

Friluftsliv blandt personer med handicap i Danmark

Danske Handicaporganisationer (DH)

Rapport udarbejdet af Moos-Bjerre A/S i 2021



Indhold

1. Hovedkonklusioner
2. Hyppighed af friluft aktiviteter
3. Årsager til at opsøge aktiviteter i naturen
4. Barrierer for at være friluft aktiv
5. Det oplevede udbytte af friluft aktiviteterne
6. Om undersøgelse, metode og datagrundlag

Hovedkonklusioner





Om undersøgelsen

Undersøgelsen er foretaget blandt Danske Handicaporganisationers panel på 1.722 panelister, som er rekrutteret via Danske Handicaporganisationers medlemsorganisationer. Panelisterne har enten selv handicap eller er pårørende til borgere med handicap. 594 komplette besvarelser er indsamlet, hvilket giver en svarprocent på ca. 34 pct. Besvarelserne er indsamlet i perioden: 17/4/2021 – 14/05/2021.

Undersøgelsen anvender Friluftsrådets friluftundersøgelse fra 2017 som benchmark

Moos Bjerre undersøgte i 2017 friluftsvaner hos et repræsentativt udsnit af danskere på vegne af Friluftsrådet. I alt 9.411 respondenter besvarede undersøgelsens spørgeskema. Spørgeskemaet for Friluftsrådet indeholder en række spørgsmål, som også blevet stillet til DH's respondenter i denne undersøgelse. Flere steder sammenligner vi derfor besvarelserne fra DH's panel med resultaterne fra Friluftsrådets friluftundersøgelse fra 2017.

3 ud af 10 personer med handicap er ude i naturen næsten dagligt eller oftere i vinterhalvåret

8 pct. af DH's respondenter har svaret, at de i vinterhalvåret er ude i naturen flere gange dagligt, 21 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 24 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen. Til sammenligning er respondenterne fra Friluftsrådets undersøgelse fra 2017 lidt oftere ude i naturen i vinterhalvåret. 9 pct. er ude i naturen flere gange dagligt, 22 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 28 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen.

Ca. halvdelen af personer med handicap er ude i naturen i Danmark næsten dagligt eller oftere i sommerhalvåret

Undersøgelsen viser, at 19 pct. er ude i naturen flere gange dagligt, 30 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 26 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen. Flere af danskerne fra benchmarkundersøgelsen er ofte ude i naturen i sommerhalvåret. 22 pct. er ude i naturen flere gange dagligt, 34 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 29 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen.

Flest går en tur/kører en tur i kørestol, oplever naturen, ser på dyr eller fugle eller studerer naturen

Der er betydelig forskel på, hvor ofte personer med handicap udfører forskellige friluft aktiviteter. Den hyppigste aktivitet er at gå en tur/køre en tur i kørestol, som 61 pct. har gjort 1-3 gange om ugen eller oftere i sommerhalvåret.

Ca. halvdelen dyrker de samme friluft aktiviteter i vinterhalvåret som i sommerhalvåret

56 pct. af respondenterne svarer, at de laver de samme friluft aktiviteter i vinterhalvåret som i sommerhalvåret. 23 pct. svarer, at de laver andre indendørs aktiviteter i vinterhalvåret, som erstatter friluft aktiviteter.

Flertallet har lyst til at være mere friluft aktive

60 pct. af DH's respondenter har lyst til at være mere friluft aktive, end de er for tiden. Kun 24 pct. af respondenterne svarer, at de ikke har lyst til at være mere friluft aktive.



Flest angiver afslapning og at opleve naturen som vigtige motivationer for at komme ud i naturen

En stor del af respondenterne føler, at afslapning og natur er en vigtig eller meget vigtig motivation for at komme ud i naturen (hhv. 74. pct. og 71 pct.).

60 pct. benytter naturen sammen med andre uden en forening

60 pct. benytter naturen sammen med andre, som de selv laver aftaler med, og dermed organiserer det uden for foreninger eller klubber. 51 pct. har desuden svaret, at de benytter naturen alene og uden for foreninger og klubber. Det er dermed en mindre andel af DH's respondenter (10 pct.), som benytter naturen sammen med andre i en forening eller en klub.

27 pct. oplever det som en barriere for at blive mere friluftsaftive, at de er afhængige af ledsagelse

Af praktiske forhold angiver ca. en fjerdedel af DH's respondenter (27 pct.), at de er afhængige af, at de har én, som kan tage med dem til deres fritidsaktivitet.

Mangelfulde fysiske rammer udgør en barriere for friluftsaftivitet for 20 pct. af respondenterne

Af fysiske forhold som barriere for mere friluftsaftivitet har flest respondenter (20 pct.) angivet, at de ikke kan komme rundt på selve stedet, hvor de er friluftsaftive. Det er eksempelvis trapper eller dårligt underlag, bakker eller bomme, der spærrer. Derudover har 15 pct. svaret, at adgangsforholdene er dårlige på det friluftsaftivitet, som de er aktive på.

60 pct. forventer at bruge den samme mængde tid på friluftsaftiv, efter Corona-situationen er ovre

31 pct. af DH's respondenter forventer at bruge meget mere eller mere tid på friluftsaftiv efter Corona-situationen er forbi. Men størstedelen på 60 pct. af DH's respondenter har svaret, at de forventer, at den tid de bruger på friluftsaftiv, vil forblive uændret.

65 pct. oplever i meget høj eller høj grad, at friluftsaftivitet forbedrer deres fysiske form og helbredssituation

65 pct. af respondenterne har angivet, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres fysiske form og helbredssituation. 10 pct. angiver, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres fysiske form og helbredssituation. Til sammenligning vurderer 79 pct. af respondenterne fra Friluftsaftivitetens undersøgelse fra 2017, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres fysiske form og helbredssituation.

81 pct. oplever i meget høj eller høj grad, at friluftsaftivitet forbedrer deres psykiske velvære og humør

81 pct. af respondenterne har angivet, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres psykiske velvære og humør, og kun 3 pct. angiver, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres psykiske velvære og humør. Dette niveau svarer nogenlunde til sammenligningsniveauet i Friluftsaftivitetens undersøgelse fra 2017, hvor 84 pct. svarede, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluftsaftivitet forbedrer deres psykiske velvære og humør.

Hyppighed af friluftsaktiviteter



Hvor ofte er personer med handicap ude i naturen i Danmark i sommerhalvåret?

Ca. halvdelen af personer med handicap er ude i naturen i Danmark næsten dagligt eller oftere i sommerhalvåret

Der er stor variation i hvor ofte personer med handicap er ude i naturen i sommerhalvåret. 19 pct. er ude i naturen flere gange dagligt, 30 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 26 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen.

Der er også en stor gruppe, som er markant sjældnere ude i naturen. 16 pct. er ude i naturen 1-3 gange om måneden, 6 pct. er ude i naturen sjældnere end 1 gang månedligt, og 3 pct. er næsten aldrig eller aldrig ude i naturen.

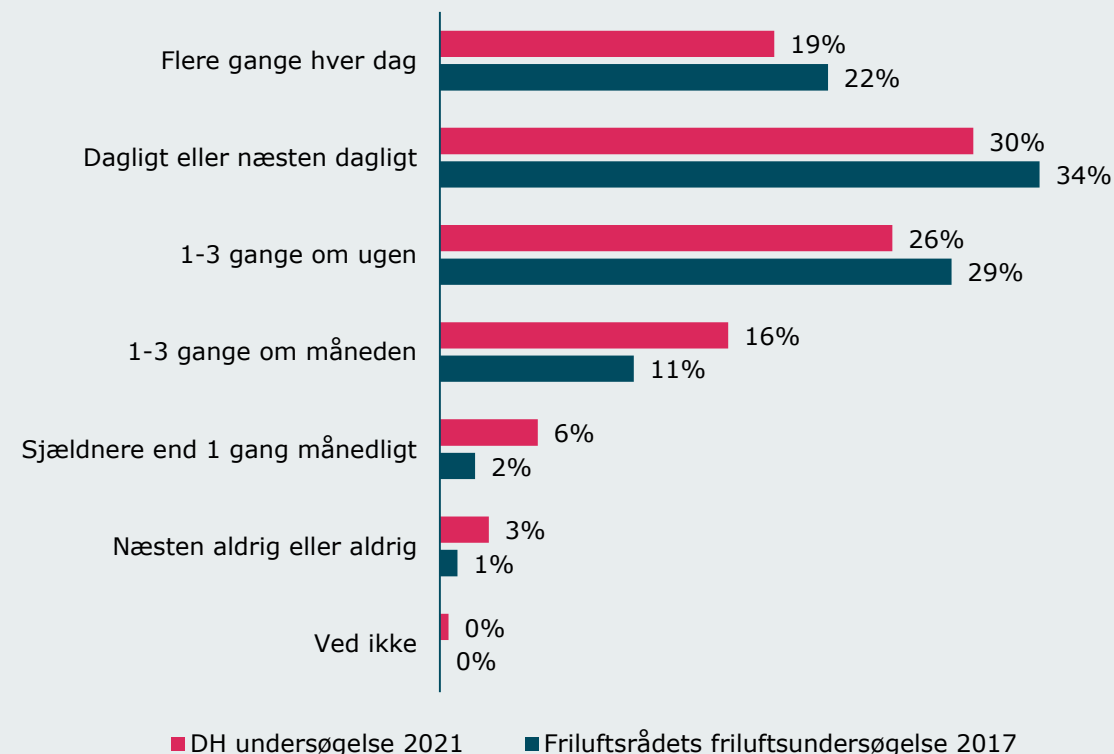
Marginal forskel mellem Friluftsrådets friluftundersøgelse fra 2017 og DH undersøgelsen fra 2021

Det fremgår, at respondenterne, som indgik i Friluftsrådets friluftundersøgelse fra 2017 er lidt oftere ude i naturen end personerne, som er en del af DH undersøgelsen 2021. Det ses eksempelvis, at andelen, som er ude i naturen flere gange hver dag, er 3 procentpoint større i Friluftsrådets undersøgelse, og andelen, som er ude i naturen dagligt eller næsten dagligt, er 4 procentpoint større.

I den anden ende af spektret ses det, at andelen, som er ude i naturen sjældnere end 1 gang månedligt, er 4 procentpoint større i Friluftsrådets undersøgelse.

Hvor ofte er du typisk ude i naturen i Danmark, hvis du kun tænker på... Sommerhalvåret

Antal respondenter: 594 (DH, 2021), 9411 (MB, 2017)



Hvor ofte er personer med handicap ude i naturen i Danmark i vinterhalvåret?

3 ud af 10 personer med handicap er ude i naturen næsten dagligt eller oftere i vinterhalvåret.

Der er stor variation i, hvor ofte personer med handicap er ude i naturen i vinterhalvåret. 8 pct. er ude i naturen flere gange dagligt, 21 pct. er dagligt eller næsten dagligt ude i naturen, og 24 pct. er ude i naturen 1-3 gange om ugen.

Der er også en stor gruppe, som er markant sjældnere ude i naturen. 22 pct. er ude i naturen 1-3 gange om måneden, 12 pct. er ude i naturen sjældnere end 1 gang månedligt, og hele 12 pct. er næsten aldrig eller aldrig ude i naturen.

