



Sund i Naturen

Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv
i den kommunale sundhedsindsats



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



KOLOFON

Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats
Udgivet af Friluftsrådet, 2019

Udgivelsen kan downloades på friluftsradet.dk/sundinaturen

Redaktion: Christina Bjørk Petersen, Amalie Kastoft-Christensen, Magnus Schjønnemann Erck og Mette Kjær Nielsen

Forsidefoto: Adam Grønne

INDHOLDSFORTEGNELSE

1 Natur, friluftsliv og sundhed	7
2 Værd at vide om friluftsliv i sundhedsindsatsen	9
2.1 Sundhedsforståelse	9
2.2 Betydning af natur og friluftsliv for sundhed og livskvalitet	9
2.3 Anbefalinger og tilpasninger til specifikke målgrupper	15
Børn og unge med særlige behov	15
Voksne med kroniske sygdomme	15
Voksne med stress, angst og depression	18
Ældre	20
3 Vigtige overvejelser og gode råd til planlægning	23
3.1 Planlægning	23
Hvor skal min indsats finde sted?	23
Hvad er min rolle som aktivitetsansvarlig i en naturrelateret sundhedsindsats?	24
Konkrete øvelser, råd og inspiration	27
Generelle pointer	27
Øvelseskatalog	29
Udstyr & materialer	34
3.2 Organisering	35
Samarbejde om sundhedsfremme og friluftsliv	35
Samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger	36
Brobygning og samarbejde med eksterne aktører	36
4 Praksisnær inspiration	39
4.1 Eksempler på forløb	39
5 Notater	49
6 Nøglebegreber	53
7 Litteratur	57



Foto: Christina Bjørk Petersen

FORORD

Denne håndbog henvender sig i særdeleshed til kommunale praktikere, der ønsker at inddrage natur og friluftaktiviteter i deres sundhedsindsatser. Den henvender sig dog også til praktikere, der allerede er derude, og som søger mere viden og inspiration til deres arbejde med sundhedsfremme, friluftsliv og natur. Denne håndbog bygger på såvel faktuel viden fra dokumenteret forskning samt erfaringer fra både Friluftsrådets projekter – Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs – og andre praksisbaserede sundhedsindsatser med natur og friluftsliv.

Der er mange gode grunde til at prioritere natur og friluftsliv i de kommunale sundhedsfremme-, forebyggelses- og rehabiliteringsindsatser. Natur og friluftsliv rummer nemlig både fysiske, psykiske og sociale sundhedsfremmende potentialer. Naturen er unik i sin mangfoldige karakter og rige udfoldelsesmuligheder, og så er den tilgængelig for os alle. I naturen er der højt til loftet og plads til højintense og krævende aktiviteter, og samtidig giver naturen også mulighed for fordybelse, ro, nærvær og tilstedeværelse.

Naturen har stor betydning for vores fysiske og psykiske velbefindende. Det er dokumenteret, at ophold og aktiviteter i naturen medfører lavere stressniveau, reducerer risikofaktorer for hjertekarsygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og styrker selvværd, personlig kontrol og samarbejdsdynamikker. Natur og friluftsliv er desuden en optimal ramme for fællesskabende aktiviteter. Naturen og friluftslivets mangeartede udfoldelsesmuligheder appellerer til den brede befolkning og skaber en synergieffekt med sundhedsfremmende potentialer for alle.

At benytte naturen og inddrage friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats giver desuden lejlighed til at samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger og civilsamfund. Et frugtbart samarbejde mellem kommunen og det lokale foreningsliv kan skabe bæredygtige kommunale sundhedsindsatser, hvor borgerne fastholder deres nye aktive friluftsvaner i hverdagen.

God læselyst!



Niels-Christian Levin Hansen, formand for Friluftsrådet

Natur, friluftsliv og sundhed



Læs mere om Friluftsrådets arbejde med friluftsliv og folkesundhed samt projekterne Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs på Friluftsrådets hjemmeside

1 NATUR, FRILUFTSLIV OG SUNDHED

Det går den forkerte vej for den danske folkesundhed. Tal fra den seneste nationale sundhedsprofil viser, at over halvdelen af danskerne i 2018 var overvægtige, at mange bevæger sig for lidt, og at flere og flere mistrives (Sundhedsstyrelsen, 2018c). Det anslås, at mere end 600.000 danskere har dårligt mentalt helbred.

Der er altså behov for nye løsninger og metoder til kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme – og her kan natur og friluftsliv være et vigtigt bidrag til løsningen på de aktuelle sundhedsudfordringer.

Vi ved, at natur og friluftsliv har en stor betydning for menneskers sundhed og trivsel. Undersøgelsen Danskernes Friluftsliv fra 2017 viste, at tre ud af fire danskere oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet – og hele fire ud fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred (Friluftsrådet, 2017). Denne sammenhæng bakkes op af forskningsdokumenteret viden (læs mere om dette i [afsnit 2](#)). Samtidig ved vi, at friluftsliv er populært og appellerer til en bred gruppe af danskere. De mest almindelige friluftslivsaktiviteter som gåture, hundeluftning og oplevelser i naturen bliver dyrket af danskere uanset uddannelsesbaggrund, og den sociale ulighed er således relativt begrænset i danskernes foretrukne friluftslivsaktiviteter.

Friluftsliv og naturglæde er derfor et oplagt element i kommunernes og andre aktørers arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering (Friluftsrådet, 2017).

Friluftsrådet lavede i efteråret 2017 en national kortlægning af kommunernes inddragelse af natur og friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats, hvor 80 ud af 98 kom-

muner deltog. Resultaterne viste, at 72 ud af 80 kommuner allerede inddrager friluftslivsaktiviteter i de borgerrettede og sundhedsfremmende indsatser, og næsten ni ud af 10 kommuner vurderer, at der er politisk interesse for friluftsliv i sundhedsindsatsen. Halvdelen af kommunerne mener imidlertid, at kvalifikationer og kompetencer hos de involverede medarbejdere er en af de vigtigste faktorer for implementering, og op mod hver tredje mener, at viden om friluftslivs sundhedsfremmende potentialer er væsentligt for at lykkes med implementeringen (Friluftsrådet, 2018).

Som et led i at styrke arbejdet med at integrere friluftsliv i folkesundhedsindsatsen igangsatte Friluftsrådet projekterne Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs i henholdsvis 2017 og 2018. Denne håndbog bygger således delvist på erfaringer fra Friluftsrådets egne praksisbaserede projekter, men også på dokumenteret forskning og viden fra andre praksisbaserede sundhedsindsatser med natur og friluftsliv.

Håndbogen søger dermed at bidrage med nyttig og praksisrelevant viden til brug i planlægningsmæssige sammenhænge relateret til brug af friluftsliv i sundhedsfremmende kontekster.

Værd at vide om friluftsliv
i sundhedsindsatsen



2 VÆRD AT VIDE OM FRILUFTSLIV I SUNDHEDSINDSATSEN

Hvad er sundhed? Hvordan kan friluftsliv og natur skabe bedre sundhed? Er der forskel på, hvilke aktiviteter vi skal og kan lave i naturen, afhængig af, hvilken gruppe, vi ønsker at have fokus på? Der findes ikke én model eller opskrift på, hvordan friluftsliv kan skabe bedre sundhed. Men ved at skabe en fælles forståelsesramme for, hvorfor og hvordan vi kan bruge naturen og friluftslivet i arbejdet med sundhedsfremme, kan vi være med til at motivere, inspirere og kvalificere indsatsen.

Følgende afsnit klarlægger forståelsesrammen for begrebet sundhed samt væsentlige pointer om friluftslivets sundhedsmæssige effekter.

2.1 Sundhedsforståelse

Denne håndbog, og de fleste inkluderede praksisrettede projekter og indsatser med friluftsliv og folkesundhed, tager udgangspunkt i WHO's brede og positive definition af sundhed: *"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"* (WHO, 1948). Således rummer sundhed i den anvendte definition både fysisk, mentalt og socialt velvære.

Mens forebyggelsesarbejdet handler om at lave sundhedsrelaterede aktiviteter, der søger at forhindre udvikling eller forværring af sygdomme, handler sundhedsfremme overordnet set om at sikre, at borgerne holder sig sunde. De seneste år er der opstået nye forståelsesmodeller for sundhedsfremme, som inkluderer andre elementer end det traditionelle fokus på KRAM-faktorerne kost, rygning, alkohol og motion. Én af disse nyere modeller er "Det dobbelte

KRAM". Det ekstra KRAM står for kompetencer, relationer, accept og mestring. Ifølge denne model er sundhed noget, som oparbejdes af en række ressourcer hos den enkelte. Her dukker begreber som eksistens, psykisk robusthed, mening og sammenhæng i livet, mestring, sociale netværker, identitet, inklusion, læring, empowerment, håb, livsmod, handlekraft m.v. op som vigtige elementer. At få flere ind i et fællesskab er derfor blevet et centralt omdrejningspunkt for sundhedsfremme, og dette har medført, at initiativer som eksempelvis *ABC for mental sundhed* er vokset til et landsdækkende initiativ, hvor der er fokus på, at selv små handlinger i hverdagen kan gøre en forskel (Koushede, 2018). Med udvidelsen af sundhedsbegrebet og et øget fokus på mental sundhedsfremme, har naturens og friluftslivets sundhedsfremmende potentialer således fået større opmærksomhed i forhold til, hvordan det kan inddrages i de kommunale sundhedsfremme-, forebyggelses- og rehabiliteringsindsatser.

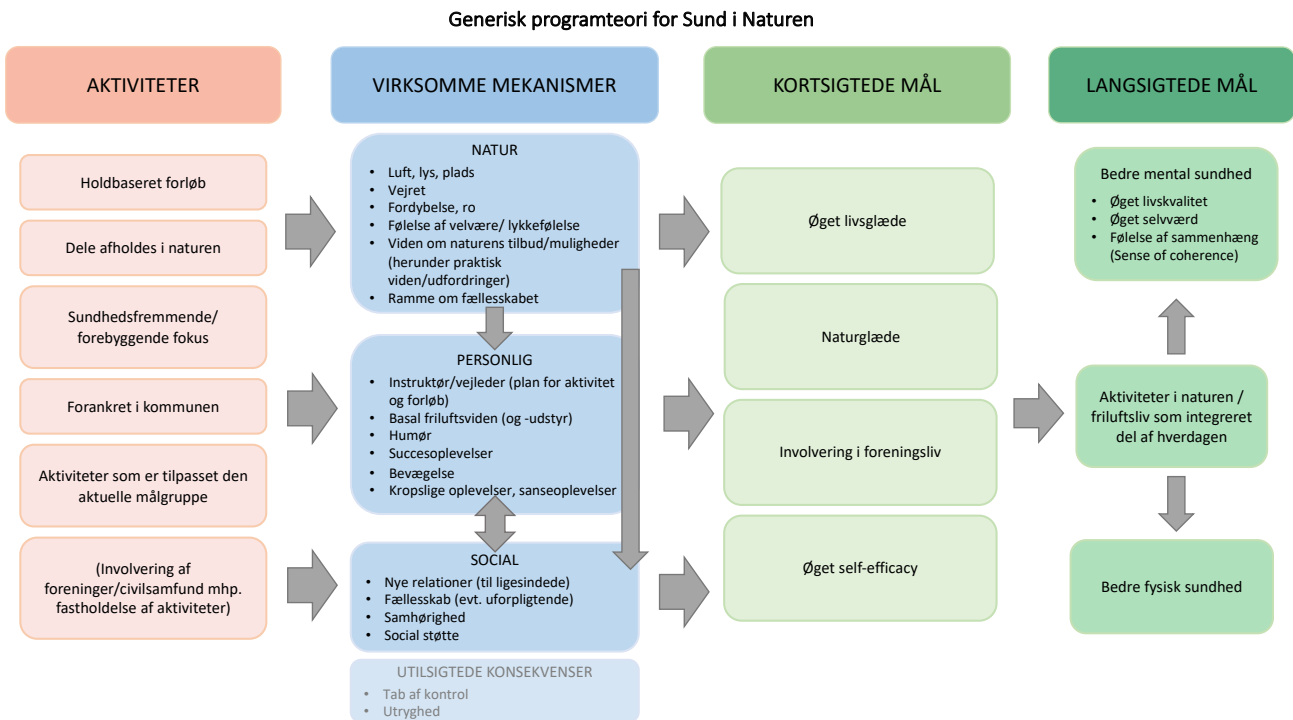
2.2 Betydning af natur og friluftsliv for sundhed og livskvalitet

At være i naturen får langt de fleste til at føle sig godt tilpas, og derigennem opnås positive effekter på både fysisk, mental og social sundhed og trivsel. Derfor rummer naturen et kæmpe potentiale i forhold til sundhedsfremme. Ophold i naturen har en afstressende virkning og fordrer stort set altid et vist aktivitetsniveau til gavn for den fysiske sundhed. I naturen er således ofte et fælles samlingspunkt og en optimal ramme for socialt samvær. Natur- og friluftsliv aktiviteter indeholder desuden ofte et samarbejdende element, og naturen

er derfor et oplagt 'rum' for dannelse og udvikling af sociale relationer og fællesskaber. Samtidig er der mulighed for ro, fordybelse og refleksion i naturen – også når man er ude i en gruppe med andre mennesker. Det kan eksempelvis være, når man sidder om bålet med gruppen, og ildens knitren, glødernes farveskift og flammernes leg fanger ens opmærksomhed, så omgivelsernes snak og aktivitet falder i baggrunden, og lader krop og sind give slip og falde til ro. Naturen har således sundhedsfremmende potentialer for alle aspekter af menneskets sundhed, og med dens frie

tilgængelighed er det dermed oplagt at benytte naturen til aktiviteter med sundhedsfremmende, forebyggende og rehabiliterende formål.

