

---

## Går sammen i vintertiden

---

AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

[vilde.baugsto@legeforeningen.no](mailto:vilde.baugsto@legeforeningen.no)

Samfunnspolitisk avdeling

---

**Gode sosiale relasjoner og fysisk aktivitet er gull verdt for vår psykiske og fysiske helse. Derfor har lege Trude Salte startet «Sammen i vintertid».**



ENGASJERT: – Målet bør være at samfunnet i adskillig større grad bruker fysisk aktivitet som både forebygging og behandling mot psykiske og fysiske plager, sier Trude Salte. Foto: Eirin Dahl.

– I dag peker forskningen dit at gode sosiale relasjoner og fysisk aktivitet virker å være de enkeltfaktorene av størst betydning for god helse og et godt liv. Gode relasjoner virker forebyggende mot ensomhet, sier Trude Salte.

Hun er for tiden lege ved et fastlegekontor, hvor hun stadig møter pasienter med psykiske plager. Ofte har hun følt at hun har kommet til kort.

– At Norge er preget av vintermørke og korona-restriksjoner, gjør ikke situasjonen lettere. Dermed oppstod ideen om «Sammen i vintertid».

---

## Viktig sammenheng

«Sammen i vintertid» er en Facebook-gruppe der man deltar i en gå-utfordring: To ganger i uka, fra november til februar, skal man invitere med seg en eller flere til å gå tur sammen. Hver søndag publiseres det også en video i gruppa der en profilert person forteller om hva som oppleves som god psykisk helse for dem, og forklarer kort om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, sosiale relasjoner og psykisk og fysisk helse. Like viktig som det er å komme seg ut og gå, er det altså at deltakerne får muligheten til å få mer kunnskap om hvorfor man skal investere i disse faktorene, forklarer Salte.

Ensomhet over tid vil gi kronisk forhøyet stressrespons, som igjen har en rekke negative effekter på vår fysiske helse, blant annet ved å gi økt blodtrykk, forhøyet kolesterol, dårligere blodsukkerregulering og senket immunforsvar. Psykisk vil manglende sosial støtte over tid gi økt risiko for depresjon, dårligere konsentrasjon, redusert hukommelse og generelt en dårligere hverdagsfunksjon.

– Fysisk aktivitet har en umiddelbar stressdempende effekt, og er dermed en effektiv motvekt. Det stimulerer til konkrete fysiske endringer i hjernen, i områder som kontrollerer følelser og velvære. Over tid vil fysisk aktivitet bygge opp vår evne til å tåle stress – det vil styrke vår stressmotstand. Vi vet også at det å være i jevnlig bevegelse virker direkte styrkende på områder i hjernen som er sentrale for hukommelse og læring, forklarer Salte.

Hun fortsetter:

– Sammenhengen mellom gode sosiale relasjoner og fysisk aktivitet er derfor så viktig å formidle videre til befolkningen. Kanskje kan man få et mer nyansert bilde av begrepet «helse», og komme seg bort fra assosiasjonene om strenge kostholdsregimer, mye fokus på vekt og vanskelig gjennomførbare opplegg.

---

## Overkommelig

Trude Salte forteller om en overveldende respons på initiativet. Ved årsskiftet har gruppen i underkant av 5000 medlemmer, og flere legger ut bilder av at de har vært ute og gått tur med andre, eller spurt om noen vil være med å gå tur sammen. Salte har også vært gjest på TV2s God morgen Norge og fortalt om prosjektet.

– Selv om man ikke nødvendigvis er en treningsperson, er det å gå tur veldig overkommelig. Mange trenger likevel et lite spark bak for å komme seg ut, og ikke minst lære mer om hvorfor man faktisk skal bruke tid på det. Det håper jeg gruppen kan bidra til. Jeg har allerede fått flere meldinger fra folk som har funnet turvenner for livet, forteller hun.

---

## Forebygging og behandling

Salte brenner for de positive helseeffektene av fysisk aktivitet, både de fysiske og de mentale.

– Det er absolutt noe som burde vært en mer integrert del av medisinstudiet, for nå blir det mye opp til den enkelte lege å ha interesse for dette i en allerede travel arbeidshverdag. Det virker nesten som man glemmer de enklere og veldig lett tilgjengelige hjelpemidlene først. Målet bør være at samfunnet i adskillig større grad bruker fysisk aktivitet som både forebygging og behandling mot psykiske og fysiske plager, sier hun.

Når februar er over og prosjektet er ferdig, håper Trude Salte at deltakerne i «Sammen i vintertid» har fått en større forståelse for verdien av å investere i fysisk aktivitet sammen med andre, og at det å komme seg ut på tur forhåpentligvis er i ferd med å bli en vane.

– Dette er selvfølgelig ingen magisk kur over fire måneder, men kanskje har jeg sådd noen frø hos flere. Det er målet, avslutter hun.

---

Publisert: 1. februar 2021. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.