

# Sund i Naturen

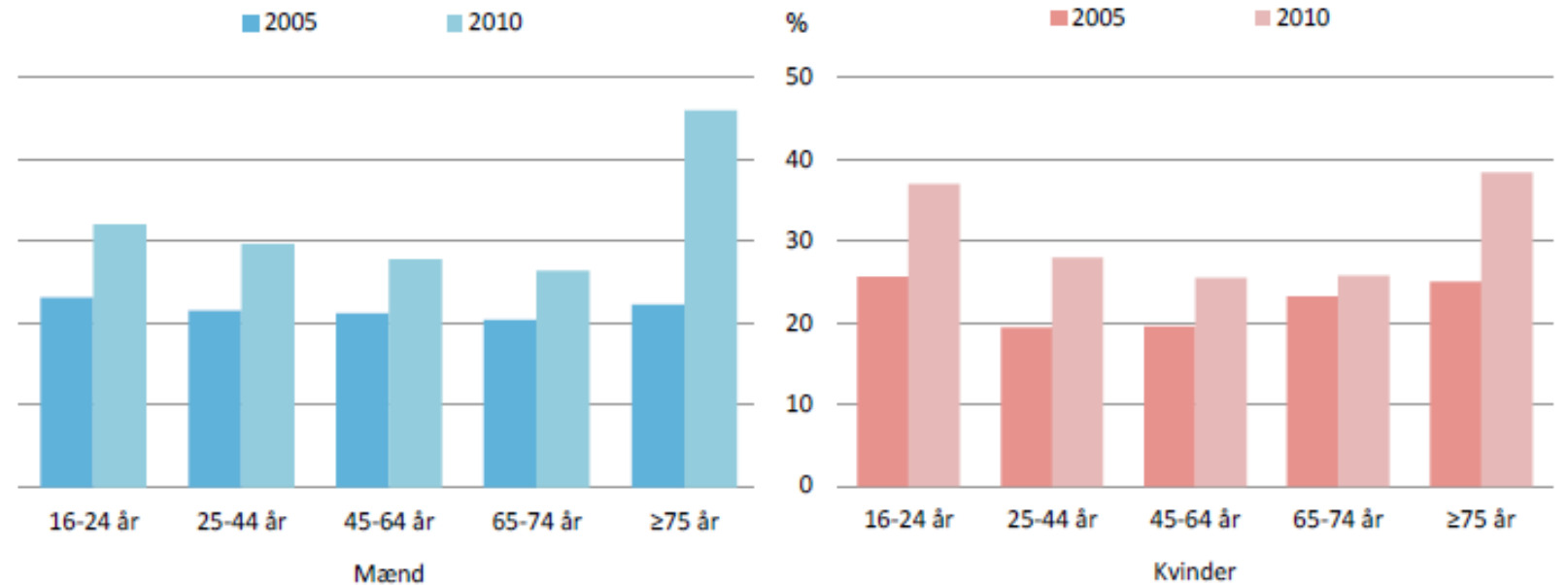
Hvad ved vi om natur og friluftslivs betydning for sundhed?

15. Januar 2018

Konsulent og projektleder,  
Christina Bjørk Petersen,  
E-mail: [cbp@friluftsraadet.dk](mailto:cbp@friluftsraadet.dk)  
Tel: 24644229

# Den danske folkesundhedsudfordring lige nu

Andel med højt stressniveau. 2005-2010. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2010

*”Hurtigere, højere, stærkere: Vi skal præstere mere – og det gør os syge”*

Berlingske tidende, 27. august 2016

# Friluftsliv er godt for krop og sjæl fordi...

- Vi gør noget, vi er derude og vi er sammen

**Fysisk**

**Mentalt**

**Socialt**

Giver mulighed for fysisk aktivitet

Giver velvære, ro, nærvær og selvtillid

Giver fællesskab og sammenhørighed,

Oplevelser

Er meningsfyldt og motiverende – og appellerer bredt.

# UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV

## Fakta om danskernes friluftsliv og sundhed

**75 %** oplever, at friluftslivet øger deres livskvalitet

**80 %** oplever at friluftsaaktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred

**84 %** oplever at friluftsaaktiviteter øger deres psykiske velvære og humør

Kilde: Danskernes Friluftsliv, 2017, [www.friluftsradet.dk/fakta](http://www.friluftsradet.dk/fakta)

# Viden om friluftslivs effekter på sundhed

– resultater fra en systematisk forskningsoversigt

Ny rapport



## Den videnskabelige evidens for friluftslivs effekter på menneskers mentale, fysisk og sociale sundhed

Kilde: Mygind, L., Hartmeyer, R., Jensen, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt.



## Friluftsliv i fritiden og effekt på sundhed

<u>Mental</u>	Flere studier :	Selv en ganske kort gåtur (30 min-1 time) eller siddende afslapning i natur og grønne områder mindsker stresssymptomer og fremmer forskellige kognitive funktioner.
<u>Fysisk</u>	Veldokumenteret: Enkelte studier:	Fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på sundhed. Øget energiforbrug ved vandring. Immunsystemet styrkes efter kortvarende lav-intense aktiviteter i natur og grønne omgivelser.
<u>Social</u>	Sparsom viden:	Det tyder på, at parker opleves som steder, der fremmer kulturelle møder, social interaktion og social støtte.



