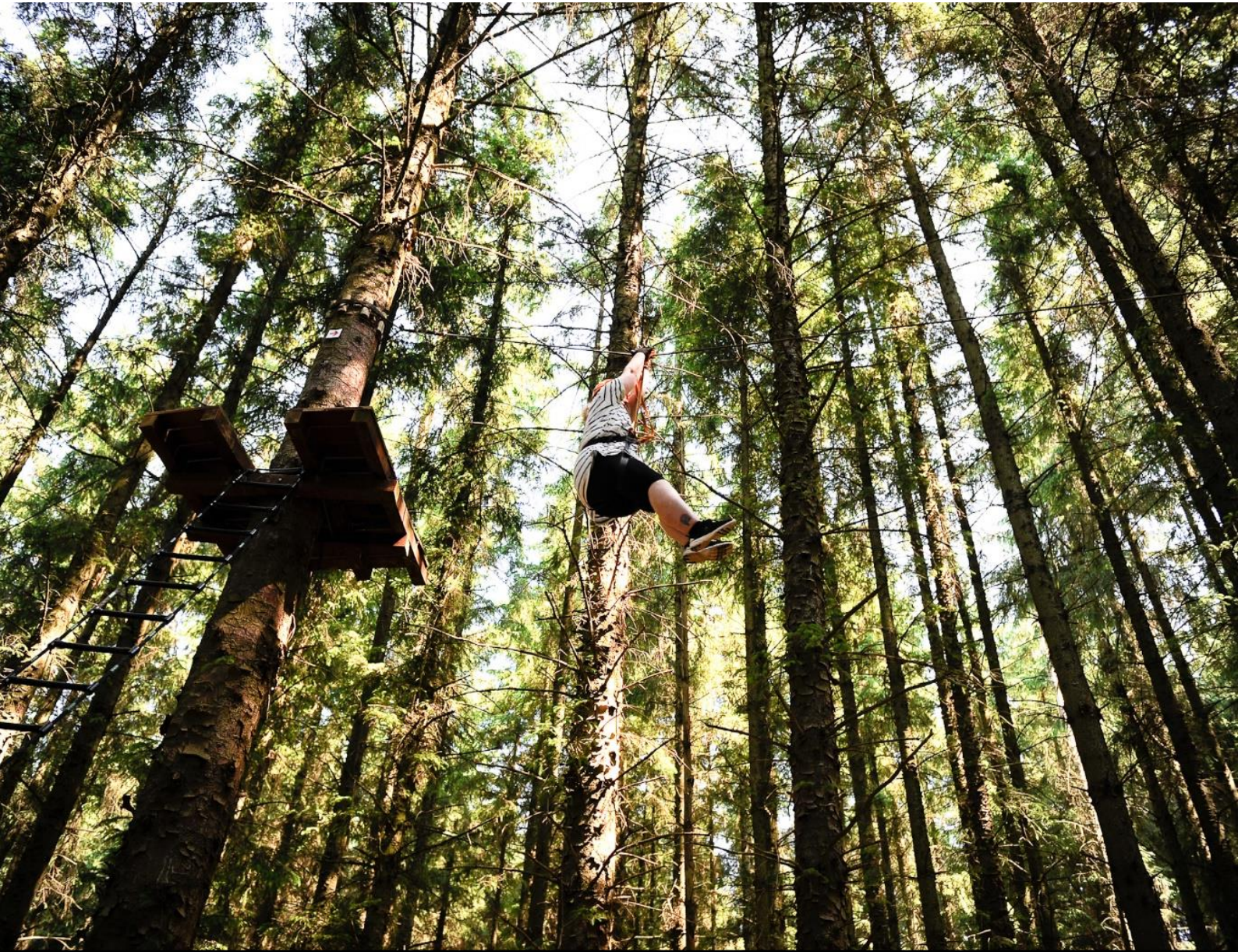


# JobSigNatur



Evaluering af JobSigNatur - Et naturbaseret forløb for ledige kontanthjælpsmodtagere ved Jobcenter Aalborg støttet med udlodningsmidler fra Friluftsrådet.



**Friluftsrådet**

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv



**Aalborg  
Kommune**

Rapporten er udfærdiget af Aalborg Kommune i et samarbejde mellem Trine Nørtoft Thomsen fra Jobcenter Aalborg, RCA JobForm og Heidi Mortensen fra Kvalitetsenheden.

Foto og layout: Tony Engelund Pedersen og Trine Nørtoft Thomsen.

Aalborg Kommune, Familie- og  
Beskæftigelsesforvaltningen august 2018

## Indhold

Baggrund for JobSigNatur.....	4
Konceptet.....	6
Resultaterne fra Kvalitetsenhedens evaluering af JobSigNatur .....	14
Med deltageres egne ord... ..	16
At bruge naturen.....	16
Gode oplevelser – godt fremmøde .....	17
Personligt udbytte .....	18
Nedsætter psykiske symptomer .....	18
Fysik og motion.....	19
Sociale kompetencer.....	19
Planlægning af forløbet.....	19
Anbefaling fra deltagerne .....	20
Konklusion .....	21
Hvis du vil vide mere ... ..	23
Bilag: Deltageres egne ord - opsamling på gruppedrøftelser.....	24



## Baggrund for JobSigNatur

Jobcenter Aalborg har med støtte fra Friluftsrådets udlodningsmidler afprøvet naturbaserede metoder som et beskæftigelsesfremmende redskab under temaet "Bevæg dig i naturen". Målgruppen var ledige på kontanthjælp og uddannelseshjælp, som har væsentlige fysiske, mentale og/eller sociale problemer, der tidligere har været en hindring for dem ift. at komme i job eller i uddannelse.

