

SUND I NATUREN



Hvorfor arbejder Friluftsrådet med folkesundhed?

Friluftsliv styrker folkesundheden. Det viser både forskning og praksiserfaringer. Bedre rammer for friluftsliv er altså en god investering.

Friluftsliv styrker både den mentale, fysiske og sociale sundhed – og kan med fordel integreres i kommunale indsatser inden for sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering.

Projekt Sund i Naturen har de seneste tre år i tæt samarbejde med 10 fokuskommuner udviklet, afprøvet og evalueret i alt 27 forskellige forløb, der integrerer natur og friluftsliv i de kommunale sundhedsindsatser.

Ét mål – og tre delmål

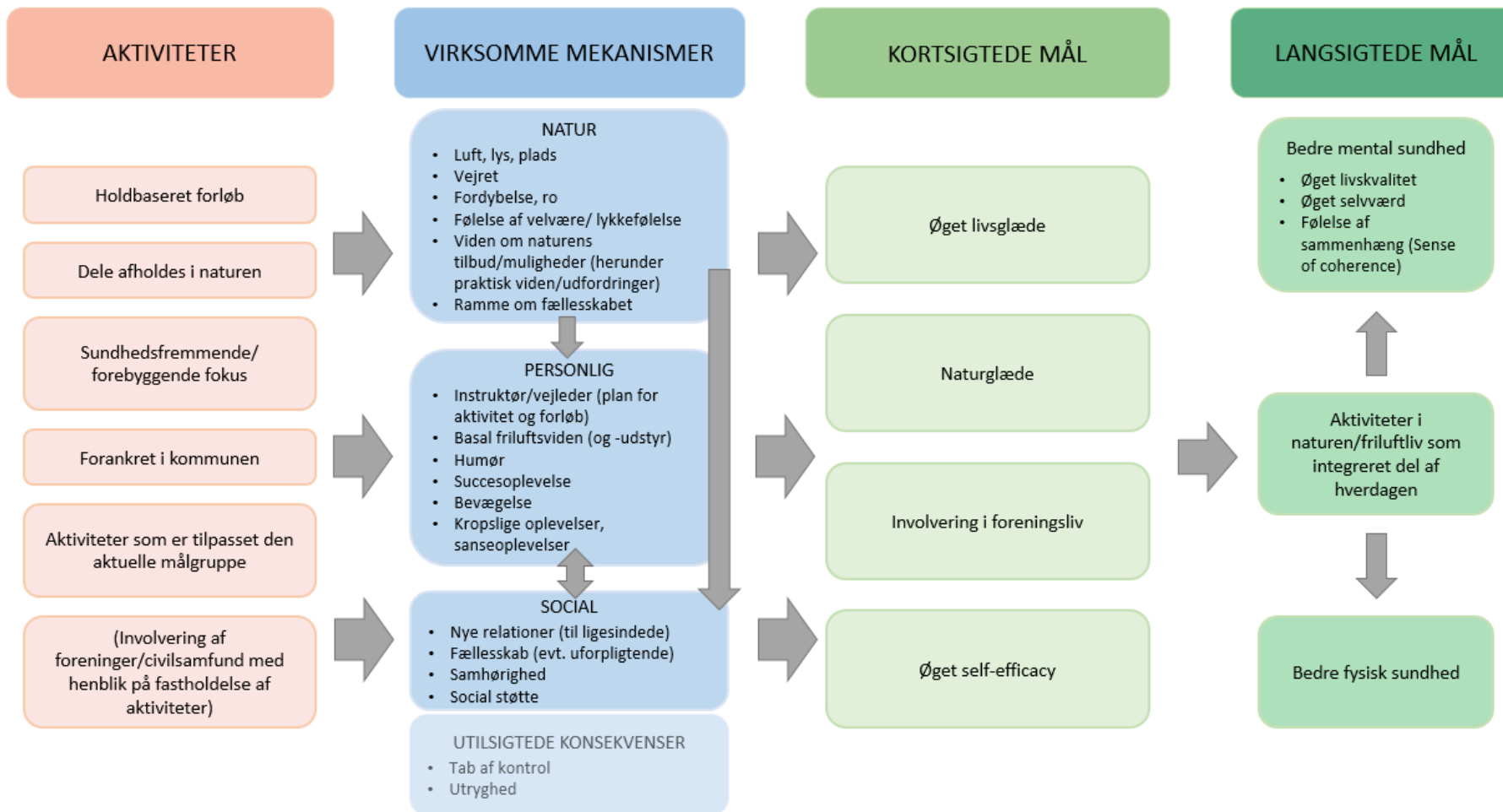
Målet med projekt Sund i Naturen har været at fremme og integrere friluftsliv i den kommunale folkesundhedsindsats. Gennem formidling af viden og erfaring genereret i projektet, har Friluftsrådet ønsket at inspirere, kvalificere og øge fokus på naturen som ramme for forebyggende, rehabiliterende og sundhedsfremmende aktiviteter.

