

“Naturen kan noget særligt”

Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen

Lektor Søren Andkjær & videnskabelig assistent Astrid Ishøj
Forskningsenheden Active Living
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet



Formålet med evalueringen af Sund i Naturen er at undersøge, **hvordan** friluftsliv kan integreres i kommunernes folkesundhedsindsatser med fokus på specifikke sundhedsmæssige udfordringer, og **hvilken betydning** de kommunale sundhedsforløb med friluftsliv har haft for de deltagende borgere.

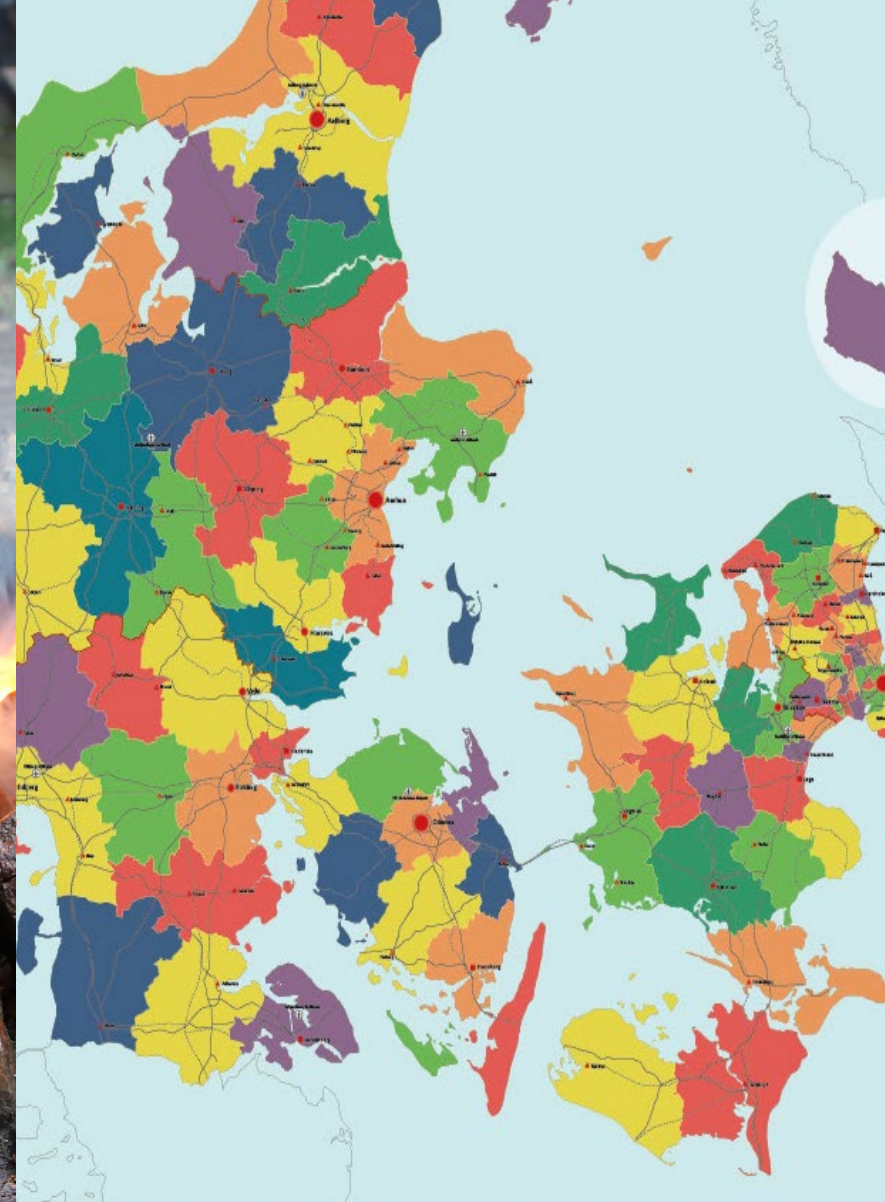


Sundhedsindsatsernes
betydning for **DELTAGERNES**
oplevede sundhed og trivsel?