Forskning viser, at naturen kan have gavnlige effekter på fysisk og mental sundhed. Vi har bl.a. trukket på erfaringer fra Nacadia, Københavns Universitets forskningsterapihave. Formålet med JobSigNatur har været at afprøve, om man gennem et naturbaseret forløb kan styrke deltageres fysiske/mentale sundhedstilstand, selvværd/selvtillid og forandringspotentiale, så de herigennem kunne bevæge sig tættere på arbejdsmarkedet. Vores håb var, at JobSigNatur ville fremme deltageres brug af naturen, også i fritiden og efter forløbets afslutning mhp. at fastholde en evt. sundhedsgevinst. Sidst i rapporten er der en liste med forskningsartikler om naturens effekt på sundhed.

Forløbet strakte sig over 5 måneder med en ugentlig dag i naturen sideløbende med en indsats i virksomheder og/eller aktiveringsprojekt. Der var 15 fælles ture og 4 i mindre grupper.

De to tilknyttede medarbejdere, Birgitte Gandil Skoda og Trine Nørtoft Thomsen har tilsammen en bred faglig baggrund som bl.a. Anlægsgartner, Socialrådgiver, Diplom i Sundhedsfremme og Forebyggelse ved UCN, og en igangværende Master i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme ved Københavns Universitet.



Deltagerne har væsentlige problemer ud over ledighed, og det kan derfor være svært at måle udviklingen gennem udslusningstal, da det kan være meget få, der opnår selvforsørgelse umiddelbart efter forløbet. (Det viste sig dog, at der faktisk var en forholdsvis stor udslusning til selvforsørgelse.) Vi har valgt at inddrage viden fra Beskæftigelsesindikatorprojektet (BIP) i vores evaluering. BIP er et stort forskningsprojekt fra Væksthusets Forskningscenter, der har vist hvilke indikatorer, der har betydning ift. at komme i arbejde eller i uddannelse. Når man måler på deltageres udvikling ift. disse indikatorer, kan man få et billede af deres udvikling ift. arbejdsmarkedsparathed, også selv om der fortsat kan være et stykke vej til selvforsørgelse. Sidst i rapporten er der yderligere oplysninger om Beskæftigelsesindikatorprojektet.

Deltagerne har ved start og slut udfyldt et spørgeskema med mulighed for at følge deres udvikling over tid (progressionsmåling). Målingen er en kvantitativ opgørelse af, hvordan deltagerne selv opfatter deres parathed ift. arbejdsmarkedet. Som supplement hertil er ved afslutning gennemført et kvalitativt dialogmøde med deltagerne, der via gruppearbejde og plenumdrøftelser har givet deres input til, hvad forløbet har betydet for deres udvikling.

Denne rapport opsummerer de væsentligste erfaringer og resultater ved afslutning af forløbet JobSigNatur.



# KONCEPTET

I tilrettelæggelsen af programmet har der været lagt vægt på, at tilbyde mange forskellige typer naturaktiviteter. Vores deltagere var meget forskellige ift. skånehensyn, naturerfaringer og forandringsbehov. Vores ambition var at rumme dette, så alle oplevede at kunne være med og få et udbytte. Aalborg Kommune rummer et meget bredt udvalg af naturmiljøer. Det var et vigtigt element at præsentere disse naturområder for at fremme begejstringen og kendskabet til vores skønne natur, både den bynære og den mere vilde. Programmet indeholdt:

- Ture til skov, hav, hede, fjord, søer, byparker.
- Ridning/hestehåndtering
- Klatring i trætoppe
- Sejle med sejlskib
- Vild mad med naturvejleder
- Mad over bål
- Cykelture
- Naturfitness
- Naturmøder i smågrupper

Der var indlagt øvelser tilpasset deltagernes ressourcer, skånehensyn og behov, som var blevet klarlagt gennem individuelle samtaler før forløbets opstart.

Øvelserne var fx:

- Aktivt nærvær med fokus på sanseoplevelser
- Refleksioner med naturens metaforer
- Stilletid og fordybelse
- Fysiske aktiviteter - flowoplevelse
- Formidling af viden om naturen

Formålet med øvelserne var:

- Fremme mental sundhed (bl.a. reducere angst, stress, ADHD-symptomer og depression)
- Fremme fysisk sundhed og styrke kropsbevidsthed
- Fremme forandringsprocesser
- Implementering af værktøjer i hverdagen



Formidling om naturen var en stor del af JobSigNatur. Formålet med dette var at skabe begejstring for og fascination af naturen, hvilket vi håbede ville styrke både mængden og kvaliteten af deltagernes færden i naturen.

Forskningsteorier siger, at oplevelser med fascination af naturen styrker den mentale sundhed, hvor det bl.a. kan virke stressreducerende.



Friluftsrådet støttede bl.a. med indkøb til cykler. Det viste sig, at flere var meget uvante med at cykle og oplevede det som direkte angstprovokerende. Her var det en klar fordel at være to medarbejdere tilknyttet, så der var overskud til at tage sig af både gruppen og de enkelte deltagere.

Guidede sanseoplevelser med fokus på naturen var her et effektivt redskab til angstreduktion, som deltagerne efterfølgende kunne overføre til hverdagen.







# SNE, KULDE OG REGN

Forløbet strakte sig fra januar til juni. Den første halvdel foregik derfor i sne, kulde og regn efter devisen: Naturen virker også i regnvejr. Trods til tider meget barsk vejr var deltagerenes engagement stort, hvilket kom til udtryk i både et meget flot fremmøde og en aktiv deltagelse. Friluftsrådet støttede med varme støvler og regntøj, som blev brugt flittigt.



