



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Overnatning i naturen



Friluftsrådet

## 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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	16	22	19	22	13	92
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1	19	25	44	3	92

**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	Sjældnere end 1 gang månedligt	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	17.5	23.8	20.7	23.9	14.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	1.1	20.9	26.9	48.3	2.8	100.0

**Tablet 3:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsaaktiviteter: 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	6	3	17	11	48	5	1	92
Gik en tur	6	26	34	15	8	0	3	92
Oplevede naturen/stedet	10	33	13	13	4	13	6	92
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	16	14	18	7	29	7	0	92
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	10	13	5	1	53	9	0	92
Fotograferede	21	24	8	3	29	6	1	92
Så på dyr eller fugle	10	16	15	13	20	15	3	92
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	14	10	4	7	41	15	1	92
Studerede naturen/stedet	20	20	11	6	20	11	3	92
Sad stille og spiste (ude)	12	33	17	13	9	7	0	92
Legede	21	12	8	0	33	12	5	92
Var ude at bade/tog solbad	8	37	16	4	12	12	3	92
Var ude at fiske	6	13	4	0	63	6	0	92
Spillede golf	0	4	1	0	78	5	4	92
Cyklede på mountainbike	4	3	1	2	75	7	1	92
Sejlede (motorbåd)	3	3	5	1	76	4	0	92
Var ude at geocache	6	2	1	3	72	2	6	92
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	5	6	1	6	59	14	1	92
Var på jagt	2	3	0	0	77	3	7	92
Sejlede (sejlbåd)	5	4	4	4	65	9	0	92
Var ude at ride	5	5	1	5	70	2	4	92
Overnattede i naturen	0	62	19	11	0	0	0	92
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	1	0	0	83	3	2	92
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6	4	0	0	77	1	4	92

**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	7.0	3.5	18.9	11.8	52.1	5.5	1.3	100.0
Gik en tur	6.2	28.7	37.0	16.6	8.7	0.0	2.8	100.0
Oplevede naturen/stedet	11.3	36.0	14.2	14.0	4.1	14.5	6.0	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	17.0	15.5	20.0	7.9	32.1	7.5	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	11.1	14.3	5.7	1.3	57.3	10.2	0.0	100.0
Fotograferede	22.6	26.6	8.3	2.8	32.0	6.3	1.3	100.0
Så på dyr eller fugle	11.0	17.6	16.6	14.1	21.7	16.2	2.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	15.1	11.4	3.9	7.4	44.5	16.6	1.1	100.0
Studerede naturen/stedet	21.3	22.0	12.4	6.8	21.6	12.2	3.7	100.0
Sad stille og spiste (ude)	13.6	36.4	18.0	14.4	9.7	8.0	0.0	100.0
Legede	23.2	12.8	9.1	0.3	36.1	13.5	5.1	100.0
Var ude at bade/tog solbad	9.2	40.3	17.1	4.5	12.8	13.4	2.8	100.0
Var ude at fiske	6.1	14.3	4.6	0.0	68.5	6.4	0.0	100.0
Spillede golf	0.3	4.9	1.1	0.0	84.6	5.0	4.1	100.0
Cyklede på mountainbike	4.2	3.0	1.1	1.7	82.2	7.2	0.7	100.0
Sejlede (motorbåd)	3.1	3.0	5.6	1.1	83.0	4.1	0.0	100.0
Var ude at geocache	6.6	2.5	1.1	3.3	78.2	2.0	6.4	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	5.7	7.1	1.2	6.1	63.9	15.4	0.7	100.0
Var på jagt	2.1	3.2	0.0	0.0	84.4	2.8	7.5	100.0
Sejlede (sejlbåd)	5.0	4.4	4.6	4.3	71.3	10.3	0.0	100.0
Var ude at ride	4.9	5.3	1.1	5.6	76.5	1.8	4.8	100.0
Overnattede i naturen	0.0	67.6	20.9	11.5	0.0	0.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	2.8	1.4	0.0	0.0	90.6	3.3	2.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6.4	3.9	0.0	0.0	83.6	1.2	4.8	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	Ved ikke	Under 1 år	I alt
Luftede hund	5	13	6	5	0	0	28
Gik en tur	11	10	3	47	0	0	73
Oplevede naturen/stedet	4	7	4	40	3	0	57
Cyklede en tur	8	4	1	26	1	0	40
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	4	3	0	5	5	3	20
Fotograferede	5	11	4	6	0	7	33
Så på dyr eller fugle	1	5	2	29	2	4	43
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	6	1	1	10	3	0	21
Studerede naturen/stedet	4	6	3	20	3	0	36
Sad stille og spise (ude)	6	9	2	36	7	0	61
Legede	2	0	1	15	2	0	20
Var ude at bade/tage solbad	0	2	2	39	6	6	55
Var ude at fiske	8	0	1	7	0	0	16
Spillede golf	0	0	0	1	0	3	3
Cyklede på mountainbike	0	1	0	0	2	1	4
Sejlede (motorbåd)	1	0	3	2	2	0	8
Var ude at geocachede	0	0	4	0	0	0	4
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	1	1	0	1	3	6	12
Gik på jagt	0	1	0	1	0	0	2
Sejlede (sejlbåd)	1	7	0	3	0	0	11
Var ude at ride	0	1	0	0	9	0	10
Overnattede i naturen	13	15	7	33	20	5	92
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0	0	1	0	1	2	4