Det særligt betydningsfulde i
sundhedsindsatserne for
PROJEKTGRUPPERNE og
DELTAGERNE

PROJEKTGRUPPERNES erfaring med
udviklingen af sundhedsindsatser
med friluftsliv og natur



Vellykket projekt - overordnet set!

- Indsatserne er implementeret
- De har haft en positiv betydning for deltagerne
- Vigtige erfaringer til nye projekter



"NATUREN KAN NOGET SÆRLIGT"

Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt

Sund i Naturen

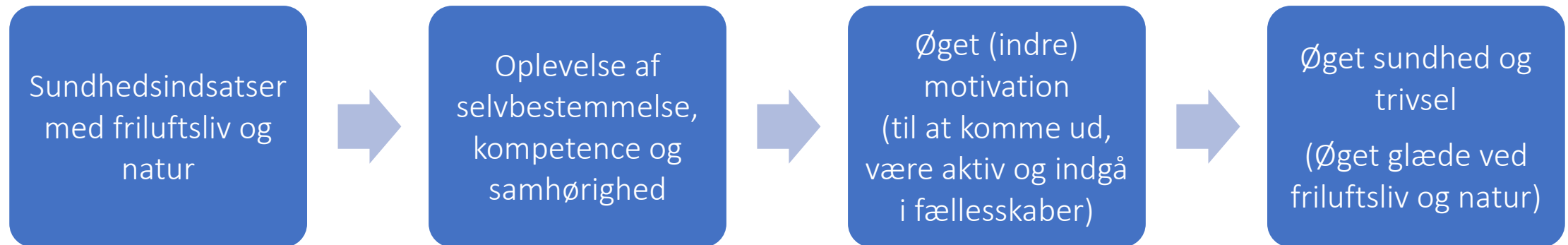
Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøi og Søren Andkjær

2020:1

MOVEMENTS

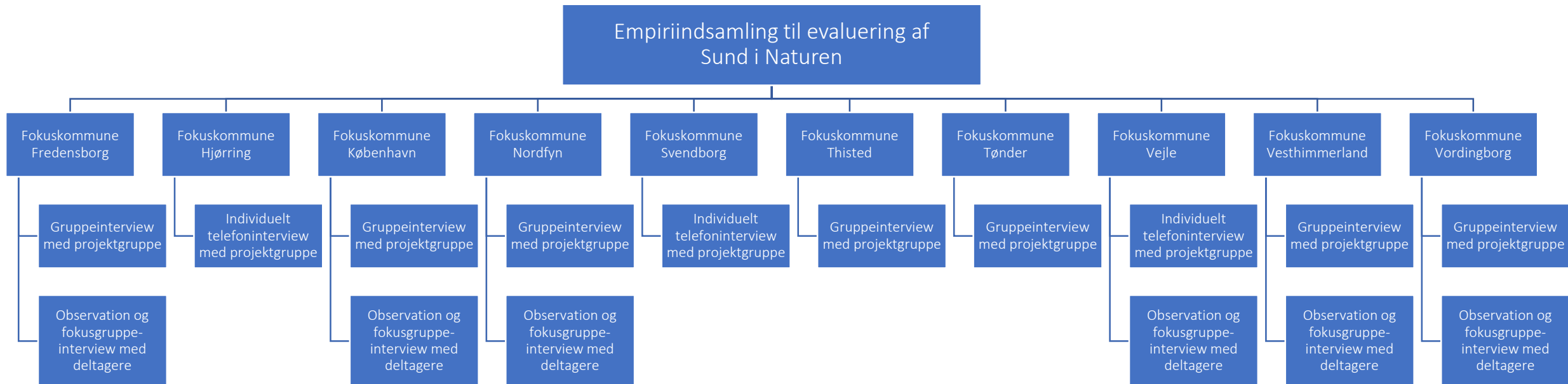
Sammenhæng!

(Naturen kan noget særligt!)