Friluftsrådet har i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab udarbejdet en programteori/forandringsmodel (Se figur 1). Den kan bruges som en forståelsesramme for, hvordan vi tænker, at natur og friluftsliv kan fremme sundheden for borgerne, men den kan også som et værktøj til udformning, planlægning og evaluering af



Figur 1: Programteori udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab. Flere modeller er udarbejdet specifikt til forskellige målgrupper.

indsatsen. Særligt evaluering af indsatsen er vigtigt at tænke ind allerede fra starten. Hvis en indsats ikke evalueres, går kostbar viden og erfaringer til spilde. En viden som skal komme andre til gode. Håbet er, at denne viden gør, at det bliver lettere og mere håndterbart at arbejde med natur og friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats.

Få konkret inspiration til evaluering med evalueringsværktøjer udviklet i Sund i Naturen:

- Målgruppespecifikke programteorier: [Børn og unge med særlige behov](#), [voksne med kroniske sygdomme](#), [voksne med stress, angst og depression](#), [ensomme ældre](#)
- Målgruppespecifikke spørgeskemaer til evaluering af indsats: [børn](#), [unge](#), [voksne med kroniske sygdomme](#), [voksne med stress, angst og depression](#), [ensomme ældre](#).

Læs mere om metoder til evaluering og find gode råd i Sundhedsstyrelsens [guide til evaluering på sst.dk](#)

Følgende tre afsnit beskriver væsentlige og veldokumenterede pointer omkring naturens og friluftslivets potentialer for folkesundheden.

Mental sundhed

Det er velkendt, at natur og friluftsliv er et effektivt redskab i forebyggelse og behandling af psykiske lidelser som stress og depression. Erfaringer har vist, at man kan fremme menneskers trivsel og livskvalitet betragteligt med forskellige natur- og friluftaktiviteter. Naturen har positive effekter på velvære, ro, nærvær og selvtillid og kan give følelse af sam-

menhæng samt af at være en del af noget større (Mygind et al., 2018; Skytte, 2013; Sølvhøj & Folker, 2017). En omfattende analyse af danskernes friluftsliv konkluderer i forlængelse heraf, at tre ud af fire voksne danskere oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet, og at 84 procent af danskerne oplever en positiv effekt på deres psykiske velvære og humør (Friluftsrådet, 2017).

Ophold og aktiviteter i naturen rummer et væld af muligheder for at stimulere den mentale sundhed. At sidde om bålet og kigge ind i flammernes spil kan give en helt særlig ro og nærmest meditativ oplevelse. At kigge op på en stjerneklar himmel kan give en oplevelse af forbundethed med naturen. Det samme kan det gøre at gå en tur i skoven, hvor vi for eksempel hører fuglenes kvinden, ser omgivelsernes brede farvepalette mens vi mærker skovbunden under os. Disse naturoplevelser er blot få eksempler på, hvordan natur og friluftaktiviteter er stimulerende for vores mentale sundhed, fordi vi i naturen benytter en spontan opmærksomhed, hvor hjernen får ro og giver kroppen gode muligheder for at restituere (Kaplan & Kaplan, 1989).

”Aktiviteterne i naturen påvirker mine sanser og giver ro indeni”

Deltager på kronikerhold, Fredensborg Kommune

Studier fremhævet af Mygind et al. har påvist, at en halv til en hel times gåtur eller ophold i natur og grønne områder – i forhold til samme aktiviteter i urbane og indendørs omgivelser – kan reducere stressniveauet samt fremme forskellige kognitive funktioner hos voksne. Derudover har studier af friluftsture og primitive lejrophold af både længere og kortere varighed vist sig bl.a. at have en umiddelbar positiv indvirkning på selvforståelse og evnen til at indgå i sociale sammenhænge (Mygind et al., 2018). Rapporten pointerer



Foto: Karin Winther

imidlertid, at de anvendte pædagogikker, aktiviteter og steder, som anvendes i forløbene er sparsomt beskrevet, hvorfor det ikke er muligt at angive præcise forskrifter for, hvordan indsatser med friluftsliv bør tilrettelægges for at opnå størst muligt udbytte i forhold til mental sundhed.

En del af de positive sundhedsmæssige effekter ved friluftsliv aktiviteter kan tilskrives øget fysisk aktivitet, men forskning viser, at effekterne også kan tilskrives det faktum, at aktiviteterne netop foregår i naturen. I studier af aktiviteter, der foregår i naturen sammenlignet med tilsvarende aktiviteter

udøvet i urbane eller indendørs områder, konkluderes det, at de aktiviteter der foregår i naturen fremmer positive psykologiske tilstande, som for eksempel reduktion af stress- og depressionssymptomer (Lee & Lee, 2014; Mao et al., 2012; Thompson, 2014).

Fysisk sundhed

Friluftsrådets undersøgelse af danskernes friluftsliv viser, at seks ud af ti voksne danskere foretrækker at dyrke motion udenfor og en stor del oplever fysisk velvære efter ture i det fri (Friluftsrådet, 2017). I naturen flyttes fokus ofte fra det

træningsmæssige til det legende og oplevelsesmæssige, hvilket er en fordel. For når vi er ude i naturen, indebærer det stort set altid en eller anden form for fysisk aktivitet. Det kan være alt fra at bevæge sig fra A til B i et let tempo til mere højintense aktiviteter såsom løb, kajak eller mountainbike.

”Jeg ved ikke, om det er den friske luft, der gør det, eller om det er landskabet, men det er bare sjovere at være ude. Det er da bare federe at løbe i skoven end på et løbebånd, eller lave øvelser i et center.”

Deltager på kronikerhold, Vesthimmerlands Kommune

De fysiske aktiviteter i naturen af varierende intensitet medfører derfor en række positive effekter på helbredet, det kan bl.a. forebygge hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, metabolisk syndrom og tyktarmskræft, og det har også en positiv indflydelse på stofskiftet og på hormonsystemet. Alle mennesker – børn og voksne, unge og ældre, mænd og kvinder – kan forbedre deres helbred ved at bevæge sig regelmæssigt, også selvom de ikke har været fysisk aktive før (Sundhedsstyrelsen, 2018a).

Hvis man ser specifikt på effekten af friluftsliv på det fysiske helbred – og altså ikke fysisk aktivitet generelt – så peger forskningsresultater på at længerevarende ophold eller ture i naturen er forbundet med umiddelbare gavnlige fysiologiske og metaboliske ændringer (Mygind et al., 2018). For eksempel viser undersøgelser af længere gåture for voksne (varierende fra én til ti dages varighed og afstand på mellem 10 til 32 km dagligt), en sammenhæng med reduceret kropsfedt og BMI (Voutselas, Kouthouris & Barlas, 2012). Også kortere gåture i naturen af omkring en times varighed har vist sig at have positive effekter på kredsløbet

(Lee & Lee, 2014; Li et al., 2016). Eksempelvis har et studie af to ugentlige gåture i grønne områder vist forbedringer på blodtryk og kolesteroltal (Thompson, 2014).

Social sundhed

Ud over at naturen stimulerer sanserne på en hensigtsmæssig måde og dermed har en stressreducerende effekt, så er naturen også en arena, som indbyder til andre samarbejdsformer, der kan have positiv indvirkning på den sociale sundhed, herunder relationsdannelse og netværk. Det kan der være flere årsager til. En af dem er, at naturen kan noget i sig selv. Det er et rum, hvor der er højt til loftet og derfor fordrer friluftsliv og aktiviteter i naturen i højere grad end indendørs aktiviteter dannelse af tillidsfulde relationer og en mere fri ramme for samtale.

”Vi snakker jo sammen på en helt anden måde herude.”

Deltager på kronikerhold, Thisted Kommune

Naturen er ikke kun til gavn for relationen deltagerne imellem men også for relationen mellem den aktivitetsansvarlige og deltagerne. Naturens mere frie og uformelle rammer muliggør et mere ligeværdigt forhold end i traditionelle indendørsindsatser, på grund af mindre tydelige rumlige og fysiske grænser mellem deltagerne og den aktivitetsansvarlige. For yderligere at fremme social sundhed ved brug af natur og friluftsliv kan man med fordel lave fysiske øvelser, tillidslege og kreative fællesopgaver samt benytte par- og gruppeaktiviteter til at skabe relationer mellem deltagerne.

En anden dimension af friluftslivets sociale gevinst er, at det er motiverende fællesskaber, som trækker fokus væk fra det sundhedsfremmende. Det centrale er at få en oplevelse, have det sjovt og dyrke sin interesse – allerhelst



Foto: Karin Winther

sammen med andre. Når der anlægges en legende, oplevelsesmæssig eller interessebaseret tilgang til for eksempel træning og fysisk aktivitet, skabes de gode forudsætninger for dannelsen af relationer og socialt samvær med andre mennesker, samtidig med at fokus i nogen grad fjernes fra aktivitetens sundhedsmæssige effekt. Disse meningsgivende fællesskaber skaber et solidt fundament, som øger mental trivsel og sandsynligheden for ændring og fastholdelse af nye sunde vaner (Skytte, 2013; Wengel & Andkjær, 2019). Undersøgelsen af danskernes friluftsvaner viser, at to ud af tre voksne danskere tager ud i naturen for at være sammen med andre mennesker, og de, der oplever den største sociale effekt af at dyrke friluftsliv, er dem, som dyrker naturen med andre i en forening (Friluftsrådet, 2017). Det understøtter vigtigheden i at understøtte at deltagerne mødes om en fælles interesse med en gensidig "afhængighed", hvad enten der er tale om at gå en tur, ro kajak, kigge på fugleliv eller lave bålkafe. Her dannes grobund for udviklingen af et meningsgivende fællesskab.

Vil du vide mere?

For yderligere indsigt i naturen og friluftslivets sundhedsmæssige effekter henvises til Mygind, Hartmeyer, Kjeldsted, Mygind & Bentsens (2018) forskningsgennemgang, der kan findes på Friluftsrådets hjemmeside i en [kort](#) og en [lang](#) version. På Friluftsrådets hjemmeside kan du også finde links til "[Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis](#)", "[Viden om Friluftsliv – Sundhed og livskvalitet](#)" og [Naturvejledernes sundhedsnetværk](#).

2.3 anbefalinger og tilpasninger til specifikke målgrupper

Mange kommunale sundhedsindsatser er målrettet udvalgte grupper, som vurderes at have behov for en forebyggende, sundhedsfremmende eller rehabiliterende indsats. Et forløb afgrænset til en snæver målgruppe kan have visse fordele, for eksempel kan en indsats for mænd med prostatakræft give muligheder for samtaler om sygdomsspecifikke problemer. Der kan dog også være en interesse i at brede forløbet ud på tværs af målgrupper, og derigennem skabe brobygning til fællesskaber i hverdagslivet. Dette afsnit vil præsentere viden om og erfaringer relateret til arbejdet med fire udvalgte målgrupper: Børn og unge med særlige behov, voksne med kroniske sygdomme, voksne med stress, angst og depression og ensomme ældre. Fælles for alle målgrupperne gælder, at man som aktivitetsansvarlig bør være rummelig og inkluderende i forhold til deltageres forskelligheder og helbredsmæssige udfordringer. De fire målgrupper kan hver især være meget heterogene i deres sammensætning, og det er derfor vigtigt som aktivitetsansvarlig at have situationsfornemmelse og give mulighed for individuel tilpasning afhængigt af den konkrete deltagergruppe (DGI, 2018; Sundhedsstyrelsen 2018a).

Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger til fysisk aktivitet gælder også for disse målgrupper. Børne- og ungegruppen anbefales at være fysisk aktive 60 minutter om dagen med aktivitet af moderat til høj intensitet, voksengrupperne anbefales 30 minutters aktivitet af moderat til høj intensitet og de ældre anbefales 30 minutters aktivitet af moderat intensitet – alt sammen for at styrke konditionen, muskel- og knoglestyrken og bevægeligheden generelt (Sundhedsstyrelsen 2018b).

For at få en fornemmelse af en aktivitets intensitet opstiller Sundhedsstyrelsen følgende karakteristika:

Moderat intensitet: Fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, men hvor du kan tale med andre imens.

Høj intensitet: Fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

I det følgende gives særlige anbefalinger til tilpasninger af aktiviteter relateret til de fire forskellige målgrupper. Anbefalingerne kan benyttes i målgruppe-specifikke forløb, såvel som i forløb, der går på tværs af målgrupper.

Børn og unge med særlige behov

Børn og unge med særlige behov favner en meget bred gruppe – heriblandt børn, der er sårbare, fordi de kommer fra familier, der er præget af sociale udfordringer, børn med adfærdsmæssige, trivselsmæssige eller fysiske udfordringer (fx ADHD, overvægt eller handicap). Fælles for målgruppen er, at natur og friluftsliv rummer et stort potentiale for personlig udvikling gennem succesoplevelser. Friluftsliv og aktiviteter i naturen kan, hvis tilpasset til den enkeltes kapaciteter, således være gavnlige for udviklingen af sociale relationer og personlige og fysiske kompetencer. Naturen tilbyder desuden et væld af sanseoplevelser, der er oplagte at inddrage i forløb til børn og unge, da det giver gode muligheder for at arbejde med deres følelser og tanker (Wengel & Andkjær, 2019).

”*Det er dejligt at have været med.
Jeg bliver dejlig træt.”*

Deltager på børne- og ungehold, Nordfyns Kommune

Når det drejer sig om organiserede indsatser for denne målgruppe, anbefales det at lave aktiviteter, der giver mulighed for differentiering og individuel tilpasning (Sundhedsstyrel-

sen og Socialstyrelsen, 2015). Dette kan eksempelvis gøres ved at organisere deltagere i forløb i mindre hold (maksimalt 10 til 12 deltagere pr. hold). Gruppebaserede aktiviteter med tæt fysisk kropskontakt eller indviklede regler kan virke afskrækkende for målgruppen, hvorfor det kan være en fordel at stille fælles opgaver, der tillader frihed i udførelsen. Det er i høj grad også vigtigt at lave aktiviteter, der giver succesoplevelser, da mestringsperspektivet – i relation til denne gruppe – er særdeles vigtigt. Som aktivitetsansvarlig skal man turde gå i dialog med forældre (eller pædagoger) samt overveje, om der eventuelt skal indgå aktiviteter, som også involverer deres familier.

For denne målgruppe kan det være vanskeligt at deltage i et fast tilbud på ugentlig basis. Afstanden til aktiviteten og tidspunkt for denne er to afgørende faktorer for mange børnefamilier. Derfor er det værd at overveje, om aktiviteten kan arrangeres som del af et fritidstilbud tæt på skolerne, som en familieaktivitet for hele familien eventuelt med fællesspisning – eller om det er mest hensigtsmæssigt at mødes i weekenden. Alternativt kan det organiseres som særlige events som lejrskoler, hvor der ikke på samme måde stilles krav til fast mødedeltagelse. Det er vigtigt i den sammenhæng at gøre det let og tydeligt, hvad tilbuddet går ud på; hvilke regler, aftaler og rammer, der er gældende for aktiviteten, samt hvad der forventes af barnet såvel som af familien.

Genkendelighed og trykthed er væsentlige faktorer for målgruppen. Man kan derfor med fordel have fokus på fordring af disse i den strukturelle planlægning – lav eksempelvis et fast velkomstritual eller faste indlagte pauser. Derudover er det uhyre vigtigt, at man iscenesætter sig selv med omtanke: Som aktivitetsansvarlig er man en rollemodel, hvorfor det er vigtigt at være aktivt deltagende, omklædt til aktiviteten og entusiastisk. Alt dette vil gøre en forskel og spille en vigtig rolle for barnets motivation.

Se eksempel på en indsats med natur og friluftsliv målrettet familier med overvægtige børn i [afsnit 4](#).

Bliv klogere på potentialerne ved natur og friluftsliv for børn og unge med særlige behov i denne rapport fra Center for Børn og Natur, der også rummer eksempler på god praksis: "[Inddragelse af naturen i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner – med naturaktiviteter som en integreret del af indsatsen](#)".

Læs mere naturoplevelser for børn og unge med særlige behov i "[Naturen gør alle børn glade](#)" på DGI's hjemmeside.

Få inspiration til arbejdet med natur og sundhedsfremme i forhold til børn med særlige behov og natur i kapitlet "[Skjoldungeklubben](#)" fra bogen "[Rehabilitering ude – Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering](#)" (Bischoff, Kissow, Johansen, Mygind & Vibholm, 2019).

Voksne med kroniske sygdomme

Voksne med kroniske sygdomme er en bred målgruppe, der blandt andet dækker over borgere med somatiske sygdomme såsom diabetes, KOL, kræft, gigt og hjertekar-sygdomme. Sundhedsindsatser for borgere med kroniske sygdomme er ofte tilrettelagt med henblik på rehabilitering eller forebyggelse af videreudvikling af en specifik lidelse, velvidende at borgerne i tillæg til dette kan have andre somatiske og/eller psykiske lidelser. Denne målgruppe har ofte et behov for at øge eller genoptage deres fysiske aktivitetsniveau. Som tidligere nævnt er naturen en oplagt ramme for bevægelse, som med fordel kan kombineres med andre elementer for eksempel madlavning og mindfulness. Når

man er aktiv i naturen styrkes ikke kun kroppens muskler og kredsløb, men også balancen bliver udfordret af det ujævne underlag. Natur og friluftsliv anvendes derfor i stigende grad i kommunale rehabiliteringsindsatser.

For voksne med kronisk sygdom kan inddragelsen af friluftsliv og aktiviteter i naturen i rehabiliteringen, foruden en forbedring af fysiske og mentale helbredsparametre, også medføre bedre mulighed for relationsopbygning (borgerne imellem såvel som mellem borger og aktivitetsansvarlig) og nærværende samtaler, da mødegangene i sådanne indsatser er af længere varighed end ved traditionelle indendørs sundhedsindsatser. Naturens uformelle og ikke-kliniske rammer tilfører desuden rehabiliteringen et inspirerende og legende udtryk, hvor sygdommen ikke er i centrum og stigmatisering er fraværende. Natur og friluftsliv for voksne med kroniske sygdomme er dermed værdifuld for udviklingen af sociale relationer og fællesskaber med ligesindede (Wengel & Andkjær, 2019).

” Man laver et bål, man kommer ud i skoven og kommer væk fra det der sygdomsbillede, man har. Altså her føler vi os jo normale og i et normalt sammenhold også.”

Deltager på kronikerhold, Københavns Kommune

Aktiviteter bør planlægges, så de kan udvikles progressivt – eksempelvis ved gradvist øget intensitet – samt tilpasses den enkelte deltagers aktuelle tilstand såvel som helbreds-mæssige udfordringer (Sundhedsstyrelsen, 2018a). Endvidere kan der for denne målgruppe være særlige behov, der

skal tænkes ind. For eksempel et øget behov for adgang til eksempelvis toiletfaciliteter og konkrete hvilepladser såsom bænke, træstammer eller lignende.



Foto: Mette Kjær Nielsen

Du kan finde et eksempel på en indsats med natur og friluftsliv målrettet voksne med kroniske sygdomme i [afsnit 4](#).

Få yderligere inspiration til, hvordan natur og friluftsliv kan inddrages i indsatser for borgere med kroniske sygdomme i bogen *"Rehabilitering ude – Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering"* (Bischoff et al., 2019). Se eksempelvis kapitel 7: *"Natur og rehabilitering"*, kapitel 11: *"Naturkræfter i Silkeborg"* eller kapitel 20: *"Vildmænd – Uderehabilitering med naturterapi"*.

Voksne med stress, angst og depression

Den seneste opgørelse over danskernes sundhed viser, at andelen af voksne med dårligt mentalt helbred er stigende. 29 procent af kvinderne og 21 procent af mændene oplevede i 2018 et meget højt stressniveau (Sundhedsstyrelsen, 2018c). Problemer med det mentale helbred kan tage mange skikkelser, og der er store variationer i, hvordan det påvirker den enkelte. Der kan således tales om et kontinuum for dårligt mentalt helbred, som spænder fra, at man til tider kan opleve ikke at trives mentalt til at have stress, angst, depression eller andre mentale udfordringer i en sådan grad, at man har svært ved at fungere i hverdagen.

Natur og friluftsliv har en mental sundhedsfremmende effekt på de fleste personer – hvad enten der er tale om personer, som blot ønsker at opnå mere overskud i tilværelsen, eller om det er personer, som er svært ramt af stress, angst eller depression. Naturen kan bidrage til at skabe en balance mellem de personlige, fysiske og miljømæssige ressourcer, der er knyttet til individet, og de udfordringer, individet udsættes for, for derved at skabe ro i krop og sind. Med naturens muligheder for at opnå ro, nærvær, tilstedeværelse

i nuet samt få mangfoldige sanseoplevelser, er naturen en oplagt arena for indsatser målrettet personer med stress, angst og depression, idet naturens rum og aktiviteterne i naturen giver plads til selvudvikling (Poulsen, 2019; Wengel & Andkjær, 2019).

”Jeg bliver træt på en god måde,
og det giver en bedre søvn.”

*Deltager på hold for stress, angst og depression,
Fredensborg Kommune*

For stressramte er der ofte præferencer for aktiviteter og ophold i naturen, som er kendetegnet ved ro, stilhed, tryghed samt *"det at komme ind i en anden verden"* samt oplevelsen af variationer i plante- og dyreliv (Randrup et al. 2008). Dette understøtter incitamentet for at inkorporere aktiviteter, der giver rum til eftertanke og stille rekreation. Endvidere kan målgruppen have behov for, at aktiviteterne foregår et sted lidt væk fra stier og anden færdsel samt for at lave nogle mindre fysisk hårde aktiviteter, såsom yoga eller meditation (Sølvhøj & Folker, 2017). Nærværsøvelser er særligt gavnlige i arbejdet med denne målgruppe, da formålet med denne type aktiviteter netop er at skabe kontakt med kroppen, hvilket ellers kan være vanskeligt eller forbundet med registrering af negative signaler fra kroppen, såsom hjertebanken, uro eller svimmelhed. I denne type øvelser vil naturen både være rammen for og medspiller i processen mod at mærke kroppen på en ikke-negativ eller ligefrem positiv måde. Nærværsøvelser vil typisk indeholde elementer kendt fra afspændingsøvelser og mindfulness, og naturen bruges aktivt til at forstærke oplevelsen af kroppen. Det kan eksempelvis være øvelser, hvor deltagerne skal lægge mærke til naturens lugte, kroppens relation til underlaget eller fornemmelsen af barken på et træ (Poulsen, 2019). Rundt omkring i landet er der



Foto: Adam Grønne

blevet etableret egentlige teraphaver, som er designet til formålet. Aktiviteterne beskrevet i denne håndbog tager ikke udgangspunkt i denne særlige type naturområde, men man kan med fordel lade sig inspirere af den viden, der findes inden for teraphaver. Det kan eksempelvis være hensigtsmæssigt at finde samlingssteder som er i læ, undgå åbne vidder, identificere "stille" steder med videre.

Ved aktiviteter af fysisk karakter anbefales, at der tænkes mulighed for progression ind i øvelserne, således at intensiteten gradvist kan øges (Sundhedsstyrelsen, 2018a). Det at mærke sin krop kan være forbundet med en ambivalens for målgruppen, og som aktivitetsansvarlig kan man derfor med

fordel spørge ind til deltagerens kropslige fornemmelser og sansninger og dermed bidrage til at øge deres kropsbevidsthed (DGI, 2018). Hvis en deltager trækker sig fra en aktivitet, bør den aktivitetsansvarlige sørge for at få snakket episoden igennem med deltageren i det omfang, der i situationen giver mening. Det kan være med til at skabe tryghed, hvis man inden aktiviteten italesætter, at man kan få flere forskellige kropslige reaktioner – nogle gange kan det være et godt tegn, hvis ens krop markant reagerer på fysisk aktivitet – det kan være et tegn på, at kroppen fungerer og er sund – selvom de kropslige reaktioner kan minde om følelser, man ellers oplever ved angstanfald eller stress.

Derudover er det en god idé at skabe en fast struktur for et forløb for denne målgruppe. Friluftsliv og aktiviteter i naturen er dog altid forbundet med visse uforudsetheder som eksempelvis vejret, hvorfor et stramt struktureret program eller forløb ikke nødvendigvis lader sig gøre i praksis. En måde at skabe struktur i sådanne forløb kan derfor være ved at planlægge et velkomst- og/eller afslutningsritual, da det kan bidrage til både at skabe tryghed og samle gruppen. Ved et afslutningsritual – eksempelvis rundt om bålet – vil det samtidig være oplagt at lægge op til refleksion over dagens forløb, da dette giver tid til ro og fordøjelse.

Du kan finde et eksempel på en indsats med natur og friluftsliv målrettet voksne med stress, angst og depression i [afsnit 4](#).

For mere inspiration til design og udvikling af naturmiljøet til sundhedsfremme, se da kapitel 22: "Evidensbaseret sundhedsdesign af udemiljøer" og kapitel 26: "Udvikling af terapihave i en kommunal kontekst" i bogen *"Rehabilitering ude - Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering"* (Bischoff et al., 2019).

Få desuden inspiration til, hvordan natur og friluftsliv kan inddrages i indsatser for borgere med stress, angst og depression i kapitel 12: *"Naturen som ressource til mennesker med stress"* i samme bog.

Ældre

Ældre har meget glæde af naturen, som både giver sundhed, nye oplevelser og fællesskab. 39 procent af danskerne over 56 år bruger naturen dagligt, og det tal er langt højere end de 17 procent af de 15 til 35-årige, der også tager ud i naturen hver dag (Friluftsrådet, 2017). Ud fra undersøgelsen Danskeres Friluftsliv (Friluftsrådet, 2017) er aktiviteter såsom at køre

en tur og nyde landskabet, fotografere og se på dyre- og plantelivet de foretrukne aktiviteter blandt ældre. Det kunne tyde på, at naturen får en større og større betydning med alderen. Og det giver god mening, for naturen er en god ramme til at tale sammen, og den kan give en følelse af, at man er en del af en større sammenhæng, ligesom vi kan bevæge os og holde os i fysisk form på gåture ude i naturen.

Sundhedsstyrelsen konkluderede i januar 2019 i rapporten "Ældres sundhed og trivsel - Ældreprofilen 2019", at de ældre ikke er blevet sundere siden 2010, selvom de nu lever længere. Det fysiske og psykiske helbred er ikke blevet bedre, og der er fortsat stor ulighed i sundhed blandt de ældre. Der er derfor behov for indsatser, der kan forbedre de ældres livskvalitet og sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2019). Sundhedsstyrelsen anbefalinger til ældre lyder på 30 minutters daglig aktivitet af moderat intensitet, hvor der foruden et fokus på kondition, bevægelighed samt muskel- og knoglestyrke, også bør fokuseres på træning af balanceevnen (Sundhedsstyrelsen, 2018b). Det er derfor oplagt at tilrettelægge naturbaserede indsatser for ældre, da der herude automatisk trænes balance, kondition, bevægelse og styrke, når vi går ture eller laver andre aktiviteter i naturen. Udover den fysiske træning bidrager forløb for ældre i naturen også til at styrke den mentale og sociale sundhed:

”Jeg synes, jeg var så ensom, men det hér, det hjælper rigtig meget.”

