



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen

# Alle tiders friluftsliv

Redegørelse om Danmarks  
friluftspolitik



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen  
Haraldsgade 53  
2100 København Ø  
[www.nst.dk](http://www.nst.dk)



*Friluftsliv er ophold og aktiviteter udendørs. Det kan udfolde sig i byen, på landet, i luften eller i vandet. Som udgangspunkt er friluftsliv lystbetonet og knyttet til vores fritid. Det er et grundlæggende træk, at friluftsliv giver os en oplevelse af at komme nærmere naturen.*

*Friluftslivet i Danmark er mangfoldigt. Det kan – udover i fritiden – også finde sted som et afbræk i arbejdsdagen, i forbindelse med undervisning og andre pædagogiske aktiviteter eller som led i et behandlingsforløb.*

*Friluftsliv kan være roligt, afslappende eller fysisk krævende. Det kan rumme leg, konkurrence eller transport. Formålet kan være en god oplevelse, at møde andre, blive dygtigere, klogere eller sundere. Der opstår hele tiden nye former for friluftsliv.*

# Indhold

Miljøministerens forord, [side 2](#)

Friluftsliv er for alle, [side 5](#)

Vi skal lære i naturen, [side 9](#)

Friluftsliv skaber fællesskab og engagement, [side 13](#)

Friluftsliv giver sundhed og livskvalitet, [side 17](#)

Friluftsliv skaber vækst og arbejdspladser, [side 21](#)

Vores byer skal indbyde til friluftsliv, [side 25](#)

Naturen som social løftestang, [side 29](#)

Nytænkning giver mere friluftsliv, [side 33](#)

Aktiv miljødialog - åbent ministerium, [side 36](#)

# Alle skal have mulighed for et aktivt friluftsliv

En tur i skoven får smilet frem, en fisketur til havnemolen kan virke afstressende, og en tur på skateboardet gennem halfpipen får pulsen op. Et aktivt friluftsliv rummer store potentialer både for den enkelte og for samfundet. Friluftsliv har mange former og formål, men det handler først om fremmest om livskvalitet og fællesskaber.

For første gang i danmarkshistorien har vi på tværs af landet og på tværs af mange forskellige interesser drøftet, hvor vi vil hen med vores friluftsliv om fem, ti og tyve år. Første skridt i den friluftspolitiske proces blev taget i Bella Centret i 2012, hvor cirka 350 forskellige interessenter mødte op. Resultatet blev otte friluftspolitiske pejlemærker, som nu er rygraden i Danmarks første nationale friluftspolitik.

Jeg vil gerne sige tak til alle, der har bidraget til pejlemærkerne og det efterfølgende arbejde med Friluftslivets Idékatalog. Der er bred opbakning til pejlemærkerne, og de bliver nu en ledestjerne for udviklingen af friluftslivet.

Særligt ét af pejlemærkerne ligger mit hjerte nært: Naturen som social løftestang. Alt for mange sårbare børn og voksne, udviklingshæmmede, utilpassede unge og ensomme ældre har i dag ikke de samme muligheder for et aktivt friluftsliv, som andre grupper i samfundet har. Der findes et hav af friluftstilbud, men tilbuddene retter sig oftest mod de ressourcestærke og dem, der allerede har et aktivt friluftsliv. Men tilhører man gruppen af socialt udsatte i Danmark, så er sandsynligheden for, at man fornylig har været på tur i skoven eller været ude at sejle ret lille, og det går ud over deres livskvalitet, sundhed og er med til at isolere dem.

---

## De friluftspolitiske pejlemærker

- 1 Friluftsliv er for alle
  - 2 Vi skal lære i naturen
  - 3 Friluftsliv skaber fællesskab og engagement
  - 4 Friluftsliv giver sundhed og livskvalitet
  - 5 Friluftsliv skaber vækst og arbejdspladser
  - 6 Vores byer skal indbyde til friluftsliv
  - 7 Naturen som social løftestang
  - 8 Nytænkning giver mere friluftsliv
- 



Naturen har vist, at den fungerer som social løftestang. Forskeres evalueringer af Red Barnets indsats i naturen for socialt udsatte familier viser, at friluftsskaktiviteter og fælles oplevelser i naturen gør, at samværet i familierne styrkes. Børnene føler sig mindre stressede, og de bliver mere aktive. Relationerne mellem familierne og de frivillige bliver også bedre. Jeg vil derfor arbejde for, at sociale hensyn indarbejdes i udviklingen af nye friluftstilbud på de naturarealer staten ejer, i plejen af vores natur og i kriterierne for Miljøministeriets friluftspuljer. For når opskriften på et bedre liv kan være så enkel, så mener jeg, at alle skal have mulighed for et aktivt friluftsliv.

Udviklingen af friluftslivet i Danmark kan også spille en vigtig rolle i fremtidens velfærdssamfund, hvis vi ønsker det. For alt tyder på, at attraktive friluftsmuligheder gør os sundere, styrker indlæring og fællesskaber, mindsker social ulighed, gør vores byer bedre at bo i, skaber arbejdspladser, og så tiltrækker friluftslivet turister fra både ind- og udland. Derfor er det regeringens ønske, at danskerne får langt flere friluftsmuligheder tæt på, hvor de bor, både i byen og på landet. Vi ønsker, at øge antallet af besøg i naturen fra voksne danskere fra 110 til 120 millioner om året.

For at det skal lykkes, kræver det, at vi som samfund giver alle lige muligheder for et aktivt friluftsliv. Det sker kun, hvis friluftslivet udvikles i et bredt samarbejde mellem ildsjæle, frivillige, organisationer, fonde, lodsejere, skoler, erhvervslivet, kommuner og staten. Og det er netop målet med Danmarks første nationale friluftspolitik: At oplyse, inspirere, sætte fælles retning og kalde til samarbejde og på den måde åbne op for, at alle kan få et friluftsliv med gode oplevelser, livskvalitet, sanselighed, frisk luft og motion.

**Kirsten Brosbøl** Miljøminister

---

## Danmarks første nationale friluftspolitik

Består af denne redegørelse "Alle tiders friluftsliv" samt:

- "Friluftslivets idékatalog - 125 forslag fra ni netværk"
- "Friluftslivets samfundsværdi - Oplevelser og aktiviteter i naturen er vigtige goder".

Og den læner sig op ad "Friluftslivets national-økonomiske fodaftryk" fra Københavns Universitet.

Det er en politik, som hundredevis af friluftsskaktiviteter har været med til at forme.

... Og den lever allerede sit liv gennem dem!

---



## Friluftsliv er for alle

Alle både på landet og i byen skal have friluftslivet tæt på.

Naturen tilbyder noget til alle: Et sted, hvor man kan få mange gratis oplevelser, nyde roen eller udfordre sig selv hver eneste dag, både til lands, til vands og i luften. Uanset hvor man bor, eller hvor gammel man er, så er mulighederne for at dyrke friluftsliv sjældent langt væk - og de kan findes med et klik med musen eller en hurtig søgning på mobiltelefonen.

Friluftslivet er ikke kun noget, der begynder, når skoledagen eller arbejdsugen slutter. Det er også et grønt frirum, hvor du kan spise din madpakke i fred og ro, eller du kan cykle igennem for at hente børnene i børnehaven.

Vi skal alle have let adgang til friluftsliv, oplevelser, motion og grønne øjeblikke.

*Tre glade børn på vej  
til stranden.*



### Den samfundsmæssige gevinst

Hvis vi ikke kan komme ud i naturen, så er det meget svært at få glæde af friluftslivet. Og det er ulyksaligt! For alle uanset alder og baggrund har godt af at komme ud. Derfor skal vi som samfund stræbe mod fri og lige adgang til naturen. Vi skal arbejde for et friluftsliv, alle kan tage del i. Også dem med særlige behov.

### ”VI SKAL STRÆBE MOD FRI OG LIGE ADGANG TIL NATUREN”

Fri adgang til naturen er vigtig. Den skal være tilgængelig, og vi skal have flere friluftsmuligheder tæt på, hvor folk bor. Regeringens ønske er, at det årlige antal besøg i den danske natur skal stige fra 110 mio. i dag til 120 mio. i 2020. Og vi skal have inspireret dem, der i dag sjældent kommer derud.

Derfor skal vi være obs på, hvorfor ikke alle bruger naturen. Vi skal tænke nyt og skabe et mangfoldigt og let tilgængeligt friluftsliv,

der bl.a. kan skabe bedre integration, fange ældres interesse og give personer med særlige behov og handicap helt nye muligheder. De mange besøg vil skabe livskvalitet for langt flere, hjælpe folkesundheden og styrke fællesskabsfølelsen omkring vores natur.

Vi skal sætte ind over en bred kam. Bedre natur, mere bynær skov og bedre fysisk tilgængelighed. Og så skal vi fortælle hinanden mere om de muligheder, der er. Det må fx ikke være sådan, at man lader være med at cykle på markveje, fordi man helt forkert tror, det er forbudt.

”Friluftsliv er for alle” skal med, når vi planlægger vores byer og vores kollektive trafik. Og staten skal fortsat stille en række gratis friluftstilbud til rådighed for alle i statens skove og andre naturområder.

Regeringen har med Naturplan Danmark igangsat et nyt grønt danmarkskort, der skal sikre, at vores mest værdifulde naturområder bliver bundet sammen, så vilde

**Skoven tættere på** / Rigtig mange bød ind med gode idéer, da et stort landbrugsareal ved Odense skulle forvandles til en ny skov: Elmelund Skov. Resultatet blev en bynær skov på 360 hektar blot 6 km fra Odense centrum med bedre natur, flere friluftsmuligheder og mere tilgængelighed for de 190.000 borgere, der bor i Odense. Og så beskytter den nye skov byens vandforsyning.

dyr og planter kan sprede sig. Det vil også give helt nye unikke friluftsmuligheder, som kan vække nysgerrighed, glæde og lyst til at komme ud i frisk luft.

Friluftslivet nydes af rigtig mange - på hver deres måde. Sådan skal det fortsat være, men det gør samtidig, at friluftslivet kan være forbundet med konflikter. I friluftsområder hvor der kommer mange, er det vigtigt, at vi alle tager hensyn og prøver at forstå andres grunde til at være der. Respekt og dialog mellem friluftsborgere, lodsejere og myndigheder er vigtig. Det er vejen til at undgå dumme konflikter og kan endda være med til at skabe helt nye muligheder for friluftslivet.

For regeringen er det vigtigt, at friluftslivet udvikles i en balance, så både natur og mennesker trives. Friluftslivet må som udgangspunkt ikke gå ud over dyr og planter. Men glem ikke at fx en ny sti kan få flere ud i naturen, samtidig med, at den kan føre dem uden om et sted, vi vil passe på. Begge dele er en gevinst.

### Regeringens initiativer inden for ”Friluftsliv er for alle”

- **Naturplan Danmark: Vision - I 2050 er Danmark et grønnere land med en mere mangfoldig natur, hvor særligt den internationalt beskyttede natur, de større skove, nationalparkerne og de vigtigste levesteder for truede arter - også i havet - er bundet tættere sammen (Miljøministeriet)**
- **Handicappolitisk handlingsplan 2013: Et samfund, hvor børn, unge og voksne med handicap har samme muligheder som alle andre samfundsborgere (Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold)**
- **Politisk stemmeaftale om idræt: Sætter retningen for dansk idræt. De idrætspolitiske sigtelinjer og den kommende indsats vil bl.a. sætte fokus på de muligheder Danmarks største idrætsfacilitet ”naturen” tilbyder (Kulturministeriet)**
- **Den nationale cykelstrategi: Danmark - op på cyklen! Strategi for bl.a. at få mere cykling i hverdagen, og at cyklen skal kunne bruges som et redskab til naturoplevelser og fritidsaktiviteter (Transportministeriet)**
- **Nyt nationalt skovprogram forventes offentliggjort forår 2015: Skovprogrammet sætter retning for den danske skovpolitik, herunder muligheder for friluftsliv og naturoplevelser i skovene (Miljøministeriet)**
- **Statslige interesser i kommuneplanlægningen: Friluftslivet skal integreres i den samlede fysiske planlægning så velfærd, sundhed og livskvalitet forbedres (Miljøministeriet)**
- **Danmarks 4. nationalpark ”Nationalpark Skjoldungernes Land” - Sjællands første nationalpark vil sammen med de tre nationalparker i Jylland sikre bedre natur og friluftsliv på tværs af Danmark (Miljøministeriet)**

### Vidste du at

Over halvdelen af danskerne ved ikke, at det er tilladt at cykle på markveje.

Blandt det, der kan motivere til flere besøg i naturen, er især mere og bedre natur og bedre adgangsforhold - fx stier og muligheder for rundture.

Forsvarsministeriet arbejder aktivt med yderligere at åbne øvelsesarealer op for friluftslivet.

De vigtigste årsager til at færdes i naturen er naturoplevelser, motion, knytte familieband og afstresning.

Visse steder er hver anden markvej forsvundet i perioden 1954 til 2010.

Godt 1/3 procent af alle skovbesøg finder sted indenfor en radius af 2 km fra bopælen.

Omtrent en ud af ti voksne kommer ikke i naturen i løbet af et år.

### ByNaturrum - et nyt koncept

Friluftsrådet og Lokale og Anlægsfonden ønsker sammen med kommuner, boligforeninger og frivillige foreninger at udvikle helt nye typer friluftsfaciliteter (støttepunkter), der fx i byens natur skal kunne fungere som mødested i hverdagen for mange forskellige typer friluftaktiviteter.





## Vi skal lære i naturen

Både børn og voksne skal have naturen ind under huden. Alle skal opdage den, glæde sig over den og lære at passe på den.

Et aktivt friluftsliv giver en masse oplevelser og erfaringer, som er værdifulde for både børn og voksne. Vi skal lære af naturen og lære i den. For når vi først får naturen ind på kroppen, bliver vi samtidig bedre til at passe på den, så også de kommende generationer kan få glæde af den. Naturens grønne klasseværelse, fitnessrum og legeplads ligger lige uden for døren. Det skal vi benytte os af.

Vi skal skabe friluftsmuligheder, der vækker nysgerrighed og lyst til at lære.

*Pige plukker svamp  
i skovbunden.*



**Det store grønne klasseværelse** / I disse år rykker storkøbenhavnske skoleelever og deres lærere ud i det helt store og grønne klasseværelse, som naturen er. Det sker med projektet "Udeskole - læring i bevægelse", som DGI står bag med støtte fra Nordea-fonden.

### Den samfundsmæssige gevinst

Som samfund er vi oppe imod en ærgerlig tendens i tiden. Børn kommer simpelthen mindre og mindre i naturen.

Er det et problem? Ja, fordi - lidt forsimplet sagt - børn bliver sundere, klogere, gladere og mere kreative, når de vokser op med mange naturoplevelser og er aktive uden for.

Naturen stimulerer nemlig alle sanser hos os, har indflydelse på vores kreativitet og er en vigtig kilde til, at vi kan stresses af. Og når vi er derude, bliver vi klogere på verden omkring os. Det styrker vores fælles ansvarfølelse for naturen og skaber medejerskab til den. Både hos børn og voksne.

Forskerne er heller ikke i tvivl. Initiativer som udeskoler og naturbørnehaver understøtter børn og unges læring, hukommelse og trivsel. Ophold og aktiviteter udendørs kalder nemlig især på oplevelse og handling, mens fx klasseværelset især kalder på forståelsen. Så de supplerer hinanden fantastisk.

Forældre, kommuner, organisationer og alt fra vuggestuer til universiteter kan gøre en stor forskel ved at huske at bruge natur og friluftsliv i forbindelse med undervisning og pædagogiske aktiviteter og ved at stimulere lysten til at være i naturen.

Derfor er det vigtigt, at vi bygger videre på de pædagogiske læreplaner i vores vuggestuer og børnehaver, som har læringsmål for "krop og bevægelse" og "naturen og naturfænomener".

### "BØRN KOMMER SIMPELTHEN MINDRE OG MINDRE I NATUREN"

Og vi skal tænke nye læringsrum i naturen for alle generationer - fx skolehaver og samlingssteder for byens beboere med multifunktionelle rum for læring og friluftsliv.

At tilegne sig viden hører ikke kun ungdommen til. I alle aldre kan friluftslivet nemlig gøre os klogere på naturen, landskabet

og vores kulturhistorie. Derfor skal der fortsat være fokus på den information, vi kan skaffe os før, under og efter en tur i naturen.

En anden udfordring er, at rigtig mange har en arbejdsdag, der er præget af stille-siddende timer. Faktisk sidder de fleste af os ned mere end halvdelen af vores vågne timer - frisk luft og fysisk aktivitet er ikke længere en naturlig del af vores arbejdsliv.

Både danske og internationale undersøgelser peger ellers på, at der er fordele ved, at vi på vores arbejdspladser har adgang til udemiljøer. Det kan gavne vores sundhed, trivsel, jobtilfredshed, effektivitet og reducere stress.

Det bør vi huske på, når vi planlægger nye kontorbyggerier og industriområder. Virksomheder og det offentlige bør styrke samarbejdet om fx at plante skov, skabe grønne åndehuller og etablere stier tæt på de steder, hvor mange af os arbejder. Det kan samtidig medvirke til at klimasikre virksomhederne ved skybrud.

