



Netværksmøde i  
Friluftsliv  
Slagelse 10/10 2023

*Søren Andkjær, Lektor Ph.D.*

*Forskningsenheden Active Living, Institut for  
Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet*

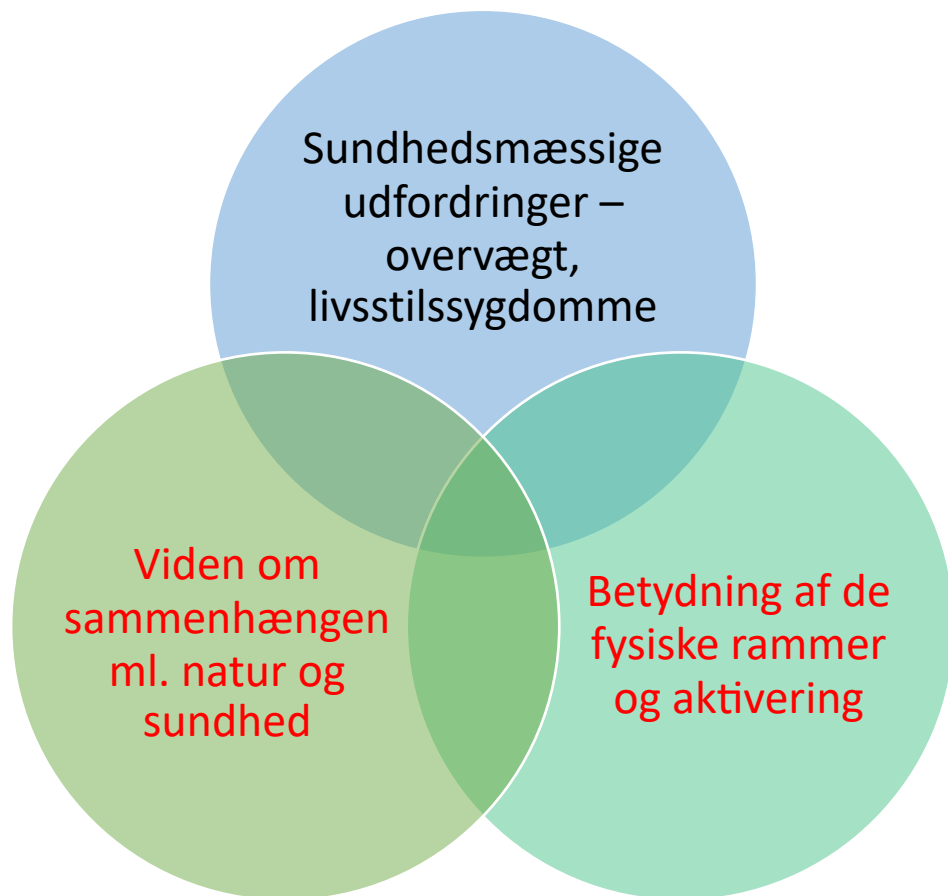
# Baggrund og perspektiv



- Forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
- Undervisning og forskning i friluftsliv
  - Pædagogik og formidling
  - Kulturanalyse og historie
  - Sikkerhed og risiko
  - Aktivt udeliv – sundhed



# Natur, fællesskaber og faciliteter



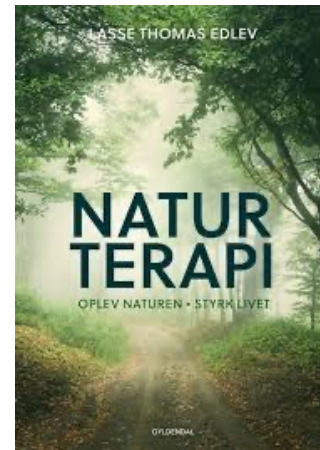
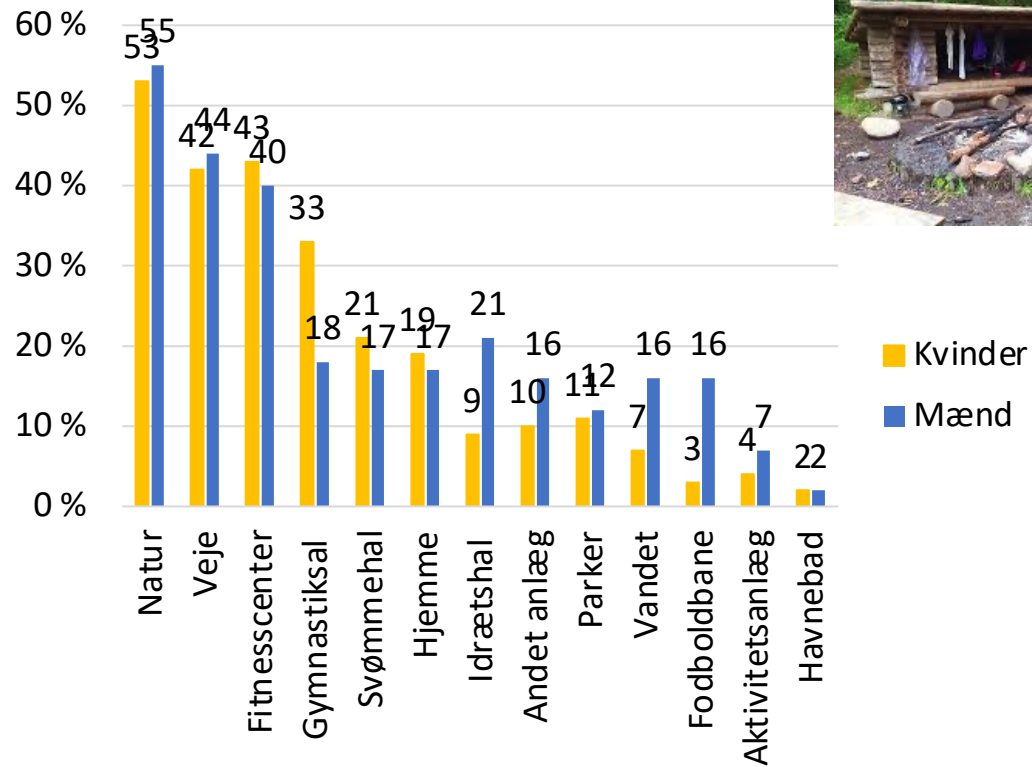
- Metoder til at skabe større interesse for friluftsliv og brug af naturen for forskellige målgrupper

