluftslivsplanering \(naturvardsverket.se\).](#)

[Grönskans kvaliteter och barns hälsa. Kunskapsunderlag om barns hälsa och utveckling vid vistelse i gröna miljöer med fokus på ekosystemtjänster.](#) Folkhälsomyndigheten, 2024.

[Vägledning om förskolors och skolors fysiska miljö.](#) Boverket.

Inrätta kommunala naturreservat. [Vägledning från Naturvårdsverket om att skydda natur. Inrätta kommunala naturreservat.](#)

[Vägledning för naturbaserade lösningar. Ett verktyg för klimatanpassning och andra samhällsutmaningar.](#) Naturvårdsverket, 2021.

Hälsa och naturvistelse

[Grönskans kvaliteter och barns hälsa. Kunskapsunderlag om barns hälsa och utveckling vid vistelse i gröna miljöer med fokus på ekosystemtjänster.](#) Folkhälsomyndigheten, 2024.

[Urbana grönområden – indikatorer för hälsa och välbefinnande.](#) Movium Fakta, 2021. Movium Fakta #3/2021 – Urbana grönområden by Tidskriften STAD

[WHO/Europe | Urban health – Urban green spaces and health – a review of evidence \(2016\).](#)

[Barn, Plats, Lek, Stad. Movium 2021. Ett stöd för hur politiker och beslutsfattare, med ansvar för barns vardagsliv, kan skapa förutsättningar för en barnvänlig stadsplanering. Lekfull stad hela low_sidor.pdf \(slu.se\)](#)

Planering av skolgårdar och förskolgårdar

[Natur på skolgården för lärande, hälsa och hållbarhet. BECC Policy brief. 1:2024. Centrum för miljö och klimatvetenskap, Lunds Universitet](#)

[Boverkets allmänna råd \(2015:1\) om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet \(2015\)](#)

[Lekotoper - en vägledning.](#) Urbio och Örebro kommun, 2022.

[Lagom sol och mer grönska Utemiljöer i förskola och grundskola som främjar barns hälsa.](#) Folkhälsomyndigheten, 2024.

[Rum för skolans utemiljö – Fördjupad analys kring yta för förskolegård och skolgård.](#) SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet, 2021

[Gestaltad livsmiljö i skola och förskola, en exempelsamling.](#) Boverket, 2021.

[Gör plats för barn och unga.](#) Boverket (2015). En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö.

I skolan

Naturskyddsföreningens undervisningsmaterial för att lära in ute.

Med naturen som klassrum är möjligheterna många. Och det behöver inte vara längre bort än den egna skolgården. [Gilla naturen -Naturskyddsföreningen \(naturskyddsforeningen.se\)](#)

Generation pep. Inspirationsbank för att inspirera till fysisk aktivitet i skolan. [Inspirationsbanken | Generation Pep -Generation Pep](#)

Utenavet Ett nationellt nätverk för främjande av utomhusbaserat lärande. [Här finns inspiration, konferensen och fakta. UTENAVET](#)

Skötsel och förvaltning av natur

Skogsskötsel för friluftsliv och rekreation. Skogsstyrelsen (2021).

Visar exempel på hur skogsskötseln kan anpassas till friluftsliv och rekreation, skogens sociala värden. <https://www.prod.skogsstyrelsen.se/globalassets/mer-om-skog/skogsskotselserien/skogsskotselserien-15-skogsskotsel-for-friluftsliv-och-rekreation.pdf>

Skogssektorns gemensamma målbilder för god hänsyn till friluftsliv och rekreation. <https://www.skogsstyrelsen.se/malbilder>

Vägledning och webutbildning om tillgängliga natur- och kulturområden. En handbok i två delar om planering och process samt åtgärder och utformning för att tillgängliggöra natur-och kulturområden. [Tillgängliga natur-och kulturområden \(naturvardsverket.se\)](#)

Vägledning om allemansrätten <https://www.naturvardsverket.se/annesomraden/allemansratte>

