



# Natur og friluftsliv gavner sundheden

Natur og friluftsliv har positive effekter på vores sundhed – både den fysiske sundhed, den mentale og den sociale sundhed. De fleste kender fornemmelsen på deres egen krop efter en tur i naturen, og det bekræftes i undersøgelser og forskning. Men potentialet kan udnyttes langt bedre og langt mere systematisk, så de positive effekter af aktivt friluftsliv kommer alle borgere til gode – også dem, der ikke finder vej ud i naturen af sig selv.

## Friluftsrådets projekt Sund i Naturen

For at udnytte friluftslivets sundhedsmæssige potentiale bedst muligt undersøger Friluftsrådet sammen med 10 fokuskommuner, hvad der virker for hvem og under hvilke forudsætninger i det 3-årige projekt Sund i Naturen. Resultatet bliver ny viden og afprøvede modeller til at integrere friluftsliv i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering.

Projekt Sund i Naturen fokuserer på, hvordan natur og friluftsliv gavner fire særlige målgrupper: 1) børn med særlige behov og deres familier, 2) voksne med kroniske sygdomme, 3) voksne med stress, angst og depression og 4) ensomme ældre. Projektet undersøger, hvordan der ved

hjælp af samarbejde og brobygning mellem kommuners forvaltninger, foreningerne og borgerne skabes grobund for deltagelse i fællesskaber, der fastholder borgeren i de sunde vaner.

## Gode rammer for friluftsliv øger folkesundheden

Friluftsrådet arbejder for at skabe gode rammer for, at befolkningen kan dyrke friluftsliv. Og det er vigtigt, fordi 85 % af danskerne oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet! Friluftsliv og ophold i naturen omfatter mange forskellige aktiviteter, hvor alle kan være med.

Derfor er gode muligheder for friluftsliv en rigtig god investering for folkesundheden og de udfordringer, vi oplever som samfund med fysisk inaktivitet, overvægt, diabetes, stress og depression.

Se mere på [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)

## Sund i Naturen Fokuskommuner

- Fredensborg
- Hjørring
- København
- Nordfyn
- Svendborg
- Thisted
- Tønder
- Vejle
- Vesthimmerland
- Vordingborg



Friluftsrådet



## Vidste du at:

### Naturen opfordrer til bevægelse og gavner vores fysiske velvære og trivsel.

- Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.
- 85 % af danskerne opholder sig i naturen mindst én gang om ugen i sommerhalvåret. Heraf er mere end halvdelen i naturen en eller flere gange om dagen.
- Danskernes foretrukne friluft aktiviteter dyrkes ofte af et bredt udsnit af befolkningen. De mest populære friluft aktiviteter er gåture, oplevelse af naturen, cykling og hundeluftning. Selvom aktiviteter ofte foregår i et roligt tempo uden sved på panden, så bidrager de i høj grad til, at færre danskere er fysisk inaktive.
- Mennesker der har et aktivt friluftsliv, har mindre kontakt til sundhedsvæsnen.

Find mere viden på  
[www.friluftsradet.dk/sundinaturen](http://www.friluftsradet.dk/sundinaturen)



### Ophold i naturen og friluftsliv har stor betydning for den enkeltes mentale sundhed og livskvalitet, for folkesundheden og samfundet som helhed:

- Tre ud af fire oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet
- 84% oplever at friluft aktiviteter øger deres psykiske velvære og forbedrer humøret.
- Jo oftere man er aktiv i naturen, jo større sundhedseffekt oplever man af sit friluftsliv – både fysisk, mentalt og socialt.
- Afslapning er danskernes vigtigste grund til at søge ud i naturen. Det er særligt dem, der dyrker de rolige friluft aktiviteter, som slapper af i naturen. Men afslapning er også vigtigt for dem, der dyrker friluft aktiviteter som løb og mountainbike.

### Kommuner ser mange perspektiver i at inddrage natur- og friluft aktiviteter i det sundhedsfremmende arbejde

- Knap halvdelen af landets kommuner vurderer, at der i høj grad er politisk interesse til inddrage natur- og friluft aktiviteter mere i folkesundhedsindsatsen i kommunerne.
- 72 ud af 80 kommuner (90 %) inddrager natur og friluftsliv i de borgerrettede sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser.
- Vandring og udeliv er populære aktiviteter i de kommunale sundhedsindsatser. I 73 % indgår aktiviteten vandring og udelivsaktiviteter som bål, overnatning i det fri og at sanke urter indgår i halvdelen af indsatserne.



Friluftsrådet