## Friluftsliv i social- og sundhedssektoren og effekt på sundhed

<u>Mental</u>	Meta-analyser:	Naturekspeditioner ( <i>adventure therapy</i> ) og/eller primitive lejrbaserede ophold fremmer <b>selvforståelse</b> (fx for overvægtige).
	Flere studier:	Kortvarige lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder <b>reducerer akutte stresssymptomer og gavner kognitiv funktion</b> (fx børn med ADHD).
<u>Fysisk</u>	Meta-analyse:	<i>Adventure therapy</i> medvirker til at øge <b>fysisk aktivitet</b> og reducere <b>BMI</b>
<u>Social</u>	Sparsom viden:	<i>Adventure therapy</i> ser ud til, at gavne evnen til at indgå i sociale sammenhænge og fremme familieudvikling. Fx positiv effekt på adfærdscændring blandt misbrugere og kriminelle.



## Ny rapport: Kortlægning af Friluftsliv i kommunale folkesundhedsindsatser

**71 ud af 79 kommuner (90 %)**

inddrager natur- og friluftaktiviteter i de borgerrettede sundhedsfremmende og forebyggende indsatser

**59 ud af 79 kommuner (75 %)**

inddrager natur- og friluftaktiviteter i de patientrettede forebyggelsesindsatser og rehabilitering

79 kommuner har deltaget i kortlægningen, Svarprocent: 81 %



# Projekt Sund i Naturen

## Udvalgte indsatsområder og mål

At udvikle, afprøve, evaluere og udbrede metoder til hvordan kommunerne kan integrere friluftsliv i deres arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering

Et styrket samarbejde mellem kommunen og lokale friluftslivs- og patientforeninger i arbejdet med at motivere og fastholde børn og voksne med sundhedsmæssige udfordringer.

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme

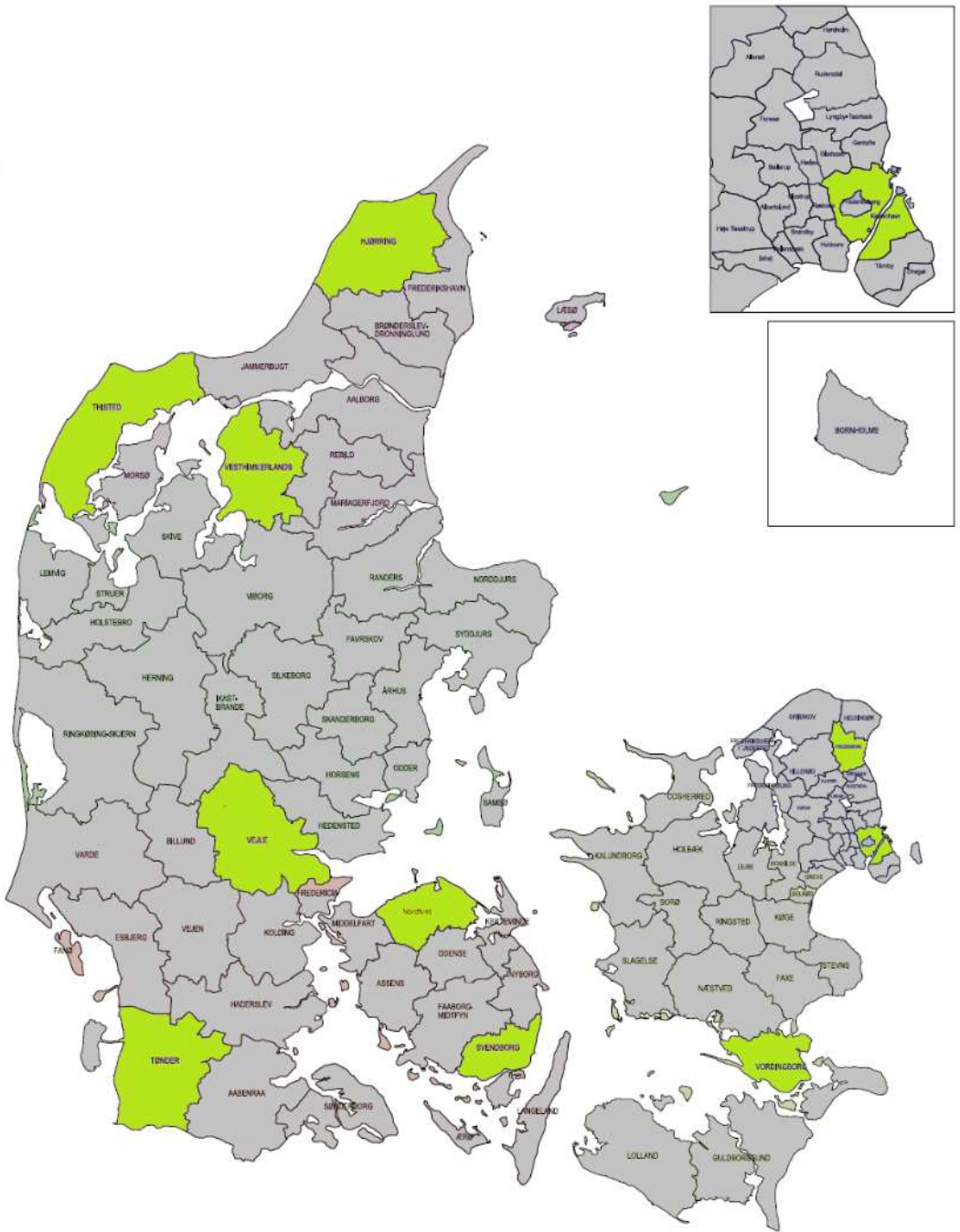


Personer med stress, angst og depression



Ældre der er ensomme





## 10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg

Tak for opmærksomheden😊