



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Samling af bær, svampe,
blomster og lignende



Friluftsliv
Rådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	23
13. Kryds med uddannelse	24

1. Tid i naturen

Tabel 1: Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	53	133	215	132	3	16	0	552
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	6	69	176	293	1	6	1	552

Tabel 2: Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	9.7	24.0	39.0	24.0	0.5	2.8	0.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.0	12.5	31.9	53.0	0.2	1.1	0.2	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivtivetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	18	24	59	130	278	31	12	552
Gik en tur	39	116	250	134	4	2	7	552
Oplevede naturen/stedet	78	145	179	105	19	18	8	552
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	93	168	92	31	128	40	0	552
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	46	80	27	2	329	59	9	552
Fotograferede	143	116	48	12	152	75	6	552
Så på dyr eller fugle	98	130	157	91	41	32	4	552
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	0	409	115	28	0	0	0	552
Studerede naturen/stedet	117	135	121	46	76	43	14	552
Sad stille og spiste (ude)	138	185	119	37	32	39	1	552
Legede	119	85	44	17	179	83	25	552
Var ude at bade/tog solbad	114	184	94	22	69	65	4	552
Var ude at fiske	35	12	5	1	424	69	5	552
Spillede golf	4	14	4	1	506	12	11	552
Cyklede på mountainbike	17	21	12	1	457	39	7	552
Sejlede (motorbåd)	23	8	4	1	455	49	12	552
Var ude at geocache	13	7	6	3	439	19	65	552
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	24	11	2	8	459	40	7	552
Var på jagt	15	11	4	2	503	10	6	552
Sejlede (sejlbåd)	16	11	6	2	444	68	4	552
Var ude at ride	8	13	6	1	491	18	13	552
Overnattede i naturen	50	9	5	9	392	85	4	552
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	6	3	0	1	531	6	6	552
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	7	6	3	2	517	7	11	552

Table 4: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	3.2	4.3	10.7	23.6	50.3	5.7	2.1	100.0
Gik en tur	7.1	21.1	45.3	24.3	0.8	0.3	1.2	100.0
Oplevede naturen/stedet	14.1	26.2	32.3	19.1	3.5	3.3	1.4	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	16.9	30.4	16.7	5.7	23.2	7.2	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	8.3	14.6	4.8	0.4	59.6	10.7	1.7	100.0
Fotograferede	25.9	21.0	8.7	2.1	27.6	13.7	1.0	100.0
Så på dyr eller fugle	17.7	23.5	28.5	16.4	7.4	5.8	0.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	0.0	74.1	20.8	5.0	0.0	0.0	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	21.2	24.4	21.9	8.3	13.8	7.9	2.6	100.0
Sad stille og spiste (ude)	25.0	33.6	21.5	6.7	5.8	7.1	0.2	100.0
Legede	21.5	15.4	8.0	3.1	32.4	15.1	4.5	100.0
Var ude at bade/tog solbad	20.6	33.3	17.1	3.9	12.5	11.9	0.7	100.0
Var ude at fiske	6.4	2.2	0.9	0.2	76.8	12.6	0.9	100.0
Spillede golf	0.7	2.5	0.7	0.2	91.7	2.2	2.0	100.0
Cyklede på mountainbike	3.0	3.8	2.1	0.1	82.7	7.1	1.2	100.0
Sejlede (motorbåd)	4.1	1.4	0.7	0.2	82.5	8.9	2.2	100.0
Var ude at geocache	2.3	1.3	1.0	0.6	79.5	3.5	11.8	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	4.4	2.0	0.4	1.5	83.1	7.3	1.4	100.0
Var på jagt	2.8	2.0	0.7	0.3	91.2	1.9	1.2	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.0	1.9	1.1	0.4	80.5	12.3	0.8	100.0
Var ude at ride	1.5	2.4	1.1	0.3	89.0	3.3	2.3	100.0
Overnattede i naturen	9.0	1.6	0.8	1.6	71.0	15.3	0.7	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	1.0	0.5	0.1	0.2	96.1	1.0	1.1	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1.3	1.0	0.6	0.3	93.6	1.3	2.0	100.0