Projekt Sund i Naturen har tre delmål:

- 1) Vi har udviklet, afprøvet og evalueret metoder til at integrere friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats.
- 2) Vi har udviklet og afprøvet modeller for brobygning.
- 3) Vi skaber synlighed og forankring. Vi samler og deler viden om friluftslivets effekt på folkesundheden i kommunernes, friluftslivs-, patientforeningernes og andre aktøres arbejde med sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. Vi fortæller også de gode historier, og deler dem til inspiration for andre.

Programteori

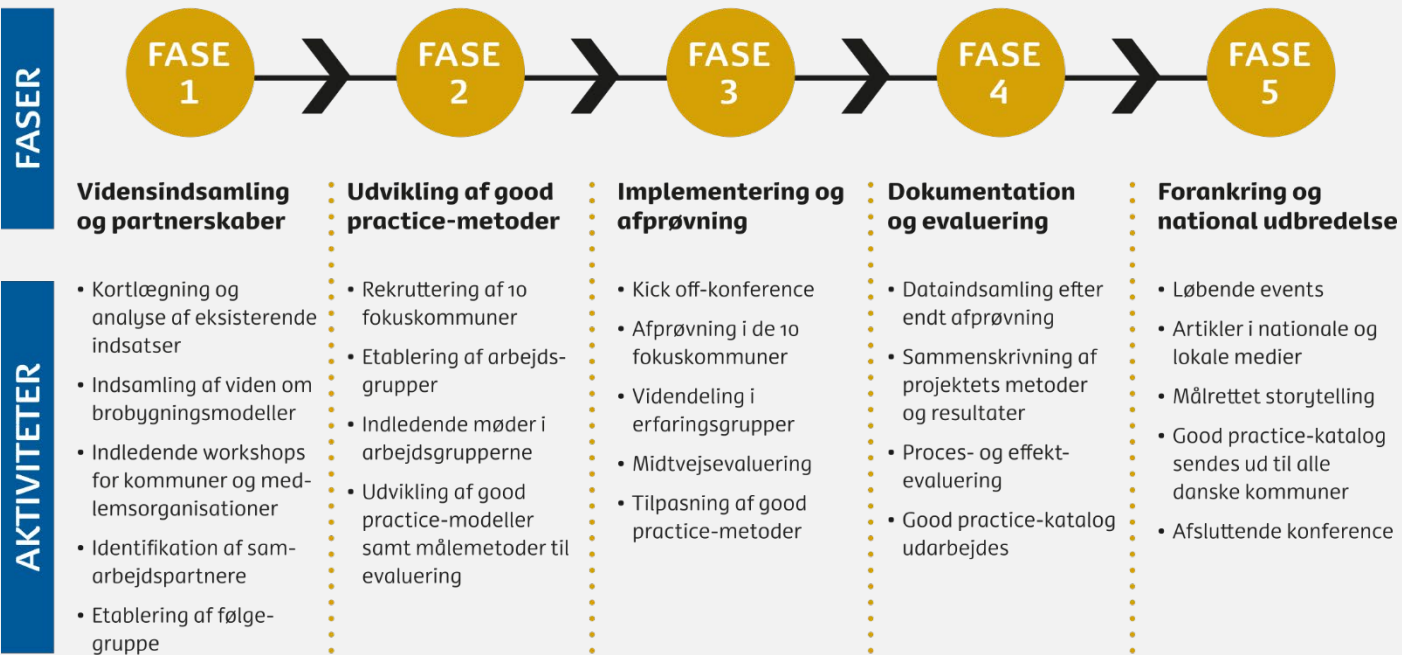
Generisk programteori for Sund i Naturen



