Från: [redacted]
Skickat: Mon, 30 Sep 2024 09:10:44 +0100
Till: "RLK Funk Registrator" <registrator.rlk@regionstockholm.se>
Cc: [redacted]
Ämne: diarienummer RS 2024-0344.
Bilagor: Remissvar RUFS_Region Stockholm_RS 2024-0344_PB_Friluftsfrämjandet.pdf, Remissvar RUFS_Region Stockholm_RS 2024-0344_PB_Friluftsfrämjandet.docx

Hej!

Vi tackar för möjligheten att komma med synpunkter på förslaget om Region Stockholms Regionala Utvecklingsplan. Återkom gärna om ni har frågor på våra synpunkter. Vi hoppas att ni tar fasta på våra inspel i bifogande bilagor.

Det är oklart om adressen registrator.rlk@regionstockholm.se tar emot epost idag. Jag får ett felmeddelande:

```
”Meddelandet nådde inte alla mottagare:

      Ämne:  diarienummer RS 2024-0344.
      Skickat:        2024-09-30 10:07

Det går inte att nå följande mottagare:

      'registrator.rlk@regionstockholm.se ' den 2024-09-30 10:07
            Det gick inte att skicka till den här mottagaren från något av e-
postkontona.”
```

Vänliga hälsningar

[redacted]

Friluftsfrämjandet Region Mälardalen
Alsnögatan 7, 116 44 Stockholm
Fakturaadress inbox.lev.1027406@arkivplats.se

Växel 08-556 307 40, [redacted]
www.friluftsframjandet.se/malardalen

Vi främjar friluftslivet – oavsett om du njuter av det med oss eller på egen hand.
Friluftsfrämjandet bidrar till folkhälsa och livsglädje genom ledarledda äventyr i naturen.

Remissvar – RUFS, Region Stockholm, RS 2024-0344.

Vi tackar för möjligheten att komma med synpunkter på förslaget om Region Stockholms Regionala Utvecklingsplan. Återkom gärna om ni har frågor på våra synpunkter. Vi hoppas att ni tar fasta på våra inspel nedan.

Stockholm 2024-09-30

[redacted]
[redacted]
Friluftsfrämjandet Region Mälardalen

Friluftsfrämjandet

Friluftsfrämjandet erbjuder roliga, trygga och lärorika äventyr – i skogen, på vattnet, snön, isen och på fjället. Året runt, genom hela livet. Vi är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som sedan 1892 har främjat friluftslivet och värnat om allemansrätten. Vi har tagit på oss uppdraget att genom friluftsliv bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Det är vårt bidrag till ett ännu bättre samhälle.

Genom Skogsmulle och skogens värld, Vildmarksäventyr och alla andra aktiviteter som våra 300 lokalavdelningar och drygt 8 000 ideella ledare erbjuder, samt genom våra I Ur och Skur-förskolor, bidrar vi med 8 miljoner aktivitetstimmar årligen. Alla våra aktiviteter är ledda av utbildade ledare och sker i grupp. Vi sänker trösklar för nybörjare som vill komma igång med friluftsliv. Genom konceptet *Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa* inom vård och omsorg, bidrar vi till att människor som lider av psykisk ohälsa får uppleva den återhämtning och det välbefinnande som många upplever genom att röra sig i naturen.

Friluftsfrämjandet Region Mälardalen har till uppdrag att ge lokalavdelningarna (drygt 50 stycken) i regionen de bästa förutsättningar för att kunna bedriva verksamhet. Det gör vi t ex genom att erbjuda ledarutbildningar och efterfrågat stöd till lokalavdelningarna i form av verksamhetsutveckling, mötesplatser för erfarenhetsutbyte mm.

Sammanfattning av synpunkter

Friluftsfrämjandet Region Mälardalen är positiva till Region Stockholms förslag till Regional utvecklingsplan. Planen är ambitiös och innehåller många bra mål och prioriteringar.

Vi önskar att den ”tätortsnära naturen” lyfts tydligare och på fler ställen. T ex i målet om en jämlik, trygg och inkluderande region med god livsmiljö. Se vidare nedan.