# Plan

- Baggrund og motivering
  - Friluftsliv og aktivt udeliv
  - Danskernes sundhedsprofil
  - Viden om natur og sundhed
- Tre nedslag (historier?)
  - MTB-spor og NatureMoves
  - Sund i Naturen
  - Vandring som eksempel



# Naturen hitter - den 3. grønne bølge!



# Udviklingen i brugen af natur – friluftsliv/aktivt udeliv

- Nye aktiviteter – SUP, havsvøm, undervandsjagt, yoga.....!
- Nye målgrupper, kvinder, ældre.!
- Nye organisationsformer
- Ny teknologi og nyt grej
- Nye personlige motiver og pædagogiske mål
- Nye begreber: adventure, naturcross, extreme.....!



# Den Nationale Sundhedsprofil (2017)

## NYHEDER

Abonner

Nyheder opdelt i emner

## Ny undersøgelse: Det går den forkerte vej med sundheden

Oprettet 6. marts 2018

Danskernes sundhed og trivsel er blevet dårligere, viser en ny national undersøgelse blandt mere end 180.000 danskere.

Flere unge direkte mistrives, over halvdelen af danskerne er nu overvægtige, og flere unge begynder at ryge. Det viser den netop offentliggjorte undersøgelse af danskernes sundhed og trivsel, Sundhedsprofilen, som er udarbejdet af de fem regioner, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

### Sundheden er skævt fordelt

Undersøgelsen viser desuden, at sundhed fortsat er ulige fordelt i Danmark. Der er på alle områder en stor forskel på sundhedstilstanden blandt personer med en kort uddannelse og personer med en lang uddannelse.

Eksempelvis når det handler om rygning, overvægt, dårligt fysisk helbred, langvarig sygdom og det at have flere samtidige risikofaktorer på en gang. Jo højere uddannelse, jo bedre sundhed har man - og omvendt.

### Overvægt er mere almindeligt end normalvægt

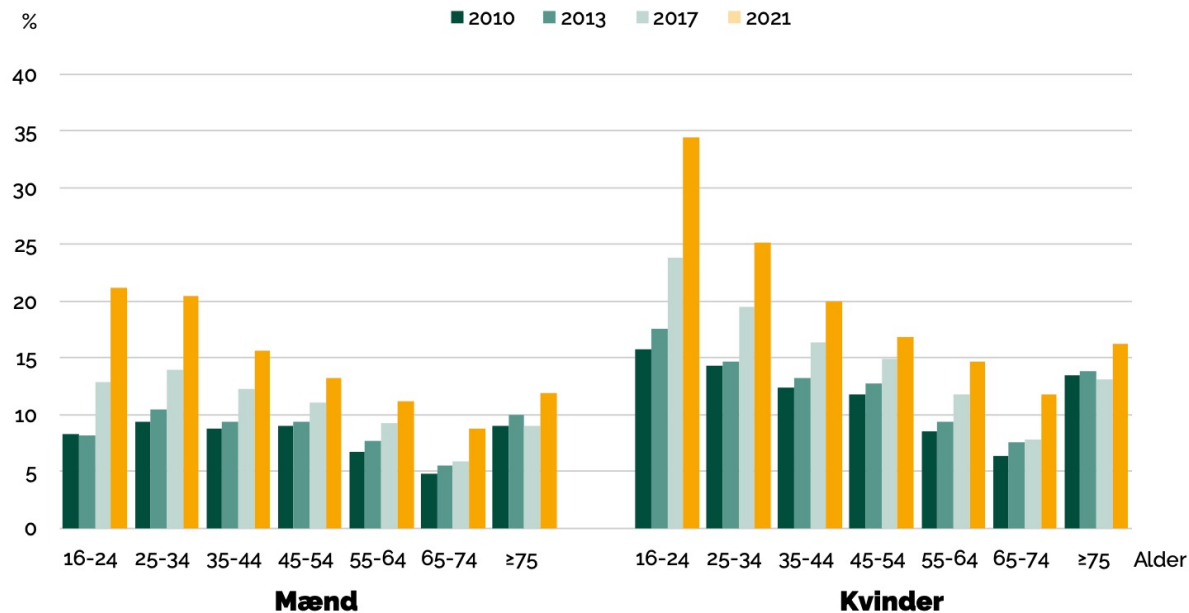
Pilen på badevægten har bevæget sig opad siden 2010. Det kan ses ved, at der er en stigning i andelen af danskere med overvægt – både med moderat og med svær overvægt. Udviklingen kan ses i alle aldersgrupper.

Dermed er der nu flere danskere med overvægt end med normalvægt. Moderat overvægt ses især blandt mænd. Omkring en femtedel af mænd og kvinder i alderen 35-74 år er svært overvægtige og har et BMI på 30 eller derover.

I anledning af offentliggørelsen af de nye tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 afholder Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Danske Regioner i dag en [konference om danskernes sundhed](#).