Fem faser i projektet



DE FEM FASER I PROJEKT SUND I NATUREN



Fire målgrupper

Sund i Naturen udvikler indsatser, der kan hjælpe borgere med en lang række sundhedsudfordringer så som diabetes, hjerte-kar-sygdomme, overvægt, lungesygdomme, kræft, stress, angst, depression og ensomhed. Friluftsliv kan styrke både børn, voksne og ældre – og derfor blev følgende fire målgrupper udvalgt:

- 1) Voksne med kroniske sygdomme
- 2) Voksne med stress, angst og depression
- 3) Ensomme ældre
- 4) Børn med særlige behov

De 10 fokuskommuner

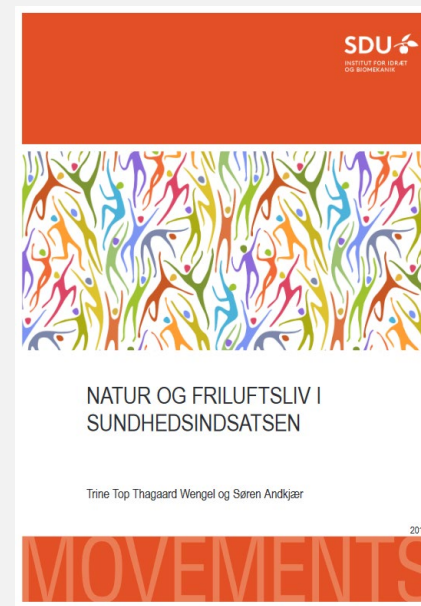
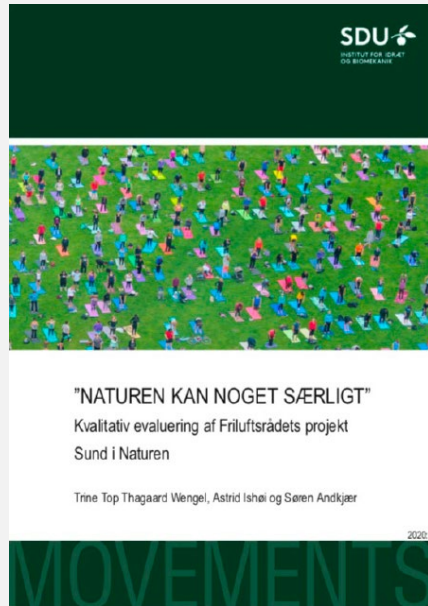
- Fredensborg Kommune
- Hjørring Kommune
- Københavns Kommune
- Nordfyns Kommune
- Svendborg Kommune
- Thisted Kommune
- Tønder Kommune
- Vejle Kommune
- Vesthimmerlands Kommune
- Vordingborg Kommune



Hvad har vi opnået?

- Vi har indsamlet og formidlet viden om friluftsliv og folkesundhed
- Vi har udviklet, afprøvet og evalueret 27 forskellige sundhedsindsatser i tæt samarbejde med 10 fokuskommuner - resultaterne får I i det næste oplæg fra Syddansk Universitet
- Vi deler og udbreder good practice fra projektet - og fortæller de gode historier til inspiration, så endnu flere kommuner vælger at integrere natur og friluftsliv i de kommunale sundhedsindsatser.
- Vi har udarbejdet en stribe udgivelser til både sundhedspraktikere og politikere
- Vi har udbredt de mange gode historier fra både den enkelte deltager og den store fortælling om projekt Sund i Naturen.

