



Sund i Naturen

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



SUND I NATUREN



Friluftsrådet



Friluftsrådet

KOLOFON

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

Udgivet af Friluftsrådet, 2020

Publikationen kan downloades fra sundinaturen.dk

Tryk og layout: Clausen Grafisk / kindly.dk

ISBN-nummer: 978-87-7764-034-6

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

Foto: Adam Grønne s. 1, 2, 4, 6, 10, 13, 14, 16, 20, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 46, 48, 50, 51, 53, 62, 64, 66, 67; Mette Kjær Nielsen s. 9, 34, 36, 39, 40, 41, 43, 45, 56, 59, 61; Karin Winther s. 54



INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord.....	5
1. Hvordan kan natur og friluftsliv styrke folkesundheden?.....	7
2. Projektet Sund i Naturen.....	11
3. Resultater og erfaringer fra Sund i Naturen.....	15
3.1 Borgerne finder ro og glæde i naturen.....	15
3.2 Hvad har Sund i Naturen bidraget til for kommunerne?.....	19
3.3 Brobygning til fællesskaber i hverdagslivet.....	24
4. anbefalinger: Sådan kommer I videre.....	29
5. De gode eksempler.....	33
Indsatser for voksne med kroniske sygdomme	34
CASES: Naturen løfter livskvaliteten for københavnere med diabetes, s. 35 . Hjertet er med på mountainbike i Vordingborg, s. 36 . I Veflinge forsøger de at tabe sig – men finder også både ro og glæde, s. 37 . Borgere med kronisk sygdom har fundet nyt sammenhold i Fredensborg, s. 38 . Hjertet styrkes med tryghed i Thisted, s. 38 . Voksne med komplekse funktionsbegrænsninger henvises til naturen i Hjørring, s. 38 . Naturen bruges mod svær overvægt i Vordingborg, s. 38 . I Vejle får mændene Naturkræfter, s. 40 . Erhvervsaktive kronikere kommer ud i Vesthimmerland, s. 41 . Skoven giver ro og nye oplevelser til kræftramte københavnere, s. 42 .	
Indsatser for voksne med stress, angst og depression	46
CASES: Jobcentret rykker ud i Hjørrings natur s. 47 . Fredensborg har inviteret foreningerne med ud, s. 47 . På Nordfyn genfinder deltagerne styrken i naturen, s. 49 . Stresshåndteringskurset foregår halvt inde, halvt ude i Vejle, s. 49 . Udetræning skaber glæde i Thisted, s. 49 . Stressede mænd mødes til naturterapi i København, s. 49 . Mindfulness i naturen er vejen frem i Tønder, s. 50 . Hjørring tilbyder mindfulness i naturen til sårbare borgere, s. 51 . Kultur og natur flettes sammen i Vordingborg, s. 51 . Vildmændene fortsætter sammen efter endt forløb i Svendborg, s. 52 .	
Indsatser for ensomme ældre	54
CASES: Ældre finder nye fællesskaber i Vesthimmerlands natur, s. 55 , Enlige ældre mænd samles i Tønders natur, s. 55 .	
Indsatser for børn med særlige behov	56
CASES: Kom med på Udeholdet – i Fredensborg, s. 57 . Udfordringer med rekruttering af børn fandt en løsning i Thisted, s. 58 . Stjernestunder skabes for småbørnsfamilier i Tønder, s. 59 . Børn med overvægtsudfordringer står sammen i Nordfyns vildmark, s. 59 . Drengene finder sig selv som Nature Rangers i Vesthimmerland, s. 60 .	
6. Videre perspektiver.....	63
7. Litteratur.....	65





FORORD

Det går den forkerte vej for folkesundheden i Danmark. Sundhedsprofilen fra 2017 viser, at mere end halvdelen af den voksne befolkning i landet nu er overvægtige. Mere end en halv million danskere har hver dag symptomer på stress, der sammen med angst og depression er blevet de nye folkesygdomme. Senest har Sundhedsstyrelsen udsendt en rapport, der viser, at børn og unge i Danmark bevæger sig alt for lidt i forhold til anbefalingerne. Det gør de voksne også.

De danske kommuner står med en stor del af ansvaret for folkesundheden – for sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering – og der er brug for nye løsninger, hvis udviklingen skal vendes. Og det er her, natur og friluftsliv kommer ind i billedet. Natur og friluftsliv kan nemlig give noget helt særligt i forhold til borgernes sundhed og trivsel. Det viser både forskningen og erfaringsopsamlingen fra Friluftsrådets projekt Sund i Naturen.

Når Friluftsrådet har engageret sig i folkesundheden, skyldes det, at vi arbejder for at sikre friluftsliv for alle i Danmark i en rig natur på et bæredygtigt grundlag. Friluftsliv fremmer folkesundheden, og derfor er gode rammer for friluftsliv en god investering for folkesundheden. Som paraplyorganisation for mere end 80 friluftsgangorganisationer kan Friluftsrådet desuden indtage en unik rolle som brobygger mellem kommunerne og de lokale friluftsforeninger.

Naturen er unik i sin mangfoldige karakter med mange udfoldelsesmuligheder, og så er den tilgængelig for langt de fleste af os. I naturen er der på én gang plads til højintense, krævende aktiviteter og mulighed for fordybelse, ro, nærvær og samvær. Derfor rummer natur og friluftsliv både fysiske, psykiske og sociale sundhedsfremmende potentialer.

At 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.

Det giver derfor rigtig god mening at integrere natur og friluftsliv i nye kommunale sundhedsindsatser.

Dette katalog skal inspirere kommunale beslutningstagere til at gøre netop dette. Vi håber, at de afprøvede good practice-metoder og resultater fra projekt Sund i Naturen, som I finder heri, vil medvirke til, at endnu flere danskere kommer ud i det fri til glæde og gavn for folkesundheden og borgernes trivsel.

God læselyst!

Niels-Christian Levin Hansen
Formand, Friluftsrådet

”I naturen er der højt til loftet og på én gang plads til højintense, krævende aktiviteter og mulighed for fordybelse, ro, nærvær og samvær”

Niels-Christian Levin Hansen, formand for Friluftsrådet



HVORDAN KAN NATUR OG FRILUFTSLIV STYRKE FOLKESUNDHEDEN?

Fuglenes ihærdige forårskvidren. Lyden af bølgeskulp på en varm sommerdag. Den nærmest ubeskrivelige duft af en fugtig efterårsskov. Og sneens knasen under fødderne på en frostklar dag.

Natur og friluftsliv kan noget særligt, når det kommer til vores sundhed. At bevæge sig ud i naturen får langt de fleste til at føle sig bedre tilpas, og ophold i naturen har en decideret afstressende virkning. Her er der mulighed for ro, fordybelse og refleksion. Samtidig er der højt til loftet, og den frie ramme for aktiviteterne fremmer dannelse af tillidsfulde relationer (Skytte, 2013; Wengel & Andkjær, 2019).

Samtidig fordrer friluft aktiviteter stort set altid et vist fysisk aktivitetsniveau, hvor fokus flyttes væk fra de træningsmæssige aspekter og over til det mere legende og oplevelsesmæssige – hvad enten der er tale om at gå en tur, ro kajak, samle svampe eller lave bålcaffe.

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

Netop en kombination af fysisk, mentalt og socialt helbred udgør WHO's definition af sundhed. Sundhed handler dermed både om funktionalitet – at have det fysisk godt, om trivsel og følelsen af at have det psykisk godt, ligesom det inkluderer evnen og lysten til samt muligheden for at indgå i sociale relationer og fællesskaber. Friluft aktiviteter fremmer sundheden på alle tre parametre, og det er derfor oplagt at integrere natur og friluftsliv i arbejdet med sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. Det viser både praksis og forskning.

Naturen giver ro, refleksion og livskvalitet

Det er efterhånden 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 friluft aktiviteter. Friluftsrådet har i samarbejde med Københavns Universitet og Steno Diabetes Center Copenhagen udarbejdet en forskningsoversigt over 461 relevante publikationer udgivet mellem 2004 og 2017. En systematisk gennemgang af studierne viste, at naturen har positive effekter på velvære, ro, nærvær og selvtillid og kan give følelsen af sammenhæng samt af at være en del af noget større (Mygind et al., 2018). Dette understøttes af tal fra undersøgelsen *Danskernes Friluftsliv*, som Friluftsrådet gennemførte blandt cirka 10.000 svarpersoner i 2017. Den viser, at tre ud af fire voksne danskere oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet, mens 84 procent vurderer, at deres mentale sundhed bliver forbedret af ture i det fri.

Studier har desuden 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 og depressionssymptomer samt fremme forskellige kognitive funktioner hos voksne (Mygind et al., 2018).

” De her mennesker er tit tankemæssigt helt fyldt op. De kan ikke sidde stille nogen steder. Men når de sidder omkring et bål, falder de til ro. De bliver optaget af at høre bålet knitre og se ind i flammerne. Her er det nemmere at sige de svære ting – eller slet ikke at sige noget. Det stimulerer virkelig sanserne – men gør det samtidig ikke for meget.”

Tovholder, Tønder Kommune

”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

”Jeg får især en masse sociale oplevelser og en masse sociale succeser ud af at være med. Vi oplever en masse ting sammen, hvor vi kan glæde os over hinandens succeser. Vi har eksempelvis en på holdet, der ikke havde været ude at cykle i 35 år, som vi fik med ud at cykle, og vi havde en rigtig god tur sammen.”

Deltager på overvægtshold, Vordingborg Kommune

Ophold og aktiviteter i naturen i kommunalt regi rummer således et væld af muligheder for at stimulere den mentale sundhed. At se på stjernerne og føle sig som en del af noget større, at lytte til fuglenes forskellige kald og bækkens lavmælte klukken. Det er blot et par 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. Det gælder både, når man tager ud på egen hånd, og når man er ude i en gruppe med andre mennesker.

Den fysiske sundhed leges ind

Friluftsrådets undersøgelse Danskernes Friluftsliv viser, at seks ud af 10 voksne danskere foretrækker at dyrke motion udenfor, og cirka 80 procent af de knap 10.000 adspurgte danskere oplever større fysisk velvære efter ture i det fri (Friluftsrådet, 2017).

I naturen flyttes fokus ofte fra det træningsmæssige til det legende og oplevelsesmæssige. Det er en fordel, især når man arbejder med målgrupper, som er motionsuvante eller fysisk inaktive, og som har begrænset erfaring med natur og friluftsliv. For når vi er ude i naturen, indebærer det stort set altid en eller anden form for fysisk aktivitet. Det kan både foregå i høj og lav intensitet, og forskellige aktiviteter kan tilpasses de konkrete deltageres formåen.

De fysiske aktiviteter i naturen af varierende intensitet medfører en række positive effekter på helbredet – de kan blandt andet forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, metabolisk syndrom og tyktarmskræft, ligesom bevægelse også har en positiv indflydelse på stofskiftet og på hormonsystemet. Alle mennesker – børn og voksne, unge og ældre, mænd og kvinder – kan ifølge Sundhedsstyrelsen forbedre deres helbred ved at bevæge sig regelmæssigt, også selv om 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 – peger resultaterne fra forskningsoversigten 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 distancer på mellem 10 og 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). Et studie fra 2014 af to ugentlige gåture i grønne områder har ligeledes vist forbedringer af blodtryk og kolesteroltal (Thompson, 2014).

Fællesskaber styrker den sociale sundhed

Ud over at styrke den mentale og fysiske sundhed rummer sundhedsindsatser med friluftsliv i naturen også et stærkt socialt element. Her dannes grobund for udviklingen af meningsfulde fællesskaber, blandt andet fordi vi ofte er nødt til at hjælpe hinanden i naturen og løse opgaver i fællesskab (Wengel et al., 2019).