# Danskerne sundhed – mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen 2022)

**Figur C:** Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.

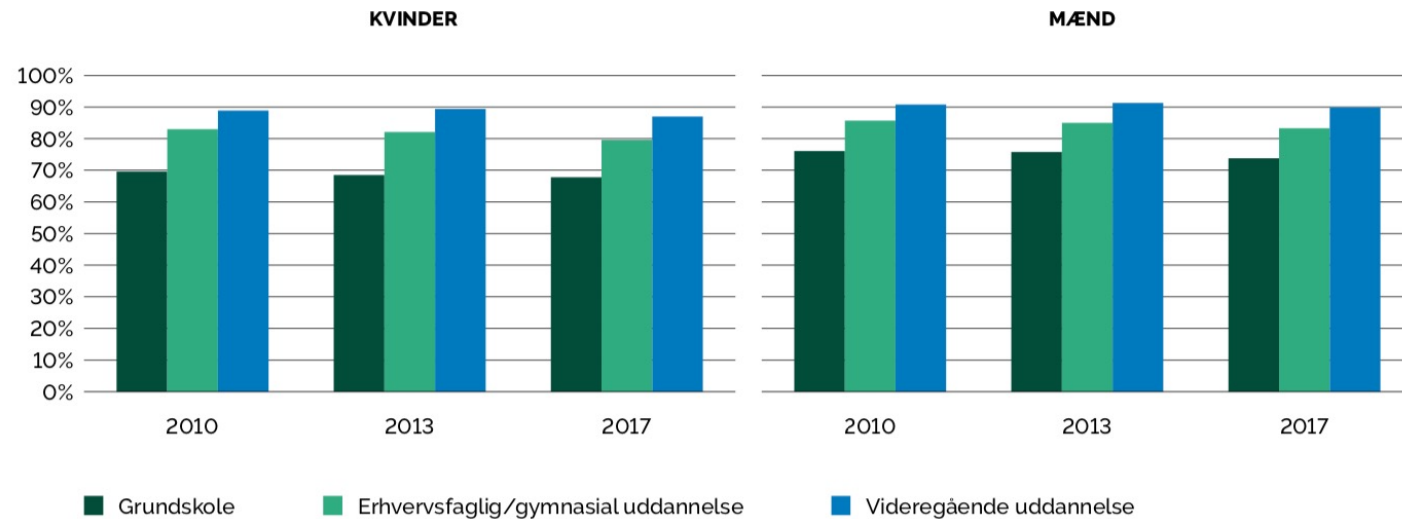




# Social skævhed i sundhed (Sundhedsstyrelsen 2019)

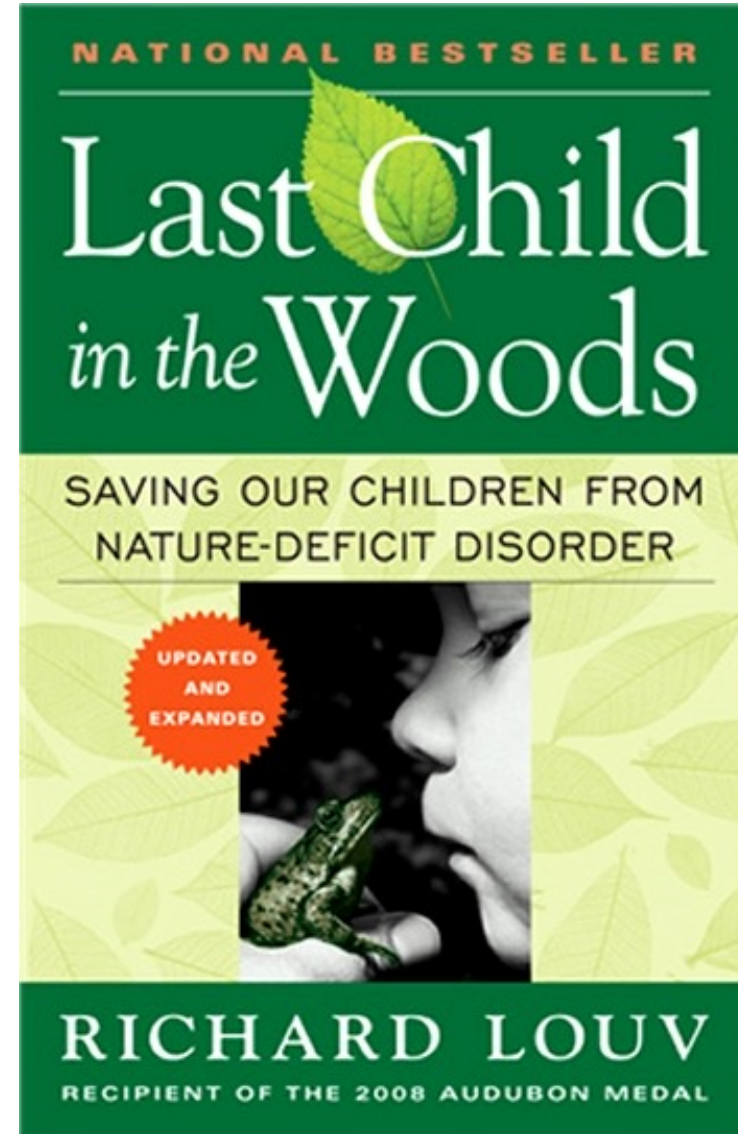
**FIGUR 2.4**

Andelen, der vurderer eget helbred som fremragende, vældig godt eller godt, fordelt på højest fuldførte uddannelsesniveau blandt kvinder og mænd på 30 år eller derover, i 2010, 2013 og 2017.



Et markant fald af børn,  
der er ude i naturen  
hver dag (DN 2009,  
2012)

- Fra bedsteforældre-  
generationen til i dag: 59%  
til 26%.
- Det er vigtigt for  
forældrene, at deres børn  
får naturoplevelser (91 %).
- Bedsteforældrene mener at  
børn kommer for lidt ud i  
naturen (89 %).



# FAKTA om børn i naturen 2018

Hver tredje kommer kun i naturen 1 gang om ugen eller sjældnere



Barrierer for at komme mere ud



Så mange børn har ikke prøvet at...



Forældre vil ikke have at deres børn...