Udgivelser fra Sund i Naturen



Materialer til udbredelse og inspiration



Sund i Naturen

Good practice og inspiration til kommuner, der ønsker at arbejde med natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen



SUND I NATUREN



Sund i Naturen

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



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



HOLD FAST!

En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

AKTIVITETSKORT



BASISFRILUFTSLIV

BÅLMESTER



AKTIVITET

Friluftslivet hører uadeltligt sammen med et glædeligt bål. Eller lugten af bål, vil nogle nok mene. Og ild er den mest gode grund til, for et bål opfylder nogle helt basale behov, når man er ude i det fri. Man kan lave mad, og kaffe - på det, det giver varme og lys og bliver altid et naturligt samlingspunkt. Ved bålet stopper kroppen af, og hovedet holder sig ro, når sjelen knytter sig til et bål, et rigtig godt sted at tale sammen om svære emner.

I løn bygge to forskellige bål, som har hver sin funktion. Det ene bål er et flammebål til kogning af vand og mad, mens det andet bål er et glædebål til stoping og hygge. Det første kaldes et pyramidebål, mens det andet er et poppebål.

Lokaltet: Bålplads

Regler for bål i naturen: må tændte bål på den afmærkede del af offentlige strøde, men i må ikke tændte bål i skovene. I naturstyretes skove må du tændte bål på de særligt indrettede bålpladser, mens i andre offentlige og private skove altid skal spørge ejeren om lov. Hold desuden et vågent øje med evt. efterbrændingsforbød.