Naturen er et rum, hvor der er en mere fri ramme for samtaler. Både på en rask gåtur og særligt omkring bålet kan der sættes gang i både lette og svære samtaler. Særligt bålet har vist sig at være en god ramme i de kommunale sundhedsindsatser, for her kan man både grine og tale alvorligt – eller være sammen helt uden at tale.

Flere undersøgelser viser, at de fællesskaber, vi etablerer igennem aktiviteter i naturen, 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 friluftsliv viser samtidig, at to ud af tre voksne danskere netop tager ud i naturen for at være sammen med andre mennesker (Friluftsrådet, 2017).

Det sociale aspekt er altså ganske afgørende for, at de nye vaner kan vare ved efter endt kommunalt forløb, og det er derfor vigtigt at indtænke fastholdelse i disse fællesskaber.



Friluftsliv i sundhedsindsatsen inviterer til brobygning

Denne fastholdelse kan med fordel ske i form af brobygning mellem kommuner og civilsamfund. Samarbejdet med foreninger og frivillige er en central del af den kommunale sundhedsindsats, og i KL's seneste udspil om sundhedsfremme og forebyggelse anbefales det, at "kommunen fremmer inkluderende fællesskaber i egne institutioner og indsatser samt igennem samarbejde med civilsamfundet" (KL, 2018:42).

Her får borgeren mulighed for at dyrke sin interesse i fællesskab med andre, og relationerne, som skabes i foreningen eller i det selvorganiserede fællesskab, er særdeles værdifulde i forhold til fastholdelse af sunde vaner.

Det brobyggende samarbejde mellem kommunen og foreningslivet skaber merværdi, fordi:

- Borgerne motiveres og fastholdes af et meningsfuldt interessedrevet fællesskab i foreningerne eller den selvorganiserede gruppe.
- Foreningernes sociale ansvarlighed bliver synliggjort ved at skabe en særlig indsats for at fremme sundhed og trivsel. Tilpasning og/eller udbygning af aktiviteter tilfører desuden nye medlemmer og giver mulighed for opkvalificering af instruktører og frivillige.
- Kommunerne ved at inddrage friluftsföreninger i sundhedsindsatsen kan skabe nye løsninger på sundhedsudfordringer med nye samarbejdspartnere, som har potentiale til at øge borgernes motivation og fastholdelse.
- Kommuner og foreninger sammen kan sikre en bedre udnyttelse af fysiske rammer, faciliteter og grønne områder – eksempelvis anvendelse af en lokal spejderhytte i den kommunale sundhedsindsats i tidsrum, hvor hytten typisk er ledig (i dagtimerne).
- Samarbejde om sundhedsfremme kan inspirere til indsatser på andre kommunale områder – for eksempel i forhold til arbejdsmarkeds-, miljø- eller kulturindsatser.

Kommunerne efterspørger nye løsninger

Natur og friluftsliv rummer altså et kæmpe potentiale i forhold til sundhedsfremme i kommunerne, og rigtig mange kommuner er allerede i gang med at skabe sundhedsindsatser i naturen. Friluftsrådet lavede i efteråret 2017 en national kortlægning af kommunernes inddragelse af natur og friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Resultaterne viste, at 72 ud af 80 kommuner allerede dengang inddrog friluftsliv i de borgerrettede og sundhedsfremmende indsatser i større eller mindre grad, og næsten ni ud af 10 kommuner vurderede, at der er politisk interesse for friluftsliv i sundhedsindsatsen.

Undersøgelsen viste dog samtidig et behov for flere afprøvede og evaluerede forløb – og for et kompetenceløft af de medarbejdere, som skal skifte sundhedscentre ud med skovbryn. Det er her, Friluftsrådets projekt Sund i Naturen kommer ind i billedet.

”Aktiviteterne i naturen påvirker mine sanser og giver ro inden i.”

Deltager på kronikerhold, Fredensborg Kommune

VIL DU VIDE MERE?

For yderligere indsigt i naturens og friluftslivets sundhedsmæssige effekter henvises til Mygind, Hartmeyer, Kjeldsted, Mygind & Bentsens (2018) forskningsgennemgang, der kan findes på sundinaturen.dk i en [kort](#) og en [lang](#) version. På [hjemmesiden](#) kan du også finde links til "Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis", "[Viden om Friluftsliv – Sundhed og livskvalitet](#)" og SDU's kvalitative evaluering af projekt [Sund i Naturen](#).



PROJEKTET SUND I NATUREN



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

Sammen med 10 udvalgte fokuskommuner har Friluftsrådet derfor i tre år fra 2017 til 2020 arbejdet på at integrere friluftsliv i de 10 kommuners sundhedsindsatser. Projektets mål var, at de 10 kommuner ved udgangen af 2019 havde afprøvede og evaluerede friluftsløb forankret i deres folkesundhedsindsats.

Projektets kerne

For at opnå det overordnede mål for projektet Sund i Naturen har vi valgt at arbejde ud fra tre delmål:

1. Vi har udviklet, afprøvet og evalueret metoder til at integrere friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. I tæt samarbejde med fokuskommunerne og relevante centrale ressourcepersoner har vi udviklet metoder til at integrere natur og friluftsliv som en del af kommunernes folkesundhedsindsats. Metoderne indbefatter sundhedsindsatser med friluftsliv målrettet personer med specifikke sundhedsudfordringer såsom diabetes, hjertesygdom, kræft, overvægt, stress, angst, depression, ensomhed og socialt udsatte. Disse kommunale løb blev grupperet inden for følgende målgrupper: 1) borgere med kroniske sygdomme, 2) borgere med stress, angst og depression, 3) ensomme ældre og 4) børn med særlige behov. Metoderne er blevet evalueret og samlet i dette good practice-inspirationskatalog.

2. Vi har udviklet og afprøvet modeller for brobygning i tæt samarbejde med kommuner samt lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse af borgerne i aktiviteterne. Dette arbejde fortsætter vi med i projektet Friluftsliv på Tværs.

3. Vi skaber synlighed og forankring. Vi samler og deler viden om friluftslivets effekt på folkesundheden i kommunernes, friluftsliv- og patientforeningernes samt andre aktørers arbejde med sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. Vi udbreder good practice til flere kommuner, og vi fortæller de gode historier og deler dem til inspiration for andre.

Centrale elementer i Sund i Naturens indsats

I samarbejde med de 10 fokuskommuner er der blevet udviklet først programteorier og siden konkrete indsats målrettet de fire målgrupper i projektet. Det er blevet til i alt 27 specifikke Sund i Naturen-indsatser fordelt på to indsats for ensomme ældre, fem indsats for børn med særlige behov, 10 indsats for voksne med stress, angst og depression samt 10 indsats for voksne med kroniske sygdomme.

I løbet af projektperioden har fokuskommunerne flere gange mødtes med henblik på at udveksle erfaringer, udvikle og tilpasse deres indsats. I løbet af projektet, både i udviklingen, tilretningen og evalueringen, blev der arbejdet ud fra en programteori udviklet af Statens Institut for Folkesundhed specifikt til brug i Sund i Naturen.

DE 10 FOKUS-KOMMUNER

Sammen med følgende 10 fokuskommuner har Friluftsrådet sat fokus på, hvordan friluftsliv og naturglæde er en del af løsningen i kommunernes arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering:

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

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

Deltager på ældrehold, Vesthimmerlands Kommune

”Glæden ved at komme afsted er større, når vi er ude. Det er altid rigtig dejligt at være ude, og her har vi også det sociale med. Der er også en, der har præcis den samme kræftform som mig, så vi snakker en del sammen.”

Deltager på kræfthold, Vejle Kommune

”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.”

Naturvejleder, Vordingborg Kommune

Overordnet har de enkelte friluftsløb været holdbaserede og har primært fundet sted i natur såsom skovområder. De har alle været organiseret af kommunen og haft et sundhedsfremmende, rehabiliterende og/eller forebyggende fokus, samtidig med at de er blevet tilpasset de respektive målgrupper.

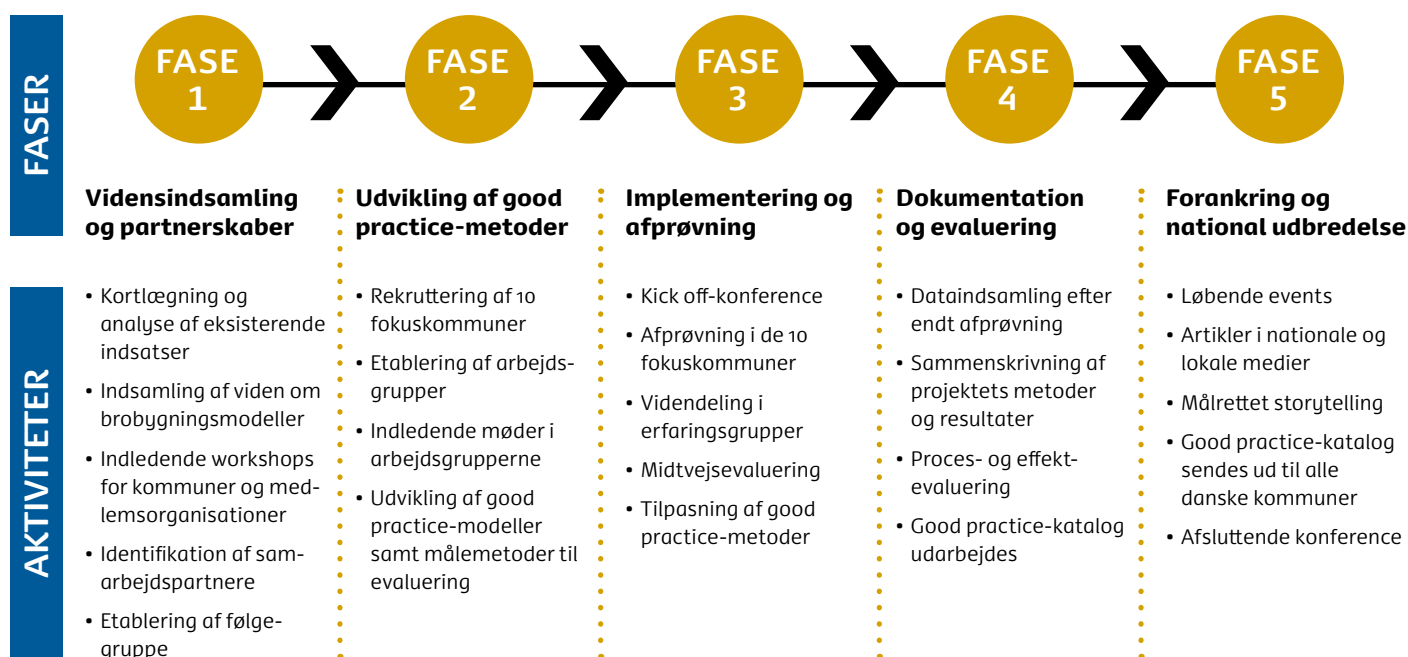
Alle forløb har haft et fokus på fastholdelse. Et centralt element i projektet var involveringen af og samarbejde med foreninger og civilsamfund med henblik på den efterfølgende fastholdelse af borgernes nye aktive vaner i naturen. I samarbejde med kommunerne blev der udviklet modeller for brobygning og videndelt på tværs.

For at understøtte Sund i Naturens forløb har vi udarbejdet håndbogen ”Sund i Naturen: Håndbog til praktikere, der arbejder med natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen” (2019) og brobygningsguiden ”Hold fast! En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber” (2019). Begge udgivelser samt programteorien for projektet kan findes på sundinaturen.dk.

Som et vigtigt element af projektet er der blevet gennemført en tredelt evaluering, hvor Syddansk Universitet har stået for den kvalitative evaluering, mens Friluftsrådet har gennemført to supplerende spørgeskemaundersøgelser. Resultaterne fra projektet bliver præsenteret i afsnit 3 af dette inspirationskatalog.