Det sociale fællesskab i naturen var en vigtig faktor. Mange havde et ønske om at komme mere ud i naturen, men flere havde svært ved at gøre det på egen hånd pga. fx angst, stress og depression. Deltagerne dannede på eget initiativ en gruppe på de sociale medier, hvor de aftalte ture og delte billeder af deres naturoplevelser.



# FRA NERVØSITET TIL BESLUTSOMHED

JobSigNatur indeholdt ridning og/eller hestehåndtering. Vi håbede at give en helhedsoplevelse af smuk natur, forbundethed med det store levende væsen, kropsbevidsthed og udfordring af grænser. Kun få af deltagerne havde erfaring med heste, og flere var meget bange for heste. Også her var tilgangen respekt for ressourcer og behov, og udfordringerne blev tilpasset herefter.

Vi fik god hjælp fra Nordjysk Ridecenter, der stillede op med mange hjælpere og rolige islandske heste. Generelt havde vi god erfaring med at have mindst 2 gange ved hver aktivitet, særligt ved de mere udfordrende. Første gang var præget af spændt nervøsitet, anden gang af tryk og beslutsomhed. Deltagerne fik en stor succesoplevelse, når de oplevede at udvikle sig fra 1. til 2. gang.

# BOOSTET SELVTILLID



*Rold Adventures kompetente hjælpere sørgede for, at vi alle kom helskindet gennem banen, selv når der var et langt større skridt at tage, end vi troede vi kunne.*

Alle fik lært deres grænser at kende i mødet med de islandske heste og klatrebanen i trætoppene. Nogle grænser blev flyttet, andre skulle respekteres. Begge dele blev oplevet som lærerigt og brugbart i mange andre af livets aspekter.

Fælles var, at selvtilliden blev boostet, når deltagerne oplevede at kunne meget mere end de troede, fx i håndteringen af højdeskræk eller en stærk frygt for heste.

# RO OG FORDYBELSE



*Stille tid og mental restitution på stranden ved Koldkær/Hals.*

Deltagerne blev overraskede over den store variation, der er i Aalborg Kommunes natur.

Mange besøgte efterfølgende stederne i deres fritid med familie og venner.

Vi vægtede også variation ift. aktiviteter, hvor vi tilbød flere forskellige præget af både "adventure" og ro og fordybelse.

Tilbage meldingen fra deltagerne var, at de mere udfordrende aktiviteter, forstærkede det restorative udbytte af de mere rolige ture til skove, parker, fjord og hav.



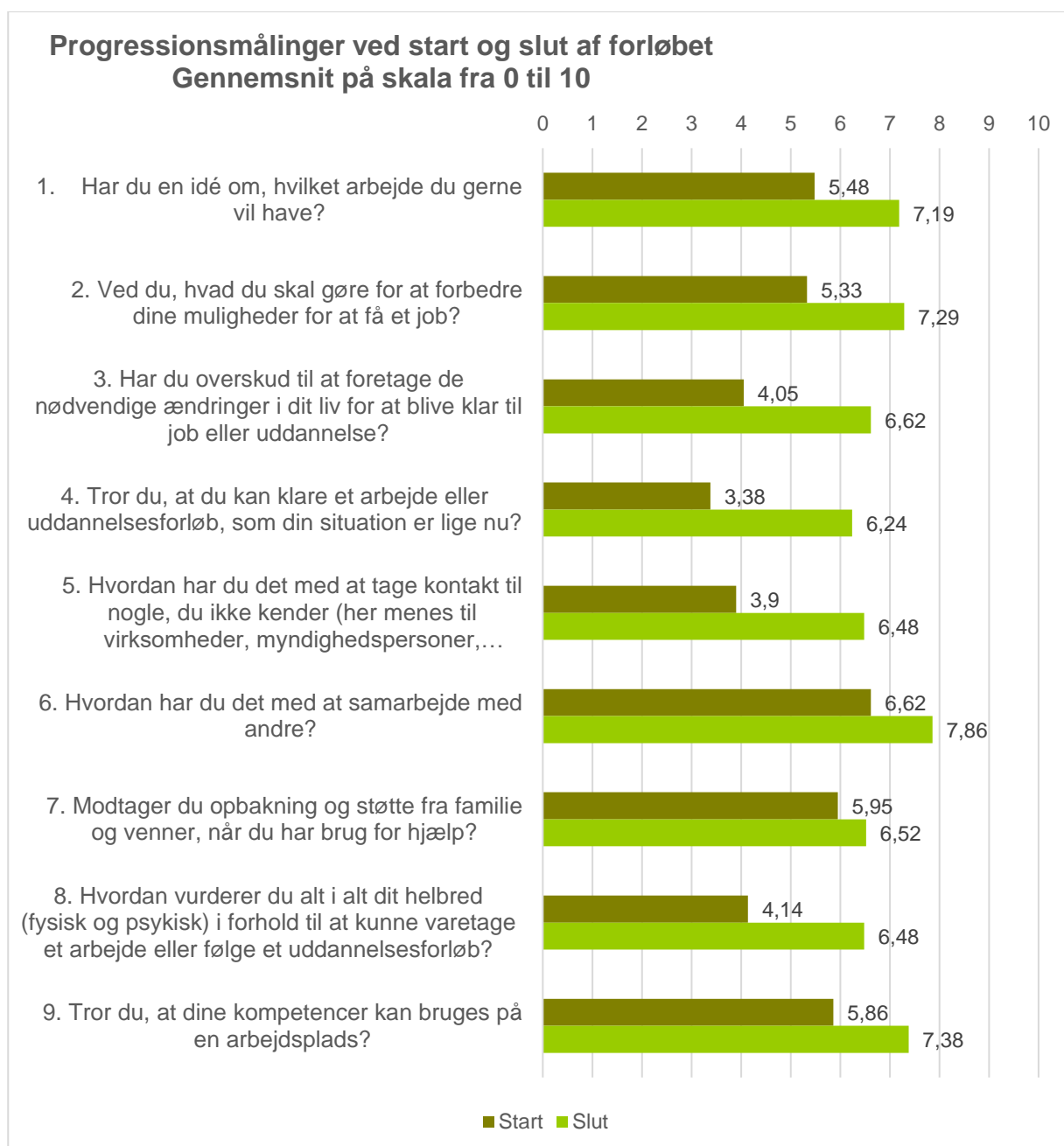
## *"Gaster" for en dag på Det gode skib LOA*

Limfjorden er en stor del af Aalborgenseres verden. Alligevel var det de færreste af vores deltagere, der kendte til fjorden set fra vandsiden. En enestående smuk sejltur på sejlskibet LOA ændrede på dette.

Det var bestemt ikke bare en ren afslapningstur. Den engagerede frivillige besætning fra LOA Sailing Team lærte os op i at sætte sejl, binde knob, livet på fjorden og meget mere.

## Resultaterne fra Kvalitetsenhedens evaluering af JobSigNatur

I samarbejde med Kvalitetsenheden i Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen er forløbet evalueret. Deltagerne i JobSigNatur har ved start og slut udfyldt et spørgeskema om deres parathed ift. arbejdsmarkedet<sup>1</sup>. 21 borgere har deltaget. Nedenfor fremgår resultaterne af målingen med angivelse af gennemsnittet af besvarelserne på en skala fra 0 (Nej, slet ikke) til 10 (Ja, i meget høj grad).



<sup>1</sup> Spørgsmålene er hentet fra Beskæftigelsesindikatorprojektet (BIP), men skalaen er ”strukket ud” fra en 5-trins skala til at være en 10-trins skala med mulighed for synliggørelse af selv mindre skridt på vejen mod job eller uddannelse.

N = 21

Generelt ses det, at deltagerne vurderer deres situation mere positivt ved slut end ved start. Højdespringeren er spørgsmål 4 (tror du, du kan klare et arbejde eller uddannelsesforløb, som din situation er lige nu?), hvor deltagerne i gennemsnit rykker sig næsten 3 skridt op ad stigen. Også dét at tage kontakt til andre, man ikke kender (spørgsmål 5), overskuddet til at foretage ændringer (spørgsmål 8) samt det fysiske og psykisk helbred (spørgsmål 8) er forbedret med mere end 2 trin op ad stigen.

Hvis man deler gruppen af deltagere op på henholdsvis dem, der har været med fra start og dem, der er startet op halvvejs inde i forløbet, finder man en forskel på deres oplevede udbytte i progressionsmålingerne. Dem, der har deltaget i længst tid, har gennemsnitligt flyttet sig 2 trin op ad skalaen på alle spørgsmål, mens dem, der er kommet til halvvejs, gennemsnitligt "kun" har flyttet sig 1 trin. Det dækker over en del forskelle internt i de to grupper og er baseret på et relativt lille antal deltagere (21), men indikerer, at der formentlig er et større udbytte af forløbet, hvis man har deltaget i dets fulde længde.

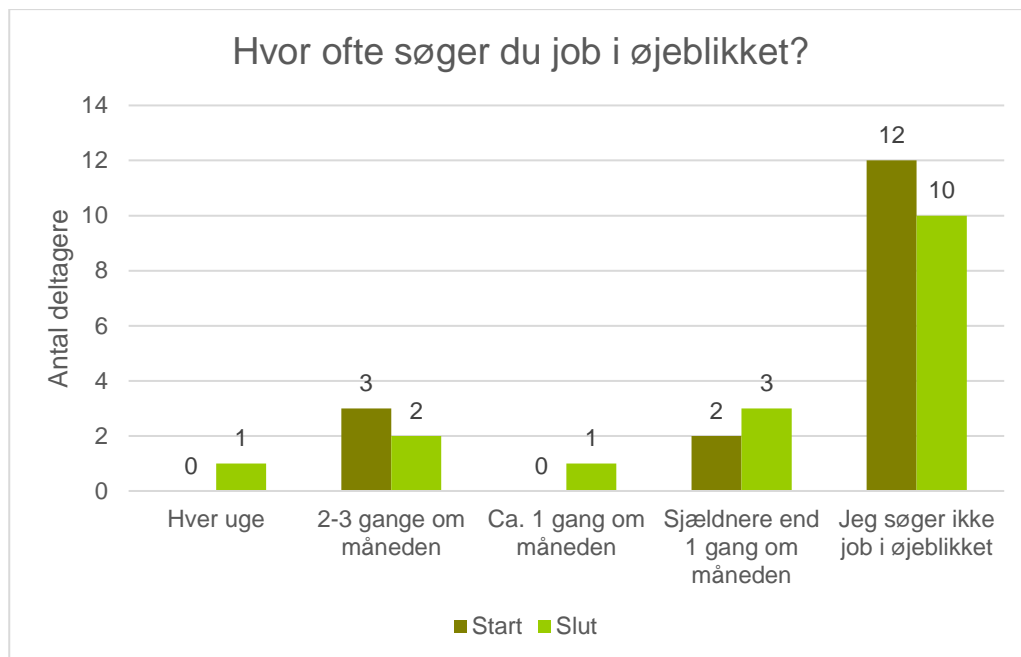
Deltagerne har ved besvarelse af slutmålingen haft adgang til at se deres startbesvarelse. Det kan have den effekt, at deltagerne besvarer sluskeskemaet mere positivt. Omvendt får deltagerne på denne måde selv mulighed for at vurdere, om de er samme sted som ved start, eller om der er sket en positiv eller negativ udvikling. Erfaringsmæssigt kan det have stor betydning for deltagerne at få syn for, at de faktisk bevæger sig i den rigtige retning – store skridt såvel som små – og det kan give motivation til at fortsætte arbejdet.

