



# Friluftsliv og sundhed i kommuner

Friluftsliv gavner vores mentale, fysiske og sociale sundhed. Derfor er gode rammer for friluftsliv en god investering for folkesundheden.

Natur og friluftsliv er også et effektivt redskab i kommunens arbejde med forebyggelse og rehabilitering, og der er efterhånden mange gode eksempler på, at naturen kan noget helt særligt i forhold til sundhed.

Naturen motiverer, udfordrer og giver nye oplevelser. Derudover er naturen gratis for alle borgere, let tilgængelig og en fleksibel ramme for aktiviteter, der styrker den generelle sundhed. Derfor kan det gøre en forskel for folkesundheden, at kommunens grønne rum gøres tilgængelige og attraktive for borgerne og inspirerer til gode friluftsoplevelser.

## Fysisk sundhed

Hjerteproblemer, diabetes, KOL og kræft. Fire eksempler på kroniske sygdomme, de danske kommuner har ansvar for at forebygge – og for at rehabiliterer de borgere, der er blevet ramt. Her kan natur og friluftsliv spille en vigtig rolle. Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering i naturen kan noget særligt. Det viser både forskning og erfaringer fra praksis.

## Mental sundhed

Det går den gale vej med folkesundheden i Danmark. Stress, angst og depression er blevet de nye folkesygdomme, som koster samfundet dyrt. Hver dag er der næsten en halv million danskere, som oplever symptomer på stress. Natur og friluftsliv er et effektivt redskab i forebyggelse og rehabilitering af mentale sygdomme. Her kan kommunale indsatser i naturen gøre en afgørende forskel.

## Ældre og omsorg

Ensomhed er en stor udfordring blandt ældre. Det går ud over livskvaliteten både mentalt og psykisk. Friluftsliv kan bruges både til at skabe meningsfulde sociale fællesskaber – og som et redskab til at skabe rutine i hverdagen og en følelse af at "have noget at stå op til". Friluftsliv og uendørs aktivitet kan også tænkes ind i dagligdagen på plejehjem for at løfte velfærden og trivslen for både beboere og personale.

**75 %**

af danskerne oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet.

**80 %**

af danskerne oplever, at friluftsliv har en positiv effekt på deres fysiske form og helbred.

**84 %**

af danskerne oplever at friluftsliv har positiv effekt på deres psykiske velvære og humør.

**50.000**

danskere over 65 år er ensomme

Kilder: Danskernes Friluftsliv 2017 og Ældre Sagen



**Friluftsrådet**



## Jobcentret sender de stressede udenfor

I Jobcenter Hjørring kan borgere, der er blevet sygemeldt med stress, blive tilbudt et seks-ugers forløb i naturen.

På modulet, "Natur, afspænding og bevægelse", arbejder de i selskab med en fysioterapeut med forskellige nærværsøvelser, kropsbevidsthed, åndedræt, leg, bevægelse og sociale elementer.

Alt sammen med det formål at gøre borgernes sygemelding så kort som muligt.

## Kræftrehabilitering i naturen

Naturen kan ikke kurere kræft. Men den kan hjælpe borgere, der er eller har været igennem et kræftforløb, tilbage til en mere almindelig hverdag. Københavns Kommune har tilbudt borgerne et rehabiliteringsforløb i naturen. Her bliver der lavet fysiske øvelser, mindfulness og forskellige spejderaktiviteter, der både skal styrke borgerne fysisk, mentalt og socialt efter en kræftdiagnose.

Naturen er et godt rum til samtale og erfaringsudveksling. Samtidig siger deltagerne, at forløbet giver nye oplevelser, så de også kan tale om andet end kræftbehandling og sygdom med deres pårørende.

*"Man laver et bål, man kommer ud i skoven og kommer væk fra det der sygdomsbillede, man har. Altså her føler vi os jo normale og er i et normalt sammenhold også."*

Deltager på kronikerhold, Københavns Kommune



## Friluftsliv for ensomme ældre

Vesthimmerlands Kommunes naturvejleder har som en del af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen et hold for ensomme, enlige ældre.

Hver uge i otte uger tager de på forskellige udflugter ud i den himmerlandske natur og laver bl.a. brunsviger i trangia, lærer at sanke sæsonens urter og bruge dem i fælles madlavning – og ifører sig waders og stryger rejer i Limfjorden.

Det giver nye oplevelser at tale om, nye bekendtskaber og gode grin, lyder det fra deltagerne.

## Kontakt os!

Vi har en stor viden på området og indsigt i praktiske erfaringer.

Kontakt os gerne for at få gode råd og sparring om, hvad man kan gøre i din kommune.

Tlf. 33 79 00 79

Mail: [fr@friluftsradet.dk](mailto:fr@friluftsradet.dk)

[www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)



**Friluftsrådet**