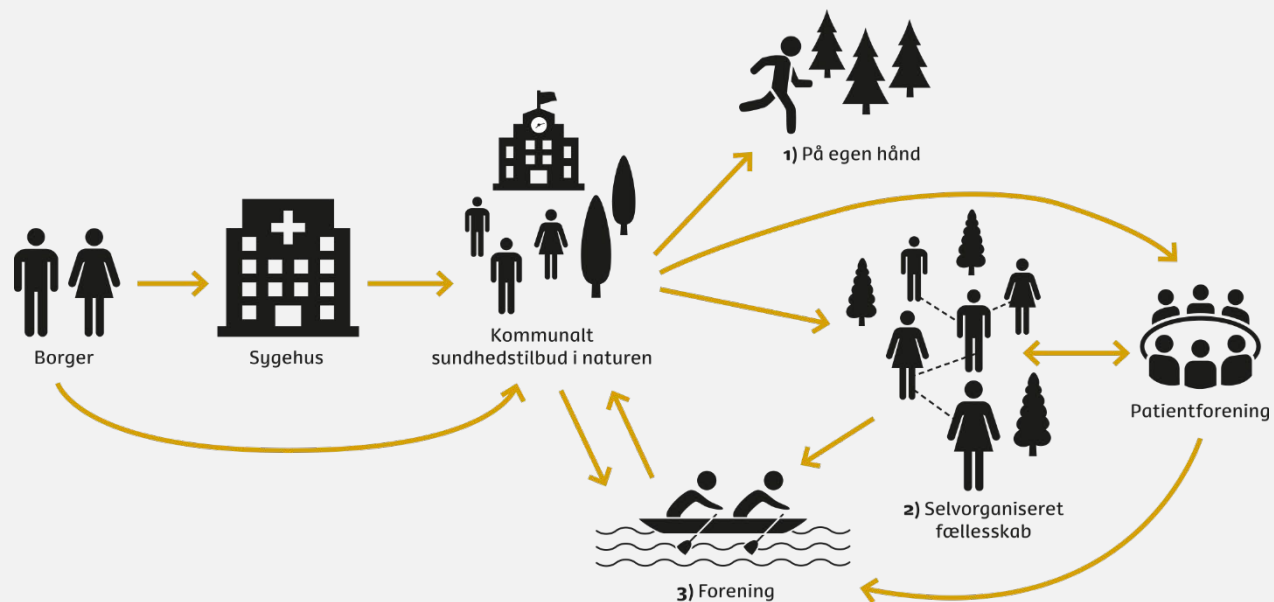
SUND I NATUREN

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

Modeller til brobygning

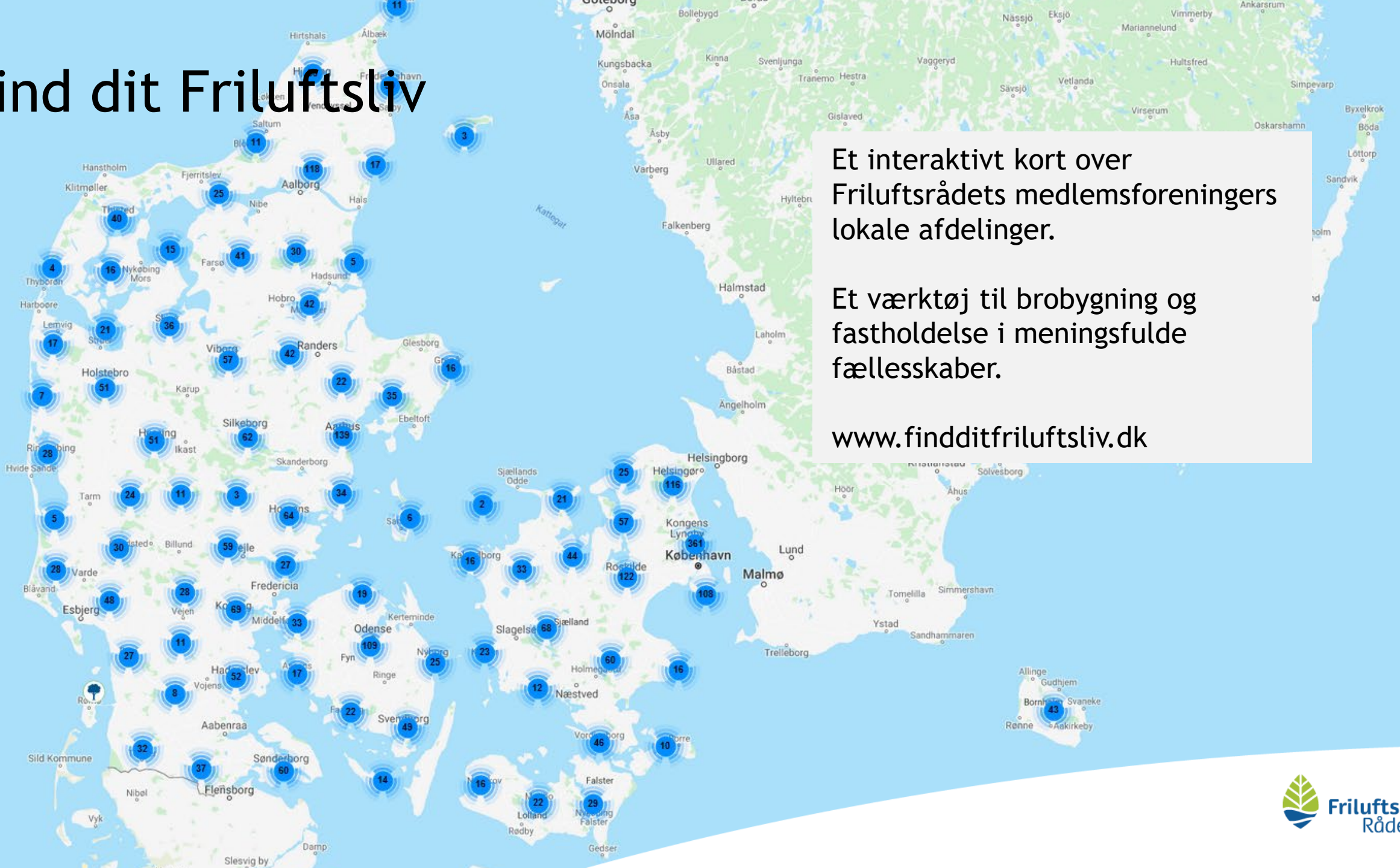


BORGERENS VEJ FRA SUNDHEDSSYSTEMET TIL FASTHOLDELSE I NYE, AKTIVE VANER



Vi fortsætter arbejdet med brobygning i projekt Friluftsliv på Tværs

Find dit Friluftsliv



Naturen skal gøre skrammede sind godt

Tønder Kommune inddrager de nu naturen som medicin for krop og sjæl. Mindfulness i marsken virker, konstaterer sundhedsudvalgsformand Irene Holk Lund.