<b>Resultater:</b>	<b>Antal</b>
Job med løntilskud	3
Uddannelse	2
Fuldtidsarbejde	2
<b>Sideløbende med forløb:</b>	
Virksomhedspraktik	14
Småjobs/ordinære timer	3

I alt 7 deltagere ud af 21 er startet i enten job med løntilskud, uddannelse eller ordinært arbejde.

14 deltagere har i alt været i virksomhedspraktik sideløbende med forløbet, og 3 deltagere har haft småjobs/ordinære timer (delvist selvforsørgende).

4 deltagere udover de 21 var med 1-2 gange, men fik en anden indsats, der var mere relevant for dem. De er ikke med i evalueringen.



N = 17

Deltagerne er i spørgeskemaet også spurgt til, hvor ofte de søger job. I ovenstående er vist resultaterne (de 4 deltagere, der er afsluttet til job eller uddannelse er trukket ud af denne statistik, da de typisk svarer ved afslutning, at de ikke søger job).

Forløbet har ikke flyttet meget ved jobsøgningsmønstret, og størstedelen af deltagerne søger ikke job hverken ved start eller slut.

### Med deltagerens egne ord...

På det afsluttende dialogmøde har deltagerne sat mange ord på, hvad forløbet har betydet for deres udvikling. Her er, hvad de sagde:

#### At bruge naturen

Deltagerne fortæller typisk, at de har lært at påskønne naturen og behandle naturen bedre. De har lært meget om natur og planteliv, og flere fortæller, at deres sanser er blevet skærpet, og de er blevet opmærksomme på de ting, de går forbi og ser i naturen. For mange synes interessen for naturen at være øget, og de er begyndt selv at tage på ture i naturen i deres fritid – nogle nævner det også som en aktivitet, de er begyndt at bruge med deres børn.



Mange af deltagerne fortæller, at de har fundet en ro i naturen og oplever sig mere i balance, når de er i naturen. Nogle fortæller også, at de bruger naturen til at tænke over livet, og hvor de vil hen – bl.a. ved at se metaforer i naturen, som de har lært på forløb.

*"Jeg har lært en masse nyt om sammenhængen mellem krop, sind og natur, som hjælper mig i hverdagen."*

*"Jeg er holdt op med at høre musik til og fra arbejde og ta'r mig i at gå langsommere, fordi jeg sanser mine omgivelser."*

### Gode oplevelser – godt fremmøde

De fleste deltagere fortæller, at de har fået nogle gode oplevelser ud af at være med på forløbet – oplevelser, som de ellers ikke ville have kastet sig over. De fortæller, at de har glædet sig til om fredagen, hvor forløbet har ligget, og langt størstedelen har haft et stabilt fremmøde. Mange har forbedret deres fremmøde markant, og forklarer det med, at det var muligt også at møde på "dårlige dage".

Aktiviteterne har bl.a. været diverse naturture, klatring, ridning, sejltur og smågrupper, hvor deltagerne selv har lavet aktiviteter. Deltagerne har ved afslutning vurderet aktiviteterne ift. hvilke, de havde størst udbytte af. Her er angivet, hvor stor en andel af deltagerne, der har vurderet at have fået et personligt udbytte af hver enkelt aktivitet.

	Betydning for udvikling
Naturture	94%
Ridning	86%
LOA	79%
Klatring	75%
Smågrupper	47%



Evalueringen foregik selvfølgelig også ude i det fri. Her optæller Heidi Mortensen (siddende) fra Kvalitetsenheden nøje deltageres tilkendegivelser. Foto venligst udlånt af deltager på forløbet.

### Personligt udbytte

Deltagerne kan sætte rigtig mange ord på, hvad de har fået ud af forløbet. Nogle af de ting, der oftest nævnes, er:

- ❖ Afprøvet og overskredet **grænser**
- ❖ Fået **succesoplevelser**
- ❖ Mere **viljestyrke**
- ❖ Forbedret **selvtillid** og **selvværd**
- ❖ **Selvforståelse**
- ❖ Klarhed om egne **værdier**
- ❖ Øget **livskvalitet**
- ❖ Blevet mere **rolig** og **nærværende**
- ❖ Bedre til at formulere egne **styrker** og **svagheder**

En deltager fortæller, at han har oplevet succes ved at hjælpe andre til at få en succesoplevelse – konkret ved at være en vigtig støtte for andre deltagere til at turde ride, klatre mv.

En deltager oplever ikke at have fået et personligt udbytte i form af personlige eller faglige kompetencer, men har til gengæld fået nogle gode oplevelser, fortæller han. Deltageren er kommet senere med i forløbet og har således deltaget i 2 måneder.