Metodiske overvejelser og design

- Kvalitativ evaluering
- Gruppeinterviews med projektgrupperne – 10 kommuner
- Fokusgruppeinterview og observation (deltagerne/praksis) – 6 indsatser





Metodekritik og begrænsninger!

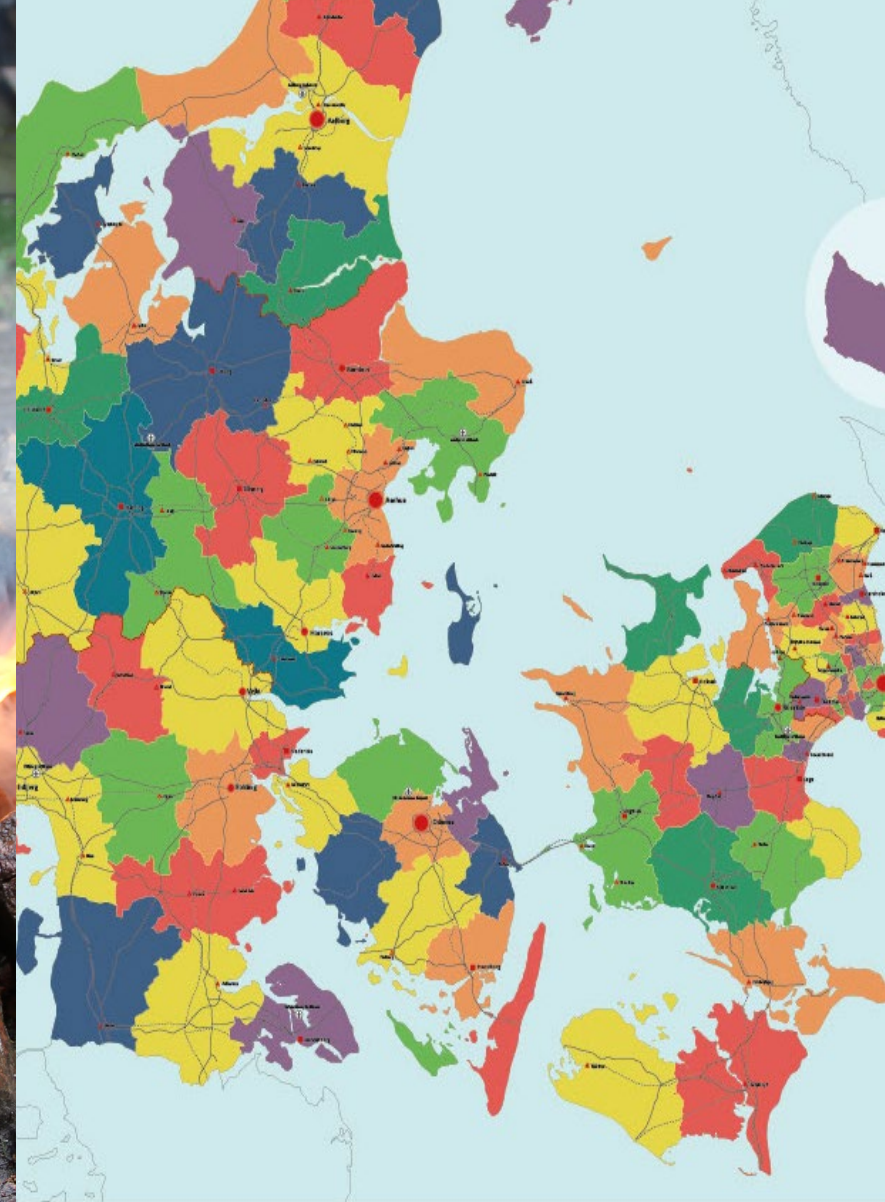
- Børnegrupperne?
- Selvurderet betydning for trivsel
- Udvælgelse af informanter – de ressourcestærke
- Overførbarheden og fastholdelse i sundhedsindsatserne?

