



# Friluftsliv på Tværs


Brobygning fra kommunalt sundhedstilbud til aktivt friluftsliv i lokale foreninger



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



## Friluftsliv på Tværs: Brobygning fra kommunalt sundhedstilbud til aktivt friluftsliv i lokale foreninger

Udgivet af Friluftsrådet, 2020  
Publikationen kan downloades fra [friluftsradet.dk](http://friluftsradet.dk)  
Redaktion: Amalie Kastoft-Christensen og Sofie Banke Johansen  
Layout: Mette Kjær Nielsen

Udgivet med støtte fra Sundhedsstyrelsens pulje til Sundhedsfremme og Forebyggelse og Udlodningsmidler til Friluftsliv.

# Indhold

<b>1. Projekt Friluftsliv på Tværs</b> .....	5
Natur, friluftsliv og sundhed.....	5
Samarbejde om natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen.....	5
<b>2. Et samarbejde der skaber værdi for alle</b> .....	9
<b>3. Opskrift på et godt samarbejde</b> .....	13
Samarbejd fra start.....	16
Skab tillid og gensidig forståelse.....	16
Husk kommunens og foreningernes forskellige forudsætninger og interesser.....	16
Prioritér kompetenceopbygning.....	18
<b>4. Modeller for brobygning i den kommunale sundhedsindsats</b> .....	21
<b>5. Anbefalinger til brobygning</b> .....	25
Tre pejlemærker for brobygning.....	26
Værd at huske.....	26
<b>6. Eksempler fra praksis</b> .....	29
Fast tovholder med indgående kendskab til børn og unge med særlige behov i Fredensborg.....	29
Hjælp til etablering af netværksgruppe for voksne med diabetes i Københavns Kommune.....	29
Etablering af ny forening efter rehabiliteringsforløb for voksne med kroniske sygdomme i Svendborg.....	30
Opsøgende kontakt til borgeren om fortsættelsesmuligheder efter kronikerforløb i Tønder.....	30
Opfølgingsarrangementer og "buddy"-ordning for ældre, der er ensomme i Vesthimmerland....	31
Oplysning om fremtidige muligheder for aktiviteter efter kommunalt kroniker forløb i Vordingborg.....	31
Selvorganiserede aktivitetsfællesskaber efter kommunalt rehabiliteringsforløb i Hjørring.....	31
Klippekortsordning – et samarbejde mellem Helsingør kommune og lokale foreninger.....	31
Rekruttering til kommunale aktiviteter i naturen gennem lokale foreninger i Næstved.....	31
Etablering af idræts- og friluftsforeningsnetværk med fokus på børn og bedsteforældre i Viborg.....	32
Rekruttering til kommunale sundhedsfremmende naturaktiviteter gennem patientforening i Middelfart.....	32
Kommunalt ansat foreningsguide – et samarbejde mellem Sorø kommune og DGI Jump4Fun Nature.....	32
<b>7. Litteratur</b> .....	35



# Projekt Friluftsliv på Tværs

Med projekt Friluftsliv på Tværs ønsker Friluftsrådet at styrke samarbejdet på tværs af kommuner og lokale friluftsforeninger.

Målet med Friluftsliv på Tværs er at udvikle, afprøve og evaluere kompetenceudviklende metoder målrettet kommunale fagpersoner og frivillige i friluftsforeningerne, i et fælles mål om, at kommunerne i samspil med foreningerne kan styrke folkesundheden og skabe forankring af friluftsliv i de kommunale sundhedsfremmende indsatser.

Friluftsliv på Tværs udspringer af **Sund i Naturen**, som er et projekt, der gennem de seneste tre år har arbejdet med at integrere natur og friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Et af delmålene i projekt Sund i Naturen var at udvikle og afprøve modeller for brobygning mellem den kommunale sundhedsindsats og lokale friluftsliv-, idræts- og patientforeninger.

Friluftsliv på Tværs understøtter implementeringen og forankringen af projekt Sund i Naturens kommunale sundhedsindsatser, og bidrager med værdifulde erfaringer og konkrete metoder og redskaber til at samarbejde på tværs om det sundhedsfremmende friluftsliv.

Dette katalog bygger således på erfaringer og viden genereret i Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs. I kataloget præsenteres værdien af samarbejder på tværs og forudsætningerne for sådanne samarbejder. Derudover præsenteres forskellige modeller for brobygning og værktøjer til at styrke samarbejdet på tværs af kommune og civilsamfund, når natur og friluftsliv integreres i den kommunale sundhedsindsats.

Afslutningsvis gives en række gode eksempler fra flere af landets kommuner på samarbejde mellem kommuner og natur- og friluftsforeninger i sundhedsindsatsen. Eksemplerne kan give inspiration til, hvordan det lokale foreningsliv kan indtænkes i endnu flere af de natur- og friluftsbaserede kommunale sundhedsindsatser.

Kataloget er tænkt til kommuner, der ønsker en styrket folkesundhedsindsats med friluftsliv og samarbejde med det lokale foreningsliv.

## Natur, friluftsliv og sundhed

Mange kommuner ønsker at anvende natur- og friluftaktiviteter i deres forebyggelsestilbud, da natur og friluftsliv rummer et stort og ofte uudnyttet potentiale i forhold til at fremme sundheden, både fysisk, mentalt og socialt.

Natur og friluftsliv kan noget særligt, når det kommer til vores sundhed. At bevæge sig ud i naturen får langt de fleste til at føle sig bedre tilpas, og ophold i naturen har en påvist afstressende virkning. Her er der mulighed for ro, fordybelse og refleksion.

Samtidig er der højt til loftet, og den frie ramme for aktiviteterne fremmer dannelse af tillidsfulde relationer (Skytte, 2013; Wengel & Andkjær, 2019).

Friluftaktiviteter og ophold i naturen fordrer stort set altid et vist fysisk aktivitetsniveau, og når aktiviteterne foregår i naturen, viser sig en tendens til, at fokus for aktiviteterne flyttes væk fra de træningsmæssige aspekter og over til det mere legende og oplevelsesmæssige – hvad enten der er tale om at gå en tur, ro kajak, samle svampe eller lave bålcaffe.

Vi kan altså både få pulsen op og helt ned i naturen. Men vi kan også finde nye fællesskaber og tage både lette og svære samtaler på en god gåtur eller rundt om bålet, mens vi kigger ind i flammerne.

Netop en kombination af de fysiske, mentale og sociale aspekter udgør WHO's definition af sundhed. Sundhed handler dermed både om funktionalitet – at have det fysisk godt, om trivsel og følelsen af at have det psykisk godt, ligesom det inkluderer evnen og lysten til samt muligheder for at indgå i sociale relationer og fællesskaber.

Friluftaktiviteter fremmer sundheden på alle tre parametre, og det er derfor oplagt at integrere natur og friluftsliv i arbejdet med sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. Og i den forbindelse er det også oplagt at samarbejde med lokale natur- og friluftsforeninger, og derigennem skabe fastholdelse af de sunde, aktive vaner i naturen.

## Samarbejde om natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen

Potentialet i at samarbejde med lokale friluftsforeninger eller andre eksterne aktører inden for natur og friluftsliv er stort, da friluftsforeninger kan bidrage med nyttige kompetencer og ressourcer, hvormed der kan opstå alternative udfoldelses- eller læringsmuligheder i den sundhedsfremmende indsats. Dertil kommer, at mulighederne for at borgeren fastholder sine aktive vaner i naturen efter endt kommunalt forløb forbedres.

Der er på nuværende tidspunkt gode eksempler på samarbejder med idræts- og patientforeninger i den kommunale sundhedsindsats, men kombinationen af friluftsliv, natur og folkesundhed er et nyt samarbejdsfelt, som går på tværs af kommunale forvaltninger og involverer en ny gruppe af lokale foreninger, som man som kommune ikke nødvendigvis har en lang tradition for at samarbejde med.

At indgå nye samarbejdsrelationer mellem kommunen og civilsamfundet, for en fælles indsats om fastholdelse af friluftaktivitet som en del af sundhedsindsatsen, kan være udfordrende. Brobygningen mellem kommune og forening eller anden ekstern aktør foregår der, hvor muligheder opstår, men indimellem lukker de sig igen, hvilket for eksempel kan skyldes, at foreningen

mister sin formand eller kontaktperson til kommunen, aktiviteten stoppes eller indskrænkes, eller en lodsejer inddrager sit areal igen.

Det er således et vilkår i brobygningen, at den ikke er stærkere end det svageste led. Der er derfor behov for viden om og værktøjer til, hvordan vi bedst sikrer forholdene for at bygge broen mellem kommunen og lokale foreninger og frivillige ildsjæle.

Fælles for alle parter skal der være en interesse for at fastholde borgeren og opretholde motivationen fra et kommunalt sundhedstilbud med friluftsliv til vedvarende friluftaktiviteter forankret i lokale foreninger.

Kommunale sundhedsindsatser er organiseret på vidt forskellige måder fra kommune til kommune og fra indsats til indsats. Fælles for alle kommuner gælder dog, at de med sundhedsloven har ansvaret for den borgerrettede forebyggelse og sundhedsfremme samt dele af den patientrettede rehabilitering. Med det ansvar følger således en bred opgaveportefølje for kommunerne, som indeholder indsatser målrettet en række forskellige risikofaktorer for folkesundheden, men det er ikke fastlagt præcis, hvordan disse indsatser skal organiseres, eller hvad de skal indeholde af aktiviteter.