Deltager på ældrehold, Vesthimmerlands Kommune

I forbindelse med planlægning af aktiviteter er det en fordel at tilpasse aktiviteten efter den konkrete deltagergruppe og den enkelte ældre borgers behov og funktionsniveau (Sundhedsstyrelsen, 2015). Det kan være nødvendigt at sørge for transport til det sted, hvor indsatsen skal afholdes, eksempel-

vis ved at arrangere samkørselsordninger eller ved at følges hen til mødestedet. Sørg for at benytte områder, hvor der er siddemuligheder og hvilepladser og indlæg tilstrækkeligt med pauser. Vær ydermere opmærksom på at have let adgang til toiletfaciliteter. Det er også altid en god idé at indlægge tid til kaffe, te og måske noget spiseligt, der eventuelt kan være samlet i naturen, da det binder gruppen sammen og giver rum for dannelse af relationer. Afhængigt af deltagergruppen er det vigtigt, at aktiviteterne finder sted i et område, hvor det er let og sikkert at færdes for deltagerne. Det er vigtigt på forhånd at kende terrænet, ligesom det er vigtigt at tydeliggøre omfanget og målet for aktiviteterne, så det fremstår klart, hvad der forventes af den enkelte deltager.

Du kan finde et eksempel på en indsats med natur og friluftsliv målrettet ældre i [afsnit 4](#).

Få inspiration til bevægelse i naturen og se mere om Ældre Sagens [udendørs motionstilbud](#) på [ældresagen.dk](#).

Få yderligere inspiration til arbejdet med natur og friluftsliv for ældre i kapitel 10: "Har vi husket at invitere alle ud?" i bogen "*Rehabilitering ude - Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering*" (Bischoff et al., 2019).



På Sundhedsstyrelsens hjemmeside sst.dk kan du læse de faglige anbefalinger til det kommunale forebyggelsesarbejde i de [11 forebyggelsespakker](#).

Foto: Christina Bjørk Petersen

Vigtige overvejelser og gode råd til planlægning



3 VIGTIGE OVERVEJELSER OG GODE RÅD TIL PLANLÆGNING

I naturen er mulighederne for udfoldelse mangfoldige, men at tænke naturen ind i sundhedsindsatser kan alligevel virke uoverskueligt på grund af naturens uforudsigelighed og forskelligartethed. Det er derfor også svært at tale om én rigtig måde at gøre det på i forhold til naturbaseret sundhedsarbejde, da man ikke arbejder under standardiserede forhold.

Som understreget tidligere i denne håndbog, er der imidlertid utallige fordele og positive gevinster at hente ved det sundhedsfremmende, forebyggende og rehabiliterende arbejde i naturen. Derfor er det vigtigt at fordre denne type sundhedsindsats og gøre betingelserne så overkommelige som muligt. Dette arbejde består af flere dele:

- En del ligger hos kommunernes beslutningsdygtige fagpersoner, hvor betingelser for samarbejde internt såvel som på tværs af forvaltninger samt med lokale aktører bør fremmes i videst muligt omfang.
- En del findes i form af videndeling og kompetenceudvikling. Det er derfor vigtigt at indsamle og evaluere erfaringer som en del af sundhedsarbejdet – i særdeleshed i naturen – da dette hidtil har været gjort sparsomt. Denne opgave kan ligge hos praktikerne, kommunen såvel som relevante eksterne instanser. Friluftsrådet har gennem projekt Sund i Naturen og Friluftsliv på Tværs taget part i dette, og erfaringer herfra er videregivet i denne håndbog.

I det følgende afsnit præsenteres brugbare pointer om arbejdet forud for indsatser, links til nyttige sider og gode råd, forslag og inspiration til praktikerne. Håbet er, at håndbogen på denne måde vil hjælpe med at gøre fremtidige planlæg-

ningsprocesser mere overkommelige og på denne måde bidrage til en fortsat positiv udvikling af natur og friluftsliv i det sundhedsrelaterede arbejde.

3.1 Planlægning

Hvor skal min indsats finde sted?

Rent praktisk har de fysiske rammer – den tilgængelig natur – betydning for, hvorvidt visse øvelser kan lade sig gøre. Eksempelvis kræver nogle øvelser træer eller lyden af havet for at kunne afvikles. Ligeledes passer naturtyper og områder også forskelligt til forskellige stemninger – det er eksempelvis værd at overveje, om meditations- og mindfulness-øvelser er oplagte i områder med mange forbigående. Endvidere har tilgængeligheden af faciliteter såsom toiletter, parkering, overdækket bålhytte med videre forskellig betydning afhængig af målgruppen, og det er derfor afgørende at tage hensyn til målgruppens behov for eksempelvis hvile- og toiletpauser i tilrettelæggelsen af natur- og friluftsbaserede sundhedsindsatser.

Hvilken type natur man har tilgængelig, er altså væsentlig for, hvad der giver mening og er muligt at planlægge i forhold til en given indsats. Noget af det første, der skal afklares, er derfor, hvad den nære og brugbare natur består af: Er det skov, strand, engarealer, byparker eller andet? Og hvad er i så fald udfoldelsesmulighederne disse steder?

Er man ikke ekspert i lokalområdet, naturfagligt uddannet eller andet, er det ikke sikkert, at man kender til de lokale muligheder eller for den sags skyld ved, hvordan man finder

frem til de rette informationer. I så fald kan det formentlig altid være en hjælp at kontakte Teknik- og Miljøforvaltningen i kommunen, som både kan bidrage med viden om generelle såvel som særlige lokalforhold (læs mere om samarbejde på tværs i afsnit [3.2 Organisering](#)).

MED NYE RAMMER KAN VISE SIG NYE MULIGHEDER



På sundhedscentret sidder vi typisk rundt om et bord og taler meget – spørger ”hvordan har du det?”. Det er lykkedes os at rekruttere nogle stykker til det her hold, som ikke kan se sig selv i det andet. Det passer ikke, at mænd ikke vil snakke om følelser, men rammerne skal være rigtige.”

Aktivitetsansvarlig, Vejle Kommune

I følgende er listet nogle generelt gældende regler for brug af naturen samt links til nyttige og overskuelige sider med mere gennemgående viden herom.

Hvad angår offentlige arealer er der i den danske natur enormt gode muligheder for udfoldelse. I offentlige skove, på åbne, udyrkede arealer og på strande må man som udgangspunkt opholde sig frit døgnet rundt, og her er rige oplevelsesmuligheder – eksempelvis overnatning, sankning, vandring, cykling, ridning og meget mere. Hvis naturområdet i stedet er privatejet gælder der andre regler. Ved systematiske aktiviteter, som en kommunal natur- og friluftsbaseret sundhedsindsats, der forløber over x-antal uger med et vist antal faste mødegange, skal der søges om tilladelse til aktiviteterne – også på Naturstyrelsens arealer. Det anbefales at kontakte ejeren af området direkte og

afklare, om I må afvikle jeres aktiviteter på området. Vær forberedt på, at nogle private landejere vil have penge for, at kommunen kan bruge den private natur til kommunale aktiviteter. Jeres kollegaer i miljø og teknik-afdelingen kan rådgive jer om de specifikke retningslinjer for adgang i lige præcis de områder I påtænker at benytte, og om hvordan I opnår de retmæssige tilladelser.

Både Friluftsrådet og Miljøstyrelsen har udarbejdet overskuelige guides til hvor, og hvordan man må færdes i naturen.

- Friluftsrådets side oplevelmere.nu
- Miljøstyrelsens ”[Vejledning om adgangsregler i naturen](#).”

Visse aktiviteter kræver tilladelse, og på naturstyrelsen.dk kan man nemt få et overblik over, hvorvidt en aktivitet på Naturstyrelsens arealer kræver tilladelse eller ej, samt anmode om tilladelse såfremt dette kræves. Det kan også være værd at besøge udinaturen.dk

Hvad er min rolle som aktivitetsansvarlig i en naturrelateret sundhedsindsats?

Hvordan man skal agere og udspille sin rolle som aktivitetsansvarlig i en sundhedsfremmende eller rehabiliterende indsats i naturen kommer an på mange ting – eksempelvis hvilke omgivelser, man færdes i, personlige kompetencer, deltagerne på holdet og naturens akutte forhold som vejr, uforudsete begivenheder med videre.

Der skal selvfølgelig tages hensyn til formålet med indsatsen relateret til målgruppen, hvormed ens rolle som formidler,

træner og/eller sundhedsekspert til en vis grad som vanligt er i spil. Naturen rummer dog som tidligere beskrevet (afsnit 1) også værdifulde og gavnlige egenskaber i sig selv, hvorfor det er fordelagtigt at give plads til eksempelvis refleksion og observation i og af naturen.

NATUREN ER VIRKELIGHEDSNÆR



Vi oplever, at holdet ude i naturen er ét skridt tættere på virkeligheden for borgerne. Der er meget, meget trykt nede i sundhedscentret. Men bare fordi man tør lave øvelser i centret eller løbe på løbebånd dernede, betyder det ikke, at man tør gøre det ude i virkeligheden. De borgere, vi har med herud, tør pludselig løbe hjemme eller cykle igen.”

Aktivitetsansvarlig, Vesthimmerlands Kommune

NATUREN SKABER SPONTAN ERFARINGSUDVEKSLING



En af de ting, vi kan se, der sker i løbet af forløbet er, at der sker en hel del spontan erfaringsudveksling – både omkring naturen og omkring kræften.”

Aktivitetsansvarlig, Københavns Kommune

Det er en god ide at stille sig selv følgende spørgsmål: Hvad er det, jeg kan, som kan gavne deltagerne ved denne indsats i naturen? Herved vil man gøre sig bevidst om sit eget færdighedsniveau i naturen, hvilket kan danne udgangs-



Foto: Mette Kjær Nielsen



punkt for, hvad der muligt, men samtidig vil svaret også vise begrænsninger og give et praj om, hvilke(n) samarbejds-partner(e), eksempelvis andre fagligheder, der kunne være relevante at inddrage. Læs mere om samarbejde på tværs i afsnit [3.2 Organisering](#).

Når man arbejder som ansvarlig for en gruppe med friluftsliv, er en ofte anvendt rolle at påtage sig, vejlederrollen, hvor man inddrager gruppen i beslutningsprocesser og planlægningsfaser, men bibeholder ansvaret for beslutninger, der kan

have indvirkning på programmet og sikkerheden. Afhængigt af hvad der skal udføres, hvor, hvordan og med hvem, kan der være behov for at diktere, hvad der skal ske/gøres ved enten at vise og/eller forklare den korrekte måde eller omvendt at indgå på samme vilkår som deltagerne og bidrage med engagement og entusiasme (typisk god til at vække lege til live eller holde gejsten oppe, når noget bliver hårdt).

Generelt er vigtigt, at der er balance mellem aktivitetens krav og deltageres kunnen, da dette er en forudsætning

for succesoplevelser og udviklingen af self-efficacy. Hvis en aktivitet ikke er tilpasset korrekt, kan det vise sig gennem utryghed, utilfredshed eller kedsomhed hos deltagerne i gruppen. Læs mere om tilpasning til udvalgte målgrupper i [afsnit 2.3](#).

Konkrete øvelser, råd og inspiration

I naturen findes et væld af muligheder for aktivitet, og det er i virkeligheden kun fantasien, der sætter grænserne. Hvis man ikke er vant til at afholde aktiviteter i naturen, kan dette faktum næsten virke overvældende og på den måde blive en hæmsko for udviklingen og afviklingen af en aktivitet eller et forløb. Af den årsag vil følgende afsnit fremstille konkrete pointer og øvelser, som direkte kan overføres til et program og derved bidrage til planlægningen. På den måde kan dette afsnit både fungere som inspiration til praktikerne, som allerede er vant til at arbejde med sundhed i naturen, men også som et praksisnært og håndgribeligt idékatalog til den, som ikke i samme grad er naturvant, og som herved kan finde tryghed i konkrete og brugbare pointer samt specifikke øvelser, der har vist sig særligt egnede i sundhedsindsatser.

Generelle pointer

Leg: Leg kan bidrage til at fjerne fokus fra motionselementet i aktiviteten, og på den måde gøre aktiviteten mindre træningstung. Erfaringer fra indsatser viser, at legende elementer fungerer til stort set alle målgrupper. Man behøver derfor ikke være bange for, hvad eksempelvis voksenmålgrupper vil synes om at blive udsat for lege i forbindelse med deres forløb – men man skal selvfølgelig tænke over balancen i indholdet, så det bliver tilpasset målgruppen. Dette kan med fordel gøres løbende ud fra deltager-feedback, hvormed den rette balance til den specifikke gruppe kan findes. En væsentlig pointe omkring inddragelse af legende elementer i en indsats er, at det ofte virker motiverende og fordrende for legen, hvis den aktivitetsansvarlige også deltager og indgår i legen med indlevelse og tro på legens betydning og effekt.

” Bliv ved med at lære deltagerne om alt det sjove, man kan i naturen. Når det er sjov leg, opdager man jo ikke den dejlige motion, som følger med.”

Deltager på kronikerhold, Fredensborg Kommune

Lad naturen tale: Skal dagens program nødvendigvis være fyldt med planlagt aktivitet fra start til slut? At naturen kan noget i sig selv og bidrager med noget unikt, er flere gange igennem denne håndbog blevet nævnt. Af den årsag er det også værd at overveje, i hvor høj grad en aktivitet på forhånd behøver at være fuldt ud planlagt. Denne vurdering



Foto: Karin Winther

skal selvfølgelig foretages i relation til faktorer som målgruppe, formål, område med videre. Men uanset vægtning af struktur kontra ikke-struktur kan en åbenhed over for, hvad der måtte opstå, hvad man pludselig ser eller sågar en direkte målrettedhed mod at opleve naturen, ofte bidrage med sanselige oplevelser for alle. Naturen skuffer sjældent, hvis blot man åbner øjne og sind.