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



Det særligt betydningsfulde i
sundhedsindsatserne for
PROJEKTGRUPPERNE og
DELTAGERNE

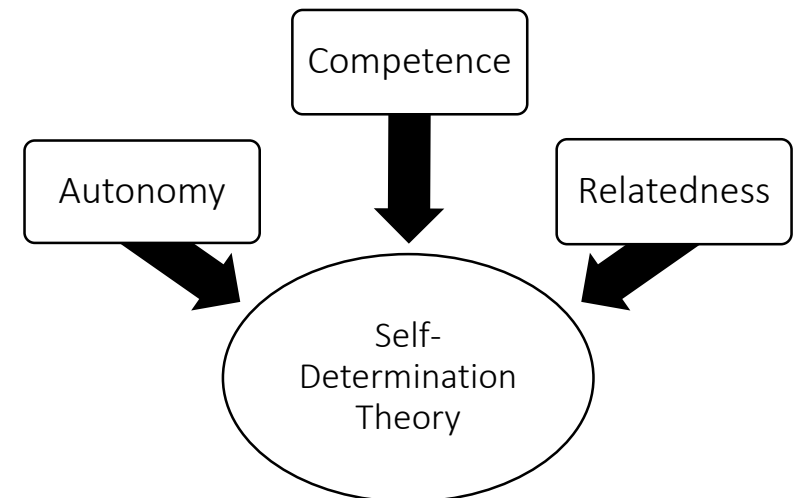
PROJEKTGRUPPERNES erfaring med
udviklingen af sundhedsindsatser
med friluftsliv og natur





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

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



Selvbestemmelse

"... det står frit for, hvor meget man vil udlevere den ene dag og den anden dag. Jeg synes, at det foregår på en meget respektfuld og naturlig måde. Man kan sige forholdet mellem os er lige så naturligt som det at være i naturen."

(Deltagergruppe B)

"Naturen har ingen fordringer. Den har ingen forventninger til dig. Hvorimod hvis du er i et fitnesscenter, der er nogle rammer, der forventer vi et eller andet ift., hvordan du opfører dig. Det gør naturen jo ikke, der kan du næsten opføre dig, som du vil – hvis du behandler den ordentligt selvfølgelig."

(Projektgruppe 4)

Kompetence

" ... tage mine børn herud og vise dem roen i at ligge her. Og vise dem, hvordan man også kan bruge naturen. Jeg er vant til, at når man er ude med børnene, så går man og leder efter skeletter fra dyr, (...) eller samler grankogler. Men det der med at man også bare kan lægge sig ned og kigge op, det vil jeg helt vildt gerne lære dem."

(Deltagergruppe E)

"Jeg synes også, at min mobilitet er blevet bedre. Jeg har mere lyst til at bevæge mig. Jeg er sådan en, der sidder ved mit skrivebord meget af min tid, og jeg kan godt mærke, at jeg har det meget bedre og er mere udholdende."

(Deltagergruppe F)

"I stedet for at jeg bare kører rundt i tankerne, så er jeg blevet bedre til at observere tankerne og den vej igennem bedre forstå, hvorfor nogle af de her ting sker. Og samtidig blive så opslugt af det, det er meditationerne rigtig god til."

(Deltagergruppe D)

Samhørighed

"Og så tror jeg, at det, at vi alle mødes på en eller anden måde og kommer her, fordi vi har et eller andet, som vi bokser med, det giver os sådan (et ligeværdigt fællesskab). (...) Her er der ligesom balance mellem os." (Deltagergruppe D)

"Det sammenhold, som vi har, det er altså helt fantastisk. Og netop igen at man glæder sig til at komme ned. Vi har det rigtig godt på holdet. Virkelig, virkelig godt. Og den energi vi har sammen og vi får fra hinanden, den er også fantastisk. Og støtte, det er jo det samme igen. Støtten vi får fra hinanden, den er også vigtig."

