

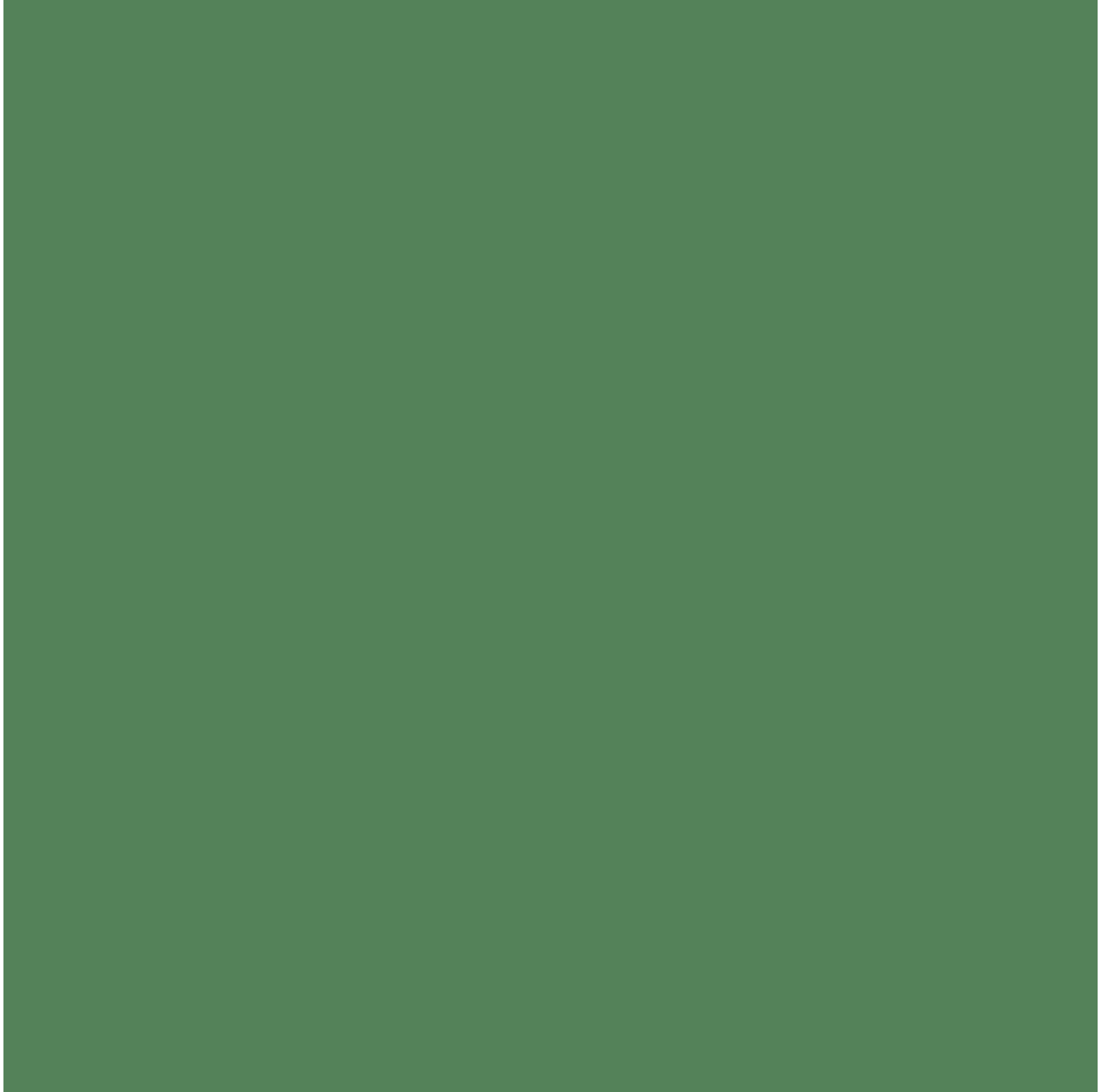


Miljø- og  
Fødevareministeriet  
Naturstyrelsen

# Mulighedernes rum - friluftsliv i vores fælles natur



Et idékatalog



**Mulighedernes rum**  
**- friluftsliv i vores**  
**fælles natur**

## Mulighedernes rum - friluftsliv i vores fælles natur - Idekatalog

April 2019

Journalistisk bearbejdning/Preben Hansen

Grafik / Glindvad Grafisk Design

Tryk / Rosendahls a/s

Papir / Multioffset 120g/250 g

Oplag / 3.000

### Foto

Forside	Tobias Selnaes Markussen
Side 3	Jane Gilby
Side 4	Mads Krabbe
Side 6	Tobias Selnaes Markussen
Side 7	Tobias Selnaes Markussen
Side 8	Per Fløng
Side 9	Susanne Rosenild
Side 10	Mads Krabbe
Side 11	Tobias Selnaes Markussen
Side 12	Tobias Selnaes Markussen
Side 13	Naturstyrelsen
Side 14	Mads Krabbe
Side 16	Naturstyrelsen
Side 17	Naturstyrelsen
Side 18	Tobias Selnaes Markussen
Side 19	Per Fløng
Side 20	Naturstyrelsen
Side 21	Tobias Selnaes Markussen
Side 22	Naturstyrelsen
Side 23	Anders Busse Nielsen
Side 24	Tobias Selnaes Markussen
Side 25	Naturstyrelsen
Side 26	Bendt Nielsen
Side 27	Nationalpark Vadehavet
Side 28	Mads Krabbe
Side 29	Mads Krabbe
Side 30	Tobias Selnaes Markussen
Side 31	Tobias Selnaes Markussen
Side 32	Naturstyrelsen
Side 33	Lars Gundersen
Side 34	Mads Krabbe
Side 35	Naturstyrelsen



Denne publikation bærer det nordiske miljømærke Svanen. Licensnr. 5041 0457

# Indhold

<b>Friluftsliv er for alle</b>	<b><u>5</u></b>
<b>Naturen og fællesskaber</b>	<b><u>7</u></b>
<b>Naturen som sundhedsfremmer</b>	<b><u>9</u></b>
<b>Naturen som rum for dannelse og læring</b>	<b><u>10</u></b>
<b>Naturen som social løftestang</b>	<b><u>11</u></b>
<b>Naturen som nabo</b>	<b><u>13</u></b>
<b>Inspiration til partnerskaber · 16 eksempler fra hele landet</b>	<b><u>15</u></b>
Ældre i naturen på Ærø	<b><u>16</u></b>
Skovfitness i Snaptun	<b><u>17</u></b>
Sundhed i naturen på Møn	<b><u>18</u></b>
Sundhed i naturen i Hjørring	<b><u>19</u></b>
Gang i Fredensborg	<b><u>20</u></b>
Fuld fart på Rold Skov MTB Laug	<b><u>22</u></b>
Ny løvskov på Nordals	<b><u>23</u></b>
Udviklingshæmmede og frivillige på Røsnæs	<b><u>24</u></b>
Høj service i Naturpark Vesterhavet	<b><u>25</u></b>
Himmelbjergruten Ry-Silkeborg	<b><u>26</u></b>
Rene strande på Rømø	<b><u>27</u></b>
Skive DNA	<b><u>29</u></b>
Skovhjælpere i Herstedhøje	<b><u>31</u></b>
Unge miljøpedeller på Bornholm	<b><u>32</u></b>
"Vildsvinene" i Thy	<b><u>33</u></b>
Bynær natur i Randers	<b><u>35</u></b>
<b>Oversigtskort</b>	<b><u>36</u></b>
<b>Kontakt Naturstyrelsen</b>	<b><u>37</u></b>





# Friluftsliv er for alle

Gå fra tunge tanker, gå fra enhver sygdom, skrev den danske filosof Søren Kierkegaard i 1800-tallet. Han levede i en tid, hvor bønder og arbejdere bevægede sig rigeligt gennem en lang og hård arbejdsdag. Mens filosof-Søren måske sad rigeligt længe ved et skrivebord. Men efter en "rask" gåtur blev kroppen glad og hjernen klar.

I dag er de fleste danskere plantet ved en computer-skærm både på arbejde og i hjemmet, og behovet for at gå er større end nogensinde. Der skal bare lidt mere til end en gåtur i skoven. Nu hedder det idræt og friluftsliv i naturen, og det har mange navne: vandring, cykling, løb, crossløb, langrend, ridning, roning, windsurfing, kitesurfing osv. I Danmark dyrkes der flere end 40 forskellige idrætter udendørs, og mange af dem kræver specialfaciliteter.

Antallet af voksne danskere, der dyrker idræt og motion i naturen, er steget fra 37 % i 2011 til 44 % i 2016, viser en analyse fra Idrættens Analyseinstitut. Det gør naturen til den mest populære idrætsarena i Danmark. Med den tendens handler det ikke om at bygge flere idrætshaller og kunststofbaner for at tiltrække nye borgere til kommunerne. Derfor bliver det et konkurrenceparameter, at kommunerne kan tilbyde bynære skove og natur med gode friluftsmuligheder. Friluftsliv er med til at udvikle sociale relationer mellem borgere, styrke folkesundheden og give den enkelte store naturoplevelser.

I fremtiden må det forventes, at endnu flere borgere stiller krav om bedre faciliteter til lige netop deres form for friluftsliv. Stadig flere ældre – og aktive ældre, der har behov for motion i naturen – peger også i retning mod ønsker om velplejede stier, madpakkehuse med tag og læ – og måske toiletter. Det kan også sagtens gå hånd i hånd med ønsker om ro i naturen. At der er steder uden bolde, mountainbikes eller droner, hvor det er muligt at stresses af, finde ro i krop og sjæl, og få batterierne ladet op til hverdagens udfordringer.

