

UDFORDRINGEN

Det går den forkerte vej for folkesundheden i Danmark.

51%

af den voksne befolkning i Danmark er udfordret af overvægtigt.

500.000

danskere oplever dagligt symptomer på alvorlig stress.

36%

af danskerne har én eller flere langvarige sygdomme eller helbredsproblemer.

EN DEL AF LØSNINGEN

Friluftsliv er en del af løsningen på sundhedsudfordringen. For natur og friluftsliv fremmer både den fysiske, mentale og sociale sundhed. Det viser både forskningen og resultaterne af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen.

STORT POTENTIALE

Natur og friluftsliv kan med fordel være en del af kommunale sundhedsindsatser for borgere med en lang række sundhedsmæssige udfordringer såsom: Diabetes, overvægt, hjerte-kar-sygdomme, lungesygdomme, stress, angst og depression, ensomhed m.fl. ligesom naturindsatser kan hjælpe børn med særlige behov ind i meningsfulde fællesskaber.



Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.

84%

oplever, at friluftaktiviteter øger deres psykiske velvære og forbedrer humøret.

SUND I NATUREN

I projekt Sund i Naturen har 10 fokuskommuner i tre år arbejdet tæt sammen med Friluftsrådet om at udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere natur og friluftsliv i de kommunale sundhedsindsatser – både i forhold til sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering.



Deltagere med kroniske sygdomme har opdaget nye kompetencer hos sig selv ved være ude. De kan mere, end de tror.

Deltagerne med stress, angst og depression giver udtryk for, at de finder ro og livsglæde i naturen.



Der opstår særlige fællesskaber i naturen, som er afgørende for deltagerens lyst til at være med – og for at fastholde de nye, sundere vaner efter et endt kommunalt sundhedsforløb.



SAGT OM

FRILUFTSLIV OG FOLKESUNDHED

www.sundinaturen.dk

"Naturen giver mig rigtig meget. Den giver mig frihed. Den giver mig glæde. Jeg føler mig mere rask, når jeg er i naturen, både fysisk og psykisk – og jeg sover også meget bedre. Jeg ved, jeg har gjort noget godt for mig selv, hver gang jeg har været ude."

Deltager på diabeteshold, Københavns Kommune

"Vi tror på, at det aktive udeliv midt i naturen øger borgernes livskvalitet og dermed også styrker den mentale sundhed. Hertil kan du så lægge en bedre fysisk sundhed ved at være aktiv i naturen – om det så er at køre på mountainbike, fiske, gå på jagt eller ro i kajak. Vi ser det som sund fornuft at investere i gode rammer for det aktive udeliv."

Morten Andersen, borgmester i Nordfyns Kommune

"Jeg ved ikke, om det er den friske luft, der gør det, eller om det er landskabet, men det er bare sjovere at være ude. Det er da bare federe at løbe i skoven end på et løbebånd eller lave øvelser i et center"

Deltager på kronikerhold, Vesthimmerlands Kommune

"Det særlige ved naturen er, at du kan glemme dig selv lidt – din hverdag og din sygdom. Man stresser af i naturen, og så kan naturen begejstre og give livsglæde."

Naturvejleder, Vordingborg Kommune

Kilder: "Danskernes Friluftsliv", Friluftsrådet 2017, "Naturen kan noget særligt", SDU 2020, "Sund i Naturen: Good practice og inspiration", Friluftsrådet 2020.



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv