



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Friluftslivets samfundsværdi

Oplevelser og aktiviteter i naturen
er vigtige goder

Miljøministeriet
Naturstyrelsen
Haraldsgade 53
2100 København Ø
www.nst.dk



Friluftsliv defineres i dette hæfte som: Menneskelige aktiviteter, der foregår i fritiden uden for hjemmet, arbejdspladsen og sportspladsen, og som vælges af lyst. Friluftsliv kan finde sted f.eks. på havet, langs kysterne, i skovene, i byernes parker, ved søer og en række andre steder i det åbne land.

Indhold

Friluftsliv er på dagsordenen *Side 3*

Besøg i naturen – en vigtig fritidsaktivitet *Side 5*

Nogle kommer mere ud end andre *Side 7*

Naturoplevelser lokker os ud *Side 9*

Naturen opfattes forskelligt *Side 11*

Adgang til naturen har værdi *Side 13*

Friluftsliv bidrager til samfundsøkonomien *Side 15*

Grønt udemiljø – et aktiv på arbejdspladsen *Side 17*

Friluftsliv og natur – en fordel for sundheden *Side 19*

Mange er glade for at motionere i naturen *Side 21*

Stort potentiale i mere fysisk aktivitet *Side 23*

Nemmere at lære udendørs *Side 25*

Information – et vigtigt instrument *Side 27*

Der er plads til flere *Side 29*

Og så er der alt det andet... *Side 31*



Friluftsliv er på dagsordenen

Arbejdet med at lægge planer for fremtidens friluftsliv skal baseres på den seneste viden. På den måde kan vi målrette vores indsats og benytte os af værktøjer, vi ved, der virker. I dette hæfte har forskere fra Københavns Universitet samlet forskningsbaseret viden om friluftsliv, så vi andre kan få et overblik, som kan nyttiggøres.

Friluftsliv har allerede i dag en stor samfundsmæssig værdi – og der er et kæmpe potentiale for at skabe velfærd, vækst og arbejdspladser. For eksempel har vi set, at turister rejser langvejs fra for at surfe i bølgerne ved Vestkysten eller for at fange præmiestore laks i vores åer.

Friluftslivet berører mange sektorer i samfundet, og der er et stort potentiale for at opnå endnu større samfundsøkonomiske fordele, end vi opnår i dag. For at udnytte dette potentiale bedst muligt, er det vigtigt, at vi arbejder tæt sammen på tværs af private interesser, erhvervsliv, organisationer og offentlige myndigheder.

Mulighederne for friluftsliv skal bredes ud, så det bliver nemt at være aktiv i naturen. Derfor skal det også være lettere at finde alle mulighederne derude – og finde frem til de oplevelser, der passer os hver især bedst.

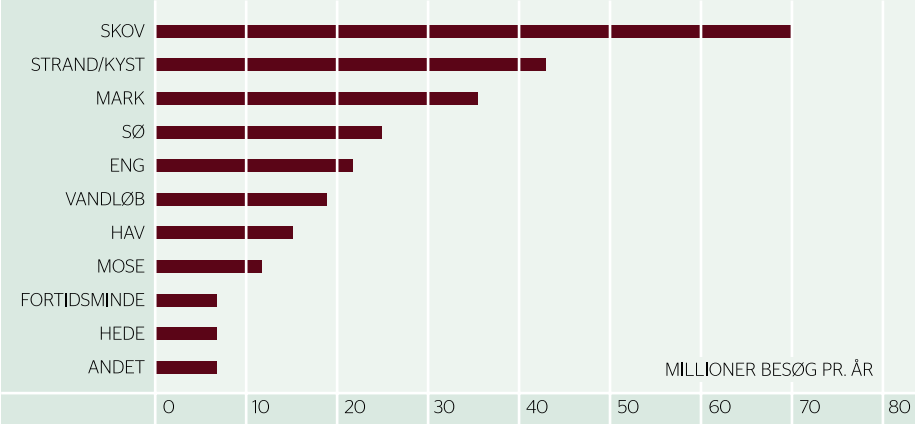
Samtidig er det naturligvis vigtigt, at vi ikke kommer til at drive rovdrift på naturen, og derfor skal udvikling og vækst gå hånd i hånd med naturbeskyttelse og hensyn på tværs af forskellige præferencer for friluftsliv.

Vigtige konklusioner fra hæftet er, at friluftslivet er med til at udvikle sociale relationer, at styrke folkesundheden, at bidrage til integration og ikke mindst give naturop-oplevelser. Det kan få os til at føle ansvar for naturen og lyst til at passe på den.

Der er derfor al mulig grund til at gå derud – og tag børnene med, når du skal have frisk luft i lungerne!



Ida Auken
Miljøminister



Skoven er den naturtype, danskerne besøger mest. Figuren viser antal årlige naturbesøg for danskere i alderen 16-78 år i 2008. I tallene indgår altså ikke børn og heller ikke udenlandske turister.

Figur: Skov & Landskab, Københavns Universitet.

Vidste du, at...
Beregninger fra 1997 viser, at den turist-prægede Rømø Strand havde knap 2 millioner årlige besøg og den mere "hverdagsagtige" Gribskov knap 700.000 besøg.

De to hyppigste aktiviteter i naturen har ikke ændret sig gennem de seneste ca. 30 år. Det er stadig at gå en tur og at opleve naturen. Men der er løbende kommet flere aktiviteter til, f.eks. mountainbiking, stavgang, rollespil og kitesurfing.

Flere og flere tager i skoven alene: knap 25 % i 2008 mod 13 % i 1977. Det er på linje med udviklingen i husstandsstørrelserne.

Naturen er også en vigtig arena for organiserede aktiviteter i større og mindre grupper – f.eks. orienteringsløb og spejderaktiviteter. Organisationerne på disse områder havde i 2011 henholdsvis ca. 7000 og 75.000 medlemmer på landsplan.



Besøg i naturen – en vigtig fritidsaktivitet

I 2008 aflagde den voksne del af den danske befolkning ca. 110 millioner besøg i naturen. Skovene er det vigtigste besøgs-mål, efterfulgt af strandene. Besøgstallene overgår mange andre fritidsaktiviteter.

En række spørgeskemaundersøgelser og tællinger giver tilsammen et ret detaljeret overblik over, hvordan befolkningen bruger skove og andre naturområder. I 2008 kom over 90 % af alle voksne i naturen mindst én gang om året, hvoraf næsten alle besøgte skoven.

En sammenligning med andre fritidsaktiviteter sætter naturens betydning i samfundet i perspektiv. Eksempelvis læste 76 % af befolkningen over 15 år skønlitteratur i 2004, 65 % brugte bibliotekerne, 60 % besøgte kulturhistoriske bygninger og seværdigheder og 40 % spillede computerspil.

Det samlede antal skovbesøg var på ca. 70 millioner voksne i 2008, viser beregninger. Den "almindelige" voksne dansker kommer i skoven ca. 10 gange årligt. Fra midten af 1970'erne er besøgstallet steget med ca. 10 %. En tur i skoven har således holdt sin position som det mest populære friluftstilbud i over 30 år på trods af mange nye fritids- og oplevelsestilbud.

Til eksempel havde de godt 270 museer i Danmarks Statistiks 2008-opgørelse 10,6 millioner besøg. Det omfatter både gratis museer og museer med entré. Samme år havde de statsstøttede teatre

2,2 millioner betalende tilskuere, og biograferne solgte 13 millioner billetter.

Brugen af naturen varierer meget fra person til person – lige fra flere daglige besøg (ofte hundeluftning) til en enkelt årlig skovtur. Skovbesøgene varer i gennemsnit 1,6 timer, og de er generelt blevet kortere de seneste 30 år. En forklaring kunne være øget konkurrence fra mange andre fritids-tilbud. Især de elektroniske medier lægger beslag på mere og mere tid. Eksempelvis steg tv-forbruget i weekenderne blandt danskere over 15 år med ca. 40 minutter fra 1998 til 2004.

Alligevel vil mange stadig ud i skoven eller andre naturområder. De tilgodeser så de forskellige hensyn ved at gøre besøget lidt kortere, sådan at der også bliver tid til andre aktiviteter.



Vidste du, at...

28 % af alle mænd i alderen 16-20 år har ikke været i skoven inden for det sidste år.

Overordnet er der ikke forskel på antallet af skovbesøg blandt kvinder og mænd. Men mænd i alderen 61-78 år kommer ca. 4 gange så hyppigt i skoven end kvinder i alderen 16-20 år.

Samværet med andre er vigtigt, når ældre kaster sig ud i nye aktiviteter. Desuden er det "at vise andre, at jeg kan klare det" en vigtig faktor bag besøg i naturen for denne gruppe.

Nogle kommer mere ud end andre

Ikke alle grupper i befolkningen besøger naturen lige meget. F.eks. besøger yngre skoven mindre end ældre, og der er tegn på, at indbyggere i hovedstadsområdet besøger skoven færre gange pr. år.

Når man deler befolkningen op efter alder, uddannelse, indkomst, interesser osv., tegner der sig en række forskelle. Ser man på alder, viser det sig f.eks., at unge på 16-20 år aflægger færre besøg i skoven end de ældre befolkningsgrupper. Især de 60-69-årige har flere årlige besøg end gennemsnittet. Ser man på kønsforskelle, kan det konstateres, at mænds skovbesøg i gennemsnit er ca. 20 minutter længere end kvinders.

Folks interesser slår også igennem. Personer, der karakteriserer sig selv som f.eks. rytter, jæger, motionsløber/motionscyklist eller ornitolog/botaniker, aflægger 1,5-2,5 gange flere besøg i skoven end resten af befolkningen.

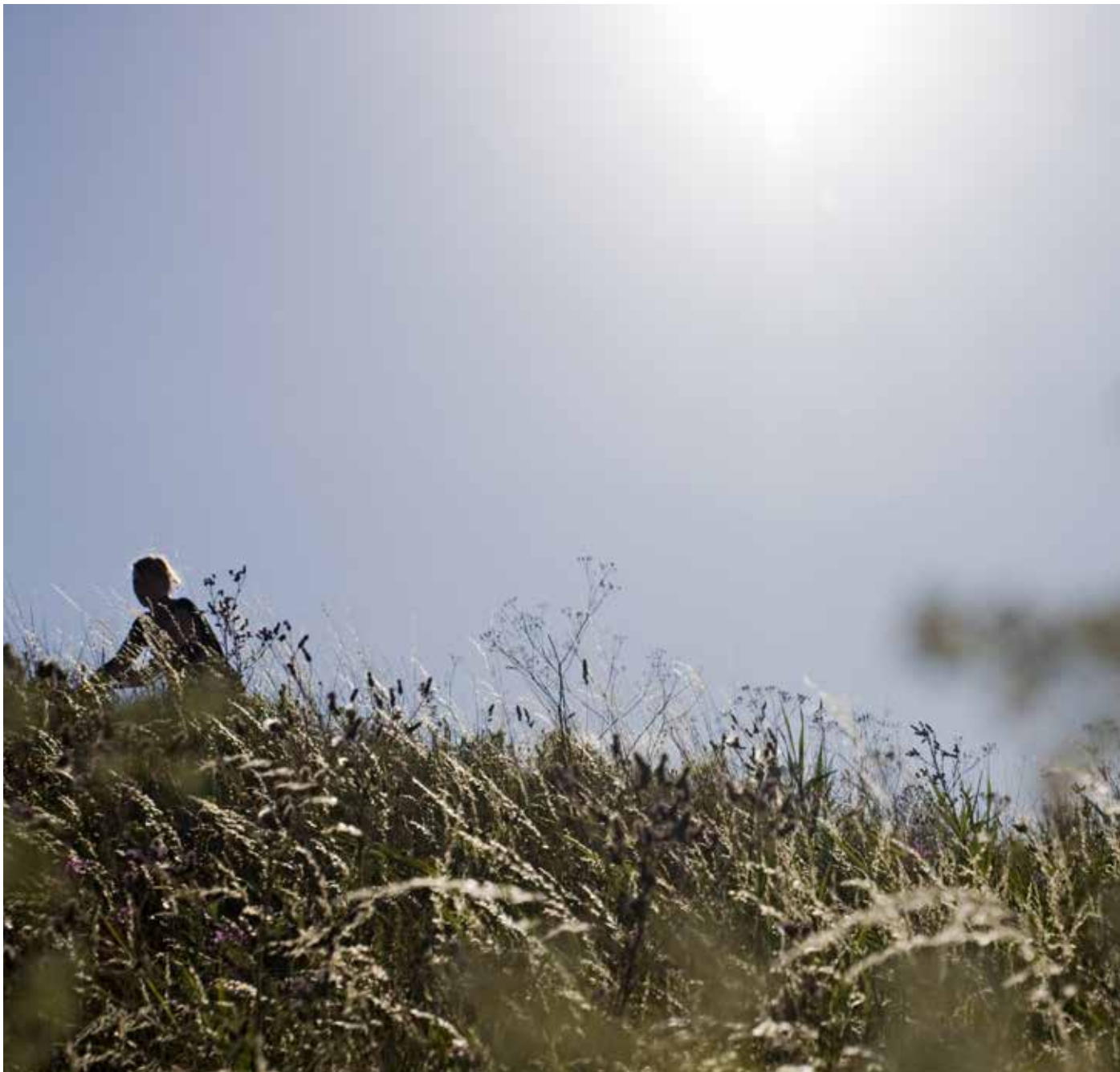
Hundeluftning påvirker også besøgsstatistikken. Personer i en husstand med hund kommer nemlig 2,5 gange så hyppigt i skoven som dem, der ikke har en hund.

En undersøgelse fra 2009 peger bl.a. på et markant fald i andelen af børn, der er ude i naturen hver dag i sommerhalvåret. Tallet faldt fra 59 % i bedsteforældre-generationen over 42 % i forældre-generationen til 26 % for dagens børne-generation. Undersøgelsen peger bl.a. på tidsforbruget til TV, computer og elektroniske spil og længere tid i institutioner som årsager. Desuden, at de voksne ikke tager sig tid til at give børnene naturoplevelser, og at dagens forældre-generation

overvåger børnene mere, end den foregående generation gjorde. Der er altid en vis risiko for at idealisere "gamle dage". Alligevel er der ingen tvivl om, at undersøgelsen berører problemstillinger, der også internationalt har fået ganske stor bevågenhed. Et eksempel er debatten i USA i forbindelse med bogen "Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder".

Unge er heller ikke dem, der er mest ude i naturen. Alligevel kan man spore en vis tendens til, at de i stigende grad bruger naturen som ramme for identitetsskabende friluftsliv, f.eks. adventureprægede aktiviteter som kitesurfing og klatring.

Viden om forskellige gruppers adfærd kan give en dybere forståelse af befolkningens naturbesøg og indgå i planlægningen af fremtidens friluftsliv. Hvis man ønsker at understøtte friluftsliv for bestemte befolkningsgrupper, vil det være relevant at undersøge nærmere, hvad der ligger bag et eventuelt "underforbrug".



Vidste du, at...

"Stilhed", et rådyr og en sø er på top-tre, når befolkningen bliver bedt om at rangordne 100 mulige oplevelser i skoven. I bunden ligger: 10 bilister, en bunke affald, 10 knallertkørere.

"Natur (skov, strand)" er topscoreren blandt 21 årsager, når udenlandske turister vælger Danmark som feriedestination. Især tyske turister værdsætter vores natur.

Naturoplevelser lokker os ud

Ikke overraskende er naturoplevelsen hovedmotivet for at tage ud i landskabet. Befolkningen mener også helt overordnet, at mere og "bedre" natur vil føre til flere besøg.

Ifølge såkaldte forventningsteorier er det at tage ud i naturen ikke en helt tilfældig ting. Vi forventer nemlig, at det giver os en række forskellige former for oplevelser, udbytte eller goder.

Danskernes motiver for at tage ud i landskabet blev undersøgt i 1994 og i 2002. Begge undersøgelser viser – måske ikke overraskende – at selve naturoplevelsen vurderes som den vigtigste årsag. Det kan f.eks. være at nyde landskabet og naturens lugte og lyde. På de næste pladser kommer fred og ro, muligheden for at knytte familie-bånd og for at dyrke motion. Derimod vurderes det at møde og være sammen

med andre mennesker relativt lavt. Motiverne blev undersøgt igen i 2008, og selve naturoplevelsen er stadig i højsædet, men motionsmulighederne bliver anset for vigtigere end tidligere.

Spørgsmålet er så, hvad der kan motivere til flere besøg? Befolkningens svar peger i høj grad på mere og "bedre" natur, f.eks. flere vildtlevende dyr i naturen (så man har større chance for at se dem), flere naturområder, renere strande og søer og flere skove. Desuden ønsker man sig bedre adgangsforhold, f.eks. muligheder for rundture til fods og på cykel plus stier ud til naturområderne og i selve området. Betydeligt

færre peger på faciliteter som parkeringspladser, anlæg til sportsaktiviteter, motionsstier med redskaber og særlige områder til mountainbiking som motiverende.

Faciliteter er dog ikke uden betydning. F.eks. viser en undersøgelse fra 2011, at ca. 40 % af de voksne og godt 20 % af børn og unge brugte opmålte/afmærkede motionsstier et par gange om måneden eller hyppigere. Også andre undersøgelser dokumenterer, at faciliteterne bliver brugt. F.eks. benyttede knap 30 % i 2008 borde/bænke ved deres seneste skovbesøg. 5-7 % var på en naturlegeplads, brugte et toilet, eller besøgte en hundeskov.

Det er også værd at bemærke, at forskellige grupper kan have forskellige ønsker og behov. F.eks. peger en mindre undersøgelse på, at visse faciliteter er meget vigtige for kørestolsbrugere. Det gælder bl.a. ramper, der kan lette strandadgangen, og handicap-toiletter i naturen.



Vidste du, at...

Skoven som nationalt billede på "den rigtige danske natur" deles ikke af alle. Mange borgere med ikke-vestlig baggrund opfatter sådanne landskaber som ukendte, uvejsomme og utrygge.

Ca. 30 % af voksne med en ikke-vestlig baggrund besøgte ikke skoven i løbet af et år. For resten af befolkningen er det ca. 10 %.

Personer med en ikke-vestlig baggrund kender adgangsreglerne for naturarealer dårligere end resten af befolkningen.

Naturen opfattes forskelligt

I Danmark opfatter de fleste naturen som et fredfyldt sted med positive oplevelser. Men sådan er det ikke nødvendigvis for alle etniske grupper. F.eks. nærer ca. 15 % af dem, der har ikke-vestlig baggrund, så stor frygt for at møde visse dyr i den danske natur, at de lader være med at tage derud.

Friluftsliv og etnicitet er et forholdsvis nyt forskningsområde. Resultaterne viser bl.a., at der både er indbyrdes forskelle mellem de etniske grupper med ikke-vestlig baggrund og i forhold til etniske danskere. Forskellene skyldes primært, at man har forskellige formål med at tage ud i naturen.

Personer med ikke-vestlig baggrund foretrækker generelt åbne, velplejede landskaber som deres friluftslandskab. Ofte fungerer de grønne områder som ramme for socialt samvær. Det handler om at knytte familiebånd og møde andre mennesker. Selve naturoplevelsen har sekundær betydning.

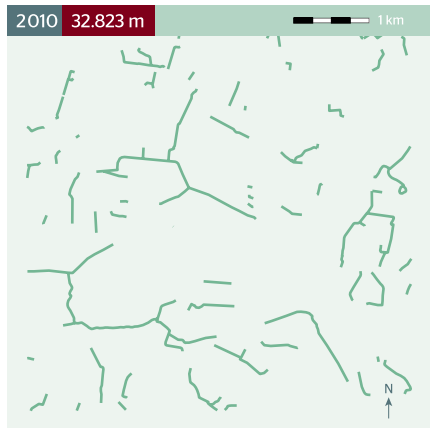
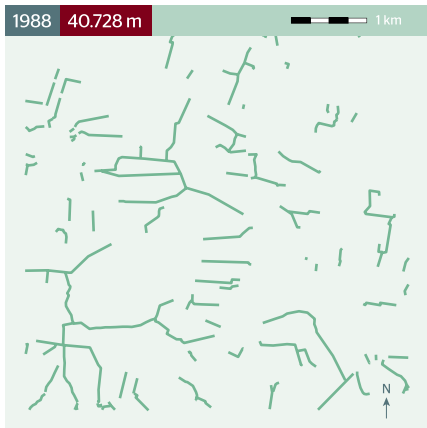
Gode græsarealer er vigtige, og man deler gerne stedet med andre, bare man hver især kan være uforstyrret. Friluftslivet synes også at afhænge mere af vejr og årstider blandt ikke-vestlige minoriteter. Det finder stort set kun sted, når det er varmt og solen skinner om sommeren.

Britiske studier viser, at etniske minoriteter med ikke-vestlig baggrund bruger naturen mindre hyppigt. Tendensen kan vendes, men det kræver, at man identificerer barriererne og finder strategier til at minimere dem.

Hindringerne kan f.eks. være afstanden til det grønne område, manglende selvtillid i forhold til overhovedet at turde opsøge grønne områder, eller i forhold til at udføre aktiviteter der. Det kan også være uvidenhed om områdets beskaffenhed, eller hvilke faciliteter der findes i naturen.

Disse hindringer kan synes uovervindelige for ikke-brugere, men i Storbritannien har såkaldte faciliterede aktiviteter været med til at overvinde hindringerne. Det viser sig, at ikke-brugere ofte skal "tages i hånden" eksempelvis gennem hjælp til transport. Eller i form af guidede aktiviteter, hvor personalet viser vej til mulighederne i skoven eller andre naturtyper.

Tidligere ikke-brugere er gennem en "hjælpende hånd" blevet motiveret til fortsat at deltage i aktiviteter i naturen. Deltagelsen har f.eks. givet dem et nyt netværk og et tilhørsforhold til en ny gruppe. Samtidig har deltagerne givet udtryk for, at faciliterede aktiviteter også har givet dem mod på at opsøge naturen på egen hånd.



Adgang til naturen har værdi

I dag finder 33 % af alle skovbesøg sted inden for en radius af 2 km fra bopælen. Og folk er villige til at betale for let adgang til skoven gennem husprisen. Selv inden det første træ er plantet, afspejles værdien af den kommende skov i huspriserne.

Vidste du, at...

75 % af danskernes skovbesøg finder sted inden for en transportafstand på 10 km fra bopælen.

Fra midten af 1970'erne til i dag er der sket en markant ændring i folks transport ud til skoven. Tidligere kom hovedparten i bil. I dag er der næsten lige mange, der kommer til fods og i bil.

Flere og flere skovbesøg sker tættere på byerne. Det kan både skyldes, at der er etableret flere bynære skove, og at visse byer har vokset sig nærmere de eksisterende skove.



Strukturudviklingen i landbruget betyder bla., at der er blevet færre veje i landskabet. Det betyder igen, at det er blevet vanskeligere at nå frem til en række naturområder – og bevæge sig rundt i landskabet. Analyser af kort og flyfotos fra Gadbjerg vest for Vejle viser et eksempel på denne udvikling. Længden af markvejene er her faldet med godt 50 % fra midten af 1950'erne til i dag.

Figurer: Skov & Landskab, Københavns Universitet.

Adgangen til naturarealer reguleres af naturbeskyttelsesloven. Lovgivningen giver befolkningen adgang til en række oplevelser og aktiviteter på både private og offentligt ejede arealer. Undersøgelser i midten af 1990'erne og senest i 2008 afslører dog et ganske stort ukendskab til regler og muligheder. Eksempelvis ved under 30 % af den voksne befolkning, at det faktisk er tilladt at cykle på markveje. Samtidig mener ca. 40 % fejlagtigt, at det ikke er tilladt at gå på markveje. Kendskabet til reglerne er ikke blevet bedre med årene.

Afstanden fra bopælen til et naturområde har også væsentlig indflydelse på omfanget af besøg. Personer, som bor under 1 km fra nærmeste skov, aflægger ca. 3,5 gange så mange besøg som dem, der har 3-5 km. Afstanden har helt naturligt også indflydelse på, hvordan man transporterer sig hen til området. De fleste går, hvis skoven ligger inden for ca. 2 km. Når afstanden kommer op på 8-9 km, bruger 75 % bilen. Kort afstand til naturen har derfor både betydning for sundhed, miljø og klima.

Bynære skove er attraktive, viser en række husprisanalyser. Huskøbere er nemlig villige til at betale ekstra for dette gode.

I Skjoldhøjparken i det nordvestlige Aarhus steg priserne i gennemsnit næsten 10 % på de huse, der ligger nærmest den nye True Skov, hvor de første træer blev plantet i 1994. Værdistigningen hænger tæt sammen med afstanden til den nye skov. Priserne steg kun ca. 2 % for huse, der ligger 600 m fra skoven. Etableringen af True Skov medførte desuden, at kommunens samlede indtægter fra ejendomsskat steg med ca. 0,5 mio. kr. i 2003.

Undersøgelser fra 1990'erne viser, at befolkningen er positiv over for skovrejsning – især den bynære. Analyseinstituttet Sonar har desuden vist, at kun lav kriminalitet er vigtigere end mange grønne områder, når folk skal vurdere, hvor de ønsker at bo.





Vidste du, at...

Beskæftigelseseffekten af danske og udenlandske lystfiskeres omsætning i 2008 svarer til godt 2.400 fuldtidsjob.

Det samlede skatteprovenu til staten fra denne friluftskaktivitet udgjorde godt 560 millioner kr.



Friluftsliv bidrager til samfundsøkonomien

Besøg og aktiviteter i naturen er andet end gode oplevelser og samvær med familie og venner. Friluftslivet bidrager også til økonomisk aktivitet i samfundet. Kanoudelejning og guidede ture til "Sort Sol" er eksempler på tjenester, der er direkte knyttet til naturen.

Ingen har undersøgt, hvor meget friluftslivet betyder for Danmarks bruttonationalprodukt. Men flere udenlandske undersøgelser giver et fingerpeg om friluftslivets betydning for samfundsøkonomien.

En analyse af friluftslivets værdi i Sverige viser bl.a., at den svenske befolkning i 2009 brugte knapt 100 milliarder svenske kr. på friluftsliv, heraf godt 70 milliarder i Sverige. De fleste penge bruges til overnatning, efterfulgt af udstyr, transport og mad. Tjenester og produkter, der er koblet direkte til naturoplevelsen, udgjorde en forholdsvis lille del af friluftslivets økonomi. Det er f.eks.

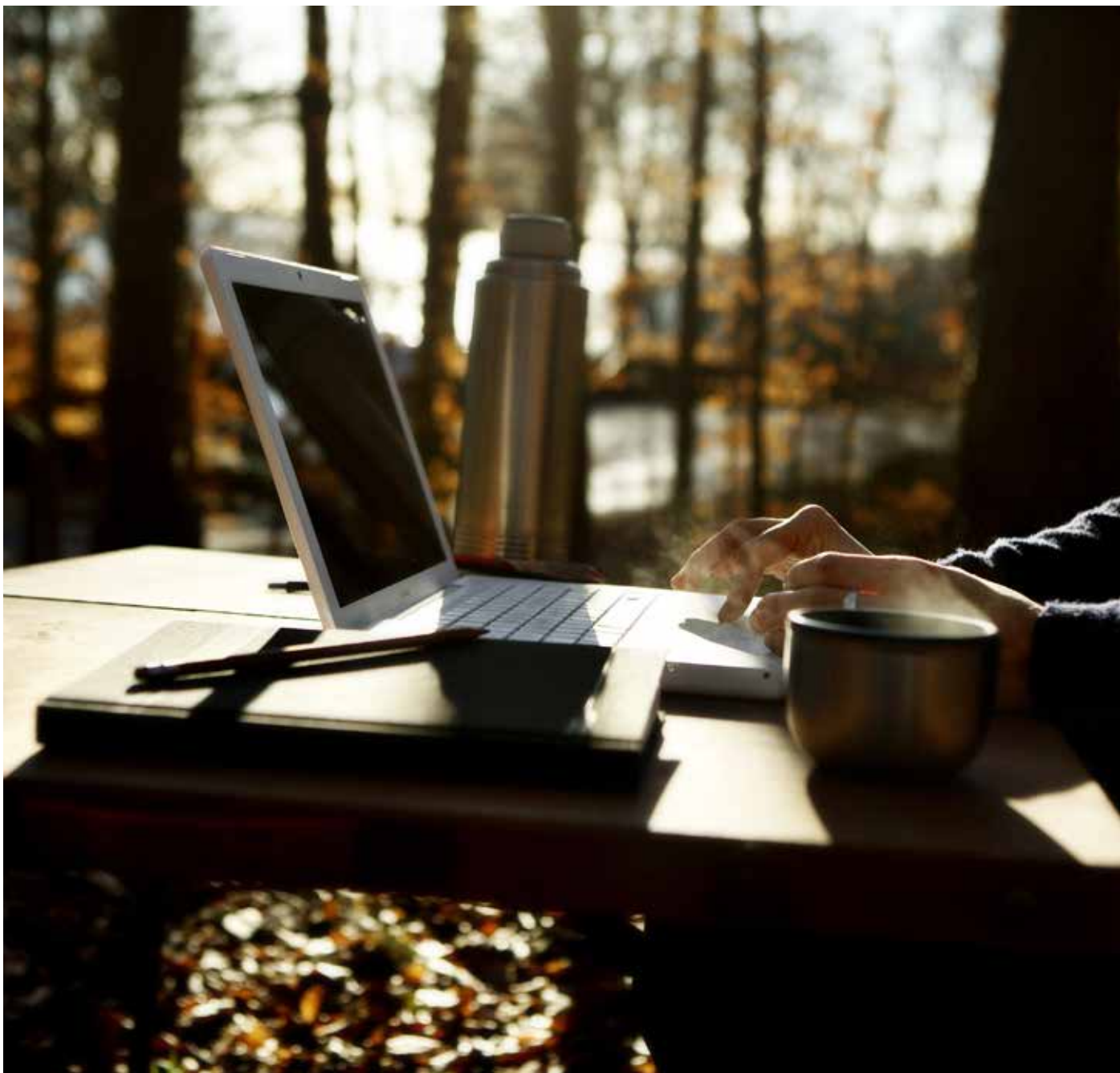
entrébilletter, guidning samt medlems- og deltagerafgifter. Friluftslivets bidrag til det svenske bruttonationalprodukt blev beregnet til ca. 34 milliarder svenske kr. Med samme beregningsmodel var det også muligt at vise, at svenskernes friluftsliv resulterer i ca. 75.000 arbejdspladser i Sverige.

I Finland gennemførte man lignende beregninger i 2009, men med fokus på nationalparkernes betydning for den lokale økonomi. Her nåede man frem til, at besøgende i de finske nationalparker bidrager med et beløb svarende til ca. 635 millioner

danske kr. til lokalsamfundene årligt. Det svarer til ca. 1.100 fuldtidsbeskæftigede. Forudsætningen er bl.a., at lokale iværksættere ser mulighederne, og at myndighederne støtter processen.

Fra Tyskland findes analyser af tre national- og naturparker. De viser, at de besøgende i gennemsnit bruger, hvad der svarer til 150-250 danske kr. hver dag under deres besøg i parkerne. Og i England er forbruget i forbindelse med endags skovture opgjort til ca. 2 milliarder britiske pund i 2003.

Som sagt ved vi ikke, om den danske friluftslivssektor bidrager med værdier af samme størrelsesorden. Men for en enkelt aktivitet, nemlig lystfiskeri, findes danske tal fra 2008. Analysen viser, at den samlede årlige omsætning fra danske og udenlandske lystfiskere udgjorde knap 2,9 milliarder kr. (inkl. skatter og afgifter). Den samlede produktion fra denne aktivitet medvirkede til, at der blev skabt indkomst til lønmodtagere og virksomheder på mere end 900 millioner kr.



Grønt udemiljø – et aktiv på arbejdspladsen

Virksomheder er begyndt at få øjnene op for, at grønne udemiljøer på arbejdspladsen er med til at skabe et arbejdsmiljø, der fremmer sundhed og trivsel.

Verden over bruger mange voksne de fleste af deres vågne timer på arbejdspladsen. Derfor har arbejdsmiljøet stor betydning for kvaliteten af hverdagen. Nogle typer arbejde rummer naturligt udendørs arbejdsfunktioner, men langt de fleste jobs bliver efterhånden udført indendørs.

Udemiljøet opfattes i dag sjældent som en del af det daglige arbejdsmiljø. Men både danske og internationale undersøgelser peger på, at det kan have en række fordele at give medarbejderne adgang til et grønt udemiljø. Både udsigt og adgang til grønt kan give øget sundhed, trivsel, jobtilfredshed, effektivitet på jobbet og reducere stressniveauet.

En dansk undersøgelse viser, at i 5 ud af 6 undersøgte virksomheder brugte flere mænd end kvinder udemiljøet i løbet af arbejdsdagen. Kvinder følte langt oftere end mænd, at de havde for travlt til at gå ud. Også en anden skandinavisk undersøgelse tyder på kønsforskelle. Den viser, at adgang

til grønne udemiljøer hænger direkte sammen med højere trivsel på arbejdet for begge køn og lavere stress hos mænd. Hos kvinder er sammenhængen mellem adgang til et grønt udemiljø og stress mere indirekte, idet grønne udemiljøer giver bedre trivsel – der så betyder lavere stressniveau.

Oplevelsesmulighederne er med til at styre, hvad medarbejderne foretager sig udendørs. Det tyder på, at virksomheder kan motivere medarbejderne til bestemte typer udendørs aktiviteter ved at give udemiljøet en bestemt udformning.

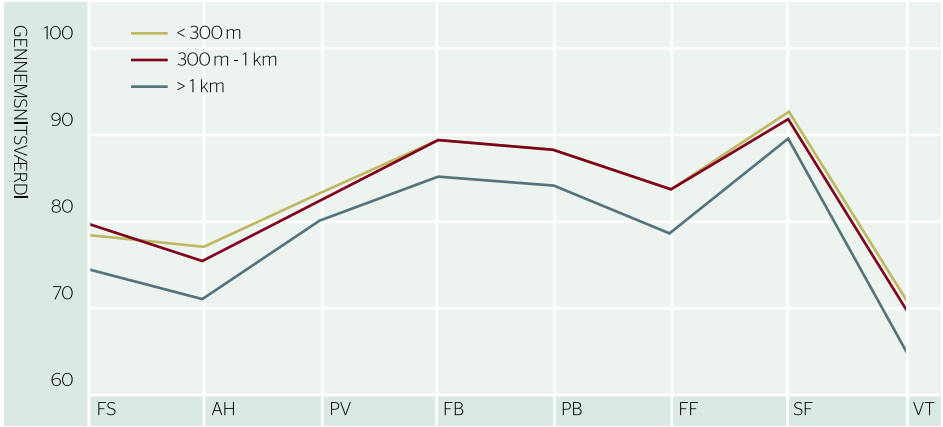
Et godt grønt nærmiljø er desuden en vigtig faktor, når folk vælger bolig, og måske også indirekte, når man vælger arbejdsplads. Det lægger op til synergi mellem grønne initiativer i private virksomheder og det offentlige forvaltningsniveau. Det kunne f.eks. være samarbejde om skovrejsning og stiplanlægning.

Vidste du, at...

Nyere forskning viser, at under halvdelen af kontormedarbejdere bruger udemiljøet i løbet af arbejdsdagen. Det skyldes mest, at de oplever at have for travlt, og at udemiljøet ikke er en integreret del af arbejdsmiljøet.

Offentlige grønne områder spiller i dag kun en mindre rolle for folks arbejdsdag. En undersøgelse fra 2009 i København og Frederiksberg viser, at ca. 20 % af og til besøger en park i forbindelse med frokost- og kaffepauser.





Dansk forskning viser, at personer, der bor mere end 1 kilometer fra et grønt område, har en gennemsnitlig lavere helbredsrelateret livskvalitet end personer, der bor tættere på.

Figur: Skov & Landskab, Københavns Universitet.

FS FYSISK SMERTE
AH ALMENT HELBRED
PV PSYKISK VELBEFINDENDE
FB FYSISK BETINGEDE BEGRÆNSNINGER
PB PSYKISK BETINGEDE BEGRÆNSNINGER
FF FYSISK FUNKTION
SF SOCIAL FUNKTION
VT VITALITET



Vidste du, at...
Allerede Hippokrates (ca. 460 til 370 f.Kr.) sagde: "En gåtur er den bedste medicin".

I England påviste man i 2008 på befolkningsniveau, at de borgere, der bor i de grønne omgivelser, har den laveste dødelighed. Det gjaldt også, når man tog hensyn til faktorer som indkomst og uddannelse. I studiet indgik mere end 40 millioner personer.

Alene udsigten til natur kan betyde, at patienter føler mindre smerte og kommer sig hurtigere.