### Regeringens initiativer inden for "Vi skal lære i naturen"

- Projekt "Udvikling af Udeskole" - et igangværende samarbejde mellem Undervisningsministeriet og Miljøministeriet i forbindelse med folkeskolereformen. Projektet vedrører udvikling og formidling af praksisnær viden om udeskole og skaber grundlag for en udbredelse af udeskole som undervisningsmetode med udgangspunkt i 65 demonstrationsskoler. Alle 65 skoler vil indgå i et netværk for udeskoler (Undervisningsministeriet og Miljøministeriet)

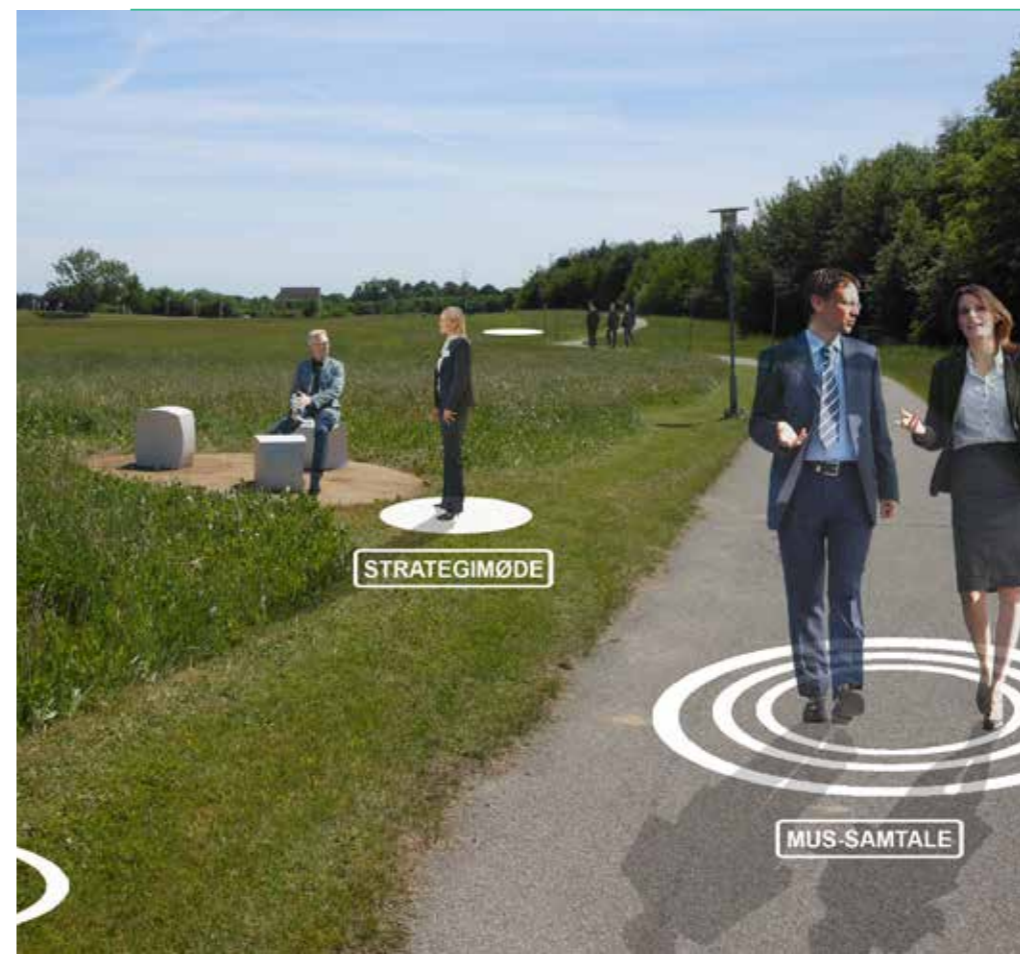
### Vidste du at

Man lærer bedre og husker bedre, når man er mere fysisk aktiv - uanset alder.

Kun 23 % af de danske børn mellem 5-12 år er dagligt ude i naturen i sommerhalvåret.

Det fysiske aktivitetsniveau på en udeskoledag svarer til to idrætstimer - uanset årstiden.

Både børnehavebørn og skolebørn har trivselsmæssige, sundhedsmæssige og indlæringsmæssige gevinster, når det pædagogiske arbejde og undervisning også foregår i det fri.



**Walk & Talk-mødelandskab** / I Lautrupparken i Ballerup Kommune er der et projekt, der skal teste et udendørs mødelandskab. Der er etableret ruter på ½-2 km alt efter mødernes længde.

Projektet er skabt i et samarbejde mellem Tryg og Nordea Liv & Pension, Ballerup Kommune og Zenzo Group. Det er tegnet af ZoffmannHolm Landskabsarkitekter, Co-Creative og arkitekt Sofie V. D. Pahlen.

## Friluftsliv skaber fællesskab og engagement

Friluftslivet er med til at skabe aktive borgere, der på frivillig basis og i fællesskab engagerer sig og tager ansvar for det, de brænder for.

Foreninger, fællesskaber og frivillige gør en kæmpe forskel i naturen og i friluftslivet. Mountainbike-ruter bliver anlagt, hølaug slår græsset på enge og volde, og naturlegepladser bliver vedligeholdt og udbygget af frivillige over hele landet. Det giver mennesker mulighed for at engagere sig og tage ansvar for lige netop det, de brænder for.

De muligheder skal vi skabe flere af med nye partnerskaber og samarbejdsformer.



*Når gadekæret i Nordby på Samsø fryser til, bliver det til en oplagt friluftsfornøjelse for børn og voksne.*





### Den samfundsmæssige gevinst

Fællesskaber er vigtige for mennesker – vigtige, fordi de giver os identitet, tilhørsforhold og mening i tilværelsen. Og vigtige for vores samfund, da fællesskab og solidaritet er limen i Danmarks velfærdsmodel. Den sammenhængskraft er vigtig at bevare. Det kan friluftslivet være med til. Naturoplevelser og friluftsliv giver nemlig gode muligheder for et aktivt medborgerskab og samskabelse.

Overalt i landet knokler organisationer og frivillige ildsjæle med at skabe friluftsmuligheder. Og de mange frivillige inspirerer børn, unge og voksne – aktivitet skaber aktivitet. Dermed opstår der store som små fællesskaber. Her er det en stor fordel, at friluftslivet kan tilbyde gratis glæder, er nemt at gå til, og her er højt til loftet.

Men det afgørende for, om det rigtig batter, er, at alle kommer med, og at der også skabes plads til dem, som i dag oplever at stå uden for fællesskabet. Og heldigvis kan det pulserende friluftsliv altid bruge endnu flere hænder, endnu flere ildsjæle, endnu flere

ambassadører. Den mangfoldige vifte af friluftstilbud giver hele tiden ildsjæle og foreninger store som små opgaver, hvor vi alle på tværs af sociale og økonomiske skel kan give en hånd med og inspirere hinanden til at løse opgaverne. Det skal vi have mere af.

### ”VI SKAL GØRE DET LIGE SÅ OPLAGT AT VÆRE FRIVILLIG I NATUREN, SOM DET ER AT GIVE EN HÅND MED I HÅNDBOLDKLUBBEN ELLER I EN GENBRUGSBUTIK”

Derfor skal vi understøtte det frivillige engagement og fællesskab og gøre det lige så oplagt at være frivillig i naturen, som det er at give en hånd med i håndboldklubben eller i en genbrugsbutik.

Det kræver dog, at vi tør gå nye veje og favne nye trends. Og at vi bygger videre på de fællesskaber, der er i friluftorganisationer, i landdistrikternes fællesskaber og hos mange andre.

### Grønne dørmænd på Randers Naturcenter

/ På Randers Naturcenter har man samlet en flok frivillige, der ønsker at arrangere naturoplevelser for randrusianere i alle aldre.

På 16 sommerlørdage, hvor centeret ellers vil være lukket for gæster, står de frivillige klar. De 25 ”grønne dørmænd” er i alderen 21 til 75 år.

Frivillige ildsjæle, der vil i gang, skal have så gode rammer som muligt. Det må ikke være vanskeligt for dem at skabe nye spændende friluftstilbud, gøre noget godt for naturen eller en indsats for, at mennesker trives. Der skal bl.a. være plads til, at frivillige får mulighed for at afprøve idéer, som skaber liv i byens rum. Og plads til at blandt andre landboforeninger og private lodsejere kan skabe helt nye friluftstilbud på landet.

Og så skal der turbo på partnerskaber på friluftsområdet. Det vil sikre resultater, som de enkelte parter ikke kan skabe alene. Så vejen frem er vilje til samarbejde, tillid og respekt mellem dem, der er med. Projekterne skal være meningsfyldte og bygge på engagement – frivillighed rimer ikke på pligt, men bygger på glæde, dynamik og brændende interesse.

### Regeringens initiativer inden for ”Friluftsliv skaber fællesskaber og engagement”

- **Frivillighedscharter:** Charteret skal være med til at sikre, skabe og udvikle nye partnerskaber og samarbejder mellem den frivillige verden og det offentlige (Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold)
- **Lettere at være frivillig:** På baggrund af input fra den frivillige verden er der lanceret 10 initiativer, der skal gøre det lettere at være frivillig i Danmark. Initiativerne har bl.a. fokus på bedre vilkår for frivillige på overførselsindkomst og lettelse af administrative byrder (Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold)
- **Inspiration til partnerskaber “Case-samling” og “Procesguide”:** Opfordring til, at den offentlige, private og frivillige sektor bruger forpligtende partnerskaber som et værktøj til i fællesskab at udnytte samfundets ressourcer bedre og finde på nye, innovative løsninger (Økonomi- og Indenrigsministeriet)
- **Naturplan Danmark:** Vil give frivillige flere muligheder på statsejede arealer hos Naturstyrelsen, Forsvarsministeriet og Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, hvor arealerne vil kunne åbnes under hensyn til andre brugere, driftshensyn og sikkerhed for, at frivillige kan være med til at pleje naturen eller være med til at formidle den. Regeringen vil inddrage frivillige i at være med til at skabe et bedre grundlag for offentlige myndigheders forvaltning af naturområder, fx som led i naturovervågning (Miljøministeriet)
- **Lokale Grønne Partnerskaber:** Tilskudsordning der understøtter det lokale engagement og medejerskab for naturen. På finansloven er der frem til 2018 årligt afsat 5 mio. kr. til puljen, og regeringen har i perioden 2016-18 tilført ekstra 10 mio. kr. (Miljøministeriet)

### Vidste du at

De danske friluftorganisationer har over 1 million medlemskaber. Den enkelte kan godt være medlem flere steder.

Den største andel af frivillige findes i gruppen med fuldtidsarbejde og hjemmeboende børn.

70 % af dem, der udfører frivilligt arbejde, er medlem af den organisation, de arbejder frivilligt for. Men andelen af medlemsfrivillighed er faldet markant mellem 2004 og 2012. De frivillige har således fået en løsere tilknytning til foreningerne.

To ud af tre voksne danskere har været eller er frivillige.

På spørgsmålet ”Kunne du tænke dig at deltage i frivilligt ulønnet arbejde, hvis nogen bad dig om det?” svarer 45 % af dem, der ikke er det lige nu, ”Ja”.

Tre vigtige incitamenter til at blive frivillig: At blive opfordret eller valgt, ens egen interesse eller ens børn.

Det er dem, der har lange uddannelser, et godt helbred og et stort socialt netværk, der deltager mest i frivilligt arbejde.

I 2012 udførte 11 % af befolkningen – på 16 år og derover – frivilligt arbejde på idrætssområdet, 3 % på det sociale område og 1 % på miljøområdet.



**Adopt A Box** / I Latinerkvarteret i Aarhus vokser gaderne sig grønne og spiselige takket være byens botaniske adoptionsbureau ”Adopt-a-box” skabt af frivillige. De får forretninger og private til at blive ”adoptivforældre” til en plantekasse. Udover at gøre Aarhus grønnere og pænere sætter de frivillige på den måde også fokus på glæden ved ”urban farming” og ”urban gardening”, der er en af de mest hotte nye friluftstrends.



## Friluftsliv giver sundhed og livskvalitet

Et aktivt friluftsliv styrker både den mentale og den fysiske folkesundhed, for i naturen er der plads til både løb, leg og afslapning.

Med vores moderne livsstil bliver flere og flere ramt af livsstilssygdomme og psykiske lidelser. Naturen og friluftslivet giver plads til motion, meditation og inspiration, og er derfor en vigtig kilde til bedre trivsel og bedre livskvalitet for hele befolkningen.

Så når vi skaber gode muligheder for friluftsliv, er vi også med til at forebygge og behandle livsstilssygdomme og psykiske lidelser. Det skal vi have særligt øje for.

*Flere og flere danskere  
hopper i kajakken i disse år.*



### Den samfundsmæssige gevinst

I Danmark lever vi ikke så længe, som vi faktisk burde, når vi sammenligner os med andre OECD-lande. Og mange af os – børn som voksne – må desværre kæmpe med livsstilssygdomme og et dårligt mentalt helbred.

Tallene er skræmmende. Over 600.000 danskere har nedsat livskvalitet på grund af stress, angst eller depression, og 400.000 er ensomme.

### ”FRILUFTSLIVET KAN BLIVE EN STÆRK LØFTESTANG TIL ET SUNDERE DANMARK”

Et andet problem er, at mange af os ikke bevæger os nok i hverdagen. Blandt voksne danskere er det hver femte, der primært sidder stille i fritiden. Det er et problem for både den enkelte og samfundet.

Men der er heldigvis et lys i mørket. For langt over halvdelen af de inaktive voksne ønsker at være mere fysisk aktive i fritiden. Så flere gode og nemt tilgængelige friluftsmuligheder vil kunne lokke dem ud og blive aktive i naturen.

Det ville være en stor gevinst. For forskerne har fastslået, at fysisk aktivitet kan mindske risikoen for overvægt, hjertekarsygdomme og type2diabetes. Og når vi bevæger os, er det med til at forebygge og delvis behandle kredsløbsforstyrrelser, visse kræftformer, stress, psykiske lidelser og knogleskørhed. Forskning viser også, at vi bliver mindre stressede, jo oftere vi kommer i grønne områder, og at friluftsliv kan styrke folks sociale netværk.

Friluftslivet kan med andre ord blive en stærk løftestang til et sundere Danmark. Noget der spiller godt sammen med regeringens nye nationale sundhedsmål om blandt andet, at flere danskere skal

### Kræftrehabilitering - aktiviteter i naturen

/ Center for Kræft og Sundhed København har i mange år haft tilbud med naturaktiviteter.

Erfaringen er, at fysisk aktivitet og træning forlænger den sygdomsfri overlevelse for patienter med visse kræftformer, at træning i naturen tilføjer en ekstra dimension af frihed og livsglæde i hverdagen, og at brugen af naturen som træningsrum inspirerer til at fastholde gode vaner, som er målet under kræftrehabiliteringen.

bevæge sig mere i dagligdagen, der skal være færre overvægtige børn, og både voksne og børn her i landet skal trives og have god mental sundhed.

Det er vigtige indsatsområder, som både borgere, virksomheder, kommuner og stat bør arbejde for ved bl.a. at give alle mulighed for at dyrke friluftsliv i hverdagen, nemt og tæt på, hvor de bor. Det handler også om at give de grønne områder kvalitet og gøre det oplagt at vælge det grønne frirum, legepladsen og naturen – og cyklen frem for bilen. Og vi skal tænke i nye samarbejder, der kan sikre, at friluftsliv anvendes i både forebyggelse og helbredelse. For eksempel mellem fagpersonale på sundhedsområdet og naturvejledere.

### Vidste du at

I Danmark er fysisk inaktivitet skyld i mere end 4.000 dødsfald hvert år.

Det koster sundhedsvæsenet 3½ mia. kr. årligt, at danskerne bevæger sig for lidt.

16 % af alle ture i Danmark foretages på cykel.

Natur og friluftsliv har en række positive effekter: Smertelindring, øget motivation til mere fysisk aktivitet, styrker immunforsvaret, bedre søvn, mindsker vores stressniveau og giver sindsro og sjælefred ved sorg og kriser.

Kun 29 % af alle voksne er i deres fritid moderat eller hårdt fysisk aktive mindst fire timer om ugen.

Hvis fysisk inaktive danskere blot blev moderat fysisk aktive, vil det årligt medføre 2,6 mio. færre henvendelser til almen praksis, 100.000 færre hospitalsindlæggelser, 3,1 mio. færre sygedage fra arbejdet og ca. 1.300 færre førtidspensionister.

Hvis man bor mindre end 300 meter fra grønne områder, har man et bedre helbred end dem, der bor mere end 1 kilometer fra et grønt område.

For hver km vi cykler i stedet for at køre i bil kan sundhedseffekten for samfundet opgøres til næsten 7 kr.

Næsten halvdelen af den voksne danske befolkning er moderat eller svært overvægtige.

### Regeringens initiativer inden for ”Friluftsliv giver sundhed og livskvalitet”

- **7 nationale mål for danskernes sundhed - ”Sundere liv for alle”:** Den sociale ulighed skal mindskes, flere skal trives og have god mental sundhed, og flere af os skal bevæge os mere i hverdagen. Der er afsat 120 mio. kr. til at arbejde med forebyggelse de næste 4 år via strategiske partnerskaber på tværs af myndigheder, civilsamfundet og det private (Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse)
- **Handlingsplan ”Ligeværd - nyt fokus for indsatsen for mennesker med psykiske lidelser”:** Der er afsat 1,6 mia. kr. ekstra de næste 4 år, hvor der dels er mål om forebyggelse og tidlig indsats og dels mål om bedre rehabilitering (Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse)
- **Forebyggelsespakker om fysisk aktivitet og mental sundhed:** Regeringens faglige anbefalinger til kommunerne i deres arbejde med, at give alle gode muligheder for at være fysisk aktive og fremme borgernes mentale sundhed (Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse)
- **Satspulje 2013 - 2016 ”Sundhed for udsatte grupper”:** En styrket indsats fra regeringen og satspuljepartierne for at styrke svage gruppers sundhed, bl.a. med henblik på at forbedre deres livskvalitet (Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse)
- **Pulje til fremme af cykling (Cykelpuljen 2015):** Det overordnede mål ved udmøntning af puljen på 50 mio. kr. er mest mulig cykelfremme for pengene. Puljen har bl.a. fokus på rekreativ cykling og cykelturisme (Transportministeriet)



**Sundhedspolitik, planstrategi og outdoorstrategi /** I Kolding Kommune har de arbejdet fokuseret på at integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen og arbejdet med sundhed på tværs af faggrene. Der er fx etableret en multisti ved Sygehus Lillebælt, og kommunens sundhedsområde skal arbejde innovativt med den nyeste viden om, hvordan natur, haver og kunst kan reducere smerter, stress og sundhedsudgifter. Kolding blev i 2014 hædret som ”Danmarks Friluftskommune”.



Lystfiskeri fra stranden ved  
Hvide Sande - i alt slags vejr.

## Friluftsliv skaber vækst og arbejdspladser

Naturoplevelser og friluftsliv kan være afsæt for iværksætteri og nye arbejdspladser.

Muligheden for at komme ud i naturen for at røre sig eller for at få særlige naturoplevelser er i høj kurs. Det har flere iværksættere set, og de har skabt initiativer med afsæt i friluftsliv og natur, hvor nye arbejdspladser følger med. Mødre med barnevogne bliver til motionsforeningen "PushyMums", der ruller gennem københavnske parker, surfere fra hele verden sætter surfboardet i sandet ved "Cold Hawaii" i Klitmøller ved Vesterhavet, og turister kommer til Vadehavet for at se "Sort Sol".

Når ildsjæle sætter handling bag tanken, kan det skabe vækst og velfærd for hele samfundet. Det skal vi bakke op om, og vi skal blive bedre til at udvikle og bruge det potentiale, som friluftsliv og naturoplevelser giver for at skabe arbejdspladser og turisme.



### Den samfundsmæssige gevinst

Natur og friluftsliv i Danmark er på en række områder et produkt i europæisk topklasse – tænk blot på vores strande. 7 ud af 10 danske og udenlandske turister fortæller, at naturen er den vigtigste grund til, at de vælger at tage på ferie i Danmark.

I de senere år har Danmark imidlertid oplevet et betydeligt fald i kyst- og naturturismen. Det er et stort økonomisk problem, ikke mindst lokalt. Så det er vigtigt, at vi igen får fængende varer på friluftshylden.

Turisterne efterlyser et bredere udbud af naturoplevelser og friluftaktiviteter – ikke mindst ved de danske kyster. Så skal udviklingen vendes, skal der fokus på parametre som gode oplevelser, høj kvalitet og god service.

Det kan ikke mindst de idérige, iværksætterne og ildsjælene være med til. Dem der har fingeren på pulsen. De kan være med til at skabe attraktive friluftstilbud til både danske og udenlandske turister. De kan

være med til at samle tilbuddene i spændende oplevelsespakker med fx overnatning, bospisning, cykelture, natursafarier, kanoture, lystfiskerophold osv. Oplevelsespakker som kan markedsføres og gøres bookbare på internettet. Det vil gøre det lettere for turisterne at planlægge og vælge oplevelser, der passer dem.

### ”FRILUFTSLIVET SKABER MINDST 28.000 ARBEJDSPLADSER I DANMARK”

Lykkes det, er der gode muligheder for at skabe nye jobs i landdistrikterne og på de små øer – særligt i turisterhvervet. Men det forudsætter et velfungerende samarbejde mellem især hotel- og restaurationsbranchen, lodsejere, friluftslivet, virksomheder og offentlige myndigheder.

Det kan understøttes af et Grønt Danmarks-kort med Natura 2000-områderne og andre værdifulde naturområder. Ligesom UNESCO verdensarv og de danske kyster

**Comwell Sport og Innovation Camp i Rebild Bakker** / Tag på en aktiv ferie i Rold Skov med fx triatlon, mountainbike, svømning og løb. Det er Hotelkæden Comwells satsning i et af de bedste mountainbike områder i Danmark og har vist sig at være en succes både for at trække danske og udenlandske turister til.

er vigtige. Også nationalparker og naturparker er vigtige bidrag.

Det er oplagt at styrke cykelturismen til et internationalt topniveau ved at videreudvikle de nationale cykelruter på kryds og tværs i Danmark. Og, at der er wifi overalt for digital tilgang til udbuddet af naturoplevelser, er også af afgørende betydning. Det skal være nemt for turisterne at planlægge deres ferie eller friluftstur og booke en pakke af friluftaktiviteter.

Samfundsgevinsten af alt dette vil være stor. En ny analyse viser, at alene danskernes friluftsliv i Danmark sætter et væsentligt nationaløkonomisk fodaftryk med et samlet forbrug på 29 milliarder kr. årligt og skaber 28.000 fuldtidsjob. Oveni kommer de penge, som udenlandske turister bruger i Danmark. Det skal vi gerne have dem til at gøre endnu mere. Det vil fx give god mening, at iværksættere kaster sig over mulighederne for sejlturisme eller kobler friluftstilbud sammen med det nye nordiske spisekammer.

### Regeringens initiativer inden for ”Friluftsliv skaber vækst og arbejdspladser”

- **Danmark i arbejde – Vækstplan for dansk turisme:** Blandt andet fokus på at kyst- og naturturismen skal udvikles via to store partnerskabsprojekter langs Vestkysten og Østersøen, samt at naturen skal udnyttes mere aktivt som del af turismeproduktet, herunder de nye nationalparker (Erhvervs- og Vækstministeriet)
- **Bedre bredbånd og mobildækning i hele Danmark** (Erhvervs- og Vækstministeriet)
- **Landdistriktpuljens forsøgsprojekter:** Nyt fokus i 2015 på ”Friluftsliv og fritidsaktiviteter som drivkraft for lokal bosætning og udvikling i landdistrikterne” (Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter)
- **Forsøgsordning for kyst- og naturturisme:** I 2015 kan kystkommuner eventuelt i samarbejde med private aktører søge om at få godkendt forsøgsprojekter. Der er i alt mulighed for op til 10 forsøgsprojekter, der styrker kvaliteten i dansk kyst- og naturturisme under hensyn til natur og landskab (Miljøministeriet)
- **Naturplan Danmark: Frem mod 2020 forventes ca. 25.000 hektar ny natur etableret. De nye arealer vil blandt andet bidrage til bedre rekreative muligheder for alle. Regeringen vil desuden understøtte, at der etableres et nationalt net af naturcykelruter** (Miljøministeriet)
- **Vision for fremtidens lyst- og fritidsfiskeri:** Har bl.a. fokus på at fremme international og national lystfiskerturisme, og der foreligger en række anbefalinger fra en tilknyttet Task Force til at indfri potentialet (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri)
- **Den nationale cykelstrategi: Danmark – op på cyklen! Strategi for bl.a. rekreativ cykling og cykelturisme. Cyklen skal nemt kunne bruges som et redskab til naturoplevelser og fritidsaktiviteter** (Transportministeriet)

### Vidste du at

Hver dansk husstand bruger i gennemsnit 11.000 kr. om året på friluftsliv her i landet.

Beskæftigelseseffekten antages at være særlig stor udenfor de store byområder og i mere turistorienterede egne af landet.

1 ud af 4 turister cykler under deres ferie i Danmark. Cykelturister omsatte for ca. 5,5 mia. kr. i 2011.

Danskerne har et samlet forbrug på ca. 29 milliarder kr. årligt knyttet til friluftaktiviteter. Det giver beskæftigelse til over 37.000 personer – svarende til godt 28.000 fuldtidsjob.

Fyn og øerne modtager årligt mere end 64.000 overnatninger fra havørredfiskere. En fynsk havørred, som fanges af en sportsfisker, har en samfundsøkonomisk værdi på ca. 2.500 kr. pr. kilo.