Natur- og friluftaktiviteter kan således være én blandt mange måder, som kommunen kan anvende i arbejdet med at styrke borgernes sundhed.

Sundhedsstyrelsen og KL anbefaler, at kommunerne samarbejder med civilsamfundet om at fremme sundheden gennem inkluderende fællesskaber (Sundhedsstyrelsen, 2010; KL, 2018).

Kommunen står nemlig ikke alene med ansvaret for folkesundheden. Civilsamfundet er aktive medskabere af en sundere hverdag og flere sunde leveår. Foreningslivet giver borgerne mulighed for at dyrke et væld af aktiviteter og interesser i fællesskab med andre. Og relationerne, som skabes i foreningernes aktivitets- og interessefællesskab, er særdeles værdifulde i forhold til fastholdelse af sunde vaner.

Den viden og de aktiviteter, der præsenteres i dette katalog, har således til formål at klæde de kommunale aktører på til frugtbare samarbejder med natur- og friluftforeninger.

**Sundhedsfremme:** sundhedsrelateret aktivitet, der søger at fremme den enkeltes sundhed og folkesundheden, ved at skabe rammer og muligheder for at mobilisere borgernes ressourcer, handlekompetencer og mestringsstrategier.

**Forebyggelse:** sundhedsrelateret aktivitet, der søger at forhindre opståen og udvikling af sygdomme, psykosociale problemer, eller ulykker og dermed fremmer folkesundheden.

**Rehabilitering:** sundhedsaktivitet, der indeholder elementer af både forebyggelse og sundhedsfremme, med det formål at patienten, som har risiko for at få begrænsninger i sin fysiske, psykiske eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv.

Sundhedsstyrelsen, 2005



## Et samarbejde der skaber værdi for alle

Vellykkede samarbejder på tværs, internt i kommunen såvel som eksternt med lokale friluft-, idræts- og patientforeninger, kan skabe en merværdi for både den enkelte borger, kommunen og de involverede foreninger. En synliggørelse af værdien for hver part i brobygningen er væsentlig for samarbejdets succes.

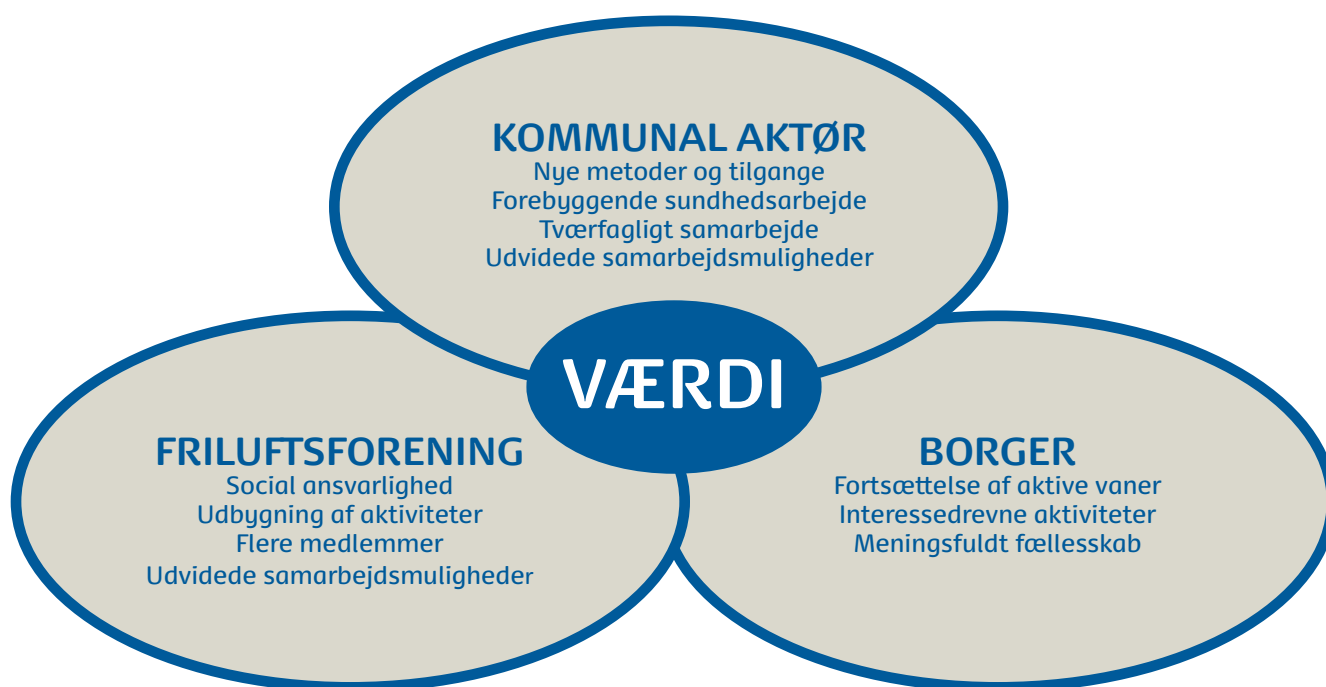
Merværdien ved brobygning fra kommunalt sundhedstilbud til lokal friluftsförening er **for borgeren** en forbedret mulighed for at fastholde en aktiv hverdag og dyrke sin interesse i fællesskab med andre.

**For friluftsföreningen** ligger værdien særligt i muligheden for at få flere til at dyrke deres aktivitet og udbrede kendskabet til foreningen, hvilket potentielt kan øge medlemstallet. Derudover kan det styrke den lokale identitet, som følge af øget synlighed i lokalsamfundet samt styrke relationen til kommunen og forbedre samarbejds mulighederne.

**For kommunerne** er der stor værdi i at samarbejde med lokale foreninger og eksterne aktører.

Lokale foreninger og andre eksterne aktører inden for natur- og friluftsliv kan blandt andet bidrage med nyttige kompetencer og ressourcer, og give nye løsninger til kommunernes sundhedsindsatser. De lokale foreninger har ofte kendskab til både naturområder og borgergrupper, og derudover besidder de en specialviden på et område, som kan motivere borgere til at deltage i en given aktivitet. Desuden er det et eksisterende fællesskab, som potentielt set kan udvides og rumme flere personer.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at foreningen ikke kan eller skal overtage den kommunale sundhedsindsats, men at foreningen i samarbejde med kommunen kan sikre, at borgerne på bedst mulig vis forbliver i de sunde vaner gennem aktiv deltagelse i foreningens meningsfulde fællesskaber.



Figur 1: Samarbejde på tværs om folkesundheden kan skabe merværdi for både kommunen, borgeren og foreningen.

## Samarbejdets betydning og værdi for den kommunale sundhedsindsats

- Giver bedre forudsætninger for, at borgerne fastholder deres nye, sunde vaner
- Frivillige kan bibringe engagement og begejstring
- Instruktører og undervisere fra foreninger har ofte en større faglighed inden for den aktivitet, de repræsenterer og kan bidrage med solid viden om den givne friluftaktivitet
- Samarbejde med lokale friluftforeninger understøtter kendskabet til mangfoldigheden i aktiviteter uden for kommunalt regi
- Giver mulighed for at opnå en større og bedre kontakt til de borgere, som den kommunale indsats tager sigte på, og de pågældende borgere får bedre adgang til et aktivt fritids- og foreningsliv
- Kan dække behov for borgere, som det kommunale tilbud ikke dækker
- Bedre udnyttelse af kommunens fysiske rammer, faciliteter og grønne områder. For eksempel ved samarbejde med lokal spejdergruppe om brug af spejderhytte i den kommunale sundhedsindsats, i tidsrum hvor hytten typisk er ledig (i dagstimerne), hvorved udnyttelsen af faciliteterne optimeres.

Patientforeninger og andre civilsamfundsorganisationer kan også være relevante at inddrage i den kommunale sundhedsindsats.

Nedenstående figur illustrerer, hvordan et samspil mellem kommune, friluftforening og patientforening kan tage sig ud. Kommunen har kontakten til borgeren og viden om, hvilken type indsats der er behov for.