I afsnittet ”5. De gode eksempler” kan du læse mere om, hvordan natur og friluftsliv kan hjælpe de specifikke målgrupper. Her kan du også finde beskrivelser af de i alt 27 forskellige good practice-forløb, der er blevet udviklet, afprøvet og evalueret som en del af Sund i Naturen.

Figur 1: De fem faser i projekt Sund i Naturen.







RESULTATER OG ERFARINGER FRA SUND I NATUREN



Resultaterne fra det samlede projekt Sund i Naturen viser, at kommunale indsatser med natur og friluftsliv fremmer borgernes selvopfattede livskvalitet og sundhed. Dette gælder i særlig høj grad for de voksne målgrupper. Samtidig styrker indsatserne også det tværfaglige samarbejde i kommunerne og brobygningen mellem de kommunale forvaltninger og friluftslivets aktører i civilsamfundet.

Der er blevet gennemført en tredelt evaluering af projekt Sund i Naturen: 1) En kvalitativ, interviewbaseret evaluering af betydningen af projekt Sund i Naturen er foretaget af Syddansk Universitet i perioden 2018-2020. 2) En spørgeskemaundersøgelse, der undersøger effekten af de kommunale indsatser i Sund i Naturen på borgernes selvoplevede helbred og trivsel er foretaget af Friluftsrådet baseret på et spørgeskema udviklet af Statens Institut for Folkesundhed, som kan findes på sundinaturen.dk. 3) En spørgeskemaundersøgelse af projektets betydning for de deltagende fokuskommuner blandt tovholderen i hver fokuskommune.

I dette afsnit gennemgås resultaterne for borgerne og for kommunerne. På sundinaturen.dk kan du finde de samlede evalueringsrapporter.

3.1 Borgerne finder ro og glæde i naturen

I spørgeskemaundersøgelsen blandt deltagerne har 178 voksne fordelt på 22 af de i alt 27 indsatser og 27 børn fordelt på fem indsatser besvaret et spørgeskema før og/eller efter deres respektive forløb. Dette er ud af et samlet deltagertal på mere end 2000 deltagere. Halvdelen af de i alt 205 deltagere i undersøgelsen har besvaret spørgeskemaet både ved indsatsens start og afslutning. Blandt voksne i undersøgelsen er knap to tredjedele af svarpersonerne kvinder, og 65 procent af de voksne i undersøgelsen er over 50 år. Blandt børnene er 73 procent af svarpersonerne drenge, og størstedelen i alderen 11 til 13 år.

Resultater fra spørgeskemaundersøgelsen blandt de voksne deltagere viser, at deltagerne generelt var positivt indstillede over for at lave aktiviteter i naturen. Derudover mener 85 procent af svarpersonerne, at aktiviteter i naturen har positiv betydning for den fysiske sundhed, og 89 procent mener, at dette også gælder for den psykiske sundhed. Dette tyder på, at deltagerne på Sund i Naturen-forløb på forhånd er særligt motiverede af at være i naturen. Der skal tages forbehold for, at undersøgelsen ikke baseret på et repræsentativt datagrundlag, og at det ikke udelukkende er de samme deltagere, der har besvaret spørgeskemaet ved indsatsernes påbegyndelse og afslutning. Der indgår desuden ingen kontrolgruppe til at kontrollere for andre influerende faktorer. Resultaterne viser således ikke individuelle ændringer, ligesom det heller ikke er muligt at konkludere, at eventuelle sundheds- og trivselsmæssige ændringer er direkte afledte effekter af Sund i Naturen. Taget disse forbehold i betragtning, kan resultaterne benyttes til at tegne et billede af, hvilken betydning kommunale sundhedsindsatser med natur og friluftsliv formodes at have haft for deltagerne. Sammenhænge, som kan være interessante at belyse i yderligere fremadrettede undersøgelser.

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

Deltager på stress, angst og depressionsforløb

”Ro, mindfulness, afstressende, nærværende, samvær. Naturen er et stort positivt rum med helende effekt.”

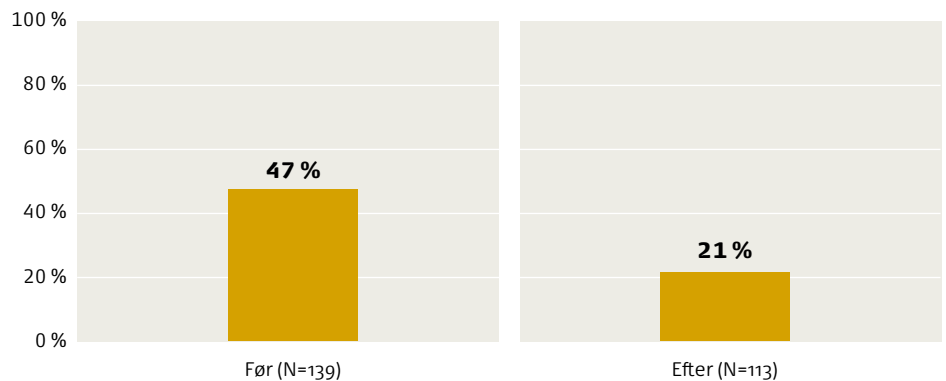
Deltager på kronikerforløb

”Jeg oplever glæde over at kunne.”

Deltager på kronikerforløb



TRIVSEL: I RISIKO FOR DEPRESSION OG STRESSBELASTNING



Figur 2: Andel af voksne deltagere i risiko for depression og stressbelastning (trivselsindekset målt ved WHO-5).

Sund i Naturen forbedrer deltagernes mentale sundhed og trivsel

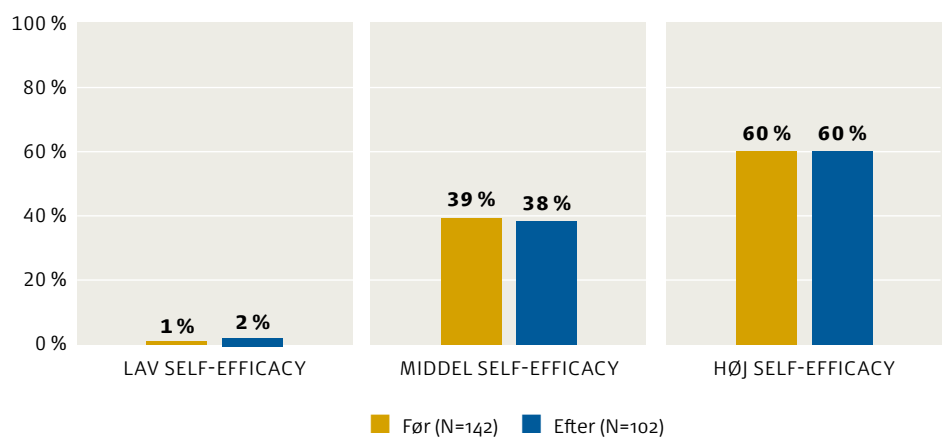
Både kommunalt ansatte og deltagerne mener, at naturen som rum har haft særlig betydning. Netop naturen med luft, lys og plads samt muligheden for fordybelse og ro er et centralt aspekt. Derudover fremhæver de adspurgte deltagere, at viden om naturens tilbud og muligheder er betydningsfulde for deres oplevelse af naturglæde. Det sociale vægtes højt – det samme gør kropslige og sansemæssige oplevelser.

En fælles ambition for Sund i Naturens forløb var at skabe øget livsglæde, naturglæde, involvering i foreningsliv og øget self-efficacy for deltagerne. Ud fra både den kvalitative evaluering og den kvantitative spørgeskemaundersøgelse vurderes det, at deltagerne i forløbet generelt har fået øget mental sundhed, livskvalitet og trivsel.

En af de metoder, som bruges til at vurdere effekten på trivsel, er WHO's trivselsindeks. Her ser vi, at 47 procent af svarpersonerne inden Sund i Naturen-forløbet var i risiko for depression- og stressbelastning. Ved efter-målingerne er denne andel faldet til 21 procent.

Figur 3 viser, at så godt som alle voksne, der indgår i undersøgelsen, havde middel til høj self-efficacy (troen på egne evner) ved udgangspunktet, og at der fra før- til eftermålingen

SELF-EFFICACY



Figur 3: Self-efficacy for den samlede gruppe af voksne deltagere i Sund i Naturen.



ikke er sket nogen ændringer i andelen af svarpersoner med høj self-efficacy. Det betyder, at 60 procent har svaret "altid" eller "for det meste" til spørgsmålene om, hvorvidt de kan finde en løsning på problemer, bare de prøver hårdt nok, og om de kan klare det, de sætter sig for.

Blandt deltagerne i indsatser målrettet børn med særlige behov ses ingen væsentlige ændringer i trivsel målt ud fra WHO-indekset. Men da WHO-5 er et redskab udviklet til voksne, bør det bemærkes, at der kan opstå forståelsesproblemer for især den yngre del af målgruppen ved anvendelse af disse spørgsmål, og at resultaterne derfor ikke nødvendigvis synliggør eventuelle trivselsmæssige effekter. Derimod kan vi se en mindre forbedring i self-efficacy blandt børnene.

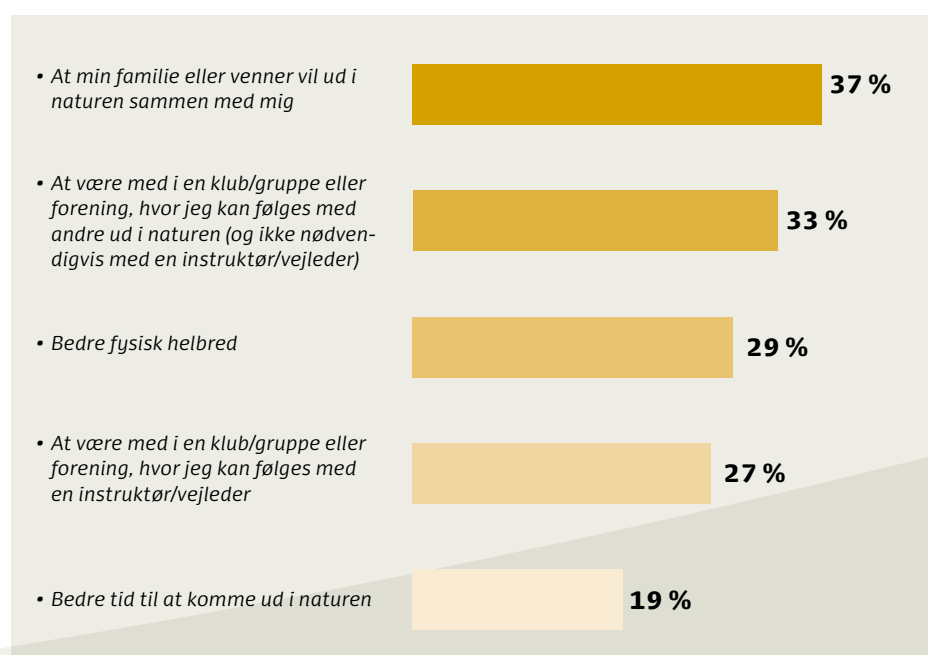
Sund i Naturen skaber nye relationer og fællesskaber

De sociale fællesskaber vurderes som særligt betydningsfulde for forløbene i naturen af både kommunale medarbejdere og borgere i projektet. I Sund i Naturen-forløbene etablerer borgerne nye relationer til ligesindede, og der opstår unikke fællesskaber og en samhørighed og social støtte, som ikke på samme måde gør sig gældende i traditionelle kommunale sundhedsindsatser. Disse mekanismer må siges at være genkendelige fra de fleste Sund i Naturen-forløb og understreges af både de kommunalt ansatte og de deltagende borgere som væsentlige for oplevelsen af trivsel.

Resultater fra spørgeskemaundersøgelsen blandt deltagerne i projektet viser, at det inden forløbet kun var 53 procent af svarpersonerne, der mente, at aktiviteter i naturen havde en positiv betydning for den sociale sundhed, mens denne andel steg til 70 procent efter forløbet. Dette tyder på, at flere borgere har fået øjnene op for de sociale fællesskaber i naturen i løbet af deres Sund i Naturen-forløb. I undersøgelsen er borgerne ydermere blevet spurgt om, hvad der kunne få dem til at komme oftere ud i naturen, end de allerede gør. Deres svar fremgår af figur 4.

De hyppigste svar hænger sammen med at være sammen med andre i naturen – både egen familie og venner, men også som del af en forening eller gruppe. Dette understreger betydningen af sociale relationer og fællesskabet i naturen.

MOTIVATION TIL AT KOMME MERE UD I NATUREN



Figur 4: Top fem motivationsfaktorer til at komme mere ud i naturen. Der har været mulighed for angivelse af flere svar. Opgjort i procent. N=146.

Resultater fra SDU's evaluering: **BETYDNINGEN FOR DELTAGERNE**

Syddansk Universitet har gennemført en kvalitativ evaluering blandt andet baseret på fokusgruppeinterviews med en række deltagere samt besøg hos indsatserne i seks ud af de 10 fokuskommuner. Dette er et uddrag:

Selvbestemmelse øger motivationen

- Deltagerne oplever det at være i naturen som noget positivt, de selv kan vælge til. Dette motiverer dem til at skulle ud i naturen og være aktive på egen hånd eller sammen med andre.
- Deltagerne oplever, at der er et mindre sygdomsorienteret fokus i sundhedsindsatser med friluftsliv, hvilket betyder, at de i høj grad selv er med til at bestemme, hvor meget de vil åbne op og fortælle. Dette virker motiverende i forhold til at deltage i indsatserne.

Giver øget mestring

- Deltagerne oplever, at de har fået inspiration til og viden om, hvordan de kan bruge naturen, når sundhedsindsatserne afsluttes. Dette har motiveret flere af dem til at bruge naturen alene eller sammen med andre i deres hverdag.
- Deltagere med kroniske sygdomme giver udtryk for, at aktiviteter, der inddrager fysisk aktivitet og bevægelse, har særlig betydning for dem. Det er dog vigtigt, at aktiviteterne er sjove og legende.
- Særligt deltagerne på kronikerholdene har opdaget nye kompetencer hos sig selv ved at deltage i aktiviteter, som de ikke troede, de kunne gennemføre.
- Alle deltagerne værdsætter sanse- og nærværsaktiviteter, da de gennem denne type aktiviteter opnår en ro, som de ikke er vant til. Aktiviteterne har dog en særlig betydning for deltagere med stress, angst og depression.
- Deltagerne med stress, angst og depression giver udtryk for, at de har fundet ro i naturen og fået en større tro på sig selv.

Skaber samhørighed

- Der har været et stort sammenhold på de enkelte forløb, og deltagerne har hurtigt opnået en følelse af tilknytning til de andre deltagere, hvilket har haft positiv betydning for deres motivation til at deltage i indsatserne.
- Det har stor betydning, at deltagerne har tillid til og føler tryghed ved hinanden, da det dermed bliver lettere at åbne op for hinanden samt bryde grænser i fællesskab og afprøve nye aktiviteter.

Styrker sociale fællesskaber

- Deltagerne understreger, at det er fællesskabet, der er afgørende for deres lyst til at deltage i sundhedsindsatserne. I den forbindelse spiller naturen en afgørende rolle.
- Det har stor betydning for mange af deltagerne at opnå konkret viden om og kendskab til naturen, da de forbinder det med noget positivt at kunne få øje på "de små ting" i naturen.

VIL DU VIDE MERE?

Du kan finde hele [evalueringsrapporten fra SDU](#) samt analyserne af [spørgeskemaundersøgelserne](#) fra både borgerne og de kommunale tovholdere på www.sundinaturen.dk



3.2 Hvad har Sund i Naturen bidraget til for kommunerne?

Deltagerne er ikke de eneste, der er blevet spurgt om, hvad de har fået ud af Sund i Naturen.

I en undersøgelse af, hvad Sund i Naturen har bidraget til for kommunerne, svarer alle de adspurgte tovholdere, at Sund i Naturen i nogen eller høj grad har bidraget til at styrke faglige netværk mellem kommunerne samt givet inspiration til udvikling af egne indsatser på området.

Størstedelen af tovholderne – ni ud af 11 – mener desuden, at projektet i nogen eller høj grad bidrager med ny viden om sammenhængen mellem friluftsliv og sundhed.

Sund i Naturen har, ifølge otte ud af 11 tovholdere, desuden i nogen eller høj grad bidraget til, at de er blevet klædt på og har fået konkrete værktøjer til at integrere natur og friluftsliv i kommunens sundhedsindsatser, samt givet ny viden om mulighederne for brobygning mellem kommunen og lokale foreninger eller netværk i sundhedsindsatser.

Over halvdelen af de adspurgte tovholdere mener ligeledes, at Sund i Naturen i nogen eller høj grad bidrager til internt samarbejde i kommunen på tværs af forvaltninger og er med til at give politisk opbakning og synlighed. Endelig mener lidt under halvdelen af tovholderne, at Sund i Naturen i nogen eller høj grad har bidraget til eksternt samarbejde mellem kommunen og lokale foreninger eller netværk.

Lidt over en fjerdedel mener, at projektet i nogen eller høj grad har bidraget til at styrke de faglige netværk mellem kommunen og lokale foreninger eller frivillige.

Der er en tydelig interesse fra de 10 fokuskommuner om enten at fortsætte eller udvide deres indsatser med natur og friluftsliv, og alle tovholderne har således vurderet, at deres kommune enten fortsætter med at inddrage natur og friluftsliv på de samme områder eller udvider til at integrere natur og friluftsliv på andre eller nye områder.

Slutteligt lyder en anbefaling fra alle de adspurgte tovholdere til resten af landets kommuner om at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen.

” Det har været enormt givende at være med i det her projekt. Det har sat en masse tanker i gang hos de rigtige mennesker i kommunen om at bruge naturen aktivt. Så nu er vi ved at udbrede aktiviteterne i naturen til endnu flere målgrupper.”

Tovholder i fokuskommune

” Vi har fået blod på tanden og en masse erfaring, vi håber kan blive brugt til at arbejde videre med naturen.”

Tovholder i fokuskommune



Resultater fra SDU's evaluering: BETYDNING FOR FOKUSKOMMUNERNE

Syddansk Universitet har gennemført en kvalitativ evaluering med interviews af projektgrupperne samt besøg hos indsatserne i seks ud af de 10 fokuskommuner.

Organisering

- Det er vigtigt med kommunal opbakning. Det er afgørende med konkret økonomisk støtte til nytænkning og udvikling mellem forvaltninger, da indsatserne kræver en del ressourcer både tids- og mandskabsmæssigt.
- Det opleves som en hjælp at være forankret i et større projekt som Sund i Naturen, da det giver konkret viden om friluftslivets og naturens betydning – og kommunal opbakning.
- Når natur og friluftsliv implementeres i nye indsatser, oplever projektgrupperne en stor grad af frihed til at udforme indsatserne målrettet, men de efterspørger generelt mere viden.
- Projektgrupperne oplever udfordringer ved at afprøve nye tiltag som friluftsliv og samtidig at leve op til eksisterende lovmæssige krav og forpligtigelser fra eksempelvis jobcentret eller i forhold til rehabilitering.

Rekruttering

- Det er vanskeligt at rekruttere deltagere i begyndelsen af nystartede forløb, da disse ofte er ukendte. Det kræver et stort stykke opsøgende og informerende arbejde.
- Det er muligt at rekruttere nye målgrupper, når friluftsliv og natur danner rammen for sundhedsindsatserne, da disse ikke traditionelt forbindes med sygdom og behandling.
- Der er dog en ubalance i rekrutteringen af deltagere til sundhedsforløb med friluftsliv, da det ofte er deltagere, der i forvejen er glade for og gør brug af friluftslivet og naturen, som melder sig.
- Det er generelt en udfordring at rekruttere mænd til sundhedsforløb, men det opleves lettere, når sundhedsindsatserne inddrager friluftsliv.
- Det er generelt en udfordring at rekruttere børn til forløbene.

Internt tværfagligt samarbejde

- Internt tværfagligt samarbejde er givende, da flere kompetencer bringes i spil. Samarbejdet kan ske på tværs af sundhedsfaglige som eksempelvis fysioterapeuter og psykologer og naturfaglige som eksempelvis natur- eller friluftvejledere. Forløbene står stærkest, hvis der er tilknyttet én fra hver faggruppe.

Eksternt samarbejde – brobygning

- Kommunikation mellem projektgrupperne og foreninger/frivillige har stor betydning – både for etableringen af et samarbejde, men også i forhold til at udvælge foreninger, der passer sammen med den specifikke målgruppe i sundhedsindsatserne.
- Der er forskellige holdninger til, hvorvidt foreninger/frivillige skal inddrages fra begyndelsen af en indsats eller først skal kontaktes, når en indsats er etableret.
- Da deltagerne i indsatserne typisk er udfordret fysisk og mentalt, kan det være vanskeligt at finde egnede foreninger, der har kompetencerne og aktiviteterne til at håndtere deltagerne.

VIL DU VIDE MERE?

Du kan finde hele evalueringsrapporten fra SDU samt analyserne af spørgeskemaundersøgelserne fra både borgerne og de kommunale tovholdere på www.sundinaturen.dk



Resultater fra SDU's evaluering:

NATUR OG FRILUFTSLIV KAN NOGET SÆRLIGT

Baseret på SDU's fokusgruppeinterviews med deltagere, interviews med fagpersonalet og observationsbesøg i seks ud af de 10 fokuskommuner viser Sund i Naturen:

Frilftsaktiviteter kan noget særligt

- Både deltagerne og projektgrupperne omtaler bålet som en særlig aktivitet. Bålet udgør en base med tryghed, varme og fællesskab, hvilket har en beroligende og samlende effekt.
- Alle deltagerne værdsætter sanse- og nærværsaktiviteter, da de gennem denne type aktiviteter opnår en ro, som de ikke er vant til. Aktiviteterne har en særlig betydning for deltagere med stress, angst og depression. Det er projektgruppernes oplevelse, at friluftslivet og naturen i høj grad understøtter denne type aktiviteter.
- Deltagere med kroniske sygdomme giver udtryk for, at aktiviteter, der inddrager fysisk aktivitet og bevægelse, har særlig betydning for dem. Det er dog vigtigt, at aktiviteterne er sjove og legende, så det fysiske element sløres, samt at alle skal kunne indgå uanset niveau.

Naturen er et helt særligt rum

- Det har stor betydning for mange af deltagerne at opnå konkret viden om og kendskab til naturen gennem friluftslivet, da de forbinder det med noget positivt at kunne få øje på "de små ting" i naturen.
- Det at være i naturen opleves af deltagerne som en positiv kontrast til hverdagen. I naturen skal de ikke præstere – tværtimod er der plads til at være i nuet og koble fra. Dette understøttes af projektgrupperne, der påpeger, at naturen ikke stiller krav og forventninger til deltagerne.
- Projektgrupperne og deltagerne oplever, at naturen er rummelig, og der er højt til loftet, hvilket giver deltagerne en grundlæggende følelse af frihed og selvbestemmelse. De kan indgå i indsatsen på deres egne præmisser, hvilket skaber motivation for at deltage, også på dage, hvor de ikke har overskud til det.

Natur og friluftsliv lægger op til meningsfulde fællesskaber

- Projektgrupperne oplever, at naturen udgør et frirum for deltagerne, hvor der er tid og ro, hvilket medfører en åbenhed deltagerne imellem. Naturen opleves desuden af både projektgrupperne og deltagerne som et rum, hvor alle er lige, og rollerne ikke er så definerede, hvilket skaber mere ligeværdige relationer.
- Det er projektgruppernes og deltagernes erfaring, at deltagerne i højere grad bliver "afhængige af" hinanden i naturen (end i indendørs indsatser), hvilket forstærker dannelsen af de sociale relationer.
- For projektgrupperne har det afgørende betydning, at mange forskellige kompetencer bringes i spil gennem aktiviteterne, da det bidrager til den enkelte deltagers oplevelse af succes. Derudover opleves det betydningsfuldt at kunne udfordre deltagerne på en god måde, så de får en oplevelse af, at de kan mere, end de tror.