Klatrer op i et højt træ

24 %



Rører ved et dødt dyr

40 %



Overnatter i naturen

27 %



Får mudder i ansigtet

15 %

Halvdelen

af de 2-15-årige har ikke været ude i mørke og set på stjernehimmelen

39 %

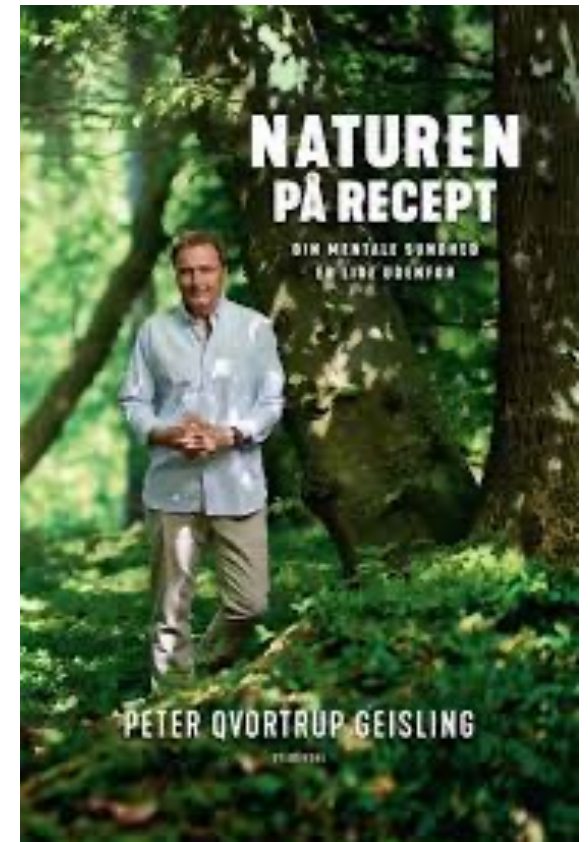
af de 2-6 årige har ikke prøvet at bade i havet

49 %

af de 2-6-årige børn har ikke prøvet at brænde sig på en brændenælde

59 %

af de 12-15 årige har ikke været i naturen alene med deres venner



Natur og sundhed

# Naturens betydning for sundhed

View through a window may influence recovery from surgery (Ulrich 1984)



## Naturen som rekreativt sted (Kapland & Kapland 1989)

- To former for opmærksomhed:
- Spontan opmærksomhed (*Involuntary attention*)
  - Modvirker mental træthed (Mental fatigue)
- Rettet opmærksomhed (*Directed attention*)
  - Rettet opmærksomhed virker ved hæmning af den spontane opmærksomhed
  - Fokus holdes ved at lukke andre stimuli ude
- Den inhibitoriske funktion koster mental energi



# Natur og grønne områder – stress og sundhed (Hansen & Nielsen 2005)

- Grønne områder har betydning for humør og helbred
- Sammenhæng mellem stress og afstand til nærmeste grønne område
- Kontakt med grønne områder forebygger stress



Figur 12. Sammenhænge mellem grønne områder og stress.

## Betydning af naturoplevelser og hverdagsfriluftsliv for børn og unge

---

- Friluftsliv og natur-oplevelser har betydning ift. sundhed, motorik, sociale kompetencer og identitet
  - (Pretty et al 2005; Abraham, 2010; Coon et al 2011; Randrup et al. 2008; Pedersen & Brodersen 1997; Sandseter 2009; Sandseter & Kennair 2011; Fjørtoft & Sageie 2000; Fjørtoft 2004).





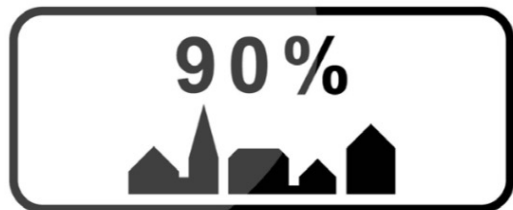


# Vi ved det jo egentlig godt.....!

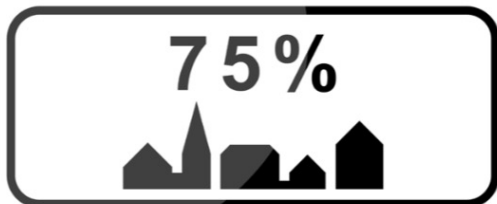
- Vi får det godt af at komme ud i naturen – på tur!
- Et afbræk - kommer væk fra hverdagen
- Kroppen bliver træt – føles godt!
- Hovedet og tankerne bliver “renset”
- Giver fælles oplevelser og sammenhold
- Sanserne bliver aktiveret!

# Kommuners brug af natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen

Størstedelen af landets kommuner inddrager natur- og friluftaktiviteter i den kommunale folkesundhedsindsats:



72 ud af 80 kommuner (90 %) inddrager natur og friluftsliv i de borgerrettede sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser.



60 ud af 80 kommuner (75 %) inddrager natur og friluftsliv i de patientrettede rehabiliteringsindsatser.

## Hvad laver de?

Vandring og udeliv er populære aktiviteter. I 73 % af indsatsene indgår aktiviteten vandring.



UDELIV, såsom madlavning over bål, over natning i det fri og sanke urter indgår i halvdelen indsatsene.

Fysisk træning i naturen inddrages i 44 % af indsatsene.



