

FAKTA OM

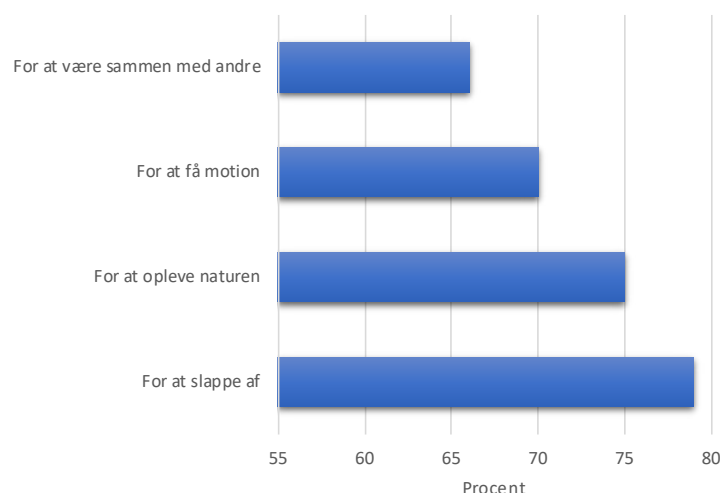
Friluftsliv og mental sundhed

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



3 ud af 4 oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet

Derfor er vi aktive i naturen



Friluftsliv fremmer mental sundhed

Jo oftere man er aktiv i naturen, jo større sundhedseffekt oplever man af sit friluftsliv – både fysisk, mentalt og socialt. Derfor skal vi skabe rammerne for, at flere danskere i endnu højere grad kommer ud og får del af de mentale sundhedsgevinster.

84%

oplever at friluftaktiviteter øger deres psykiske velvære og forbedrer humøret.

Vi finder ro i naturen

Afslapning er danskernes vigtigste grund til at søge ud i naturen. Det er særligt dem der dyrker de rolige friluftaktiviteter, som slapper af i naturen. Men afslapning er også vigtig for dem, der dyrker friluftaktiviteter som løb og mountainbike.



Alle er lige i naturen

Naturen appellerer til en bred gruppe af danskere, også dem, der ikke føler sig hjemme i et fitnesscenter. Almindelige friluftaktiviteter som gåture, hundluftning og oplevelser i naturen bliver dyrket af danskere uanset uddannelse. Friluftlivet bidrager på den måde til øget social lighed i den mentale sundhed.



Friluftsrådet

”Man kan jo ikke sidde der og være sur, når man kigger ud over havet eller en solnedgang. Man kan godt være ked af det, men man er det på en anden måde - man bearbejder det.”

Kvinde i 60'erne,
Undersøgelsen Danskernes Friluftsliv, 2017



De nye folkesygdomme

Mentale sygdomme og symptomer er blevet de nye folkesygdomme, som koster samfundet dyrt. WHO forudser for eksempel, at stress bliver den største folkesygdom i 2020, og hver dag er der næsten en halv million danskere, som oplever symptomer på alvorligt stress.

Natur og friluftaktiviteter har en positive effekter på for eksempel velvære, ro, nærvær og selvtillid. Og det er velkendt, at natur og friluftsliv er et effektivt redskab i forebyggelse og behandling af mentale sygdomme som stress og depression.

Om Danskernes Friluftsliv, 2017

I Danskernes Friluftsliv, 2017, undersøger Friluftsrådet danskerne friluftsvaner og sammenhængen med den fysiske, mentale og sociale sundhed. Knap 10.000 har deltaget i undersøgelsen, der udgør et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Undersøgelsen er gennemført af Friluftsrådet med tilskud fra Udlodningsmidler til Friluftsliv.

Naturen er let tilgængelig

Naturen er gratis og let tilgængelig, og den er en fleksibel ramme for aktiviteter og indsatser, der styrker den mentale sundhed. Her er man ikke afhængig af lokaler og åbningstider, og man behøver ikke dyre medlemskaber eller bindende tilmeldinger. Det betyder, at det er en billig og let tilgængelig arena for sundhedsaktiviteter både for den enkelte og for samfundet.



Mennesker, der har et aktivt friluftsliv, har mindre kontakt til sundhedsvæsenet

500.000

danskere oplever dagligt
symptomer på alvorlig stress.

Kilder

- Friluftsrådet, Danskernes Friluftsliv, 2017
- Hansen KB, Nielsen TS. Natur og grønne områder forebygger stress. Skov og Landskab, 2005.
- Statens Institut for Folkesundhed, Sundhed og Sygelighed i Danmark 2010, 2012



Friluft
Rådet