”Jeg bliver overvældet i krop og sind af dufte, lyde og af hvor enestående en natur, vi har.”

Deltager på kronikerforløb, Vordingborg Kommune



Foto: Mette Kjær Nielsen

”Vores erfaring fra det første forløb, som vi gennemførte i foråret, var, at vi skal tage det roligt og give deltagerne den tid, de har brug for til den enkelte aktivitet. Vi havde bare rigtig mange ideer – men vi behøver slet ikke have så stramt et program.

I dag har vi eksempelvis fem forskellige 'spejderaktiviteter' planlagt, men det gør ikke noget, hvis de kun når til den første.

Det er vigtigere, at vi fordyber os.”

Aktivitetsansvarlig på kronikerforløb, Københavns Kommune



Foto: Christina Bjørk Petersen

Motion med mening: Overvej mulighederne for, om det vil være meningsfuldt at lade aktiviteter indgå i forløbet, som indirekte medfører fysisk aktivitet. Hvis der eksempelvis skal laves kaffe over bål i forbindelse med en aktivitetsgang kan deltagerne inddrages i processen ved at samle optændingspinde til bålet eller være med til at flække store stykker brænde til mindre med økse. Det kan også være, at der skal laves hele måltider. Her kan det indgå som aktivitet, at der skal indsamles spiselige ingredienser fra naturen, som man skal rundt og finde. Mulighederne er mange. Med denne tankegang bliver det muligt at koble motionselementer på lærings- såvel som sociale elementer.

” Vi laver øvelser, der bygger op. I dag skal vi blandt andet lære at tænde et bål – og så bygger vi videre derfra næste gang – der skal de starte med at tænde det bål, vi skal lave kaffe over. Øvelserne handler i høj grad om samarbejde. Men det handler også om at udvælge nogle aktiviteter, der er så svære, at det giver en mestringsfølelse, når man gennemfører dem, men som samtidig er så tilpas lette, at de rent faktisk kan løses.”

Aktivitetsansvarlig på kronikerforløb, Københavns Kommune

Overvejelser forud for dagsprogram: I følgende afsnit præsenteres konkrete øvelser, som kan bruges i forbindelse med planlægning af aktiviteter. En væsentlig pointe i den sammenhæng er imidlertid også, at det udover selve dagsprogrammet også er fordelagtigt på forhånd at gøre sig overvejelser om muligheder for differentiering af pro-

grammet undervejs. Eksempelvis er det ikke sikkert, at det bliver nødvendigt at gennemføre hele det planlagte program, men det kan lige såvel være, at enkelte øvelser kræver små justeringer for at fungere optimalt til den specifikke gruppe, dagens form og humør, landskabet, vejret, med videre. Sådanne justeringer er nemmere at foretage, hvis man på forhånd har gjort sig overvejelser om regulering af øvelsers sværhedsgrad – er det muligt at ændre på underlaget, hældningen, tempoet, afstande, antal gentagelser? Skal øvelsen nødvendigvis være en soløvelse eller kan den ændres til eksempelvis en parøvelse? Det kan ligeledes være fordelagtigt at have klargjort rammer for individuelle behov – hvad gør man, hvis man under en øvelse ikke føler, at man kan mere, eller hvis man får behov for at være sig selv et øjeblik? Sådanne italesatte aftaler kan bidrage med en trykthed omkring det at deltage i noget uvant – både for deltageren selv, såvel som både meddeltager og aktivitetsansvarlig.

Øvelseskatalog

Klassiske friluftslivsaktiviteter

Bål og brænde: At lave bål kan indebære både at skulle save og kløve brændet til mindre kævler samt at samle kviste og eksempelvis tørret birkebark til optænding. Men tag selv brændet med – eller sørg for at bruge en bålplads, hvor der er brænde til rådighed. Det er nemlig ikke tilladt at samle brænde i de danske skove uden tilladelse.

Med ordentligt værktøj og lidt instruktion i brug af økse og sav kan det blive en fornøjelse at klargøre sit eget brænde, hvilket kun vil bidrage til oplevelsen omkring bålet, som i forvejen helt naturligt fungerer optimalt som et socialt omdrejningspunkt. I tillæg til at lave bål, kan opgavelisten udbygges ganske langt, hvis man vil aktivere hele holdet. For eksempel kan én gruppe bygge en trefod, mens andre klargør en bålgrøde og dens indhold og andre igen måske snitter snobrødspinde. Det kan være fint at tænke i at aktivere alle med meningsfulde opgaver.

Der gælder forskellige regler for at lave bål på offentligt og privat ejede arealer. I offentlige skove er det kun tilladt at tænde bål på de særligt indrettede bålpladser, ligesom det er tilladt at samle pinde – men ikke decideret brænde - i skovbunden til bålet. I private skove skal ejeren altid spørges om lov. Det er tilladt at tænde bål i strandkanten og på den del af stranden, hvor der ikke vokser planter. På private strande skal et bål være mindst 50 meter fra nærmeste bebyggelse. Det er aldrig tilladt at tænde bål i klitterne. Hold desuden øje med et eventuelt afbrændingsforbud og tænd altid kun bål, hvor du er sikker på, at ilden ikke kan brede sig til bygninger eller træer, planter, græs eller kvas. Læs mere om reglerne for bål på oplevelmere.nu.

I boksen som afslutter dette afsnit findes links til aktivitetskort om både brænde og bål. Aktiviteter med sådanne bål- og brændeelementer kan både bidrage til gruppens og individets sociale velbefindende, give mestringsfølelse, ny viden og god motion.

Sankning: At sanke kan omhandle meget forskelligt, og er derfor et bredt begreb, man ikke skal lade sig skræmme af. At finde småpinde og kviste skovbunden er at sanke. At finde bær, svampe og vilde urter er ligeledes at sanke. Sankning er dermed et begreb, som kan inddrages i aktiviteten i det omfang, det passer den enkelte aktivitetsansvarlige. Hvis der laves bål, kan det ud over kviste til optænding være oplagt at sanke ingredienser til at lave te – eksempelvis brombærblade eller friske grannåleskud. Hvad der søges efter fastlægges ud fra aktivitetens indhold såvel som den aktivitetsansvarliges kompetencer, da det selvfølgelig er væsentligt ikke at indtage noget, man ikke kender til. Sankning bidrager samtidig med et underliggende motionselement, da man hurtigt får rørt sig meget uden at lægge mærke til det, mens man går rundt og søger. Sankning fungerer således både som motionsindhold og samarbejdsøvelse. Og det giver deltageren nyttig og brugbar viden, som kan tages med og

videreformidles i privat regi. Det er værd at bemærke, at den danske natur ikke på alle tider af året er lige stort et madkammer, med mindre man er meget trænet. Så inden der går "Nak og æd" i hele projektet så overvej grundigt, hvad der skal sankes og vær gerne sikker på en rimelig sandsynlighed for succes med at finde det – eksempelvis ved at besøge stedet kort tid inden aktiviteten. I offentligt ejede skove er det som hovedregel tilladt at indsamle overalt i skoven, i private skove må man kun tage, hvad man kan nå fra vej og sti. Der må samles i begrænset omfang svarende til hvad der kan være i en frysepose og kun til privat brug. Læs mere om reglerne for sankning på oplevelmere.nu.

Madlavning og kaffe over bål: Erfaringer fra tidligere forløb har vist, at mange med stor succes inddrager kaffe og te over bål som et element i deres aktiviteter i naturen. Andre forløb har sågar indeholdt det at lave hele måltider eller små retter/snacks. Dette kan give særligt god mening på hold for eksempelvis deltagere med diabetes eller hjerteproblemer, der som en del af deres forløb skal undervises i sund kost – langt det meste kan med de rette redskaber laves på bål.

Her er pointer fra de to ovenstående afsnit gældende, men det at have den faste "kafferutine" eller at bygge en aktivitet op imod et helt måltid over bål kan endvidere bidrage med henholdsvis tryghed i en fast social ramme hos gruppen samt mestringsfølelse og samarbejde.

Har man ikke mulighed for at lave bål, kan lignende elementer også opnås ved brug af eksempelvis et stormkøkken, hvorpå der også kan laves kaffe, små og større retter, og hvor samme udbyttemæssige forhold kan opnås.

Bivuak: Bivuakken er en glimrende måde at udfordre gruppers samarbejdsevner, kreative evner og evner til at lade sig inspirere og lære af andre. Ligeledes er det en oplagt aktivitet på dage, hvor vejret måske ikke er i top, og hvor der kan blive



Foto: Mette Kjær Nielsen

behov for lidt læ. I boksen, som afslutter dette afsnit findes link til aktivitetskort med information om bivuak-bygning, men der findes mange forskellige bivuaktyper – både simple og avancerede. Denne aktivitet kan inddrage elementer fra sankning ved at eksempelvis at finde og snitte gode pinde til pløkker, og aktiviteten kan dermed bidrage til indholdet med både motions- samarbejdselementer samt give deltagerne viden og mestringsfølelse.

Træning og fysisk aktivitet i naturen

Naturen er en fremragende arena til motion og fysisk aktivi-

tet, som gavner det fysiske helbred. Den variation der findes i naturen er oplagt at benytte til træning af både styrke, puls, balance og koordination.

Træningen kan med fordel organiseres i stationer, som en form for cirkeltræning i naturen, hvor en øvelse udføres i ét minut, og der derefter roteres til næste station. Typen af stationer og aktiviteter vil naturligvis afhænge af de aktuelle omgivelser, men med lidt fantasi vil der være potentiale for at gøre fysisk træning til en leg i de fleste naturområder. Ideer til fysiske aktiviteter:

- Armstrækninger på træstamme
- Kropshævninger i gren
- Step op og ned på en træstub
- Spring over grøft eller hul
- Hop med samlede ben op på stor sten eller træstub
- Gå eller løb op og ned af bakke
- Løft en tung rod, gren, sten eller lignende
- Mavebøjninger på væltet træstamme
- Balancegang eller kravle på væltet træstamme
- Balance på sten, træstub, træstamme eller lignende
- Planke med hænder og fødder i forskelligt niveau

Få mere inspiration til fysisk træning i naturen i DGI's koncept [Naturtræning](#) og i Naturstyrelsens udgivelse om [Naturfitness](#).

Friluftaktiviteter

Orienteringsløb, mountainbike, kano, kajak, klatring, stand up paddling, rollespil og bueskydning er eksempler på andre friluftaktiviteter, der med fordel kan indgå i en natur- og friluftsbaseret indsats. Denne type aktiviteter kræver dog et andet omfang af instruktion, udstyr og sikkerhedsmæssige foranstaltninger, hvorfor det kan være nødvendigt at få hjælp udefra til afvikling af aktiviteten. Her kan det være relevant at undersøge muligheden for samarbejde med en lokal forening eller friluftvejleder, som sandsynligvis vil kunne stille udstyr til rådighed, og instruere og være ansvarlig for aktiviteterne, såfremt man ikke selv har disse kompetencer. Undersøg eventuelt også om der er en Grejbank i nærheden, da der her vil være mulighed for at leje en masse forskelligt friluftsudstyr til diverse aktiviteter. Du kan også gå på opdagelse i friluftsforeningernes interaktive danmarkskort på findditfriluftsliv.dk og finde frem til, hvilke

friluftsforeninger, der findes i din kommunes lokalområder, og som eventuelt kan indgå i et samarbejde om det sundhedsfremmende friluftsliv.

Lege

Med lege kan du inddrage mange træningselementer, såsom puls, styrke, balance, koordination, på en sjov måde, hvor det ofte sker, at det fysiske aspekt træder lidt i baggrunden, og det sociale element bringes i fokus. I det følgende gives et par forslag til lege, der kan inddrages, men kun fantasien sætter grænser for, hvad man kan finde på derude.

- **Bladebunker:** Inddel gruppen i nogle hold. Hvert hold laver en så stor bunke blade som muligt på tid. Begynd herefter at stjæle blade fra hinanden, igen på tid. Det hold, der har den største bunke, når tiden stopper, har vundet legen
- **Forhindringsbane:** Lav en bane, deltagerne skal i gennem. I skoven kan det eksempelvis være at skulle balancere på en væltet træstamme, løbe slalom mellem en række træer, kravle over og under grene med videre. Der kan også laves "kongens efterfølger" på forhindringsbanen, hvor kongen bestemmer vejen rundt på forhindringsbanen, og alle går på en linje, eventuelt mens de holder hinanden i hånden
- **Kamp, kraft og kaos:** Alle deltagere står i en rundkreds. Hver deltager udvælger sig en person i kredsen, som han/hun skal rundt om. Der tælles ned fra tre, og alle personer skal "rundt om" deres udvalgte person og hurtigt tilbage til deres plads i kredsen. Dernæst udvælger deltagerne sig en ny person i kredsen, som de for eksempel skal under, over, high five, kramme eller lign. Afslutningsvis skal deltagerne igennem alle tre kommandoer lige efter hinanden med de samme udvalgte personer som tidligere
- **Vip pinden af:** Find en pind og læg den på håndryggen. Gå rundt imellem hinanden og vip de andres pinde ned, men pas på din egen pind ikke falder af

- **Broer:** Gå sammen to og to. I parrene skifter man nu til at lave en bro som den anden skal kravle over eller under. For eksempel kan man læne sig op ad et træ, planke på en stub, hvile på en stamme, stå på hænder op ad tyk stamme og så videre.