# Muligheder i natur og friluftsliv

- Naturen som et **åbent rum** uden intentioner og krav
- Naturen som et rekreativt – **sanseligt og afstressende** – rum
- Natur og landskab som en arena for fysisk udfoldelse – **motion og udfordringer**
- Friluftsliv og aktivt udeliv som en positiv og meningsfuld **social ramme**



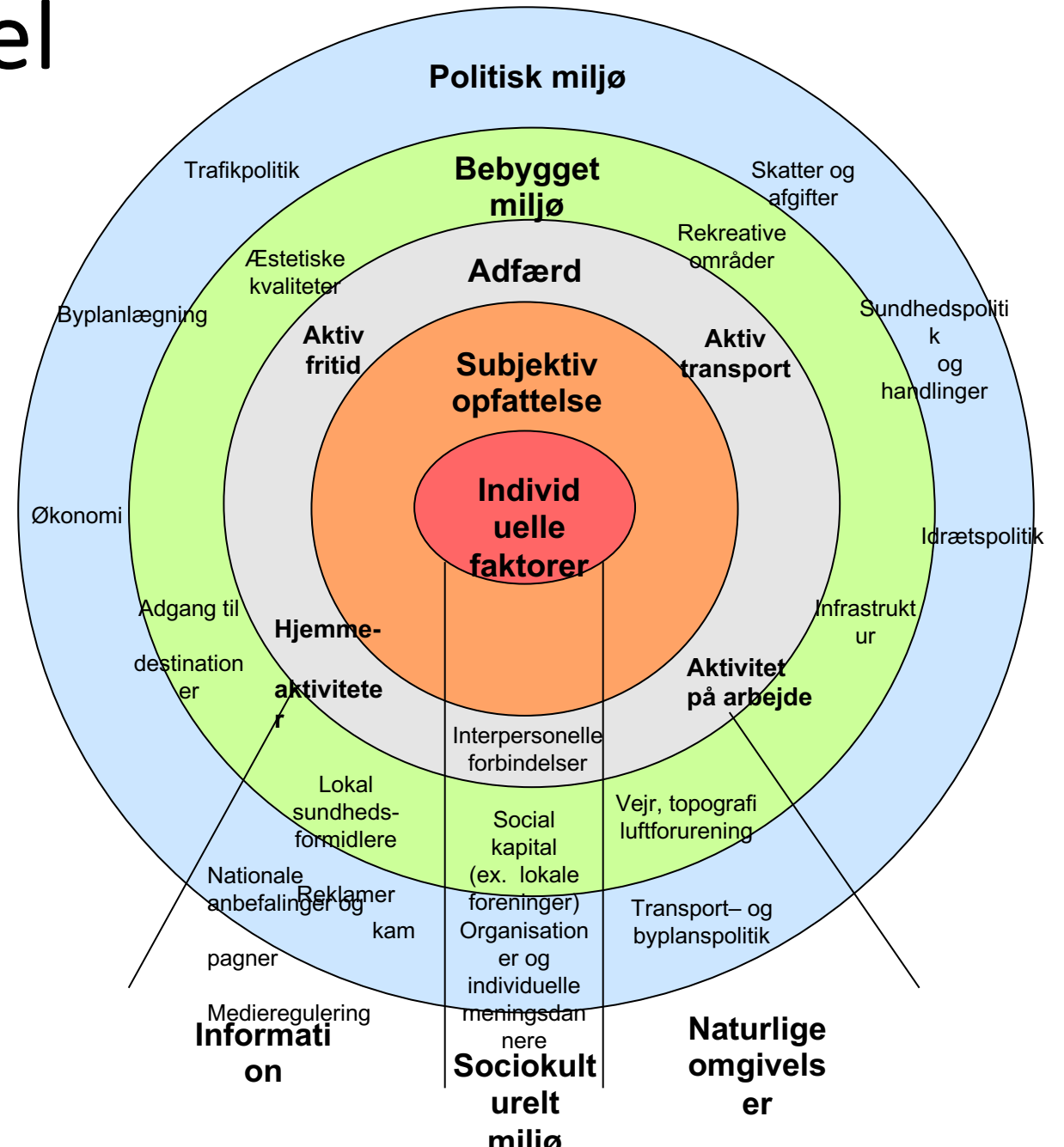
## Strategier til påvirkning/ændring af adfærd

- Lovgivning
- Kampagner
- Pædagogiske tiltag – uddannelse m.m.
- Events
- Strukturelle tiltag
- Nudging

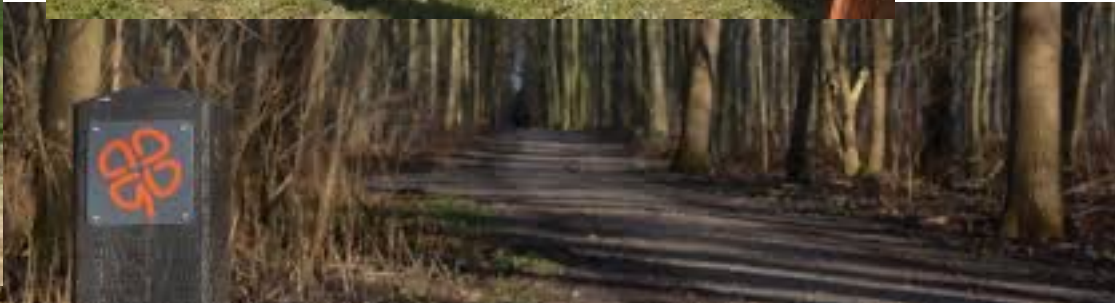


# Socioøkologisk model (Sallis et al 2006)

- Forskellige måder/niveauer at sætte ind for adfærdsændring



# Strukturelle ændringer og tiltag





NatureMoves på Nordfyn  
- et visionsprojekt der virker?