**Nationalpark Thy – branding af naturoplevelser** / Nationalparken har vist sig som et ovenud godt brand. Der er stor efterspørgsel efter safarier, vandre-, cykel- og hængekøjeferier i området. Og for lokale fødevarer. For eksempel har flere lokale kroer nu nationalparkprodukter på menuen hver dag. De gode erfaringer gør, at nationalpark-logoet formentlig i løbet af kort tid også vil blive brugt i markedsføringen af træ, uld og skind.



## Vores byer skal indbyde til friluftsliv

Vi skal skabe spændende og attraktive byer, hvor der er plads til friluftsliv.

De fleste danskere bor i byerne, og der bliver hele tiden flere byboere. Derfor skal vores gader, pladser og parker indbyde til friluftsliv og give frirum i hverdagen. Her kan man gå en tur, lege og motionere og opleve, at friluftsliv ikke kun behøver foregå i skoven eller ved stranden.

Vi skal gøre byrummet til et aktivt rum, der inviterer til udfoldelse og oplevelser der, hvor man er til daglig.

*Parken foran biblioteket i Aarhus er blevet et yndet friluftssted for byens unge.*



### Den samfundsmæssige gevinst

Gode friluftsmuligheder kan være den forskel der gør, om en by føles god eller dårlig at bo i.

I dagens Danmark bor næsten 9 ud af 10 i en by. Og vi vil i årene fremover især søge mod de større byer, hvor arbejdspladser og studiepladser trækker. Allerede om fire år er Københavns Kommune vokset med 40.000 indbyggere. Lige så mange som der i dag bor i Viborg. Og tilflytterne har ikke grønne områder med fra deres hjemegn.

Byerne er blevet en af de vigtigste arenaer for friluftslivet i Danmark. Byens parker og naturområder i kanten af byen bruges af rigtig mange til bl.a. at motionere i. Og der kommer formentlig hundrede gange flere her end i den natur, som ligger længere væk fra byerne.

Det gør desværre også, at kampen om friluftssarealerne i byerne er begyndt. Så der bliver stadig større behov for flere og bedre friluftstilbud i vores byer - gerne lige uden for folks hoveddør.

### ”KAMPEN OM FRILUFTSAREALERNE I BYERNE ER BEGYNDT”

Vi skal skabe byer, hvor alle har muligheder for et aktivt friluftsliv, uanset hvor man bor. Så byens mange rum skal tænkes multifunktionelle, og der skal være mere grønt og mere vand i og omkring byerne. Noget der også kan ske som led i klimatilpasning.

Det vil også være med til at øge værdien af boliger og erhverv. Derfor er planlægningen af byens rekreative kvaliteter vigtig for fremtidige investorer, grundejere, entreprenører og andre centrale spillere i byernes udvikling.

**Sønder Boulevard** / Københavns Kommune har forvandlet Sønder Boulevard til et rekreativt område. Det har forøget områdets ejendomsværdi med ca. 350 mio. kr. og giver 12 mio. kr. ekstra i ejendomsskatter.

Vi skal tænke rekreation, biodiversitet og klimatilpasning sammen med friluftsliv, når vi laver byomdannelse og skaber nye byområder. Og når vi skaber leg og bevægelse i byens grønne områder. Byens friirum skal også give plads til alle slags møder mellem mennesker - det er nemlig godt for menneskers trivsel og for demokratiet.

Og samfundsgevinsten kan være stor! Ved at gå sammen kan kommuner, boligorganisationer, investorer og fonde sikre, at vores byer indbyder til masser af friluftsliv - som moderne grønne byer i international målestok gør. Byer, der fungerer, hvor cykling og det at spadserere er attraktivt, og hvor folk trives og gerne vil bo! Det kan skabe livskvalitet og velfærd for rigtig mange, og det kan bidrage til økonomisk vækst.

### Regeringens initiativer inden for ”Vores byer skal indbyde til friluftsliv”

- **Arkitekturpolitik - Mennesker i centrum:** Målet er at skabe bygninger, byrum og byer, som det er rart for danskerne at leve i og med. For eksempel kan nye investeringer i store anlæg også fungere som rekreative faciliteter (Kulturministeriet)
- **Byfornyelse - Prioriterer byfornyelsen højt og afsætter årligt mange millioner til byfornyelse, herunder til områdefornyelse og friarealforbedring** (Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter)
- **Naturplan Danmarks indsatser forventes at føre til flere og bedre friluftsmuligheder tæt på - både i byen og på landet** (Miljøministeriet)
- **En ny bæredygtig bypolitik, hvor byerne er sociale, grønne og økonomisk bæredygtige.** Der er fokus på en helhedsorienteret og tværsektoriel tilgang til byudviklingen, hvor borgerne involveres, skaber levedygtige og fremtidssikrede byer (Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter)
- **Fingerplan 2013 bidrager til at skabe et sammenhængende net af større friluftsområder og grønne stier i hovedstadsområdet, og at grønne kiler som hovedregel friholdes for byggeri og anlæg** (Miljøministeriet)
- **Puljen til klimatiltag - Der er afsat 13 mio. kr. til statslig skovrejsning af bynær skov.** Tiltaget vil være med til at skabe gode friluftsmuligheder. Derudover binder træerne i skovene CO<sub>2</sub> og bidrager til at beskytte vandmiljøet (Klima-, Energi- og Bygningsministeriet)
- **Klimatilpasningspolitik såvel nationalt som kommunalt, hvor regeringen og KL har aftalt, at alle kommuner skulle udarbejde en klimatilpasningsplan. Planerne indeholder mange forslag til synergi mellem klimatilpasning og friluftsliv** (Miljøministeriet)

#### Vidste du at

Er der mere end 1 km til et grønt område, er det mindre sandsynligt, at man er fysisk aktiv.

64 % af de aktive danskere foretrækker at være aktive udendørs i naturen eller byens rum.

80 % af byboerne synes, det er vigtigt for deres livskvalitet at have nærhed til grønne områder. Det vægtes højere end caféliv.

Virksomheder betaler gerne op til 30 % mere i lejemål for de bedste placeringer tæt ved kyst, havn og parker.

I byen stiger boligværdien op mod 10 % i gennemsnit for hvert ekstra grønt område på størrelse med 10 parcelhusgrunde, der findes inden for 500 meters gåafstand.

Der er flere og flere, der cykler i de større byer.

**Aarhus Havn** / En forladt betonbro i Aarhus bliver nu til et grønt område med kreative aktiviteter, der binder midtbyen og havnen sammen. På den måde får Aarhus sin egen udgave af New Yorks verdensberømte High Line Park.





## Naturen som social løftestang

Friluftslivet og naturen giver gode muligheder for at hjælpe sårbare og socialt udsatte grupper i samfundet.

Naturen giver særligt gode muligheder for at invitere alle grupper i samfundet til at være en del af fællesskabet, fordi naturen har højt til loftet og kan rumme alle. Udviklingshæmmede kan blive skovhjælpere og få et meningsfuldt arbejdsliv i trygge omgivelser. Udsatte børn og familier kan få positive oplevelser sammen med andre i samme situation og få styrket deres sociale relationer.

Vi skal sprede de gode eksempler og tænke nyt, så vi kan hjælpe endnu flere socialt udsatte med at få en bedre hverdag.





**Unge med særlige behov tilbydes jobafklaring hos Thy Naturkraft** / De unge prøver kræfter i Nationalpark Thy med bl.a. honningproduktion og sankning af urter og bær samt med at skære tømmer op på eget savværk.

Den socialøkonomiske virksomhed Thy Naturkraft er et samarbejde mellem bo- og uddannelsesstedet Elmelund, Nationalpark Thy, Naturstyrelsen, Regional Madkultur Thy/Mors og Thy Erhvervsforum.

### Den samfundsmæssige gevinst

Vores mest sårbare og socialt udsatte grupper bruger sjældent naturen, deltager ikke i friluftslivet og kender ofte ikke de muligheder, der faktisk er. Det er ærgerligt! For naturen har så mange gratis tilbud gemt i sig.

Sårbare eller socialt udsatte er som enkeltpersoner lige så forskellige som alle andre – men fællesnævneren er, at man kæmper med forhold, der gør livet rigtig svært. Det kan være et dårligt helbred, psykiske problemer, eller at man er røget helt ud af arbejdsmarkedet. Det har store menneskelige omkostninger, men det er også et samfundsmæssigt tab, når nogen falder uden for fællesskabet.

I naturen og friluftslivet kan alle finde nye muligheder og få nye fællesskaber. Her er overskuelige udfordringer og gode oplevelser, der kan skabe mening i hverdagen. Naturen kan på den måde være et oplagt socialt samlingssted med højt til loftet og mulighed for at lære nyt.

En del friluftaktiviteter kræver desuden samarbejde, da man ofte er afhængig af hinandens indsats. Så gamle roller og relationer kan få et nyt udgangspunkt. Og friluftslivet er en rigtig god chance for at komme tæt på det frivillige foreningsliv i Danmark.