Table 5: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	22	83	32	66	4	4	211
Gik en tur	17	74	25	370	2	7	494
Oplevede natu- ren/stedet	14	29	15	347	8	11	424
Cyklede en tur	15	33	14	219	2	6	288
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	17	37	19	21	9	6	108
Fotograferede	20	63	29	44	11	6	173
Så på dyr eller fug- le	9	48	14	275	8	19	372
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	42	89	29	344	24	24	552
Studerede natu- ren/stedet	8	38	12	217	4	17	297
Sad stille og spise (ude)	7	46	4	264	4	14	339
Legede	18	10	9	94	1	10	142
Var ude at ba- de/tage solbad	7	25	8	235	5	14	295
Var ude at fiske	5	2	4	4	2	0	18
Spillede golf	5	7	2	1	0	1	17
Cyklede på moun- tainbike	4	8	8	8	2	2	31
Sejlede (motor- båd)	2	0	6	3	0	0	12
Var ude at geoca- chede	0	0	5	3	7	0	16
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	1	2	5	6	4	21
Gik på jagt	0	5	1	4	3	5	17
Sejlede (sejlbåd)	0	8	1	6	0	3	19
Var ude at ride	2	2	1	9	3	3	20
Overnattede i na- turen	5	4	1	7	1	3	21
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0	1	0	0	0	3	4
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	0	1	0	3	5	9

Tabel 6: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	10.5	39.4	15.2	31.2	1.8	2.0	100.0
Gik en tur	3.5	14.9	5.0	74.8	0.5	1.4	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	3.2	6.9	3.6	81.9	1.9	2.5	100.0
Cyklede en tur	5.1	11.3	4.8	75.8	0.7	2.2	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	15.3	34.1	17.3	19.8	8.2	5.2	100.0
Fotograferede	11.5	36.6	16.9	25.2	6.2	3.6	100.0
Så på dyr eller fug- le	2.4	13.0	3.7	73.9	2.0	5.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	7.6	16.1	5.3	62.3	4.3	4.4	100.0
Studerede natu- ren/stedet	2.8	12.7	4.2	73.2	1.5	5.7	100.0
Sad stille og spise (ude)	1.9	13.6	1.2	77.7	1.3	4.2	100.0
Legede	12.5	7.1	6.1	66.2	0.7	7.3	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.4	8.6	2.8	79.8	1.7	4.7	100.0
Var ude at fiske	29.4	11.3	21.1	24.5	13.7	0.0	100.0
Spillede golf	32.0	40.3	11.9	6.0	2.2	7.6	100.0
Cyklede på moun- tainbike	12.7	24.3	24.1	25.0	7.8	6.1	100.0
Sejlede (motor- båd)	19.0	0.0	51.6	27.4	0.0	2.1	100.0
Var ude at geoca- chede	0.0	0.0	32.2	20.6	45.4	1.9	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	17.3	6.0	7.8	25.0	26.0	17.9	100.0
Gik på jagt	0.0	29.4	6.0	21.2	15.5	27.9	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	44.1	6.6	33.3	0.0	16.0	100.0
Var ude at ride	7.7	12.4	3.5	45.9	14.3	16.3	100.0
Overnattede i na- turen	26.1	18.4	3.1	32.4	4.8	15.3	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	25.5	0.0	0.0	0.0	74.5	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0.0	3.9	10.6	0.0	34.0	51.5	100.0

2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

Table 7: Hvornår dyrker du primært frilftsaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	200	173	160	4	211
Gik en tur	435	392	332	9	494
Oplevede natu- ren/stedet	338	351	307	12	424
Cyklede en tur	239	221	164	8	288
Løb en tur	86	79	62	3	108
Fotograferede	112	118	119	15	173
Så på dyr eller fug- le	311	285	260	17	372
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	360	418	350	28	552
Studerede natu- ren/stedet	229	227	208	14	297
Sad stille og spi- ste (ude)	253	285	249	10	339
Legede	84	114	94	10	142
Var ude at ba- de/tog solbad	179	228	225	17	295
Var ude at fiske	7	14	3		18
Spillede golf	14	9	9	1	17
Cyklede på moun- tainbike	15	24	19	2	31
Sejlede (motor- båd)	3	6	10	0	12
Var ude at geoca- che	3	7	6	1	16
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	5	10	12	4	21
Gik på jagt	7	9	6	5	17
Sejlede (sejlbåd)	8	7	12	3	19
Var ude at ride	14	12	8	3	20
Overnattede i na- turen	6	10	12	3	21
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		1		3	4
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		1	3	6	9