(Deltagergruppe C)





Det særligt betydningsfulde i
sundhedsindsatsernes for
PROJEKTGRUPPERNE og **DELTAGERNE**

1 – Natur

2 – Friluftsliv

3 – Sociale fællesskaber

Natur

- **Frirum** (selvbestemmelse)
- **Grundlæggende ro** – mulighed for at være i nuet og koble af
- **Ingen krav og forventninger**

"Hvis man nu har en dårlig dag, og det er der mange af dem, der har, så er naturen ikke konfronterende, den er der bare. Og der er mulighed for at være med uden at være tæt på og tæt involveret i de andre, man kan bare holde sig lidt i baggrunden. (...) Herude kan du gå lidt for dig selv og naturen forventer ikke så meget af os, vi kan bare være derude, og vi kan bare glide lidt med." (Projektgruppe 3)



Friluftsliv

- På tværs – viden om naturen gennem friluftslivet + bålet som en tryk base
- Voksne med stress, angst og depression – rolige og sansende aktiviteter
- Voksne med kroniske sygdomme – fysisk aktivitet og bevægelse på en legende måde
- Ensomme ældre – fællesskabet

"Jeg synes, at det er rart. Jeg synes, at det er dejligt, at vi kan sige, nu smider vi alle de der stive flipper vi har og så tumler vi." "Man forsvinder faktisk lidt i det, og nogle gange føles det egentlig bare som om, at man har været ude at lege, i stedet for at man har været ude at træne."

(Deltagergruppe F&B)