Naturstyrelsen forvalter ca. 2.000 km<sup>2</sup> skove og andre naturområder, der tilhører os alle sammen. Og samtidig med at naturen skal beskyttes, er den også åben for mange former for friluftsliv. Naturen er åben 24/7. Der er plads til alle. Og der er gratis adgang.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

I Naturstyrelsen skaber vi partnerskaber sammen med kommuner, lokale foreninger, virksomheder, vandværker m.fl. – og dem vil vi gerne skabe flere af. Fx om grønne korridorer, der giver bedre adgang til naturområder ad lokale og nationale stier. Det kan handle om faciliteter som madpakkehuse, formidlingsplatforme, hundeskove o.l. Naturstyrelsen stiller gerne den viden til rådighed, som vi har opsamlet om samspillet mellem brug af naturen og sundhed, sociale forhold mv. Og er der ingen af statens naturområder i nærheden, kan vi i fællesskab se på mulighederne for at etablere en skov sammen med enge, vådområder, skovveje mv. formet efter lokale ønsker. Målet er, at alle – uanset hvor man bor – får mulighed for at dyrke friluftsliv i rimelig afstand fra boligen.

” **Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå fra den.**

Søren Kierkegaard 1847





# Naturen og fællesskaber

Man ved, at hundeluffere bruger skoven mere end dobbelt så mange gange som gennemsnitsdanskere, og de har nu fået mange hundeskove, hvor hunden kan slippes løs. Man ved, at ryttere, jægere, botanikere og ornitologer bruger skoven dobbelt så meget som gennemsnittet. Og man ved, at naturen bliver stadig vigtigere for folk, der dyrker motion og idræt – især mænd og især ældre foretrækker at motionere udendørs.

Friluftsliv er ofte med til at skabe fællesskaber og engagement. Og Naturstyrelsen vil gerne invitere til samarbejde med kommuner og andre om en endnu bedre udnyttelse af statens naturområder. Det kan være et madpakkehus, en bålhytte og shelters, der fx placeres forholdsvis tæt på skoler og daginstitutioner, som så kan bruge faciliteterne. Det kan være en forening af mountainbikere, som kommunen gerne vil hjælpe med at skabe et mountainbikespor i naturen. Det kan være lokalråd og borgerforeninger, der arbejder for et projekt, der får flere i landsbyen til at motionere. Det kan være et kommunalt ønske om at give turister – både fra Danmark og udlandet – bedre service og faciliteter. Det kan være et ønske om et stort samlingssted i naturen som fx et bynaturreum med perfekte rammer til at lære mere om naturen.

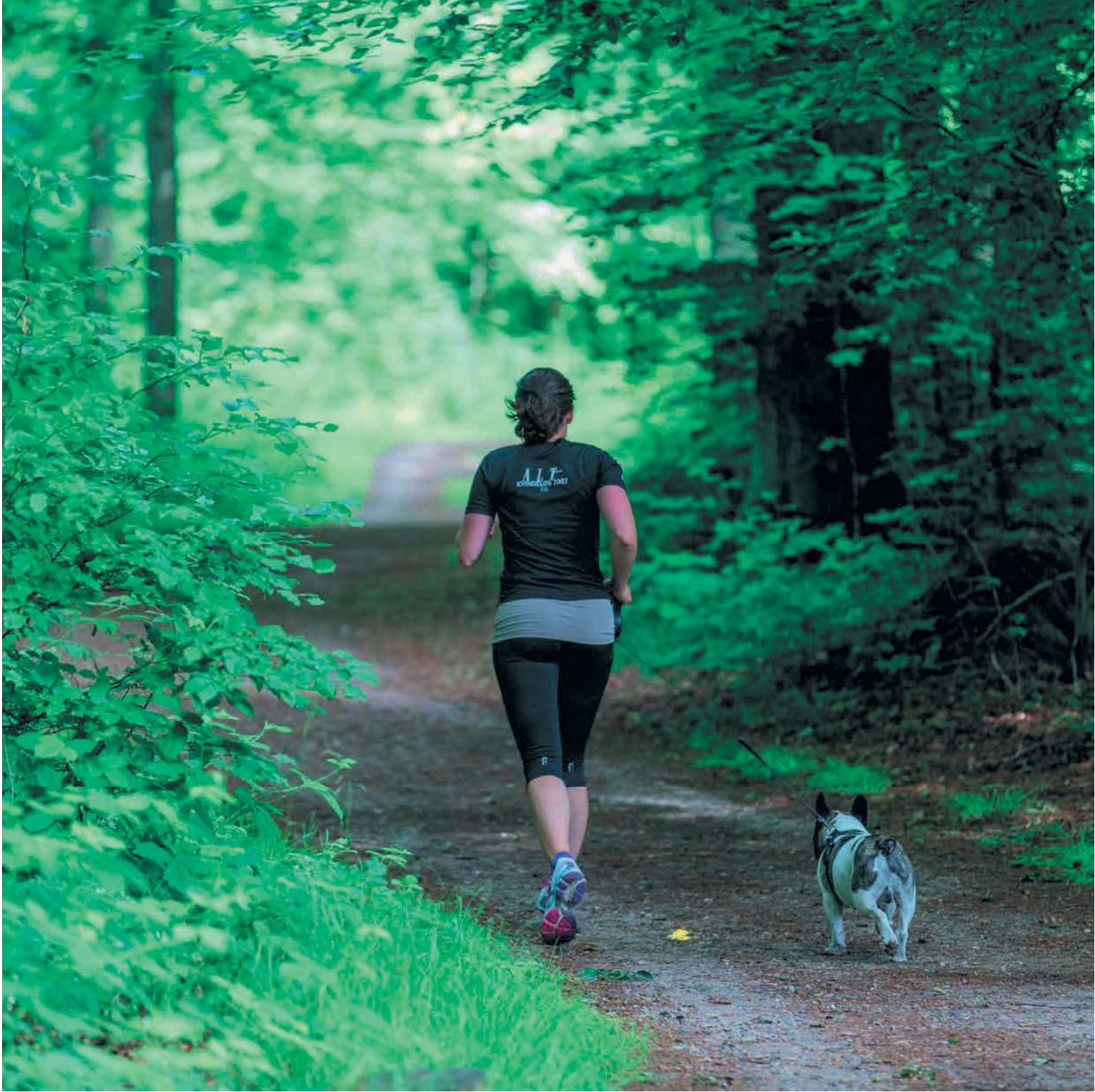
Friluftslivet er med til at skabe aktive borgere, der på frivillig basis og i fællesskab engagerer sig og tager ansvar for det, de brænder for. Og når kommuner og staten går sammen med foreninger og andre, skabes der et stærkt fællesskab, hvor alle kan bidrage til forandring, livskvalitet, sundhed og velfærd.

Mulighederne er mange. Tendensen er i øjeblikket, at flere borgere ønsker actionprægede aktiviteter i naturen – altså oplevelser, hvor der skal bruges cykel, ski eller andre redskaber og særlige baner indrettet i naturen. Der skal også tages hensyn til, at fx handicappede kan være med og bruge mange af de faciliteter, der laves. Her handler det om at investere smart.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

De statsejede naturområder kan være grundlag for partnerskaber, der gavner så mange mennesker som muligt. Mulighederne skal udvikles i respekt for andre brugere og beskyttelse af naturværdier, flora og fauna. Vi deltager fx i etablering af madpakkehuse, bålpladser, naturlegepladser, vandrestier, rideruter, løberuter, mountainbikespor, fiskepladser og mange andre former for friluftsfaciliteter. Kommuner, foreninger og Naturstyrelsen kan i fællesskab give borgerne bedre muligheder for at mødes og motionere i naturen.





# Naturen som sundhedsfremmer

Den menneskelige krop er skabt til at være fysisk aktiv. Statens Institut for Folkesundhed vurderer, at fysisk inaktivitet er skyld i ca. 6.000 dødsfald om året, mens alkohol er skyld i 2.900 dødsfald og rygning i 13.600 dødsfald. Forskningsresultater viser også, at regelmæssig fysisk aktivitet kan forebygge og delvis behandle en række livsstils- og folkesygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, overvægt, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal, stress, knogleskørhed, depression, angst, demens og visse former for kræft.

Et aktivt liv styrker både den mentale og den fysiske sundhed, og studier tyder på, at deltagere i fysiske aktiviteter udendørs oftere fortsætter end deltagere i indendørs aktiviteter. Med andre ord er friluftsliv mere motiverende for øget fysisk aktivitet.

Kommunerne og Naturstyrelsen kan derfor samarbejde om at skabe stier, der binder boligområder sammen med naturområder. Her er der allerede flere gode eksempler på "motionsslanger", hvor der er anlagt en sammenhængende vandre- og løbesti, der fører fra parcelhusene direkte til et varieret landskab med skove, marker og strand. Ofte realiseret ved et forpligtende fællesskab mellem private lodsejere, foreninger og offentlige myndigheder. Her kan det være vigtigt også at lave faciliteter til boligområdernes stadig flere ældre, som får et bedre helbred ved daglig motion fra deres hjem. Det kan fx gøres med et halvtag med læ og ly for regnen og bord-bænkesæt. Det kræver

samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger at imødekomme de mange ønsker i fremtiden.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

Naturstyrelsen stiller gerne statens naturområder til rådighed, og vi har fokus på, at der helst skal være lige muligheder i hele Danmark. Der er rigelig plads i naturen til motion, meditation og inspiration, og naturen er derfor en vigtig kilde til bedre trivsel og bedre livskvalitet for hele befolkningen. Naturstyrelsen vil gerne indgå partnerskaber, der forbedrer mulighederne for friluftsliv på statens naturområder i hele Danmark. Sammen kan vi bidrage til at forebygge og behandle livsstilssygdomme og psykiske lidelser i befolkningen. Samarbejdet kan være skovfitnessbaner. Det kan være hjælp til hjerte- og kræfttramte i rehabilitering i naturen. Det kan være vandre- og cykelstier mellem hjem og skole/arbejde, så flere får lyst til at gå og cykle, og trafikpresset lettes i byerne. Mulighederne er mange.



# Naturen som rum for dannelse og læring

Naturfagene er igen ved at finde deres plads i uddannelsessystemet. Det gælder heldigvis ikke kun på de højere læreanstalter, men også i folkeskoler og daginstitutioner, hvor de første frø plantes i børnene til en større opmærksomhed, nysgerrighed og undren over fænomener i naturen.

Det bliver også mere almindeligt, at undervisningen i naturfag flyttes til parker, skove og strande. Her er det lettere at formidle og skabe en naturfaglig forståelse hos børnene. Der er tilmed mange sidegevinster, som en bedre motorik hos børnene, større koncentrations-evne, foruden sundheds- og trivselsmæssige fordele. Noget tyder endda på, at børn med ADHD har færre symptomer, når de opholder sig i naturen. Alligevel er der lang vej igen, før naturen får sin naturlige plads i vores børns hverdag i skoler og daginstitutioner.