### ”I NATUREN OG FRILUFTSLIVET KAN ALLE FINDE NYE MULIGHEDER”

Gode naturoplevelser og friluftaktiviteter kan være et godt redskab, vi som samfund kan bruge som en social løftestang. Derfor bør vi have flere friluftstilbud tæt på socialt belastede boligområder og tæt på institutioner og bosteder. De vil blive en gevinst i rigtig manges hverdag.

Måske skal vi tænke i friluftssambassader i tæt befolkede byområder. Eller i at naturcentre kan være en neutral og beroligende ramme for samvær, svære samtaler og psykologbistand. Det kan give sunde og billige rammer, der ikke klientgør folk.

Det kan lade sig gøre. Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling arbejder allerede sammen med kommuner, lærere og pædagoger for at afprøve aktiviteter i naturen. Aktiviteter der kan integreres i det daglige pædagogiske arbejde med at skabe trivsel og læring hos udsatte børn og unge.

Vi skal også have fokus på motivationen. For mange sårbare eller socialt udsatte har ikke i familien eller i vennekredsen tradition for friluftsliv. Motivationen kan være i form af en særlig støtte til familier i belastede boligområder, eller at civilsamfundet medvirker til, at man oplever friluftsliv som en mulighed i dagligdagen. Men også at vi i det professionelle Danmark får det tænkt ind i fx dagtilbud, skolen, børneinstitutioner, socialpædagogiske tilbud og misbrugsbehandling.

De mere end 200 udviklingshæmmede skovhjælpere rundt om i landet har vist vejen. Den smittende selvtillid og selvværd de har fået af at have en hverdag og et arbejde i naturen har åbnet deres egne øjne – og alle andres – for, at der også er brug for dem i samfundet!

### Vidste du at

Evalueringer viser, at friluftaktiviteter og fælles oplevelser i naturen for socialt udsatte familier gør, at samværet i familierne styrkes. Børnene føler sig mindre stressede, og de bliver mere aktive. Relationerne mellem familierne og de frivillige fra Red Barnet bliver også bedre.

Personer fra husstande med lav indkomst besøger betydelig sjældnere naturen end personer fra husstande med høj indkomst.

Socialt udsatte kommer sjældent i grønne områder. De opfatter sig selv mere stressede end gennemsnitsbefolkningen, de er mindre aktive kropsligt, og der er en større andel, der er inaktive i forbindelse med fritidsliv.

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

Personer med korte uddannelser besøger sjældnere naturen end personer med længerevarende uddannelser.

### Regeringens initiativer inden for ”Naturen som social løftestang”

- Tilskudspulje på 8 mio. kr., hvor kommuner, organisationer, foreninger m.fl. i 2015 kan søge om tilskud til projekter, hvor naturen bruges som social løftestang eller som gør, at flere socialt udsatte får mulighed for et aktivt friluftsliv (Miljøministeriet)
- Der er med satspuljeaftalen for 2015 afsat 32,5 mio. kr. til initiativet ”Deltagelse og frivillighed for alle”, der særligt har fokus på, hvordan vi kan sikre inklusion og deltagelse for socialt udsatte borgere. Herunder kan deltagelse i frivillige sammenhænge i relation til friluftsliv virke som en ramme om nye fællesskaber, hvor socialt udsatte på lige fod med andre kan deltage og gøre en forskel – for andre, men også for dem selv (Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold)
- Projekt ”Helhedsindsats for udsatte familier”: I kontanthjælpsreformen blev der afsat en pulje på 91 mio. kr. til kommunale projekter, der giver udsatte familier en helhedsorienteret indsats. Projektet skal bl.a. sikre, at forældrene får større tilknytning til arbejdsmarkedet, og at børnene får en stabil tilknytning til skole, dagtilbud og fritidsinteresser, fx indenfor friluftsliv (Beskæftigelsesministeriet)
- Projektet ”Personer på kanten af arbejdsmarkedet”: Regeringen og Enhedslisten har afsat 8,5 mio. kr. til projekter i Naturstyrelsens skove, hvor udsatte og sårbare borgere hjælpes tættere på arbejdsmarkedet i tæt samarbejde med jobcentrene (Miljøministeriet)

**På tværs af etnicitet** / 26 nyttebede til gavn for fællesskabet, integration og det sociale liv. De ligger mellem boligblokkene i Hastrupparken ved Køge. Bygget af beboere m.fl. Bruges og passes af familier i boligområdet. Et mål har været at forbedre kost, sundhed og sammenholdet i de enkelte familier samt at give boligområdet et visuelt og mentalt løft.





## Nytænkning giver mere friluftsliv

Fremtidens friluftsliv skal tænkes ind i nye sammenhænge, så vi kan nå flere mål på én gang.

Når vi skal tænke samfundsmæssige problemer som klimaforandringer og støj, kan der opstå nye muligheder for friluftsliv. Et opbevaringsbassin for vandmængderne fra skybrud kan også fungere som skaterbane, når det ikke regner. En støjvold, der skærmer boliger for motorvejsstøj, kan bruges til udfordrende motion. Og på toppen af et stort forbrændingsanlæg kan der skabes en skibakke.

Vi skal have flere af den slags løsninger, hvor man får mere friluftsliv ved at tænke nyt.



**Multi p-plads - centrumpladsen i Ringe**  
/ I Ringe på Fyn har en parkeringsplads fået nyt liv. Om aftenen og i weekenderne, hvor den ofte stod tom, er den nu et friluftstilbud.

Parkeringsbåsene er inddelt i en række områder til ophold og oplevelser: Ungdommens plads med det sociale i centrum; Kroppens plads – en idrætslegeplads; Kulturpladsen til musik og marked; samt den folkelige plads hvor der er parasoller og mulighed for ophold og hygge.

### Den samfundsmæssige gevinst

Friluftslivet kan bidrage til smarte løsninger på nogle af de samfundsudfordringer, vi står med: Klimatilpasning, folkesundhed, trængsel og støj samt helt generelt, hvordan vi får mere velfærd.

”Det handler om at skabe fantastiske rammer for menneskeliv”. Så kort blev det slået fast af den verdenskendte danske arkitekt Bjarke Ingels, da han vendte al vanetænkning på hovedet og skabte en skibakke på taget af et forbrændingsanlæg ved København.

Traditionelt tænker man i hele verden, at store tekniske anlæg kun har ét specifikt praktisk formål – som støjvold, bro eller regnvandsbassin. Men som skibakken på forbrændingsanlægget viser, kan disse anlæg også gentænkes, så vi får mere ud af de store investeringer, vi som samfund alligevel gør.

Og mulighederne er uendelige – når vi bygger supersygehuse, renoverer skoler, bygger nye togbaner, sikrer havnefronter mod vandstigning, sikrer grundvand, sikrer mod skybrud, står med udtjente benzinstationer, eller kommunen har en byggetomt, som venter osv.

Det vigtige er, at vi begynder at tænke friluftsmuligheder ind i stort og småt – både for at udvikle friluftslivet, samfundet og velfærden.

### ”DET HANDLER OM AT SKABE FANTASTISKE RAMMER FOR MENNESKELIV”

Et inspirationssted kan fx være den vidensportal om friluftsliv på nettet, som Københavns Universitet har sat sig for at udvikle som resultat af den friluftspolitiske proces.

Alle de kreative, modige og eksperimenterende ildsjæle og iværksættere, som findes i friluftsmiljøet skal hjælpe med til, at vi får tænkt bevægelse og oplevelse ind i alle planer. Det skal gøres, så de omgivelser vi lever i, også kan bruges til friluftsliv – både af de meget aktive og dem, der i ro og mag vil nyde grønne områder med naturmæssig eller arkitektonisk kvalitet.

Det er ikke mindst i samspillet mellem politikker og sektorer, at disse innovationsmuligheder skal findes. En af nøglerne er partnerskaber. De er med til at skabe tværfaglig viden, der kan skabe nye muligheder for friluftslivet, finde nye løsninger på samfundsproblemer og vække international opmærksomhed om Danmark som et innovations- og videnssamfund.

### Vidste du at

3 ud af 4 danskere har en smartphone. Det giver bedre og bedre mulighed for, at teknologien kan være med til at appellere, lokke og informere helt ud i skovbunden.

Forskere fra Syddansk Universitet vurderer, at der er et uudnyttet potentiale for at bruge friluftslivet i Danmark som innovationsplatform for ny avanceret teknologi inden for formidling og kommunikation.