23 nov. 2017 kl. 17:31



Mest l

TØNDER
Dybt sku
kommun
ville byt

SØNDERB
God kvæ
makker

Tønder: Kan naturen være vejen til mental sundhed? Det mener Tønder og ni andre kommuner. De er blevet udpeget til at være pilotkommuner i et nyt projekt, der skal hjælpe borgere med at opnå bedre mental sundhed ved at inddrage naturen i behandlingsforløbet. Projektet hedder "Sund i naturen" og går

MIDT- OG VESTJYLLAND

Naturen er Lones bedste træningsmakker: Giver energi og godt humør

Udendørs genoptræning hjælper hjertepatienter og andre kronisk syge tilbage til hverdagen, viser erfaringer fra Thisted.

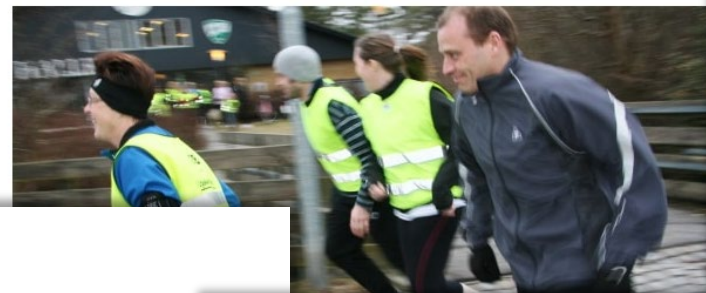


Skoven giver ro og nye oplevelser til kræftramte

En gruppe kræftramte fra København mødtes i løbet af efteråret seks gange omkring bål og naturoplevelser som en del af deres vej tilbage til et mere almindeligt liv. Forløbet er en del af Friluftsrådets Projekt Sund i Naturen.

Af Mette Kjer Nielsen, kommunikationskonsulent i Friluftsrådet.

Fokus på friluftsliv og livskvalitet



SUNDHED: Andre kommuner skal lære at integrere natur og udlev i deres sundhedsindsatser.

Af Nina Lise

HELE KOMMUNEN: Op ad bakke og ned igen. På smalle stier gennem skoven. Forleden kørte en gruppe hjertepatienter rundt på mountainbikere i Stege Skov anført af naturvejleder Susanne

sundhedsindsatser - både forebyggende og rehabiliterende.

- Det særlige ved naturen er, at du kan glemme dig selv lidt, din hverdag og din sygdom. Man stresser af i naturen, og så kan naturen begejstre og give livsglæde, forklarer Susanne Rosenild, naturvejleder i Vordingborg Kommune. Hun tilføjer, at det for deltagerne handler om at opleve, at man kan mere end man tror - også selvom man lige har haft en blodprop i hjertet.

Natur har en særlig rolle for sundheden

Der er mange fordele ved at arbejde med natur- og friluftsliv i forbindelse med forebyggelse og sundhedsfremme - både for deltagerne og instruktørerne. Det viser en rapport fra Friluftsrådet og SDU, der bl.a. peger på, at natur- og friluftsliv skaber en unik ramme for fællesskaber og understøtter nye samarbejdsformer.

LOKALT SE TV LIVE TV TIP OS

SØG Q MENU

Efter blodpropperne: Nu er Niels blevet vildmand

Syge mænd er for dårlige til at bruge sundhedstilbuddene, så Svendborg Kommune har taget konsekvensen. De sender mændene ud i skoven.

Her sætter man ord på det, der gør mest ondt



Rikke finder fornyet energi i naturen

DEL Af Betina Skjønnemand, besk@jfmedier.dk 05. juni 2019 kl. 11:03