“Udviklingen går i retning af at gøre børns opvækst så tryk og bekvem som muligt, og vi glemmer måske, at et vigtigt element for den optimale stimulering og udvikling af børn også er, at de får mulighed for at nærme sig det usikre og spændende”, har den norske børneforsker Ellen Beate Sandseter sagt. Hun opfordrer til at bruge uderummet og naturen til vilde kropslige lege, hvor børn kan afprøve egne grænser og dermed udvikle deres kropslige formåen.

Fremtiden kunne meget vel byde på en erkendelse af, at den boblende glæde hos børn også hænger

sammen med et sug i maven af skræk, når de kravler op på toppen af legehuse, balancerer på store sten eller står i mudder til knæene i et vandhul for at se en frø. Derfor kan der komme en stigende interesse fra forældre og børneinstitutioner for at give børnene flere og bedre muligheder for ophold i naturen, hvor det også er helt oplagt at lære om bæredygtig udvikling på kloden, og vi kan jo starte med vores egen lille andedam.

Det handler om dannelse. En naturfaglig dannelse rummer evnen til at beskrive, måle og forstå omverdenen, og her er det vigtigt, at lærere og pædagoger støtter børns sproglige begreber om natur og naturfænomener.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

Skoler og daginstitutioner er mere end velkomne til at bruge Naturstyrelsens bålpladser, madpakkehuse og formidlingshuse, skovfitnessbaner, naturlegepladser mv. Flyt klasseværelset ud i naturen – fx i en bygning med naturskole eller en økobase, hvor man opbevarer spader, luppe, bøger mv. – og oplev hvad den lokale natur kan bidrage med i skoleundervisningen. Det er også muligt at udvikle nye faciliteter i fx et samarbejde mellem kommuner og Naturstyrelsen. Det er især oplagt at tage udgangspunkt i de bynære naturområder, så det bliver let i dagligdagen at gå direkte fra skoler og daginstitutioner ud i en skov.



# Naturen som social løftestang

Der er bogstaveligt talt højt til loftet i naturen. Naturen kan et eller andet for mennesker. Også når det gælder sårbare og socialt udsatte grupper i samfundet. Måske er det kombinationen af kropslig udfoldelse, stimulering af nysgerrighed, lydene og duftene, det sociale samvær m.m. Vi ved endnu ikke præcist, hvad naturen gør ved os, men de fleste mærker en afstressende effekt.

Friluftsliv i naturen giver gode muligheder for at hjælpe sårbare og socialt udsatte grupper i samfundet. Kommunerne arbejder hårdt på – gennem sociallovgivningen – at hjælpe disse mennesker på vej til et bedre liv. Her er naturen perfekt til at invitere menneskene til at være en del af fællesskabet. Til at give dem velvære og livskraft gennem aktiviteter i naturen og styrke deres evne til at mestre deres eget liv.

Vi har allerede mange gode eksempler fra samarbejde mellem kommuner, borgere, foreninger og Naturstyrelsen, og de viser, at der er mange forskellige veje til succes, og at der skal tages mange individuelle hensyn for at hjælpe borgerne. I Fredensborg Kommune er overskriften sundhed uden løftede pegefingre – altså knap så mange påbud og forbud om rygning, alkohol og kostvaner, men fokus på det sjove ved at bevæge sig i naturen. I Hjørring Kommune er der gode erfaringer med at hjælpe folk ramt af stress, angst eller depression med øvelser i stille naturområder, hvor krop og sjæl kan finde ro og lade batterierne op igen. På Bornholm er unge langtidsledige

miljøpedeller, hvor de dagligt får mange skulderklap af borgere, fordi de fjerner affald fra kyster og naturområder. I Albertslund Kommune har udviklingshæmmede fået en meningsfuld hverdag ved at yde stor service til børnehave- og skoleklasser på besøg i naturen og naturskolen. Og i Randers Kommune har man forvandlet Nordre Fælled til et indbydende naturområde spækket med faciliteter og tilbud om aktiviteter, der har skabt mange fællesskaber blandt beboerne i et socialt boligbyggeri.

Fremtiden vil bringe stadig større udfordringer med at tilgodese stadig flere individuelle ønsker blandt socialt udsatte. Vi skal sprede viden om de mange gode eksempler til hele Danmark, og vi skal tænke nyt, så vi kan hjælpe endnu flere med at få en bedre hverdag, mening med tilværelsen, bedre fysik og større selvtillid gennem anerkendelse fra venner og familie.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

Mange kommuner bruger allerede naturområder forvaltet af Naturstyrelsen. Men det er oplagt at udbygge og udvikle de socialt fremmende aktiviteter til gavn for udviklingshæmmede, arbejdsledige, stress- og depressionsramte, krigsveteraner og mange andre, som måske trænger til en hjælpende hånd til at udvikle sig personligt. Kommunerne har allerede mange gode tilbud, og en del af dem kan blive endnu bedre ved en kobling til aktiviteter og oplevelser i naturen.





# Naturen som nabo

Vandringen fra land til by har været i gang i over 100 år, og den fortsætter langt ind i det 21. århundrede. Det har for mange danskere betydet, at skove og andre naturområder er kommet længere væk. Men det er ikke naturen, folk er flygtet fra. Huskøbere er villige til at betale ekstra, hvis det giver mulighed for at bo i en by og samtidigt tæt på skov og grønne områder. Bynære skove er attraktive. Og jo tættere man bor på et naturområde, desto mere bruger man det. Tre ud af fire vælger at bruge det nærmeste skovområde. Dansk forskning har vist at personer, der bor mere end 1 kilometer fra et grønt område, i gennemsnit har lavere helbredsrelateret livskvalitet end personer, der bor tæt på.

Derfor skal der skabes naturområder i og omkring byerne, så friluftslivet bliver en daglig mulighed, uanset om man blot vil gå en tur, cykle, motionere, lege eller noget lidt vildere.

Fremtiden er lige begyndt, når det handler om bedre miljø, bæredygtighed og kampen mod de klimaforandringer, der er menneskeskabte. Det kræver store investeringer, og det gælder om at tænke smart, så pengene til faciliteter tjener to eller flere formål. Statslig skovrejsning i bynære områder er måske det bedste eksempel, for her forbedrer man miljøet med mindre kvælstof og pesticider til omgivelserne, skaber naturområder til friluftsliv, forbedrer folkesundheden og skaber rent drikkevand under skovene, fordi Naturstyrelsen ikke bruger gødning eller sprøjtemidler. Og som en ekstra bonus samler det borgere og foreninger i lokalsamfundet, der har medindflydelse på projektet og gerne yder frivillig

arbejdskraft for at skabe de bedst tænkelige faciliteter. På samme måde kan forsvaret mod skybrud og monsteregn bestå af forsinkelsesbassiner, så nedbøren kan håndteres af kloakkerne – og samtidig kan de bruges til vandhuller, hvor børn med spand og fiskenet kan studere haletudser, vandsalamandere og skøjteløbere på nært hold. En beplantet vold kan skærme boliger mod motorvejsstøj – og samtidig kan volden bruges til udfordrende motion. En lokal sti kan bruges til løb – og samtidig bruges som adgang til naturen. Mulighederne er mange.

## Hvad tilbyder Naturstyrelsen?

Naturstyrelsen har i samarbejde med kommuner og vandværker skabt næsten 100 nye skove og skovområder i løbet af de sidste 20 år. Et partnerskab med Naturstyrelsen kan hjælpe en kommune med at udvide og udvikle nye bynære skove – måske med søer, vådområder, overdrev, åbne områder og gode faciliteter til friluftsliv. Eller ved at der skabes gang-, cykel- og ridestier, som leder frem til naturområder.







**Inspiration til  
partnerskaber  
16 eksempler  
fra hele landet**



” Ingen af os kan døje stanken fra et omklædningsrum. Det er dejligt at være ude i fri natur, hvor vi har den friske luft og duften af skovblomster. Vi ser bladene springe ud. Vi følger dyrelivet. Og vi aflyser ALDRIG, selv om det regner eller sner.

Det siger Hanne Svinth Clausen fra Marstal. Hun leder et hold af ældre på skovfitness.

#### Ældre i naturen på Ærø

Skovfitness for ældre på Ærø er et eksempel på et usædvanligt partnerskab, fordi Naturstyrelsen her kun samarbejder med en privat ildsjæl, Hanne Svinth Clausen, som en time om ugen underviser et hold af ældre i Egehovedskoven i Marstal. Det er gratis, tilmelding ikke nødvendig - man kommer bare, hvis man har lyst. Og det har 10-12 ældre i gennemsnit. I en snestorm var de kun tre, men så er der flere på en klar dag. I alt har ca. 60 ældre mødt op i skoven, for det er ikke præcis den samme gruppe hver uge. 2019 er tredje år med skovfitness.

#### Sundhed via fitness i skoven

Målet er, at de ældre får styrket kondition, muskler, smidighed, balance og ikke mindst det sociale samvær. Det skal være sjovt at træne sammen. Skovfitness består af opvarmning af hele kroppen, dernæst træning med kæppe og sten som håndvægte, mens træstammer bruges til armbøjninger, maverulninger mm. Pulsen kommer i vejret ved intervalgang/løb. Alle redskaber er ting fra naturen, og alle øvelser foregår på redskaberne og ikke på jorden pga. kulde og fugt. Hukommelsen får også lidt gymnastik med små lege. Det kan være navneleg med bold. Det kan være kimsleg, hvor fx 20 ting fra naturen skal huskes efter et minuts kig.

## Sådan

### Deltagere

Hanne Svinth Clausen, Marstal og Naturstyrelsen Fyn.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen leverer træstammer, flis, triller m.m. til øvelserne. Hanne Svinth Clausen instruerer.

### Pris

10.000 kr. til arbejds-løn i Naturstyrelsen.