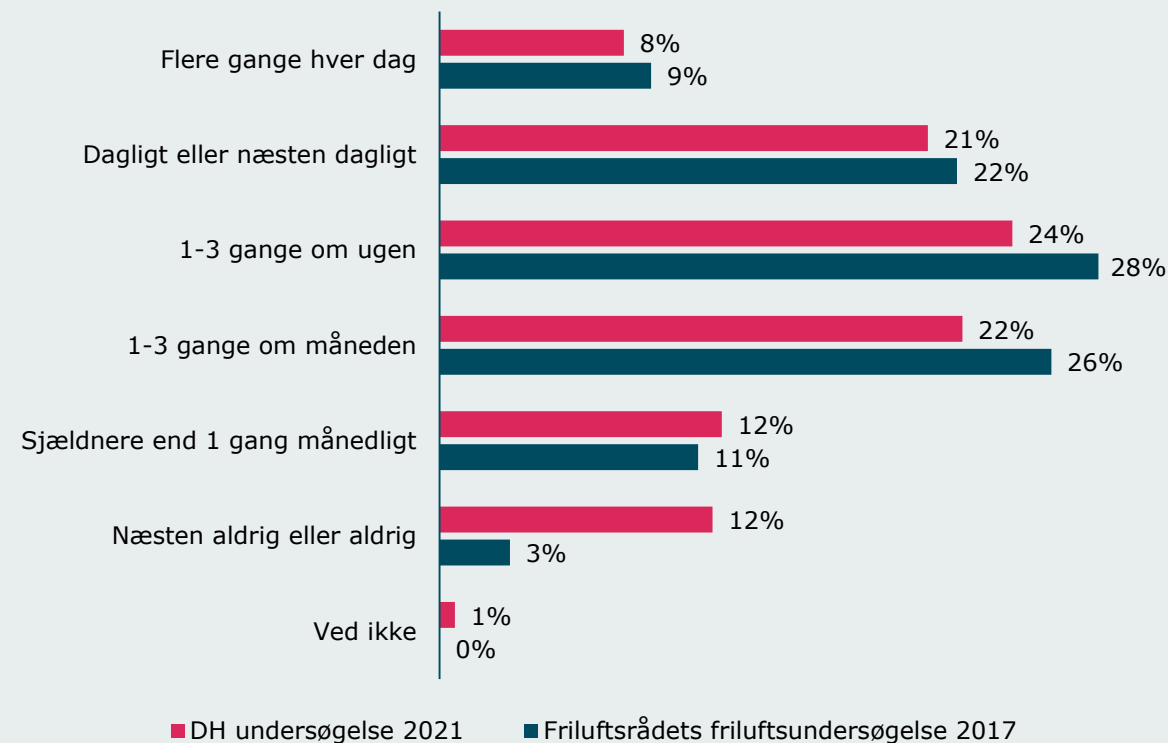
Stor andel af personer med handicap er næsten aldrig eller aldrig ude i naturen i vinterhalvåret

Der er markant forskel på, hvor ofte personer med handicap er ude i naturen i vinterhalvåret sammenlignet med Friluftsrådets undersøgelse fra 2017. Det fremgår mest tydeligt, idet 12 pct. af personer med handicap svarer, at de næsten aldrig eller aldrig er ude i naturen i vinterhalvåret, hvorimod kun 3 procent har svaret dette i Friluftsrådets undersøgelse fra 2017.

Samtidig er andelen, som svarer, at de er ude i naturen 1-3 gange om ugen eller 1-3 gange om måneden markant større i Friluftsrådets undersøgelse fra 2017.

Hvor ofte er du typisk ude i naturen i Danmark, hvis du kun tænker på... vinterhalvåret

Antal respondenter: 594 (DH, 2021), 9411 (MB, 2017)



Hvor ofte er personer med handicap ude og gå en tur/køre en tur i kørestol, ude og opleve naturen eller ude og bade/solbade?

De fleste personer med handicap tager hyppigt ud og går en tur/kører en tur i kørestol

7 pct. svarer, at de er ude og gå en tur/køre en tur i kørestol flere gange hver dag. Hhv. 23 pct. og 31 pct. svarer, at de er ude og gå en tur/ køre en tur i kørestol dagligt eller næsten dagligt eller 1-3 gange om ugen.

Samtidig er der dog en betydelig gruppe, som sjældnere tager ud og går en tur. 19 procent er ude og gå en tur/køre en tur i kørestol 1-3 gange om måneden, og 6 pct. gør det sjældnere end 1 gang månedligt. Endeligt er det bemærkelsesværdigt, at hele 13 pct. næsten aldrig eller aldrig er ude og gå en tur/køre en tur i kørestol.

Store forskelle i, hvor ofte personer med handicap er ude og gå i naturen

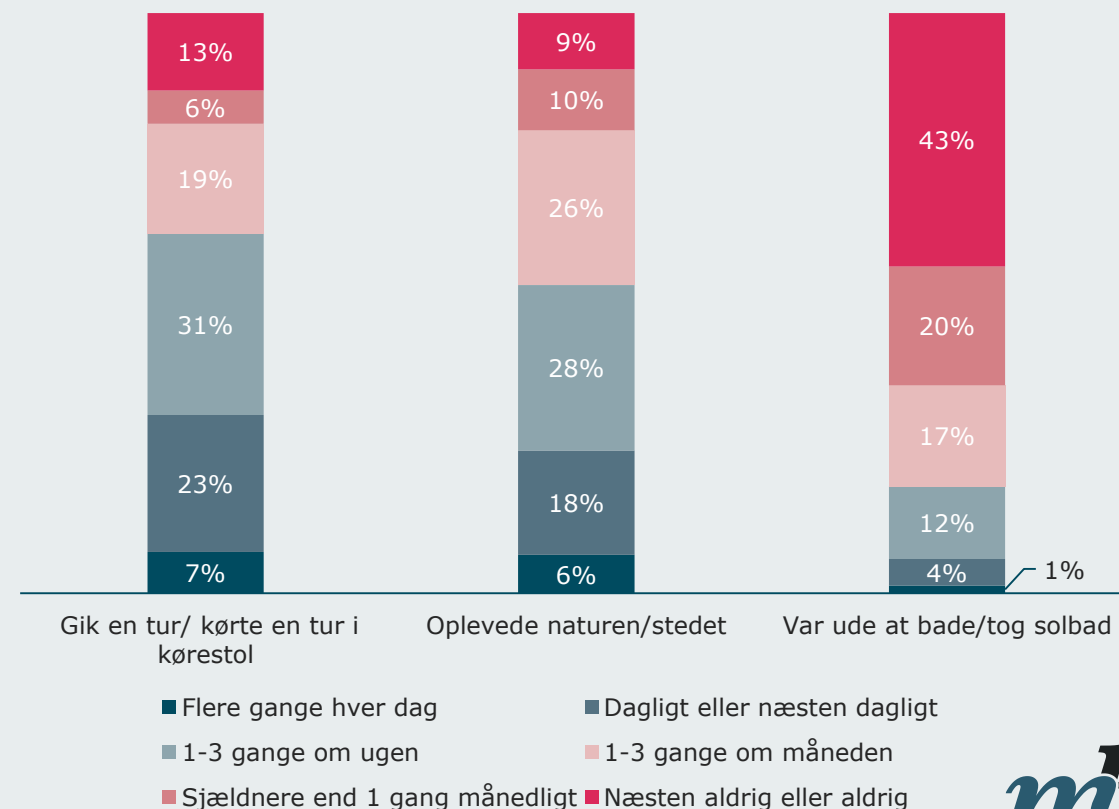
6 pct. svarer, at de er ude og opleve naturen flere gange dagligt. Hhv. 18 pct. og 28 pct. svarer, at de er ude og opleve naturen dagligt eller næsten dagligt eller 1-3 gange om ugen. 9 pct. er næsten aldrig eller aldrig ude og opleve naturen/stedet.

En stor andel af personer med handicap er sjældent eller aldrig ude og bade/solbade.

20 procent af personer med handicap er ude og bade/solbade sjældnere end 1 gang månedligt, og hele 43 pct. er næsten aldrig eller aldrig ude og bade/solbade.

Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2020, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter?

Antal respondenter: 594



Hvor mange har udført forskellige friluft aktiviteter ugentligt eller oftere i sommerhalvåret?

Flest går en tur/kører en tur i kørestol, oplever naturen, ser på dyr eller fugle eller studerer naturen

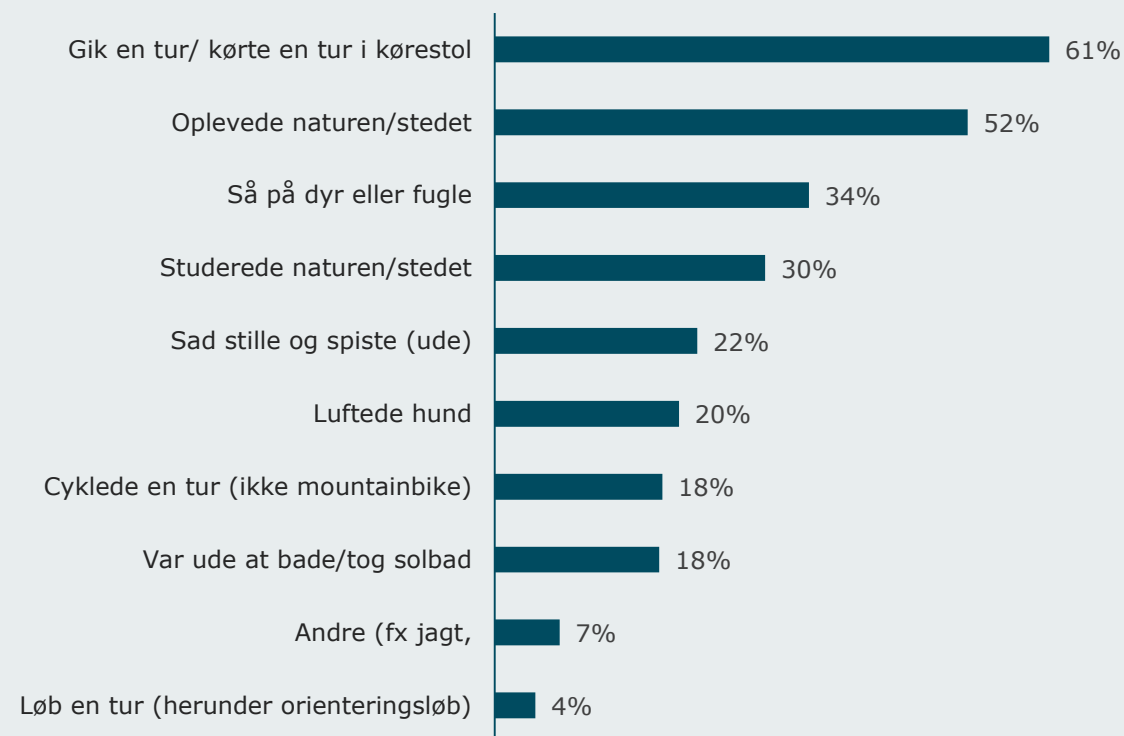
Der er betydelig forskel på, hvor ofte personer med handicap laver forskellige friluft aktiviteter. I figuren til højre vises andelen, som har angivet, at de 1-3 gange om ugen eller oftere udføre den pågældende friluft aktivitet.

Den hyppigste aktivitet er at gå en tur/køre en tur i kørestol, som 61 pct. har gjort 1-3 gange om ugen eller oftere i sommerhalvåret 2020.

- 52 pct. har oplevet naturen 1-3 gange om ugen eller oftere.
- 34 pct. har set på dyr eller fugle 1-3 gange om ugen eller oftere.
- 30 pct. har studeret naturen 1-3 gange om ugen eller oftere.
- 22 pct. har siddet stille og spist i naturen 1-3 gange om ugen eller oftere.

Andel, som har udført følgende friluft aktiviteter 1-3 gange om ugen eller oftere i sommerhalvåret 2020

Antal respondenter: 594



Hvornår bliver friluftaktiviteten dyrket?