### Nedsætter psykiske symptomer

En stor del af deltagerne i forløbet oplever psykiske udfordringer i hverdagen – f.eks. angst, depression, stress og ADHD. Deltagerne fortæller, at deres møde med naturen og arbejdet i forløbet har virket dæmpende på deres symptomer – f.eks. oplever de mindre angst, mindre stress og er mindre depressive. Deltagerne har udfordret sig selv f.eks. ved at skulle klatre, ride mv. For nogle har det været meget store udfordringer, som de enten har overvundet, eller de har fået klarhed over, hvor deres grænser går, og hvornår de skal sige stop.

Det er et vigtigt udbytte for deltagerne, når de på denne måde nævner, at de har lært at tackle deres angst, har fået ro i hovedet og er mindre depressive.

*"Jeg har lært om muligheder for at bruge naturen som en måde til at arbejde med depression. Jeg har fået flyttet nogle grænser i forhold til angst og panikanfald – jeg er mindre angst, mens jeg har været i naturen."*

*"Det har hjulpet med at få sindsro i slutningen af ugen. Det har hjulpet meget at vide, at fredag skal man afsted. Man har måske en dårlig dag, men det bliver en god dag. Det kører ikke rundt i hovedet – det hjælper til at koble af."*

## Fysik og motion

Udover den psykiske dimension nævner flere af deltagerne også den sundhedsmæssige - at de fysisk kan mærke i kroppen, at de har bevæget sig mere. Deltagerne har fået mere motion, og nogle nævner også, at de har fået mere lyst til at dyrke motion i fritiden. En nævner, at hun har tabt sig gennem forløbet.

Deltagerne er gået trætte hjem, men oplever mere energi med fysisk og psykisk overskud, lyder det.

*"Jeg har det bedre fysisk med færre smerter og migræne. Jeg er i bedre fysisk kondi – er generelt bedre i form efter de ugentlige ture."*

*"Jeg er gået træt hjem – træt, flad og glad!"*

## Sociale kompetencer

Alle deltagerne fremhæver det sociale fællesskab som et væsentligt element af forløbet. Deltagerne har oplevet sammenhold og fællesskab i forløbet, og flere har fået nye venskaber.

Flere nævner, at det kræver tryghed og tillid at åbne sig op over for andre på den måde, som det er sket i forløbet, og deltagerne har i høj grad oplevet denne tryghed og åbenhed i forløbet. Mange nævner, at det har styrket deres sociale kompetencer og evnen til at samarbejde. Nogle nævner også, at de gennem forløbet er blevet bedre til at være sammen med mange mennesker på én gang, og nogle har fået større tiltro til andre mennesker.

*"Vi har haft et trygt miljø. Vi har kunnet bakke hinanden op og i fællesskab flytte vores individuelle grænser."*

*"Alle her har nogle problemer. De kan sætte sig ind i andres problemer og hjælpe."*

## Planlægning af forløbet

Deltagerne har overordnet været meget tilfredse med deres forløb i JobSigNatur og oplever, som vi har set, at have fået et positivt udbytte af forløbet. Deltagerne peger selv på de to medarbejders rolle og engagement som en væsentlig del af forløbets succes.

Deltagerne er også blevet bedt om at forholde sig til, om noget med fordel kunne gøres anderledes i forløbet. Her nævnes:

- Smågrupper (uden deltagelse af medarbejdere)  
Smågrupperne er den aktivitet i forløbet, der scorer lavest, når deltagerne vurderer deres udbytte. Særligt én af grupperne, som består af deltagere, der kun har været med i sidste halvdel af forløbsperioden, har oplevet udfordringer med fremmøde og indhold, når de selv har skullet mødes i smågruppen. De efterlyser derfor idéer til aktiviteter og opgaver, som de kan tage fat på.
- Nye deltagere  
I forlængelse heraf nævnes det fra flere sider, at det er svært at få nye deltagere ind midt i forløbet. 6 deltagere er på denne måde startet op 2 måneder inden afslutning. De "gamle" deltagere oplever det svært at åbne sig op over for de nye, fordi der endnu ikke er skabt tillid til, at de kan stole på de "nye" deltagere. De "nye" deltagere føler sig godt taget imod, men de oplever ikke samme fællesskabsfølelse, og de synes at have deltaget i for kort tid til at have oplevet den samme udvikling. De "nye" deltagere oplever dog også et udbytte ved at have deltaget, dog scorer de markant lavere i progressionsmålingen. Deltagerne peger på, at man med fordel kan køre hele hold igennem og ikke lave løbende optag.
- Gruppestørrelse  
Nogle deltagere anbefaler små grupper med få deltagere ift. at skabe tryghed og nærvær. Andre har været glade for større grupper med aktivitet og dynamik. Der er enighed om, at det er godt med fleksibilitet ift. grupperne og mulighed for at tilpasse efter individuelle behov.

### **Anbefaling fra deltagerne**

Deltagerne i JobSigNatur har været meget glade for at have været med, og de giver et klart og tydeligt ja til, at de kan anbefale forløbet til andre.

Nogle uddyber, at det er vigtigt, at det er frivilligt at være med, da forløbet ikke appellerer til alle. Nogle nævner også, at der burde være flere hold og længere dage i forløbet.

## Konklusion

Hovedformålet med JobSigNatur var at afprøve om et naturbaseret forløb kunne bevæge ledige med fysiske, mentale og/eller sociale problemer tættere på arbejdsmarkedet. Vi ønskede at styrke deres fysiske og mentale sundhed, da det for mange ledige er en stor barriere ift. beskæftigelse. Vi håbede, at deltagerne fik øjnene op for alt det naturen har at byde på og fik motivation og handleevne til at fortsætte med at bruge naturen i deres hverdag efter forløbets afslutning.