### Info

- Hanne Svinth Clausen [hec59@outlook.dk](mailto:hec59@outlook.dk)
- Naturstyrelsen Fyn  
Søren Kirk  
Strandgaard  
[sk@nst.dk](mailto:sk@nst.dk)



” Hej, mit navn er Lilly. Jeg kommer fra True North Efterskole. Den første øvelse man kan lave her er Mindfulness. Start lige med at give hinanden en High five, træk vejret og stræk ud. Derpå kan man lave en solhilsen...

Sådan starter et forslag på YouTube til fitness-banens Aktivitet 12, der som den sidste aktivitet skal hjælpe de forpustede med at få pulsen ned igen. Videoen ses på mobiltelefonen ved at scanne en QR-kode.

### Skovfitness i Snaptun

Skovfitness er styrketræning i skoven. I Tønballe Skov ved Snaptun kan man følge en 300 m. lang skovsti, hvor man kommer forbi 12 aktiviteter i naturen - fx balancebomme, stub labyrint, slalom, liggende stige, armgang, tovbane og forhindringsbomme. Tempoet bestemmer man selv, men under alle omstændigheder hjælper aktiviteterne til at forbedre kondition, styrke og balance. Hver aktivitet er forsynet med en farvekode - når den fx er grøn, så er det konditionen, der bliver rusket op i. Rød er styrketræning, og blå forbedrer balanceevnen.

### Aktiv i naturen fremmer sundheden

Snaptun Lokalråd havde under byggeriet en arbejdsgruppe af frivillige, som var med til at samle og opsætte fitness-banen, og det har bidraget til fællesskabsfølelsen i Snaptun. Tønballe Skovfitness har også fået nye borgere ud i skoven. Selv om det især er yngre, som er vant til fitnesscentre, så har det vist sig, at borgere i alle aldre bruger skovfitness-banen. Der er i øvrigt mange fordele ved at rykke styrketræningen ud i naturen. Det bløde underlag er skånsomt for leddene, og det ujævne og kuperede terræn giver optimal og varieret træning af muskelkorset, balanceevne og stabilitet i bentøjet. Det er i det hele taget godt for krop og sjæl at træne i skoven frem for i et fitnesscenter. Luften er friskere - og måske skinner solen.

## Sådan

### Deltagere

Snaptun Lokalråd, True North Efterskole og Naturstyrelsen Trekantsområdet.

### Rollefordeling

Lokalråd klarer vedligeholdelse, mens efterskolen bidrager med udvikling af aktivitetsforslag og øvelser, der vises på YouTube via QR-koder på stedet. Naturstyrelsen holder opsyn og stiller skoven til rådighed.

### Pris

110.000 kr. Naturstyrelsen har betalt 45.000 kr. og Snaptun Lokalråd har betalt 65.000 kr. bevilget af Landdistriktsmidler m.m.

### Info

- **Snaptun Lokalråd**  
Peter Altenborg  
[peter@altenborg.dk](mailto:peter@altenborg.dk)
- **Naturstyrelsen Trekantsområdet**  
Gert Hougaard Rasmussen  
[gehra@nst.dk](mailto:gehra@nst.dk)



” *Det var fantastisk.  
Jeg væltede kun én gang.*

Det siger 78-årige Jørgen, da han står af en 24 gears mountainbike efter en tur i Naturstyrelsens Udby-Stege Skov på Møn. Jørgen har været igennem en hjerteoperation, og tanken om cykelture har været forbundet med angst. Nu er han på et 12 ugers patientkursus, og med trygt selskab og kyndig vejledning på turen af en sygeplejerske, en fysioterapeut og en naturvejleder bliver turen på mountainbike både en sejr og en naturlig ting.

### Sundhed i naturen på Møn

Vordingborg Kommunes sundhedsafdeling har i over 12 år arbejdet med sundhed og forebyggelse i naturen. Borgere på patientkurser for kronisk syge, borgere på rygestopkurser, samt borgere og flygtninge med særlige behov får førstehåndsoplevelser og inspiration til at bruge naturen mere i hverdagen. Det bliver et sundere liv – og også et sjovere liv – når gåture krydres med afslappende opmærksomhedsøvelser, når stavgang og MTB-cykling blandes med samvær omkring et bål i 3. halvleg. Og når man sammen med naturvejlederen har prøvet at plukke, tilberede og spise et fælles måltid af naturens egne ressourcer. Tilsvarende oplevelser tilbydes til overvægtige og stressramte.

### Forebyggelse og sundhedsfremme

De naturbaserede sundhedsindsatser får mange i målgruppen til at bevæge sig mere i naturen – motiveret af en bred vifte af aktiviteter, som giver nye, sjove og unikke oplevelser i det fri. Og når det bliver attraktivt og naturligt at bevæge sig, får man også et bedre helbred. Samarbejdet mellem Vordingborg Kommune og Naturstyrelsen Storstrøm har desuden givet ny viden om, hvordan naturen kan tænkes ind i indsatsen for forebyggelse af sygdomme og sundhedsfremme. Denne viden bliver delt med andre afdelinger i kommunen – og delt med andre interesserede kommuner.

## Sådan

### Deltagere

Vordingborg Kommune og Naturstyrelsen Storstrøm.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen stiller bl.a. skove, naturcenter, bålhytte, grejrum, shelters og trailer med 15 mountainbikes til rådighed. Vordingborg Kommunes sundhedsafdeling benytter i deres arbejde naturvejleder, som er med til at fremme sundheden for kommunens borgere. Desuden holdes der 2-4 årlige fælles arrangementer med fokus på formidling af natur og sundhed. Arrangementerne er åbne og gratis for alle kommunens borgere.

### Pris

Løbende udgifter til personale. Fordelingen af udgifter til vedligeholdelse, drift og evt. udgifter til nye anlæg aftales løbende.

### Info

- **Vordingborg Kommune**  
Susanne Rosenild  
[suro@vordingborg.dk](mailto:suro@vordingborg.dk)
- **Naturstyrelsen Storstrøm**  
Marie Roland  
[marro@nst.dk](mailto:marro@nst.dk)



” *Det hjalp med bedre søvn, og angsten for at gå alene blev mindre.*

”*Man kan lukke alle sine tanker ude. Det er skønt.*”, ”*Jeg går rigtig mange ture og kan finde på at køre ud i skoven og bare sidde og lytte til alle dyrene og andre afslappende lyde.*”

Sådan lyder tre udtalelser fra borgere, som har været på kursus i naturen. 74 % oplevede psykisk bedring og 55 % fortsatte med at bruge naturen efter kurset.

### Sundhed i naturen i Hjørring

Vi har rigtig gode erfaringer med at bruge naturen til folk, der er ramt af stress, angst eller depression, lyder det fra koordinator Birgitte Overgaard Madsen, der styrer indsatsen ”Sundhed i Naturen” i Hjørring Kommune. I et 6 ugers forløb á 8-10 timer om ugen modtager deltagerne undervisning med mange forskellige faglige input og øvelser. Tre dage på kurset rykker undervisningen uden for i naturen. Her handler det bl.a. om sans- og nærværsøvelser i skoven, ved havet eller på kulturhistoriske steder i det fri. Øvelserne i naturen er meget populære blandt de godt 200 borgere, som foreløbig har været igennem kurset, der ud over undervisningen i naturen har tilknyttet psykologer, terapeuter og socialfaglige konsulenter. Naturstyrelsen har hjulpet med at udvælge nogle mindre besøgte og stille naturområder. Desuden har kursisterne fået adgang til et overdækket areal og toiletter.

### Tag vare på dit eget helbred

Kursisten skal opdage – eller genopdage – naturen som en mulighed til at skabe ro i sit indre og passe på sig selv. Og på den måde langsomt komme tilbage til arbejdsmarkedet. De menneskeskabte miljøer i byerne er et bombardement af sanseindtryk og stimuli, der konstant kræver vores opmærksomhed og stillingtagen. I naturen er der ingen krav. Man kan stirre ind i et bålflammer og svømme væk i tid og sted. Man kan finde et trygt og fredfuldt sted i skovbunden ved huleagtige, gamle træer og finde ro i krop og sjæl. Man kan bruge naturen til at få ladet batterierne op igen. Målet er også, at deltagerne på længere sigt opdager mulighederne for at færdes i naturen på egen hånd, bliver trygge ved naturen og bedre til at tage vare på deres eget liv og helbred.

## Sådan

### Deltagere

Hjørring Kommune og Naturstyrelsen Vendsyssel.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen stiller naturen til rådighed, men også toiletter og lokaler som ellers ikke er offentligt tilgængelige.

### Pris

Lønninger. Ingen økonomi mellem partnerne.

### Info

- Hjørring Kommune  
Birgitte Overgaard Madsen  
[biom@hjoerring.dk](mailto:biom@hjoerring.dk)
- Naturstyrelsen Vendsyssel  
Helene Overby  
[hoy@nst.dk](mailto:hoy@nst.dk)



” Vi har rundet 200 tilmeldinger og glæder os helt vildt til FamilieFræs på søndag. Slalom-pisten er allerede på plads, og en række andre – nye og gamle – aktiviteter er på vej derud.

Sådan lyder det op til et af årets store arrangementer på Fredtoften. Et tre kilometer langt terrænløb med sjove forhindringer og en stor risiko for, at deltagerne bliver grundigt våde og mudrede.

### Gang i Fredensborg

Flere skal være fysisk aktive, og det skal være nemt og sjovt at bevæge sig i naturen. Derfor startede Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen et samarbejde om sundhedsfremme i 2007. Målet var at udvikle nye typer af aktiviteter i krydsfeltet mellem motion, naturoplevelser og sundhedsfremme. Det blev til "Gang i Fredensborg", der tilbyder udendørs aktiviteter, der skal appellere til alle fra 0- til 100-årige – og med et særligt fokus på borgere, der normalt ikke dyrker motion, og som måske er begyndt at få sundhedsproblemer. Blandt de største succeser er de årlige events FamilieFræs og Extreme-day. Over 300 unge deltager i Extreme-day, hvor alle kommunens 9. klasser kommer på et løb med mange forhindringer og udfordringer, som skal løses i hold og kan involvere mountainbikes, bueskydning o.l. Også det udendørs motions- og legerum "Glenten" i skoven Knurrenborg Vang er etableret af Gang i Fredensborg.