# Børn kan med fordel inddrages i udviklingsprocesser af nye indsatser

- Den **indirekte inddragelse** af børn handler om at opnå generel viden om børns motiver for udeliv og deres udelivsadfærd, samt deres præferencer for sociale, fysiske og organisatoriske rammer.
- Den **direkte inddragelse** af børn handler om, at lokale børn involveres aktivt i udviklingsprocessen af et uderum eller en udelivsaktivitet.
- *”Børnene var vildt engagerede, de synes virkelig, det var et fedt projekt. og de føler stadigvæk, at det derude det er deres legeplads, for de har været med til at bestemme, hvordan den skulle se ud. Det var et par rigtig dygtige arkitekter – de var gode til at inddrage børnene – det var supergodt!”*

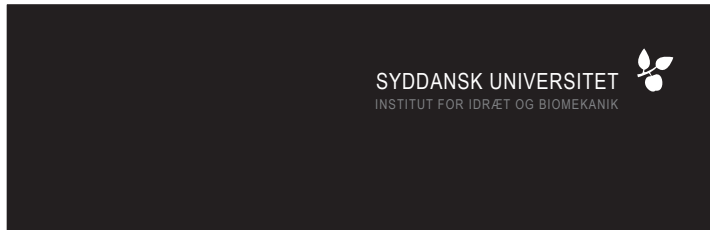


# Nye rammer for børns aktive udeliv skal aktiveres og vedligeholdes

- Det kan være nødvendigt, at der gøres en indsats for at aktivere og vedligeholde indsatserne.
  - Attraktion og tilgængelighed har betydning
  - Flere metoder – lokalt tilpasset
- Sociale medier
- Særlige arrangementer eller events
- Involvere og samarbejde med kommuner, institutioner, foreninger og forældre i lokalområderne.
- Direkte inddragelse af børn i udviklingen af en indsats



# Forskningspublikationer fra fase 1

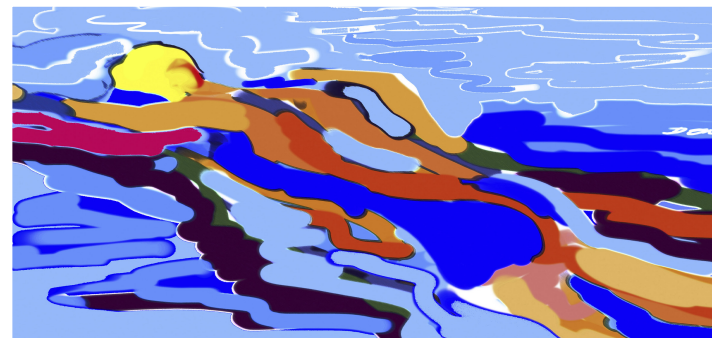
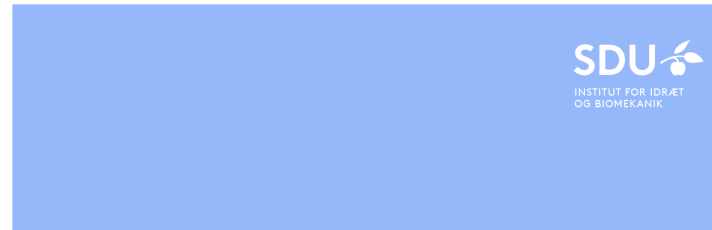


## BØRN OG UNGES HVERDAGSFRILUFTSLIV

Søren Andkjær, Jens Høyer-Kruse og Jan Arvidsen

2016:2

MOVEMENTS



## SOCIALE MØDESTEDER I NATUREN

Søren Andkjær og Astrid Hadberg

2017:3

MOVEMENTS

## STEDER DER BEVÆGER

- En humangeografisk udforskning af børns udendørssteder



Ph.d.-afhandling

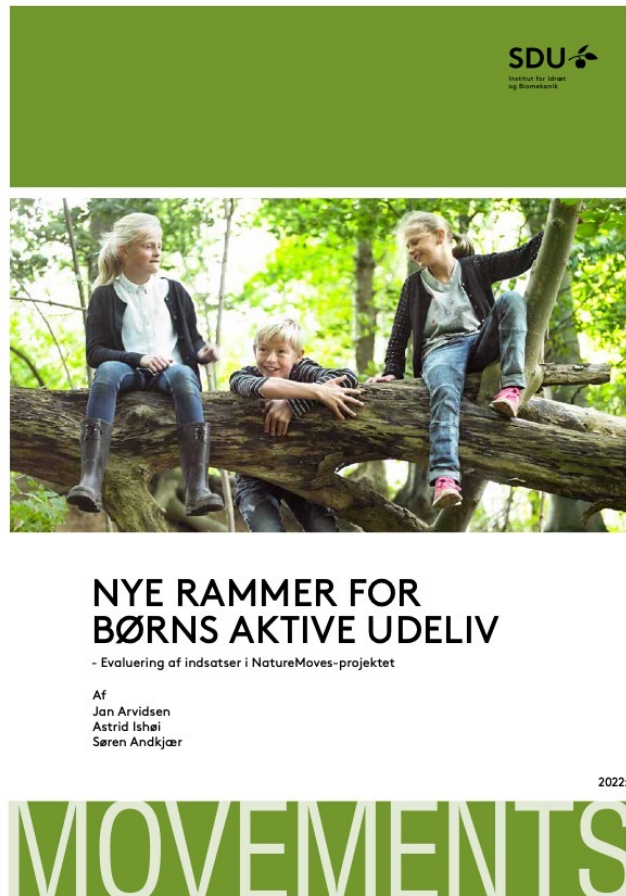
Jan Arvidsen

Institut for Idræt og Biomekanik  
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet  
Syddansk Universitet

2019

SDU  
UNIVERSITY OF  
SOUTHERN DENMARK

# De afsluttende rapporter



# Perspektiver for inspirerende anlæg til aktivt udeliv



- Placering, tilgængelighed og åbenhed
- Flexibilitet - evt multifunktionalitet
- Vægt på sociale støttefaciliteter
- Udgangspunkt i konkrete aktiviteter og brugergrupperes oplevelsesmotiver samt lokale forhold
- Æstetik og kropslighed, sanselighed (- "naturfremmede" elementer)
- Balance ml. enkelhed og integrering af ny teknologi
- Ejerskabet og oplevelsen af det særlige sted har betydning

