

Fargerikt og grønt – innvandrere og friluftsliv

Michael 2019; 16: Supplement 23: 64–9.

Aktiviteter ute i naturen – friluftsliv – hører til norsk kultur. For personer som er nye i Norge kan dette være uvant. Ulike minoritetsgrupper har ulike oppfatninger av fritid, avslapping og rekreasjon. At innvandrere deltar i friluftslivet er en indikator på samfunnsengasjement, integrasjon og samtidig et viktig helsefremmende tiltak. Videre bidrar et sunt friluftsliv til inkludering, og til at Norge oppnår FNs bærekraftsmål knyttet til «god helse» og «mindre ulikhet».

Det er godt dokumentert at moderat fysisk aktivitet er helsefremmende både fysisk og psykisk. Videre viser studier at friluftslivsaktivitet har en positiv effekt på helsen, spesielt for den del av befolkningen som har en stillesittende jobb. Å være ute i naturen og å være fysisk aktiv, ta fot- eller sykkelturet, har både forebyggende effekt på hjerte-karsykdommer, minsker risikoen for demens og kreft og gir ikke minst høyere livskvalitet (1). Aktiviteter ute i naturen, uavhengig av vær og årstid, er en integrert del av norsk kultur. At det finnes et eget ord på å være aktiv ute i naturen – «friluftsliv» – viser hvilken stor betydning det har i det norske samfunnet.

Henrik Ibsen bruker begrepet første gang i 1869 i sitt dikt På vidderne, hvor han beskriver livet i en seterstue. Spør man nordmenn, er det flere aktiviteter som faller under norsk friluftstradisjon: Friluftslivet kan være følelsen man får når en puster inn frisk luft etter å ha vært inne i lang tid, mestringsopplevelsen på en topptur eller bare de rolige stundene når man går sakte gjennom en skog.

Offisielt defineres friluftsliv som «opphold og fysisk aktivitet i friluft med sikte på miljøforandring og naturopplevelser» og Stortingsmelding 18 (2015–2016): Friluftsliv – *Natur som kilde til helse og livskvalitet*, skal bidra til «å opprettholde friluftsliv som en levende del av den norske kulturarven

og nasjonale identiteten, og videreutvikle friluftsliv som del av arbeidet for å styrke folkehelsen.»

Friluftsliv er altså norsk kultur. Hva betyr det for personer som er nye i Norge, spesielt innvandrere som ønsker å bli integrert i det Norske samfunn? Innvandrere i Norge er en høyest heterogen gruppe med ulik kulturell bakgrunn. I 2019 var 14 prosent av landets befolkning innvandrere og vel tre prosent norskfødte med innvandrerforeldre. De fleste er kommet fra Polen, Litauen, Sverige, Syria, Pakistan og Somalia og bor i Norge på grunn av arbeid, familie, flukt eller utdanning. Ifølge Krange og Bjerke (2) deltar befolkningen med innvandrerbakgrunn sjelden eller aldri i friluftsliv.

Hva hemmer innvandreres deltakelse i friluftsliv?

Friluftsliv slik det utøves i Norge kan oppleves som fremmed i noen kulturer. Studier i andre europeiske land fant at immigranter, definert hovedsakelig som ikke-vestlige, liker best å tilbringe tid i større grupper i parklignende områder eller på en strand (3). En amerikansk studie som undersøkte barrierer for utendørs vinteraktivitet blant somalisk ungdom, fant at mangel på økonomiske ressurser, helseproblemer, kjønnsbarrierer for kvinner og kunnskapsbarrierer knyttet til vinteraktiviteter var de største utfordringene for deltagelse, mens foreldre nevnte bekymring over slike mangler (4).

Natur og villmark kan i enkelte kulturer oppleves som truende, da man ikke oppholder seg innenfor tilrettelagte arealer (5). Erfaringene for enkelte som flyktet på grunn av klima eller krig, kan påvirke deltakelse i friluftsliv, siden det å være ute i naturen var nødvendig for å overleve. I tillegg kan det å bryte religiøse eller moralske normer være en barriere ved deltakelse på aktiviteter i naturen.

Ofte hører innvandrere fra Asia, Afrika og Latin-Amerika til lavinntektsgrupper i den norske befolkningen. Selv om aktiviteter i naturen som for eksempel å gå turer ikke medfører store kostnader, kan dårlig økonomi føre til at noen ikke deltar fordi nødvendig utstyr er for dyrt.