**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	Ved ikke	Under 1 år	I alt
Luftede hund	17.5	45.4	20.6	16.5	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	15.4	14.4	4.4	65.5	0.4	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	6.3	12.0	6.3	69.6	5.6	0.3	100.0
Cyklede en tur	19.4	10.9	2.3	65.0	2.5	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	18.9	15.6	1.0	25.2	26.0	13.2	100.0
Fotograferede	16.2	32.9	12.7	17.6	0.8	20.0	100.0
Så på dyr eller fugle	2.3	12.2	3.6	66.3	5.8	9.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	30.9	3.6	5.5	46.4	12.4	1.2	100.0
Studerede naturen/stedet	10.0	15.6	8.3	57.2	8.9	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	10.1	15.5	3.1	59.6	11.7	0.0	100.0
Legede	11.6	0.0	4.9	75.8	7.7	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.0	3.8	3.5	71.3	10.5	10.9	100.0
Var ude at fiske	51.0	1.6	6.1	41.3	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	0.0	0.0	0.0	18.1	7.4	74.5	100.0
Cyklede på mountainbike	0.0	15.3	0.0	0.0	57.0	27.7	100.0
Sejlede (motorbåd)	8.0	0.0	37.4	27.6	27.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	0.0	93.9	0.0	0.0	6.1	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	9.1	6.2	4.1	8.2	23.4	49.0	100.0
Gik på jagt	0.0	64.2	0.0	35.8	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	7.0	64.6	2.3	26.1	0.0	0.0	100.0
Var ude at ride	0.0	10.0	0.0	0.0	90.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	13.8	16.0	8.1	35.9	21.3	4.9	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	0.0	27.9	0.0	28.2	43.8	100.0



## 2. Tidspunkt for friluftaktivitet

**Tablet 7:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	24	21	16	0	28
Gik en tur	53	64	46	0	73
Oplevede natu- ren/stedet	33	44	39	3	57
Cyklede en tur	34	23	20		40
Løb en tur	9	11	5	5	20
Fotograferede	17	17	27	0	33
Så på dyr eller fug- le	25	31	35	2	43
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	13	10	14		21
Studerede natu- ren/stedet	23	27	22	3	36
Sad stille og spi- ste (ude)	33	54	38	3	61
Legede	13	12	12	6	20
Var ude at ba- de/tog solbad	24	39	36	5	55
Var ude at fiske	2	16	12		16
Spillede golf	1	1	3	0	3
Cyklede på moun- tainbike	2	1	2	0	4
Sejlede (motor- båd)	2	2	6	2	8
Var ude at geoca- che	0	1	3		4
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	1	6	8	0	12
Gik på jagt		2	0		2
Sejlede (sejlbåd)	6	7	9	1	11
Var ude at ride		1		9	10
Overnattede i na- turen	18	49	49	23	92
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				0	0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		1	2	1	4



