



ENHET FOR IDRETT OG FRILUFTSLIV

Innspill til handlingsplanen om barn og unges deltakelse i kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter.

Friluftsliv - Nasjonal satsing for å fremme friluftsliv som fritidsaktivitet for barn og unge.

Det er mye snakk om utfordringer i samfunnet som fysisk og psykisk helse, inaktivitet og utenforskap. Opplevelse av mestring er viktig for alle. Friluftsliv er en arena der det ligger svært godt til rette for å skape gode opplevelser og følelse av mestring ut fra hver enkelt person sitt nivå og kunnskap, - voksne som barn. Gjennom fysisk aktivitet, med naturen som ramme, ulike aktiviteter, gjerne gjennom samhold og samarbeid, er friluftsliv godt for mye, både innenfor fysisk og psykisk helse.

En økt satsing på friluftsliv vil på denne måten kunne få store positive ringvirkninger ved å bidra til å løse eller minske flere av de utfordringene som vi står overfor i samfunnet.

Fysisk aktivitet: I friluftslivsaktivitet inngår gjerne fysisk aktivitet som en naturlig del. Det er enkelt å tilpasse intensitet, mengde og type fysisk aktivitet til deltakerne, og det er lett å legge til rette for progresjon for å skape opplevelse av mestring. Fysisk aktivitet utløser endorfiner som gir en følelse av velbehag og som dermed bidrar til at kroppen ønsker mer av det samme.

Rom for mangfold: Friluftsliv gir rom for mangfold av mennesker. Det er som oftest ikke koblet opp til prestasjon, samtidig som det gir rom for mange ulike aktiviteter og nivåer, alene eller sammen med andre. På den måten passer det for barn som ikke har så lett for å finne sin plass i andre fritidsaktiviteter. Barn som sliter med å oppleve mestring på skolen, eller sliter med å fungere i de noe strammere rammer innenfor annen organisert aktivitet, kan oppleve mestring innen friluftslivet.

Inkludering: Inkludering enten det handler om tilflyttere, nye landsmenn eller andre vil det ofte handle om å bli kjent med hverandre og hverandres kultur og tradisjoner gjennom å snakke sammen, og bli trygge både på hverandre. Det er lett å få til fellesskap og samtale når man gjør noe sammen. Friluftsliv er en svært god ramme, og dette brukes også mye allerede.

Psykisk helse og mestring: Fysisk aktivitet utløser endorfiner som fungerer som et lykkehormon, og kan være med på å motvirke nedstemthet. Sammen med opplevelsen av mestring kan dette bidra til å skape en positiv spiral. Friluftsliv gir mulighet for mange ulike



aktiviteter som kan tilpasses hver enkelt, slik at det er gode muligheter for å skape opplevelse av mestring. Eksempelvis i speiding er mestring og progresjon tilpasset hvert enkelt barn svært sentralt i arbeidet. Dette gjøres gjennom at det er stor variasjon i aktivitetene både praktisk og teoretisk, men uten at barna har fokus på det.

Gode opplevelser og økt kunnskap om naturen vil også kunne bidra til å se verdien av bruk og ivaretagelse av den, og på den måten skape positive ringvirkninger til fordel også for både klima- og naturkrisen. Totalt svarer dette på svært mange av FNs bærekraftsmål.

Nasjonal satsing: Det bør derfor settes i gang en nasjonal satsing for å øke deltagelse for barn og unge i friluftsliv som fritidsaktivitet. Hva som skal inngå i en slik satsning krever et større arbeid med bred involvering, men under følger noen eksempler på tiltak som kan bidra til å styrke friluftsliv som aktivitet for barn og unge:

Økonomiske virkemidler som kan bidra til:

- Frivillighetskoordinator: Egne frivillighetskoordinatorer vil kunne bidra til å bygge strukturer i kommunene som hever friluftslivets del av frivilligheten. Samtidig kan det bidra til å samordne kommunens eget arbeid der friluftsliv blir brukt som aktivitet knyttet til eksempelvis helse og skole.
- Bidra til å gjøre kommunen i stand til å heve friluftslivets rolle i frivilligheten, eksempelvis ved å ha fokus på at kommunene må legge til rette for møteplasser mellom de ulike organisasjonene som tilbyr friluftsliv som fritidsaktivitet. Friluftslivsaktivitet er gjerne mer fragmentert og er ikke like gjennomorganisert som f.eks. idrett eller korpsbevegelsen, slik at dette vil kunne være positivt.

Aktivitetsuavhengige forslag til tiltak for barn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter:

Frivilligkoordinator i kommunene:

- Nasjonal tilskuddsordning eller andre økonomiske virkemidler som kan bidra til flere kommuner har egne frivilligkoordinatorer. Dette er viktig for å lette arbeidet til de frivillige og for å sikre koordinering mellom ulike fritidsaktiviteter, og annet relatert arbeid i kommunen. De frivillige foreldrestyrte aktivitetene trenger også gode støttestrukturer for på best mulig måte å inkludere og tilpasse seg barn og unge med særskilte behov.

Skape møteplasser for de som jobber med frivillighet i kommunene:

- Legge til rette for at ulike kommuner kan møtes for å dele erfaringer knyttet til arbeid med friluftsliv som aktivitet.



TRONDHEIM KOMMUNE
Enhet Idrett og Friluftsliv

- Motivere kommunene til å ha faste faglige møteplasser for å koordinere sitt arbeid internt for frivilligheten på tvers av ansvarsområder. Dette er særlig viktig i de kommunene der det ikke er egne frivillighetskoordinatorer som jobber på tvers.
- I forbindelse med at Trondheim er Europeisk frivillighovedstad i 2023, har det blitt etablert et frivillighetsforum. Frivillighetsforum er en møteplass hvor ulike frivillige organisasjoner, myndigheter og ulike forskningsmiljø møtes regelmessig for å styrke nettverk, øke kunnskap og skape nye samarbeidsmuligheter for å takle store sosiale utfordringer. Frivillighetsforum fungerer både som erfaringsutveksling, kompetanseheving og kobling av potensielle samarbeidspartnere. Et slikt frivillighetsforum må gjerne kopieres av andre kommuner.