Referenser

- ¹ WHO Regional Office for Europe.
Urban green spaces and health. Copenhagen 2016.
[Urban green spaces and health \(who.int\)](https://www.who.int/urban-green-spaces-and-health)
- ² Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket, 2017.
[Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2017/forslag-till-avgardar-for-ett-starkt-langsigtigt-arbete-for-att-framja-halsa-relaterad-till-matvanor-och-fysisk-aktivitet)
- ³ Folkhälsomyndigheten, 2022.
[Nationella folkhälsoenkäten 2022 ”Hälsa på lika villkor”, Folkhälsomyndigheten.](https://www.folkhalsomyndigheten.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2022/nationella-folkhalsoenkaten-2022-halsa-pa-lika-villkor)
- ⁴ Folkhälsomyndigheten, 2020.
Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2021.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/39ef6af33177445bb6d2ad88829cc5ce/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2021.pdf>
- ⁵ Folkhälsomyndigheten, 2021.
[Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande.](https://www.folkhalsomyndigheten.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2021/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande)
- ⁶ Folkhälsomyndigheten, 2022.
[Nationella folkhälsoenkäten 2022 ”Hälsa på lika villkor”](https://www.folkhalsomyndigheten.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2022/nationella-folkhalsoenkaten-2022-halsa-pa-lika-villkor)
- ⁷ The lancet planetary health, 2021.
Greenspace and mortality in European cities: a health impact assessment study.
[Green space and mortality in European cities: a health impact assessment study - The Lancet Planetary Health](https://www.thelancet.com/journal/S2468-2667(21)00100-0)
- ⁸ Naturvårdsverket, 2022.
[Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden – Kunskaps-sammanställning. Rapport 7043.](https://www.naturvardsverket.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2022/indikatorer-for-halsopromoverande-urbana-gronomraden)
- ⁹ SCB, 2019.
Grönytor och grönområden i tätorter 2015.
[Grönytor i och omkring tätorter \(scb.se\)](https://www.scb.se/omsorg-och-vard/utredningar-och-rapporter/2019/gronytor-i-och-omkring-tatorter)
- ¹⁰ Rapport från riksdagen, 2021/22.
RFR9 Uppföljning av delar av den svenska friluftspolitiken.

¹¹ SCB, 2022.

[Tätortsnära natur. En studie om statistik avseende natur i och omkring tätorter.](#)

¹² Naturvårdsverket, 2011.

[Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. Rapport 6407.](#)

¹³ White, Mathew P. et al, 2019.

[Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing.](#)

¹⁴ SCB, 2024.

Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF).

[Varit ute i skog och mark på fritiden varje vecka under de senaste 12 månaderna, ULF 2023 \(scb.se\)](#)

¹⁵ Naturvårdsverket, 2023.

Uppföljning av målen för friluftslivspolitiken 2023. Rapport 7123.

<https://www.naturvardsverket.se/4afe46/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7123-3.pdf>

¹⁶ Svenskt Friluftsliv 2023:

[Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta - En kunskapssammanställning om friluftslivets betydelse för folkhälsa och ett hållbart samhälle](#)

¹⁷ Skogsstyrelsen, 2023.

Statistik om tätortsnära skog.

<https://www.skogsstyrelsen.se/statistik/statistik-efter-amne/tatortsnara-skog/>

¹⁸ Rapport från riksdagen, 2021/22.

FRF9 Uppföljning av delar av den svenska friluftspolitiken

¹⁹ Skogsstyrelsen, 2023.

Statistik om tätortsnära skog.

<https://www.skogsstyrelsen.se/statistik/statistik-efter-amne/tatortsnara-skog/>

²⁰ Skogsstyrelsen, 2023.

Statistik om tätortsnära skog.

<https://www.skogsstyrelsen.se/statistik/statistik-efter-amne/tatortsnara-skog/>

²¹ Hannerz, Lindhagen, Forsberg, Fries, Rydberg, 2016.

Skogsskötselserien nr 15. Skogsskötsel för friluftsliv och rekreation.

www.skogsstyrelsen.se/skogsskotselserien

²² Skogsstyrelsen, 2023.

Statistik om tätortsnära skog.

<https://www.skogsstyrelsen.se/statistik/statistik-efter-amne/tatortsnara-skog/>

²³ Skogsstyrelsen, 2023.

[Skogens rekreativsvärden – En förstudie med förslag till indikatorer. Rapport 2023/8.](#)

²⁴ Skogsstyrelsens, 2013.

Meddelande 9-2013

<https://shop.skogsstyrelsen.se/shop/9098/art34/21046234-4c03ab-1592.pdf>

²⁵ Folkhälsomyndigheten, 2024.

Grönskans kvaliteter och barns hälsa.

