



# Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan

# Tillgång till vardagsnära natur är bra för folkhälsan

Utformningen av våra vardagsmiljöer spelar en viktig 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.

## Vardagsnära natur

Den vardagsnära naturen är en viktig resurs för en god och jämlik hälsa. En rapport från Världshälsoorganisationen (WHO), tyder på 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. 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 mentala hälsa, samt lägger en grund för naturvistelse senare i livet.<sup>1</sup>

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 underlag 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 underlag 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.<sup>2</sup> 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.

## Hälften av de vuxna i Sverige har övervikt eller fetma

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.<sup>3</sup>

## 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.<sup>4</sup>

## 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. Kvinnor och unga vuxna svarar oftare att de har psykiska besvär än män och äldre personer.<sup>5</sup> Allt fler skolbarn uppger att de har återkommande kroppsliga eller psykiska besvär och bland 15-åringarna svarar nästan hälften att de har dessa besvär.<sup>6</sup>

## 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. I flera avseenden utvecklas hälsan positivt; medellivslängden har ökat under flera år och fler skattar sin allmänna hälsa som god. 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. Det övergripande folkhälsomålet är att skapa samhälleliga 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 2021 har en spansk forskargrupp undersökt sambandet mellan tillgång till grönområden och livslängd i nästan 1000 europeiska städer. Studien visar att god tillgång till grönområden enligt WHO's rekommendationer<sup>7</sup> förebygger dödsfall.<sup>8</sup>

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.<sup>9</sup> För barn, äldre och människor med funktionsnedsättning behöver avståndet vara mindre och inte mer än 200 meter.

En undersökning visar att över 50 procent av svenska befolkningen har längre än 500 meter till det som de upplever som sitt närmaste grönområde.<sup>10</sup> Det kan tolkas som att naturen som är på närmare avstånd antingen inte är nåbar eller inte har den kvalité som behövs för att det ska upplevas som attraktivt att besöka den. 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.<sup>11</sup> Denna statistik visar dock inget om kvalitén eller tillgängligheten till ett grönområden och säger därför inget om det är lämpligt att besöka och variationen är stor mellan olika tätorter. Däremot visar statistiken att det finns en resurs som är värd att bevara och utveckla.

En studie från Norge gällande människors uppfattning om natur och hälsa så har det visat sig att deltagarna uppger en stark koppling mellan individens egen hälsa och natur. 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.<sup>12</sup>

## Många svenskar besöker naturen mindre än en gång i veckan

En studie visar att 120 minuters naturvistelse i veckan ger bättre hälsa och tillfredsställelse.<sup>13</sup> Därför är det viktigt att grönområden finns i närheten av människors vardagsmiljöer, så att avståndet och tidsaspekten blir ett mindre hinder. SCB:s undersökning visar att drygt 30 procent av svenskarna strövat i skog och mark minst en gång i veckan, vilket betyder att knappt 70 procent inte gör det.<sup>14</sup> I en annan undersökning uppger 55 procent att de besöker sitt närmaste naturområde minst en gång i veckan och cirka 50 procent uppger att ett besök varar minst en timme.<sup>15</sup>

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 depression, stressnivåer, allmän psykisk ohälsa, högt blodtryck under graviditet samt födelsevikt.<sup>16</sup>

## 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 behöver värnas i planering och exploatering och att inga onödiga inskränkningar i allemansrätten införs så att tillgången till tillgänglig natur ska finnas kvar.

## 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 och genom kommunala naturreservat.

**Skapa naturområden** där invånarna saknar närhet till natur.

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

**Säkerställ närhet till natur** vid planering och nybyggnation.

**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 tvärsektoriellt 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.<sup>17</sup> Utanför bebyggda områden är skogen den mest besökta friluftsmiljön och flest besök görs i tätortsnära skogar.<sup>18</sup> I tätortsnära skog är det vanligt att det bedrivs skogsbruk, även om de flesta skogsägare frivilligt avsätter en del områden för naturvård. Viss skogs-skötsel kan ofta vara positivt för skogens attraktivitet men bristande skogsbruksplanering och hänsyn kan också göra den olämplig för friluftsliv.<sup>19</sup> 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 6 000 hektar tätortsnära skog inom 1 km från tätort föryngringsavverkas årligen vilket motsvarar ungefär 0,6 procent av dessa skogar.<sup>20</sup>

## 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. 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.<sup>21</sup>