Synpunkter på kap 2. Stockholmregionens förutsättningar

Sid 10. Vi ser att det fattas ett stycke om den tätortsnära naturen som finns i regionen och som möjliggör rörelse, vardagsmotion och friluftsliv vilket är mycket positivt för ekosystemtjänster som folkhälsa och rekreation. Den bidrar även starkt till biologisk mångfald och klimatanpassning.

Sid 12 Sju styrkor att bygga vidare på

Vi uppfattar skrivningarna som positiva och bra. Under rubriken Livskvalitet önskar vi en komplettering med att naturen ger förutsättningar för friluftsliv, rörelse och livsglädje. Hälften av invånarna är mycket eller ganska ofta ute i naturen på vardagar (Källa: Naturvårdsverket rapport 6887 Friluftsliv 2018: Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor.)

Sid 15 Fem utmaningar att möta

1) Hur kan vi växa på ett hållbart sätt när invånarna blir fler?
Tillägg i anslutning till stycke ett: Med tanke på de stora ekosystemtjänster som grönytor bidrar med vad gäller klimatanpassning och rekreation, är det av stor vikt att behålla dessa.

2) Hur kan vi minska skillnaderna i livsvillkor och öka tryggheten?
Vi saknar källa på ”Under det senaste decenniet har Stockholmsregionen utmanats av en ny och mer organiserad brottslighet med en ökad upplevelse av otrygghet som följd”

Värt att notera här är att ”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.”, visar Världshälsoorganisationen (WHO) i den här rapporten.

Synpunkter på målen i Rufsen

Sid 17, figur 5. Som figuren visar nu ser det ut att vara en ojämlik fördelning och relation emellan de tre hållbarhetsperspektiven. Som delmängder. De bör vara lika stora och i lika relation till varandra och spegla det som står i bildtexten - "ett ömsesidigt beroende av varandra”.

En jämlik, trygg och inkluderande region med god livsmiljö, sid 17.

Sid 19. Lägg till följande prioriteringsgrunder En jämlik, trygg och inkluderande region med god livsmiljö:

- Bevara och utveckla tätortsnära natur för jämlikhet och folkhälsa.

Skogsstyrelsens *nya statistik om den tätortsnära skogen* visar både att det avverkas mer av den tätortsnära skogen och att en mindre andel av den är skyddad, än i resten av landet. Regeln 3-30-300 är evidensbaserad och har tagits fram för att underlätta var framtida investeringar behöver ske för att det ska vara en tillräcklig och jämn fördelning av stadsgrönska i staden. Regeln innebär att alla ska kunna se minst tre träd från sitt hem, sin skola och sin arbetsplats, stadskvarter ska täckas av minst 30 procent träd och invånarna i städerna ska ha som längst 300 meter till ett grönområde.

Vi menar att genom att det är avgiftsfritt att vistas i naturen så gynnar det jämlikhet mellan olika socioekonomiska grupper att ha nära tillgång till naturen. Se vidare WHO-rapporten som omnämns ovan. Det gynnar även jämlikhet mellan könen.

Lägg till följande prioritering under En ledande tillväxt- och kunskapsregion:

- Underlätta för människor som lider av psykisk ohälsa att bli friska och återgå till arbete.

Detta är en viktig arbets- och jämlikhetsprioritering. I takt med ökande stillasittande och psykisk ohälsa har antalet långtidssjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa stigit kraftigt i Sverige, från 30 procent 2010 till 46 procent 2022. Kostnaden för sjukskrivningar orsakade av psykisk ohälsa var totalt 32,6 miljarder under 2022. Evidensen om naturens läkande kraft blir allt starkare (se vidare under rubriken

Motivering längre ner) och sju av tio svenskar upplever återhämtning vid utövande av friluftsliv. Som en kille (21 år) säger i MUCF-kartläggningen Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva om ungas psykiska hälsa: ”Är jag i naturen kan jag bli väldigt avslappnad och lugn, för att man hör fåglar och vatten och så, och det gör att man känner en slags frihet inom sig. Att man är en slags oändlighet.” Genom att regionen prioriterar insatser som underlättar för människor att ta sig ur den psykiska ohälsan, bidrar regionen såväl till folkhälsan, välmående och att människor kan komma tillbaks till arbetsmarknaden.