VIL DU VIDE MERE?

Du kan finde hele [evalueringsrapporten fra SDU](#) samt analyserne af [spørgeskemaundersøgelserne](#) fra både borgerne og de kommunale tovholdere på www.sundinaturen.dk

3.3 Brobygning til fællesskaber i hverdagslivet

Brobygning mellem kommuner og foreninger og deltagernes involvering i foreningslivet er et centralt element i Sund i Naturen, da det øger fastholdelse og lokal forankring af indsatserne. Alle 10 fokuskommuner og dertilhørende indsatser har arbejdet med brobygning ud fra egne lokale ønsker og muligheder. Herfra er der udpeget tre umiddelbare veje til fastholdelse i friluftsfællesskaber:

- 1. Foreningen er integreret i det kommunale sundhedstilbud.** I denne model inddrages en eksisterende forening direkte i det kommunale sundhedstilbud. Det kan eksempelvis ske ved, at a) en instruktør fra en friluftsforening står for afholdelse af aktiviteter i det kommunale sundhedstilbud, eller b) det kommunale tilbud afholdes i foreningens rammer.
- 2. Overgang til eksisterende forening.** Her inddrages foreningen ved afslutningen af det kommunale forløb. Enten inviteres foreningen på besøg på holdet, eller holdet kan besøge foreningen.
- 3. Etablering af ny forening eller netværksgruppe.** Her dannes en netværksgruppe bestående af tidligere deltagere ved det kommunale tilbuds sidste mødegang.

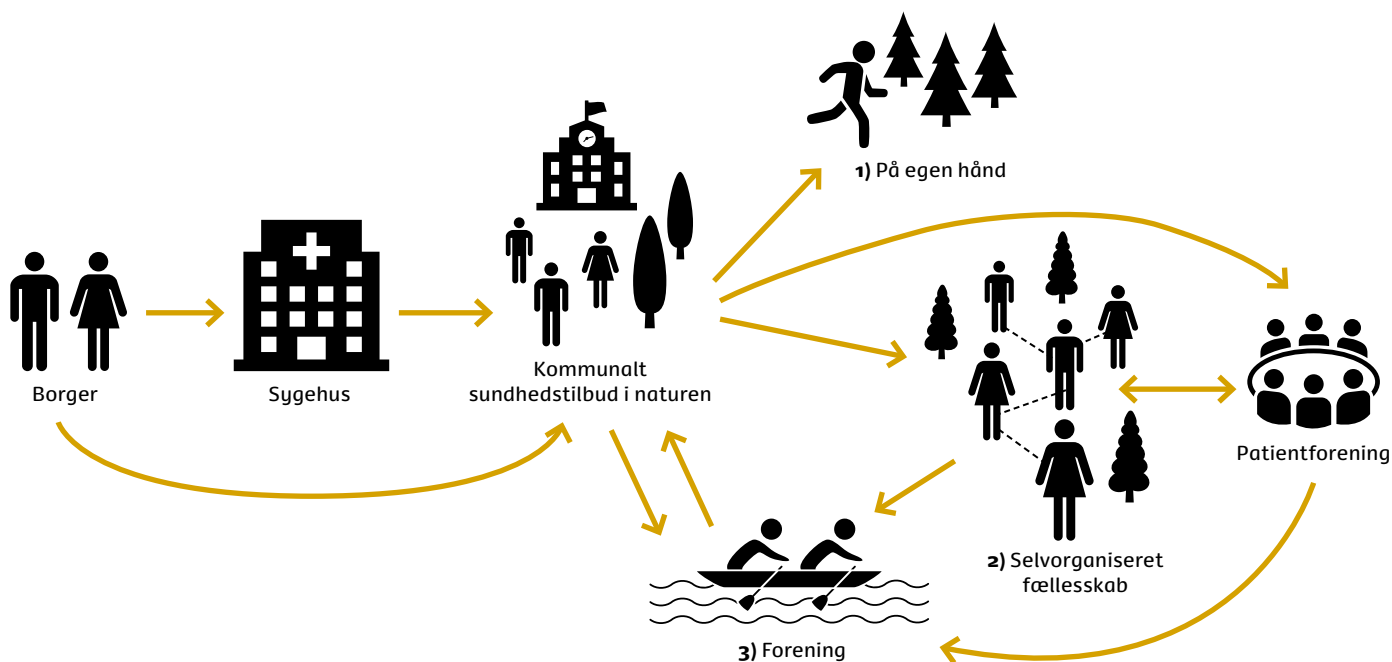
Værdifuldt, men udfordrende

På tværs af de 10 fokuskommuner viser erfaringerne fra Sund i Naturen, at samarbejdet med foreninger og frivillige er værdifuldt for deltagernes efterfølgende fastholdelse. I spørge-

skemaundersøgelsen til de voksne deltagere i Sund i Naturen mere end fordobles andelen af svarpersoner, der angiver, at de er medlem af en forening, klub eller gruppe med aktiviteter i naturen, fra 16 procent til 34 procent i løbet af forløbet. Derfor vurderes det, at Sund i Naturen i en vis udstrækning er lykkedes med at skabe eller introducere deltagerne til organiserede eller selvorganiserede fællesskaber og foreninger, som har aktiviteter i naturen som omdrejningspunkt. Samme tendens ses ikke for børn, hvilket muligvis er et udtryk for, at projekt Sund i Naturen ikke i tilstrækkelig grad er lykkedes med at skabe interesse for foreningsbaserede natur- og friluftsfællesskaber for børn med særlige behov.

Til trods for at brobygningen i et vist omfang er lykkedes flere steder, har det været en af de største udfordringer i projektet. Det er samtidig også et af de allervigtigste elementer, for god brobygning kan sikre, at borgerne bliver fastholdt i de nye, sundere vaner. Erfaringerne fra Sund i Naturen viser, at tidlig inddragelse af foreningerne er vigtig i brobygningen, ligesom det er vigtigt at etablere en personlig kontakt mellem kommunens tovholder og foreningen.

Flere kommunale tovholdere giver udtryk for, at brobygningen kan være vanskelig at få etableret, da kendskabet til lokale foreninger ikke altid er så stort, ligesom det kan være svært at vide, hvilke foreninger der har interesse i og ressourcer til at indgå i et samarbejde med kommunen om at bruge friluftslivet som løftestang til sundhedsfremme. Her kan der hentes inspiration i det interaktive danmarkskort, findditfriluftsliv.dk, som vi har skabt både for at hjælpe borgerne til at finde de lokale friluftsforeninger, og for at kommunerne lettere kan tage første skridt mod nye samarbejder.



Figur 5: Borgerens vej fra sundhedssystemet til fastholdelse i nye, aktive vaner.

Erfaringerne peger desuden på, at kommunerne med fordel kan bakke op om foreningens indsats. For at lykkes er det værd at huske, at samarbejdet skal give mening for alle parter, og at samarbejdet løbende skal understøttes og plejes, blandt andet ved at understøtte med kompetenceudvikling af de frivillige, viden om brug af faciliteter, synlighed og anerkendelse af foreningens aktiviteter med mere.

Der har desuden vist sig et behov for yderligere viden om og værktøjer til, hvordan vi bygger broen mellem kommunen og

lokale foreninger og frivillige ildsjæle. Fælles for alle parter er en interesse for at fastholde borgeren og opretholde motivationen fra et kommunalt sundhedstilbud med friluftsliv til vedvarende friluft aktiviteter forankret i lokale foreninger. Friluftsrådet har derfor sat projektet Friluftsliv på Tværs i søen. Dette projekt er støttet af Sundhedsstyrelsen, og det vil i løbet af 2020 bidrage med endnu flere erfaringer fra arbejdet med brobygning på tværs og udvikling af kompetenceudviklende metoder for både kommunale fagpersoner og frivillige foreningsaktører.





CASE

Fredensborg Kommune har i forbindelse med et forløb for borgere med stress, angst og depression indgået et samarbejde med de lokale lystfisker-, bueskydnings- og qi gong-foreninger. Undervejs i forløbet introduceres deltagerne til de tre foreninger, hvor de har mulighed for at fortsætte efterfølgende. I samme kommune har man i forbindelse med indsatsen målrettet børn og unge med særlige behov skabt samarbejder med en stribe lokale friluftforeninger. Samtidig har de tilknyttet en fast tovholder, som er bindeled mellem deltagere, forældre og foreninger. Denne tovholder har bred erfaring med børn og unge med særlige behov og diagnoser – og tovholderen bidrager til at klæde foreningerne yderligere på undervejs i forløbet, når aktiviteterne gennemføres i praksis.

CASE

I **Svendborg Kommune** har en gruppe af tidligere deltagere på Vildmandskurset etableret en decideret forening for alle, der har gennemført forløbet. Her tilbydes mændene optagelse i Vildmandsforeningen, når det kommunale forløb afsluttes efter ni uger. Ved den sidste mødegang på det kommunale hold deltager et eller flere medlemmer fra Vildmandsforeningen, som fortæller om foreningen og byder eventuelle nye medlemmer velkommen.



CASE

Hjørring Kommune ønskede i forbindelse med projekt Sund i Naturen at afsøge mulighederne for involveringen af de lokale foreninger. Hjørring Kommune inviterede derfor de lokale foreninger til en fælles workshop. På mødet deltog en håndfuld repræsentanter, blandt andet den lokale løbeklub. Nogle af de frivillige udtrykte bekymring for, at de skulle overtage kommunernes sundhedsarbejde. Dette imødekom kommunen ved at orientere om, hvilke fordele et samarbejde om sundhedsindsatsen kan give – som for eksempel øget synlighed om foreningens aktiviteter og foreningens sociale ansvarlighed. Det blev understreget, at et samarbejde således vil være et ekstra tilbud til kommunens aktivitet frem for en overdragelse af det kommunale sundhedsarbejde til civilsamfundet.



ANBEFALINGER: SÅDAN KOMMER I VIDERE



Dette afsnit giver konkrete forslag til, hvordan man som kommune kan komme i gang eller videre med at arbejde med at integrere natur og friluftsliv i de sundhedsfremmende indsatser. Afsnittet tager udgangspunkt dels i de erfaringer, vi har gjort fra praksis, og dels i de konkrete anbefalinger, som Syd-dansk Universitet er nået frem til i evalueringen af projekt Sund i Naturen.

1. Hvad har andre gjort før os?

De følgende good practice-eksempler i afsnit 5 kan med fordel bruges som udgangspunkt for nye sundhedsindsatser. Det er dog nødvendigt at bemærke, at én model ikke nødvendigvis passer til alle – at én indsats ikke nødvendigvis kan overføres direkte til andre kommuner og de lokale forhold her. Det er vigtigt, at I tager udgangspunkt i jeres konkrete udfordringer på sundhedsområdet – eksempelvis med udgangspunkt i kommunens sundhedsprofil.

Anbefaling fra SDU: Naturen rummer en række kvaliteter, som kommunerne med fordel kan udnytte i sundhedsindsatserne. Naturen giver deltagerne mulighed for at opleve et frirum, hvor de blandt andet kan finde ro, opleve succes med egne kompetencer samt få kropslige oplevelser.

Det anbefales, uanset borgergruppen, at sundhedsindsatserne har aktiviteter, der giver konkret viden om og kendskab til naturen – for eksempel spiselige planter og svampe. I forhold til borgere med stress, angst og depression bør rolige og sansende aktiviteter prioriteres. For borgere med kroniske lidelser anbefales fysiske aktiviteter med elementer af træning og leg. Denne målgruppe vil også gerne præsenteres for nye og anderledes aktiviteter, som udfordrer dem.