Friluftsliv og natur - en fordel for sundheden

Både internationale og danske forskningsresultater viser, at visuel og fysisk kontakt med naturen er en fordel for sundheden.

De fleste har en intuitiv fornemmelse af, at det er godt for os at være ude i naturen. Man får en pause og "lader batterierne op". Det er ikke en ny tanke. Siden antikken har man vidst, at naturen har en restituerende og helbredende effekt. Velkendte eksempler er haverne ved psykiatriske hospitaler og sanatorier i naturskønne omgivelser.

I de seneste årtier har en stigende mængde forskning fra flere fagområder bekræftet den generelle opfattelse af, at naturen er en ressource for menneskets fysiske og mentale sundhed. Effekten findes både i kroppens enkelte celler, hos den enkelte person og på befolkningsniveau. Samlet set kan naturen fremme sundheden ved at:

*** forebygge** dårligt helbred ved at fungere som ramme for fysisk aktivitet og sociale interaktioner og ved at forebygge mental træthed. I modsætning til bymiljøet lægger naturen mest beslag på vores spontane opmærksomhed, og det kræver ingen anstrengelse. Sansesystemet får mulighed for at slappe af og opbygge ny energi.

*** behandle** dårligt helbred i egentlige terapihaver og i naturen generelt. Danske eksempler er friluftsprogrammer til behandling af unge med spiseforstyrrelser og terapihaven Nacadia i Hørsholm for stressramte. Undersøgelser viser, at selv korte møder med naturen kan nedsætte niveauet af stresshormoner.

I sundhedssammenhæng kan "naturområder" være alt fra store skove og lange kyststrækninger til byens parker, private haver, grønne skolegårde og legepladser. Områderne skal være af "god kvalitet" og tilgængelige. Det betyder både, at man skal kunne bevæge sig rundt i dem, at de skal være tæt på ens bopæl, og at det skal være let at komme hen til dem. Barrierer kan f.eks. være jernbaner og motorveje.

Beslutningstagere efterspørger i stigende grad videnskabelig dokumentation for sundhedseffekten af både offentlige grønne områder og terapihaver som grundlag for planlægning og forvaltning. Der er allerede en række tegn på sammenhæng mellem brugen af natur og sundhed. Men forskerne mangler at dokumentere entydigt, hvilke initiativer og hvilken natur der har størst effekt for hvem. Kan x timer i naturen f.eks. nedsætte sygdomstilstanden med y procent med deraf følgende forbedret livskvalitet for den enkelte og besparelser på det nationale sundhedsbudget?





Mange er glade for at motionere i naturen

Over de sidste 20-25 år er flere over 15 år blevet fysisk aktive i fritiden. De fleste er dog stadig inaktive. En række undersøgelser tyder på, at træning udendørs giver større glæde og tilfredshed med aktiviteten end træning indenfor.

KRAM-undersøgelsen (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) fra 2007-2008 viser, at det er populært blandt voksne at dyrke motion i naturen. Blandt dem, der regelmæssigt er fysisk aktive, motionerer omkring 40 % ofte i skoven eller i andre grønne områder tæt på hjemmet. Procentvis er der lidt flere kvinder end mænd, der ofte er fysisk aktive i grønne områder. Omvendt dyrker langt flere mænd end kvinder motion på særlige baner eller idrætsanlæg udendørs.

Helt overordnet er naturen en væsentlig ramme for sport og motion for befolkningen over 15 år. Kun 10 % mener, at naturen har ringe eller ingen betydning. Og der er en klar sammenhæng med folks alder: Jo ældre, jo mere værdsætter man naturen som motionssted.

Generelt dyrker flere mænd/drenge end kvinder/piger sport og motion udendørs. Det er blandt de ældste (70 år og ældre), at flest altid dyrker sport eller motion udendørs, nemlig 33 %. Det hænger nøje sammen

med valget af aktiviteter – lidt stereotypt sagt: mænd spiller fodbold, kvinder går til aerobic og ældre dyrker stavgang.

Afstanden fra bopælen til et naturområde er meget central for aktivitetsniveauet. Bor man mere end 1 kilometer fra et grønt område, er det mindre sandsynligt, at man er fysisk aktiv – sammenlignet med en afstand på mindre end 300 meter. Noget af det samme gælder for brug af legepladser i byens parker. Nye forskningsresultater dokumenterer desuden, at børnenes fædre er mere fysisk aktive på legepladsen end mødrene. De er så til gengæld mere sociale. Varieret indretning med naturelementer, der appellerer til fædrenes og børnenes aktiviteter, er vigtig. Børnenes fysiske aktivitet er nemlig de voksnes vigtigste grund til at gå på legepladsen – næst efter samværet med børnene. Og appellerer legepladsen ikke til fysiske aktiviteter, bliver besøget kortere – så vil fædrene tidligere hjem.

Naturen kan have positive virkninger på sundheden på flere måder:

Vidste du, at...

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen, og at børn og unge er aktive i mindst 60 minutter. En gåtur i rask tempo i parken eller hurtig cykling i et kuperet landskab kan indgå som en naturlig del af denne aktivitet.

Lettere adgang til natur og grønne områder vil betyde mere aktivitet for 20 % af dem, der allerede dyrker sport, motion eller friluftsliv i naturen.



- * Ved at fremme fysisk aktivitet
- * Ved at fremme social kontakt
- * Gennem psykologisk og fysiologisk genopbygning

Der er tegn på synergi mellem de tre måder. Forskningsresultater tyder nemlig på, at fysisk aktivitet i naturen har større psykologiske og fysiologiske fordele end aktivitet i et ikke-naturligt miljø, f.eks. et indendørs motionscenter.

20			
15	PROCENT SVÆRT OVERVÆGTIGE (BMI≥30)		14,7
10	10,7	10,8	
5			
0			
	< 300m	300m - 1 km	> 1 km

Forskningsresultater viser, at personer med mere end 1 kilometer til et grønt område har større risiko for at være svært overvægtige, end dem der bor mindre end 300 meter fra et grønt område. Vægt klassificeres ofte ved hjælp af Body Mass Index, der beregnes ud fra vægt og højde (kg/m²).

Et BMI på 18,5 - 25 svarer til normalvægt. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er antallet af svært overvægtige ca. fordoblet fra 1987 til 2010. I 2010 var godt 13 % af alle kvinder over 25 år svært overvægtige. Svær overvægt øger risikoen for bl.a. type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk, adskillige kræftformer og belastningslidelser i bevægeapparatet.

Figur: Skov & Landskab, Københavns Universitet.



Vidste du, at...
Fysisk inaktive 25-årige kan forvente, at de i deres sidste 8-10 leveår bliver mere ramt af langvarig belastende sygdom - sammenlignet med de fysisk aktive.

Blandt deltagerne i Motion på Recept er der set forbedringer i kondittallet på 12-18 % og et vægttab på 2-4 kg.



Stort potentiale i mere fysisk aktivitet

Fysisk inaktivitet anses i dag som en af de største risikofaktorer for tidlig død. Naturen kan måske motivere til mere aktivitet. Flere studier tyder på, at deltagere i fysiske aktiviteter udendørs har mere lyst til at være med igen end deltagere i indendørs aktiviteter.