Lägg till följande prioritering under En tillgänglig och robust region utan klimatpåverkande utsläpp:

- Främja den tätortsnära skogen och restaurera stadsnära natur för ökad kolinlagring och klimatanpassning.

Den tätortsnära naturen ger stora ekossystemtjänster till regionen. Att satsa på den tätortsnära naturen är samhällsekonomiskt mycket lönsamt i en tid av stillasittande och allt mer extrema väderhändelser. Varje krona som satsas på den tätortsnära skogen Epping Forest i London ger 20 tillbaka i form av ekosystemtjänster så som rekreation, hälsa, välbefinnande, luft- och vattenkvalitet samt kolsänka, visar en ny brittisk rapport för staden London.

EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030 har namnet *Ge naturen större plats i våra liv*. I den framgår att ”nedstängningarna till följd av covid-19-pandemin har visat hur viktiga urbana grönytor är för vårt fysiska och psykiska välbefinnande. Skyddet av en del grönområden i städerna har visserligen ökat, men det är ändå grönområdena som oftast förlorar i konkurrensen om marken eftersom den andel av befolkningen som lever i tätorter fortsätter att öka. /…/ Naturen är lika viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande som den är för vårt samhälles förmåga att hantera globala förändringar, hälsohot och katastrofer. Vi behöver naturen i våra liv.”

I EU:s nya naturrestaureringsförordning står: ”Medlemsstaterna ska, när de utarbetar de nationella restaureringsplanerna, sträva efter att optimera ekosystemens ekologiska, ekonomiska och sociala funktioner samt deras bidrag till den hållbara utvecklingen i de berörda regionerna och samhällena.” /…/ ”Urbana grönområden, däribland skogar i städer, parker och trädgårdar, stadsnära jordbruk, trädkantade gator, urbana ängsmarker och urbana häckar, erbjuder viktiga livsmiljöer för biologisk mångfald, särskilt växter, fåglar och insekter, inklusive pollinatörer. De erbjuder också oumbärliga ekosystemtjänster, inklusive minskning och kontroll av risker för naturkatastrofer (t.ex. översvämningar, värmeeffekter), nedkylning, rekreation, vatten- och luftfiltrering, samt begränsning av och anpassning till klimatförändringar. Ökning av urbana grönområden är en viktig parameter för att öka urbana ekosystems förmåga att tillhandahålla dessa viktiga tjänster.

I naturrestaureringsförordningen finns det ett särskilt kapitel för restaurering av urbana ekosystem. Region Stockholm ska så klart ligga i framkant och ta hänsyn till detta i sin nya RUFS. Det kommer dessutom ge möjligheter till att EU-medel kanaliseras till regionen.

Förslag

Sid 21. Stärkta livsvillkor. Här kan Friluftsfrämjandet bidra med sin verksamhet. Vi har naturen, som tack vare allemansrätten är tillgänglig på de flesta platser i Stockholm, som vår arena. Vi har satsningar för unga i socioekonomiskt utsatta områden.

Sid 22, Stockholmsregionens aktörer ska
Tredje punkten. Här önskar vi en komplettering med ”friluftsliv”.

- Stärka möjligheterna att ta del av folkbibliotek, öppna motionsområden, kultur-, *friluft*s-, idrotts-, och föreningsverksamhet. Insatserna ska särskilt riktas så att fler barn och unga kan ta del av utbudet.

Bland annat Friluftsfrämjandet har en stor friluft- och skogsmulleverksamhet i regionen.

Sid 23. **Verka för en ökad trygghet och framtidstro.**

Första stycket. Andra meningen. Vi föreslår att ”och förvårar därmed den sociala sammanhållningen” stryks. Meningen och ”sociala sammanhållningen” kan tolkas på så många olika sätt vilket är olyckligt.