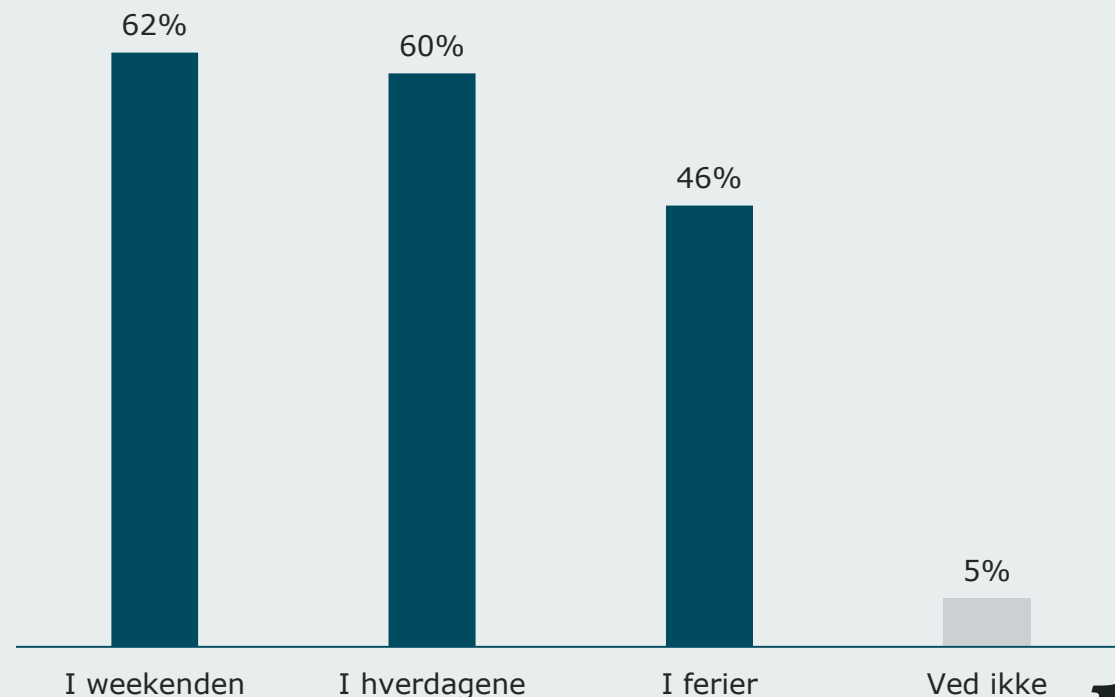
62 pct. dyrker primært deres friluftaktivitet i weekenden

Respondenterne i undersøgelsen blev bedt om at angive, hvornår de primært dyrker deres friluftaktivitet, hvoraf 62 pct. har angivet, at de primært dyrker den i weekenden, og 60 pct. har angivet hverdagene.

Derudover har 46 pct. angivet, at de primært dyrker deres friluftaktivitet i ferier. Det skal bemærkes, at figuren summerer til mere end 100 pct., da personer, som er friluftaktive hver dag, har angivet alle tre svarmuligheder.

Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? Hvis du er friluftaktiv hver dag, bedes du markere alle tre kategorier.

Antal respondenter: 594



Dyrker DH's respondenter de samme friluft aktiviteter i vinterhalvåret sammenlignet med sommerhalvåret

Ca. halvdelen dyrker de samme friluft aktiviteter i vinterhalvåret som i sommerhalvåret

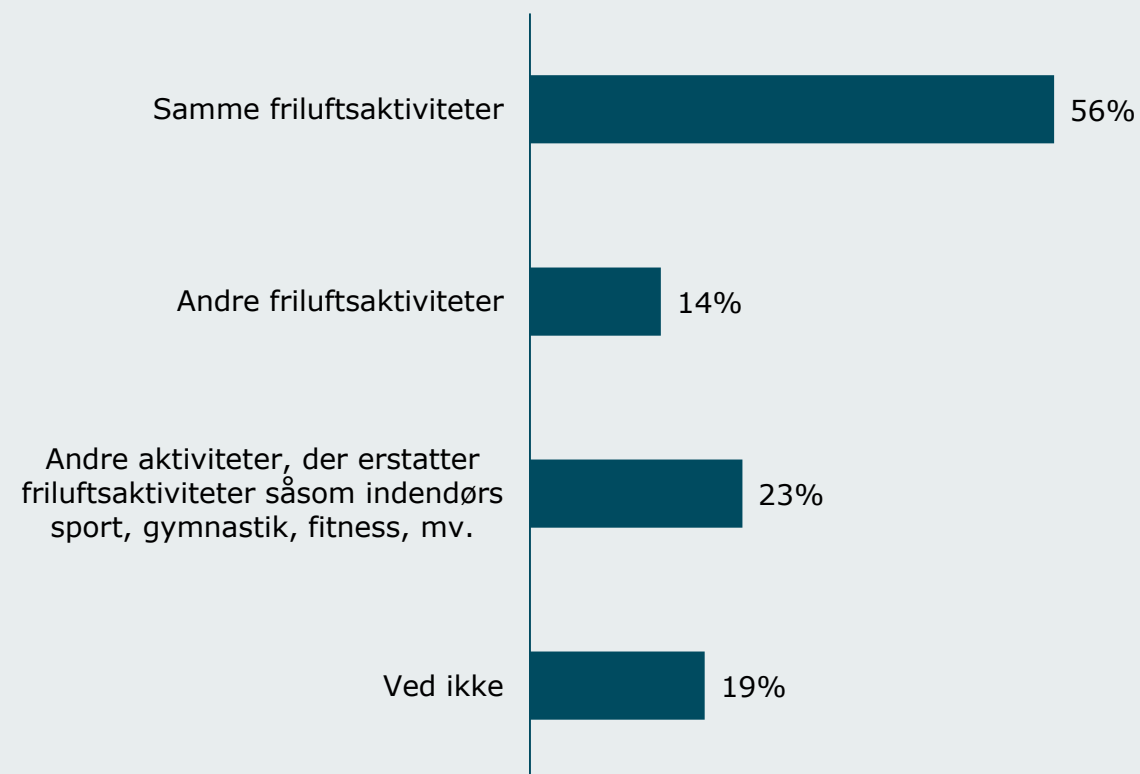
56 pct. af respondenterne svarer, at de laver de samme friluft aktiviteter i vinterhalvåret som i sommerhalvåret.

En mindre gruppe (14 pct.) svarer, at de laver andre friluft aktiviteter i vinterhalvåret.

Endelig svarer 23 pct, at laver andre indendørs aktiviteter i vinterhalvåret, som erstatter friluft aktiviteter.

Sammenlignet med sommerhalvåret udfører du så i vinterhalvåret... Giv gerne flere svar

Antal respondenter: 594



Er DH's respondenter mere eller mindre friluft aktive i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret?

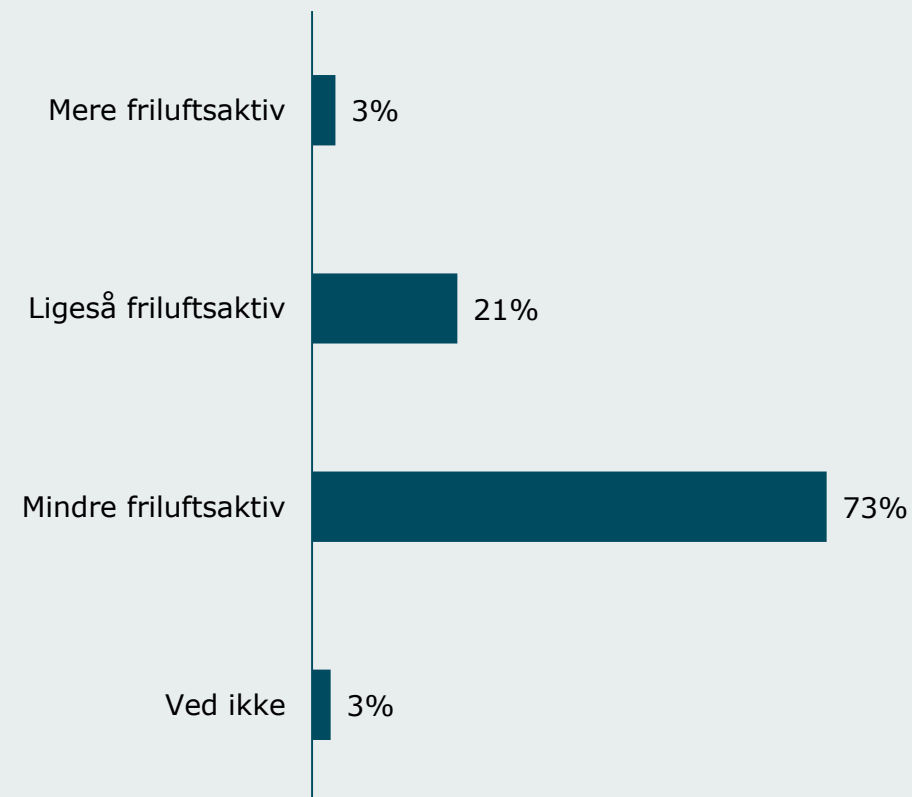
73 pct. er mindre friluft aktive i vinterhalvåret

Det fremgår af figuren til højre, at størstedelen (73 pct.) af respondenterne er mindre friluft aktive i vinterhalvåret end i sommerhalvåret.

Samtidig svarer 21 pct., at de er ligeså friluft aktive i vinterhalvåret, og 3 pct. angiver, at de er mere friluft aktive i vinterhalvåret.

Sammenlignet med sommerhalvåret er du så i vinterhalvåret...

Antal respondenter: 594



Forventer folk at blive mere eller mindre tid på friluftsliv efter corona?

60 pct. forventer at bruge den samme mængde tid på friluftsliv, efter Corona-situationen er ovre

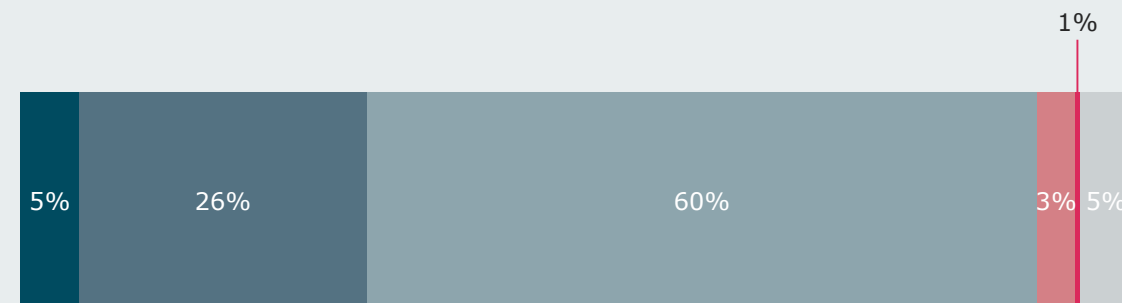
Det fremgår af figuren til højre, at 31 pct. af DH's respondenter forventer at bruge meget mere eller mere tid på friluftsliv efter Corona-situationen er forbi.

60 pct. af DH's respondenter forventer dog, at den tid de bruger på friluftsliv, vil forblive uændret.

Kun 4 pct. af DH's respondenter angiver, at de forventer at bruge mindre tid på friluftsliv efter tilbagevenden til en tilværelse uden påvirkning fra Corona.

Hvis du tænker på dit friluftsliv under den nuværende corona-situation, forventer du så, at du efter tilbagevenden til en tilværelse uden påvirkning fra Corona, vil bruge mere eller mindre tid på friluftsliv?

Antal respondenter: 594



- Meget mere end i dag
- Mere end i dag
- Uændret
- Mindre end i dag
- Meget mindre end i dag
- Ved ikke

Hvor mange har lyst til at være mere friluftsskive?