Menneskets krop er skabt til at være fysisk aktiv. Alligevel udgør rygning og fysisk inaktivitet den største risiko for tidlig sygdom og død af kroniske sygdomme. Statens Institut for Folkesundhed vurderer, at fysisk inaktivitet er skyld i ca. 4.000 dødsfald hvert år. Forskningsresultater viser, at regelmæssig fysisk aktivitet kan forebygge og delvis behandle en række livsstils- og folkesygdomme:

- * Kredsløbssygdomme (hjerte-kar-sygdomme, forhøjet kolesteroltal og blodtryk, overvægt, insulinresistens og type 2-diabetes)
- * Muskel- og skeletlidelser

- * Visse former for kræft (tyktarmskræft og brystkræft)
- * Stress
- * Psykiske lidelser (depression, angst og demens)
- * Osteoporose (knogleskørhed)

I Sverige og Finland har man forsøgt at beregne den økonomiske effekt af fysisk inaktivitet. I Sverige var de samlede omkostninger som følge af produktionsnedgang og direkte sygdomsbehandling ca. 6 milliarder svenske kr. i 2002. I Finland blev omkostningerne som følge af manglende motion vurderet til ca. 1,5 milliarder kr. i 2008.

Beregninger fra 2002 angiver de direkte og indirekte omkostninger som følge af svær overvægt i 15 EU-lande til knap 250 milliarder kr. pr. år.

Det er i dag muligt at få Motion på Recept. Den typiske model indeholder et træningsforløb på 3-5 måneder hos udvalgte fysioterapeuter eller motionscentre efter henvisning fra ens læge.

Det er vanskeligt at konkludere generelt på sundhedseffekterne. Internationale studier understøtter dog de danske resultater, der viser, at Motion på Recept kan give positive effekter på personer, der har eller er i risiko for at udvikle en livsstilssygdom. BMI, taljemål, fedtprocent, blodsukker, blodtryk og kondition er nogle af de parametre, som typisk påvirkes i gunstig retning af øget og regelmæssig fysisk aktivitet.

Motion på Recept kan også foregå uden dørs. I de seneste år er der taget en række initiativer, der styrker mulighederne for fysisk aktivitet i naturen, feks. sundhedsspor, naturfitness og dogmeatletik. Det er interessant, da der er tegn på, at man ved samme aktivitetstype bevæger sig mere, når det foregår udendørs, og at friluftsliv er meget motiverende for øget fysisk aktivitet.

Aktivitet i naturen har også en motorisk effekt. Svenske studier viser, at børn, der færdes i naturrige miljøer, opbygger en bedre motorik og stærkere muskler, end børn der færdes i mere naturfattige miljøer.



Vidste du, at...

Undervisning og læring i forbindelse med friluftsliv stimulerer et godt socialt klima, koncentrationsevnen og fordybelse. Det giver også et godt grundlag for problemløsning.

Læring med alle sanser viser sig at kunne give mere vedvarende kundskaber.

Mindst 15 % af landets over 2.000 skoler praktiserede udeskole i 2007. Udeskole er her defineret som undervisning uden for klasseværelset mindst en halv dag hver 14. dag, set over et halvt år.

Nemmere at lære udendørs

De seneste 30 år er friluftsliv i stigende grad blevet et redskab i uddannelsen af børn og unge. Flere og flere undersøgelser viser, at f.eks. udeskole og naturbørnehaver understøtter læring og trivsel. Forklaringen er bl.a., at man gennem de udendørs aktiviteter kan koble teori og praksis.

Børn i naturbørnehaver og udeskole bevæger sig mere end børn i "almindelige" skoler eller institutioner. Konkrete målinger viser et dobbelt så højt aktivitetsniveau som ved normal inde-undervisning.

Flere studier viser desuden, at fysisk aktivitet og læring hænger sammen. Man lærer bedre, når man bevæger sig mere. Forskere på området konkluderede efter konferencen *Fysisk aktivitet og læring* i 2011, at det gælder uanset alder.

Teorier om læring og praktiske erfaringer tyder på, at man lærer bedre, når det sker

forskellige steder, både indendørs og udendørs. Et britisk forskningsprojekt viser, at pædagogisk arbejde på varierende lokaliteter også betyder, at børn og unge bedre husker det, de har lært.

Friluftslivet giver særlige muligheder for at understøtte børns faglige læreprocesser. Det sker gennem sanselige, konkrete og æstetiske læringsformer, der er båret af nysgerrighed og undersøgelse. Derfor virker det at lære i naturen mere meningsfuldt og motiverende for børn og unge. Pædagoger og lærere oplever, at børn sætter større pris på disse læringsformer

end på traditionel undervisning i klasseværelset. Enkelte undersøgelser viser også, at børn bidrager mere aktivt i samtaler og diskussioner, når læringen sker i det fri. Det stimulerer desuden et mere undersøgende sprog.

Resultaterne fra såvel den danske som den internationale forskning bygger helt overvejende på casestudier – undersøgelser af læringen i en bestemt situation. De kan med fordel suppleres med større effektundersøgelser, hvor man ser på, hvad der sker, når man ændrer på udvalgte faktorer. Sammenhængene mellem årsag og virkning er komplekse, men hvor meget skal man f.eks. være ude, for at det gør en forskel? Hvad sker der med det faglige niveau, når man flytter undervisningen fra skolegården til nærmeste skov? Osv.



Information – et vigtigt instrument

Information kan bidrage positivt til folks tilfredshed med deres besøg i naturen. F.eks. ved at tydeliggøre, hvad man kan forvente af oplevelser, og hvor mange besøgende der kommer i området.

De besøgende har større chance for at få tilfredsstillet netop deres behov og ønsker, hvis de kender oplevelses- og aktivitetsmulighederne i naturen. Informationstavler og -foldere ude i naturområderne, hjemmeside og apps til smartphones er nogle af de medier, der bruges i informationsindsatsen.

Det er dog ikke alle, der søger information på forhånd, sandsynligvis fordi ret mange ture går til et område, folk allerede kender. I 2010 angav 35 %, at de havde søgt informationer om aktiviteter i skove eller naturområder de seneste 12 måneder. Det sker helt overvejende via Internettet. Samtidig er ”bedre oplysning om områdets muligheder” blandt de tiltag, de fleste finder af størst betydning i forhold til eventuelt at besøge naturen hyppigere.

Man kunne så tro, at de traditionelle vandretursfoldere er udkonkurreret af mere moderne informationsteknologier. Men det har vist sig, at godt 50 % af dem, der søgte

information, har brugt folderne i 2010 – i modsætning til tidligere år, hvor tallet lå på 25-35 %. I praksis udtrykker alle tilfredshed med folderne information, og godt 50 % er meget tilfredse. Tallene stammer fra regelmæssige undersøgelser af informationsindsatsen, især på Naturstyrelsens arealer. Også informationstavler og -skilte er en væsentlig informationsform. 20 % brugte denne form for information i forbindelse med deres seneste skovbesøg i 2008.

Viden kan også bidrage til, at de besøgende bedre forstår forvaltningsmæssige tiltag, der ellers umiddelbart opfattes negativt af mange. Det kan f.eks. være hegn omkring nyplantede skovarealer, afbrænding af heder eller midlertidig lukning af mindre arealer af hensyn til visse rovfugle. En række undersøgelser viser samstemmende, at folk i langt højere grad accepterer sådanne tiltag, hvis de forstår baggrunden. Dermed bliver de også mere tilfredse med naturoplevelsen.

Vidste du, at...
Under 20 % af befolkningen ved, at ”de røde stolper” viser, at man færdes i et statsejet skov- eller naturområde.

Muligheden for at få oplysninger på et konkret sted i naturen via sin mobiltelefon er populært hos de besøgende.

De seneste 10-15 år er der trykt 1,5-2 millioner af Naturstyrelsens vandretursfoldere hvert år.





Vidste du, at...

Alt i alt var 90 % tilfredse eller meget tilfredse med deres seneste tur i naturen i 2008.