Första stycket. Tredje meningen. ”För att värna om demokratin behöver fler invånare vilja och kunna vara delaktiga i civilsamhället och samhällsutvecklingen”. Mycket bra och viktig skrivning!

Sid 23. Stockholmsregionens aktörer ska

Andra punkten. Vi ställer oss mycket positiva till skrivningen. Den är otroligt viktig då det ger civilsamhället stabilitet. Civilsamhället är bland annat viktigt för demokrati och tillit. Många organisationers verksamhet inkl. Friluftsfrämjandets alla aktiviteter och äventyr motverkar ensamhet och bidrar till rörelse, folkhälsa och livsglädje.

Sid 23. **Kraftsamling för jämlik folkhälsa**.

Här är Friluftsfrämjandet med och bidrar genom att utbilda pedagoger i årskurserna F-3 i utomhus pedagogik, Skogshjältarna kallar vi det. Skogshjältarna är ett koncept där pedagoger i årskurs F-3 och fritidshem använder naturen som undervisningsresurs. Med sin utforskande och upplevelsebaserade karaktär är pedagogiken ett bra komplement till mer textbaserad undervisning inomhus. Barnen får lära på ett lustfyllt sätt med alla sinnen samtidigt som läroplanen följs. När vi utbildar inom skolan når vi många olika målgrupper som vi annars har svårt att nå t ex nysvenskar, grupper från socioekonomiskt utsatta områden.

Sid 24. Stockholmsregionens aktörer ska

Vi föreslår att listan kompletteras med två punkter om tätortsnära natur och friluftsliv. Naturen är en stor resurs som finns att tillgå avgiftsfritt för många. Men vissa grupper saknar grundläggande kunskaper för att våga ta sig ut i naturen.

- öka kunskapen om naturens och friluftslivets betydelse för folkhälsa och livsglädje
- stärka den tätortsnära naturen och friluftsinfrastrukturen för att främja ekosystemtjänsterna folkhälsa och rekreation

Sid 26. Stärk regionens vatten- och grönområden.
Vår arena – superviktigt och förutsättning för hela vår verksamhet.
Bra att det tas upp. Och vi kommer alltid att värna och kämpa för dessa miljöer.
Det finns mycket forskning om hur det främjar hälsa att vara i naturen. Se vidare nedan under Motivering.

Sid 24. **Vidareutveckla de regionala stadskärnorna**

Stockholmsregionens aktörer ska
Första punken. Definiera vad som avses med ”offentliga aktörer”. Civilsamhället?

Sid 34

Förslag till under **Stockholmsregionens aktörer ska:**

- främja samverkan mellan regional, kommunal och ideell föreningsverksamhet för att genom naturbaserade interventioner underlätta för invånare att bli friska och återgå till arbete

Ett exempel på detta är Friluftsfrämjandets metod Häng med oss ut: https://www.friluftsframjandet.se/om-oss/friluftsliv/friluftsliv-for-alla/psykisk-ohalsa-friluftsliv/hang-med-oss-ut-metoden/

Sid 37

Förslag tillägg under Stockholmsregionens aktörer ska (vad gäller klimatanpassning):

- Främja urban grönska, den tätortsnära skogen och restaurera stadsnära natur för att med naturens hjälp hantera extremväder

Sid 41. **Stärkt beredskap**

Här bidrar Friluftsfrämjandet genom vår verksamhet Krisvis. Det är Friluftsfrämjandets bidrag till att höja det svenska folkets hemberedskap. Vid en kris kan gemenskapen, att känna någon i sin närhet, vara lika viktig som att kunna hantera ett friluftskök och att kunna rena vatten. Grundkunskap i friluftsliv är många gånger detsamma som grundläggande krisberedskap, vilket Friluftsfrämjandets medlemmar har.

Det finns en e-utbildning på Friluftsfrämjandet hemsida. Flera lokalavdelningar (t ex Österåker) har utbildningar för allmänheten i Krisvis.