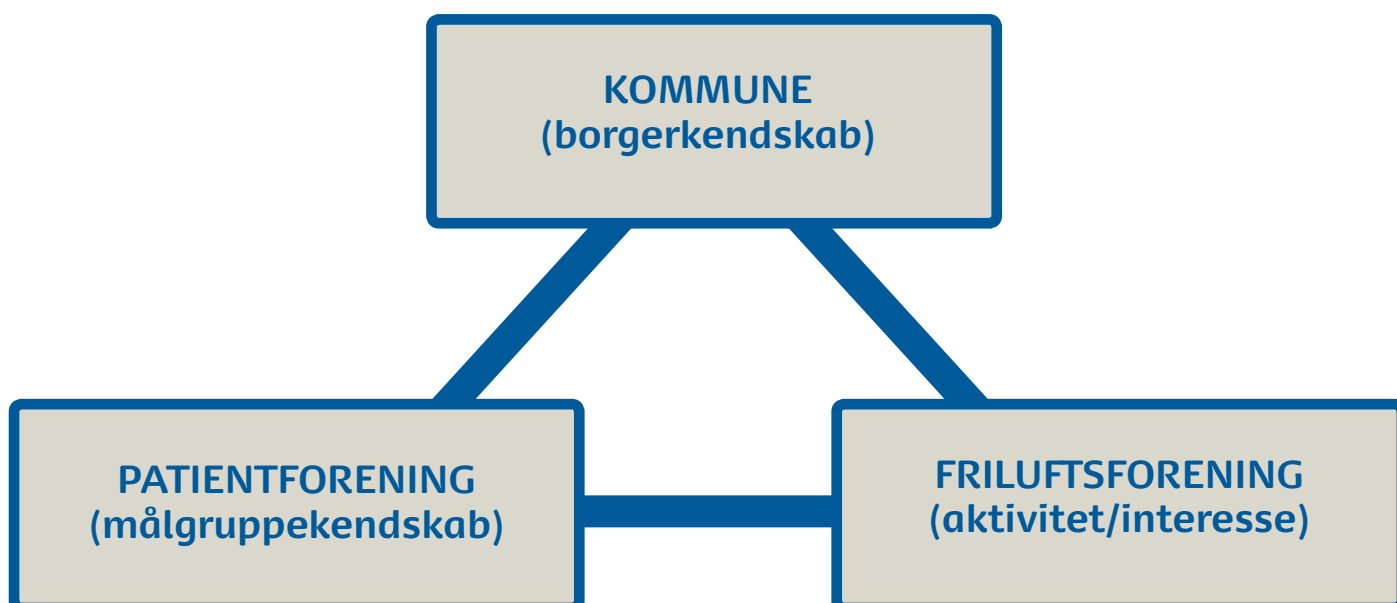
Patientforeningen har et netværk og udvidet kendskab til målgruppen, som et givent sundhedstilbud henvender sig til.

Friluftforeningen kan danne ramme om aktiviteten, og borgeren kan dyrke sin interesse i et socialt fællesskab. Der findes flere eksempler på sådanne tværgående samarbejder i kommunale sundhedsindsatser:

### Et godt eksempel:

I Viborg Kommune er GÅ I GANG et samarbejde mellem flere patientforeninger og friluft- og idrætsforeninger.

GÅ I GANG er et samarbejde mellem de lokale afdelinger af Gigtforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Danmarks Lungeforening, DGI, Cyklistforbundet, Fysioterapi-Netværk Viborg og Viborg Kommune. Der udgives årligt et sæsonprogram med aktiviteter, der er egnede for folk, som ønsker at være fysisk aktive på en skånsom måde. Aktiviteterne har oftest også et socialt fokus.



Figur 2: Samspil mellem kommune, patientforening og friluftforening, der har forskellige ekspertiser, og som derfor sammen kan skabe et stærkt fælles kendskab.



## HUSK AT...

Implementeringen af brobyggende samarbejder kræver først og fremmest en fælles forståelse for værdien af det forestående samarbejde, og en fælles interesse i at bidrage til den givne indsats.

Derudover er motivation, tid, kommunikation, relationsdannelse, kompetencer og viden væsentligt for at skabe vellykkede samarbejder.

For lokale friluftsforeninger er det essentielt, at de finder det værdiskabende at indgå i nye samarbejdsrelationer med kommunerne, og at de har de nødvendige kompetencer og ressourcer til det.

Derfor er det afgørende med en klar forventningsafstemning og rollefordeling mellem de involverede aktører.



# 3

## Opskrift på et godt samarbejde

### Forudsætninger for det gode samarbejde

- Kommunen har planer og strategier for et samarbejde med lokale foreninger og frivillige, og ofte også formelle politikker for samarbejdet med foreninger og frivillige, herunder eventuelt specifikke politikker på de pågældende forvaltnings fagområde (eksempelvis i sundhedspolitikken og friluftsstrategien)
- Afklaring af kommunens og friluftsforeningernes interesse og motivation for at indgå i et tættere samarbejde. For eksempel hvilken værdi det tilfører kommunens sundhedsafdeling af indgå i et samarbejde med den lokale rklub og omvendt
- Ejerskab, som blandt andet kommer af, at man oplever at have indflydelse, og at ens indsats er vigtig
- Gensidig forståelse og åbenhed
- Kommunale aktører som det koordinerende led mellem forening og kommunalt tilbud (for eksempel skole eller dagtilbud som koordinerende led i indsatser henvendt til børn)
- Klar forventnings- og ressourcetestemning (eksempelvis konkret rollefordeling i forhold til, hvem der gør hvad og hvornår, hvad er der i det for foreningen).

Samskabelse er en måde at samarbejde på, som kræver fælles vilje til at finde nye løsninger på kendte problemstillinger.

Det kræver risikovillighed og mod samt lysten til rent faktisk at ville finde på løsninger, som rækker udover den måde, den enkelte organisation eller kommunale afdeling gør tingene på i dag.

Ved samskabelse ønsker parterne at definere både formål og løsninger til en problemstilling på tværs af deres organisationer.

Kommunale aktører kan være bekymrede for, om deres arbejdsopgaver overtages af frivillige kræfter, ligesom foreninger

og frivillige kan have betænkeligheder ved at samarbejde med kommunerne og derved skulle løfte kommunens sundhedsfaglige opgave.

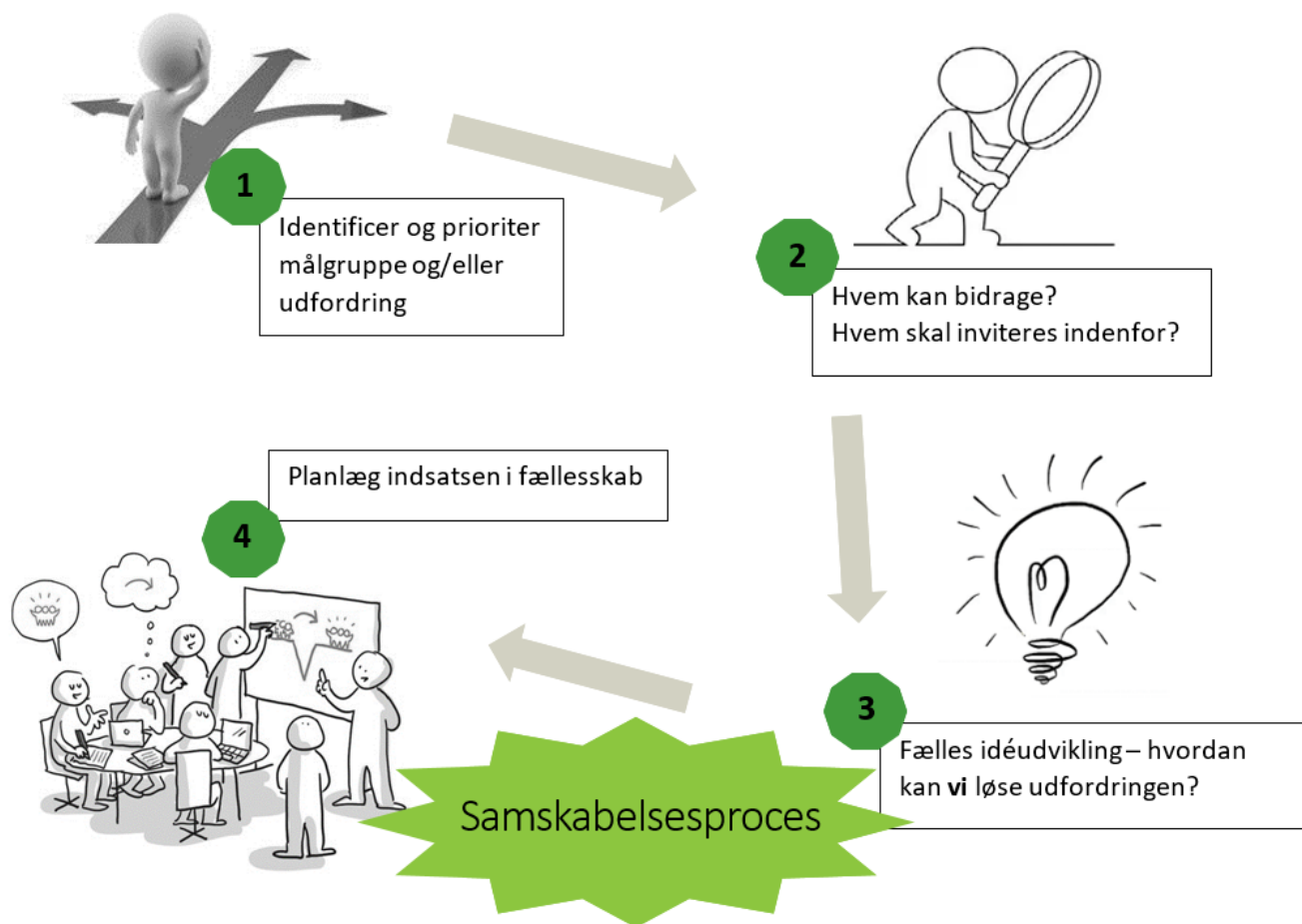
Det er derfor vigtigt at få afklaret de forskellige aktørers ansvarsområder, som i samskabelsesprocesser ikke nødvendigvis er ligeligt fordelt.

