

Styrelederen i TT har ordet ...



Randi Wiggen, styreleder i Trondhjems Turistforening, på skitur sammen med hunden Rex.
Foto: Privat

FRILUFTSLIV PÅ GRØNN RESEPT

For tre år siden fikk vi stortingsmeldingen om friluftsliv «En veg til høgare livskvalitet». Den tok utgangspunkt i at friluftslivet er en kulturarv og bærer av tradisjoner i Norge. Naturen appellerer til noe grunnleggende i oss. Den gir oss livsglede og hjelper oss til å gjenopprette den mentale og fysiske balansen når den moderne livsformen sliter for hardt på oss.

Vi har aldri hatt bedre helse enn nå, samtidig har vi aldri vært sykere. Kommune-Norge har inngått avtaler om et inkluderende arbeidsliv (IA) for å få ned sykefraværet. Men sykefraværet bare øker. Hverdags-stress stjeler livsglede, overskudd og styrke.

Omstrukturering og effektivisering i bedrifter gjør moderne mennesker fattige på tid. Vi fanges i en tidsklemme, mens forutsetningen for friluftslivets gleder er at vi tar oss tid til å komme oss ut på tur.

Turistforeningen er en viktig samfunnsaktør når vi tenker helsestrategi. Vi skal ikke jage folk på tur fordi det er sunt, men stimulere til friluftsliv på grunn av friluftslivets egenverdi og opplevelse. Bedre helse får vi som ekstra-bonus.

Det skrives, forskes og snakkes med store bokstaver om naturens tålegrense. Men hva med menneskets tålegrense? De fleste av oss har en forståelse for når et menneske møter den berømte veggen. Psykisk overbelastning knyttes ofte opp mot fysisk underbelastning. Vi er jo skapt til å bevege oss.

Ny forskning viser at fysisk inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for utvikling av sykdom på linje med røyking, usunt kosthold og alkohol. Friluftsmeldingen viser også at mye tyder på at kontakt med natur påvirker hormonbalansen og immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosessen for syke mennesker. Friluftsliv og fysisk aktivitet har også vist seg å medvirke til mindre psykisk stress samt reduksjon av angst og depresjoner.

Friluftsliv gir psykisk avlastning og fysisk styrke, og naturopplevelsen er selve kjernen i friluftslivet. God helse gir overskudd til å mestre hverdagens krav, og den type helse hentes gjennom et aktivt friluftsliv.

Med bakgrunn i de positive helseeffektene friluftsliv er påvist å ha, understreker friluftsmeldingen det potensialet som ligger i friluftsliv som en helsefremmende og forebyggende miljøfaktor. Det er kanskje ikke så lenge til vi får friluftsliv på grønn resept.

Turistforeningen har i over 100 år tatt utfordringen. Vi skal fortsette å være en aktiv og ansvarlig samfunnsaktør. Vi skal videreutvikle tilbud til og legge tilrette for å få flest mulig i alle aldersgrupper ut på tur både til fjells og i nærmiljøet – fordi vi vet at:

Vi går oss frisk og glad i fjellet!

Randi Wiggen
styreleder