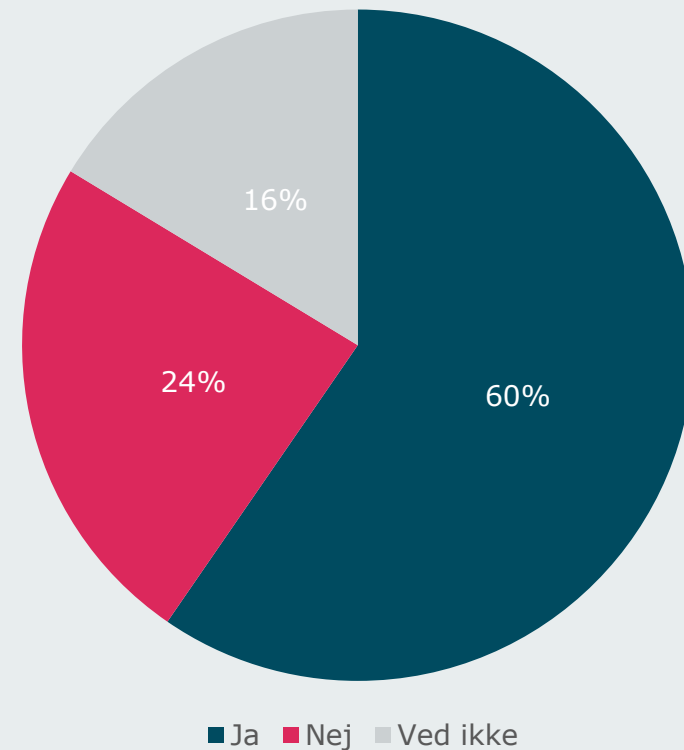
Flertallet har lyst til at være mere friluftsskive, end de er for tiden

Det fremgår af cirkeldiagrammet til højre, at 60 pct. af DH's respondenter har lyst til at være mere friluftsskive, end de er for tiden.

Kun 24 pct. af respondenterne har svaret, at de ikke har lyst til at være mere friluftsskive.

Har du lyst til at være mere friluftsskive, end du er for tiden?

Antal respondenter: 594



Er DH's respondenter mere eller mindre fysisk aktive i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret?

Over halvdelen er mindre fysisk aktive i vinterhalvåret

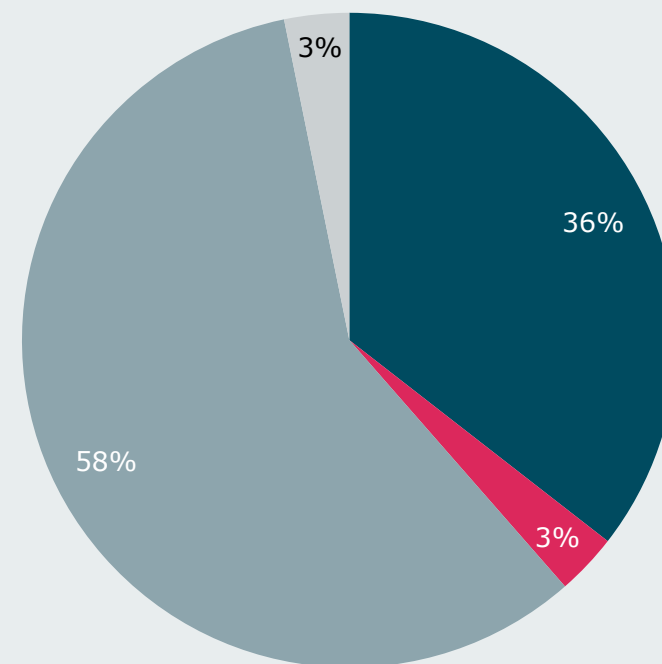
58 pct. af DH's respondenter angiver, at de er mindre fysisk aktive i vinterhalvåret sammenlignet med sommerhalvåret.

Ca. en tredjedel (36 pct.) har derimod svaret, at de er ligeså fysisk aktive i vinterhalvåret.

En lille gruppe på 3 pct. er mere fysisk aktive i vinterhalvåret.

Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

Antal respondenter: 594



■ Ligeså fysisk aktiv ■ Mere fysisk aktiv ■ Mindre fysisk aktiv ■ Ved ikke

Intensitet af fritidsaktiviteter

92 pct. bliver forpustede af en løbetur

Det fremgår af figuren til højre, at friluftaktiviteten, som flest (92 pct.) har angivet, at de bliver forpustet af at løbe en tur som inkluderer orienteringsløb.

Herudover har 62 pct. angivet, at de bliver forpustede ved at cykle en tur, som ikke inkluderer cykelture på mountainbike.

Hver fjerde respondent (28 pct.) har dertil angivet, at de bliver forpustede af at gå en tur / køre en tur i kørestol.

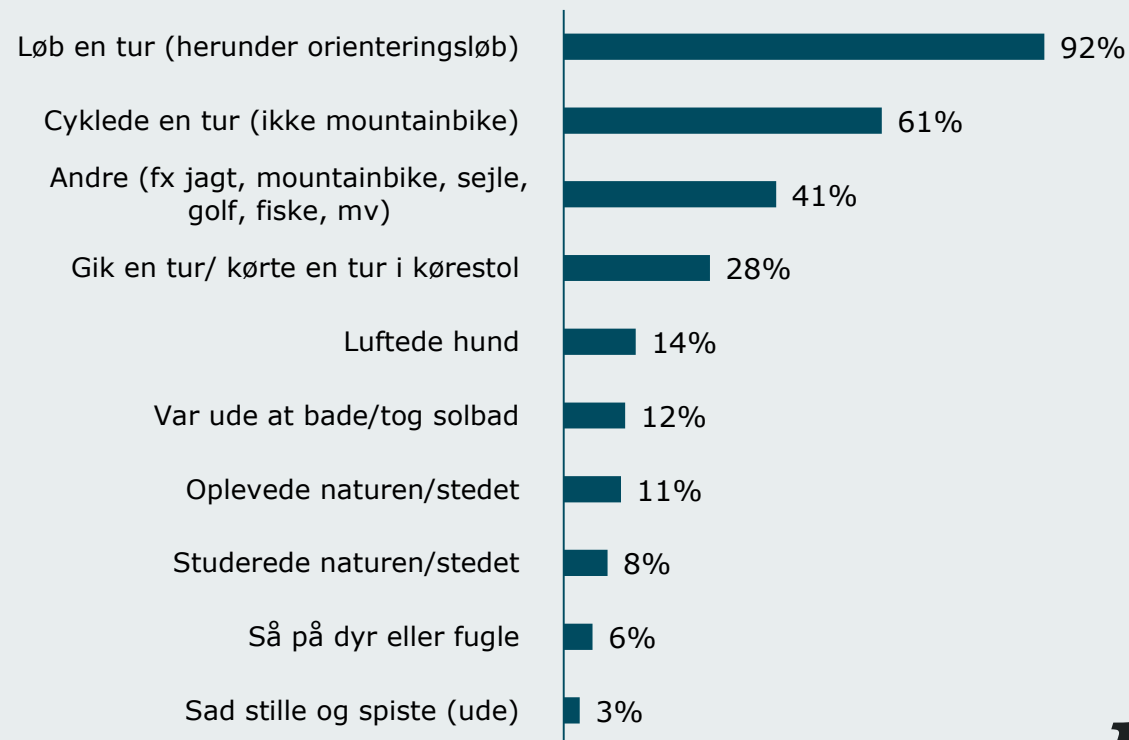
Disse tal er generelt på linje med tallene fra Friluftsrådet undersøgelse fra 2017 – om end tallene ikke kan sammenlignes direkte, da svarkategorierne er lidt anderledes.

I Friluftsrådets undersøgelse svarer respondenterne om forskellige friluftaktiviteter gør dem forpustede, lettere forpustede eller ikke forpustede. Det fremgår her, at 92 pct. føler sig forpustede eller lettere forpustede, når de løber en tur, hvilket svarer til andelen, som svarer ja til, at de bliver forpustede i DH undersøgelsen.

I Friluftsrådet undersøgelse svarer 63 pct. at de bliver forpustede eller lettere forpustede, når de cykler en tur. Dette tal ligger også på linje med resultaterne fra DH undersøgelsen.

Der er forskel på, hvornår man bliver forpustet og hvor meget. Det afhænger både af ens fysiske form og hvilken aktivitet, man udfører. Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet?

Antal respondenter: 594



Årsager til at opsøge aktiviteter i naturen

Hvorfor søger personer med handicap ud i naturen?

Personer med handicap har mange forskellige motivationer for at søge ud i naturen

En stor del af respondenterne ser socialt samvær, naturoplevelser, afslapning eller fysisk aktivitet som en vigtig eller meget vigtig motivation for at gå ud i naturen.

Hvad er især vigtigt for motivationen for at søge ud?

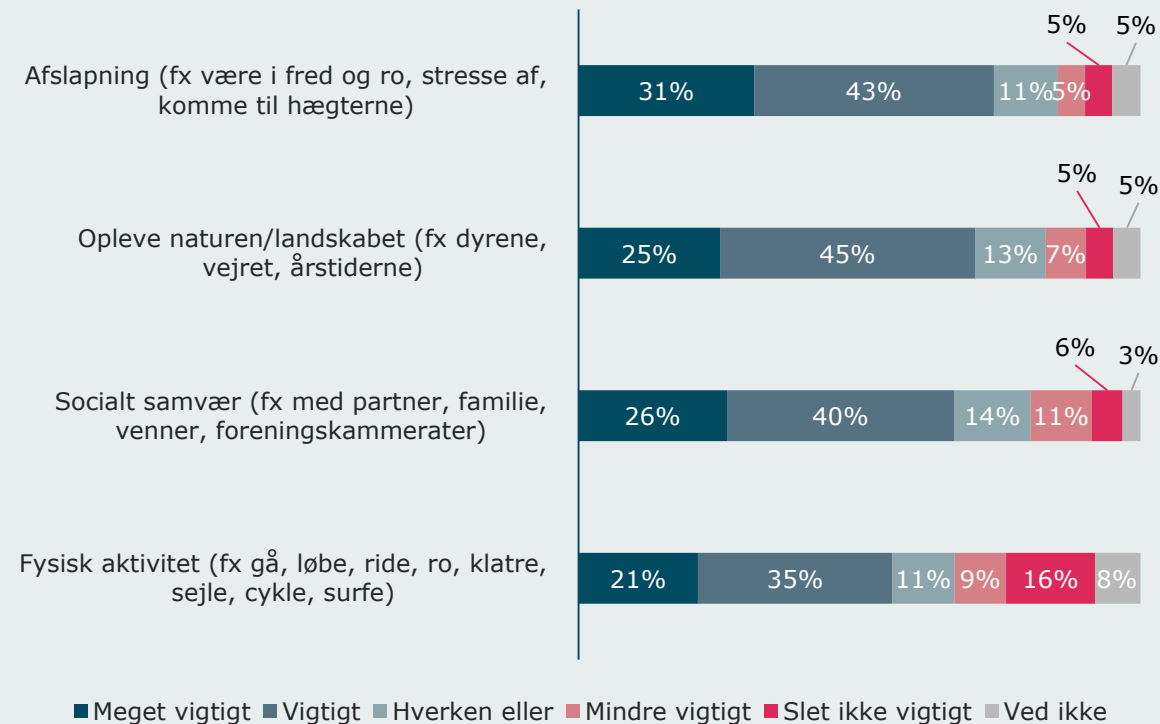
74 pct. har svaret, at afslapning er meget vigtigt eller vigtigt som motivation for at søge ud. 70 pct. har dertil angivet oplevelsen af natur og landskab som meget vigtigt eller vigtigt som motivation for at søge ud i naturen. Det er eksempelvis forskellige årstider, vejret og dyr. 67 pct. ser socialt samvær som en meget vigtig eller vigtig motivation for at søge ud i naturen. En lidt mindre andel (56 pct.) ser fysisk aktivitet som en meget vigtig eller vigtig motivation for at søge ud i naturen

Hvad er mindre vigtigt for motivationen for at søge ud?