Samarbejdet med foreninger er et værdifuldt supplement til den kommunale sundhedsindsats, da foreningernes sociale struktur kan give borgerne et unikt aktivitetsfællesskab, som er vigtigt for fastholdelsen af sunde vaner.

### Samskabelse

- Demokratisk proces sammen med målgruppen
- Bygger på forskellige forudsætninger og interesser
- Et løst koblet netværk af aktører, som er enige om en given problemstilling
- Ikke nødvendigvis ligelig fordeling af ansvar
- Kompliceret og ressourcetrækkende proces
- Værdifulde løsninger på tværs.

## Illustration af trin til at kickstarte en samskabelsesproces



## Fire iterative trin til samskabelse

**Trin 1:** Tag udgangspunkt i den målgruppe og/eller den udfordring, der er i fokus for indsatsen. Hvem er det der skal skabes en indsats for? Hvilken udfordring er det der skal løses?

**Trin 2:** Brainstorm på, hvem der kunne være relevante at inddrage – hvem kan bidrage til løsningen? Hvem kan vi henvende os til (i kommunen), hvis vi har brug for hjælp til at danne overblik over kommunens foreningsliv og muligheder for samarbejde?

**Trin 3:** Invitér potentielle samarbejdspartnere til fælles idéudvikling og samskabelse af indsatsen

**Trin 4:** Planlæg indsatsen. Husk klar forventningsafstemning og rolleafklaring.

### Et godt eksempel:

Et godt eksempel på en samskabelsesproces stammer fra Halsnæs Kommune.

**Formål:** At udvikle konkrete sundhedstilbud til borgerne med fokus på natur- og friluftaktiviteter.

**Deltagere:** I processen deltog kommunale aktører fra forskellige forvaltninger: fagpersoner fra blandt andet sundhedsafdelingen, Frivilligcentret, jobcentret, kultur- og fritidsforvaltningen med flere. Hertil en aktør fra en lokal friluftsförening (Dansk Ornitologisk Forening) samt enkelte borgere, der tidligere har været deltagere på kommunale sundhedsforløb med natur.

**Struktur:** Tre timers varighed sent på eftermiddagen for at give bedre mulighed for, at både kommunale, frivillige og private aktører kunne deltage.

**Indhold:** På første del af workshoppen blev værdien af at samarbejde på tværs og potentialet i at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen præsenteret og drøftet i plenum.

Anden del af workshoppen bestod i fælles idégenerering og udvikling af konkrete handleplaner til videre proces - herunder dialog om interesser, motivation og rollefordeling.

### Samarbejd fra start

For at lykkes med at etablere et stabilt samarbejde med en ekstern aktør (for eksempel lokal friluftsförening, patientforening eller lokal ildsjæl) kan det anbefales at inddrage disse tidligt i processen.

Et tidligt samarbejde kan være givtigt i forhold til idégenerering og konstruktive konkrete forslag til udmøntning, og er væsentligt for at alle involverede har mulighed for at få ejerskab over et projekt og fordrer forpligtelse til samarbejdet (Sund By Netværket, 2017).

Et samarbejde med en ekstern aktør indledes ofte gennem allerede eksisterende netværk og forudgående kendskab til specifikke foreninger og lokale ildsjæle.

Det kan være vanskeligt at igangsætte samarbejder med aktører uden for den kommunale aktørs netværk, hvorfor det kan være meningsfuldt at skabe et overblik over det lokale foreningsliv i kommunen, hvis ikke et sådan allerede forefindes.

Kommunen kan med fordel plante et frø i foreningerne for eksempel ved at invitere foreningerne til en netværksdag for kommunens foreninger, fyraftensmøder, workshops eller lignende, hvor der skabes synlighed for hinanden. Og så er det centralt at følge op på dialogen efterfølgende. Særlige ressourcepersoner i kommunen (eksempelvis frivilligheds koordinator eller lignende) kan også være værdifulde at samarbejde med i forhold til rekruttering af mulige eksterne samarbejdspartnere.

Såfremt der er barrierer for at etablere samarbejde med en forening, spørg da ind til årsagerne hertil og undersøg om kommunen kan gøre noget for at afhjælpe disse barrierer.

### Forslag til brobyggere/videnspersoner mellem kommune og forening:

- Kommunale frivillighedskonsulenter og -koordinatorer
- Frivilligcentre
- Lokalsamfundets ildsjæle
- Landsorganisationers hovedkontorer, regionale organisationer og konsulenter.

### Skab tillid og gensidig forståelse

Udgangspunktet for et succesfuldt samarbejde mellem en kommunal aktør og en lokal forening er, at det er tillidsbaseret og beror på gensidig forståelse for aktørernes interesser og motivation for i fællesskab at styrke borgernes sundhed.

Dette forudsætter god, inddragende, lyttende og åben kommunikation. Succesfuld brobygning kræver tålmodighed, og det er vigtigt at prioritere tid til relationsdannelse og forventningsafstemning.



## Eksempler på kommunale handlinger, der kan skabe forståelse og tillid

- Tag ud og mød de ansvarlige foreningsfrivillige – byg tillidsfulde relationer op
- Skab tryghed og støt op omkring foreningerne, så de er rustet til at indgå i sundhedsindsatsen
- Lav simple regler for generelle driftstilskud og giv tid til omstilling ved markante ændringer
- Sæt fokus på anerkendelse af den frivillige indsats for eksempel gennem kampagner, artikler i lokale aviser, netværksarrangementer, priser - og skab fortællinger om foreningernes succesfulde aktiviteter og projekter i sundhedsindsatsen
- Inddrag foreningerne og deres organisationer i problemer og muligheder på et tidligt tidspunkt, så de får andel i løsninger
- Læg vægt på rammeaftaler og følg op med øget dialog, hvor der er problemer
- Reducer kontrolforanstaltninger, deadlines og ultimative krav til et minimum
- Lad den frivillige drivkraft få rum og reducer de båndlæggende mekanismer.

### Husk kommunens og foreningernes forskellige forudsætninger og interesser

Traditionelt set har foreningerne oftest fokus på deres egen kerneaktivitet, eget formål og medlemmers behov. De er kendetegnet ved bottom-up struktur og demokratisk foreningskultur, modsat den ofte mere topstyrede kommunale tilgang.

Det er derfor nødvendigt at facilitere en dialog om forskelle i organisationsstruktur og -kultur, motivationsmæssige forskelle og ejerskab, når der indledes et samarbejde mellem kommune og forening om at styrke sundhedsindsatsen.

Det er ligeledes vigtigt, at de kommunale aktører har fokus på at sikre, at de engagerede foreninger og frivillige har de fornødne forudsætninger og kompetencer til at indgå i samarbejdet.

Dette kan eksempelvis foregå ved at afholde workshops for relevante og interesserede foreninger, frivilligbørs, temadage, netværksmøder og løbende dialog med de involverede foreninger i en given indsats. Herigennem er der også mulighed for at hjælpe foreningerne til inklusion af nye målgrupper og skabe den nødvendige kapacitetsopbygning.

## Forslag til kommunale handlinger, der kan styrke foreningernes kapacitet

Klæd foreningerne på til at indgå i kommunalt samarbejde:

- Invitér til arrangementer, hvor foreninger får blik for deres værdi og lyst til at deltage i ny værdiskabelse og samskabelse med henblik på at løfte sundheden gennem natur- og friluftaktiviteter
- Gennemfør fyraftensmøder med oplægsholdere og input, der styrker foreningernes kompetencer i forhold til arbejdet med folkesundhed i natur- og friluftaktiviteter
- Tilbyd kurser med fokus på projektudvikling, fundraising og samskabelse
- Skab netværksmøder og understøt opbygning af erfagrunder mellem ligesindede foreningsledere
- Giv mulighed for, at foreningen møder de målgrupper, kommunen ønsker inkluderet i fællesskaber, og skab gensidig lyst til inklusion
- Støt fyrtårnsprojekter og skab positive pejlemærker
- Skab rum og fokus på frivilligheden igennem konferencer, møder, artikler med videre
- Hjælp foreningerne til bedre faciliteter med flere samtidige brugere, mere åbenhed og større kapacitetsudnyttelse
- Invitér til fælles problemløsning
- Indstift en pris til anerkendelse
- Skab samhørighed og byg bro på tværs af alle typer frivillige og ildsjæle i kommunen gennem fælles events og målrettet kommunikation
- Etablér kanaler og metoder til rekruttering af frivillige i alle typer af foreninger
- Afhold temadag/kursus, der giver indblik i kommunale sagsgange i forhold til sundhedsindsatser.

## Skab tydelig værdi

Brobygningen med foreninger og frivillige skal tage udgangspunkt i, hvad værdien er for foreningerne og de frivillige. Det kan eksempelvis være personlig udvikling i form af uddannelse og kurser, øget medlemstal, stærk historiefortælling. Formålet med at bruge ressourcer på denne type aktiviteter skal være tydeligt for foreningerne/de frivillige for at lykkes med samarbejdet.