Sansning og nærværøvelser

I naturen udsættes vi for et væld af sanseindtryk, uanset om vi opsøger det eller ej, og ved at inddrage aktiviteter med fokus på sansning og nærvær øges kropsfornemmelsen og muligheden for at opnå en indre ro. Afspændings-, åndedræts- og mindfulness-øvelser kan derfor med fordel laves i naturen, og derudover gives der i det følgende en række eksempler på aktiviteter, der har fokus på sansning og nærvær, som ligeledes kan indgå i en sundhedsindsats i naturen:

- Gå på opdagelse i naturen: I stilhed bevæger deltagerne sig hver især rundt i området, mens de fokuserer på at registrere lugte, lyde, lys, temperaturer, bevægelser, former, strukturer med videre. Øvelsen kan for eksempel varieres ved at bede deltagerne stå stille med lukkede øjne og sanse naturen, eller have fokus på at finde modsætninger i naturen (vådt/tørt, tungt/let, dødt/levende med videre)
- Gå på en række: Stil jer på en række med to meters afstand mellem hver deltager. Den aktivitetsansvarlige stiller sig forrest. Gå nu rundt i området i stilhed og oprethold rækken og de to meters afstand. Deltagerne skal blot fokusere på at følge med. Øvelsen kan skabe en følelse af tilhørsforhold og tryghed.
- Find dit træ: Gå sammen to og to. Den ene har bind for øjnene, mens den anden fører sin blinde makker hen til et træ. Den blinde skal nu mærke og sanse træet. Efter et par minutter føres den blinde væk fra træet, bindet tages af, og personen skal nu genfinde sit træ uden bind for øjnene.
- Find din pind/blad/kogle: Lad alle finde en naturting og

læg tingene i midten af en kreds. Luk øjnene og send de forskellige ting rundt og find 'din' ting.

- Gå på bare fødder: Lad deltagerne tage deres sko og strømper af, og lad dem i stilhed fornemme underlaget på den bare hud. Dette kan med fordel prøves på forskellige årstider.
- Tjek ind/tjek ud: Deltagerne bedes vurdere, hvordan deres energiniveau både mentalt og fysisk er ved start og slut.

Hjælpe midler, der kan give inspiration til aktiviteter i sundhedsindsatser med natur og friluftsliv:

- Friluftsrådet har udarbejdet aktivitetskort til friluftsliv i sundhedsindsatsen: [Bålmaster](#), [Saven og øksen](#), [Bivuakoplevelser](#), [Mountainbike 1 – Kom godt fra start](#), [Mountainbike 2 – Godt på vej](#), [Mountainbike 3 – Så slipper vi bremsen samt Cykel- og mountainbikeorientering](#) kan alle sammen med en lang række materialer findes på [friluftsradet.dk/sundinaturen](#)
- Naturstyrelsens folder "[Naturfitness-øvelser](#)"
- Find vej i Danmark af Dansk Orienterings-Forbund: [www.findveji.dk](#)
- Spejdernes [Woop App](#) (orienteringsløb og leg)
- DGI's app [Nature Challenge](#)
- [Aktivitetsdatabase](#) fra Det Danske Spejderkorps

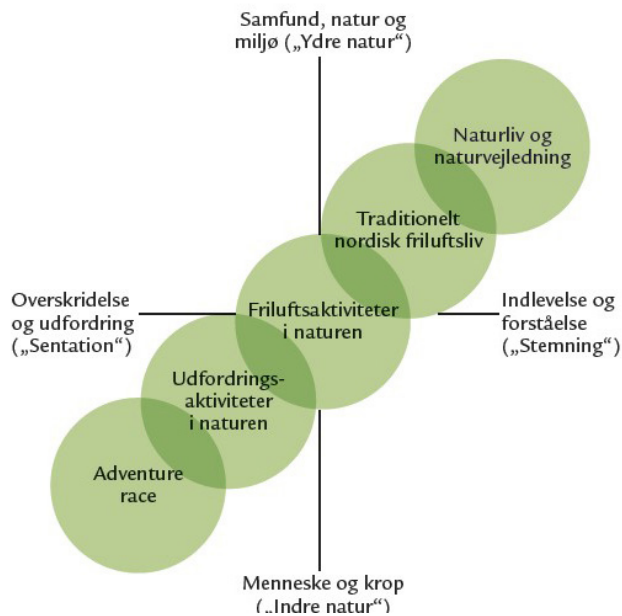
Find lokale friluftsforeninger i dit område på [find-ditfriluftsliv.dk](#). Find den nærmeste Grejbank på [friluftsradet.dk/grejbank](#). Konkret inspiration fra Sund i Naturens forløb i fokuskommunerne kan findes på [Friluftsrådets hjemmeside](#).

Udstyr og materialer

Friluftsliv stiller ikke nødvendigvis store krav til udstyr. Det kommer helt an på, hvad der skal laves, samt hvor og hvornår. Lidt firkantet stillet op, kan man tale om to poler inden for friluftsliv: Det traditionelle nordiske friluftsliv, der sætter en dyd i primitivitet, og hvor alt i høj grad handler om naturen – at være i og med naturen på naturens præmisser. På den anden side står det mere adventure-prægede friluftsliv, hvor det i højere grad handler om aktiviteten og udfordrin-



Foto: Mette Kjær Nielsen



Figur 2: Kategorier i moderne friluftsliv (Andkjær, 2005).

gen derved. Der kan ikke i denne sammenhæng tales om noget generelt rigtigt eller forkert, men det fortæller, at der er et bredt spektrum af muligheder inden for friluftsliv, som på forskellige måder egner sig til forskellige målgrupper, rammer og kontekster. Uanset hvilken type friluftsliv og aktiviteter man bygger sin indsats op omkring, er det væsentligste for oplevelsen dog, at deltagerne er mætte, tørre og varme – ingen oplevelse bliver god, hvis man fryser eller er sulten.

Generelt er det selvfølgelig vigtigt, at deltagerne ved en given indsats har ordentligt fodtøj og beklædning der passer til vejrforholdene. I nogle kommuner har man valgt at indkøbe regnslag eller overtrækstøj, så deltagerne kan være ude i al slags vejr, og påklædningen således ikke bliver en hindring

for at kunne deltage i indsatsen. Dette er dog ikke nødvendigvis en mulighed i alle kommuner, og som aktivitetsansvarlig må man derfor forberede deltagerne på, hvad der er nødvendigt af tøj og udstyr i de enkelte indsatser. Da bålet ofte vil være et oplagt samlingspunkt til refleksion, samvær mv. anbefales det, at man i kommunen anskaffer basalt fæles friluftsgrej såsom bålgrej, mugs (kopper), siddeunderlag, skind, tæpper og lignende. Dette kan i høj grad bidrage til flere og bedre oplevelser blandt deltagerne og kan erhverves billigt. Alternativ til at købe udstyr kan være a) at leje udstyr via diverse Grejbanker landet over eller b) indgå aftaler med lokale institutioner som naturcentre, naturskoler, skoler, ungdomsklubber, foreninger eller lignende.

Ideer til basisudstyr

- Siddeunderlag
- Kopper/muggs
- Termokande
- Bålgrøde med låg
- Snor
- Presenning
- Kniv
- Økse
- Førstehjælpsudstyr
- Pandelampe
- Regnslag
- Strygestål/tændstikker/lighter

Hvad der er nødvendigt udstyr, vil naturligvis afhænge af, hvilke aktiviteter I skal lave. Ovenstående liste er derfor blot til inspiration.

Hvis I har meget udstyr med, kan det med fordel fordeles ud til deltagerne, så alle hjælper til med at bære grejet.

Det kan af forskellige årsager være u hensigtsmæssigt at skulle købe og opbevare udstyr. Derfor er der i følgende opstillet alternative løsninger.

- Undersøg om der i din kommune er et grejdepot – det er muligt, at det ligger i en anden forvaltning
- Lej dit grej ved de landsdækkende [Grejbanker](#)
- Samarbejd med lokale institutioner (naturcentre, naturskoler, skoler, ungdomsklubber, foreninger eller lignende (læs mere om dette i næste afsnit).

3.2 Organisering

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 over for en række forskellige risikofaktorer for folkesundheden – men det er ikke fastlagt præcis, hvordan disse indsatser skal organiseres, eller hvad de skal indeholde af aktiviteter.

Samarbejde om sundhedsfremme og friluftsliv

Samarbejde i forbindelse med sundhedsfremmende indsatser i naturen kan udøves på mange måder og dermed involvere mange forskellige aktører. Der kan eksempelvis forekomme samarbejdsaftaler i relation til vidensopbygning med et formål om at gøre hinanden klogere. Der kan indgås aftaler vedrørende udlån af udstyr og grej såvel som faciliteter og områder. Og der kan indgås samarbejde i relation til aktiviteter – eksempelvis ved at foreningsinstruktører eller den kommunale naturvejleder deltager i sundhedscentrets aktiviteter. Det

er dermed vigtigt at anerkende andre aktørers ekspertområder. Om end det kan være en omstændelig affære at opbygge og administrere samarbejder på tværs af eksempelvis kommunale forvaltninger eller på tværs af offentlige aktører og civilsamfundet, er et vellykket samarbejde ofte at foretrække i forhold til den værdi, det kan tilføre de involverede parter og ikke mindst borgerne. På det grundlag anbefaler både Sundhedsstyrelsen og KL, at der etableres værdiskabende partnerskaber på tværs (Sundhedsstyrelsen, 2010).

SAMARBEJDE PÅ TVÆRS ER ALFA OG OMEGA



Jeg har arbejdet med uderehabilitering i Vordingborg Kommune i 11 år. En af vores store fordele er, at vi arbejder med at udvikle forløbene på tværs af vores fagligheder: Fysioterapeuter, sygeplejersker og mig som naturvejleder. Tværfaglighed er alfa og omega i vores arbejde.”

Aktivitetsansvarlig, Vordingborg Kommune

Samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger

Den kommunale sundhedsindsats kræver tværfaglige samarbejder, og særligt når det gælder implementeringen af friluftsliv i sundhedsindsatsen, kan det være nødvendigt og aldeles fordelagtigt med samarbejder på tværs af kommunale forvaltninger. I friluftsbaserede sundhedsindsatser kan det eksempelvis give god mening at etablere samarbejde mellem en sundhedsforvaltning (i besiddelse af meget viden om målgrupper og behandlingsteori) og en miljøteknisk forvaltning (med dybdegående viden om lokalt miljø- og naturkendskab) og/eller med en kultur- og fritidsforvaltning

(med indsigt i det lokale foreningslivs organisering i kommunen). Undersøg derfor, hvad der allerede er etableret af samarbejder i din kommune. Invitér en kollega fra den anden forvaltning på en kop kaffe og tag en snak, eller tag din kollega under armen og fortæl om dine ideer og planer.

Brobygning og samarbejde med eksterne aktører

Gennem fællesskabet kan lokalforeninger spille en stor social og integrerende rolle. Kommunerne inddrager derfor i stigende grad lokale afdelinger af patientorganisationer og friluftforeninger, da potentialet for at fastholde borgeren i en aktivitet efter endt kommunalt forebyggelsesforløb således øges. Lokale aktører i form af foreninger eller private aktører kan desuden bidrage med nyttige kompetencer og ressourcer, hvormed alternative udfoldelses- eller læringsmuligheder kan opstå i samarbejdet om sundhed og friluftsliv. Gennem konkret samarbejde mellem kommune, patient- og friluftforeninger kan flere borgere fastholdes i en sund livstil og få øjnene op for naturen som ramme for friluftaktiviteter og mulige sociale fællesskaber. Det er således oplagt, at der i den kommunale sundhedsindsats bygges bro til det lokale foreningsliv, for derigennem at skabe forankring af borgerne nye aktive vaner i naturen. Der findes imidlertid mange måder at organisere tværsektorielle samarbejder på, og i det følgende gives derfor blot et udsnit af mulige modeller for samarbejde om sundhed og friluftsliv. De beskrevne metoder er forslag, som kan kombineres på forskellig vis, alt efter hvad der giver bedst mening i den lokale kontekst. Få mere inspiration til at igangsætte samarbejdet på tværs af kommunalt sundhedstilbud og civilsamfundsaktører i folderen "[Hold fast!](#)".

Ovenstående figur illustrerer forskellige konstellationer for brobygning og fastholdelse af borgerne i deres aktive vaner i naturen. Nedenfor fremhæves tre forskellige modeller/metoder til brobygning, som anvendes i flere kommuner:

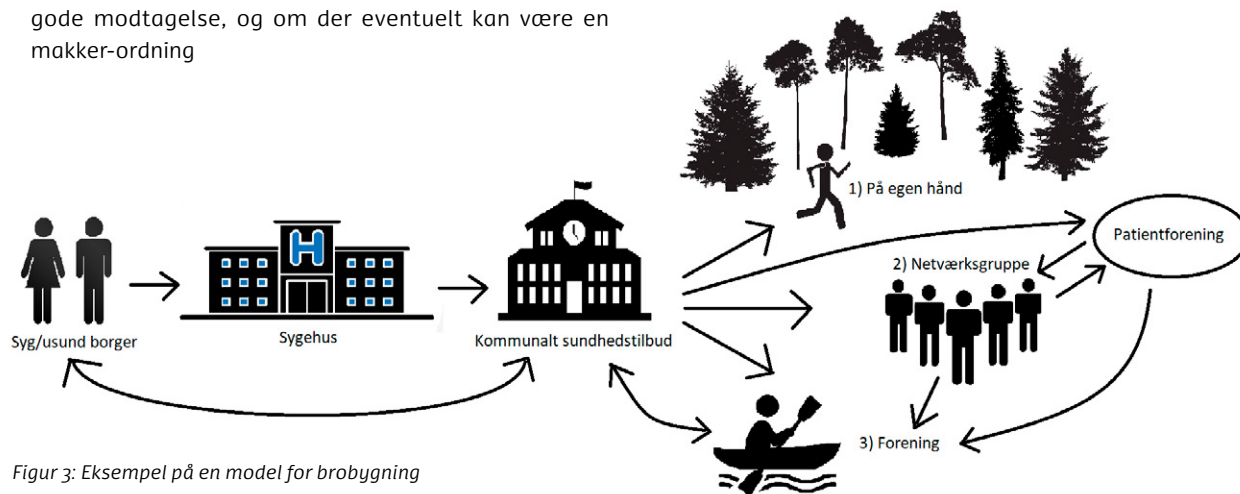
A) Foreningen integreres i det kommunale sundhedstilbud: Inddrag en eksisterende forening direkte i det kommunale sundhedstilbud. Det kan eksempelvis gøres ved at lade en aktivitetsansvarlig fra en friluftsforening stå for afholdelse af aktiviteter under hele eller dele af forløbet (evt. i samspil med kommunalt sundhedspersonale) eller ved at afholde det kommunale sundhedstilbud i foreningens rammer.