## Kommunens roll är viktig men 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 inverkan på barns utveckling

Det finns många positiva effekter av att barn har kontakt med naturen. Regelbunden vistelse och rörelse i varierade naturområden kan ha en positiv inverkan på barns fysiska, psykiska och sociala utveckling<sup>22</sup> 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 impulskontroll.<sup>23</sup> Det finns även studier som visar att särskild undervisning i skolträdgårdar kan påverka hur eleverna presenterar i naturvetenskapliga ämnen och att elever verkar anta mer hälsosamma matvanor.<sup>24, 25</sup>

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.<sup>26</sup>

## Barn har olika tillgång till naturområden

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.<sup>27</sup>

Andelen barn som vistas i naturen varje dag har minskat betydligt över tid, från 78 procent 2003 till 49 procent 2019.<sup>28</sup> 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 – barns vardagsmiljö för hälsa och lärande

Skolgården är en av de utemiljöer där barnen tillbringar en stor del av sin tid. Skolmiljön påverkar både hälsa och lärande. Tillgång till en utemiljö av god kvalitet under skoltiden, kan kompensera för en bristfällig utemiljö i boende- och närmiljön.

Men det räcker inte med att vara utomhus och i naturen, det är även betydelsefullt att få en positiv bild av utevistelsen, för att det ska generera en god naturkontakt. Upplevelser av naturen, som ger ett välbefinnande, kan leda till en relation till naturen som håller livet ut.<sup>29</sup>

Studier visar att vistelse utomhus stimulerar till fysisk aktivitet och att vara i naturen är positivt för barnens lek, lärande och hälsa. Utomhuspedagogik och utomhusdidaktik är ett kunskapsområde och ett arbetssätt med fokus på en undervisningsform som skapar förutsätt-

ningar för ett gynnsamt lärandeklimat. En studie visar att elever som undervisas utomhus minns bättre olika undervisningstillfällen, har större förmåga att använda kontextrelevanta och ämnesspecifika begrepp och kan beskriva olika fenomen på ett mer detaljerat och mångfasetterat sätt. Dessutom stärker den elevens sociala kompetenser och samarbetsförmågor.<sup>30</sup> Skolgårdar och grönområden i skolors närhet är en förutsättning för detta.

## Mer smått och grått än grönt! Nationell 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. Även 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. Statistiska Centralbyrån (SCB) genomförde på uppdrag av Boverket en granskning av cirka 5 000 skolgårdar.<sup>31</sup> Studien visar att tillgången på friyta minskar över tid. Mellan läsåren 2014-2015 och 2016-2017 minskade den genomsnittliga friytan per elev med 3,7 kvadratmeter. Enligt Boverkets planeringsriktlinjer är 30 kvadratmeter friyta per barn ett rimligt mått, men kartläggningen visar att omkring 480 000 grundskoleelever, drygt 40 procent av eleverna vid de undersökta skolorna, under läsåret 2016–2017, hade en yta som understeg det.

Det finns påfallande stora regionala skillnader i friytans genomsnittliga storlek. Som förväntat är skillnaderna i storleken på friytan tydligt kopplade till bebyggelsetätheten och skolornas belägenhet i förhållande till tätorter. 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 naturområden

**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.



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.<sup>32</sup>

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.<sup>33</sup>

## Naturens betydelse ökade under covid-19-pandemin

Under åren 2020-2021 har betydelsen av naturen ökat och många har upptäckt den vardagsnära naturen. Studier har visat att hemarbete ökat möjligheten att ta pauser i naturen. En stor del av den fysiska aktiviteten och träningen flyttade utomhus och grönområdena erbjöd möjligheter till rörelse och rekreation. Många vittnar om att vistelser i parker och grönområden har ökat och att dessa platser har haft stor betydelse för att öka individens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.<sup>34, 35, 36</sup>

Naturen ger en möjlighet för människor att träffas och umgås. Under pandemin har naturen varit centralt för social gemenskap och för möjligheten att fira födelsedagar och andra högtider. Den vardagsnära naturen har sannolikt bidragit till människors livskvalité under pandemin.

## Högt besöksstryck i naturen behöver 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.<sup>37</sup>

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.<sup>38, 39</sup>

## 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.<sup>40</sup>  
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 \(naturvardsverket.se\)](#)

**Bostadsnära natur, inspiration och vägledning.** Boverket (2007). [bostadsnara\\_natur.pdf \(boverket.se\)](#)

**Gör grönskan till en del av staden.** Boverket (webb).

Sammanställning av information, exempel och utgångspunkter om ekosystemtjänster i fysisk planering. Ekosystemtjänster är en användbart för att synliggöra tätortsnära naturs mångfunktionalitet.