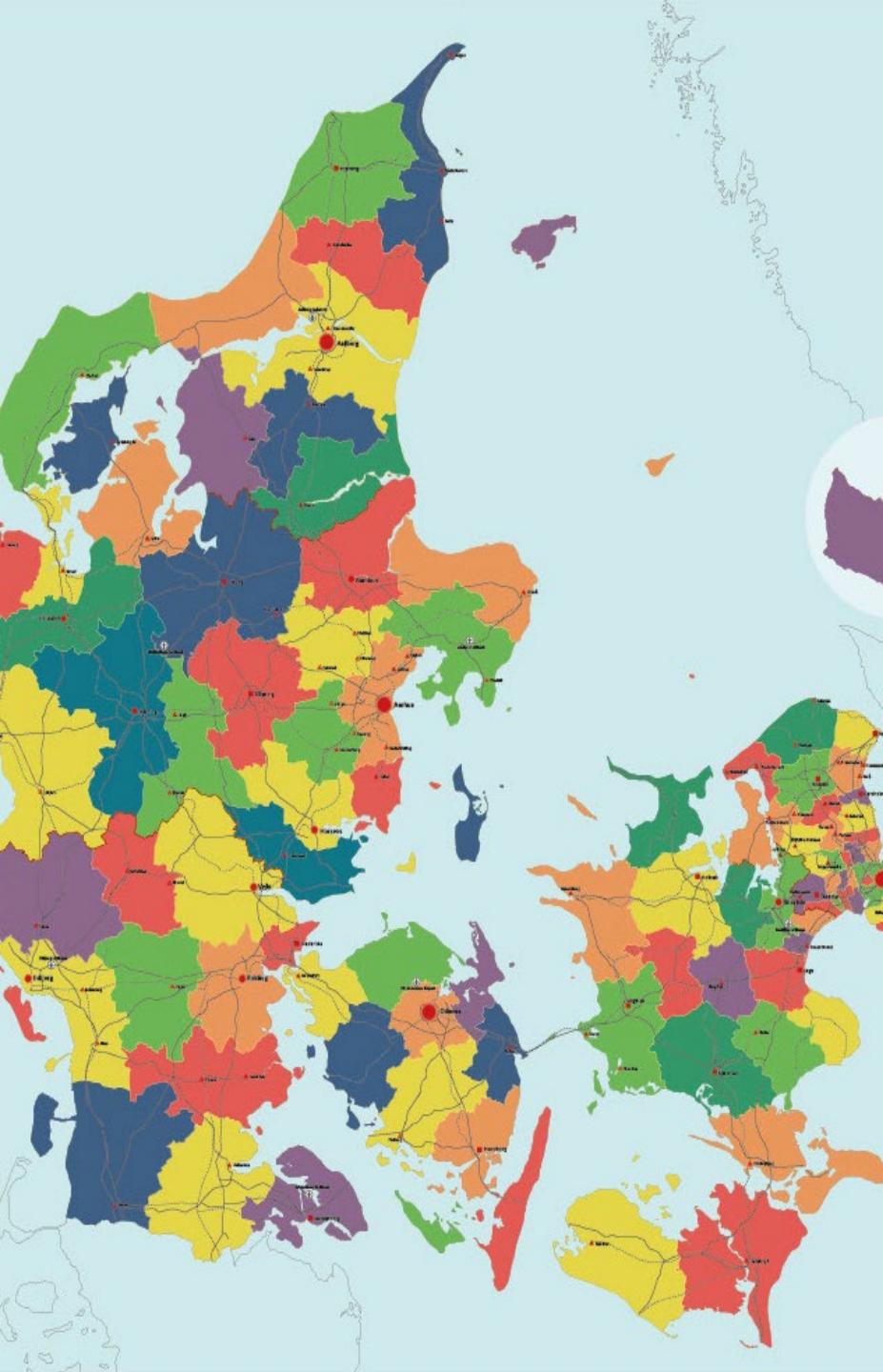


Sociale fællesskaber

- **Fællesskabet** afgørende for motivationen
- Deltagerne bliver **afhængige** af hinanden i naturen = **forstærker relationerne**
- Firluftslivet og naturen skaber **ligeværdige relationer**

"Og der tænker jeg, at naturen i sig selv gør, at når vi kommer derud, så er vi bare mere lige - også os som undervisere, vi ligner også en eller anden Michelin-mand, når vi sidder i en termodrags og ikke er særligt sexede eller smarte. Det er bare sådan lidt, at så kan de spejle sig i os også sige, jamen de ser også åndsvage ud, men det handler om, at vi har det rart. Det bliver ikke så formelt det der imed, hvem er underviser og hvem er borger." (Projektgruppe 2)





PROJEKTGRUPPERNES erfaring med udviklingen af sundhedsindsatser med friluftsliv og natur

- 1 – Organiseringen af sundhedsindsatserne
- 2 – Rekruttering
- 3 – Internt tværfagligt samarbejde
- 4 – Eksternt samarbejde
- 5 – Fastholdelse
- 6 – Praktiske forhold og udfordringer

Organisering af sundhedsindsatserne

- Vigtigt med **kommunal opbakning** og **bredt funderet ejerskab**
- **Ressourcekrævende** – prioritering og økonomisk støtte oppefra
- Deltagelse i Sund i Naturen – **flere erfaringer + kommunal opbakning**



Rekruttering

- Vanskeligt nystartede forløb (ukendt) – kræver opsøgende og informerende arbejde – viden og gode historier
- Ubalance i rekrutteringen?
- Vanskeligt at rekruttere mænd og børn – forbedres når friluftsliv implementeres