### Sundhed uden løftede pegefingre

Sundhed handler ofte om, at man skal spise sundt og motionere, ikke ryge og drikke alkohol og en hel masse påbud og forbud. Gang i Fredensborg har ikke nogen løftede pegefingre, men forsøger at få alle borgere til at bruge naturen mere, fordi det er sjovt, giver en masse gode oplevelser og er en god ramme for socialt fællesskab. Det er også ånden i arbejdet med kronisk syge og borgere ramt af stress, angst eller depression. Her tilbyder Gang i Fredensborg forløb, hvor en sundhedskonsulent eller en motionsvejleder, sammen med en naturvejleder, står for enten motion og friluft aktiviteter eller mere stille aktiviteter i naturen med øvelser til afslapning, nærvær, sansning, samt hyggeligt socialt samvær med ligesindede – altid med bålkafe som en vigtig ingrediens. Deltagerne introduceres også til foreninger, hvor der er mulighed for at fortsætte med aktiviteter bagefter. Fx Dansk Vandrelaug, Hjerteforeningen og klubber for lystfiskere, bueskydere eller udøvere af petanque og qigong.

## Sådan

### Deltagere

Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen Nordsjælland.

### Rollefordeling

Begge partnere deltager i styringen. Arbejdet foregår i et tæt samarbejde med frivillige foreninger, boligsociale helhedsplaner o.a. Fælles indsats om information til borgerne via ForældreIntra, Facebook, biblioteker, praktiserende læger, kommunens træningsenheder, boligsociale indsatser, ugeaviser mm.

### Pris

80.000 kr. om året til aktiviteter – udgiften deles mellem kommunen og Naturstyrelsen. Begge partnere har udgifter til materialer og personale. Der søges eksternt finansiering til større projekter.

### Info

• **Anne-Lene Haarklou Hansen**  
[alhh@fredensborg.dk](mailto:alhh@fredensborg.dk)  
Projektleder Gang i Fredensborg





” Hi guys! I'm from Belgium and going on holiday to Hals, near Aalborg. I found several tracks I would like to ride. However I can't seem to find any addresses for the starting points. Could someone post them for me?

Sådan spørger Dennis Van Oevelen til Rold Skov MTB-Laug for at få hjælp. Rygtet om gode mountainbike-baner i Rold Skov er fløjet langt væk.

### Fuld fart på Rold Skov MTB Laug

Partnerskaber med Naturstyrelsen omkring mountainbikes i Rold Skov startede allerede i 2004, og har siden udviklet sig med nye samarbejdspartnere – herunder Rebild Kommune fra 2015. Nu har Rold Skov et af Danmarks mest omfattende mountainbike tilbud med ca. 50 km rutenet. Tæt ved Skørping Skole er der bygget en særlig bane til tekniktræning, så alle kan lære de grundlæggende teknikker for at kunne cykle sikkert på en mountainbike. Længere ude i skoven er der også en sort ”downhill bane”, der absolut kun er for folk, som gerne vil flyve med cyklen og har totalt styr på teknikken. Rutenettet i Rold Skov benyttes af mellem 30.000 og 50.000 cyklister hvert år. De fleste faciliteter og arrangementer findes og afvikles på Naturstyrelsens arealer.

### Nye beboere til Triatland

”Vi har i Rebild Kommune skabt brandet Triatland Rebild, fordi vi har en helt unik natur, og diversiteten i de mange friluftaktiviteter går på tværs af forskellige målgrupper. Fra høj puls på mountainbike til den stille vandretur med tid til refleksion og nydelse i naturen. Det har kun været muligt med et godt samarbejde mellem Naturstyrelsen, frivillige klubber, erhvervet og kommunen. Samarbejdet har dokumenteret værdi for erhvervet, bosætningen, sundheden og i det hele taget det gode liv”, siger erhvervs- og turistchef Jane Lindberg. Blandt de nyere initiativer er også vandre-stien Rebild Bakker Ruten, der er certificeret for sin høje oplevelseskvalitet. Det er også muligt at købe guidede naturture og temature med fx overfald af røvere fra Rold. Mange virksomheder ønsker at kombinere deres konferencer med friluftsliv og events. Allerede nu er der 30 udendørs sportsevents om året.

## Sådan

### Deltagere

Rebild Kommune, Naturstyrelsen Himmerland, fire lokale cykelklubber og frivillige samt kommercielle aktører som cykelhandlere, sportshotellet Comwell m.fl. Se også [www.10spir.dk](http://www.10spir.dk)

### Rollefordeling

Naturstyrelsen har det overordnede tilsyn med området.

### Pris

Årlige driftsudgifter på 350.000 kr. deles mellem partnerne og er både offentlige og private midler. Frivillige yder ca. 1000 arbejdstimer om året.

### Info

- **Rebild Kommune**  
Erhvervs- og turistchef  
Jane Bejlegaard  
Lindberg  
[jbli@rebild.dk](mailto:jbli@rebild.dk)
- **Naturstyrelsen Himmerland**  
Leif Lyngsø  
[lkl@nst.dk](mailto:lkl@nst.dk)





## ” 115 børn fra Nordals Skolen, Østerlund Friskole og Børnebyen Havnbjerg tog de første tusinde spadestik til at plante 258.000 træer, der skal blive til Oksbøl Skov.

Forinden havde ca. 170 engagerede mennesker mødt op på borgermøder, hvor de kom med ideer og ønsker til en ny løvskov med mange faciliteter og rige muligheder for friluftsliv.

### Ny løvskov på Nordals

Oksbøl Skov er en ny løvskov plantet tæt ved Nordborg i et forholdsvis skovfattigt område. Målet er næsten nået med opkøb af landbrugsområder til skovrejsningen på 150 ha. (1,5 km<sup>2</sup>), og ca. 80 pct. bliver tilplantet, mens resten af området skal være åbne græs-fællede og vådområder. Samtidig er der etableret 6 km stier og skovveje, hvor man kan færdes til fods eller på cykel – senere måske også til hest eller på mountainbikes. I det kuperede landskab kommer der med tiden flotte udsigter til enge, overdrev, søer og skovbryn med tjørn, røn, bærbuske og fuglekirsebær.

### Bynær natur og rent grundvand

Borgermøder og workshops har påvirket indretningen af Oksbøl Skov. Det gælder fx hvordan skoven skal se ud, placering af stisystem, parkeringspladser og faciliteter som bord-bænkesæt, grillpladser, madpakkehus, hundeskov, kælkebakke m.v. Helt centralt for projektet er, at skovrejsningen hjælper med at sikre rent grundvand, fordi langt størstedelen af det grundvand vandværkerne på Nordals pumper op til drikkevand, dannes i det område. Der bliver ikke brugt pesticider og gødning ved skovrejsningen, og skoven vil derfor både bidrage til at øge grundvandsdannelsen og sikre rent drikkevand i fremtiden. Normalt er det økonomisk umuligt for de mange små, private vandværker at opkøbe landbrugsjord til skovrejsning, men her er det lykkedes med bidrag fra samtlige vandværker i kommunen gennem Foreningen Vandsamarbejdet.

## Sådan

### Deltagere

Foreningen Vandsamarbejdet, Sønderborg Kommune og Naturstyrelsen Sønderjylland.

### Rollefordeling

Opkøb af landbrugsjord sker med bidrag fra Vandsamarbejdet (20%), kommunen (40%) og Naturstyrelsen (40%). Naturstyrelsen organiserer og betaler skovrejsningen, bygning af faciliteter, etablering af stier m.v. Kommunen sørger for forbindelse med det eksisterende stinet uden for skoven. Desuden bidrager kommunen med opbygning af faciliteter i tilknytning til arealet.

### Pris

Ca. 21 mio. kr. til opkøb af landbrugsjord. Desuden ca. 8 mio. kr. til skovrejsning og faciliteter.

### Info

- **Sønderborg Kommune**  
Jane Frellesen  
[jfri@sonderborg.dk](mailto:jfri@sonderborg.dk)
- **Naturstyrelsen Sønderjylland**  
Inge Gillesberg  
[igi@nst.dk](mailto:igi@nst.dk)



## ” Det er verdens bedste arbejdsplads.

Det siger Kim fra toppen af Røsnæs Fyr, hvor der er en skøn udsigt over Storebælt og Røsnæsspidsen. Han har dagens vagt i fyrhuset og ved hjælp af 8 halskæder med hulsten fra stranden, sikrer han, at der kun er otte turister ad gangen i tårnet. I Café Fyret i den gamle hestestald sælger Janni te, kaffe, sodavand og kager til turisterne. Og dem er der mange af – ca. 200.000 turister i sommerhalvåret.

### Udviklingshæmmede og frivillige på Røsnæs

Kim og Janni er udviklingshæmmede og uundværlige medarbejdere ved Røsnæs Fyr. På hverdage klarer de åbning af den gamle fyrmesterbolig med udstillinger om det militære kulturlandskab. De driver caféen, rydder op, og i Naturstyrelsens grønne uniformer rydder de stranden for affald, slår græsset og klarer lettere vedligeholdelsesarbejder. Og i weekenderne overtager godt 80 borgere fra Røsnæs Udviklings- og Beboerforening fyrtårnet. Så holder de på skift turistattraktionen kørende hver weekend gennem hele sommerhalvåret.

### Meningsfuldt arbejde og turisme

Uden partnerskabet ville Røsnæs Fyr være lukket med meget få undtagelser. Nu er det åbent hver eneste dag fra 1. april til og med efterårsferien takket være samarbejdet mellem Naturstyrelsen, Kalundborg Kommune og beboerforeningen i Røsnæs. Det er en stor gevinst for både Kalundborg Kommune og Naturstyrelsen. Kommunens Bo & Aktivitet får samtidig et særdeles meningsfuldt arbejde til de udviklingshæmmede. Beskyttede værksteder fungerer også godt, men på Røsnæs Fyr får de udviklingshæmmede en stor og direkte kontakt med omverdenen og naturen. De udviklingshæmmede er vokset med opgaverne, og derfor får de nu undervisning i engelsk, så de også kan fortælle historier om stedet for de udenlandske turister. De frivillige i weekenderne får også ekstra livskvalitet, når de er med til at sætte Røsnæs på landkortet og fortæller historier fra deres egn til turister.