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/sa-planeras-sverige/planeringsfragor/ekosystemtjanster/>

**Hälsofrämjande samhällsplanering.** Folkhälsomyndigheten (2021).

Vår livsmiljös betydelse för en god och jämlik hälsa —  
[Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

**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 \(naturvardsverket.se\).](#)

**Låt staden grönska! Konferensdokumentation om stadsgrönska, ekosystemtjänster, grönytefaktor.** Boverket (2019).

[Dokumentation från konferensen "Låt staden grönska!" – Boverket](#)

**Mångfunktionella ytor.** Boverket (2010).

Idé och inspirationsskrift som belyser de många funktioner som grönområden kan ha i tätbebyggda områden.

<http://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2010/mangfunktionella-tytor/>

**Planera för rörelse. Exempel på hur den byggda miljön kan stimulera till fysisk aktivitet i vardagen.** Boverket (2013).

[Kortskrift planera-for-rorelse-kortskrift.pdf \(boverket.se\)](#)

eller utförlig version [Planera för rörelse! \(boverket.se\)](#)

**Inrätta kommunala naturreservat.** Vägledning från Naturvårdsverket om att skydda natur. Inrätta kommunala naturreservat.

[www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/skyddad-natur/inratta-kommunala-naturreservat](http://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/skyddad-natur/inratta-kommunala-naturreservat) (naturvardsverket.se)

**Vägledning för naturbaserade lösningar. Ett verktyg för klimatanpassning och andra samhällsutmaningar.** Naturvårdsverket (2021)

<https://www.naturvardsverket.se/om-oss/publikationer/7000/naturbaserade-losningar/>

## Hälsa och naturvistelse

**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).**

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2016/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

**Boverkets allmänna råd om friyta vid skola och förskola (2015).**

Boverkets allmänna råd (2015:1) om friyta för lek och utvistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet - Boverket

**Gestaltad livsmiljö i skola och förskola, en exempelsamling.**

Boverket (2021).

Skolor och förskolor - exempelsamling - Boverket

**Gör plats för barn och unga.** Boverket (2015).

En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö.

<https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2015/gor-plats-for-barn-och-unga1/>

## 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 \(naturskyddsforeningen.se\)](http://naturskyddsforeningen.se)

**Generation pep.**

Inspirationsbank för att inspirera till fysisk aktivitet i skolan.

[Inspirationsbanken | Generation Pep - Generation Pep](#)

**Naturen som klassrum (2015).**

Ett läromedel som tagits fram av Naturskoleföreningen, Naturskyddsföreningen och Sportfiskarna. Det innehåller exempel på vad pedagoger kan göra med eleverna utomhus för att stärka och utveckla lärandet inom olika ämnen.

[Läromedel och produkter | naturskola.se](http://naturskola.se)

**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.skogsstyrelsen.se/mer-om-skog/skogsskotselserien/skogsskotsel-for-friluftsliv-rekreation/>

**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 \(naturvardsverket.se\)](https://www.naturvardsverket.se)

**Vägledning om allemansrätten**

<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/allemansratten>



## Referenser

<sup>1</sup>WHO Regional Office for Europe.

**Urban green spaces and health. Copenhagen 2016.**

[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf)

<sup>2</sup>Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket. Stockholm 2017.

**Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5514b381077f4175b13fca5fe1089abe/forslag-till-atgarder-matvanor-fysiskaktivitet.pdf>

<sup>3</sup>Folkhälsomyndigheten. Solna 2020.

**Folkhälsans utveckling: Årsrapport 2021.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/39ef6af33177445bb6d2ad88829cc5ce/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2021.pdf>

<sup>4</sup>Folkhälsomyndigheten. Solna 2021.

**Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

<sup>5</sup>Folkhälsomyndigheten. Solna 2019.

**Ojämligheter i psykisk hälsa: kunskapssammanställning.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/o/ojamlikheter-i-psykisk-halsa.-kunskapssammanstallning/>

<sup>6</sup>Folkhälsomyndigheten. Solna 2018.

**Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?: utvecklingen under perioden 1985–2014.**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

<sup>7</sup>WHO/Europe, 2016.

**Urban health - Urban green spaces and health - a review of evidence**

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Housing-and-health/publications/2016/urban-green-spaces-and-health-a-review-of-evidence-2016>

<sup>8</sup>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

<sup>9</sup> Grahn och Stoltz, 2021. Movium fakta#3/2021.

**Urbana grönområden. Indikatorer för hälsa och välbefinnande.**

<sup>10</sup> Naturvårdsverket, 2019.

**Rapport 6887. Friluftsliv 2018.**

Friluftsliv 2018 - Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor. ISBN: 978-91-620-6887-5. ISSN: 0282-7298 (naturvardsverket.se)

<sup>11</sup> SCB, 2019.