# SUND I NATUREN



# Fire målgrupper – og ti kommuner

## De 10 fokuskommuner:

- Fredensborg Kommune
- Hjørring Kommune
- Københavns Kommune
- Nordfyns Kommune
- Svendborg Kommune
- Thisted Kommune
- Tønder Kommune
- Vejle Kommune
- Vesthimmerlands Kommune
- Vordingborg Kommune

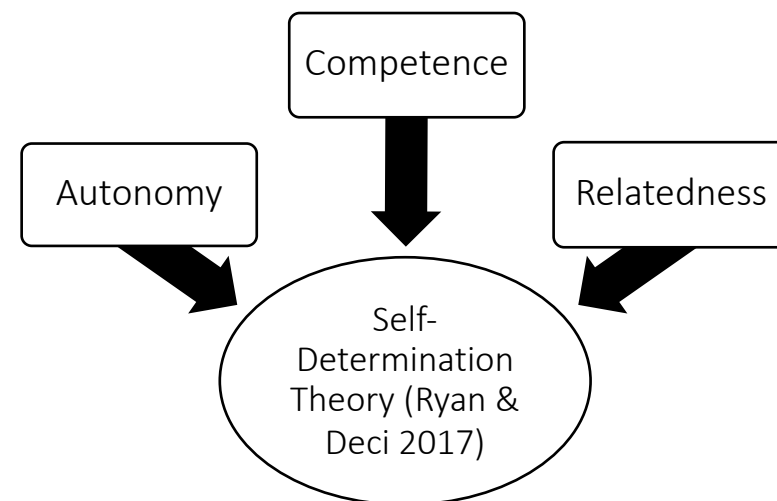
## De fire målgrupper:

- Voksne med kroniske sygdomme
- Voksne med stress, angst og depression
- Ensomme ældre
- Børn med særlige behov



# Sundhedsindsatsernes betydning for **DELTAGERNES** oplevede sundhed og trivsel

- 1 – Selvbestemmelse
- 2 – Kompetence
- 3 – Samhørighed



# Frirum, kropplige kompetencer og fællesskab

- *”Naturen har ingen fordringer. Den har ingen forventninger til dig. Hvorimod .....der kan du næsten opføre dig, som du vil – hvis du behandler den ordentligt selvfølgelig.”*
- *”Jeg synes også, at min mobilitet er blevet bedre. Jeg har mere lyst til at bevæge mig....jeg har det meget bedre og er mere udholdende.”*
- *”Det sammenhold, som vi har, det er altså helt fantastisk. Og støtte, det er jo det samme igen. Støtten vi får fra hinanden, den er også vigtig.”*





# Rekruttering og samarbejde

## (erfaringer fra Sund i Naturen)

- *Rekruttering* af deltagere kan være udfordrende, særligt i begyndelsen af nystartede forløb - oplevelsen er, at det bliver lettere, når der udbredes viden om og kommer fokus på de **gode historier** fra indsatserne.
- Det er en generel erfaring, at det er **vanskeligt at rekruttere mænd og børn** til sundhedsindsatser.
  - Når friluftsliv implementeres i indsatserne, nås andre målgrupper fx mænd, hvilket opleves positivt.
  - Udfordringen er dog, at de, der rekrutteres, ofte er borgere, som i forvejen har en interesse for friluftslivet og naturen.
- Givende med **internt tværfagligt samarbejde**, både for kommunale medarbejdere og deltagende borgere
- En fordel at **kombinere sundhedsfaglige medarbejdere med naturfaglige**
- Det **eksterne samarbejde** med foreninger og frivillige opleves værdifuldt
- **Personlig henvendelse** til de lokale foreninger og frivillige, samt tidlig inddrage i processen

# Anbefalinger – praktisk

(erfaringer fra Sund i Naturen)

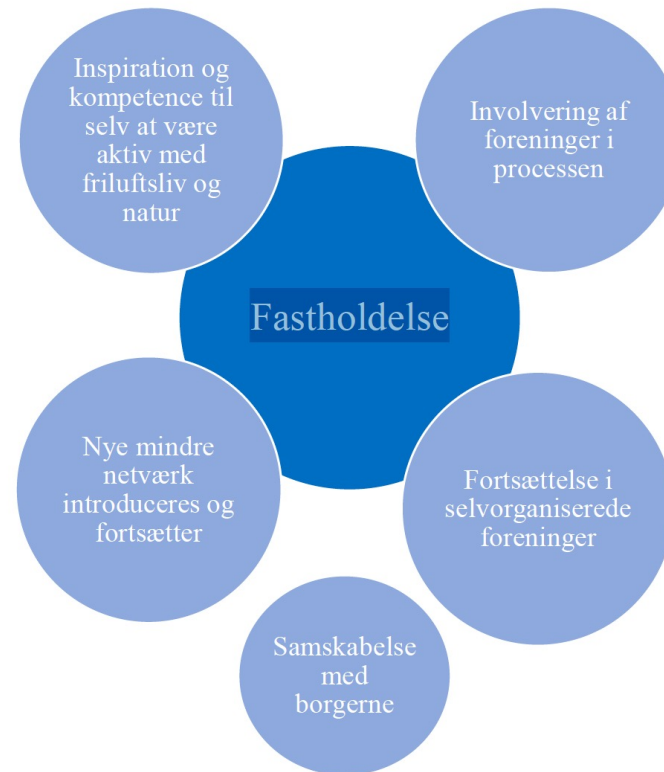
- Kommunerne bør bruge natursteder, der er **let tilgængelige** og har adgang til basale faciliteter som fx toilet, bålplads, bålhytte, bænke, shelter mm. Det er en fordel, hvis **stederne kan bookes**, så borgerne ikke bliver forstyrret i forløbet af større grupper.
- Kommunerne bør prioritere, at der er **to undervisere** tilknyttet sundhedsindsatser med friluftsliv og natur, da dette giver øget tryghed for underviserne og bidrager positivt til borgernes oplevelse.
- Det anbefales, at kommunerne strukturerer sundhedsindsatser i naturen ud fra **en bestemt ramme**, hvor friluft aktiviteter går igen fra gang til gang fx samvær omkring bålet.