## Sådan

### Deltagere

Kalundborg Kommune, Røsnæs Udviklings- og Beboerforening, samt Naturstyrelsen Midtjylland.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen koordinerer ved 3-4 årlige møder og betaler uniformer og større driftsudgifter. Kalundborg Kommune aflønner de udviklingshæmmede for at arbejde i Røsnæs Fyr på hverdage, mens frivillige fra Røsnæs Udviklings- og Beboerforening klarer opgaverne og formidling i weekender.

### Info

- **Kalundborg Kommune**  
Poul Erik Westrup  
[powe@kalundborg.dk](mailto:powe@kalundborg.dk)
- **Naturstyrelsen Midtjylland**  
Jens Peter Simonsen  
[jps@nst.dk](mailto:jps@nst.dk)



## ” Download appen ”Naturpark Vesterhavet” ved en af de seks formidlingsstationer med gratis wifi.

Derpå ruller over 500 fortællinger ind på din mobiltelefon om naturen, bunkeranlæg, Tirpitz, tyske flygtninge, kronstyr, fugletræk, bålhytter, shelters og meget andet, når du vandrer eller cykler gennem landskabet.

### Høj service i Naturpark Vesterhavet

Naturpark Vesterhavet er et 225 km<sup>2</sup> stort kystområde mellem Nymindegab og Skallingen. Området har en række hot spots, hvor der kommer rigtig mange turister. Foruden de meget populære badestrande ved Blåvandshuk, Vejers, Henne og Houstrup er det naturperler som fx Skallingen, Nymindestrømmen og de tilsandede ege i Kærgård Plantage. Naturstyrelsen er interesseret i at give publikum den bedst mulige adgang til statens arealer. Og Varde Kommune vil gerne hæve serviceniveauet for turisterne. Turisme er et af de vigtigste erhverv i kommunen og med et stort potentiale for vækst de kommende år.

### Partnerskab med mange aktører

Partnerskabet er til gavn for alle borgere og turister. Overordnet kan Varde Kommune mere aktivt bruge statens naturarealer til at tiltrække flere turister med fx flere vandrestier, cykelruter og mountainbikeruter – og her er der også et samarbejde med lokale mountainbikeklubber, borgerforeninger, frivillige og kommercielle partnere (fx campingpladser og sommerhusudlejningsbureauer), som gerne vil bidrage med at få flere turister til at opleve naturen aktivt. På tegnebrættet er også at knytte det kommende flygtningemuseum i Oksbøl til aktiviteter i det store naturområde. Men partnerskabet handler i høj grad også om løsninger på mange praktiske problemer med veje og parkering, toiletter og rengøring, affaldshåndtering, vedligeholdelse mv. Derfor er der nedskrevet en detaljeret partnerskabsplan, der fordeler udgifterne og hvem der gør hvad på den mest praktiske og økonomiske måde.

## Sådan

### Deltagere

Varde Kommune og Naturstyrelsen Blåvandshuk.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen har det overordnede opsyn med og vedligeholdelse af statens arealer. Varde Kommune udfører mange praktiske opgaver for at servicere turisterne.

### Pris

Mest lønudgifter. Naturstyrelsen betaler Varde Kommune 150.000 kr. om året for strandrensning og affaldshåndtering på Naturstyrelsens strandarealer. Varde Kommune ejer og drifter offentlige toiletter på Naturstyrelsens arealer.

### Info

- **Varde Kommune**  
Ellen Margrethe Hansen  
[elmh@varde.dk](mailto:elmh@varde.dk)
- **Naturpark Vesterhavet**  
Klaus Bertram Fries  
[klbf@varde.dk](mailto:klbf@varde.dk)
- **Naturstyrelsen Blåvandshuk**  
Søren Rask Jessen  
[srj@nst.dk](mailto:srj@nst.dk)



## ” En himmelsk rute blev indviet.

Sådan lød overskriften i Midtjyllands Avis ved indvielsen i 2013. ”En himmelsk vandretur”, lød overskriften i Kristeligt Dagblad, som afprøvede vandrestien langs søerne Knudsø, Birksø, Julsø og Brassø, og kaldte den en af Danmarks skønneste vandruter. Der er lidt X factor i Himmelbjerget, og det har journalisterne selvfølgelig ladet sig inspirere af.

### Himmelbjergruten Ry-Silkeborg

Problem: Søhøjlandet mellem Ry og Silkeborg er skarpt opdelt i en nordside (med landsbyer forbundet med tog) og en sydside (med skøn natur), men ingen forbindelse mellem nord og syd. Løsning: At skabe en sammenhængende vandresti, der både går nord og syd om søerne. En i alt 50 km lang vandresti, som uden problemer kan forkortes ved brug af en ny soldrevet færge, der forbinder nordsiden og sydsiden ved et smalt stræde nær Svejlbæk. Færgen betjenes af en campingplads, som ligger ved færgen. Projektet har involveret 17 partnere. Kommuner, turistkontorer, beboere og borgerforeninger, friluftscener og adskillige organisationer i lokalsamfundene har arbejdet sammen med Naturstyrelsen og bidraget med både penge og frivillig arbejdskraft.

### Tilgængelig natur

Etableringen af Himmelbjergruten har skabt en unik mulighed for store naturoplevelser i Søhøjlandet. Det bruges også konsekvent i turistkontorenes markedsføring af både Silkeborg og Skanderborg. Samtidig har det givet beboerne på nordsiden af søerne en ny sammenhængende vandresti med en flot regnbueformet bro og træstier over fugtige områder, foruden fugletårn og fine faciliteter med bl.a. fire nye shelters. Og hvad der måske er endnu vigtigere, så har den soldrevne færge ved Svejlbæk gjort naturen på sydsiden af søerne langt mere tilgængelig for de mange beboere på nordsiden.

## Sådan

### Deltagere

17 partnere koordineret af Skanderborg Kommune og Naturstyrelsen Søhøjlandet.

### Rollefordeling

Naturstyrelsen har koordineret møder med de mange partnere. Skanderborg Kommune har administreret økonomien.

### Pris

3 mio. kr. (ekskl. moms). En stor del betalt af fonde. Brugsforeningen Tryk/Kvickly i Ry har givet godt 1 mio. kr. til Marimunde-broen.

### Info

- **Skanderborg Kommune**  
Hans Brok-Brandt  
[hans.brok-brandt@skanderborg.dk](mailto:hans.brok-brandt@skanderborg.dk)
- **Naturstyrelsen Søhøjlandet**  
Knud Erik Hesselbjerg  
[knehe@nst.dk](mailto:knehe@nst.dk)



## ” Operation Havfald. Påklædning: efter vejret. Varighed: 2 timer. Pris: Gratis.

Vi mødes på Naturcenter Tønningård, hvor vi i egne biler kører i samlet flok ned til stranden og samler affald op. Efter turen vil vi gerne byde på en kop kaffe/te og saft til børnene som tak for hjælpen.

### Rene strande på Rømø

Hvert år skyller der mere end 100 tons affald op på strandene langs Vesterhavet, og den største del er plastikaffald, som tager mere end et halvt århundrede om at blive nedbrudt. Derfor støtter Tønder Kommune og Naturstyrelsen de mange frivillige affaldssamlere med opstilling og tømning af affaldscontainere på stranden. Det er blot en lille del af et partnerskab mellem Tønder Kommune og Naturstyrelsen Vadehavet, som skal sikre, at turister oplever Rømø som en ren ø. Sammen giver de den en ekstra skalle i sommerhalvåret, hvor der er opgaver med flytbare toiletvogne og stationære toiletter, affaldshåndtering, livreddertårn og Naturstyrelsen har ekstra bemanning i form af strandguider hver eneste dag for at hjælpe turister og sikre ro og orden. Partnerskabet beskriver i detaljer, hvem der gør hvad.

### Tilfredse turister er målet

Affald på badestrande, klitter og plantager er gift for turismen på Rømø. Hvem har lyst til at hoppe i vandet, hvis det flyder med emballage, tomme flasker, paller, fiskenet eller en 3-benet plastikstol på stranden? Turister forventer natur og strande, der er helt fri for affald. Og så er der også langt større sandsynlighed for, at turisterne selv bidrager med at holde naturen ren. Samtidig sætter de pris på, at der er et offentligt toilet og en affaldscontainer i nærheden, så det er muligt at komme af med emballage efter en hyggelig picnic i plantagerne eller langs stranden. Også Rømøbeboere og de mange sommerhusejere er glade for den indsats, der i fællesskab gøres af Tønder Kommune og Naturstyrelsen, og de bidrager ofte selv til at samle havfald.

## Sådan

### Deltagere

Tønder Kommune og Naturstyrelsen Vadehavet.

### Rollefordeling

Der samarbejdes om små og store opgaver, der i detaljer er skrevet ned i en partnerskabsaftale.

### Pris

Ingen økonomi mellem partnerne.

### Info

- Tønder Kommune  
Christian Kjær-Andersen  
[cka@toender.dk](mailto:cka@toender.dk)
- Naturstyrelsen Vadehavet  
Anders Hauge Rahbek  
[anhra@nst.dk](mailto:anhra@nst.dk)





” Eleverne afliver og renser deres fisk. Undervejs tager vi en snak om fiskens ydre anatomi og gennemgår indmaden af fisken. Eleverne samler krydderurter i naturen, og fiskene tilberedes i røgeovn eller over bål. Hertil en snak om hygiejne med madlavning i det fri.

Sådan kan en undervisningsdag se ud på Naturcenter Brokholm.

#### Skive DNA

Naturcenter Brokholm er en af ca. 60 samarbejdspartnere i Skive Kommunes digitale ressourcebank. Her kan lærere og pædagoger finde biavlsgård, fitnesscenter, kirke, landbrug, frugtplantage, hospice og virksomheder, der gerne vil åbne dørene for at vise børn og unge en flig af livet på danske arbejdspladser. Når en skoleklasse besøger Naturcenter Brokholm kan indholdet være som ovenstående oplevelse med mad fra jord til bord. Men naturvejledning kan også have emner som: Skovhugger for en dag, Bioblitz (biologisk mangfoldighed), Naturmysteriet (dyrespør og ledetråde i naturen), Insekternes superkræfter, På sporet af ulven, Naturens skatkammer eller Livet i vandhullet med Krible Krable. Niveauet for undervisningen er afpasset klassetrin, og der er undervisningsmateriale, som kan downloades til forberedelse og efterbehandling i børnehaven eller skolen.