Table 8: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	94.8	82.3	76.2	1.7
Gik en tur	88.0	79.2	67.2	1.9
Oplevede natu- ren/stedet	79.5	82.7	72.4	2.7
Cyklede en tur	83.0	76.8	56.9	2.8
Løb en tur	79.1	73.4	57.2	3.0
Fotograferede	65.0	68.5	69.0	8.4
Så på dyr eller fug- le	83.5	76.6	69.9	4.7
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	65.3	75.6	63.4	5.0
Studerede natu- ren/stedet	77.2	76.5	70.1	4.8
Sad stille og spi- ste (ude)	74.7	84.2	73.3	3.0
Legede	59.3	80.5	66.3	6.9
Var ude at ba- de/tog solbad	60.8	77.2	76.1	5.8
Var ude at fiske	38.7	80.3	17.0	
Spillede golf	81.4	54.4	54.7	7.6
Cyklede på moun- tainbike	49.3	76.3	60.3	7.4
Sejlede (motor- båd)	21.7	51.1	80.4	2.1
Var ude at geoca- che	20.5	45.9	39.5	5.8
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	25.6	47.2	54.3	17.9
Gik på jagt	39.1	55.0	38.9	27.9
Sejlede (sejlbåd)	41.6	38.4	64.6	14.5
Var ude at ride	72.4	58.6	38.8	17.5
Overnattede i na- turen	26.6	48.7	56.3	15.3
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)		25.5		74.5
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		14.5	31.3	58.1

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (samle bær, svampe, blomster og lign.), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	68	12.4
Familietradition	286	51.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	17	3.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	321	58.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	8	1.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	14	2.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	0.9
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	20	3.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	10	1.7
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	35	6.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	1.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	13	2.3
Ingen af de ovennævnte	17	3.1
Andet	49	8.8
Ved ikke	29	5.2
I alt	552	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 10: Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	3	49	155	0	206
Gik en tur	8	124	355	0	487
Oplevede naturen/stedet	4	64	351	0	420
Cyklede en tur	15	164	123	0	303
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	44	59	16	0	119
Fotograferede	1	12	185	0	197
Så på dyr eller fugle	0	21	355	0	376
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	10	33	486	3	532
Studerede naturen/stedet	3	34	271	0	308
Sad stille og spise (ude)	1	15	336	0	351
Legede	5	86	75	0	166
Var ude at bade/tage solbad	3	28	280	0	310
Var ude at fiske	2	6	24	0	32
Spillede golf	1	2	18	0	21
Cyklede på mountainbike	6	24	14	0	44
Sejlede (motorbåd)	3	3	23	0	29
Var ude at geocachede	3	7	13	0	24
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	4	9	22	0	36
Gik på jagt	3	2	18	2	24
Sejlede (sejlbåd)	3	4	26	0	32
Var ude at ride	1	13	16	0	29
Overnattede i naturen	3	3	39	0	45
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	9	0	9
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	2	5	9	1	16

Table 11: Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	1.2	23.8	75.0	0.0	100.0
Gik en tur	1.7	25.4	72.9	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	1.0	15.3	83.8	0.0	100.0
Cyklede en tur	4.9	54.3	40.8	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	37.1	49.3	13.6	0.0	100.0
Fotograferede	0.3	6.1	93.6	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.0	5.6	94.4	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1.9	6.2	91.4	0.6	100.0
Studerede naturen/stedet	1.0	11.0	88.0	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.2	4.1	95.6	0.0	100.0
Legede	3.0	52.0	45.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	1.0	8.9	90.1	0.0	100.0
Var ude at fiske	6.7	17.9	75.4	0.0	100.0
Spillede golf	4.2	10.7	85.1	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	14.2	53.9	31.7	0.2	100.0
Sejlede (motorbåd)	10.4	9.8	79.8	0.0	100.0
Var ude at geocachede	12.6	31.0	56.4	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	12.2	26.1	61.7	0.0	100.0
Gik på jagt	10.7	6.7	74.2	8.4	100.0
Sejlede (sejlbåd)	9.2	11.8	79.0	0.0	100.0
Var ude at ride	3.3	42.9	53.8	0.0	100.0
Overnattede i naturen	5.8	7.6	86.6	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	11.4	29.8	53.6	5.2	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 12: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	134	25.3
Mere friluftaktiv	10	1.9
Mindre friluftaktiv	381	71.9
Ved ikke	5	0.9
I alt	530	100.0

Tabel 13: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	275	49.7
Andre friluftaktiviteter	138	24.9
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	202	36.6
Ved ikke	47	8.5

Tabel 14: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	34	6.2
Står på ski og skøjter i Danmark	33	6.1
Vinterbader	12	2.1
Andre friluftaktiviteter	91	16.4