**Tabel 8:** Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	83.3	72.7	57.7	1.7
Gik en tur	72.9	88.6	63.4	0.4
Oplevede natu- ren/stedet	57.2	77.4	68.5	5.6
Cyklede en tur	86.5	58.7	50.7	
Løb en tur	45.1	53.9	23.7	27.5
Fotograferede	53.5	53.0	81.9	0.8
Så på dyr eller fug- le	58.4	72.2	80.4	5.5
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	63.0	46.7	65.5	
Studerede natu- ren/stedet	65.3	76.6	61.3	8.9
Sad stille og spi- ste (ude)	53.3	89.0	62.0	4.9
Legede	62.3	60.1	58.6	27.4
Var ude at ba- de/tog solbad	42.9	70.9	65.6	8.8
Var ude at fiske	9.3	100.0	75.0	
Spillede golf	18.1	18.1	92.6	7.4
Cyklede på moun- tainbike	43.0	15.3	51.1	5.9
Sejlede (motor- båd)	23.0	23.0	73.0	27.0
Var ude at geoca- che	6.1	23.6	70.4	
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	6.4	52.1	62.4	2.1
Gik på jagt		86.9	13.1	
Sejlede (sejlbåd)	54.9	65.5	81.8	5.7
Var ude at ride		10.0		90.0
Overnattede i na- turen	19.4	53.6	53.2	25.2
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		27.9	43.8	28.2

### 3. Årsag til at begynde

**Tabel 9:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (overnatte i naturen), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	20	22.3
Familietradition	27	29.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	8	8.4
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	47	51.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	4.8
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	3.6
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	4	4.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	4	4.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftsförening	17	18.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	6	6.6
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	1	0.7
Ingen af de ovennævnte	7	8.1
Andet	7	7.1
Ved ikke	13	13.6
I alt	92	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

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

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	1	26	0	0	27
Gik en tur	15	56	0	0	72
Oplevede natu- ren/stedet	7	47	2	0	56
Cyklede en tur	28	9	0	0	38
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	8	6	7	0	21
Fotograferede	5	29	0	0	35
Så på dyr eller fug- le	1	40	2	0	43
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	3	16	3	0	22
Studerede natu- ren/stedet	1	37	3	0	41
Sad stille og spise (ude)	3	60	2	0	64
Legede	11	11	3	0	24
Var ude at bade/ tage solbad	6	50	0	0	57
Var ude at fiske	0	17	0	0	17
Spillede golf	1	4	0	0	4
Cyklede på moun- tainbike	2	3	0	0	5
Sejlede (motor- båd)	0	5	3	0	8
Var ude at geoca- chede	0	5	3	0	8
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	0	10	3	0	13
Gik på jagt	0	2	0	0	2
Sejlede (sejlbåd)	0	8	3	0	11
Var ude at ride	4	6	0	0	10
Overnattede i na- turen	8	73	4	0	86
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	1	0	0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	3	1	0	4

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

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ved ikke	I alt
Luftede hund	3.6	96.4	0.0	0.0	100.0
Gik en tur	21.6	78.4	0.0	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	13.1	83.8	3.1	0.0	100.0
Cyklede en tur	74.6	25.0	0.4	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	38.6	29.4	32.0	0.0	100.0
Fotograferede	15.0	85.0	0.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	2.3	93.6	4.0	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	11.9	74.5	13.7	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	2.2	90.5	7.3	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	4.6	92.4	2.9	0.0	100.0
Legede	44.6	44.1	11.3	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	11.1	88.9	0.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	14.0	86.0	0.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	41.2	58.8	0.0	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	58.5	37.4	4.1	100.0
Var ude at geocachede	0.0	63.2	36.8	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3.7	73.6	22.7	0.0	100.0
Gik på jagt	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	73.5	26.5	0.0	100.0
Var ude at ride	39.3	60.7	0.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	9.8	84.8	5.1	0.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	0.0	79.0	21.0	0.0	100.0