#### Virkeligheden banker på skoledøren

Pædagoger og lærere i naturfag er glade for at bruge Naturcenter Brokholm, og det er en af de mest brugte "arbejdspladser" i Skive DNA's ressourcebank. Besøget giver eleverne en oplevelse i naturen og et møde med en naturvejleder, der elsker at formidle sit fag. Desuden er undervisningen på et højt fagligt niveau på Naturcenter Brokholm, samtidig med at den krydres med praktiske øvelser, hands-on, bevægelse og oplevelser i naturen.

## Sådan

#### Deltagere

Skive Kommune og Naturstyrelsen Vestjylland.

#### Rollefordeling

Naturstyrelsens naturvejledere står for undervisningen på Naturcenter Brokholm. Undervisningsmaterialet er udarbejdet i et samarbejde mellem naturvejledere og lærere fra Skive Kommune.

#### Pris

Skive Kommune har afsat 1 mio. kr. om året til befordring til Åben Skole og Åben Dagtilbud.

#### Info

- **Skive Kommune**  
Trine Nors  
[trno@skivekommune.dk](mailto:trno@skivekommune.dk)
- **Naturstyrelsen Vestjylland**  
Gitte Eriksen  
[giter@nst.dk](mailto:giter@nst.dk)







” *Gæsterne bliver modtaget med åben dør, smil på læben og et helhjertet ønske om at hjælpe.*

Når f.eks. en lærer booker et besøg via internettet, sørger skovhjelperne for, at der bliver stillet udstyr frem og tændt bål, inden børnene ankommer. Bagefter rydder skovhjelperne også op. Det giver mere tid til undervisningen, og gør det lettere at flytte den ud under åben himmel.

#### Skovhjelperne i Herstedhøje

Skovhjelperne består af 26 udviklingshæmmede. De driver café og butik, laver snobrødsdej og kager, rydder op og gør rent, vedligeholder stier og bålhuse, passer får, høns, skotsk højlandskvæg, frugthave og bistader. Kort sagt: uundværlige medarbejdere i Naturcenter Herstedhøje, som har ca. 50.000 besøgende om året i Vestskoven ved Albertslund. Et 14 km<sup>2</sup> stort naturområde, hvor det første træ blev plantet i 1967 i et næsten skovløst område, og som nu er berømt for Københavns højeste bakke, den 67 m. høje Herstedhøje, der blev skabt af 750.000 lastbil-læs fra bl.a. udgravning til nye boliger i 1960'erne i forstæderne.

#### Trygt og værdifuldt arbejde

Skovhjelperne har brug for stor forudsigelighed i deres arbejdsliv. På morgen- og frokostmøder på Naturcenter Herstedhøje planlægges dagens arbejde sammen med pædagoger. Der tages hensyn til humør-barometeret, når skovhjelperne skal i gang. Om foråret er det populært at hjælpe til ved fårene, når der fødes mange lam. Andre gange er det vigtigt med en mere privat gåtur og en snak sammen med en pædagog. Vigtigst er mødet med publikum. Rigtig mange børn kommer på besøg med deres lærere og pædagoger – hvor de bl.a. får undervisning på naturskolen. Desuden kommer der mange familier og motionister forbi, og de tilbydes et hvil, forfriskninger, måske en rundvisning med fortællinger om stedet og de mange aktiviteter. De udviklingshæmmede får større selvtillid, når de mærker behovet for deres kunnen og deres service i mødet med de mange gæster.

## Sådan

#### Deltagere

Albertslund, Glostrup og Frederiksberg Kommuner, samt Naturstyrelsen Hovedstaden.

#### Rollefordeling

Kommunerne betaler for driften af Naturcenteret og får udvidet brugret. Kommunerne organiserer og betaler udgifter til skovhjelperne. Naturstyrelsen aftaler arbejde i samarbejde med pædagogerne. Frivillige og foreninger hjælper til med temadage og offentlige arrangementer, og får til gengæld mulighed for at bruge faciliteterne til egne arrangementer, møder eller kurser.

#### Info

- **Albertslund Kommune**  
Inge Christensen  
[inge.christensen@albertslund.dk](mailto:inge.christensen@albertslund.dk)
- **Skovhjelperne Østsjælland**  
Christian Schwartzbach  
[cs@snfv.dk](mailto:cs@snfv.dk)
- **Naturstyrelsen Hovedstaden**  
Stephan Springborg  
[ssp@nst.dk](mailto:ssp@nst.dk)



” *Den jævne strøm af paller, plastikflasker og alt muligt andet holder os godt beskæftiget alle hverdage. I dag startede vi ved klippefremspringet syd for Jons kapel og ned mod Teglkås havn. Det er cirka 500 meter kyst.*

Sådan står der i en opdatering på miljøpedellernes Facebook-side efter en stor fangst af affald og ødelagte fiskenet langs en af Bornholms kyster. Det hele dokumenteres med fotos – også af miljøhunden Leica, som gav en pote med.

### Unge miljøpedeller på Bornholm

En stikprøve tyder på, at unge langtidsledige fjerner 20 tons affald fra naturen på et år. Bornholms Regionskommune aktiverer 6-12 langtidsledige unge i projektet Miljøpedellerne, hvor det handler om at få ryddet op i den bornholmske natur, og samtidig give de unge et meningsfuldt arbejde. Oprydningen foregår både på kommunale områder og på Naturstyrelsens arealer, der inkluderer berømte naturområder som Hammerknuden, Slotslyngen og Hammershus. Især området omkring Hammershus og Hammerknuden er en kæmpe opgave, og her hjælper miljøpedellerne også med tømning af skraldespande i højsæsonen. Uden hjælp ville Naturstyrelsen reducere antallet af skraldespande. Snart kan der også blive tale om, at miljøpedellerne hjælper med nedskæring af rynket rose og gyvel, som spreder sig for voldsomt i naturen.

### Ledige gøres klar til arbejdsmarkedet

Man slår to fluer med et smæk: Den bornholmske natur holdes pæn og fri for affald til stor glæde for både lokale og turister på solskinsøen. Samtidig aktiveres unge langtidsledige i meningsfuldt arbejde. De unge er aldrig i tvivl om vigtigheden af deres arbejde, når de har oplevet mængderne af affald – og synet af døde dyr, der har spist affald. Miljøpedellerne får ofte ros og skulderklap af borgere og turister, som går tur i naturen. Enkelte har endda hjulpet de unge med at samle affald. Det er selvfølgelig vigtigt, at miljøpedellerne kommer ind i en god rytme med at stå tidligt op, møde på arbejde hver morgen, og lære at arbejde sammen i et team. Men mange af dem har også fået øjnene op for de store naturoplevelser, så computerskærmen måske bliver lidt mindre interessant i fremtiden.

## Sådan

### Deltagere

Bornholms Regionskommune og Naturstyrelsen Bornholm.

### Rollefordeling

Bornholms Regionskommune styrer projektet. Naturstyrelsen får udført opgaver, som man ikke selv har ressourcer til at klare.

### Pris

Ingen afregning mellem Regionskommunen og Naturstyrelsen.

### Info

- **Bornholms Regionskommune**  
Lars Nyholm  
Schwaner  
[lars.schwaner@brk.dk](mailto:lars.schwaner@brk.dk)
- **Naturstyrelsen Bornholm**  
Georg Ask Marker  
[geama@nst.dk](mailto:geama@nst.dk)



## ” Vi er nogle værre vildsvin, som vi roder rundt her med hovedet i jorden.

Det var ordene fra Sabina under arbejdet med at fjerne højt græs, som var ved at kvæle unge ege-træer i Vilsbøl Klitplantage i Nationalparken Thy. Sådan gik det til, at de jobsøgende kalder sig ”Vildsvinene” og har lavet et logo og hængt det op på den skurvogn, hvor skovarbejderne holder pause, brygger kaffe og spiser den medbragte madkurv.

### ”Vildsvinene” i Thy

I Nyttecenteret i Thisted starter dagen med en morgensamling, hvor dagens arbejde bliver præ-senteret for de jobsøgende. De kan være i alderen fra 18-65 år, og de deltager i et fire ugers forløb i Nyttecenteret. Derpå kører de ud i Vilsbøl Klitplantage, hvor der altid er nyttigt arbejde, som uden Vildsvinene ikke vil blive udført. Træer bliver opstammet for at give bedre lys til underskoven. Brombær bliver fjernet for at redde unge lærketræer. Og som projektleder Henning Sørensen siger: ”Det er godt at knokle i guds fri natur – man bliver dejlig træet”.

### Klar, parat – start på job

Den primære opgave er at gøre jobsøgende parat til jobmarkedet. De jobsøgende bliver kickstartet, får mere selvtillid og kommer lettere over i et almindeligt job efter fire ugers jobtræning med faste mødetider og arbejde i skoven i al slags vejr. Nogle – ikke alle – går direkte videre i anden beskæftigelse. Og langt de fleste synes godt om at arbejde et sted, hvor der helt bogstaveligt er højt til loftet, og hvor nogle bliver revet væk fra tankemylder og sover bedre om natten. Samtidig giver det værdi for samfundet, at der bliver ryddet op i statens skove. Skoven får også mere værdi for øjet – til glæde for de mange turister og borgere i Thisted Kommune.

## Sådan

### Deltagere

Nyttecenteret,  
Thisted Kommune og  
Naturstyrelsen Thy.

### Rollefordeling

Nyttecenterets  
jobsøgende  
arbejder i skovene.  
Naturstyrelsen  
underviser i diverse  
arbejdsopgaver og  
leverer håndværktøj  
til brug for arbejdet.

### Pris

Ingen afregning  
mellem partnerne.

### Info

- **Thisted Kommune**  
Henning Sørensen  
[hens@thisted.dk](mailto:hens@thisted.dk)
- **Naturstyrelsen Thy**  
Jens Jørgen  
Sørensen  
[jjs@nst.dk](mailto:jjs@nst.dk)





” Kom til vinterfest med lanterneoptog gennem skoven. Kom til sang omkring bål. Kom til troldejagt. Kom til snitteværksted. Kom på svampetur. Kom på fugletur. Kom til Mænds Mødesteder: Mad over bål.