- 25 pct. svarer, at fysisk aktivitet er en mindre vigtig eller slet ikke vigtig motivation for dem for at gå ud i naturen.
- 16 pct. svarer, at socialt samvær er en mindre vigtig eller slet ikke vigtig motivation.
- 12 pct. svarer, at oplevelser i naturen er en mindre vigtig eller slet ikke vigtig motivation.
- Endeligt svarer 10 pct., at afslapning er en mindre vigtig eller slet ikke vigtig motivation for dem.

Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet?

Antal respondenter: 594



Hvad er de vigtigste motivationer for at komme ud i naturen?

Flest angiver afslapning og at opleve naturen som vigtige motivationer for at komme ud i naturen

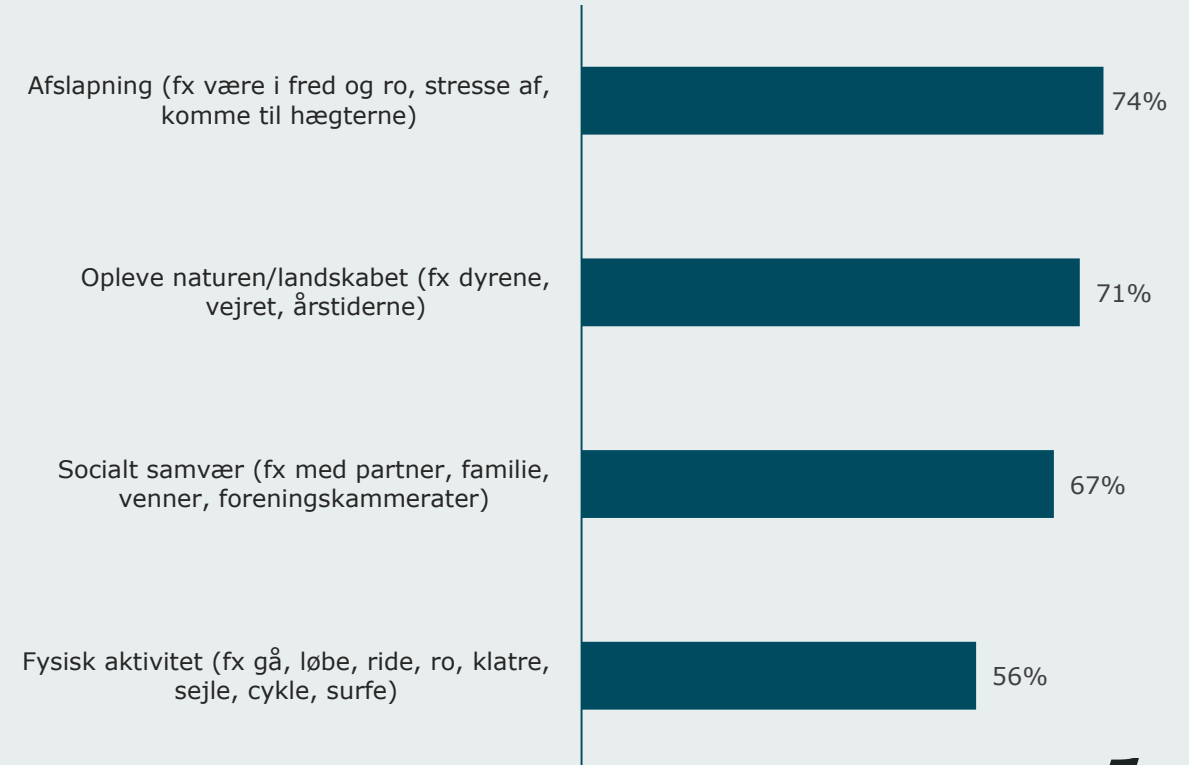
En stor del af respondenterne føler, at afslapning og natur er en vigtig eller meget vigtig motivation for at komme ud i naturen (hhv. 74. pct og 71 pct.).

En lidt mindre andel ser socialt samvær som en vigtig eller meget vigtig motivation (67 pct.)

Færrest ser fysisk aktivitet som en vigtig eller meget vigtig motivation (56 pct.)

Andel, som synes at følgende er vigtigt eller meget vigtigt motivation for at søge ud i naturen/landskabet? -

Antal respondenter: 594



Hvorfor starter personer med handicap med at dyrke friluft aktiviteter?

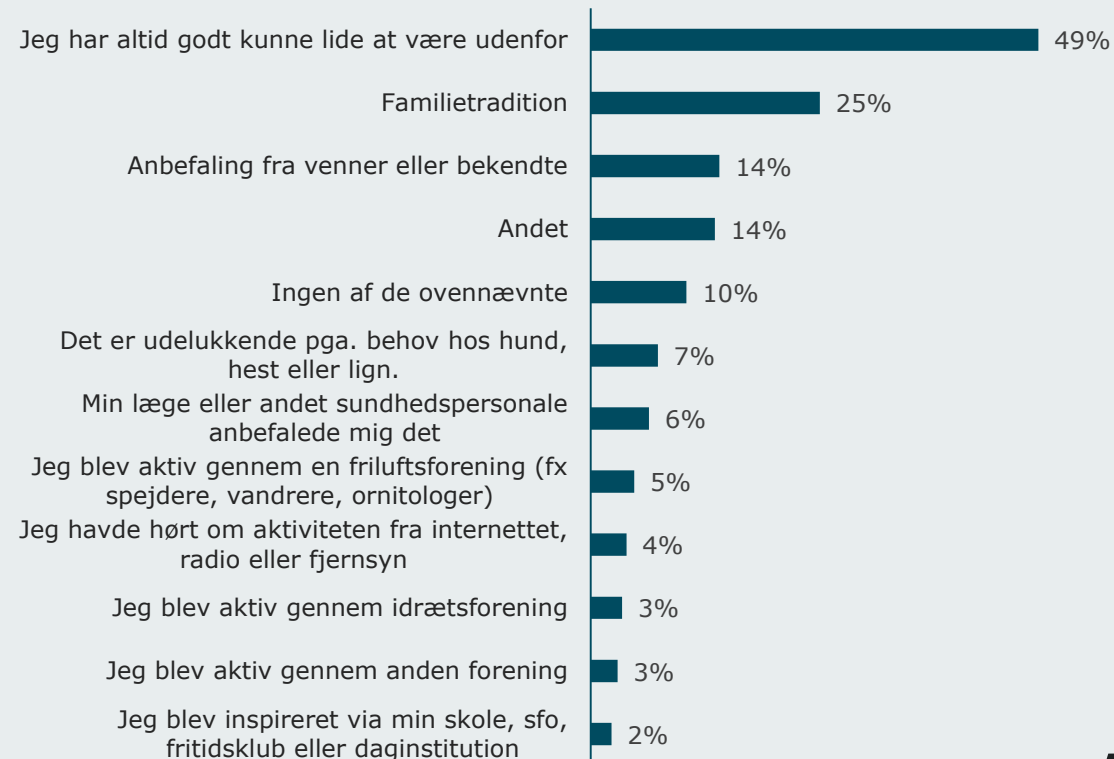
Ca. halvdelen starter med at dyrke deres friluftaktivitet, fordi de altid godt har kunne lide at være udenfor

Den mest hyppige årsag til, at folk begynder med at dyrke friluftaktiviteter, er, at folk altid godt har kunne lide at være udenfor (49 pct.).

- 25 pct. svarer, at de startede med at dyrke deres friluftaktivitet, fordi det er en familietradition.
- 14 pct. begyndte på grund af en anbefaling fra venner og bekendte.
- 7 pct. begyndte udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.
- 6 pct. startede, fordi deres læge eller andet sundhedspersonale anbefalede det.

Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten, hvad fik dig så i gang med det? Sæt gerne flere kryds.

Antal respondenter: 594



Bliver aktiviteterne dyrket i eller uden for foreninger/klubber?

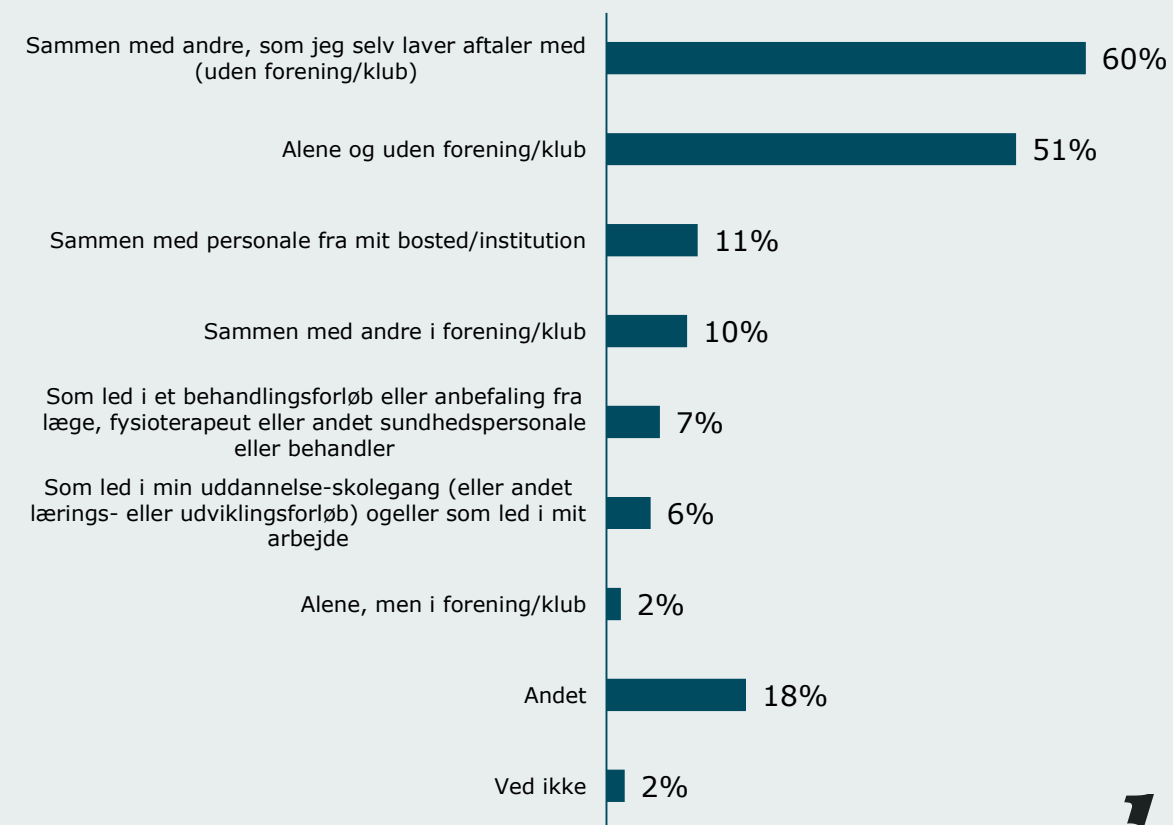
60 pct. benytter naturen sammen med andre, uden forening

Figuren til højre viser, at 60 pct. har angivet, at når de benytter naturen, så gør de det sammen med andre, som de selv laver aftaler med, og dermed organiserer det uden for foreninger eller klubber. 51 pct. har desuden angivet, at de benytter naturen alene og uden for foreninger og klubber.

Det er dermed en mindre andel af DH's respondenter (10 pct.), som benytter naturen sammen med andre i en forening eller en klub. 11 pct. har desuden svaret, at de gør det sammen med personale fra deres bosted eller institution.

Når jeg benytter naturen, så gør jeg det... Giv gerne flere svar

Antal respondenter: 594



Barrierer for at være friluftaktiv



Hvilke fysiske forhold udgør barrierer for, at personer med handicap kan være mere friluft aktive?