Parterne må i fællesskab vurdere behovet for kapacitetsopbyggende tiltag i forhold til den konkrete indsats. Det kan handle om kurser i forhold til at tage imod foreningsvante eller særligt sårbare eller udsatte målgrupper, håndtering af personer med forskellige sociale, fysiske eller trivselsmæssige udfordringer, viden om den kommunale struktur, lovgivning og professionelle vilkår (for eksempel hensynet til tavshedspligt), fysiske rammer, tryghed om arbejdsdeling, datasikkerhed m.m. (Stenstrup, 2015).

Lige så vel som kommunen skal være opmærksom på, at foreningerne har den nødvendige kapacitet til at samarbejde med kommunen, bør den kommunale aktør også have fokus på, at kommunen er rustet til at samarbejde med foreninger og frivillige. Kommunens værdier og rationaler er forskellige fra foreningernes og de frivilliges, og har ofte vidt forskellige målsætninger. Derudover kan der være store individuelle forskelle på, hvad de frivillige motiveres af såsom anerkendelse, personlig udvikling, gøre en forskel med videre. Der kan være et modsætningsforhold mellem den kommunale struktur og sundhedsindsatsernes typiske terapeutiske tilgang og foreningslivets interessebaserede, demokratisk funderede bottom-up struktur.

Det kræver en særlig og ekstra indsats fra medarbejdere at samarbejde med frivillige, og samarbejdet kan opleves som noget, der ligger langt fra den kommunale medarbejders kerneopgaver.

Det er derfor vigtigt med ledelsesmæssig opbakning, og at der afsættes tid og ressourcer til samarbejdet, så dette kan prioriteres i medarbejderens opgaveportefølje.

Da foreningslivet oftest udfolder sig uden for normal arbejdstid, er det vigtigt at være opmærksom på planlægning og organisering, og det vil kræve en anden fleksibilitet af kommunale medarbejdere i forhold til møder, aktiviteter og vedligeholdelse af samarbejdet (Stenstrup, 2015).

### **Priorité kompetenceopbygning**

Kompetenceudvikling bør prioriteres højt, da det er væsentligt, at foreningen og instruktøren er klædt på til at imødekomme en ny målgruppe, og kan tage udgangspunkt i borgerens fysiske, sociale og psykiske kompetencer.

Dette kan eksempelvis gøres med målrettede kurser, hvor instruktørerne klædes på til at undervise i hensyntagende holdtræning, så borgere med særlige behov føler sig trygge. Det er desuden vigtigt, at kommunen kan 'give slip' på deres borgere, og give ansvar til de involverede foreninger.

Foreningernes hovedorganisationer kan også være relevante at inddrage i videns- og kompetenceopbygning, da de vil kunne assistere lokalforeningerne i deres arbejde med målgrupperne.

I kommunens arbejde med brobygning er det ligeledes centralt at have godt kendskab til de lokale foreninger, således relevante aktører inddrages og kan bidrage med lige netop deres styrke og særegenhed.

For at opnå en ambitiøs og seriøs udvikling og drift af samarbejder med lokale foreninger er det centralt, at de involverede kommunale medarbejdere besidder en særlig frivilligfaglighed. Dette kan opnås med kurser og efteruddannelse af medarbejdere, hvis økonomien rækker til at trække på eksterne kræfter.

Det kan dog også være en mulighed at opsøge interne ressourcer i form af kommunale medarbejdere, der har oparbejdet en decideret frivilligfaglighed – eksempelvis kommunens frivillighedskonsulent/-koordinator, ansatte i et lokalt frivilligcenter eller lignende).

Disse ressourcepersoner kan med fordel inddrages i kompetenceudvikling af kommunale medarbejdere, som er involverede i brobygningsarbejdet. Behovet for kompetenceudvikling vil afhænge af den specifikke kontekst.

Kompetenceudviklingen af kommunale medarbejdere vil variere mellem faggrupperne, ligesom det er nødvendigt at være opmærksom på forskellige behov for viden- og kompetenceudvikling hos kommunale medarbejdere med borgerkontakt (for eksempel sundhedspersonalet, instruktører på genoptræningshold) og medarbejdere uden borgerkontakt (det strukturelle og planlægningsmæssige niveau).

Ovenstående forslag og opmærksomhedspunkter kan bruges som inspiration til, hvordan kommunen gennem forskellige initiativer kan bringe foreningernes potentielle ressourcer i spil og dermed skabe nye veje til fælles løsninger på sundhedsudfordringerne.

Afhængigt af den specifikke kontekst, kommunale struktur, økonomi, ressourcer, faciliteter med mere, vil det være forskelligt fra indsats til indsats, hvilke tiltag der iværksættes i det konkrete samarbejde.

Forslagene kan også anvendes i forbindelse med etablering af kontakt og samarbejde med lodsejere i indsatser, som afhænger af adgang til private naturområder.

## **Forslag til handlinger, der kan styrke kommunens kapacitet**

(muligheder for bedre samarbejde med de frivillige og foreningerne)

- Skab en samlet indgang til kommunen for frivillige ildsjæle og foreninger, eksempelvis gennem frivillighedskoordinator
- Sørg for, at foreningerne kender til "den gode vej" ind i kommunen
- Sæt fokus på foreningernes potentiale i forhold til sundhedsindsatsen over for kommunens politikere, ledere og medarbejdere
- Arbejd med strategiske rammeaftaler og konkrete handleplaner for foreningernes rolle i den kommunale sundhedsindsats
- Sæt frivilligheden og det aktive medborgerskab i centrum
- Synliggør mangfoldigheden i frivillige tilbud i kommunen
- Igangsæt samskabelsesprocesser med lokale friluftforeninger
- Facilitér samarbejdsrelationerne fremfor at håndhæve kontrakter og aftaler
- Skab rum for metodeudvikling, evaluering og refleksion sammen med foreningerne.

# 4

## Modeller for brobygning i den kommunale sundhedsindsats

Der eksisterer ikke én universel måde at skabe brobygning fra en kommunal sundhedsindsats til aktive fællesskaber i civilsamfundet, ligesom der ikke foreligger nogen dokumentation for, at én metode er bedre end andre.

En kortlægning af kommunernes inddragelse af natur- og friluftsliv i sundhedsindsatsen fra 2018 viser, at der i disse indsatser primært er arbejdet med brobygning til civilsamfundet og fastholdelse af aktive vaner i selvorganiseret form.

I mindre end 15 procent af de eksisterende kommunale natur- og friluftsbaserede sundhedsindsatser er der indledt et samarbejde med lokale foreninger med henblik på fortsættelse af aktiviteterne (Friluftsrådet, 2018).

På baggrund af Friluftsrådets målrettede arbejde med brobygning i projekterne Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs præsenteres her tre modeller for brobygning.

Modellerne er ikke udtømmende, og der kan være andre metoder og tilgange til, hvordan der bygges bro fra et kommunalt sundhedstilbud til en lokal friluftsförening eller anden ekstern aktør.

### 1) Foreningen er integreret i det kommunale sundhedstilbud

I denne model inddrages en eksisterende forening direkte i det kommunale sundhedstilbud. Det kan for eksempel være ved, at:

- a. en instruktør fra en friluftsförening står for afholdelse af aktiviteter i det kommunale sundhedstilbud
- b. det kommunale sundhedstilbud foregår i foreningens rammer.

### 2) Overgang til eksisterende forening

Her skabes brobygningen ved at inddrage foreningen ved afslutningen af det kommunale forløb.

Præsentation og inddragelse af foreninger til fortsættelse efter endt forløb kan blandt andet ske ved følgende aktiviteter:

- Afhold gruppe- eller individuelle aktivitetsbesøg i foreningen, gerne i følgeskab med velkendt vejleder/sundhedspersonale fra det kommunale forløb
- Invitér foreninger på besøg undervejs i det kommunale forløb med henblik på at informere om muligheder for fortsættelse af aktive vaner i foreningens friluftsfællesskaber
- Fritidspas eller klippekortsordning til x-antal aktivitetsgange, som borgere kan benytte efter endt kommunalt forløb (indgå aftaler med forskellige lokale foreninger om at give mulighed for afprøvning af aktiviteter)
- Etablér "buddy"-ordning (for eksempel en fast makker, gerne en anden borger fra den givne indsats, som man aftaler at følges med til foreningen/aktiviteten)
- Tilknytning af mentor/brobyggende medarbejder, som kan følge op på hvordan det går med at fastholde aktivitetsniveau efter endt kommunalt tilbud (eventuelt kombineret med "buddy"-ordning).