Sid 43. **Prioritera hållbart resande.**

Stockholmsregionens aktörer ska

Andra punkten. Komplettera på följande sätt:

- Stärka kollektivtrafikens roll och erbjuda resor som möter människors behov av att resa – både *i arbetet och till fritidsaktiviteter som kultur, natur, friluftsliv och idrott.*

Vi föreslår en komplettering med denna punkt:

möjliggöra resor med kollektivtrafiken till länets naturreservat, friluftsområden och idrottsanläggningar.

Sid 45

Förslag tillägg bland punkterna:

- Den tätortsnära naturen och skyddade naturområden

Sid 52

Förhållningssätt för att stärka de regionala stadskärnorna

Förslag tillägg bland punkterna:

- Bevara och restaurera grönområdena för att ta vara på naturens ekosystemtjänster vad gäller klimatanpassning och rekreation. Främja 3-30-300-principen eller motsvarande.

Sid 58, här finns många bra och viktiga punkter

Sid 84, Ord och begrepp

Vi föreslår följande kompletteringar

Civilsamhället nämns i förord, inledning. Ett civilsamhälle kan menas ideella organisationer och verksamheter etc. med en tydlig gräns vid detta, och ställas med eller mot kommunal och/eller privat era. Men, med civilsamhälle kan också menas "medborgarperspektiv". Engagerade medborgare för sitt samhälle, på endera viset, utan att man behöver vara kopplad till organisationer/verksamheter. Det kan beskriva ända in på privata sfären etc. Ideella organisationer osv. ses då som aktörer i civilsamhället osv. osv.)

Grönstruktur

Friluftsliv - en aspekt av folkhälsa

Motiveringar till att lyfta fram ”tätortsnära natur” i RUFSen

I Sverige sitter vi alltför stilla. Åtta av tio barn når inte upp till Folkhälsomyndighetens rekommendation om en timmes fysisk aktivitet per dag. Glädjande är därför att det politiska stödet för friluftsliv är mycket starkt oavsett partifärg. 99 procent av 658 svarande kommunpolitiker i Stockholms län tycker att det är viktigt i mycket eller ganska hög grad att skapa goda förutsättningar för ett aktivt friluftsliv. Det visar

Friluftsfrämjandets kommunrapport Så kan kommunen stärka folkhälsan genom friluftsliv.

Hälsovinsterna för barn som vistas i gröna miljöer är välbelagda inom en rad områden som påverkar deras fysiska och psykiska hälsa och utveckling, visar en ny rapport från Folkhälsomyndigheten. Trots det har andelen barn som vistas varje dag i naturen sjunkit från 78 procent 2003 till 49 procent 2019.Stillasittandet kan kosta, med utgångspunkt i beräkningar från finsk forskning, det svenska samhället upp till 90 miljarder kronor årligen i form av ökade kostnader för sjukvård, sjukskrivningar, äldreomsorg, sysselsättningsåtgärder samt lägre produktivitet och ökad sjukfrånvaro i närings- och arbetslivet. Och enligt brittisk forskning ger varje krona som det offentliga satsar på fysisk aktivitet nästan fyra kronor tillbaka.

Även att vuxna och seniorer rör sig i naturen stärker folkhälsan. ”Flera undersökningar visar att vi mår bra av friluftsliv, där naturkontakten främjar både den fysiska och den psykiska hälsan”, sammanfattar Folkhälsomyndigheten här och fortsätter: ”Vi vet också att vistelse i naturen kan förbättra vår kognitiva utveckling och förmåga, öka koncentrationen, förmågan till återhämtning och att hantera stress. Vår sinnesstämning påverkas ofta positivt, motståndskraften ökar och risken för till exempel depression kan minska. Vistelse i naturen kan också underlätta rehabiliteringen efter fysisk eller psykisk sjukdom. Miljön i sig kan underlätta för sociala kontakter. Det finns forskare som till och med menar att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi fick en starkare koppling till naturen.”