Levekårsundersøkelsen fra 2017 viser at andelen innvandrere som trener eller mosjonerer en gang i uken eller mer, er lavere blant innvandrere enn i den øvrige befolkningen (6). Dette bekreftes også av studier i andre land (7). Det samme gjelder for barn med innvandrerbakgrunn fra lav og middelinntektsland. Hvis en ikke har erfaringer med at fysisk aktivitet kan være bra for en selv, vil det kunne bidra til økt motstand mot også å delta i friluftsliv. Dessuten er fedme (kroppsmasseindeks over 30) i enkelte innvandrergrupper utbredt, noe som kan bidra til at lysten til å bevege seg ute i naturen er redusert.



Figur 1: Ved å delta i friluftsliv får innvandrere mulighet til å bli bedre kjent med nordmenn, gjøre positive erfaringer, lære språket, finne felles interesser, og lære om såkalte norske verdier.

Ifølge levekårsundersøkelsen er innvandrere i flertall blant dem som plages av rygg- og nakkelidelser, samt av diabetes. Det samme gjelder også psykiske problemer. På den annen side viser undersøkelsen at det er flere immigranter som er fysisk aktive på fritiden nå enn for ti år siden. I en undersøkelse om innvandrere og friluftsliv gjennomført av Nasjonal kompetanseenhet for migrasjons- og minoritetshelse, kommer det fram at det å ha bodd i Norge over lengre tid ikke nødvendigvis øker innvandreres sjanser for å ha kjennskap til aktiviteter og tilbud (8).

Barrierer som er spesielle for nyankomne innvandrere, er utfordringer med språk, å være ukjent med norsk livsstil, utilstrekkelig tilgang til kjente og ønskede former for fritidsaktiviteter, sosioøkonomisk status, men også erfaringer med diskriminering.

Det finnes altså ulike grunner som kan føre til at innvandrere deltar mindre i friluftsliv enn nordmenn. En generell konsensus blant forskere på feltet er at etniske minoriteter opplever mer begrensninger i tilgang til fritid og utendørs rekreasjon enn ikke-minoriteter (9).

Ulike etniske grupper har forskjellige oppfatninger av fritid, avslapping og rekreasjon. Disse oppfatninger eller verdisystemer påvirker dermed individuell rekreasjonsadferd (10). Som med andre former for aktiv deltakelse involverer rekreasjonsdeltakelse engasjement og utveksling mellom enkeltpersoner, familier og grupper. Forskere argumenterer for at en slik deltakelse ikke bare er helsefremmende, men kan også føre til en større følelse av gjensidig forpliktelse blant enkeltpersoner mot et større samfunn (11). Høyere deltakelse fører til høyere samhandling, noe som igjen fører til høyere tillit blant enkeltpersoner og mellom grupper.

At innvandrere og etniske minoriteter deltar i friluftslivet, er derfor av særlig interesse fordi det er en indikator på samfunnsengasjement og videre integrasjon, men også for å forebygge både muskel- og skjelettplager og diabetes som ofte skyldes fysisk inaktivitet. Og ikke minst bidra til et inkluderende og helsefremmende friluftsliv for å oppnå FNs bærekraftsmål nummer 10.2; å «sørge for å myndiggjøre alle og fremme deres sosiale, økonomiske og politiske inkludering, uten hensyn til alder, kjønn, funksjonsevne, rase, etnisitet, nasjonal opprinnelse, religion, økonomisk status eller annen status».

Inkluderende og helsefremmende friluftsliv

Aktiviteter ute i naturen kan brukes som et integreringstiltak for innvandrere og flyktninger. Ved å delta i friluftsliv får de mulighet til å bli bedre kjent med nordmenn, gjøre positive erfaringer, lære språket, finne felles interesser, og lære om såkalte norske verdier. Det finnes allerede mange eksempler på hvordan friluftsliv kan bidra til dette.

Den Norske Turistforening (DNT), Seksjon Oslo og Omegn, tilbyr i samarbeid med Tøyen Sportsklubb, som er lokalisert i en bydel med en høy innvandrersandel, barnefamilieturer til både innvandrere og ikke-innvandrere i sommerferien. Turene er gratis for alle og inkluderer turløper og kollektivtransport. DNT satser på tre suksessfaktorer:

1. *Et lavterskeltilbud*, siden turene er gratis, det kreves ingen påmelding, og turene foregår i lett terreng;
2. *samarbeid med en lokal partner* som kjenner til målgruppen og har tillit;
3. *kontinuitet* fordi oppmøte er på faste dager på et fast sted og til en fast tid.

Disse tre komponentene fører til at DNTs tilbud har blitt svært populært blant innvandrerfamilier i Oslo.