Mangelfulde fysiske rammer udgør en barriere for friluftaktivitet for 20 pct. af respondenterne

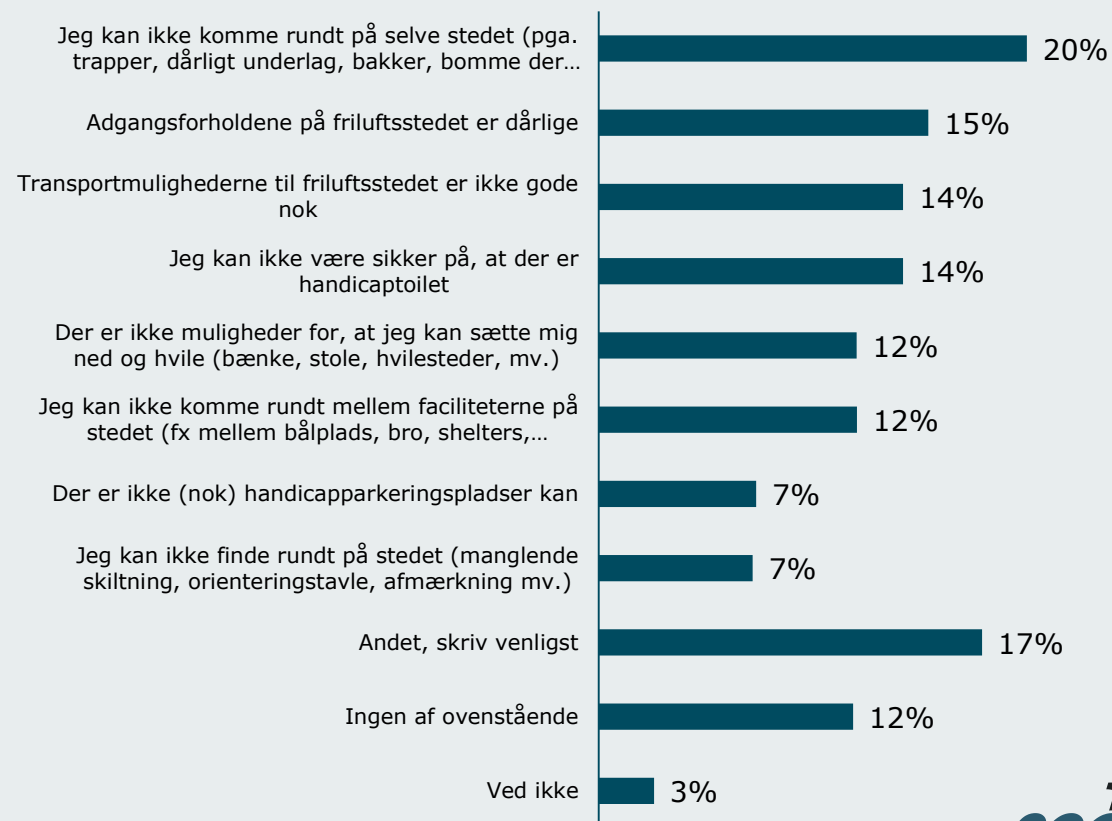
Flest respondenter (20 pct.) har angivet, at de ikke kan komme rundt på selve stedet, hvor de er friluft aktive, som en barriere for, at de ikke er mere friluft aktive. Det er eksempelvis trapper eller dårligt underlag, bakker eller bomme, der spærrer.

Derudover har 15 pct. angivet, at adgangsforholdene er dårlige på det friluftsted, som de er aktive på. 14 pct. har svaret, at transportmulighederne ikke er gode nok.

Hele 17 pct. har angivet, at det er andre forhold og beskrevet dem i et åbent tekstfelt. De mest hyppige forhold, som bliver beskrevet her, er bl.a., at der er behov for en ledsager. Det fremgår også af figuren på næste side, hvor netop denne barriere var en svarkategori. Udover en manglende ledsager er "andet-svar" i denne figur karakteriseret ved specifikke handicaps såsom nedsat syn eller hjerneskade. Derudover nævner flere, der svarer andet, at de har mangel på tid og eller mentalt overskud. En enkelt nævner desuden manglende motivation.

Hvilke fysiske forhold udgør barrierer for at du være mere friluft aktiv? Giv gerne flere svar.

Antal respondenter: 594



Hvilke praktiske forhold udgør barrierer for, at personer med handicap kan være mere friluft aktive?

27 pct. er afhængig af at have en, som de kan blive ledsaget af

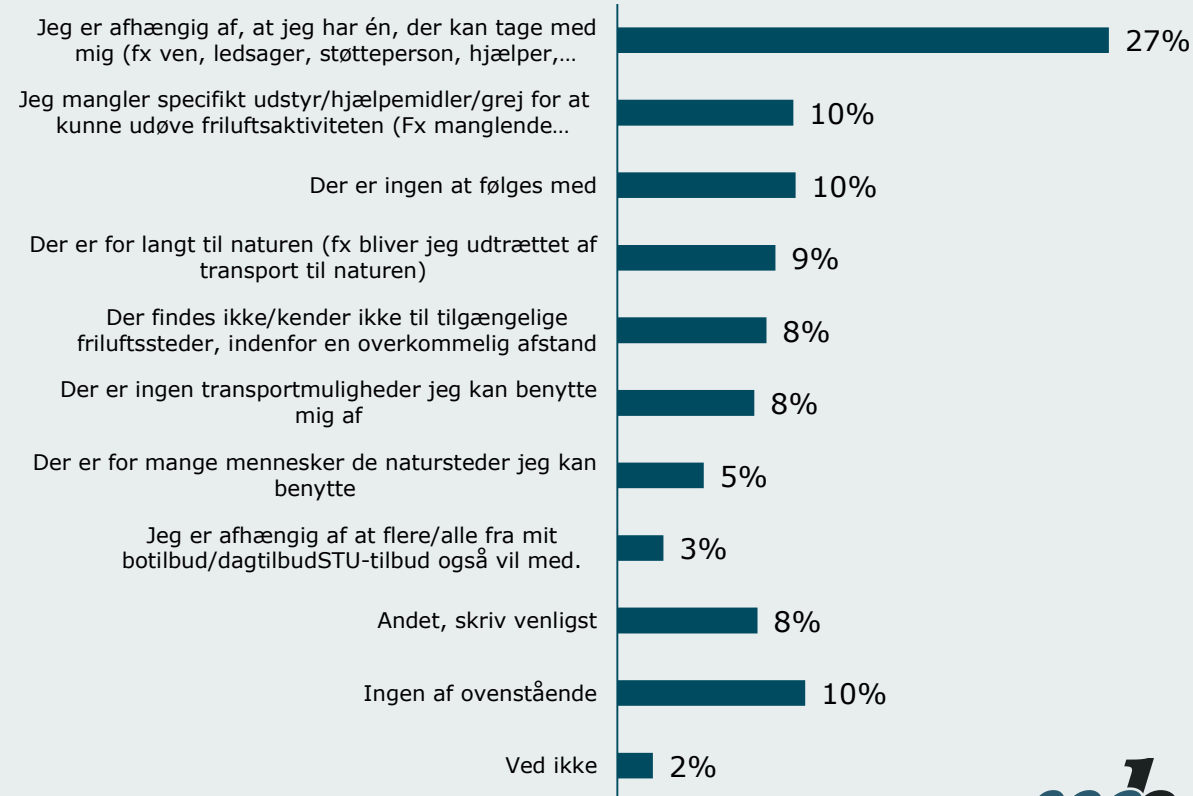
Af mere praktiske forhold angiver flest af DH's respondenter (27 pct.), at de er afhængige af, at de har én, som kan tage med dem på deres aktivitet. Det kunne være en ven, ledsager, støtteperson eller lignende.

10 pct. har angivet, at de mangler specifikt udstyr for at kunne udføre deres aktivitet, det kunne eksempelvis være en bestemt type beklædning. 10 pct. har derudover angivet, at de mangler nogle at følges med.

Blandt de 8 pct., som svarer andet, skriver de fleste, at de er udfordret på grund af deres handicap såsom autisme eller blindhed, at de mangler ledsagelse, eller at de har ikke har energi og overskud til at være mere friluft aktive.

Hvilke praktiske forhold udgør barrierer for at du kan være mere friluft aktiv? Giv gerne flere svar

Antal respondenter: 594



Hvilke videnskæssige forhold udgør barrierer for, at personer med handicap kan være mere friluftssktive?

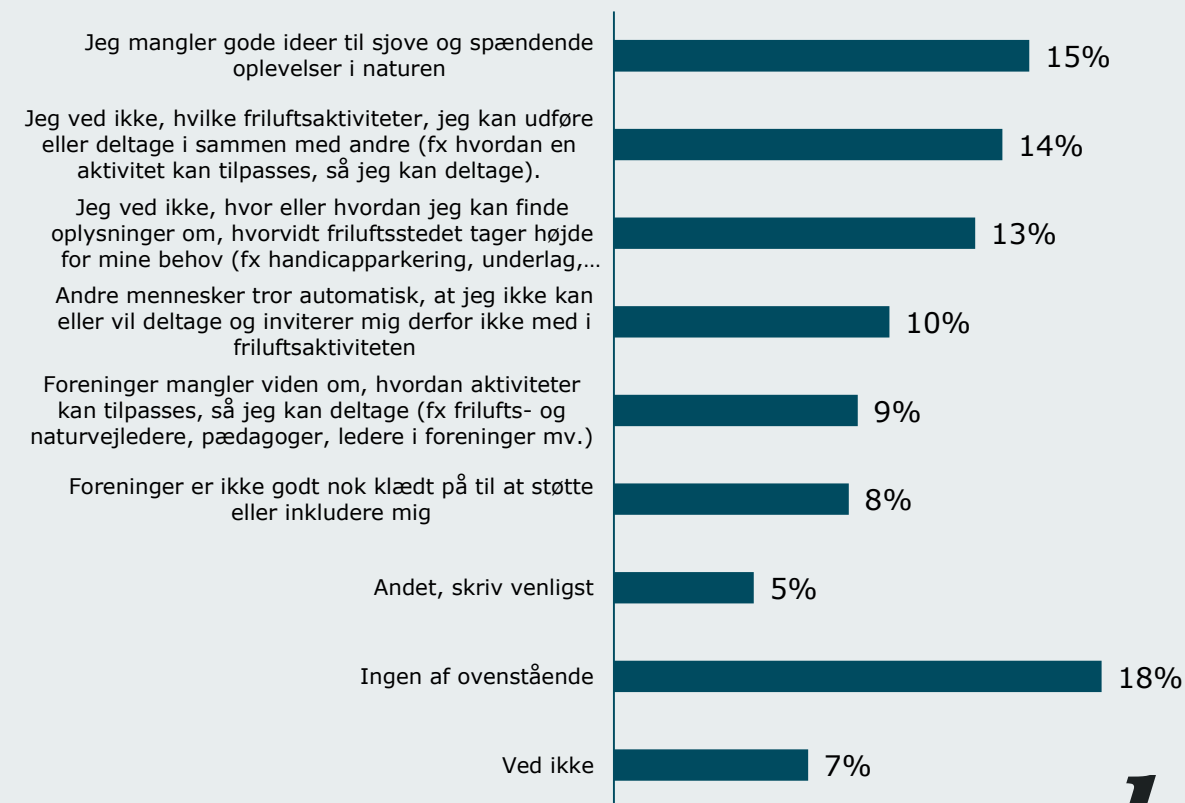
15 pct. mangler idéer til oplevelser i naturen

Når det gælder videnskæssige forhold, som udgør en barriere for at være mere friluftssktiv, så har 18 pct. angivet, at ingen af de nævnte forhold udgør en barriere. Sammenlignet med de praktiske og fysiske forhold på de to foregående sider, så tyder det på, at de videnskæssige forhold i mindre grad udgør barrierer for at være mere friluftssktiv.

