

Til Asker kommune  
v/ Ragnar Sand Fuglum

kopi: Folkehelsekoordinator Heidi Rustand  
Saksordfører Kirsti Kierulf  
Leder komité teknikk, kultur og fritid, Trygve Lia  
Leder Natur og Idrett, Lisbeth Stokke Fjeldly

Asker 15. august 2015

## **Administrativt notat som SVAR PÅ HØRING KOMMUNEDELPLAN FOR FOLKEHELSE 2015-2026**

Asker Idrettsråd (AIR) oversender med dette administrativt notat som svar på høring av kommunedelplan for folkehelse 2015-2026. Saken styrebehandles i AIRs styremøte av 24/8-15. Saken er tidligere behandlet i AIRs styremøte av 1/6-15 der intern prosess knyttet til høringen ble godkjent. AIR har mottatt innspill fra flere enkeltklubber som vedlegges i sin helhet, se side 4 - 7.

Asker idrettsråd vil innledningsvis berømme kommunen, politikerne og ikke minst saksbehandler for et grundig arbeid med en langsiktig og overgripende folkehelsestrategi for kommunen.

AIRs innspill til kommunedelplan for folkehelse 2015-2026:

### **1. GJØRE MER AV DET VI ER GODE PÅ**

Det er for AIR viktig å understreke kunnskapsunderlagets funn om at den generelle folkehelsen i Asker er god. Vi vil understreke at vi må sikre videreføring av det gode arbeidet, på flere ulike felt, som har gitt dette resultatet. Det er uten tvil viktig å arbeide målrettet for å bedre levekårene til den delen av befolkningen som ikke har like gode levekår som det store flertallet. Det må samtidig fokuseres på at kun små endringer som vil gi dårligere kår for majoriteten av Askers befolkning vil gi store utslag på måleindikatorer for god folkehelse.

Idrett er et slikt eksempel. Idrett engasjerer svært mange av Askers barn, ungdom, voksne og eldre befolkning. Et fortsatt høyt fokus på idrettens betydning for folkehelsen er et svært viktig element for å sikre de gode levekårene til Askerbøringer.

### **2. BENYTTE FLERE MÅLEINDIKATORER KNYTTET TIL IDRETT OG FYSISK AKTIVITET**

Fysisk aktivitet for alle aldersgrupper anerkjennes i planen som en viktig faktor for god folkehelse. Imidlertid er det bare en måleindikator som er knyttet opp mot idrett direkte, i **innsatsområde Nærmiljø**, der antall medlemmer i idrettslag er en måleindikator. Målet er >25 000 medlemmer, en økning på ca 3 % i forhold til dagens nivå over 10 år. Denne målsettingen fremstår som relativt forsiktig, tatt i betraktning at prognosene for befolkningsvekst i perioden er større, 1,5 % pr. år,

slik at andelen askerbøringer som er med i idrettslag faktisk forventes å gå noe ned. Det kan også diskuteres om medlemmer i idrettslag er et godt mål for folkehelse. Det er lite data om dette. Den finske idrettssosiologen Risto Telama publiserte i 1994<sup>1</sup> data som viste at de to beste — men likevel svake prediktorene for fortsatt fysisk aktivitet over en 10 års periode — var karakteren i kroppsøving og medlemskap i idrettslag.

AIR mener at idrett kan bety noe for andre områder av folkehelsen. På **innsatsområdet "Inkludering"** burde det ha vært en måleindikator fra idretten. Prosjektet "Idrettsglede" er nevnt i planen, men har ikke nådd opp som en måleindikator. Hvis medlemskap i idrettslag kan brukes som en indikator, burde også integreringsaktivitet være det, både fysisk, psykisk og kulturell integrering. Vi vil også hevde at idretten kan brukes som måleindikator på nærmiljøområdet, utover kun antall medlemmer. Det er satt opp mål om flere syklende, men det kan også settes opp mål om flere som er fysisk aktive på andre måter, i og utenfor organisert idrett.

**Innsatsområdet Psykisk helse** nevner ikke idrett eller fysisk aktivitet. Likevel er det godt dokumentert at fysisk aktivitet er tildels vel så effektivt som medisinerer ved lettere depresjoner<sup>2</sup>. Også i forhold til rusmiddelmissbruk har fysisk aktivitet vist seg å være virksomt<sup>3</sup>.

Det siste **innsatsområde dreier seg om eldre**, også her uten at idretten er med blant måleindikatorene, litt pussig siden hovedmålet heter "Aktive og selvstendige eldre". Her burde det lett kunne settes opp en indikator på "eldreaktivitet" i idretten. Idretten har til orientering egen timeplan som viser hvilke idrettslag som har aktiviteter rettet mot målgruppen 60+.

### 3. FOKUS PÅ SAMHANDLING OG LAVTERSKELTILBUD TILGJENGELIG FOR ALLE

AIR er opptatt av samhandling på tvers av organisasjoner og mellom organisasjoner og kommunen. Hvert enkelt idrettslag er også opptatt av samhandling mellom organisasjoner og kommunen og ønsker større fokus på konkrete tiltak der idrettslagene kan bidra til bedret folkehelse gjennom inkludering og evnen til å skape tilhørighet.