# Anbefalinger – organisering og pædagogik (erfaringer fra Sund i Naturen)

- Aktiviteterne og sundhedsindsatser i naturen kan med fordel organiseres og formidles med inspiration fra **friluftspædagogikken**.
- Sundhedsindsatser med friluftsliv og natur bør gennemføres som **gruppeforløb**, hvor borgerne oplever, at de bliver en del af et fællesskab og opnår en samhørighed med andre.
- Ved sammensætning af grupper er det vigtigt at være bevidst om det hensigtsmæssige i at sammensætte enten **homogene eller heterogene grupper**.
- **Gruppestørrelserne** i sundhedsindsatserne i naturen bør ligge mellem 8-16 deltagere.

# Fastholdelse - muligheder og anbefalinger (erfaringer fra Sund i Naturen)

**NB!** Forskellige grader af formalisering – valg afhænger af lokale forhold!



**NB!** Indtænk fastholdelse/forankring i projektet – fra start!

Figur 4: Oversigt over muligheder for at sikre fastholdelse efter afslutningen på de enkelte sundhedsforløb.

# Vandring og sundhed!

- Vandring i naturen er for det første rigtig godt for vores **mentale helbred**.
  - Det **dæmper angst og modvirker depression og stress**.
  - Forskning viser også, at det gør os **mere kreative, idérige** og modtagelige over for nye tanker og samtidig **styrker vores hukommelse og indlæringssevne**.
  - Derudover har vandreturene også en god effekt på dit **fysiske helbred, men pulsen skal op**.
  - (Bente Klarlund, Gåbogen)
- En frisk gåtur på 20 minutter hver dag kan være nok til at nedsætte risikoen for tidlig død (Ekelund et al 2015)



## Gå/vandring i naturen

- Giver en større tilfredshed og glæde
- Giver større lyst til at gentage aktiviteten – gøre det til en (god) vane
- (Coon et al 2011, Hug et al 2008)



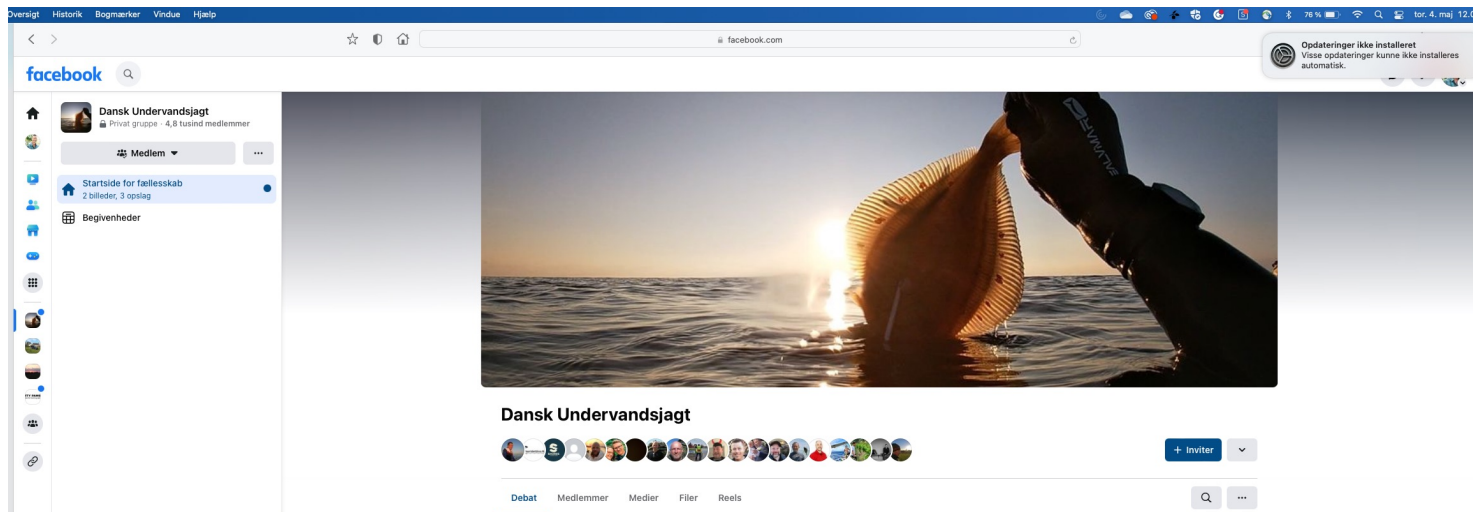
# Gå/vandring – tilgængelighed og faciliteter

- Enkel motions- og bevægelsesform
- Gratis - ikke ressourcekrævende, udstyr m.m.
- Kræver ikke særlig bane – kan praktiseres overalt
- Kræver ikke organisering eller medlemskab
- Alene og sammen
- Giver sjældent skader
- NB! Kræver motivation og evt godt selskab - netværk
- Faciliteres med stier, vandreruter og overnatningspladser (fx shelters)



# Friluftsliv på Facebook!

Private SoMe grupper – og andre – kan medvirke til at inspirere til aktivitet og deltagelse





# Refleksion - diskussion

- Hvilke indsatser eller projekter (natur og friluftsliv) har vi i kommunen?
- Hvilke metoder (og grupper/afdelinger) er involveret?
- Hvilke problemer/udfordringer har vi?
- Ideer til nye indsatser – hvem, hvorfor, hvordan?



# Tak for opmærksomheden!

Søren Andkjær, Ph.D.  
Forskningsenheden Active Living  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Syddansk Universitet  
[sandkjaer@health.sdu.dk](mailto:sandkjaer@health.sdu.dk)