Resultaterne fra evalueringen viste, at et naturbaseret forløb kan flytte deltageres arbejdsmarkedsparathed markant. For deltagere der fulgte hele forløbet flyttede de sig i gennemsnit 2 trin på en 10-trinsskala på alle 9 måleparametre ift. beskæftigelsesindikatorer. For deltagere der kun fulgte lidt under halvdelen af forløbet, var udviklingen naturligt nok ca. halveret. På 4 af indikatorerne var der en særlig positiv udviklingskurve: Deltageres egen tiltro til at kunne klare et arbejde eller uddannelsesforløb, evne til at tage kontakt til andre, overskud til at foretage ændringer samt det fysiske og psykisk helbred udviklede sig markant. Ift. jobsøgning var der ikke væsentlige forandringer, hvilket der med fordel kunne give en styrket supplerende indsats ift. til. Trods dette var der en forholdsvis flot udslusning til job, uddannelse, deltidsjob og job med løntilskud.

Vi målte også på deltageres egne oplevelser ift. personlig udvikling, hvor de bl.a. tilkendegav at have fået afprøvet og overskredet grænser, succesoplevelser, mere viljestyrke, forbedret selvtillid og selvværd, selvforståelse, klarhed om egne værdier, øget livskvalitet, var blevet bedre til at være rolige og nærværende og til at formulere egne styrker og svagheder. Alt sammen parametre, de gav udtryk for, bragte dem tættere på arbejdsmarkedet.

Mange af deltagerne fortæller, at de har fået øjnene op for naturen på en, for dem, helt ny måde. De har opdaget, at de ved at bevæge sig i naturen kan få ro og mental balance. Deres sanser og påskønnelse af naturen er blevet skærpet, så mængden og kvaliteten af deres brug af naturen er blevet forøget.

Vi konkluderer, at vi har opnået vores mål med JobSigNatur og Jobcenter Aalborg vil fortsætte med forløbet. Vores anbefalinger til andre, der måtte have interesse i at igangsætte et lignende forløb er:

- En grundig afklaring af målgruppens behov og skånehensyn, så forløbet kan tilpasses til dette.
- Mindst to personer tilknyttet, så der er mulighed for at tage sig af både enkeltpersoner og gruppen.
- Tilknyt medarbejdere med brede kompetencer ift. socialfaglig/pædagogisk indsigt, viden om forandringsprocesser, naturen og naturbaserede metoder.
- Prioriter fællesskabet for deltagerne
- Det kræver god tid at være i naturen, fx en ugentlig dag fra 9-14.
- Få hjælp fra kompetente hjælpere til "adventure"-prægede aktiviteter, og spar ikke på antallet af dem. Når deltagerne udfordrer deres grænser, er der behov for et stort antal personer til at støtte. Forbered hjælperne på deltagernes behov.
- Hvis det er muligt, prioriter at lave holdoptag. Det styrker fællesskabet og tilliden mellem deltagerne, hvilket har betydning for udviklingen.
- Ift. programmet anbefaler vi forudsigelighed, gentagelser, variation og komplementære aktiviteter – adventure og mental restitution.

## Hvis du vil vide mere ...

### Om naturbaseret terapi og sundhedsfremme:

- M. Annerstedt & P. Währborg (2011). Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388
- Natural England Commissioned Report (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. University of Essex.
- Sidenius, U. Stigsdotter, U. Varning Poulsen, D. Bondas, T. 2017. "I look at my own forest and fields i a different way": the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. *International Journal of Qualitative studies on Health og Well-Being*, Vol 12, 1324700. Taylor & Francis Group. Frederiksberg
- Corazon, S. Sedenius, U. Varning Poulsen D. Stigsdotter, U. 2018. Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet.
- Corazon, S. S. Schilhab, T. og Stigsdotter, U. 2011. *Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice*. *Journal of adventure Education & Outdoor Learning* Vol 11, No. 2. December 2011, pp. 161-171.
- Kaplan, R., Kaplan, S og Ryan, R. (1998) *With people in mind*. Island Press.

### Om Beskæftigelsesindikatorprojektet:

- Rosholm M., Sørensen K. L. og Skipper L. (2017): BIP, Indikatorer og jobsandsynlighed, Væksthusets Forskningscenter, København

## Bilag: Deltagernes egne ord - opsamling på gruppedrøftelser

**Spørgsmål: Hvad har du fået ud af at være med i JobSigNatur?**

### Naturen

- En ny "appreciation" for naturen
- Behandl naturen bedre
- Lært at bruge naturen (for dybelse)
- Øget naturkendskab
- Skærpet mine sanser
- Øget interesse for natur og planteliv
- Blevet mere opmærksom på at bruge naturen i min fritid
- Bruger i forvejen naturen meget, men så fantastisk på denne måde. Fylder så godt med den form for aktiviteter
- Begyndt selv at tage ture i naturen
- Sanser naturen ordentligt igen
- Er mere i nuet og sanser naturen
- Holdt op med at høre musik til og fra arbejde og ta'r mig i at gå langsommere fordi jeg sanser mine omgivelser
- Ny viden om og kendskab til naturen
- Naturoplevelser
- Fundet mere ro ved at være i naturen
- Lært en masse nyt om sammenhængen mellem krop, sind og natur, som hjælper mig i hverdagen
- Mere bevidst i naturen, mere ro, mere balance, velvære
- Naturoplevelser
- Bruger naturen – mere aktiv i naturen
- Får lyst til mere udeaktivitet privat
- Nyfundet naturglæde
- Viden om naturen/generel viden
- Mere opmærksom
- Bruge naturen til at helbrede sig selv