B) Overgang til eksisterende forening: Inddrag relevante foreninger i forbindelse med afslutning af det kommunale forløb, således borgerne har et sted at fortsætte deres aktiviteter. Overgangen kan lettes ved følgende aktiviteter:

- Afhold aktivtetsbesøg i foreningen, evt. med følgeskab af en velkendt kommunal medarbejder involveret i sundhedstilbuddet
- Invitér lokale friluftsforeninger på besøg undervejs i det kommunale forløb
- Indgå aftaler med en eller flere lokale foreninger om et fritidspas eller klippekortsordning til x-antal aktivitetsgange i forskellige lokale foreninger
- Snak med foreningen om hvad de gør i forhold til den gode modtagelse, og om der eventuelt kan være en makker-ordning

C) Etablering af ny forening eller netværksgruppe: Understøt og vær med til at facilitere dannelse af netværksgrupper bestående af tidligere deltagere i kommunale sundhedstilbud. Introducér ideen om en selvorganiseret netværksgruppe undervejs i forløbet, og hvis muligt, læg da op til at netværksgruppen med fordel kan mødes samtidig med det kommunale tilbud og baseres på de samme aktiviteter og faciliteter.

For at finde ud af hvilke friluftsforeninger, der er i jeres lokalområde, kan I med fordel benytte jer af Friluftsrådets interaktive danmarkskort på findditfriluftsliv.dk



Figur 3: Eksempel på en model for brobygning

Praksisnær inspiration



4 PRAKSISNÆR INSPIRATION

4.1 Eksempler på forløb

I den følgende oversigt findes eksempler på forskellige vellykkede forløb fra projekt Sund i Naturen med forskellige udgangspunkter for målgruppe, samarbejde på tværs, brobygning, natur, aktivitet med videre. Eksemplerne skal ikke

ses som en rettesnor, men har til formål at give inspiration til, hvordan en kommunal sundhedsindsats med natur og friluftsliv kan organiseres.

SAMMEN I VILDMARKEN	
Målgruppe	Familier med overvægtige børn (børn med særlige behov)
Område	Nordfyns Kommune (ved forskellige naturområder såsom strand, skov, eng, parker og stisystemer)
Organisering	Forankring: I Sundhed og Rehabilitering i et samarbejde med Børn og Unge Involverede parter: Frivillige foreninger og skoler Brobygning: Undervejs i forløbet sættes der fokus på, hvordan familierne og børnene fortsat kan holde sig aktive efter endt forløb. Samarbejdet med foreninger bidrager yderligere til fastholdelse.

DREJEBOG		
Aktivitetsgang	Hvor	Indhold
1	Friluftsstation med bålplads, cykelbane, hængebro, lille dam etc.	Gruppedannelse og fællesskab <ul style="list-style-type: none"> • Icebreakers (rør ved hinanden, grin) • Naturbingo i hold (kend området) • Navnelege (find naturting og præsentér sig gennem dem) • Smart-træning • Bål (opsamling, afslutning)
2	Friluftsstation med bålplads, cykelbane, hængebro, lille dam etc.	Forskelligartet bevægelse og intro til sanser <ul style="list-style-type: none"> • Icebreakers (opmærksomhed, vække kroppen) • Fælles opvarmning • Jorden er giftig i kuperet område med faste opgaver • Postløb (poster: eksempelvis bowling med brænde, fællessang, 20 kast/grib i træk etc.) • Landart: Mandala (i familier) • Bål med sanselig saft

3	Strand med klit- og lille skovområde	Adgangsregler i naturen og brug af naturen redskaber til aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • Rundkredsopvarmning • Postløb med Relle & Mulle (Friluftsrådet: Oplev mere) • Mørke/blindelege • Samle sten (til lege og åndedrætsøvelser) • Samle smågrene (til optænding af bål)
4	Strand med klit- og lille skovområde	Dyr og sanser <ul style="list-style-type: none"> • Naturbanko (kend området) – De forskellige naturting, der findes, genbruges i øvelser senere • Bevæge sig som lokale dyr (postløb med terning) • Mørke/blindelege • Kampelege (voksen-voksen, barn-barn) • Bål (opsamling og afslutning)
5	Lund med runesten, træer, græsområde og bålhytte	Viking <ul style="list-style-type: none"> • Intro til stedets historie • Evolutionslege og bersærkergang • Vikingelege og kampelege • Holddyster (på tværs af familier, for eksempel brug af bladbunker og grene) • Bål med te
6	Åbent slået græsområde med traditionelt legepladsområde	Fri leg <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmningslege • Fri leg
7	Lund med runesten, træer, græsområde og bålhytte	Jul og nisser <ul style="list-style-type: none"> • Juleinspireret naturbanko (indsamling af dekorationsmateriale til afsluttende julehygge omkring bålet) • Opgaveløb på tværs af familier – blandt andet bevægelsesposter, julesang, tilberedning af hyggemåltid over bål • Kampelege og julelege • Juleafslutning med æble-kanel-nødderet over bål
8	Område mellem sommerhusbebyggelse med strand, slåede græsarealer samt løvskov. Toilet-faciliteter, grillområde og discgolfbane	Blå flag strand & kroppen <ul style="list-style-type: none"> • Intro til område (hvad må og kan man hér) • Opvarmning/icebreakers på stranden. • Sanseskattejagt (barn/voksen sammen) • Pind/gren på stranden: Golf, spydkast, linedans, tegn bane (med fange) og tovtrækning • Parkour • Bål

9	Lille bynært statsskov-område med løvtræer, lille vandhul og stisystem (ca. 2,5 km sti)	Woop App <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning i rundkreds • Woop App (GPS-løb med poster/opgaver) og opfølgning på regler for brug af statsskov • Omvendt gemme • Bål med te
10	Område mellem sommerhusbebyggelse med strand, slåede græsarealer samt løvskov. Toilet-faciliteter, grillområde og discgolfbane	Skoven <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning (motorik som dyr) • Konkurrence mod skovens dyr (for eksempel hurtighed, styrke, balance, spring etc.) • Lege med pinde: Balance- og kamplege • Brug af skov til styrke- og balanceøvelser/lege • Blindebane i skov • Bål
11	Område mellem sommerhusbebyggelse med strand, slåede græsarealer samt løvskov. Toilet-faciliteter, grillområde og discgolfbane	Afslutning og evaluering <ul style="list-style-type: none"> • Deltagernes yndlingslege som opvarmning • Woop App • Kims leg med naturmaterialer, voksne mod børn • Bål og tilberedning af snack med banan, chokolade og nødder.



Foto: Mette Kjær Nielsen

KOM IGEN – UNDER ÅBEN HIMMEL

Målgruppe	Kræftpatienter (voksne med kroniske sygdomme)
Område	København Kommune (Jægersborg Hegn, Amager Fælled og Hareskoven)
Organisering	Forankring: I Københavns Kommunes Center for Kræft og Sundhed Involverede parter: To fysioterapeuter og en diætist med basal viden om natur indgår Brobygning: De sundhedsprofessionelle italesætter løbende, hvordan deltagerne kan fastholde elementer fra forløbet (kost, bevægelse friluftsliv) og diskuterer også hvorvidt fastholdelse for den enkelte bedst sker individuelt, i foreningsregi eller på anden vis.

DREJEBOG

Aktivitetsgang	Hvor	Indhold
1	Jægersborg Hegn, Tørvesletten	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til forløb samt logbog • Meditation • Madlavning • Mindre aktiviteter for gruppedynamik • Skovtræning og intro til bålteori
2	Jægersborg Hegn, Terrasserne	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Madlavning (bygning af "ovn" til laks) • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> - Kluddermør med snor - Minibål – brænd en snor over - Knobbinding
3	Amager Fælled, Storehøj	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Madlavning (snitte rørepind til mos) • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> - Intro til navigation med kompas - Gåtur med balanceøvelser og bakk løb - Indsamle til hyldeblomsteddike
4	Amager Fælled, Fårefolden	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Madlavning • Opgaver ved stjerneløb (navigation med kompas til alle poster) <ul style="list-style-type: none"> - De 10 kostråd - Regler for færden i naturen - Find på træningsøvelser - Knobbinding - Tænd bål med ildstål

5	Hareskoven, Sletten	Deltagelse med pårørende <ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Madlavning • Opgaver <ul style="list-style-type: none"> - Gåtur med sanseøvelser - Find dit træ - Vejrtrækningsøvelser
6	Hareskoven, Sletten	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation • Madlavning • Afrunding af forløb • Opgave <ul style="list-style-type: none"> - To og to navigation med kort og kompas - Små refleksionsopgaver på hver post



Foto: Mette Kjær Nielsen

SUND I NATUREN – ET NYT TILBUD TIL DIG MED STRESS, ANGST ELLER DEPRESSION

Målgruppe	Voksne med stress, angst eller depression
Område	Fredensborg Kommune (Dageløkke skov og ved Lergravssøerne i Nivå)
Organisering	<p>Forankring: I "Gang i Fredensborg" (et partnerskab mellem Fredensborg Kommune – Center for Kultur, Fritid og Sundhed – og Naturstyrelsen Nordsjælland)</p> <p>Involverede parter: Gang i Fredensborgs naturvejleder og sundhedskonsulent (tovholder) samt en friluftsvejleder og mentor fra Rubber Duck Co. (privat aktør)</p> <p>Brobygning: Undervejs i forløbet bliver deltagerne via tre lokale foreninger introduceret til forskellige aktiviteter (lystfiskeri, bueskydning og Tai Chi), hvor de efterfølgende har mulighed for at fortsætte. Deltagerne bliver også inddraget i forløbet og forløbets aktiviteter, således at de selv har mulighed for at fortsætte aktiviteterne sammen efter endt forløb.</p>

DREJEBOG

Aktivitetsgang	Indhold	Bemærkninger
1	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen, intro og præsentation • Præsentation af de øvelser som skal indgå i den gennemgående skabelon, for eksempel oxytocinøvelse, cirkeløvelse, leg hvor man forholder sig til en anden uden at sige hvem, stå med lukkede øjne og udstrækning • To og to: Gå en tur og tal om hvad man kan få ud af, at: 1) gå/være i naturen og 2) møde andre. Fortæl evt. om en god naturoplevelse I har haft • Velkommen til Knorrenborg Vang, vandretur, sanser, fællesskab og bål • Bålcaffe og opsamling • Udcheckningsprocedure - eventuelt cirkeløvelsen omvendt med en lille evaluering 	<p><i>Overordnet:</i> Fordybelse, sansning i naturen, referencer fra dyrenes verden og relatere til mennesket.</p> <p>Tænke narrativt ift. at spejle sig i naturen og give deltagerne noget med hjem.</p> <p><i>Formål:</i> At lade batterierne op.</p> <p><i>Faste elementer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelser • Gåtur efter fast rute, men med forskelligt indhold • Bål <p>Deltagerne må efterhånden gerne inddrages i afvikling af øvelserne, så de også kan gennemføre dem på egen hånd, hvis de vil fortsætte som hold bagefter</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og flere øvelser, kram et træ samt leg og meditation på måtter • Gåtur med variationer • Bål og kaffe samt afslutning med udcheckningsøvelse 	

3	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og faste øvelser • Naturen (synssansen, både fra dyrevinklen og se på skoven, tegne med kul, lave noget de kan tage med sig (viden) og have som et håndgribeligt minde • Bålkaffe 	Tanken er, at deltagerne skal få noget med hjem, de kan bruge i andre sammenhænge også. Både viden om naturen, men også gerne noget håndgribeligt, som f.eks. kul/kultegning og lignende.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og flere øvelser, mere samtale (to og to), finde et godt sted at sidde (vurdere et sted), pindeøvelsen og samarbejdsøvelser • Gåtur med variationer • Bål og kaffe samt afslutning med udcheckningsøvelse 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og faste øvelser • Naturen (lugtesansen (planter der dufter og lave forskellige duftblandinger) og tale omkring bål • Bålkaffe samt afslutning med udcheckningsøvelse 	Gentage tidligere øvelser
6	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og faste øvelser • Naturen (lære at tænde bål) • Bålkaffe samt afslutning med udcheckningsøvelse 	
7	<ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi og Qigong 	Aftale med forening
8	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og flere øvelser, eventuelt madlavning over bål • Gåtur med variationer • Bålkaffe samt afslutning med udcheckningsøvelse 	
9	<ul style="list-style-type: none"> • Bueskydning ved foreningen Femkløveren 	Aftale med forening
10	<ul style="list-style-type: none"> • Tur omkring Lergravssøerne. Start og slut ved Nivå Station 	
11	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og faste øvelser • Naturen (smagssansen, sankning af spiseligt grønt i naturen samt brygge og smage kaffe af cikorie-planter • Bålkaffe og spiseligt grønt? Afslutning med udcheckningsøvelse 	Eventuelt med deltagelse af netværksmedarbejder fra Frivilligcentret.
12	<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og øvelser (find to ting i naturen – én som du vil bringe med dig, og én du vil brænde på bålet – tag en snak om dette i relation til forløbet • Tage det hele op - se om det er holdbart • Evt. fejre med mad over bål • Evaluering: Hvad kan jeg tage med mig herfra? Og fastholdelse fremover • Papirevaluering og afslutning med udcheckningsøvelse. 	Gåturen springes over = Lidt mere tid til anden ekstra øvelse og eventuelt mere tid til bål Eventuelt med deltagelse af netværksmedarbejder fra Frivilligcentret.