Ikke desto mindre har 15 pct. angivet, at de mangler gode idéer til sjove og spændende oplevelser i naturen, og 14 pct., at de ikke ved, hvilke friluftssktiviteter de kan udføre eller deltage i sammen med andre.

Hvilke videnskæssige forhold udgør en barriere for, at du kan være mere friluftssktiv? Giv gerne flere svar.

Antal respondenter: 594



Hvilke forhold udgør barrierer for, at personer med handicap kan være mere friluft aktive?

Flest angiver, at praktiske og fysiske forhold afholder dem for at være mere friluft aktive

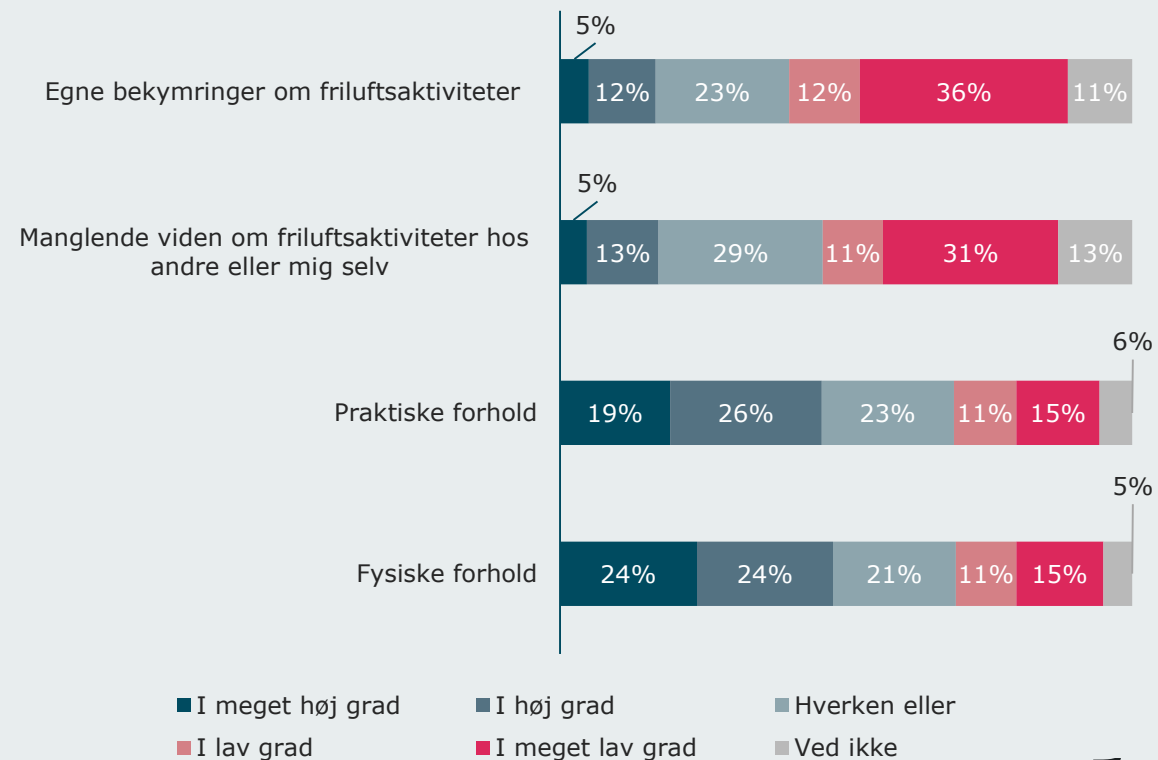
48 pct. har svaret, at de oplever, at fysiske forhold i meget høj eller høj grad samlet set afholder dem fra at være mere friluft aktive end de er i forvejen.

45 pct. svarer derudover, at de i meget høj eller høj grad oplever, at praktiske forhold afholder dem fra at være mere friluft aktive.

Sammenlignet med disse to andele, så angiver betydeligt færre, at manglende viden om friluft aktiviteter i meget høj eller høj grad afholder dem. Det samme gælder for egne bekymringer om friluft aktiviteterne, hvor 17 pct. har svaret i meget høj eller høj grad.

I hvilken grad, oplever du, at følgende forhold samlet set afholder dig fra at være mere friluft aktiv end du er nu?

Antal respondenter: 594



Det oplevede udbytte af friluft aktiviteterne



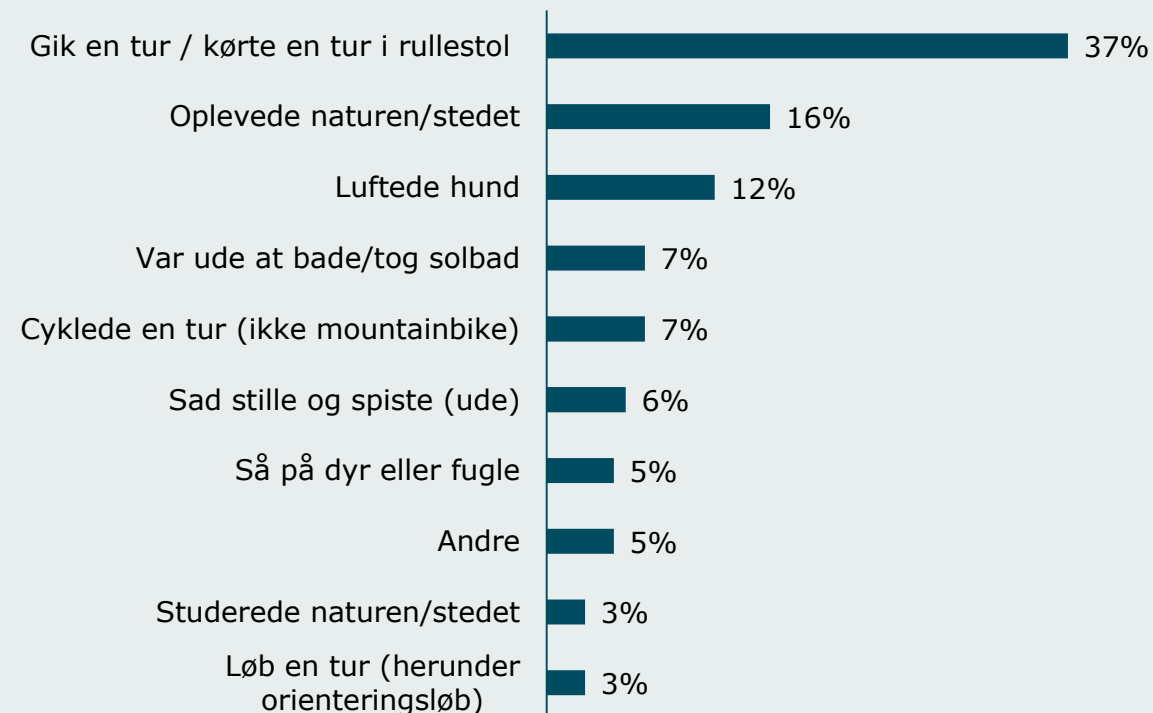
Oplevede udbytte af friluft aktiviteter

37 pct. får mest ud af en gåtur / tur i kørestol

I figuren til højre har vi bedt respondenterne om at angive den friluftaktivitet, som de føler, at de får mest ud af fysisk, mentalt og/eller socialt. Til dette har 37 pct. valgt en gåtur / tur i kørestol. 16 pct. har angivet selve oplevelsen af naturen, som det mest udbytterige, og 12 pct. har svaret at lufte hund.

Hvilken af de friluft aktiviteter, du udfører, føler du, du får mest ud af? (Det kan både være fysisk, mentalt og/eller socialt) Vælg én

Antal respondenter: 594



Selvurderet livstilfredshed

Hyppigt friluft aktive rapporterer i gennemsnit et højere selvvurderet helbred end mindre friluft aktive

Figuren til højre viser gennemsnittet af den selvvurderede helbredstilstand, deres liv generelt, sociale liv og psykiske velvære/humør på en 10-trinsskala fordelt på, hvor hyppigt DH's respondenter opholder sig i naturen i vinterhalvåret.

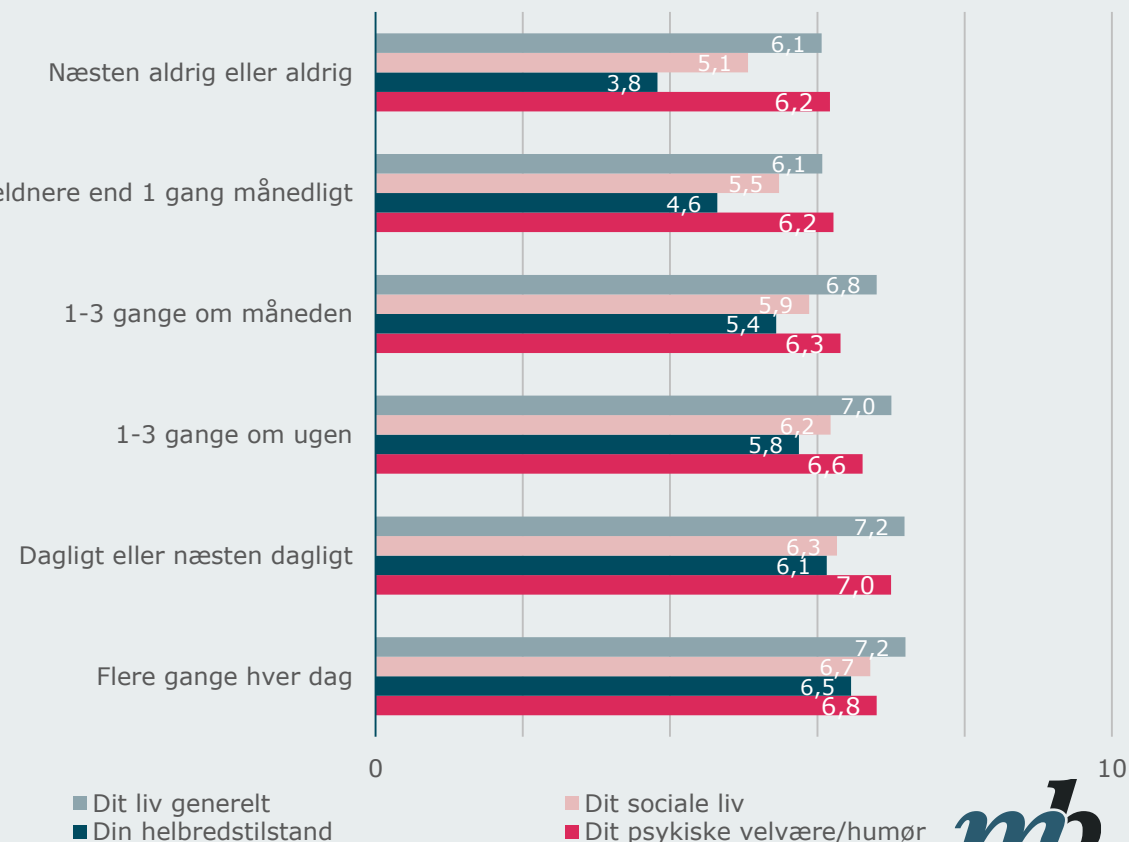
Den mest markante forskel ses for respondenternes selvvurderede helbredstilstand, hvor de som næsten aldrig eller aldrig opholder sig i naturen i vinterhalvåret i gennemsnit vurderer deres helbredstilstand på 3,8 på en skala fra 0-10. Personer, som modsat opholder sig i naturen flere gange dagligt, har i gennemsnit en score på 6,5.

Det samme mønster ses for respondenternes sociale liv og i mindre grad for deres liv generelt og deres psykiske velvære/humør.