## 5. Friluftssaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftssaktiv	15	18.0
Mere friluftssaktiv	1	1.1
Mindre friluftssaktiv	69	80.9
I alt	86	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftssaktiviteter	33	35.5
Andre friluftssaktiviteter	33	35.6
Andre aktiviteter, der erstatter friluftssaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	38	40.9
Ved ikke	5	5.8

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	2	2.5
Står på ski og skøjter i Danmark	5	5.9
Vinterbader	3	3.8
Andre friluftssaktiviteter	26	28.1

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	19	22.2
Mere fysisk aktiv	7	8.7
Mindre fysisk aktiv	58	68.7
Ved ikke	0	0.3
I alt	85	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)	7	24	3	6	2	43	85
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	3	42	0	2	0	38	85
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	6	37	2	2	2	36	85
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	1	30	9	5	0	40	85

**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)	8.2	28.0	3.5	7.2	2.1	51.1	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	3.8	49.4	0.0	2.1	0.0	44.7	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	7.3	43.7	2.2	2.1	2.1	42.7	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	1.3	34.9	10.8	6.4	0.0	46.7	100.0

## 7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	49	53.2
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	67	73.3
Alene, med forening/klub	6	6.7
Sammen med andre i forening/klub	12	12.8
Ved ikke		

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	15	16.1
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	13	14.0
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	11	11.8
Andet	30	32.4
Ingen af ovenstående passer på min situation	33	35.8

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

	Antal	Procent
Ja	47	55.8
Nej	32	37.7
Ved ikke	6	6.5
I alt	85	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	27	29.5
Vejret	24	26.2
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	10	11.2
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	3	3.7
Der er ingen at følges med	6	6.7
Der er for langt til naturen	4	4.5
Manglende lyst	1	1.4
Det er for besværligt	3	3.4
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	6	6.7
Der er for få aktiviteter i naturen		
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	4	4.3
Andet	8	8.4



## 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)

	10	3	4	5	6	7	8	9	0	2	I alt
...din helbredstilstand?	12	2	2	2	7	23	21	16	0	0	85
...dit psykiske velvære/humør?	15	2	4	4	7	11	24	18	0	0	85
...dit sociale liv?	24	1	1	8	8	10	11	18	3	2	85
...dit liv generelt?	19	1	0	4	1	16	20	21	0	3	85

**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)

	10	3	4	5	6	7	8	9	0	2	I alt
...din helbredstilstand?	14.6	2.2	2.3	2.9	7.7	26.6	25.3	18.4	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	18.2	1.9	4.9	4.3	8.5	13.0	28.0	21.2	0.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	28.0	0.8	0.8	9.1	9.6	11.7	12.6	21.0	3.5	2.9	100.0
...dit liv generelt?	22.9	0.8	0.0	5.2	1.1	18.4	23.5	24.7	0.0	3.5	100.0

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

	Hverken/eller	I høj grad	I meget høj grad	I lav grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	7	40	37	0	0	0	85
...dit psykiske velvære og humør?	7	43	32	3	0	0	85
...dit sociale liv?	33	26	23	0	1	2	85
...dit liv generelt?	13	32	34	6	0	0	85

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

	Hverken/eller	I høj grad	I meget høj grad	I lav grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	8.2	47.6	44.1	0.0	0.0	0.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	8.5	50.6	37.9	3.1	0.0	0.0	100.0
...dit sociale liv?	39.0	30.6	26.6	0.0	0.8	2.9	100.0
...dit liv generelt?	15.8	37.8	39.8	6.6	0.0	0.0	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	25	1	59	85
At gå flere etager op ad trapper	18	3	63	85

**Table 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	29.4	0.6	70.0	100.0
At gå flere etager op ad trapper	21.5	4.1	74.3	100.0

**Table 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	7	3	15	13	46	84
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	11	2	15	12	44	84

**Table 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	8.1	4.2	17.4	15.8	54.5	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	13.6	2.1	17.6	14.0	52.7	100.0