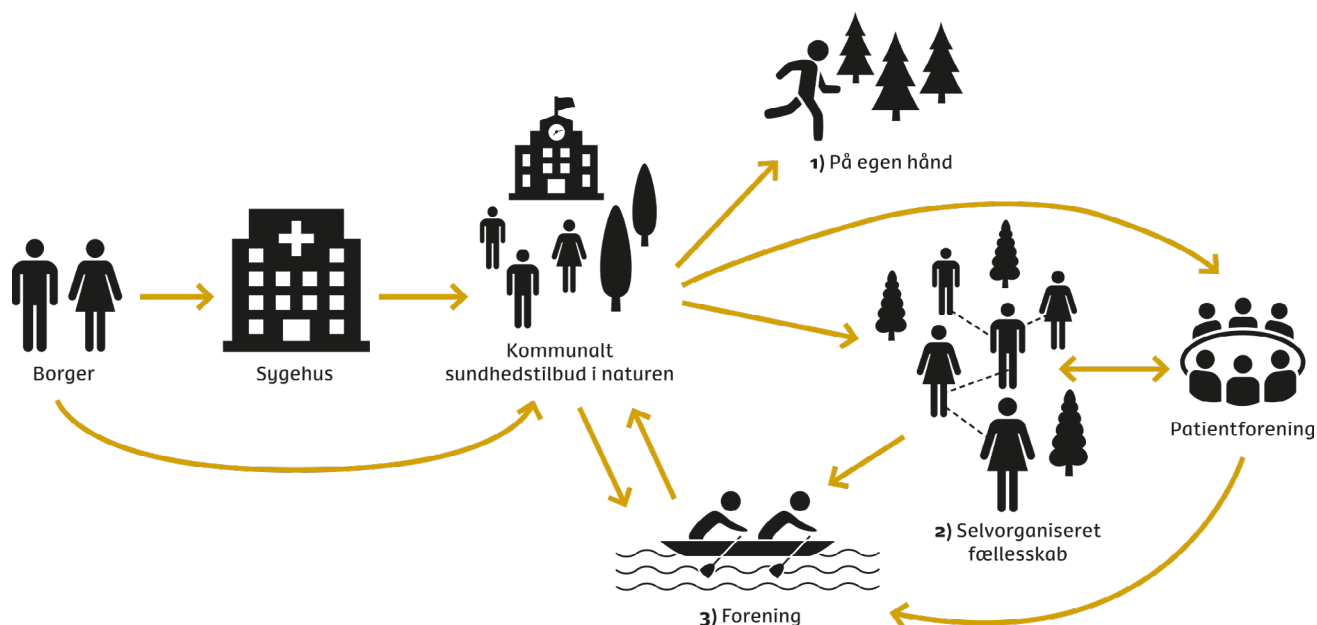
### 3) Etablering af ny forening eller netværksgruppe

Introducér ideen om en selvorganiseret netværksgruppe eller etablering af ny forening undervejs i forløbet.

Understøt og vær med til at facilitere dannelse af netværksgrupper bestående af tidligere deltagere i det kommunale sundhedstilbud, som i fællesskab kan fortsætte med at være aktive i en mere selvorganiseret form.

De tre overordnede modeller er opsummeret i figuren på næste side.

## Borgerens vej fra Sundhedssystemet til fastholdelse i nye, aktive vaner



Figur 3: Eksempel på en model for brobygning udviklet i regi af Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs.

### Friluftsrådets udgivelser om sundhed i naturen

- **Fra sundhedsvæsen til aktive friluftsfællesskaber:** En inspirationsguide til at samarbejde på tværs - hvorfor og hvordan (målgruppe: friluftsforeninger)
- **Hold fast!** En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber (målgruppe: kommuner)
- **Sund i Naturen:** Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats
- **Sund i Naturen:** Good practice og inspiration til kommuner, der ønsker at arbejde med natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen
- **"Naturen kan noget særligt"** - kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen
- **Viden om friluftslivs effekter på sundhed**
- **Faktaark om friluftsliv og folkesundhed**
- **Læringskort - sådan kommer I i gang med friluftaktiviteter**
- **Find endnu mere viden og inspiration på [sundinaturen.dk](http://sundinaturen.dk)**

### Mere nyttig viden om samarbejde mellem kommuner og foreninger

- Center for Frivilligt Socialt Arbejde: [frivillighed.dk](http://frivillighed.dk)
- Guide: Sådan laver I en samarbejdsaftale mellem kommuner og frivillige foreninger (2020)
- Guide: Love og regler for frivillige i kommunen (2019)
- Guide: 5 gode råd når I udvikler kommunens frivilligpolitik (2019)





# 5

## 5. anbefalinger til brobygning

I forbindelse med evaluering af Friluftsrådets projekter Friluftsliv på Tværs og Sund i Naturen, er der udarbejdet en række anbefalinger til samarbejdet mellem kommunale sundhedstilbud og civilsamfundet (Wengel, Ishøi & Andkjær, 2019; COWI, 2020).

Overordnet anbefales det i evalueringerne at inddrage og samarbejde med lokale foreninger i sundhedsindsatsen, for at fastholde borgerne i en ændret livsstil efter sundhedsindsatser i naturen.

Det anbefales, at der både er tilknyttet en sundhedsfaglig og en naturfaglig vejleder/instruktør i sundhedsindsatser med natur og friluftsliv.

Det er derfor en fordel med et tæt samarbejde mellem kommunerne og friluftsforeningerne om sundhedsindsatser i naturen, da friluftsforeningerne især vil kunne bidrage med værdifulde natur- og friluftsfaglige kompetencer.

### RELATIONSdannelse

Det er vigtigt for forankringen af tværgående samarbejder, at der skabes netværk og dannes relationer på tværs.

Det kan være relevant for frivillige aktører at deltage i kommunale frivillige/foreningsaktiviteter, hvor det er muligt som forening at blive synlig overfor kommunale aktører og blive klogere på samarbejdet.

Det kan være en fordel, at samarbejdet mellem kommune og forening etableres tidligt i processen med udviklingen af en natur- og friluftsbaseret sundhedsindsats.

### FORVENTNINGSAFSTEMNING

Foreninger har forskellige interesser, kapaciteter og ressourcer.

Derfor er det vigtigt, når kommuner og frivillige/foreninger skal samarbejde, at forventningsafstemme om eksempelvis ansvarsområder og ressourcefordeling.

Derudover bør det undersøges, hvad der skal til for at gøre samarbejdet relevant for de foreninger, der ikke arbejder med sundhedsfremme i forvejen.

Foreninger kan opleve værdi ved samarbejdet eksempelvis ved at få flere foreningsaktive, udvise samfundsansvar og engagement i lokalsamfundet.

### OVERBLIK OVER LOKALE FORENINGER

Flere kommunerne efterspørger et bedre overblik over, hvilke foreninger der er i lokalområderne.

Friluftsrådet har lavet et interaktivt kort over medlemsorganisationernes lokalafdelinger, som kommunerne aktivt kan benytte i arbejdet med at identificere relevante lokale friluftsforeninger. Kortet kan findes på [findditfriluftsliv.dk](http://findditfriluftsliv.dk)

### RESSOURCER TIL OPSTART AF SAMARBEJDE

Det kan kræve ekstra tid for kommunerne at opstarte samarbejdet med lokale foreninger.

Både lokalisering og rekruttering af de relevante aktører i foreningerne kan være en udfordring, som kommunerne har brug for erfaring med.

Derfor kan øremærkede ressourcer til netop dette formål være en god måde at sikre, at kommunerne får erfaringen, så det efterfølgende kan blive forankret som en del af kommunens værktøjer til at engagere borgere i civilsamfundets foreningsliv, og derigennem skabe fastholdelse af sunde vaner i naturen.



## Tre pejlemærker for brobygning

### #1: Tænk fastholdelse ind fra starten

- Afklar motivationen for at inddrage den lokale forening eller anden ekstern aktør
- Tydeliggør allerede ved rekrutteringen af borgere til indsatsen, at brobygning og fastholdelse er et mål med indsatsen.

### #2: Forbered samarbejdet

- Få overblik over foreningslivet i kommunen
- Invitér relevante foreninger til et fælles arrangement med henblik på udvikling af et samarbejde
- Lav en klar forventnings-, rolle- og ressourceafstemning
- Afhold arrangementer, hvor foreningerne møder de borgere, som kommuner ønsker inkluderet i fællesskaber.

### #3: Understøt samarbejdet

- Klæd foreningerne på til at arbejde med målgruppen
- Skab synlighed om foreningernes succesfulde aktiviteter
- Klæd foreningerne på til at forstå kommunale sagsgange
- Lyt til foreningernes udfordringer og imødekom fælles problemløsning
- Tilknyt en fast tovholder med indgående kendskab til målgruppen, som kan være bindeled mellem borger, kommune og forening.

### Værd at huske

- Et vellykket samarbejde skal give mening for alle parter
- Et vellykket samarbejde beror på tillidsfulde relationer og god kommunikation
- Et vellykket samarbejde kræver en klar forventningsafstemning
- Et vellykket samarbejde skal understøttes løbende og plejes
- Et vellykket samarbejde kræver tid og tålmodighed
- Lad den frivillige drivkraft få rum.

# 6

## Eksempler fra praksis

I dette afsnit præsenteres en række konkrete eksempler på, hvordan lokale foreninger samarbejder med kommuner rundt om i landet i arbejdet med at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen.

Eksemplerne stammer primært fra indsatser og aktiviteter fra Friluftsrådets projekt Sund i Naturen, aktiviteter udviklet i forbindelse med Sund By Netværkets projekt Naturens Rige (Sund By Netværket, 2017) og erfaringer fra DGIs projekter, Sundhedsidræt og Naturtræning.

Sund i Naturen er et projekt, der har haft fokus på at integrere friluftsliv i kommunernes indsatser for sundhedsfremme og rehabilitering og skabe forløb, der styrker sundheden på både det fysiske, mentale og sociale plan.

En af projektets målsætninger har været at bygge bro mellem kommunens tilbud til borgerne og de tilbud og aktiviteter i naturen, som de lokale foreninger har til borgeren, når kommunens forløb og tilbud slutter. Målet er at fastholde borgerne i deres nye, aktive vaner – i naturen.