Likeså har Oslo og Omland Friluftsråd siden 1993 et spesielt fokus på å introdusere Marka og friluftsliv for nyankomne immigranter i regionen. Å lære om allemannsretten, bli kjent med Marka og delta på friluftaktiviteter knyttet opp mot årstidene, er del av en opplæring rettet mot elevene som heter «Introduksjon til Friluftsliv» og foregår i skoletida. Videre tilbys ferieleiren for flyktninger i samarbeid med Bærum kommune. Høydepunkt hvert år er flerkulturell friluftsfest der alle elever ved mottaks- og voksenopplæringsklasser er invitert. Det er et stort samarbeidsprosjekt blant 17 ulike frilufsorganisasjoner med et aktivitetstilbud som omfatter alt fra kano-paddling, fugletitting, sykling, klatring, orienteringsløp, spikking og fisking.

Et annet prosjekt som er verdt å nevne, er «Til Topps» arrangert av Røde Kors. Det er et nasjonalt integreringsprosjekt, hvor turgrupper med folk fra hele verden som bor i Norge møtes og går turer sammen. De er for alle, både flerkulturelle og etnisk norske som har lyst til å være med og lyst til å treffe nye venner fra forskjellige nasjoner, lære om turkultur i Norge, være fysisk aktiv og ikke minst lære, øve og å snakke norsk. Turene er gratis, og turutstyr kan lånes.

Konklusjon

Det gjøres allerede mye for å motivere innvandrere til å være fysisk aktive ute i naturen. Spørsmålet er om det trenges innvandrer-spesifikke tilnærminger og tiltak for å fremme deltakelse i friluftsliv blant etniske minoriteter og dermed bidra til et mer helsefremmende liv? Fokus på innvandrerstatus gir ikke alene en god forståelse av mangfoldet i friluftsmønstrer blant etniske grupper. Vekten på rollen som «utenforstående», som innvandrere, som homogen gruppe, skjuler de mer varierte og flertydige måter å bruke naturen som aktivitetsrom.

Det er her beskrevet friluftaktiviteter som ikke bare er for immigranter, men som også er åpne for resten av den norske befolkningen, noe som sannsynligvis bidrar til at prosjektene lykkes.

Litteratur

1. Manferdelli G, La Torre A, Codella R. Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of sports medicine and physical fitness* 2019;59(5):868-79.
2. Krangle O, Bjerke T. A walk in the woods: the effects of ethnicity, social class, and gender among urban Norwegian adolescents. *Nordic Journal of Social Research*. 2011;(2):16-34.
3. Buijs AE. Lay People's Images of Nature: Comprehensive Frameworks of Values, Beliefs, and Value Orientations. *Society & Natural Resources* 2009;22(5):417-32.

4. Rothe E, Holt C, Kuhn C, McAteer T, Askari I, O'Meara M, et al. Barriers to outdoor physical activity in wintertime among Somali youth. *Journal of immigrant and minority health* 2010;12(5):726-36.
5. Ekern S, Logan W, Sauge B, Sinding-Larsen A. Human rights and World Heritage: preserving our common dignity through rights-based approaches to site management. *International Journal of Heritage Studies* 2012;18(3):213-25.
6. Statistisk Sentralbyrå. *Levekårsundersøkelsen – Helseforhold*. Oslo: 2016.
7. Aizlewood A, Bevelander P, Pendakur R. Recreational Participation Among Ethnic Minorities and Immigrants in Canada and the Netherlands. *Journal of Immigrant & Refugee Studies* 2006;4(3):1-32.
8. Czapka E, Warsame A. *Friluftsliv og innvandrere. En undersøkelse av holdninger og erfaringer blant innvandrerfamilier i Oslo*. Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for migrasjons- og minoritetshelse (NAKMI), 2016.
9. Shores K, Scott D, Floyd M. Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure Sciences* 2007;29:227-46.
10. Walker G, Deng J, Dieser R. Ethnicity, acculturation, self-construal, and motivations for outdoor recreation. *Leisure Sciences* 2001;23:263-83.
11. Lovelock B, Lovelock K, Jellum C, Thompson A. Immigrants' experiences of nature-based recreation in New Zealand. *Annals of Leisure Research* 2012;15(3): 204-26.

Marja Leonhardt

*er utdannet Master of Public Health (MPH) og Diplom Sosionom og er for tiden PhD-kandidat ved Charité Universitätsmedizin Berlin, Tyskland med en studie om migrasjonshelse. Hun jobber som prosjektleder ved Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (NKROP) og som spesialrådgiver ved KoRus Øst.
marja.leonhardt@sykehuset-innlandet.no*

Lars Lien

*er leder for Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (NKROP) og er professor II ved Avdeling for folkehelsefag ved Høgskolen i Innlandet. Lien er spesialist i samfunnsmedisin og psykiatri. Han avla sin doktorgrad i 2003 med en studie av risikofaktorer for psykiske plager hos ungdom. Lien deltar i og leder ulike forskningsprosjekter med tema som spenner fra helsetjenesteforskning til basal neurobiologi.
lars.lien@sykehuset-innlandet.no*