Tabel 15: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	206	39.1
Mere fysisk aktiv	21	4.0
Mindre fysisk aktiv	290	55.2
Ved ikke	9	1.7
I alt	526	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	59	198	35	24	2	202	520
Afslapning (fx være i fred og ro, stressede af, komme til hægterne)	51	234	18	4	4	208	520
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	39	265	6	1	2	207	520
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	98	143	67	23	1	189	520

Table 17: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	11.4	38.2	6.7	4.7	0.3	38.8	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stressede af, komme til hægterne)	9.8	45.1	3.4	0.8	0.8	40.1	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	7.4	51.0	1.2	0.2	0.3	39.8	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	18.8	27.4	12.9	4.3	0.1	36.4	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 18: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	385	69.7
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	397	72.0
Alene, med forening/klub	24	4.3
Sammen med andre i forening/klub	64	11.5
Ved ikke	8	1.5

Tabel 19: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	33	5.9
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	70	12.8
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	58	10.5
Andet	120	21.8
Ingen af ovenstående passer på min situation	287	52.0

Tabel 20: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	217	42.1
Nej	238	46.1
Ved ikke	61	11.9
I alt	516	100.0

Tabel 21: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	129	23.5
Vejret	75	13.5
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	15	2.7
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	35	6.4
Der er ingen at følges med	16	2.9
Der er for langt til naturen	12	2.3
Manglende lyst	19	3.4
Det er for besværligt	7	1.3
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	19	3.4
Der er for få aktiviteter i naturen	8	1.4
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	7	1.3
Andet	55	10.0

8. Helbred og humør

Tabel 22: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	7	5	58	9	17	17	51	39	58	152	97	0	511
...dit psykiske velvære/humør?	2	7	97	9	8	25	38	37	54	120	113	2	511
...dit sociale liv?	4	7	110	10	16	12	30	33	64	122	101	2	511
...dit liv generelt?	2	8	114	10	4	13	25	22	62	119	132	2	511

Tabel 23: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	1.5	1.0	11.3	1.7	3.4	3.4	10.0	7.7	11.3	29.7	19.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.3	1.5	19.0	1.8	1.5	4.8	7.3	7.2	10.5	23.4	22.1	0.5	100.0
...dit sociale liv?	0.9	1.3	21.6	1.9	3.1	2.3	5.9	6.4	12.6	23.8	19.7	0.5	100.0
...dit liv generelt?	0.3	1.5	22.3	1.9	0.7	2.6	4.8	4.4	12.0	23.2	25.7	0.5	100.0

Tabel 24: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	55	246	2	203	3	3	511
...dit psykiske velvære og humør?	40	222	9	234	1	4	511
...dit sociale liv?	216	182	21	68	11	12	511
...dit liv generelt?	76	237	10	180	1	7	511

Tabel 25: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	10.7	48.1	0.3	39.6	0.5	0.7	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.8	43.5	1.8	45.8	0.2	0.8	100.0
...dit sociale liv?	42.4	35.7	4.0	13.2	2.2	2.4	100.0
...dit liv generelt?	15.0	46.5	1.9	35.1	0.2	1.3	100.0

Tabel 26: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	92	39	380	511
At gå flere etager op ad trapper	115	35	362	511

Tablet 27: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	18.1	7.6	74.3	100.0
At gå flere etager op ad trapper	22.4	6.8	70.8	100.0

Tablet 28: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	44	29	98	82	255	507
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	40	20	101	68	278	507

Tablet 29: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	8.7	5.7	19.3	16.1	50.2	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	7.9	4.0	19.9	13.4	54.8	100.0

Tablet 30: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	313	55	29	75	29	6	507
...følt dig rolig og afslappet?	293	36	34	87	52	5	507
...følt dig aktiv og energisk?	237	34	42	133	52	9	507
...vågnet frisk og udhvilet?	209	43	54	117	60	24	507
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	265	77	37	88	36	4	507

Tabel 31: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt end mere halv-af tiden	Lidt mindre end halvde-len af tiden	På intet tids-punkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	61.7	10.9	5.8	14.9	5.7	1.1	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	57.8	7.0	6.6	17.2	10.3	1.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	46.7	6.6	8.4	26.3	10.3	1.8	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	41.3	8.6	10.6	23.1	11.8	4.7	100.0
...haft en daglig-dag fyldt med ting der interesserer dig?	52.3	15.2	7.3	17.4	7.1	0.7	100.0

Tabel 32: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	7	268	25	205	504
...dig som en del af en vennegruppe?	16	248	42	198	504
...dig isoleret fra andre?	152	22	193	137	504
...at du savner nogen at være sammen med?	158	24	169	153	504
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	13	221	27	243	504
...dig udenfor?	198	12	187	107	504