Naturens Rige var et projekt iværksat af Sund By Netværket, som i samarbejde med syv kommuner i 2017-2018 undersøgte og skabte ny viden om, hvordan naturen bruges bedst i kommunernes mentale sundhedsfremmearbejde. Gennem et praksisnært aktionslæringsforløb var naturen omdrejningspunkt for at skabe og udvikle konkrete, lokale projekter, der gennem skabende fællesskaber og involverende deltagelse, bidrog til borgernes mentale sundhed (Sund By Netværket, 2017).

Eksemplerne er ikke udtømmende, og der kan være mange flere og andre måder at skabe brobygning fra et kommunalt sundhedstilbud til en lokal friluftsförening eller anden ekstern aktør.

Eksemplerne er således blot et udsnit, som forhåbentlig kan give inspiration til, hvordan kommunen sammen med det lokale foreningsliv kan løfte folkesundheden.



**Fast tovholder med indgående kendskab til børn og unge med særlige behov i Fredensborg**  
"Kom med på Udeholdet" er et samarbejde mellem DGI Nordsjælland samt Fredensborg og Gribskov Kommune.

Brobygningen er skabt på følgende måde:

1. Alle deltagere møder foreningerne en og en det samme sted
2. Alle deltagere møder samme foreninger i foreningens almin-

delige rammer.

3. Herefter vælger deltagerne, hvilken aktivitet de ønsker at gå til fremadrettet.
4. Forløbet afsluttes med en camp, hvor deltagerne sammen med den forening de har valgt, står for en introduktion til foreningen og dens aktiviteter for deres familie (forældre og søskende)

Det er afgørende for at lykkedes med brobygningen, at der er tilknyttet en fast tovholder, der har kendskab til målgruppen og som fungerer som bindeled mellem deltagerne, forældre og foreningerne.

Tovholderen er med til alle aktiviteter, og er også med, når deltagerne udsluses individuelt til foreningerne. Det vil sige rammen skal være tryk for både foreninger og deltagere, og er en meget håndholdt introduktion til foreninger med natur- og friluftaktiviteter.

Foreningerne har deltaget i en workshop, hvor de er blevet klædt på til at arbejde med børn og unge med autisme og ADHD.

Derudover har forløbets tovholder bred erfaring med børn og unge med særlige behov og diagnoser, og bidrager til at klæde foreningerne yderligere på undervejs i forløbet, når aktiviteterne gennemføres i praksis.



**Hjælp til etablering af netværksgruppe for voksne med diabetes i Københavns Kommune**

I Center for Diabetes arbejdes der meget med frivillignetværk borgerne imellem. Borgerne bliver præsenteret for forskellige fastholdelsestilbud (idrætsforeninger, app eller frivillignetværk).

De frivillige netværk, der er blevet skabt, er tidligere borgere i Center for Diabetes, som ønsker at fortsætte deres nuværende aktivitet med de samme mennesker.

Netværksgrupperne bliver ofte besøgt af behandlere og borgere, der er i forløb. På denne vis bliver de nye borgere langsomt sluset ind i netværksgrupperne.

De frivillige netværksgrupper træner på samme tid, som Center for Diabetes udendørs hold, hvilket gør det nemmere for borgerne at fortsætte efter endt forløb i Center for Diabetes.

Hvis en borger ønsker at starte sin egen netværksgruppe, hjælper behandlerne borgeren i gang.



## Etablering af ny forening for mænd med ondt i livet i Svendborg

Vildmændsforeningen er dannet af tidligere deltagere på Vildmændskurset. Foreningens medlemmer deltager altid på sidste og niende mødegang for at gøre opmærksom på foreningen og for at byde nye medlemmer velkommen.

Der forsøges desuden at have minimum en med fra et tidligere hold, for at skabe en sammenhæng mellem forening og kursus, og for at kunne bringe nogle af historierne videre.

Foreningen tager på ture, der bygger på samme principper og med samme indhold som Vildmændskurset.

Vildmænd har eksisteret i over tre år, og er langsomt blevet mere og mere anerkendt og kendt i kommunen og hos samarbejdspartnere, hvilket har gjort rekrutteringen meget nemmere. Tidligere deltagere er ligeledes gode til at formidle deres egen oplevelser til andre potentielle deltagere.

Sundhedsfaglig vejleder samt naturvejleder er vigtige for gennemførelsen af indsatsen. Det er vigtigt, at der er et godt samspil mellem instruktørerne, som er med til at skabe en god stemning, hvor der gøres plads til alle.

## Opsøgende kontakt til borgeren om fortsættelsesmuligheder efter kronikerforløb i Tønder

Et otte-ugers træningstilbud til borgere med kroniske sygdomme bestående af to gange fysisk træning ugentligt og efterfølgende undervisning en gang om ugen.

Sundhedsafdelingen er tovholder på tilbuddet, afholder de indledende sundhedssamtaler og står for en del af undervisningen.

Træningsafdelingen står for den fysiske træning samt undervisning i ergonomi. En af undervisningsgangene fortælles der om det lokale foreningsliv samt foreningstilbud, og underviseren tager efterfølgende kontakt til borgerne med henblik på muligheder for fortsættelse efter endt kommunalt træningsforløb.

*"Vi har gode erfaringer med temadage for frivillige. Vi har for eksempel tilbudt kurser til frivillige om "Den gode modtagelse", i motion på og omkring en stol, 'smart training', balancetræning samt DGLs kursus i 'Gang Motion'. De frivillige giver udtryk for, at det er til stor inspiration og at de derved kan netværke med andre frivillige. De tager det som en tak for den frivillige indsats de gør, der serveres lidt frokost og kaffe som anerkendelse."*

Inga Benzon, aktivitetskoordinator, Tønder Kommune.



## Opfølgingsarrangementer og "buddy"-ordning for ældre, der er ensomme i Vesthimmerland

Et 16-ugers forløb med cirka otte mødegange. Indsatsen foregår primært i skoven og naturen i samarbejde med en naturvejleder.

Forløbet består af gruppeaktiviteter med fokus fysisk aktivitet, oplevelser i naturen og relationskabelse mellem borgerne.

Gennem forløbet kobles en "motionsven" eller andre frivillige på gruppen (måske en fra gruppen) med henblik på at blive selvkørende efter forløbet.

Kommunen tilbyder to opfølgningsture for alle netværk om året, og endvidere har ældrerådgiverne fortsat opsyn/kontakt med deltagerne.

Der afholdes ikke projektgruppemøder hvor alle involverede aktører er samlet, men der arrangeres møde i forhold til den aktuelle forestående aktivitet.



## Oplysning om fremtidige muligheder for aktiviteter efter kommunalt kronikerforløb i Vordingborg

Vordingborg Kommune tilbyder en række diagnospecifikke rehabiliteringskurser, som er med til at styrke patienterne både fysisk og mentalt, og styrke dem i troen på egne ressourcer.

Det er målet, at motivere deltagerne til at fortsætte det aktive liv efter forløbet. Derfor integrerer kurserne en bred vifte af aktiviteter, herunder friluftaktiviteter.

Naturvejlederen på sundhedsområdet bidrager med friluftaktiviteter på patientkurserne for ryg-, overvægt-, stress-, kræft-, diabetes- og hjertepatienter sammen med det faste team af sygeplejerske og fysioterapeut.

Som et led i fastholdelse tager naturvejlederen også del i månedlige gåture sammen med de lokale patientforeninger (Lungeforeningen, Hjerteforeningen, Diabetes-foreningen, Kræftens Bekæmpelse) og tidligere patientskoledeltagere.

*"Det foregår sådan, at når en borger er færdig med at være på hjerteholdet for eksempel, har fagsygeplejersken på det område en slutsamtale med borgeren. Her vil de få oplysninger om alle de muligheder der er for at fortsætte enten i foreninger eller i frivillige gågrupper. Det kan være Krolf-klubben, eller det kan være Gigtforeningens gågrupper, eller Diabetesforeningens månedlige cykelture osv. De får simpelthen informationer om, hvad der findes af muligheder for at fortsætte med det, de er gået i gang med. De får en hel seddel med det, og de ting, der foregår i Præstø eller Vordingborg eller Stege, afhængigt af hvor folk nu bor henne. Noget af det er gratis, hvor det bare er frivillige gåtur-grupper, og andre er noget der kræver indmelding i foreningen."*

Susanne Rosenild, naturvejleder, Vordingborg Kommune



## Selvorganiserede aktivitetsfællesskaber efter kommunalt rehabiliteringsforløb i Hjørring

Tidligere deltagere på rehabiliteringsforløb har på egen hånd etableret gåhold, cykelhold og dansehold for deres "med-deltagere" efter endt forløb.

Sundhedsforvaltningen sørger for at stille lokale til rådighed,

mens resten organiseres af de tidligere deltagere. (Friluftsrådet, 2018)



## Klippekortsordning – et samarbejde mellem Helsingør Kommune og udvalgte foreninger

Klippekortsordningen er et kommunalt træningstilbud henvendt til mænd med fysiske såvel som sociale og psykiske helbredsudfordringer samarbejdes med Helsingør Atletik- og idrætsforening.