Overordnet er befolkningen positiv over for at adskille forskellige aktiviteter ved hjælp af stisystemer. Feks. synes to tredjedele, at det er en god eller meget god ide at skille mountainbikere fra gående på denne måde.



Der er plads til flere

110 millioner besøg i naturen hvert år er et stort tal. Og det omfatter endda kun voksne danskere. Man kan spørge sig selv, om der er plads til så mange – og eventuelt flere. Men de besøgende oplever ikke naturen som overfyldt.

Et udsnit af befolkningen blev i 2008 spurgt, hvordan de oplever mængden af andre gæster i skove og naturområder. Der synes ikke at være tale om voldsom trængsel. 87 % siger, at der absolut ikke var overfyldt på deres skovbesøg. Kun 1 % har oplevet, at der var ekstremt overfyldt. Samme størrelsesorden gælder for naturen som helhed.

Af og til kan man i dagspressen læse om konflikter mellem forskellige typer friluftsliv. I 1997 og 2008 viste undersøgelser imidlertid, at mindre end 3 % af gæsterne følte sig generet af andre på deres seneste besøg i naturen. Folk oplevede især gener fra løse hunde og cyklister herunder mountainbikes.

Alt i alt synes gener ikke at være det store problem. Men det udelukker naturligvis ikke, at problemet i det konkrete tilfælde kan være stort (og ofte ret kompliceret) for både gæsten og den, der ejer eller administrerer området.

Hvilket og hvor meget friluftsliv, naturen kan tåle, er kompliceret at måle. I sidste ende beror det også på en konkret prioritering.

I 2003 blev den eksisterende viden samlet i rapporten *Friluftslivets effekter på naturen i Danmark*. Her anføres det, at ”intet friluftsliv [er] uden effekter på naturen. Men på den anden side er ingen natur så sart, at den ikke kan tåle i hvert fald visse former for friluftsliv.”

Samme rapport konkluderer desuden, at ”... mange dyre- og plantearter samt naturområder påvirkes negativt af friluftslivet, ... [mens] den samlede effekt af friluftslivet overordnet må betegnes som positiv”, og at ”friluftslivets effekter på natur og landskab [er] af langt mindre betydning end effekten af de øvrige menneskelige aktiviteter, som landbruget, fiskeriet, trafikken og byudviklingen fører med sig.”

Færdsel uden for veje og stier er et af de emner, der diskuteres som en mulig kilde til forstyrrelse af dyrelivet. En tredjedel af skovgæsterne siger, at de bevæger sig ud i skovbunden, og at de hovedsageligt gør det i relativt kort tid. Det sker typisk, hvor der er antydning af en sti – og især for at opleve naturen ”tættere på”.

Der findes allerede værktøjer til at håndtere de forskellige problemstillinger. Men der vil løbende være brug for at udvikle metoder, der kan håndtere de mange hensyn.



Og så er der alt det andet...

- * Friluftsliv og branding: Hvordan kan friluftslivet (og den dertil knyttede natur) være med til at synliggøre og markedsføre eksempelvis en kommune i dens bestræbelser på at tiltrække nye virksomheder og borgere?
- * Friluftsliv og nationalparker: Hvordan skal friluftslivet udvikles i samspil med beskyttelseshensynet i nationalparkerne - og hvilken lokaløkonomisk betydning kan friluftsskaktiviteterne/turismen få?
- * Friluftsliv og frivillige: Ca. 35 % af befolkningen udførte frivilligt arbejde, og 1 % arbejdede med natur og miljø i 2006. Hvad betyder det for samfundet, foreningslivet og den enkelte borger, at frivillige lægger tusindvis af timer i natur- og friluftslivsprojekter på såvel private som offentlige arealer - og hvilke fremtidsperspektiver er der i dette arbejde?
- * Friluftsliv og udviklingshæmmede: Ca. 200 udviklingshæmmede er i dag ansat som skovhjælpere over hele landet. De har siden 2004 typisk udført lettere skovarbejde, f.eks. buskrydning, opfyldning af kasser med vandretursfoldere og vedligeholdelse af bålpladser. Erfaringer tyder på, at ordningen giver deltagerne - og deres pårørende - en følelse af at være værdsatte og ikke en byrde for samfundet. Men der er brug for at dokumentere betydning og effekt mere systematisk. Kan ordningen f.eks. udvikles og eventuelt udvides til andre omsorgsområder?
- * Friluftsliv og øget adgang til naturen gennem frivillige aftaler med lodsejerne: Hvad er omfanget, er det vejen frem, og hvordan kan sådanne frivillige ordninger eventuelt fremmes?
- * Friluftsliv og klimaændringer: Hvordan påvirkes fremtidens friluftsliv af mulige klimaændringer (specielt i kystzonen). Og hvordan kan f.eks. opsamlingsbassiner og afledningskanaler bedst udnyttes som en ressource for natur og friluftsliv?

Disse og en række andre emner berøres ikke i hæftet. De er ikke uvæsentlige, men dokumentationen for omfang og/eller betydning er meget sparsom.

Friluftslivets samfundsværdi
Oplevelser og aktiviteter i naturen er vigtige goder
November 2012

Redaktion / Frank Søndergaard Jensen og Tilde Tvedt,
Skov & Landskab, Københavns Universitet

Tekstbidrag / Frank Søndergaard Jensen (side 4-9, 12-15, 26-31),
Sandra Gentin (side 10-11), Lene Lottrup (side 16-17), Ulrika K.
Stigsdatter (side 18-23), Niels Ejby-Ernst og Erik Mygind (side 24-25),
Skov & Landskab, Københavns Universitet

Grafik / Etcetera Design, Nina Kampmann

Tryk / Rosendahls-Schultz-Grafisk

Foto	
Omslag	Colourbox
Inderside	Finn Frandsen, Polfoto
Side 2	Colourbox
Side 3	Claus Bjørn Larsen
Side 4	Lars Laursen, Scanpix Danmark
Side 5	Henrik Pyndt Sørensen, Scanpix Danmark
Side 6	Christoffer Askman, Scanpix Danmark
Side 7	Colourbox
Side 8	Miriam Hinman Nielsen, Scanpix Danmark
Side 9	Mads Jensen, Scanpix Danmark
Side 10	Christian Lindgren, Scanpix Danmark
Side 11	Frank Joe Hansen, Polnature, Polfoto
Side 12	Anders Tvevad, Scanpix Danmark
Side 13	Colourbox
Side 14	Steffen Ortmann, Scanpix Danmark
Side 15	Terkel Broe Christensen, Scanpix Danmark
Side 16	Martin Dam Kristensen, Scanpix Danmark
Side 17	Niels Åge Skovbo, Scanpix Danmark
Side 18	Kontraframe, Scanpix Danmark
Side 19	Liselotte Sabroe, Scanpix Danmark
Side 20	Niels Åge Skovbo, Scanpix Danmark
Side 21	Mikkel Østergaard, Scanpix
Side 22	Colourbox
Side 23	Linda Henriksen, Scanpix Danmark
Side 24	Linda Henriksen, Scanpix Danmark
Side 25	Bjarke Ørsted, Scanpix Danmark
Side 26	Jacob Ehrbahn, Polfoto
Side 28	Colourbox
Side 29	Colourbox
Side 30	Jesper Kristensen, Scanpix Danmark
Inderside	Colourbox

Papir / Multioffset 120g / 250g

Oplag / 2000

ISBN 978-87-7279-397-9 (trykt)
ISBN 978-87-7279-399-3 (elektronisk)

 Svanemærket tryksag 541-176