[Kunskapsunderlag om barns hälsa och utveckling vid vistelse i gröna miljöer med fokus på ekosystemtjänster.](#)

²⁶ Faskunger, J m.fl., 2018.

Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan.

Skrifter från Forum för ämnesdidaktik nr 10. Linköpings universitet, Linköping

[Klassrum med himlen som tak : en kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan \(diva-portal.org\)](#)

²⁷ Faskunger, J. m.fl., 2018.

Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan.

Skrifter från Forum för ämnesdidaktik nr 10. Linköpings universitet, Linköping

[Klassrum med himlen som tak : en kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan \(diva-portal.org\)](#)

²⁸ Livsmedelsverket, 2016. Rapport 11.

[Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv.](#)

²⁹ Colding, J. et al, 2020.

[Enabling Relationships with Nature in Cities.](#)

³⁰ Naturvårdsverket, 2023.

Uppföljning av målen för friluftslivspolitiken 2023. Rapport 7123.

<https://www.naturvardsverket.se/4afe46/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7123-3.pdf>

³¹ Folkhälsomyndigheten, 2021.

Miljöhälsorapporten 2021 – Barns miljörelaterade hälsa.

[Miljöhälsorapport 2021 — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

³² Jungmark, L., 2021.

**Barn, plats, lek, stad. Strategier för barnvänlig stadsplanering. Tanke-
medjan Movium, SLU.**

<https://movium.slu.se/media/qhppkxzg/bpls.pdf>

³³ Folkhälsomyndigheten, 2024.

Grönskans kvaliteter och barns hälsa.

[Kunskapsunderlag om barns hälsa och utveckling vid vistelse i gröna miljöer med fokus på ekosystemtjänster.](#)

³⁴ Fägerstam, E., 2012.

[Space and Place -Perspectives on outdoor teaching and learning.](#)

³⁵ SLU, Sveriges lantbruksuniversitet; 2021.

[Rum för skolans utemiljö - Fördjupad analys kring yta för förskolegård och skolgård \(slu.se\)](#) Rapport 2021:4. Version 1 - 2024

³⁶ Urbio, 2024.

Kvarterslek, temalekplats eller lekotop? En jämförande studie av kostnader, lekvärden, ekosystemtjänster och klimatavtryck. Version 1 – 2024.

[Kvarterslek-Temalekplats-eller-Lekotop_Urbio_ver1.pdf](#)

³⁷ Statistiska Centralbyrån (SCB). Stockholm 2022.

Grundskolor och friytor - Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2014-2020.

[Här finns skolområden med mest grönt på marken \(scb.se\)](#)

³⁸ Boverket, 2015.

[Friyta för lek och utevistelse för förskolor och skolor - PBL kunskapsbanken - Boverket.](#)

³⁹ Grahn och Stoltz, 2021.

Movium fakta#3/2021. Urbana grönområden. Indikatorer för hälsa och välbefinnande.

[Movium Fakta #3/2021 – Urbana grönområden by Tidskriften STAD - Issuu](#)

⁴⁰ Grahn och Stoltz, 2021.

Movium fakta#3/2021. Urbana grönområden. Indikatorer för hälsa och välbefinnande.

[Movium Fakta #3/2021 – Urbana grönområden by Tidskriften STAD - Issuu](#)

⁴¹ Venter, Barton, Gundersen, Figariand Nowell, 2020.

[Norway Environmental Research Letters vol 15, nr 10 Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo.](#)

⁴² Fagerholm, Eilola, Arki 2021.

Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in a pandemic situation - Case Turku, Finland

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8414054/>

⁴³ Derks, Giessen, Winkel, 2020.

COVID-19-induced visitor boom reveals the importance of forests as critical infrastructure Forest Policy an economics vol 118

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32834768/>

⁴⁴ Länsstyrelsen Stockholm, 2020.

[Besökare i naturen i Stockholms län 2020. Fakta 2021:1](#)

⁴⁵ Hansen, Falla Arce, Lindberg, 2021.

Rapport 2021:1 Friluftslivet under coronapandemin. Mistra sports and outdoors.

<https://www.mistrasportandoutdoors.se/Publikationer/>

⁴⁶ Rask och Vitestam, 2020. Kristianstad högskola.

[Naturvanor under en pågående pandemi.](#)

⁴⁷ Rapport från riksdagen, 2021/22.

RFR9 Uppföljning av delar av den svenska friluftspolitiken.



Folkhälsomyndigheten



Länsstyrelserna