**Grönytor och grönområden i tätorter 2015.**

Grönytor i och omkring tätorter (scb.se)

<sup>12</sup> Naturvårdsverket, 2011.

**Rapport 6407. Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang.**

Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang ISBN 978-91-620-6407-5 (naturvardsverket.se)

<sup>13</sup> White, Mathew p. et al, 2019.

**Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing.**

Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing | Scientific Reports

<sup>14</sup> SCB, 2018:

**Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF).**

Fritid – fler indikatorer 1980–2018 (scb.se)

<sup>15</sup> Naturvårdsverket, 2019.

**Rapport 6887. Friluftsliv 2018.**

<sup>16</sup> Faskunger, J., 2020:

**Friluftslivets möjligheter. En kunskapssammanställning av friluftslivets nytta för individ och samhälle.**

Friluftslivets möjligheter – En kunskapssammanställning av friluftslivets nytta för individ och samhälle (svensktfriluftsliv.se)

<sup>17</sup> Naturvårdsverket, 2019.

**Rapport 6887. Friluftsliv 2018.**

<sup>18</sup> Naturvårdsverket, 2019.

**Rapport 6887. Friluftsliv 2018.**

<sup>19</sup> Hannerz, Lindhagen, Forsberg, Fries, Rydberg. 2016.

**Skogsskötselserien nr 15. Skogsskötsel för friluftsliv och rekreation.**

Tillgänglig på: [www.skogsstyrelsen.se/skogsskotselserien](http://www.skogsstyrelsen.se/skogsskotselserien)

<sup>20</sup> Skogsstyrelsens statistikdatabas (2021-11-19)

<https://www.skogsstyrelsen.se/statistik>

<sup>21</sup> Skogsstyrelsens Meddelande 9-2013

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

<sup>22-24</sup> 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)

<sup>25</sup> Livsmedelsverket, 2016. Rapport 11.

**Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv.**

[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns\\_matvanor\\_sensoriskt\\_pedagogiskt\\_perspektiv\\_livsmedelsverket\\_11\\_2016.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf)

<sup>26</sup> Colding, J. et al, 2020:

**Enabling Relationships with Nature in Cities.**

Sustainability | Free Full-Text | Enabling Relationships with Nature in Cities (mdpi.com)

<sup>27</sup> SCB, 2019.

**Grönytor och grönområden i tätorter 2015**

<sup>28</sup> Folkhälsomyndigheten, 2021.

**Miljöhälsorapporten 2021 – Barns miljörelaterade hälsa.**

Miljöhälsorapport 2021 — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)

<sup>29</sup> Skolhusgruppen, Movium och Arkus. Redaktör Suzanne de Laval, 2014.

**Skolan och förskolans utemiljöer. Kunskap och stöd för inspiration till stöd vid planering av barns utemiljöer.**

<https://www.skolhusgruppen.se/publikationer-25288138>

<sup>30</sup> Fägerstam, E., 2012.

**Space and Place -Perspectives on outdoor teaching and learning.**

Space and Place: Perspectives on outdoor teaching and learning (diva-portal.se)

<sup>31</sup> Statistiska Centralbyrån (SCB). Stockholm 2018.

**Grundskolor och friytor - Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2014-2017.**

Nationell kartläggning visar att skolgårdarna krymper - Boverket

<sup>32-33</sup> Grahn och Stoltz, 2021.

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

<sup>34</sup> Venter, Barton , Gundersen, Figariand Nowell.

**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.**

<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abb396/meta>

<sup>35</sup> 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/>

<sup>36</sup> Derks, Giessen,Winkel, 2020.

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

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC7355319/>

<sup>37</sup> Länsstyrelsen Stockholm, 2020.

**Besökare i naturen i Stockholms län 2020. Fakta 2021:1**

<https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/tjanster/publikationer/2021/besokare-i-naturen-i-stockholms-lan-2020---resultat-av-enkat-till-forvaltare-av-natur--och-friluftsomraden-i-stockholms-lan.html>

<sup>38</sup> Hansen, Falla Arce, Lindberg. 2021.

**Rapport 2021:1 Friluftslivet under coronapandemin.**

**Mistra sports and outdoors.**

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

<sup>39</sup> Rask och Vitestam. 2020, Kristianstad högskola.

**Naturvanor under en pågående pandemi.**

<https://www.hkr.se/contentassets/dc530bf089d845158c9bae72c765d-3fa/naturvanor-under-pandemi.pdf>

<sup>40</sup> Naturvårdsverket, 2019.

**Rapport 6887. Friluftsliv 2018.**





Folkhälsomyndigheten



---

Länsstyrelserna

---

Skånes, Uppsalas och Västerbottens län