### Regeringens initiativer inden for ”Nytænkning giver mere friluftsliv”

- **Danmark Løsningernes land – Styrket samarbejde og bedre rammer for innovation i virksomhederne: Fokus på partnerskaber og innovationsklynger og -netværk. Det kan også få betydning for virksomheder og iværksættere, der vil udvikle den digitale side af friluftslivet (Ministeriet for Forskning, Innovation og Videregående Uddannelser)**
- **Vækstteam for IKT og digital vækst: Anbefalinger til hvordan Danmark udnytter styrkerne indenfor Informations- og kommunikationsteknologi og digitalisering – herunder muligheder inden for turisme, vækst og arbejdspladser (Erhvervs- og Vækstministeriet)**
- **VANDPLUS: Projekter, der viser, at det er muligt at gennemføre klimatilpasningsprojekter samtidig med, at der skabes sociale og bevægelsesmæssige tiltag, som gør vores byer sjovere og bedre at bo i. VANDPLUS er et partnerskab mellem Lokale og Anlægsfonden og Realdania i samarbejde med Naturstyrelsen (Miljøministeriet)**
- **Betalingsloven: Forsyningsselskaberne har fået mulighed for at medfinansiere projekter ved vandløb, vejanlæg og rekreative anlæg, der gør, at spildevandet håndteres billigere, og der samtidig fx skabes friluftsliv (Miljøministeriet)**
- **Puljen til klimatiltag - Der er afsat 45 mio. kr. til at natur- og klimagenoprette en stor del af Store Åmose i Vestsjælland. Projektet vil få Store Åmose til at fremstå som et enestående naturområde og på en innovativ måde sammentænke klimatiltag med friluftsliv og medborgerskab (Klima-, Energi- og Bygningsministeriet)**



”Ret til vind i håret” / Konceptet er enkelt: Ældre bl.a. på plejehjem bliver foran på ”taxacykler” kørt rundt i byens gader og rundt blandt grønne områder. Det giver de ældre mulighed for at forblive en aktiv del af fællesskabet og nærmiljøet. På blot et halvt år har 25 kommuner købt 200 taxacykler og 500 frivillige træder i pedalerne. Bag initiativet står Ole Kassow i København sammen med foreningen ”Cykling uden alder”.

# Aktiv miljødialog - åbent ministerium

Åbent ministerium er at åbne dørene, så alle kan være med til at idéudvikle. Sådan er friluftspolitikken blevet til.

Målet var at skabe bred forankring og at bygge friluftspolitikken på den allernyeste viden om friluftslivets værdi for Danmark. En politik driver nemlig ikke nødvendigvis noget i sig selv. Friluftspolitikken bliver først levende, når de, der beskæftiger sig med friluftsliv, kan spejle sig i politikken, bliver inspireret, tager et initiativ og samarbejder om at nå målet.

Barren blev lige fra begyndelsen sat højt. Miljøministeren ville nå ud til alle friluftslivets aktører og ildsjæle – også dem ministeriet ellers ikke har talt og samarbejdet med. Ønsket var at skabe en stærk fælles forståelse af friluftslivets samfundsbetydning og bygge den nye politik på relationer og netværk.

Miljøministeren smed "en sten i vandet" og skrev til de 50 mest åbenlyse aktører. De blev opfordret til at komme med navne på dem i deres netværk, de klart syntes, ministeren skulle invitere med ind i det friluftspolitiske maskinrum. Og der kom rigtig mange bud. De 50 aktører voksede til 300. Og de fik så også en opfordring til at byde ind med oplagte navne fra deres netværk. Listen voksede til over 700.

De mere end 700 ildsjæle, virksomheder og myndigheder modtog kort efter en invitation fra miljøministeren til en workshop om at sætte pejlemærker for Danmarks første nationale friluftspolitik.

Workshoppen løb af stablen i november 2012 i Bella Centret. Og for at alle kom til orde og opfange alt det, der optog de mange deltagere, tog dagen

afsæt i hundredevis af spørgsmål og svar, som deltagerne i dagene inden havde stillet hinanden.

Fremmødet var imponerende – 350 personer fra alle grene af friluftslivet mødte op. Mødregruppen Pushy-Murms, surfere fra Cold Hawaii, rollespilsforeningen Bifrost, de hjemløses organisation SAND, organisationsverden, Forsvaret, kommunerne, kulturlivet, erhvervslivet, turistbranchen og mange flere.

Da deltagerne kom, fik de stukket "Friluftslivets samfundsværdi" i hånden. I hæftet har forskere fra Københavns Universitet samlet forskningsbaseret viden om friluftslivet. Oplysninger som deltagerne flittigt smed på bordet under dagens arbejde. Af de rigtig mange input, der kom i løbet af dagen, udkrystalliserede sig otte pejlemærker, som nu er ryggraden i friluftspolitikken.

Efter workshoppen fik alle 700 en invitation til at deltage i friluftspolitiske netværk. 127 deltog engageret i arbejdet frem til efteråret 2013 med at udvikle og indsamle idéer og forslag, som kan være med til at virkeliggøre friluftspolitikens pejlemærker.

Imens kunne alle – på idéportalen Idéstorm – komme med idéer, de syntes ville udvikle friluftslivet i Danmark. 25.000 kiggede forbi, og henvendte 400 store og små idéer dukkede op. På den måde blev Idéstorm en væsentlig del af det friluftspolitiske maskinrum. Mange af idéerne tog netværkene med ind i deres arbejde med det "Friluftspolitiske idékatalog – 125 forslag fra ni netværk".

Idékataloget blev lanceret af ministeren på den nedlagte Flyvestation Værløse i juni 2014. Der var skabt

en markedsplads for friluftslivet, hvor de over 500 fremmødte i løbet af dagen kunne netværke og hente idéer til at skabe mere og nyt friluftsliv i Danmark.


Summa summarum: Friluftspolitikken er derfor - meget utraditionelt - endt med ikke kun at stå på ét "ben" men på hele tre! "Friluftslivets samfundsværdi", "Friluftslivets idékatalog" og "Alle tiders friluftsliv".

Det er politik i en ny form. Med folkeligt engagement. En politik, der i dette tilfælde inspirerer og udnytter de ressourcer, vi har i samfundet til at skabe mere friluftsliv. Helt i tråd med regeringens ønske om "Open Government Partnership" som en tidssvarende og effektiv måde at stimulere innovation, styrke viden, deltagelse, gennemsigtighed, samarbejde og sammenhængskraft i samfundet.

Vi skal alle være med til at indfri potentialerne for mere og bedre friluftsliv i Danmark med lige muligheder for alle, mere velfærd, vækst og flere arbejdspladser. Et friluftsliv, der folder sig ud mellem den offentlige sektor, erhvervslivet og civilsamfundet.

Pejlemærkerne lever allerede et liv som ledestjerne for samarbejdet på tværs af borgere, organisationer, virksomheder og fonde. Det fortjener stor anerkendelse, at så mange engagerer sig i udviklingen af friluftslivet og har taget pejlemærkerne til sig. Og det kalder i den grad på en løbende politisk opbakning.

Håbet er, at alle – politikere på Christiansborg og i kommunerne, erhvervsfolk, fonde, ildsjæle og organisationer – tager idéer, viden og politikken til sig. Så alle aktivt kan bruge det i deres arbejde med at skabe mere friluftsliv.

<b>Alle tiders friluftsliv</b>	<b>Foto</b>
Redegørelse om Danmarks friluftspolitik	Omslag Anders Brohus, Polfoto
	Inderside Colourbox
April 2015	Side 3 Claus Bjørn Larsen
	Side 4 Jan Djønner, Scanpix
Grafik / Etcetera Design, Nina Kampman	Side 6 Naturstyrelsen
	Side 7 Mads Jensen, Scanpix
Tryk / Rosendahls-Schultz-Grafisk	Side 8 Christian Lindgren, Scanpix
	Side 10 Morten Juhl, Scanpix
Papir / Multioffset 120g / 250g	Side 11 ZoffmannHolm Landskabsarkitekter
	Side 12 Jens Øster-Mortensen, Polfoto
Oplag / 1500	Side 14 Randers Naturcenter
	Side 15 Hester Callaghan
ISBN 978-87-92256-65-2 (trykt)	Side 16 Jean Schweitzer, Colourbox
ISBN 978-87-92256-68-3 (elektronisk)	Side 18 Colourbox
	Side 19 Kasper Løftgaard, Polfoto
 Svanemærket tryksag 541-457	Side 20 Digo, Polfoto
	Side 22 Helena Wahlman, Maskot/Polfoto
	Side 23 Waldemar Jørgensen, Polfoto
	Side 24 Hans Christian Jacobsen, Polfoto
	Side 26 Jonas Kjær Gonzales Photo, Polfoto
	Side 27 Thomas Lillevang
Forside	Side 28 Knud Nielsen, Colourbox
Anna på 9 år og Sandra på 10 år på påskelejre med Red Barnet og DGI i Sønderjylland.	Side 30 Ole Iversen
	Side 31 Lasse Rune Hansen
	Side 32 Johnni Balslev, Scanpix
	Side 34 Land+, landskabsarkitekter
	Side 35 Cykling uden alder