Sådan står der på Facebook-siden ”Nordre Fælleds Venner”, der jævnligt inviterer til oplevelser med start fra Myretuen – et såkaldt bynaturreum, der fungerer som en indgangsportal til Nordre Fælleds natur.

### Bynær natur i Randers

I 2003 overtog Naturstyrelsen et 1,4 km<sup>2</sup> stort område – Nordre Fælled – fra Forsvarets Ingeniørregiment. Det ligger som nabo til et socialt boligbyggeri i den nordlige udkant af Randers. Nordre Fælled var præget af hærværk, affald og afbrændte knallerter, og mange turde ikke gå i området. Men i 2013 startede et partnerskab med mange ildsjæle i Randers, der ønskede at løfte naturområdet til glæde for beboerne i området. Elever fra Randers Produktionshøjskole har sammen med lokale håndværkere opført faciliteterne, og eleverne løser nu vicevært-opgaver som affaldsindsamling, brænde ved bålpladserne, græsslåning på stierne, vedligeholdelse af bomme, skiltstandere mv. Naturstyrelsen deltager både i styregruppe og arbejdsgrupper, der planlægger nye initiativer på Nordre Fælled, og Naturstyrelsen har stadig tilsyn med området i forhold til ulovlig kørsel med biler, løse hunde o.l.

### Naturen som social løftestang

Nordre Fælled har forvandlet sig totalt på bare fem år. Nu er det blevet et indbydende naturområde med stor bålhytte, en tarzanbane, infoskure, formidlingsvandhul, affaldsstativer, borde-bænkesæt, samt ikke mindst Danmarks største bynaturreum, Myretuen. Myrer bor sammen i et stort fællesskab, og de samler ressourcer og viden i naturen. På samme måde er Myretuen et samlingssted for mennesker, der vil bruge naturen til friluftsliv, leg og læring. Største succes er, at det er lykkedes at skabe kontakt til naboerne i det sociale boligbyggeri – bl.a. gennem støtteforeningen Nordre Fælleds Venner og en boligsocial naturvejleder. Beboerne har fået øjnene op for nye måder at bruge naturen på, og beboerne samles på kryds og tværs om aktiviteter, de har en fælles interesse i. Der kommer også folk fra andre byer – fx når der hver lørdag er parkrun. Uden partnerskabet havde ingen af parterne kunnet løfte området.

## Sådan

### Deltagere

Randers  
Produktionshøjskole,  
Bysekretariatet  
(boligsocial indsats),  
Naturstyrelsen  
Kronjylland og  
Randers Kommune.

### Rollefordeling

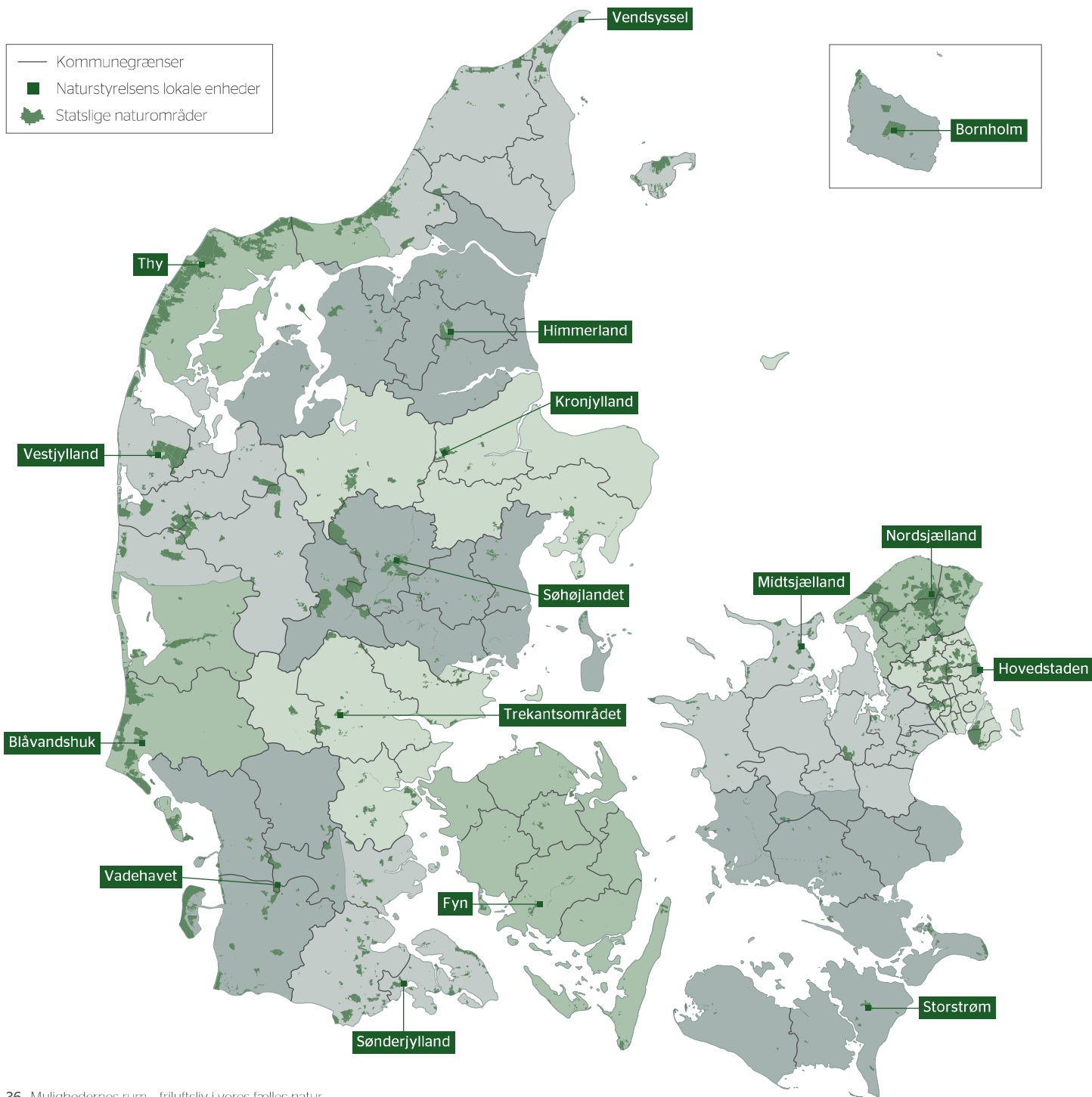
Naturstyrelsen har overordnet tilsyn. Daglig drift og vedligeholdelse klarer Randers Produktionshøjskole. Bysekretariatet trækker i forhold til aktiviteter og kontakt til borgere og frivillige. Randers Kommune står for praktisk bistand og koordinering blandt forvaltninger.

### Pris

Ca. 5 mio. kr. alene for Myretuen (fonde har doneret en stor del af beløbet).


### Info

- **Bysekretariatet**  
Louise Hou Kragh  
[louise@msbolig.dk](mailto:louise@msbolig.dk)
- **Naturstyrelsen Kronjylland**  
Jan Højland  
[jgh@nst.dk](mailto:jgh@nst.dk)




# Kontakt Naturstyrelsen

## Blåvandshuk

Ålholtvej 1  
6840 Oksbøl  
 72 54 35 11  
[@blh@nst.dk](mailto:blh@nst.dk)

## Bornholm

Ekkodalsvejen 2  
3720 Aakirkeby  
 72 54 30 02  
[@bon@nst.dk](mailto:bon@nst.dk)


## Fyn

Sollerupvej 24, Sollerup  
5600 Faaborg  
 72 54 35 52  
[@fyn@nst.dk](mailto:fyn@nst.dk)


## Himmerland

Møldrupvej 26  
9520 Skørping  
 72 54 39 00  
[@him@nst.dk](mailto:him@nst.dk)

## Hovedstaden

Dyrehaven 6  
2930 Klampenborg  
 72 54 31 51  
[@hst@nst.dk](mailto:hst@nst.dk)

## Kronjylland

Vasevej 7  
8920 Randers NV  
 72 54 39 20  
[@kjy@nst.dk](mailto:kjy@nst.dk)

## Midtsjælland

Ulkerupvej 1  
4500 Nykøbing Sj.  
 72 54 32 88  
[@vsj@nst.dk](mailto:vsj@nst.dk)

## Nordsjælland

Gillelejevej 2B  
3230 Græsted  
 72 54 32 00  
[@nsj@nst.dk](mailto:nsj@nst.dk)

## Storstrøm

Hannenovvej 22  
4800 Nykøbing F.  
 54 43 90 13  
[@sts@nst.dk](mailto:sts@nst.dk)


## Søhøjlandet

Vejlsøvej 12  
8600 Silkeborg  
 72 54 39 51  
[@shl@nst.dk](mailto:shl@nst.dk)

## Sønderjylland

Felstedvej 14  
6300 Gråsten  
 72 54 35 00  
[@sdj@nst.dk](mailto:sdj@nst.dk)

## Thy

Søholtvej 6, Vester Vandet  
7700 Thisted  
 72 54 39 65  
[@thy@nst.dk](mailto:thy@nst.dk)

## Trekantsområdet

Førstballevej 2  
7183 Randbøl  
 72 54 35 85  
[@tre@nst.dk](mailto:tre@nst.dk)

## Vadehavet

Skovridervej 3, Arnum  
6510 Gram  
 72 54 33 31  
[@vad@nst.dk](mailto:vad@nst.dk)


## Vendsyssel

Sct. Laurentii Vej 148  
9990 Skagen  
 72 54 36 53  
[@vsy@nst.dk](mailto:vsy@nst.dk)

## Vestjylland

Gl. Landevej 35, Fabjerg  
7620 Lemvig  
 72 54 36 64  
[@vjy@nst.dk](mailto:vjy@nst.dk)

## Hovedkontoret

Førstballevej 2  
7183 Randbøl  
 72 54 30 00  
[@nst@nst.dk](mailto:nst@nst.dk)



**Miljø- og Fødevareministeriet**

Naturstyrelsen

Gjøddinggård

Førstballevej 2

7183 Randbøl

[www.nst.dk](http://www.nst.dk)