Der er således en sammenhæng mellem hyppigheden og sundhedstilstand. Det er dog vigtigt at bemærke, at sammenhængen ikke kan konkluderes kausalt på den måde, at mere friluftaktivitet fører direkte til et bedre selvvurderet helbred. Det kan således også forholde sig omvendt; at godt helbred øger aktiviteten og endelig kan det også forholde sig sådan, at personer, som sjældent opholder sig i naturen, har særlige udfordringer, som både besværliggør deres muligheder for at være friluft aktive og forringer deres selvvurderede livstilfredshed.

Gennemsnit af selvvurderet livstilfredshed på 10-trins skalaer fordelt på, hvor hyppigt man opholder sig i naturen i vinterhalvåret...

Antal respondenter: 594



Selvurderet tilfredshed med egen helbredstilstand

DH's respondenter rapporterer i gennemsnit en lavere tilfredshed med deres helbredstilstand

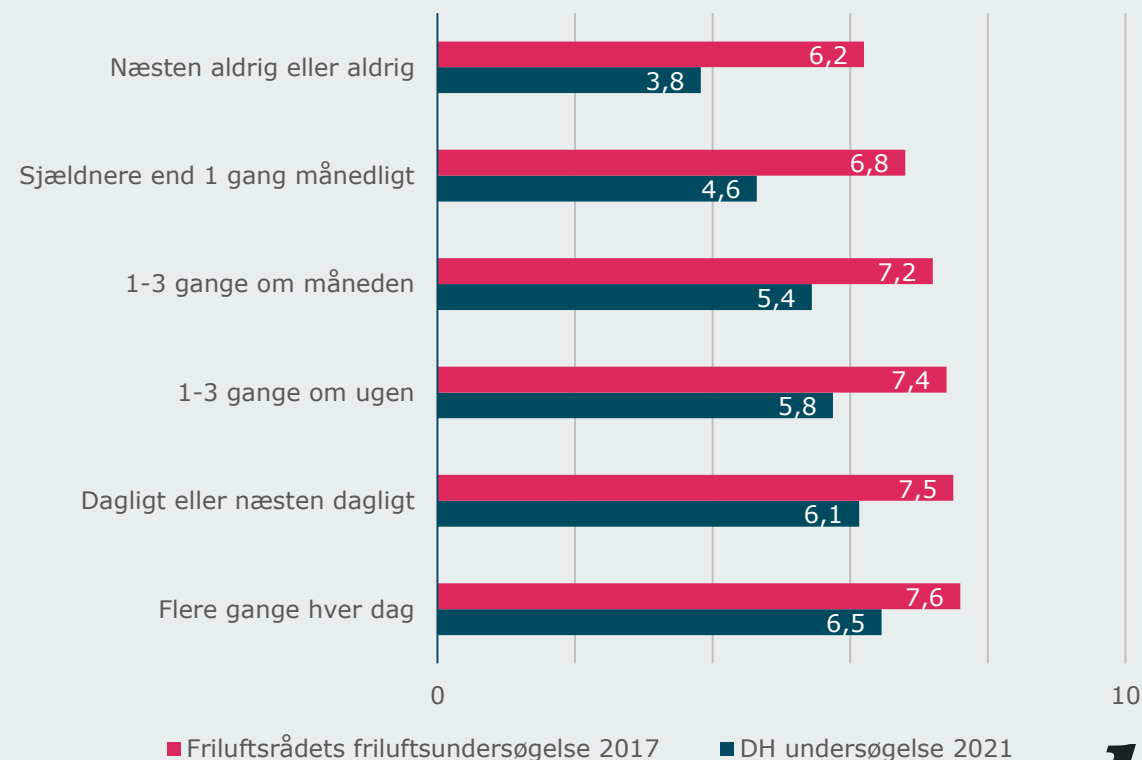
Figuren til højre viser gennemsnittet af respondenternes selvurderede helbredstilstand fordelt på, hvor hyppigt man opholder sig i naturen i vinterhalvåret sammenlignet med Friluftsrådets friluftslivsundersøgelse fra 2017.

DH undersøgelsen viser samme generelle mønster – at de, som har angivet, at de næsten aldrig eller aldrig er ude i naturen i gennemsnit har rapporteret en lavere tilfredshed med deres helbredstilstand, som behandlet på sidste side.

Udover det rapporterer DH's respondenter på tværs af alle friluftaktivitetsniveauer en lavere tilfredshed med deres helbredstilstand.

Gennemsnit af selvurderet helbredstilstand fordelt på, hvor hyppigt man opholder sig i naturen i vinterhalvåret

Antal respondenter: 594 (DH, 2021), 8529 (MB, 2017)



Oplevede udbytte af friluft aktiviteter

65 pct. oplever i meget høj eller høj grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredssituation

65 pct. af respondenterne har angivet, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredssituation.

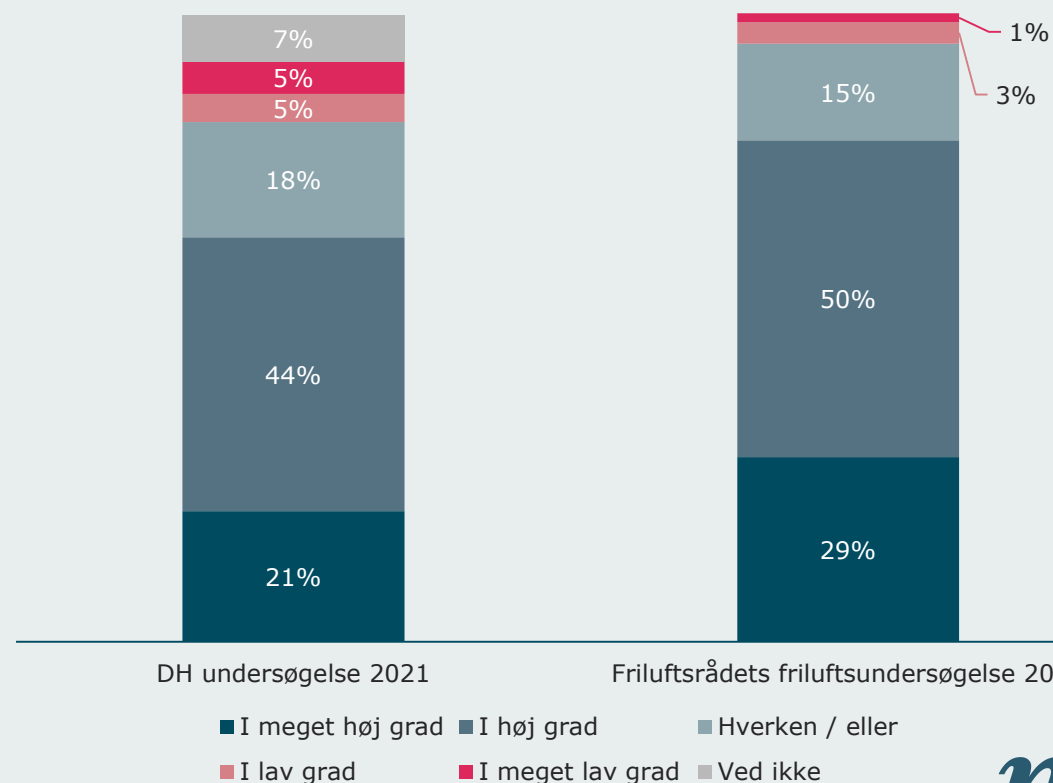
10 pct. angiver, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredssituation.

Sammenlignet med Friluftsrådets undersøgelse fra 2017 var der 79 pct. af respondenterne der har angivet, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredssituation.

3 pct. har her angivet, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbredssituation.

I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer din fysiske form og helbredstilstand?

Antal respondenter: 594



Oplevede udbytte af friluft aktiviteter

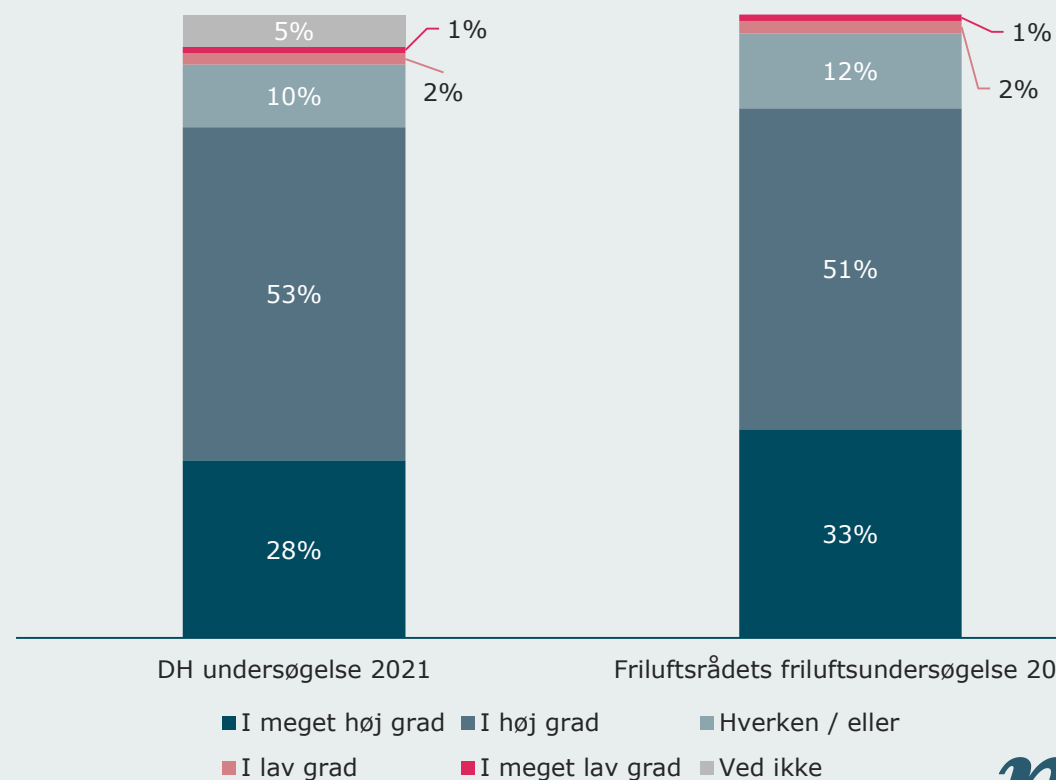
81 pct. oplever i meget høj eller høj grad, at friluft aktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør

81 pct. af respondenterne har angivet, at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør, og kun 3 pct. angiver, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør.

Sammenlignet med Friluftsrådet undersøgelse fra 2017 svarede 84 pct., at de i meget høj eller høj grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør, og kun 3 pct. har angivet, at de i lav eller meget lav grad oplever, at friluft aktiviteter forbedrer deres psykiske velvære og humør.

I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer dit psykiske velvære og humør?

Antal respondenter: 594



Om undersøgelsen, metode og datagrundlag



Om undersøgelsen, metode og datagrundlag

Om undersøgelsen

Undersøgelsen er foretaget blandt Danske Handicaporganisationers panel på 1.722 panelister, som er rekrutteret via Danske Handicaporganisationers underforbund. Panelisterne har enten selv et handicap eller er pårørende til borgere med et handicap.

594 komplette besvarelser er indsamlet, hvilket giver en svarprocent på ca. 34 pct.

Besvarelserne er indsamlet i perioden: 17/4/2021 – 14/05/2021.

Besvarelserne sammenlignes flere steder med resultater fra Moos-Bjerrers store friluftundersøgelse for Friluftsrådet i 2017. I den undersøgelse deltog 9.411 repræsentativt udvalgte danskere ved at besvare spørgeskema om friluftsvaner og oplevelser forbundet med at være i naturen.



m1b