**Table 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?	52	16	2	8	5	0	84
...følt dig rolig og afslappet?	45	13	5	10	10	0	84
...følt dig aktiv og energisk?	44	9	0	17	12	2	84
...vågnet frisk og udhvilet?	35	18	6	16	8	0	84
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	43	17	1	15	9	0	84

**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 mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	62.1	19.6	2.6	9.2	6.4	0.0	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	53.8	15.9	6.1	12.1	12.1	0.0	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	52.9	10.3	0.0	20.5	14.4	1.9	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	42.1	22.0	7.5	19.1	9.3	0.0	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	50.9	20.3	0.8	17.6	10.3	0.0	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?	3	36	16	29	84
...dig som en del af en vennegruppe?	7	41	9	27	84
...dig isoleret fra andre?	26	2	30	26	84
...at du savner nogen at være sammen med?	29	5	29	22	84
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	2	33	13	36	84
...dig udenfor?	25	4	36	19	84

**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?	3.1	43.5	18.7	34.8	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	8.5	48.9	10.9	31.7	100.0
...dig isoleret fra andre?	31.1	2.1	36.1	30.7	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	34.2	5.4	34.4	25.9	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	2.4	39.8	15.2	42.6	100.0
...dig udenfor?	30.0	4.4	43.1	22.4	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 34:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	21	25.6
Region Midtjylland	22	26.3
Region Nordjylland	8	9.4
Region Sjælland	6	6.8
Region Syddanmark	27	31.9
I alt	84	100.0

**Tabel 35:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	12	14.0
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	15	17.9
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	12	13.9
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	14	16.7
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	19	22.8
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	12	13.9
Ved ikke	1	0.7
I alt	84	100.0

**Tabel 36:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	6	7.5
Efterløbner/pensionist	24	29.3
Faglært arbejde (fx håndværker)	4	4.5
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	12	14.3
Ledig	7	8.9
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	1	1.5
Selvstændig	4	4.7
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	17	20.3
Ufaglært arbejde	7	8.9
I alt	83	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	18	41.1
Nej	26	58.9
I alt	44	100.0

**Tabel 38:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	8	43.9
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	1	5.4
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	5	25.9
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	3	15.2
Ungevejledning	2	9.6
I alt	18	100.0

**Tabel 39:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	64	76.2
Nej	20	23.8
I alt	84	100.0

**Tabel 40:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	7	7.9
Nej	77	92.1
I alt	84	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	9	11.3
200.000-299.999	15	17.5
300.000-399.999	17	20.1
400.000-499.999	4	4.8
500.000-599.999	0	0.1
600.000-699.999	2	2.0
700.000 eller derover	0	0.3
Under 100.000	22	26.4
Ved ikke	9	10.4
Vil ikke oplyse	6	7.1
I alt	84	100.0

**Tabel 42:** Køn

	Antal	Procent
Kvinder	46	51.2
Mænd	44	48.8
I alt	90	100.0

**Tabel 43:** Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	22	24.5
30-39 år	15	17.0
40-49 år	13	15.0
50-59 år	9	10.3
60-69 år	19	21.4
70+ år	11	11.8
I alt	90	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	3	18.9
1-3 gange om ugen	4	21.8
Dagligt eller næsten dagligt	4	20.6
Flere gange hver dag	3	18.2
Næsten aldrig eller aldrig	1	7.0
Sjældnere end 1 gang månedligt	1	4.7
Ved ikke	2	8.7
I alt	18	100.0

**Tabel 45:** Hvorfor bruger du frilftsaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	8	8.5
Det øger min arbejdsglæde	10	10.4
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	6	6.8
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	6	6.8
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	7	7.8
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	8	9.1
Andet	4	4.4

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

	Høj grad	Hverken eller	Nogen grad	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	10	0	0	10
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	3	2	5	10

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

	Høj grad	Hverken eller	Nogen grad	I alt
...at frilftsaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	100.0	0.0	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere frilftsaktiviteter	32.5	18.4	49.1	100.0



## 11. Kryds med køn

## 12. Kryds med alderskategori

## 13. Kryds med uddannelse