Forløbet består af træning og coaching og strækker sig over fire måneder. Den første gang mødes holdet i Helsingør Atletik- og idrætsforening, og formanden for foreningen inddrages lidt senere i forløbet til at fortælle sin historie og giver borgerne tilbud om at melde sig ind i foreningen, og fortsætte med de aktive vaner i et fællesskab.

Derudover er der lavet en aftale med en række foreninger om en form for klippekort med 10 klip til afprøvning af aktiviteter i foreningerne.



## Rekruttering til kommunale aktiviteter i naturen gennem lokale foreninger i Næstved

Næstved Kommune deltog i projektet Naturens Rige, hvor deres fokus var på at udbrede kendskabet til Mogenstrups naturområder gennem samarbejde med mange forskellige eksterne partnere.

Erfaringerne fra projektet viste, at de eksterne samarbejdere oplevedes som en spændende, lærerig men også udfordrende proces.

Ved afholdelse af aktivitetsdag "Kom nu med ud i naturen" stod de eksterne partnere (løbeklubben og stavgængerne) for rekruttering af deltagere ved uddeling af 800 invitationer til arrangementet. Derudover promoverede kommunale medarbejdere aktivitetsdagen ved plakato-phængning i en børnehave, skole, SFO, supermarkeder, pressemeddelelse og reklame til lokalmedier (TV-Øst, P4-Sjælland, lokalavis) sammen med info på kommunens hjemmeside og facebook.

Dette resulterede i et fremmøde på omkring 100 voksne og 100 børn. De medvirkende kommunale medarbejdere havde udarbejdet en køreplan over, hvem der gjorde hvad og hvornår. Ejerskab viste sig at være centralt i dette tilfælde, hvor det blandt andet kom frem, at det ikke er motiverende for de frivillige borgere (foreninger) at indgå i samarbejde, hvis kommunale medarbejdere dikterer, hvad de frivilliges rolle skal være.

En af de større udfordringer ved det eksterne samarbejde var at få frivillige foreninger til at forpligte sig til deres opgaver, sådan at projektet ikke forblev på idéniveau. Det var for projektgruppen (kommunale medarbejdere) svært at balancere mellem at 'presse' foreninger til at nå en deadline og holde sig tilbage for ikke at risikere at slukke deres engagement. (Sund By Netværket, 2017).

På baggrund af aktivitetsdagen er der i Næstved Kommune udviklet en række forslag til, hvad der kan indgå i en fremtidig 'værktøjskasse' af grundmetoder, som der kan gøres brug af i andre projekter, der involverer samarbejde på tværs, herunder planlægningsmøder, workshop, aktivitetsdag, opkvalificering af frivilliges færdigheder i projektledelse, for at sikre en mere struktureret organisering. (Sund By Netværket, 2017).



## Etablering af idræts- og friluftforeningsnetværk med fokus på børn og bedsteforældre i Viborg

I Viborg Kommune afholdtes i forbindelse med projektet Naturens Rige to workshops for børn og deres bedsteforældre med Søndermølle (kommunalt ejet) som ramme for aktiviteterne.

Projektgruppen (bestående af medarbejdere fra 'Job og Velfærd – Sundhed og Omsorg' og Teknik & Miljø) kontaktede potentielt relevante frivillige og foreninger, som kunne have interesse i udviklingen og udførelsen af de to workshops.

Dette medførte et samarbejde med blandt andet Viborg Fiske- og Naturforening, Asmild-Tapdrup Jagtforening, Finderup Jagtforening, frivillige naturvejledere og Viborg Naturskole.

Herefter afholdtes opstarts- og planlægningsmøder med de involverede parter. Foreningerne og de frivilliges rolle var at afholde aktiviteter på selve workshopdagen.

Projektgruppen afholdt efter hver workshop evalueringssmøde med de involverede foreninger og frivillige. (Sund By Netværket, 2017)

I Viborg Kommune er der som følge af Naturens Rige etableret et idræts- og friluftforeningsnetværk (cirka 12 foreninger), som tilbyder forskellige aktiviteter, der minder om de aktiviteter, der indgik i Naturens Rige.

Dette netværk er faciliteret af kommunens sundhedsforvaltning i samarbejde med Teknik og Miljø. (Sund By Netværket, 2017)



## Rekruttering til kommunale sundhedsfremmende naturaktiviteter gennem patientforening i Middelfart

I et sundhedstilbud målrettet mænd kontaktede Middelfart Kommune i forbindelse med projektet Naturens Rige en kontaktperson i netværket "Middelfart Mandeklub", som er etableret under Kræftens Bekæmpelse.

Selve aktiviteten var styret af kommunale medarbejdere, men rekruttering af deltagere gik gennem Mandeklubben, ligesom der blev rettet henvendelse til kommunale rehabiliteringshold og forskellige frivillige foreninger i forsøget på at nå en bredere målgruppe af mænd. (Sund By Netværket, 2017)



## Kommunalt ansat foreningsguide – et samarbejde mellem Sorø kommune og DGI Jump4Fun Nature

Jump4Fun Nature udspringer af Jump4Fun, som er et specialtilrettet bevægelsestilbud til overvægtige børn og unge, hvor der arbejdes med at udvikle bevægelsesglæde, selvværd, kropsbevidsthed, motorik, muskelstyrke og kondition.

Der er støttende foranstaltninger til familier, der har behov for særlig opbakning.

Hos Jump4fun Nature bruges naturen aktivt som trænings- og legeplads. Her er mulighed for at udforske de spændende bevægelsesmuligheder der er i naturen.

Jump4fun bygger på et ligeværdigt partnerskab, mellem DGI, kommune og forening.

Der er et stærkt samarbejde med kommunen, som har en foreningsguide ansat, der tager sig af at matche og følge børnene

ud i foreningerne.

Rekrutteringen sker via sundhedsplejen og Facebook, og det har krævet en stor opsøgende indsats fra de frivillige instruktører at nå ud til børnene.

Tilbuddet er primært for overvægtige børn og for dem, som ikke har en foreningsaktivitet at gå til.

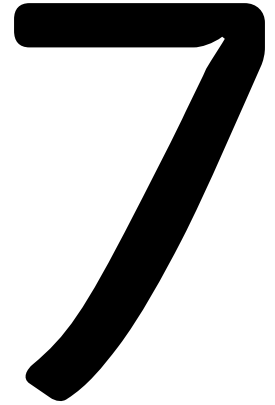
Foreningerne er med i opstarten af forløbet, og på den måde er Jump4fun Nature en integreret del af foreningerne.

Erfaringer fra Jump4Fun i Sorø viser, at det har betydning for fastholdelse, at kontingentet er nedsat og at Jump4Fun stiller tøj til rådighed.

Derudover er instruktørens rolle og kompetencer vigtige for at brobygningen lykkedes.

Ligeledes er det vigtigt, at kommunen er tæt på instruktøren både i opstarten men også ved sparring videre i forløbet.





## Litteratur

**COWI (2020).** Evaluering af friluftsliv på tværs. Danmark: COWI

**Friluftsrådet (2013).** Sæt frivillighed på dagsordenen i nationalparkerne. København: Friluftsrådet.

**Friluftsrådet (2017).** Danskernes friluftsliv. København: Friluftsrådet.

**Friluftsrådet (2018).** Kortlægning – Kommunernes inddragelse af natur- og friluftaktiviteter i folkesundhedsindsatsen. København: Friluftsrådet.

**Friluftsrådet (2020).** Sund i naturen: Good practice og inspiration til kommuner, der ønsker at arbejde med natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen. København: Friluftsrådet.

**Ibsen, B. & Levinsen, K. (2017).** Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige – omfang, holdninger og udfordringer. SDU: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund.

**KL (2018).** Forebyggelse for fremtiden. København: KL.

**Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018).** Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater

fra en systematisk forskningsoversigt. København: Friluftsrådet.

**Skytte, E. (2013).** Sundhed og livskvalitet i naturen. Sundhedsnetværket under Naturvejlederordningen.

**Stenstrup, T. (2015).** Forandringer i forening – når din forening skaber værdi i kommunen. Foreningsforlaget.

**Sund By Netværket (2017).** Naturens rige: Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne. København: Sund By Netværket.

**Sundhedsstyrelsen (2010).** Sundhed på tværs. København: Sundhedsstyrelsen.

**Sundhedsstyrelsen (2011).** Inspiration til implementering af kommunale sundhedsindsatser. København: Sundhedsstyrelsen.

**Wengel, T. T. & Andkjær, S. (2019).** Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis. Odense: Syddansk Universitet.

**Wengel, T. T., Ishøi, A. & Andkjær, S. (2019).** "Naturen kan noget særligt" – Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen. Odense: Syddansk Universitet.

**En stor tak til:** Christina Bjørk Petersen, tidligere projektleder på Sund i Naturen, Sund i Naturen fokuskommunerne, Bie Andersen fra Det Danske Spejderkorps, Hanna Christensen fra DGI, Torben Kastrup Petersen fra Dansk Golf Union og Karen Eriksen fra KL for konstruktiv feedback og faglige input til udgivelsen.





**Friluftsrådet**

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

**Friluftsrådet**

Scandiagade 13 · DK-2450 København SV · Tlf. +45 33 79 00 79  
fr@friluftsrådet.dk · www.friluftsrådet.dk

CVR: 56230718