AKTIV I NATUREN	
Målgruppe	Ensomme ældre, som bor alene
Område	Vesthimmerlands Kommune (på naturbaser, i naturområder og i nærområdet hos de deltagende)
Organisering	Forankring: I Sundhedscentret Involverede parter: Ældrerådgiver fra Sundhedscentret og naturvejleder fra Teknik og Miljø Brobygning: Deltagerne fortsætter i et selvkørende netværk efter endt forløb. For at styrke dette tilbyder kommunen to opfølgningsture årligt for alle netværk. Endvidere har ældrerådgiverne fortsat kontakt med deltagerne efter forløbet.

DREJEBOG		
Aktivitetsgang	Tema	Indhold
1	På jagt efter forårstegn	I Vognsilds naturrum fiskes frøæg. Hver deltager får et lille akvarium med hjem for at studere udviklingen fra æg til frø. Vi samler løgkarse som hakkes og efterfølgende blandes i farsen, hvorefter vi steger løgkarsefrikadeller til rugbrød på stormkøkken (trangia) Efterfølgende er der fysiske øvelser (gymnastik) ved ældrerådgiveren. Dette indgår i alle arrangementerne
2	Vild mad	Her udforsker vi naturrummet i Gedsted og taler om naturens oplevelsesværdier Vi indsamler ramsløg og fremstiller ramsløgspesto og bager boller på stormkøkkenet
3	Løvspringstur i Uhrehøje	Her er vi på en dejlig gåtur i det fantastiske istidslandskab og ser, hvordan det hele grøntes Bagefter fremstiller vi gammeldags æblekage som pyntes med skovmærke
4	På kærestetur med Johannes V. Jensen	På Louns Naturrum med udsigt over Limfjorden er der opsat tre bænke: En forfatterbænk, en kunstnerbænk og en fortællebænk. På hver bænk er der opsat en læseplade som fortæller om Johannes V. Jensens liv som kunstner, forfatter og fortæller. Deltagerne sidder på en af bænkerne med udsigt ud over fjorden. Her bliver der læst op fra digtet "Blindebukken", som forgår netop i dette område Vi bager brunsviger på stormkøkken
5	Bladbanko i Jenle	Her skal deltagerne gå rundt og se, hvor mange blade og kogler med mere, som er aftegnet på deres bankoplader, de kan finde i naturen Vi bager bålpandekager og får mælkebøttesirup til
6	Rejefiskeri i Limfjorden	Ved Rønbjerg Strand får deltagerne waders på, og der stryges rejer i fjorden Vi koger rejerne i stormkøkkenet, piller og spiser dem på franskbrød.



Foto: Mette Kjær Nielsen

Notater



5 NOTATER

Nøglebegreber



6 NØGLEBEGREBER

Aktivtetsansvarlig: Den eller de personer, der har ansvaret for den praktiske afvikling af indsatsen.

Brobygning: Brobygning handler om, hvordan der skabes bæredygtige indsatser, som forankres i civilsamfundet, så borgerne fastholder de sunde vaner, når en kommunal indsats afsluttes. Fællesskabet omkring det sundhedsfremmende friluftsliv er centralt for fastholdelsen, og brobygningen handler derfor i høj grad om, hvordan man med det kommunale sundhedstilbud kan bidrage til forankring af friluftsfællesskaber. Lokale friluftsforeninger kan spille en stor social og integrerende rolle, og de er derfor oplagte at tænke ind i brobygningen.

Forebyggelse: Forebyggelse defineres af Sundhedsstyrelsen som *sundhedsrelateret aktivitet, der søger at forhindre opståen og udvikling af sygdomme, psykosociale problemer, eller ulykker og dermed fremmer folkesundheden*. Der kan skelnes mellem patientrettet og borgerrettet forebyggelse. Den patientrettede forebyggelse har til formål at begrænse sygdomsudvikling, forhindre komplikationer og tilbagefald. Den borgerrettede forebyggelse er rettet mod den raske del af befolkningen, og har til formål at mindske risikoen for, at sygdom overhovedet opstår, for eksempel ved at hindre eller hæmme risikofaktorer, risikoadfærd og ulykker (Sundhedsstyrelsen, 2005).

Friluftsliv: Friluftsliv defineres som individets brug af naturen til ophold eller aktiviteter, der giver en oplevelse af at komme nærmere naturen og af at forholde sig til naturen fysisk og/eller mentalt. Friluftsliv rummer et oplevelsesaspekt, mangfoldig stimulans af sansesystemet og nærvær. Den fysiske dimension af friluftsliv kan være med lav, moderat eller

høj intensitet, men det primære formål er ikke konkurrence.

Indsats: En indsats er et kommunalt tidsafgrænset forløb og/eller tilbagevendende driftsopgave, som har forebyggelse, sundhedsfremme og/eller rehabilitering til formål. En indsats kan gå på tværs af faggrænser og involvere forskellige faggrupper fra forskellige kommunale forvaltning og civilsamfundsorganisationer og andre eksterne aktører.

Livskvalitet: Livskvalitet defineres i denne sammenhæng som en fortolkning af at have det godt fysisk, mentalt og socialt, samt en udvidelse af WHO's sundhedsbegreb fra 1948. At have kvalitet i livet tolkes i denne sammenhæng som at være et aktivt menneske, der føler samhørighed, har selvfølelse, og en grundstemning af livsglæde.

Natur: Naturen forstås bredt, det vil sige som skov, hav, park, strand, landet med videre, men definitionen indbefatter ikke faste anlæg til eksempelvis sport- og streetaktiviteter eller virtuel natur. Naturen har ingen forventninger om, at den enkelte skal yde noget særligt eller præstere på en bestemt måde. I naturen er der højt til loftet, det eneste krav der stilles, er blot at vi behandler naturen med omtanke med en bæredygtig adfærd, så vi også kan nyde gavn af den i fremtiden. Naturens mangfoldighed gør alle ophold i den til noget særegent og muliggør store variationer for udfordringer og kreativitet i aktiviteter.

Rehabilitering: Rehabilitering har borgere med kronisk eller længerevarende sygdom som målgruppe, og defineres af Sundhedsstyrelsen som *"sundhedsaktivitet, der indeholder elementer af både forebyggelse og sundhedsfremme, med det formål at patienten, som har risiko for at få begræns-*

ninger i sin fysiske, psykiske eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv." Rehabiliterende indsatser er helhedsorienterede og består eksempelvis af patientundervisning, styrkelse af egenomsorg, genoptræning, støtte til adfærdsendringer, psykosocial omsorg samt efterbehandling (Sundhedsstyrelsen, 2005).

Self-efficacy: Self-efficacy er individets tiltro til egne evner og oplevede handlekompetence. Personer med stærk self-efficacy er bedre stillet over for at klare livets mange udfordringer og har en bedre trivsel og sundhed end personer med en svagere self-efficacy. Self-efficacy er et personligt tanke- og handleredskab, hvor det frem for de faktiske evner, mere er tankerne og troen på egne evner, der forårsager, at en adfærdsendring kan finde sted. For at udvikle self-efficacy er det derfor vigtigt at skabe balance mellem aktiviteternes krav og deltagerens kunnen, da udviklingen af self-efficacy netop sker, når borgeren oplever at

kunne være aktivt deltagende med en passende udfordring og derved måske endda overskrider egne grænser. Jo større self-efficacy og oplevet handlekompetence, desto mere aktivt er forsøget på at mestre problemer eller krævende situationer – og rent faktisk lykkes med dem (Bandura, 1994).

Sundhed: I Friluftsrådets arbejde med friluftsliv og folkesundhed arbejdes der ud fra WHO's brede og positive definition af sundhed: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og socialt velbefindende, og ikke kun fravær af sygdom og svækkelse". (WHO, 1948). Med denne definition rummer sundhed det fysiske, mentale og sociale helbred. Sundhed handler dermed om funktionalitet (fysisk og psykisk), trivsel og følelsen af at have det godt, ligesom det inkluderer evnen, lysten og muligheden for at indgå i sociale relationer og fællesskaber. De tre dimensioner er gensidigt afhængige og kan dermed betragtes som delmængder af en samlet sundhedsdefinition.

Sundhedsfremme: Sundhedsfremme defineres af Sundhedsstyrelsen som "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." Ved sundhedsfremme er opmærksomheden rettet mod sundhed og ikke mod sygdom. I det sundhedsfremmende arbejde er der fokus på at skabe følelse af sammenhæng, dvs. skabelse af den enkeltes oplevelse af tilværelsen som meningsfuld, begribelig og håndterlig. Sundhedsfremme indebærer deltagerorienterede og dialogbaserede indsatser, målrettet enkeltpersoner såvel som befolkningsgrupper (Sundhedsstyrelsen, 2005).

Læs mere om begreberne sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering i Sundhedsstyrelsen udgivelse "[Terminologi – Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed](#)".



Foto: Mette Kjær Nielsen



Foto: Mette Kjær Nielsen

Litteratur



7 LITTERATUR

- Andkjær, S. (2005).** *Friluftsliv under forandring – en antologi om fremtidens friluftsliv*. Slagelse: Bavnebanke.
- Bandura, A. (1994).** Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bischoff, A., Kissow, A.-M., Johansen, J. S., Mygind, O. & Vibholm, P. (2019).** *Rehabilitering ude. Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering*. Aarhus: Rehabiliteringsforum Danmark; Videnscenter om Handicap; Universitetet i Sørøst-Norge.
- DGI (2018).** *DGI Naturtræning - Undervisermanual*. DGI.
- Friluftsrådet (2017).** *Undersøgelse af danskernes friluftsliv*. København: Friluftsrådet.
- Friluftsrådet (2018).** *Kommunernes inddragelse af natur- og friluftaktiviteter i folkesundhedsindsatsen*. København: Friluftsrådet.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989).** *The Experience of Nature – A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Koushede, V. (2018).** *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. København: Statens Institut for Folkesundhed.
- Lee, J. & Lee, D. C. (2014).** *Cardiac and pulmonary benefits of forest walking versus city walking in elderly women: A randomised, controlled, open-label trial*. *European Journal of Integrative Medicine*, 6(1), 5–11.
- Mao, G. X. et al. (2012).** *Effects of Short-Term Forest Bathing on Human Health in a Broad-Leaved Evergreen Forest in Zhejiang Province, China*. *Biomedical and Environmental Sciences*, 25(3), 317–324.
- Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018).** *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt*. København: Friluftsrådet.
- Poulsen, D. V. & Stigsdotter, U. K. (2019).** Evidensbaseret sundhedsdesign af naturmiljøer. I: A. Bischoff, A.-M. Kissow, J. S. Johansen, O. Mygind & P. Vibholm (red.), *Rehabilitering ude. Nye ressourcer og perspektiver i rehabilitering* (pp. 143-153). Aarhus: Rehabiliteringsforum Danmark; Videnscenter om Handicap; Universitetet i Sørøst-Norge.
- Randrup, T. B., Schipperijn, J., Hansen, B. I., Jensen, F. S. & Stigsdottir, U. K. (2008).** *Natur og sundhed – Sammenhæng mellem grønne områders udtryk og brug set i forhold til befolkningens sundhed*. Hørsholm: Skov og Landskab.
- Sundhedsstyrelsen. (2005).** *Terminologi - Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2007).** *Guide til planlægning af kommunale forebyggelsesindsatser*. København: Sundhedsstyrelse.
- Sundhedsstyrelsen (2010).** *Sundhed på tværs*. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2014). Struktur på sundheden – inspiration til sundhedsindsatser til borgere med psykiske lidelser. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2015). Forebyggelse på ældreområdet: Håndbog til kommunerne. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2018a). Fysisk aktivitet: Håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen.



Foto: Mette Kjær Nielsen

Sundhedsstyrelsen (2018b). Forebyggelsepakke - Fysisk aktivitet. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2018c). Danskernes Sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2019). Ældres sundhed og trivsel – ældreprofilen 2019. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen & Socialstyrelsen (2015). Tilbud der gør en forskel - Idræt til børn og unge med særlige behov.

Sølvhøj, I. N. & Folker, A. P. (2017). Naturens Rige: Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne. København: Sund By Netværket

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

Thompson, J. E. S. (2014). The impact of an 8-week green-exercise programme on systemic health, and on markers associated with cardiovascular disease risk. Cardiff Metropolitan University.

Voutselas, V., Kouthouris, C. & Barlas A., Kontogianni, E. (2012). Physiological and metabolic responses to hiking: a meta-analysis toward health benefits. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*,171(5):653-9.

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

WHO (1948). Constitution of the World Health Organization. New York.



Foto: Christina Bjørk Petersen



Friluftss
Rådet

Støttet med udlokningsmidler til friluftsliv