2. Prioritering af indsatser med natur og friluftsliv

Det kræver økonomisk og politisk prioritering at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen.

Man kan med fordel forankre sine indsatser i én forvaltning, typisk sundhedsforvaltningen, men samtidig sikre, at der bliver skabt tætte bånd til eksempelvis teknik- og miljø-, kultur- og fritids- samt ældre-, social- og børneforvaltningerne i kommunen. Man skal være indstillet på, at det kræver tid og ressourcer at arbejde på denne måde, men man må samtidig holde sig for øje, at både kommunen, fagpersonalet og borgerne har stor glæde af samarbejdet på tværs og indsatserne i naturen.

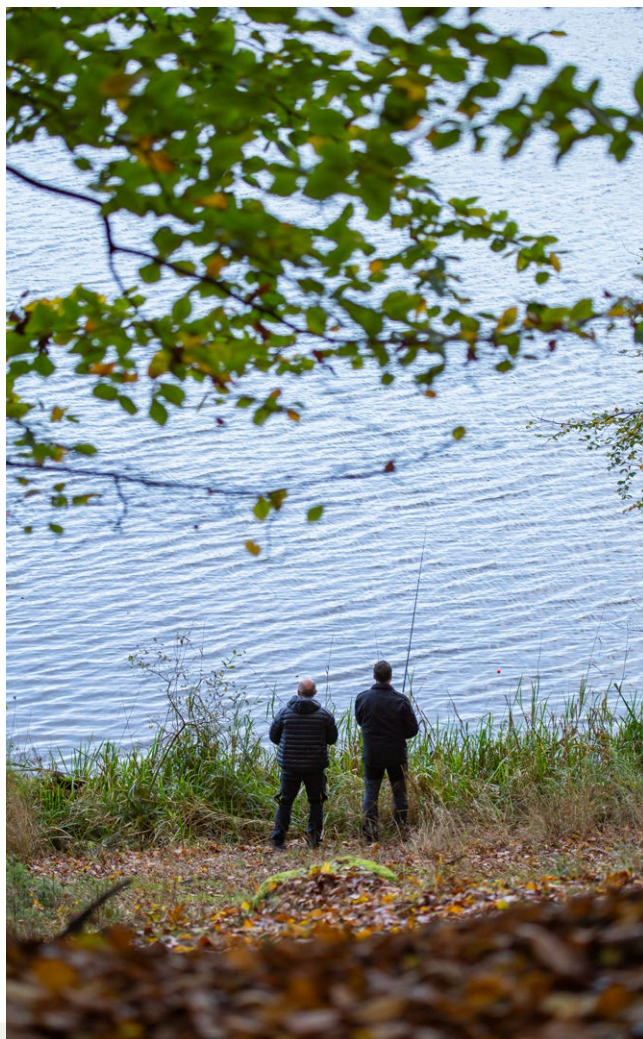
Anbefaling fra SDU: På et kommunalt niveau bør der være opbakning og økonomisk prioritering til udvikling og nytænkning af sundhedsindsatserne. Konkret handler det om at afsætte ressourcer, økonomiske midler og løntimer specifikt til sundhedsindsatserne, som kan bruges på tværs af forvaltninger. Ledelsen bør generelt bakke op om indsatserne på tværs af forvaltningerne. Der bør ligeledes afsættes ressourcer til at synliggøre sundhedsindsatserne både internt og eksternt.



3. Internt samarbejde – og opkvalificering af fagpersonale

Når man skal arbejde med friluftsliv i de kommunale sundhedsindsatser, er det nødvendigt, at fagpersonalet opkvalificeres. Her kommer det tværfaglige samarbejde i spil. Ved at sammensætte et team med forskellige faglige baggrunde kan de mest optimale løsninger skabes.

Anbefaling fra SDU: Kommunerne bør prioritere et internt tværfagligt samarbejde om sundhedsindsatser med friluftsliv og natur, hvor sundhedsfaglige og naturfaglige medarbejdere bidrager med forskellige kompetencer til indsatserne. Findes de naturfaglige kompetencer ikke internt i kommunen, kan der med fordel etableres et tværfagligt samarbejde med eksterne aktører fra civilsamfundet, for eksempel Naturstyrelsens naturvejledere, friluftsvejledere med flere. Alternativt kan de sundhedsfaglige medarbejdere tilbydes et kompetenceløft inden for natur og friluftsliv. Kommunerne bør prioritere, at der er to undervisere tilknyttet sundhedsindsatser med friluftsliv og natur, da dette giver øget tryghed for de ansvarlige og bidrager positivt til borgernes oplevelse.



4. Opkvalificering af naturens faciliteter

For at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen er det også relevant at forholde sig til, hvilke typer natur der findes i ens kommune, samt hvilke muligheder rammerne skaber for de forskellige målgrupper. Hold fokus på den nære natur der, hvor borgerne bor – den nære natur gør det lettere at fastholde de nye, gode vaner efter endt forløb. Der kan også være en idé i at bruge andre naturområder end de nærmeste, men tænk i tilgængelighed – har I eksempelvis mulighed for at køre deltagere til stedet i en bus? Er der stier og ruter, som kan benyttes af eksempelvis kørestols- eller rollatorbrugere? Her kan man med fordel samarbejde med teknik- og miljøafdelingen samt de lokale naturvejledere.

Kommunens arbejde med fremme af folkesundheden kan også understøttes gennem kommunens friluftspanlægning og -politik ved eksempelvis at etablere faciliteter såsom multitoiletter og sheltere, sikre adgang, skabe gode stier og ruter – og skabe god grobund for sundhedsfremmende aktiviteter i naturen. Det kan også anbefales at tænke sundhed ind, når der eksempelvis skal planlægges skovrejsning. For de rum, man skaber i skoven, de stier, man anlægger, med mere kan optimeres til gavn for sundheden. Derfor bør planlægning og prioritering af friluftsfaciliteter og -aktiviteter samtænkes med kommunernes sundhedsfremmende indsatser.

Anbefaling fra SDU: Kommunerne bør bruge natursteder, der er let tilgængelige og har adgang til basale faciliteter som for eksempel toilet, bålplads, bålhytte, bænke, shelter med mere. Det er en fordel, hvis stederne kan bookes (men ikke lukkes helt af), så borgerne ikke bliver forstyrret i forløbet af større grupper.

For at fastholde borgerne i brugen af friluftsliv og natur efter indsatserne er det afgørende, at der er let tilgængelige naturområder i deres nærområde. Det er afgørende, at borgerne gennem de enkelte forløb introduceres til områderne og får viden om og inspiration til, hvordan de kan bruges i hverdagen. Samtidig er det vigtigt, at borgerne har mulighed for at få en oplevelse af at være i "rigtig" natur.



5. Synliggørelse og rekruttering

For at komme succesfuldt i mål med sundhedsfremme i naturen er det vigtigt at synliggøre tilbuddene. Det gøres særligt godt gennem fortælling af de gode historier, som borgerne kan spejle sig i. Det fungerer godt for selve rekrutteringen til holdene, ligesom det kan give et godt billede af kommunen udadtil.

I forhold til rekruttering af mandlige deltagere kan det være en fordel at skabe særlige hold kun for mænd.

Anbefaling fra SDU: Kommuner, der ønsker at starte nye sundhedsforløb med friluftsliv og natur, bør sætte tid og ressourcer af til opsøgende og informerende arbejde blandt borgerne. Gode historier om indsatserne kan formidles gennem sociale medier, annoncering i lokale aviser, flyers på offentlige steder, videoklip med videre. Der bør fra kommunerne gøres en særlig indsats for at nå ud til og rekruttere de særligt sårbare borgere. I rekrutteringsarbejdet kan kommunerne med fordel inddrage kommunale medarbejdere, sundhedspersonale eller frivillige, der har en relation til borgerne og er til stede i deres nærmiljø.

Ved rekruttering af mænd til kommunale sundhedsindsatser kan friluftsliv og natur med fordel anvendes. Det informerende arbejde om disse indsatser bør anvende humor, konkret sprog og klare budskaber samt have et minimalt fokus på sygdom. Derudover kan der iværksættes sundhedsforløb med friluftsliv udelukkende for mænd af mænd. Rekrutteringen af børn til kommunale sundhedsindsatser med friluftsliv og natur bør funderes bredt og involvere både skole, foreninger og familie. Der bør forskes yderligere i metoder, muligheder og begrænsninger på dette område.



6. Brobygning til fastholdelse

Det er også nødvendigt at kigge på, hvilke lokale friluftsföreninger der findes i ens kommune. På findditfriluftsliv.dk kan I finde dette overblik, og med hjælp fra Friluftsrådets guide til brobygning – ”Hold fast!” – kan I inddrage friluftsföreningerne fra starten og bygge bro til fastholdelse i civilsamfundet. Det kan også være en fordel at understøtte deltagerne i at skabe egne netværksgrupper efter endt forløb. I afsnit 3.3 kan I læse mere om vores erfaringer med brobygning fra projekt Sund i Naturen.

Anbefaling fra SDU: For at fastholde borgerne i en ændret livsstil efter sundhedsindsatser i naturen kan kommunerne med fordel inddrage og samarbejde med lokale föreninger i sundhedsindsatserne. Dette samarbejde kan med fordel begyndes inden eller tidligt i indsatsen. Den personlige kontakt er vigtig, og kommunale medarbejdere, der til daglig arbejder med lokale föreninger og frivillige, kan med fordel inddrages i denne fase af arbejdet.

Det er en fordel med et tæt samarbejde mellem kommunerne og friluftsföreningerne om sundhedsindsatser i naturen. Dermed opnår föreningerne i højere grad kendskab til målgrupperne, hvilket kan medvirke til at øge kompetencerne blandt föreningens frivillige i at håndtere sårbare målgrupper.

For at fastholde de deltagere, der ikke ønsker at fortsætte i en almindelig förening, bør kommunerne opfordre til og hjælpe med at oprette mindre grupper, der kan mødes efter forløbets afslutning. Det kan for eksempel være gennem en fælles facebookside eller ved opfølgende aktivitetsgange, hvor deltagere fra igangværende og tidligere hold mødes med de kommunalt ansatte og deltagere i miniforløb.

VIL DU VIDE MERE?

Endnu flere anbefalinger kan findes i SDU's evalueringsrapport på sundinaturen.dk. Konkrete anbefalinger til, hvordan man helt lavpraktisk integrerer natur og friluftsliv i folkesundhedsindsatsen, kan findes i Friluftsrådets udgivelse ”Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats”. Yderligere gode råd til brobygning til civilsamfundet kan findes i folderen ”Hold fast! En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber”. På hjemmesiden kan du også læse mere om [sundhedsfremme og skovrejsning](#), finde de konkrete [good practice-programteorier](#) for de fire målgrupper fra projektet og meget mere.