Internt tværfagligt samarbejde

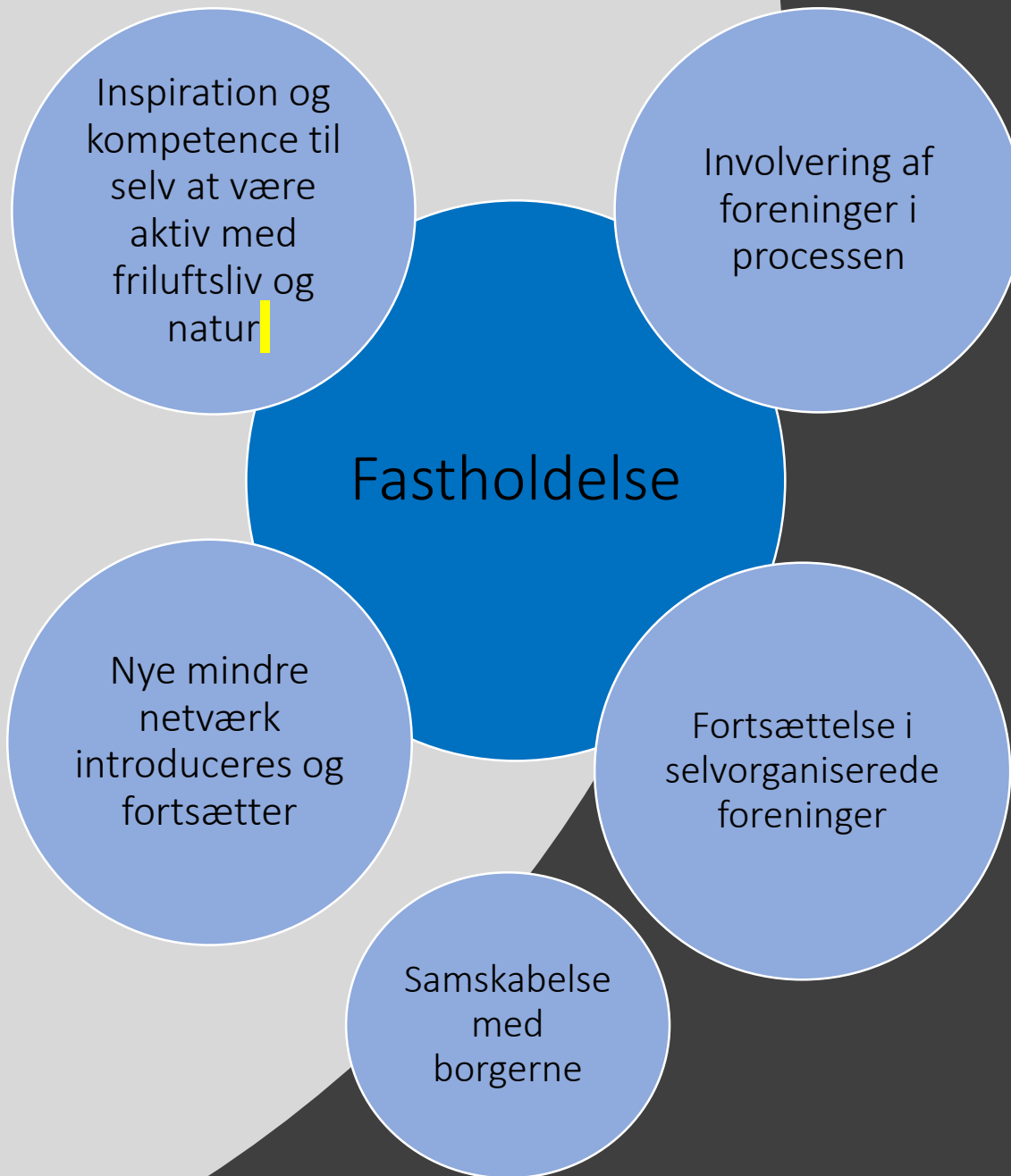
- Givende – kommunale medarbejdere og borgere = **forskellig viden, kompetencer og erfaringer** bringes i spil
- Fordel at **kombinere sundhedsfaglige medarbejdere med naturfaglige**



Eksternt samarbejde og fastholdelse

- Samarbejde med foreninger og frivillige - **værdifuldt** for fastholdelsen
- **Vanskeligt at få etableret**
 - Manglende kendskab til foreninger
 - Mangel på kompetencer, ressourcer og interesse i foreningerne
- **Personlig henvendelse** til de lokale foreninger og frivillige + **tidlig inddragelse** i processen





Fastholdelse!

Eksempel på anbefalinger

Tæt samarbejde mellem kommunerne og friluftsforeningerne.

Hjælp med at oprette mindre netværk, der kan mødes efter forløbets afslutning.

Eksperimentering med samskabelsesprocesser med borgergrupper, frivillige og foreninger.

Evalueres af erfaringerne - mere forskningsbaseret viden om metoder og målgrupper.

Læs selv videre!

- https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/publikationer/movements
- Tak for samarbejdet!
- Nye projekter?
- Søren Andkjær & Astrid Ishøi
- Forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet



"NATUREN KAN NOGET SÆRLIGT"

Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt

Sund i Naturen

Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøi og Søren Andkjær

2020:1

MOVEMENTS