

Trivselskommissionen
Frederiksholms Kanal 25
1220 København K

Den 30. april 2024

Til Trivselskommissionen

Friluftsrådet har med stor interesse noteret sig Trivselskommissionens folkehøring. Friluftsrådet er paraplyorganisation for mere end 80 friluftsansorganisationer, der samlet organiserer op mod halvdelen af alle borgere i Danmark. Nedenfor er Friluftsrådets input til folkehøringen. Inputtene sendes i dette brev, da det er vanskeligt at sende det via formularen på hjemmesiden. Friluftsrådet er gerne en aktør i forhold til Trivselskommissionens anbefalinger og stiller gerne op til møder med kommissionen eller yderligere dialog om viden eller indsatser.

Hvad er et godt børne- og ungeliv?

Et godt børneliv er et trygt liv, fyldt med meningsfulde aktiviteter og med inkluderende fællesskaber. I Friluftsrådets optik indeholder et godt børne- og ungeliv udlev, som et helt naturligt og integreret element i hverdagen. Alle børn og unge skal have adgang til spændende naturområder, der kan vække deres interesse for naturen, der kan være rammen for friluftsans aktiviteter med både høj og lav puls, og som kan være stedet, hvor de er en del af meningsfulde fællesskaber.

Hvilke udfordringer står børn og unge overfor i dag?

Årsagerne til børn og unges dalende trivsel er givetvis mange. En af udfordringerne for børn og unges trivsel kan være deres faldende naturtilknytning. Børn i dag er halvt så meget i naturen som deres bedsteforældre, og en stor del af børn og unges tid i skoler og institutioner (og på egen hånd) er rykket ind i (klasse)lokaler, hvor digitale virkemidler spiller en stor rolle. Manglende tilknytning til naturen og manglende ophold i den er en udfordring, fordi naturen giver de unge mestringskompetencer – i naturen oplever de helt basalt, at de kan overleve. De får en fornemmelse af at være en blandt mange, og en del af noget større i økosystemet. De får udviklet og udfordret deres sanser og skærpet deres måde at iagttage verdenen. De gør sig eksistentielle opdagelser; at kigge ud i intetheden, opleve en solopgang, iagttage bølgenes kraft når stormen raser – og de oplever, at naturen overkommer kriser og udvikler sig på ny.

En anden udfordring er, at ikke alle unge er en del af inkluderende fællesskaber. Foreninger i fritiden, både de konkurrenceprægede og dem, hvor konkurrencen ikke er styrende, er en stærk ramme og et trygt sikkerhedsnet i forhold til at spejle sig i andre og opleve, at de ikke står alene eller er den eneste, der møder udfordringer i forhold til at finde sin vej gennem livet.

Derfor er der behov for, at alle børn og unge (gen)opdager naturen, begejstres og fordybes i den og derigennem får en stærk naturtilknytning, så de kan bruge naturen aktivt resten af livet. Og der er behov for, at alle børn og unge inkluderes i fællesskaberne i fritidsforeningerne.

Hvilke årsager er der til børn og unges stigende mistrivsel?

Vi ved, at udeskole øger børn og unges sociale relationer, deres skolemotivation og deres aktivitetsniveau, se for eksempel forskningsprojektet [TeachOut](#). Derudover ved vi, at friluftsaaktiviteter har en gavnligeffekt på menneskers mentale sundhed, og at aktiviteter sammen med andre øger den sociale sundhed, se [forskningsoversigt over friluftslivets effekter](#). Mange andre faktorer spiller givetvis også ind (f.eks. sociale mediers krav om tilstedeværelse og fremtoning ligesom identitetsdannelse i et postmoderne samfund giver meget videmuligheder, men også stiller andre og større krav end tidligere). I Friluftsrådet er vi optagede af, at forskellige foreninger og aktiviteter kan tiltrække børn og unge med forskellige interesser. Nogle er optagede af at få sved på panden, andre af at kunne fordybe sig i en blomst eller have gang i en samarbejdsøvelse. Der er stor og god opmærksomhed på idrætsforeningerne, men det er vigtigt også at have et bredere fokus på flere typer af ude- og friluftsliv, se [rapport fra Videnscenter for Folkeoplysning](#), hvor konklusionen er, at foreninger for spejdere, FDF, sang og musik kan tiltrække unge, der trives mindre godt.

Hvordan kan vi forebygge og afhjælpe børn og unges mistrivsel?

Det har en positiv effekt at komme ud i naturen, når vi bliver ramt af stress eller depression. Naturen bliver brugt rigtig mange steder i behandlingssystemet, men vi mener, det er lige så vigtigt at tænke naturen og naturtilknytningen ind som en del af forebyggelsen. Giver vi vores børn et stærkt forhold til naturen, får de både en forståelse af, at de er del af noget større, og de lærer at bruge naturen som et middel, når de begynder at føle sig pressede. Derfor er det Friluftsrådets vurdering, at det vil mindske andelen af børn og unge, der havner i mistrivsel, hvis alle børn får en stærk tilknytning til naturen og indgår i inkluderende fællesskaber i deres skole og fritid. For at fremme dette kunne anbefalingerne være:

- Alle børn skal have adgang til nærliggende naturområder. Korte ben er lig med korte afstande, og derfor bør der etableres natur med offentlig adgang, f.eks. offentlig skov, der hvor børn og unge bor, det kan være bynært.
- Børn og unge skal møde naturen hver uge i dagtilbud, skoler og institutioner. Udeaktiviteter og udendørs undervisning forudsætter
 - at lærere og pædagoger er klædt på til at gennemføre udendørs undervisning
 - at der er inspirerende naturområder og kvalificerede udendørs læringsrum
 - at logistiske og praktiske udfordringer løses, f.eks. transport, to-lærerordning og tøj/grej
- Alle børn skal være en del af inkluderende fællesskaber i fritiden. Derfor skal alle børn introduceres til det lokale foreningsliv, så de på kvalificeret grundlag kan deltage i de foreninger, de finder interessante. Friluftsföreninger er generelt kendetegnet ved at have "lav indstigningshøjde", dvs. at de hurtigt opdager, at der er plads til alle. Det er afgørende, at alle børn både kender idrætsforeninger, hvor konkurrence er styrende, men også kender friluftsföreninger, hvor konkurrencen ikke er styrende. Hvis alle børn bliver en del af fællesskaberne i mindst én forening, så har vi et stærkt udgangspunkt for arbejdet med børn og unges trivsel.

I forhold til børn og unge, der allerede mistrives, kunne det være gavnligt, hvis der bliver gjort en særlig, håndholdt indsats for denne gruppe, for eksempel i forhold til at få naturoplevelser eller blive introduceret til aktiviteter i friluftsföreninger i fritiden. Der er mange gode eksempler på naturbaserede løsninger for unge i mistrivsel, se f.eks. CEFU's rapport [Natur til et godt liv](#).

Venlig hilsen

Annesofie Bjerre
Formand for Friluftsrådet