### Oplevelser

- Oplevet nye ting man ellers ikke ville få sig hevet ud til
- Fede oplevelser
- Rigtig dejlige udflugter
- Gode oplevelser
- Positive oplevelser med nye mennesker
- Inspiration til fritidsaktiviteter – skal genstarte ridning efter 15 års pause. Generel mere kreativ igen
- Gode oplevelser
- Gode, sjove og spændende oplevelser
- Kommet ud og foretage mig ting, som jeg nok ellers ikke ville have fået gjort



## Personligt udbytte

- En ny forståelse af mig selv
- Fundet den røde tråd i mine udfordringer
- Succesoplevelser (overskredet grænser)
- Forbedret selvtillid/selvværd
- Udfordret tålmodighed
- Har overskredet en masse grænser
- Har fået prøvet grænser
- Brudt grænser
- Mere selvtillid
- Succes i at hjælpe andre i at få en succesoplevelse
- Ændret fokus i mit liv og revideret/genopdaget mine værdier
- Har fået bekræftet hvad jeg godt vidste stadig var i mig
- Mere selvtillid
- Flyttet grænser/mod på ting igen
- Blevet bedre til at sætte grænser og har det okay med at sætte grænser nu
- Finpudse / revidere livsværdier
- Bedre til at lege med mine børn
- Lærte teknikker videre til min datter i Randers Regnskov, der gangen efter automatisk gjorde det. Samme på skovtur med en ven
- Er blevet mere rolig og nærværende
- Øget livskvalitet
- Bedre til at formulere sine styrker, svagheder og grænser
- Har lært mig selv bedre at kende, fået mere selvtillid og tro på at jeg godt kan
- Mere fokus på mindfulness
- Prøve egne grænser
- Lært mere om mine grænser, hvornår jeg skal sige fra
- Finde sig selv, lærer sig selv bedre at kende
- Selvbevidst
- Finde de værdier man vil leve efter – hvad vil jeg med mit liv
- Fik afprøvet grænser og blev positivt overrasket
- Viljestyrke
- Livsbekræftende
- Sindsro i nuet
- Et nyt perspektiv
- Øget selvbevidsthed
- Flyttet/overskredet egne grænser
- Livsbekræftende
- Befinder mig mere i nuet
- Større livsgnist, positiv indstilling
- Engagement
- Godt humør (bedre humør især hvis man har haft en dårlig dag)
- Glæde – jeg er mere glad
- Intet livsændrende. Ingen personlige/faglige kompetencer. Ikke taget noget med hjem

### **Stress-, angst- og depressionsdæmpende**

- Bedre til at takle sin angst
- Overvundet frygt (psykisk + fysisk)
- Lært om muligheder for at bruge naturen som en måde til at arbejde med depression. Har fået flyttet nogle grænser i forhold til angst og panikanfald. Mindre angst mens jeg har været i naturen
- Mindre stress og migræne
- Afstressende
- Fået en masse gode erfaringer, som bl.a. hjælper på min angst
- Mindre angst
- Hjulpet med at få sindsro i slutningen af ugen. Hjulpet meget at vide, at fredag skal man afsted. Man har måske en dårlig dag, men det bliver en god dag. Det kører ikke rundt i hovedet – hjælper til at koble af.
- Sindsro
- En måde at arbejde med depression på
- Mindre udmattethed i hovedet

### **Fysisk udbytte**

- Prøve fysiske grænser af
- Bedre fysisk med færre smerter og migræne. Bedre fysisk/ kondi – generel bedre form efter de ugentlige ture.
- Mere energi – fysisk og psykisk overskud
- Motion og lyst til mere motion privat
- Sundhed
- Tabt sig
- Er gået træt hjem – træt, flad og glad

### **Socialt**

- Være bedre til at være sammen med flere mennesker på én gang
- Dybe samtaler med andre og fik andres synspunkter på ting
- Bedre til gruppearbejde/samarbejde
- Samarbejde/sammenhold
- Gode venskaber/sammenhold
- Gode venner
- Gode grin
- Nye venskaber
- Nye venskaber
- Oplevelsen af tryghed ved nye mennesker
- Større tiltro til andre
- Trygt miljø. Vi har kunnet bakke hinanden op og i fællesskab flytte vores individuelle grænser
- Fællesskabsfølelse
- Fællesskabsfølelse
- Har hygget mig socialt og fået mod på at være social igen
- Blevet mere social og fået nye venskaber
- Godt netværk
- Styrket mine sociale kompetencer

- Gode venner og sociale netværk
- Socialt samvær
- Mødt mange forskellige typer mennesker
- Nye bekendtskaber
- Dybere bekendtskaber
- Fællesskab/nærvær
- Lært ikke at bukke under for gruppepres
- Alle her har nogle problemer. De kan sætte sig ind i andres problemer/hjælpe
- Venskaber – ses privat, skriver sammen

### **Forløb**

- Fantastiske "instruktører". Tillid og tiltro. Ikke hvem som helst kan sætte sig ind i dette
- Tavshedspligt i smågrupper
- Smågrupper giver tryghed
- Super godt. Har set frem til det hver gang
- Godt grin. Har lyst til at komme afsted
- Lyst til at møde op, selv på dårlige dage
- Fået god energi og altid en god start på weekenden
- En god ting at man kan gå lidt for sig selv, når man har haft brug for det
- Mere tid (9.00-14.00 er for kort tid)