DE GODE EKSEMPLER



CASES

Indsatser for voksne med kroniske sygdomme 34

Naturen løfter livskvaliteten for københavnere med diabetes	35
Hjertet er med på mountainbike i Vordingborg	36
I Veflinge forsøger de at tåbe sig – men finder også både ro og glæde	37
Borgere med kronisk sygdom har fundet nyt sammenhold i Fredensborg	38
Hjertet styrkes med tryghed i Thisted	38
Voksne med komplekse funktionsbegrænsninger henvises til naturen i Hjørring	38
Naturen bruges mod svær overvægt i Vordingborg	38
I Vejle får mændene Naturkræfter	40
Erhvervsaktive kronikere kommer ud i Vesthimmerland	41
Skoven giver ro og nye oplevelser til kræftramte københavnere ..	42

Indsatser for voksne med stress, angst og depression 46

Jobcentret rykker ud i Hjørrings natur	47
Fredensborg har inviteret foreningerne med ud	47
På Nordfyn genfinder deltagerne styrken i naturen	49
Stresshåndteringskurset foregår halvt inde, halvt ude i Vejle	49
Udetræning skaber glæde i Thisted	49
Stressede mænd mødes til naturterapi i København	49
Mindfulness i naturen er vejen frem i Tønder	50
Hjørring tilbyder mindfulness i naturen til sårbare borgere	51
Kultur og natur flettes sammen i Vordingborg	51
Vildmændene fortsætter sammen efter endt forløb i Svendborg ..	52

Indsatser for ensomme ældre 54

Ældre finder nye fællesskaber i Vesthimmerlands natur	55
Enlige ældre mænd samles i Tønders natur	55

Indsatser for børn med særlige behov 56

Kom med på Udeholdet – i Fredensborg	57
Udfordringer med rekruttering af børn fandt en løsning i Thisted ..	58
Stjernestunder skabes for småbørnsfamilier i Tønder	59
Børn med overvægtsudfordringer står sammen i Nordfyns vildmark	59
Drengene finder sig selv som Nature Rangers i Vesthimmerland ..	60

DE GODE EKSEMPLER

INDSATSER FOR 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 hjerte-kar-sygdomme. Sundhedsindsatser for borgere med kroniske sygdomme er ofte tilrettelagt med henblik på rehabilitering eller forebyggelse af videreudvikling af en specifik lidelse, vel vidende at borgerne derudover 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 i afsnit 1 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 de ujævne underlag. Natur og friluftsliv kan derfor med fordel anvendes i de kommunale rehabiliteringsindsatser. Samtidig kan man også se indsatserne som forebyggende i forhold til eksempelvis tilbagefald og genindlæggelser.

På de kommende sider kan du finde konkret inspiration til forløb for voksne med kroniske sygdomme fra Sund i Naturens fokus-kommuner.





Naturen løfter livskvaliteten for københavnere med diabetes

Nye gode vaner, ro, refleksion, bevægelse og ny læring er nogle af nøgleordene, når Københavns Kommune laver særlige hold for borgere med diabetes i naturen.

Hver mandag i fire uger drager en gruppe borgere med diabetes mod Søndermarken for at bevæge sig, lære mere om, hvordan de kan leve bedst muligt med deres sygdom, og for at finde ro i deres situation.

Der er tale om et kommunalt rehabiliteringsforløb fra Center for Diabetes, hvor deltagerne lærer både om sygdommen, sund mad, søvn, sexliv og meget mere, mens de befinder sig – og bevæger sig – under åben himmel.

I forløbet har Københavns Kommune desuden haft særligt fokus på øget tværfagligt arbejde for at skabe den røde tråd igennem forløbet for borgerne.

Gavner både fysisk og mentalt

En af deltagerne på forløbet i foråret 2019 er Azra, som er kommet til Amager fra Syrien, og hun er mere end begejstret for at kunne få lov til at være ude, mens hun lærer:

”Naturen giver mig rigtig meget. Den giver mig frihed. Den giver mig glæde. Jeg føler mig mere rask, når jeg er i naturen, både fysisk og psykisk – og jeg sover også meget bedre. Jeg ved, jeg har gjort noget godt for mig selv, hver gang jeg har været ude. Nu bruger jeg også naturen tæt på mig selv meget mere – jeg er begyndt at dyrke det. Det er fantastisk,” siger Azra.

Højt til loftet

Hendes begejstring står ikke alene. Sygeplejerske Johanne Baagøe, der er med på holdet i naturen, kan også mærke, at naturen gør en forskel for deltagerne:

”Jeg er ikke i tvivl om, at her er højt til loftet. Naturen giver en ro indvendigt i kroppen, men også en ro til at reflektere over, hvordan man passer på sig selv. Vi får talt om nogle svære ting – nogle af de ting, der faktisk er sværere at tale om indenfor. Det er nemmere, hvis man sidder ved siden af hinanden omkring et bål eller går en tur,” siger Johanne Baagøe.

MÅLGRUPPE: Borgere med diabetes.

ORGANISERING: Center for Diabetes, Københavns Kommune. **ANTAL DELTAGERE:** Der er fast optag og plads til 20 deltagere.

FAGPERSONALE: En sygeplejerske, en fysioterapeut og en diætist. **VARIGHED:** Fem ugers forløb med fire timers ugentlig undervisning, madlavning og træning.

LOKATION: Finder sted i Søndermarken og Natur- og Fritidshytten, der er lejet af Frederiksberg Kommune. Der er planer om at udbrede til flere steder i egen kommune.

KERNEELEMENTER: Gang, leg og andre fysiske aktiviteter, undervisning i livet med diabetes, mestringsøvelser og madlavning.

FASTHOLDELSE OG BROBYGNING: Der er primært fokus på fastholdelse efter endt forløb, således at borgeren bliver opmærksom på, hvilke andre muligheder der er uden for centret. Hvis borgere fortsat ønsker at mødes efter endt forløb, faciliterer Center for Diabetes så vidt muligt denne proces. Derudover afholder Center for Diabetes Sund i Naturen-cafeer for tidligere deltagere, for at sikre bedre fastholdelse og skabe netværk.



CASE

Hjertet er med på mountainbike i Vordingborg

Op ad bakke og ned igen. På smalle stier gennem skoven. Naturvejleder Susanne Rosenild har taget en måske lidt atypisk gruppe voksne med ud på mountainbike i Stege Skov. De har nemlig alle hjerteproblemer.

”Det giver den vildeste følelse at opleve, at man godt kan cykle op ad bakker, selv om man har dårligt hjerte,” siger Susanne Rosenild.

Og det er lige netop det, mountainbike-turen handler om. Det handler om at opleve, at man kan meget mere, end man tror, selv om man måske har haft en blodprop i hjertet for nylig, forklarer naturvejlederen, som også kan fortælle, at mountainbike kun er en af mange aktiviteter, holdet skal igennem i naturen.

Naturen hjælper et utal af målgrupper

Dagens tur er en del af et af Vordingborg Kommunes patientkurser for kronikere med hjerteproblemer. Ud over dette hold har man i Vordingborg også skabt særlige hold i naturen for borgere med lungesygdomme, ryglidelser, diabetes og kræftsygdomme, ligesom man har overvægtshold og rygestopkurser i naturen. Også andre områder i kommunen kan trække på naturvejlederens kompetencer i forhold til at bruge naturen i den kommunale indsats, for eksempel ældreområdet, arbejdsmarkedsområdet og familieområdet.

”Det særlige ved naturen er, at du kan glemme dig selv lidt – din hverdag, dine bekymringer og din sygdom. Du stresser af i naturen, hvad enten du sidder for dig selv og slapper af ved en flot havudsigt, eller du mountainbiker med vennerne op ad en bakke. Og så kan naturen begejstre og give livsglæde. Naturen er altid til stede tæt på, hvor du bor, her i Vordingborg. Den er rummelig, inkluderende, gratis og kræver ikke noget særligt af dig,” siger Susanne Rosenild.

Særligt fokus på tværfaglighed

En af de helt særlige ting ved indsatserne i Vordingborg Kommune er, at naturvejleder Susanne Rosenild er fastansat på fuld tid i det tværfaglige team i Sekretariat for Sundhed.

MÅLGRUPPE: Forskellige hold for voksne med hjerteproblematikker, diabetes, kræft, lungesygdom, ryglidelser, overvægt, Forskellige hold for voksne med hjerteproblematikker, diabetes, kræft, lungesygdom og ryglidelser samt overvægtshold og rygestopkurser. **ORGANISERING:** Vordingborg Kommune, Sekretariat for Sundhed og Afdeling for Træning og Rehabilitering.

ANTAL DELTAGERE: Cirka 10 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** Typisk en naturvejleder, en fysioterapeut og en sygeplejerske.

VARIGHED: Otte til tolv ugers forløb med aktiviteter hhv. én eller to gange om ugen.

LOKATION: Finder så vidt muligt sted tæt ved, hvor deltagerne bor, men der kræves adgang til farbare stier og pausesteder i grønne områder. **KERNEELEMENTER:**

Fysisk træning, sansning, viden om naturen, sankning, madlavning over bål og cykling tilpasset til de enkelte målgrupper. **FAST-**

HOLDELSE OG BROBYGNING: Deltagerne præsenteres for en lang række selvtræningshold, der kører uden for kommunalt regi.

Derudover præsenteres de for relevante foreninger og andre fysiske træningshold.

Deltagerne tilbydes endvidere at komme på månedlige motions- og oplevelsестure med naturvejlederen fra Sekretariat for Sundhed.

Der er også blevet dannet spontane netværksgrupper blandt deltagerne.



Blandt deltagerne på hjerteholdet er Birgit. Hun fik cirka 10 uger inden forløbet to blodpropper i hjertet og blev for fuld udrykning kørt til Rigshospitalet fra Stege. 10 uger senere kørte hun mountainbike for første gang i sit liv som en del af forløbet, som følges i projektet Sund i Naturen.



Her arbejder hun tæt sammen med sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, en bevægelseskonsulent og en rygestopkoordinator. Eksempelvis er der både en sygeplejerske og en fysioterapeut med på mountainbiketuren med hjerteholdet.

”En af vores største fordele er, at vi udvikler de udendørs forløb i praksis på tværs af vores fagligheder og tilpasset målgrupperne, for eksempel fysioterapeuter, sygeplejersker og mig som naturvejleder. Tværfaglighed og løbende dialog med deltagerne om udbyttet af disse forløb er alfa og omega i vores arbejde,” siger Susanne Rosenild.

CASE

I Veflinge forsøger de at tabe sig – men finder også både ro og glæde

Ved en bålhytte uden for Veflinge mødes en gruppe borgere hver onsdag i et par timer. Her træner de. Laver åndedrætsøvelser. Og taler sammen om stort og småt, let og svært.

I den kommunale indsats ”Ud i naturen for alle” har Nordfyns Kommune koblet sig på et allerede eksisterende borgerdrevet initiativ, ”Veflinge Taber et Ton” og herigennem skabt et tilbud til voksne med kroniske sygdomme, som handler om meget mere end at tabe sig – ude i det fri.

Komplekse udfordringer

Det viser sig nemlig, at selv om borgerne umiddelbart er kommet på holdet, fordi de har kroniske sygdomme, har flere af dem samtidig også større udfordringer for deres mentale sundhed såsom stress, angst eller depression. Kerneaktiviteterne på holdet er derfor naturtræning, leg, naturformidling samt sanse- og mindfulness-øvelser.

”I naturen kan vi både skabe bevægelse og ro. Vi bruger alle sanserne i naturen, arbejder på det nære og vender tankerne indad. Vi slapper af på en anden måde, og vi bevæger os på en anden måde. Her er højt til loftet, og her er plads til både at tale sammen om seriøse emner og til at være sammen uden at sige så meget,” fortæller Jannie Cederskjold, der er fysioterapeut i Nordfyns Kommune, og som leder naturholdet i Veflinge.

”Mange af deltagerne her har helt glemt naturen. Vi bruger sanserne til at skabe kontakt til både naturen og til deres egne kroppe. Naturen er en god forhindringsbane – og den er god til at bryde grænser. Den er meget håndgribelig, og det er rigtig godt for vores deltagere – mange af dem døjer nemlig med angst og stress,” forklarer Jannie Cederskjold.

Genfinder glæden

En af deltagerne på holdet er Helle fra Sønderød. Hun hørte om holdet på Facebook, og da holdet i naturen er åbent for alle borgere i Nordfyns Kommune, skyndte hun sig at slå til:

”Jeg var solgt fra første dag. Jeg er sygemeldt med stress, og holdet her giver mig så meget glæde. Jeg har fundet en ny glæde ved naturen og de mange muligheder, der er herude. Jeg føler, at min opmærksomhed på naturen er vokset – og min opmærksomhed på min egen krop. Jeg kan lige pludselig alt muligt, jeg ikke vidste, jeg kunne,” fortæller Helle og fortsætter:

”Jeg har fået nye kammeratskaber, og vi griner rigtig meget sammen herude. Så jeg er altid i lidt bedre humør, når jeg tager hjem herfra. Jeg føler, jeg vokser i naturen og får det bedre.”