Idrettslagenes innspill til AIR viser et fokus på å sikre gode lavterskeltilbud som deltagere i organisert og egenorganisert idrett i felleskap kan benytte i nærmiljøet. Slike nærmiljøanlegg sikrer at man blir glad i å være fysisk aktiv og idretten har en viktig rolle i å være motivator til samspill og trivsel i nærmiljøet.

---

<sup>1</sup>R. Telama, L. Laakso, X. Yang. Physical activity and participation in sports of young people in Finland.

<sup>2</sup>Blake, H. Physical activity and exercise in the treatment of depression. Front. Psychiatry, 3, article 106, 2012. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2012.00106>

<sup>3</sup>Murphy TJ, Pagano RR, Marlatt GA. Lifestyle modification with heavy alcohol drinkers: effects of aerobic exercise and meditation. Addict Behav,11(2),17–86, 1986.

**Avslutningsvis gjør vi oss noen tanker om begrepet helse:** Vi merker oss at begrepet "Helse" ikke er definert i kommunedelplanen for folkehelse. Det bør det være i en slik plan. Det bør imidlertid diskuteres hvilket perspektiv man skal ha på helsebegrepet. En mye brukt definisjon er WHO's definisjon fra 1946: «Helse er en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyter». Kritikken har imidlertid gått på at få, om noen, kan sies å ha god helse med den definisjonen. Den har også mer fokus på sykdom (patogenese) enn helse (salutogenese).

Sosiologen Aaron Antonovski legger vekt på at det bør være mer fokus på det som gjør oss friske. Dette bør være et godt utgangspunkt for en folkehelseplan, helsefremming. Ser vi på de ulike innsatsområdene i planen, så er det mange som har fokus på sykdom. Her kunne man vært mer positive og laget mål som fokuserer på det å være frisk.

Spørsmål rettes til daglig leder Gry E. Garlie eller styremedlem Asgeir Mamen (PhD) (også førsteamanuensis ved institutt for helsefag ved Norges Helsehøyskole).

For styret i Asker Idrettsråd

Gry E. Garlie  
Daglig leder (sign)

# INNSPILL FRA IDRETTSLAGENE: KOMMUNEDELPLAN FOR FOLKEHELSE 2015 - 2026

(sortert etter dato mottatt av AIR)

## 1) ASKER SEILFORENING

Asker Seilforening har vurdert utkastet til "Kommunedelplan for folkehelse" og har kun en kommentar om at kyststien burde vært med som prioritert nærmiljøatsing.

Steinar Willassen  
+47 9909 4917 (Norw Mobil)  
+47 6678 7448 (Norw Home)  
+47 2309 5712 (Norw Work)Styreleder (sign)

## 2) ASKER SKØYTEKLUBB

Til: AIR v/styret,  
AIR v/daglig leder

Viser til AIRs forespørsel om innspill til folkehelseplan.

Vi beklager sent innspill, som blant annet skyldes at høringsfrist er valgt på et uheldig tidspunkt med tanke på sommerferien.

Asker Skøyteklubb benytter anledningen til å rose det faktum at Asker Kommune har folkehelse høyt på dagsorden, og minner om at også NIF sentralt har lagt en direkte kobling mellom Idrett og Folkehelse. Idrett skaper helsebringende aktivitet, mens idrettsklubber ivaretar samspill og fellesskap som igjen bidrar til mental helse.

I denne forbindelse ønsker Asker Skøyteklubb også i denne sammenhengen å gå i bresjen for idrettsanlegg hvor det i størst mulig grad benyttes kostnads- og driftseffektive standardløsninger / standardhaller, og enkle aktivitetsanlegg som gir tilbud både til organisert idrett og uorganisert aktivitet.

Kommunale og samfunnets midler bør gå til anlegg som skaper mest mulig aktivitet for pengene.

Gode eksempler på sistnevnte kategori med lavterskel-tilbud hvor bruken både gir aktivitet og sosialt samvær er:

- Asfalterte rullekibaner
- Asfaltert flate for alt mulig rullende aktiviteter: aktivitet med rullestoler, inline (rulleskøyter), rulleski, barnesykling (inkl. trygg opplæring), rullebrett, osv.
- Tuffeparker
- Trimtrapper
- Frisbee-golf

### Mosjonister

For at folkehelse får riktig fokus bør det ikke kun satses på barn og unge sine idrettsanlegg (selv om dette er meget viktig prioritering fordi barn og unger må formes for en aktiv fremtid), men også på anlegg og aktivitetsmuligheter for eldre befolkningsgrupper (=eldre enn 19år til 99 år). Selv om noen av disse ikke er idrettsaktive, er mosjonist-gruppen etter vårt syn en viktig gruppe å sette fokus på, noe som vi har inntrykk av at ikke er særlig ivare tatt i dagens planer og satsinger.