Nio av tio svenskar anser att friluftsliv är positivt för hälsan, och sju av tio upplever återhämtning i naturen. Man kan säga att den tätortsnära naturen är invånarnas och kommunens största (och billigaste) arena för fysisk rörelse och välbefinnande. En rapport från Naturvårdsverket visar att de som har nära till grönområden går ut oftare, är mindre stressade, håller sig friskare och lever längre statistiskt sett än de som bor längre ifrån. Därför är det ett viktigt besked att nio av landets tio kommunpolitiker i mycket eller ganska hög grad vill att kommunen ska ta större hänsyn till den tätortsnära naturen vid den fysiska planeringen.

Enligt Miljöbalken (3 kap. 6 §) så ska ”mark- och vattenområden samt fysisk miljö i övrigt som har betydelse från allmän synpunkt på grund av deras naturvärden eller kulturvärden eller med hänsyn till friluftslivet så långt möjligt skyddas mot åtgärder som kan påtagligt skada natur- eller kulturmiljön. Behovet av grönområden i tätorter och i närheten av tätorter ska särskilt beaktas.”

Därför är det problematiskt att två av riksdagens friluftspolitiska mål har fått negativ utveckling, enligt de statliga myndigheternas nya utvärdering. Målen om *Tillgänglig natur för alla* och *Attraktiv tätortsnära natur* går åt fel håll. Även tolv av de 16 miljömålen nås inte, exempelvis *God bebyggd miljö*, *Levande skogar*, *Ett rikt växt- och djurliv* och *Begränsad klimatpåverkan*. Att satsa på den tätortsnära naturen är

samhällsekonomiskt mycket lönsamt i en tid av stillasittande och allt mer extrema väderhändelser. Varje krona som satsas på den tätortsnära skogen Epping Forest i London ger 20 tillbaka i form av ekosystemtjänster så som rekreation, hälsa, välbefinnande, luft- och vattenkvalitet samt kolsänka, visar en ny brittisk rapport för staden London.

Mellan åren 2009 och 2023 har antalet sysselsatta inom friluftsliv och naturturism i Sverige ökat från 76 000 till 167 000. Svenskarnas årliga utgifter för friluftsliv uppgår till 191 miljarder kronor. I en internationell undersökning svarar 81 procent av de tillfrågade att de var intresserade av att semestra i Sverige just för att uppleva naturen. Dessutom anger varannan svensk (52 procent) att tillgången till friluftsliv är viktig när man väljer bostadsort.

Att planera för friluftsliv och naturaktiviteter är att planera för ökad folkhälsa, naturförståelse och lokal utveckling. Region Stockholm bör tänka in de samhällsnyttor som ett aktivt friluftsliv och rörelse i den tätortsnära naturen bidrar med, även i denna beslutsprocess.

I juni 2024 gjorde **Verian** (tidigare Kantar) en opinionsundersökning om vilka insatser som skulle kunna få fler människor att röra på sig. Högst på listan hamnar 1) satsningar på motionsspår, vandringsleder, friluftsområden och naturreservat (49 procent), 2) stöd till föreningar som har aktiviteter som är lätta att börja med för nybörjare (46 procent) och 3) ekonomiskt stöd till barnfamiljer (41 procent).

Ingen aktör kan bryta trenden med stillasittandet själv. Men tillsammans kan vi – politiker, tjänstepersoner, pedagoger, vårdpersonal, friluft- och idrottsföreningar – få fler kommuninvånare att hitta rörelseglädjen, återhämtningen och gemenskapen i naturen.

Tillsammans kan vi bidra till stärkt folkhälsa och livsglädje.

Hänsyn bör tas till följande kunskapssammanställningar och vägledningar:

Så kan kommunen stärka folkhälsan genom friluftsliv - kommunrapport 2024 (friluftsframjandet.se)
Grönskans kvaliteter och barns hälsa (folkhalsomyndigheten.se)
Naturen som kraftkälla (naturvardsverket.se)
Kommunal friluftslivsplanering (naturvardsverket.se)
Kartlägga områden för friluftsliv (naturvardsverket.se)
Grönplanering (naturvardsverket.se)
Strategi för friluftsliv i Stockholms län | Länsstyrelsen Stockholm (lansstyrelsen.se)