Tabel 33: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	1.3	53.1	4.9	40.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	3.2	49.3	8.4	39.2	100.0
...dig isoleret fra andre?	30.1	4.4	38.3	27.2	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	31.4	4.7	33.5	30.4	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	2.6	43.8	5.4	48.2	100.0
...dig udenfor?	39.3	2.4	37.1	21.2	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	118	23.8
Region Midtjylland	141	28.5
Region Nordjylland	66	13.3
Region Sjælland	54	10.8
Region Syddanmark	117	23.5
I alt	496	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	103	20.5
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	66	13.1
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	74	14.7
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	58	11.6
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	160	31.9
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	41	8.1
Ved ikke	1	0.1
I alt	503	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	30	6.0
Efterløbner/pensionist	206	41.1
Faglært arbejde (fx håndværker)	27	5.4
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	112	22.3
Ledig	9	1.8
Medarbejdende ægtefælle	8	1.6
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	18	3.5
Selvstændig	29	5.8
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	39	7.8
Ufaglært arbejde	24	4.8
I alt	501	100.0

Tabel 37: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	94	39.4
Nej	138	57.9
Ved ikke/vil ikke oplyse	6	2.7
I alt	239	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	38	40.6
Beskæftigelse og aktivering	5	5.4
Coaching	2	1.8
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	5	5.2
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	5	4.8
Kommunale sundhedstilbud	0	0.4
Psykologi og terapi	1	1.6
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	9	9.4
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	26	28.1
Ungevejledning	3	2.8
I alt	94	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	467	93.5
Nej	33	6.5
I alt	500	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	87	17.4
Nej	413	82.6
I alt	500	100.0

Tabel 41: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	72	14.5
200.000-299.999	98	19.7
300.000-399.999	82	16.4
400.000-499.999	42	8.5
500.000-599.999	16	3.2
600.000-699.999	8	1.5
700.000 eller derover	12	2.3
Under 100.000	62	12.4
Ved ikke	28	5.6
Vil ikke oplyse	79	15.9
I alt	500	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	402	75.9
Mænd	128	24.1
I alt	530	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	60	11.3
30-39 år	49	9.3
40-49 år	76	14.3
50-59 år	86	16.2
60-69 år	145	27.3
70+ år	114	21.5
I alt	530	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 44: Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	13	14.1
1-3 gange om ugen	36	38.1
Dagligt eller næsten dagligt	14	14.8
Flere gange hver dag	17	18.2
Næsten aldrig eller aldrig	4	3.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	4	4.4
Ved ikke	6	6.6
I alt	94	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	41	7.4
Det øger min arbejdsglæde	51	9.2
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	24	4.3
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	31	5.5
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	26	4.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	23	4.2
Andet	12	2.2

Tabel 46: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	2	28	3	16	5	54
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	7	10	3	26	8	54

Tabel 47: I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	4.5	52.0	4.8	30.2	8.5	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	13.5	17.6	6.1	48.8	14.0	100.0

11. Kryds med køn

Tabel 48: "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af frilftsaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	65	22	86
1-3 gange om ugen	131	32	164
Dagligt eller næsten dagligt	71	16	86
Flere gange hver dag	25	6	31
Næsten aldrig eller aldrig	92	34	126
Sjældnere end 1 gang månedligt	18	18	37
I alt	402	128	530

Tabel 49: "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af frilftsaktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om måneden	16.1	16.8	16.3
1-3 gange om ugen	32.7	25.3	30.9
Dagligt eller næsten dagligt	17.6	12.1	16.2
Flere gange hver dag	6.3	4.6	5.9
Næsten aldrig eller aldrig	22.8	26.7	23.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	4.5	14.5	6.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 50: "Har du lyst til at være mere frilftsaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	171	37	208
Nej	167	67	234
Ved ikke	43	18	61
I alt	381	122	503

Tabel 51: "Har du lyst til at være mere frilftsaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	44.8	30.7	41.4
Nej	43.9	54.6	46.4
Ved ikke	11.3	14.8	12.2
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

12. Kryds med alderskategori

13. Kryds med uddannelse

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Table 52: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	69	87	157
Altid	11	13	24
Sjældent	55	114	169
Sommetider	75	78	153
I alt	210	293	502

Table 53: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	33.1	29.9	31.2
Altid	5.2	4.3	4.7
Sjældent	26.0	39.1	33.6
Sommetider	35.7	26.7	30.5
I alt	100.0	100.0	100.0