*Et annet innspill – som er litt på si i forhold til AIRs interesseområde: Asker er sykkelby. For å stimulere bruk av sykkel er det mange gode tiltak og initiativer, som samtidig kan gi svar på transport- og klima-utfordringer både innenbys og i E18-korridor mot Oslo.*

*Et innspill kan være at teknisk kvalitet av sykkelveier bør prioriteres. Dette gjelder: asfaltering, reparasjoner, fjerne kanter, sprekker osv. Slik at syklistene ikke lenger 'humper' på vei mot mål, og hver gang mister farten som de må bygge opp igjen manuelt. Kommune og Statens vegvesen kan her gjerne foreta en omprioritering mot bilveiene: bilveiene er som regel så bra asfaltert at det ofte ikke er sammenheng mellom den gode veistandarden og skiltet fartsbegrensning...*

Vennligst ta kontakt i tilfelle spørsmål eller bemerkninger  
med vennlig hilsen  
Asker Skøyteklubb  
Pieter Paul Furnée  
tlf: 4666 0864  
pieterpaul@boxs.no

Klubbadresse:  
Postboks 336  
Bragesvei 6  
Risengabanen  
1372 Asker  
www.skoyteklubb.no

### 3) FRISK ASKER HOCKEY SENIOR OG JUNIOR



Asker Idrettsråd

Att: Gry Garlie

Asker 10. august 2015

#### Høringsinnspill til Asker kommunes delplan for folkehelse fra Frisk Asker Hockey

##### **Innledning**

Idretten må tas med som en samarbeidspartner for bedret folkehelse i kommunen. Idretten er en viktig faktor for folkehelsen. Vi ønsker oss at idretten blir løftet frem som et satsningsområde i kommunens satsing på folkehelse.

**Levekår:** Tilhørighet er viktig for gode levekår. Idretten skaper tilhørighet. Vi ønsker derfor at kommunen og idretten sammen lager prosjekter hvor det å skape tilhørighet for alle grupper i befolkningen er en målsetting.

##### **Inkludering:**

Idretten og miljøet rundt skaper tilhørighet, samfunnsdeltakelse, styrker sosiale nettverk, aktiv fritid og inkluderende fellesskap. Det er ingen andre i kommunen som kan løse dette bedre enn idretten. Vi ønsker at planen tar med dette eksplisitt.

##### **Nærmiljø**

Vi ønsker at den organiserte idretten i større grad tas med i arbeidet med å etablere gode møteplasser i lokalmiljøene. Den organiserte idretten kan være en motivator til samspill og trivsel i nærmiljøet.

##### **Psykisk helse**

Idretten fanger opp mange av de som ikke fanges opp av skolen. Idretten kan bidra med opplevelse og mestring og tilhørighet, som er viktig for den psykiske helsen. Vi ønsker at det etableres kontaktpunkter mellom idretten og de som jobber med psykisk helse i kommunen, for å utvikle prosjekter hvor de enkelte kan oppleve mestring og tilhørighet.

##### **Aktive eldre**

Mange eldre har et forhold til idretten. Kommunen og idretten bør derfor satse på felles prosjekter som får flere eldre til å delta i aktiviteter og miljøet rundt idretten. Innspill til måleindikatorer: Antall honnørbilletter på idrettsarrangement, det er enkelt å måle, og viktig for å forhindre ensomhet.

Med vennlig hilsen  
Frisk Asker Ishockey

Tor Simonsen, styreleder jr

Øystein Hærem, styreleder sr

#### 4) ASKER BASKETBALL CLUB

Hei Gry,

Når det gjelder høringen av kommunedelplan for folkehelse har jeg noen korte merknader her:

Det kan se ut som denne planen er ment å dekke behovet for en strategi for idretten (som AIR pekte på mangelen av i arbeidet med planprogram for kommunedelplanen om idrett). Det legges vekt på målstyring. Men sammenheng mellom måleindikator som er mest direkte relevant for idretten: «antall medlemmer» og ambisjonene/strategiene for hvordan idretten skal bidra til å nå målene om "gode levekår, vellykket inkludering, godt nærmiljø og god psykisk helse" synes ikke godt beskrevet.

Strategiene for å nå målene ser ut til å inkludere idretten: de går ut på å etablere lavterskeltilbud for aktiv fritid, møteplasser og inkludering av alle. Og det legges vekt på at frivilligheten skal være en pilar. Men detaljer i hvordan dette skal skje i praksis, med prioriteringer av anlegg, diskuteres i liten grad.

Dokumentet synliggjør behovet for en strategi for idretten og infrastrukturen; I forbindelse med arbeidet med delplanen for idrett etableres det nå godt kunnskapsgrunnlag, men det er ikke nok til å realisere ambisjonene for hvordan idretten skal kunne bidra til å nå målene for folkehelse.

Mvh

Ragna Alstadheim,  
styremedlem Asker Basketball Club