MÅLGRUPPE: Kronikere med forskellige fysiske og mentale udfordringer. **ORGANISERING:** Nordfyns Kommunes forvaltning for sundhed og rehabilitering, og Veflinge GIF. **ANTAL DELTAGERE:** Cirka otte men holdet har løbende optag. **FAGPERSONALE:** En fysioterapeut. **VARIGHED:** Holdet mødes en gang ugentligt i 1,5 time igennem 2019. **LOKATION:** Finder sted i forskellige naturtyper såsom skov, eng, park og stisystemer. Nordfyn er udfordret af, at næsten al naturen er privatejet. Derfor er der indgået aftaler med lodsejere. **KERNEELEMENTER:** Naturtræning, leg, naturformidling samt sanse- og mindfulness-øvelser. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Som del af ”Veflinge Taber et Ton” er brobygningen primært til Veflinge GIF, den lokale gymnastik- og idrætsforening. Der er blevet uddannet en instruktør i DGI Naturtræning, som fortsætter med holdet i 2020. Det bliver således et foreningshold uden kommunal tilknytning. Den nye instruktør har været deltager på holdet.

CASE

Borgere med kronisk sygdom har fundet nyt sammenhold i Fredensborg

MÅLGRUPPE: Borgere med kronisk sygdom og forskellige fysiske udfordringer. **ORGANISERING:** Gang i Fredensborg, som er partnerskabet mellem Fredensborg Kommune og Naturstyrelsen Nordsjælland. **ANTAL DELTAGERE:** Maksimalt 16 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** En naturvejleder, en motionsvejleder og gennemgående tovholder for deltagerne, foreningsinstruktører og en projektleder fra Gang i Fredensborg. **VARIGHED:** Holdet mødes én gang ugentligt i to timer i 10 uger. **LOKATION:** Daglekke Skov og ved Lergravssøerne i Nivå samt i skoven Knurrenborg Vang ved Fredensborg. **KERNEELEMENTER:** Forløbet består af fysisk aktivitet, naturoplevelser og forskellige friluftaktiviteter. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Undervejs i forløbet introduceres deltagerne til foreninger, der vurderes at være relevante for dem at kunne fortsætte i efter endt forløb. Følgende foreningsaktiviteter har været med i et eller flere af forløbene: TrackFit med Fredensborg Atletik Klub, frisbeegolf med Karlebo Frisbee Golf-Klub, høhøst med Danmarks Naturfredningsforening og Kelleris Græsningslaug og petanque og gåture med Hjerteforeningen. Forløbets gennemgående tovholder er fra Sund og Suveræn (privat aktør), men er samtidig aktiv i foreningen Nivå Trim og fungerer også som brobygger dertil. Deltagerne inddrages også i forløbets aktiviteter og øvelser, således at de har mulighed for at videreføre aktiviteterne efter endt forløb. Det er på baggrund af de to forløb for borgere med kronisk sygdom lykkedes at etablere en selvorganiseret gruppe af tidligere deltagere, som er fortsat med at mødes privat hver torsdag til forskellige aktiviteter, som de selv definerer. Når det lykkedes, er det, fordi en gruppe deltagere virkelig fandt "melodien" på holdet, og fordi der var en, som påtog sig at stå for at koordinere aktiviteter og mødetidspunkter.

CASE

Hjertet styrkes med tryghed i Thisted

MÅLGRUPPE: Voksne med hjerteproblematikker. **ORGANISERING:** Thisted Kommunes beskæftigelses-, social- og sundhedsforvaltning. **ANTAL DELTAGERE:** 10 til 15 deltagere med hjertelaterede sygdomme. **FAGPERSONALE:** En fysioterapeut. **VARIGHED:** Otte ugers forløb med én times aktivitet to gange om ugen. **LOKATION:** Finder sted ved fjorden, i skoven og ved de omkringliggende grønne områder. **KERNEELEMENTER:** Træningen benytter naturlige rekvisitter såvel som medbragte redskaber fra træningslokalet. Eksempler på aktiviteter er stavgang, cirkeltræning og gåture i terræn med intervaller og forskellige aktiviteter undervejs. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Undervejs i forløbet får deltagerne idéer og øvelser til, hvor, hvordan og hvornår borgeren kan træne i naturen efter endt forløb. Samtidig er deltagerne blevet informeret om foreningstilbud, hvor de sammen med andre kan fortsætte denne form for træning.

CASE

Voksne med komplekse funktionsbegrænsninger henvises til naturen i Hjørring

MÅLGRUPPE: Borgere med diffuse og uafklarede lidelser. **ORGANISERING:** Hjørring Kommune, Sundhedscenter Hjørring, Borgersundhed, KOFU. **ANTAL DELTAGERE:** Otte deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** Koordinatoren for Sundhed i Naturen, der har baggrund i idræt og human ernæring, en sygeplejerske og en naturvejleder. **VARIGHED:** 10 ugers forløb med 2,5 timers aktivitet én gang om ugen. **LOKATION:** Finder sted ved udvalgte natursteder såsom skov, hav og klitlandskab, hvor fælles bustransport tilbydes. **KERNEELEMENTER:** Gradueret fysisk træning i naturen samt sanse- og nærværsovelser, kropsbevidsthed, åndedræt, leg, bevægelse og sociale elementer. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Aktiviteterne er tilrettelagt, så de efterfølgende kan udføres på egen hånd i haven eller i den nærliggende natur i borgernes lokalområder. Dette vil blive italesat, og mulighederne i de lokale naturområder tages op som temaer undervejs i forløbet. Derudover sættes også fokus på, at naturen altid er tilgængelig og gratis, ligesom det vil være et tema, hvad der skal til for at fortsætte fremadrettet enten på egen hånd eller i sociale fællesskaber.

CASE

Naturen bruges mod svær overvægt i Vordingborg

MÅLGRUPPE: Borgere med svær overvægt. **ORGANISERING:** Vordingborg Kommune, Sundhed og Forebyggelse. **ANTAL DELTAGERE:** Cirka 10 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** En naturvejleder, en ergoterapeut, en bevægelseskonsulent og en sygeplejerske. **VARIGHED:** 12 ugers forløb med aktiviteter henholdsvis én eller to gange om ugen. Først fire uger med naturaktiviteter den ene gang om ugen og undervisning og fysisk træning indenfor den anden gang om ugen, så fire uger med foreningsaktiviteter sammen med bevægelseskonsulenten en gang om ugen og sidst fire uger med naturaktiviteter den ene gang om ugen og undervisning og fysisk træning indenfor den anden gang om ugen. **LOKATION:** Naturaktiviteterne finder så vidt muligt sted tæt ved, hvor deltagerne bor, men der kræves adgang til farbare stier og pauseområder i grønne områder til fysisk træning, sansning og eksempelvis cykling. **KERNEELEMENTER:** Fysisk træning, sansning, viden om naturen, sankning, madlavning over bål og cykling tilpasset til de enkelte målgrupper. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Deltagerne præsenteres for konkrete naturlokaliteter, de kan bruge alene eller i grupper efterfølgende. De oplyses desuden om en lang række selvtræningshold, der kører uden for kommunalt regi. Derudover præsenteres de for relevante foreninger og andre fysiske træningshold. Deltagerne tilbydes endvidere at komme på månedlige motions- og oplevelsesture med naturvejlederen fra Sekretariat for Sundhed. Der er også blevet dannet spontane netværksgrupper blandt deltagerne.



VORDINGBORG
FORSKOLE

CASE

I Vejle får mændene Naturkræfter

Hvordan hænger brændehugning sammen med kræftrehabilitering? I Vejle Kommune er der tæt forbindelse mellem de to umiddelbart vidt forskellige ting. For ved en spejderhytte i Grejsdalen afholder Sundhedscenter Vejle flere gange årligt trænings- og friluftstilbuddet "Naturkræfter – kun for mænd". Mændene, der alle har eller har haft kræft, mødes én gang om ugen i otte uger. De mødes for at træne. For at hugge brænde og tænde bål. Og så mødes de for at tale lidt sammen om den ting, de har til fælles: Kræften.

Tilbuddet har kørt i Vejle Kommune i de seneste fire år og blev etableret som et alternativ og supplement til den traditionelle kræftrehabilitering med undervisning og træning inde i Sundhedshuset.

Fanger mændene

Traditionelt set kan det være rigtig svært at få mænd til at deltage i rehabiliteringsforløb. Det er en af de ting, forløbet forsøger at ændre på. Og udeaktiviteterne viser sig at appellere til mænd. Naturen kan noget særligt. Mændene føler sig på hjemmebane. Træningen i naturen samt de praktiske opgaver som brændehugning og fremstilling af bålcaffe er omdrejningspunktet – så sker erfaringsudvekslingen helt spontant, forklarer holdets fysioterapeut Hans Kappelgaard. Det lykkes ofte at rekruttere mænd til Naturkræfter, som ikke kan se sig selv i det almindelige tilbud.

"Og det passer ikke, at mænd ikke vil snakke om følelser og erfaringer – rammerne skal bare være rigtige," siger fysioterapeut Hans Kappelgaard, der tilføjer, "at det kan være meget bedre at tale sammen, når man kigger ind i flammerne i et bål, end når man sidder rundt om et bord i et undervisningslokale."

Det hjælper os videre

En af deltagerne er 79-årige Bruno. Han har været igennem et længere forløb med kemoterapi. "En af sygeplejerskerne på sygehuset sagde til mig, at det ville være godt for mig i min behandling at få lidt motion igen. Så blev jeg henvist til Sundhedshuset. Der fik jeg tilbudt at komme med på Naturkræfter. Det tilbud tog jeg imod," siger Bruno.

"Glæden ved at komme afsted er større, når vi er ude. Det er altid rigtig dejligt at være ude, og her har vi også det sociale med. Der er også en, der har præcis den samme kræftform som mig, så vi snakker en del sammen. Det er virkelig flot af Vejle Kommune, at de tilbyder os sådan et forløb. Det her hjælper os videre," fortæller Bruno.

MÅLGRUPPE: Mænd, der har eller har haft kræft. **ORGANISERING:** Vejle Kommunes Sundhedsafdeling, Sundhedskurser. **ANTAL DELTAGERE:** Fem til 10 mænd. **FAGPERSONALE:** En fysioterapeut. **VARIGHED:** Otte ugers forløb med to timers aktivitet én gang om ugen. **LOKATION:** Finder sted ved spejderhytte i en skov ved Grejsdalen, Vejle. Der er lavet en samarbejdsaftale med De Grønne Pigespejdere om brug af området. **KERNEELEMENTER:** Cirkeltræning, gå-ture, brændesavning og -hugning, bålcaffe samt erfaringsudveksling. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Forløbet startes og afsluttes med individuel samtale, og deltagerne vejledes til at fortsætte med sundhedsfremmende tiltag.





CASE

Erhvervsaktive kronikere kommer ud i Vesthimmerland

Høje knæløft, squats ad libitum, stafetter i løb og en lang, sej "hjerterbakke". Det er blot fire elementer i et tætpakket program en mandag sidst på eftermiddagen i Uhrehøje Plantage uden for Farsø. Her mødes et hold af måske lidt atypiske motionister. Et hold bestående af borgere med eksempelvis hjerteproblemer eller diabetes.

De mødes 10 uger i træk i plantagen for at afprøve et nyt tiltag i Vesthimmerlands Kommune: Uderehabilitering for erhvervsaktive borgere, der eksempelvis har fået en blodprop i hjertet eller fået en diabetes type 2-diagnose.

Ingen skånetræning her

Så skulle man måske tro, at det var stille og rolig træning for deltagerne. Men sådan er det ikke i Vesthimmerland, for man kan meget, meget mere, end man tror, som den ene af holdets to fysioterapeuter, Frederik Rude, siger til holdet, efter at der både er blevet løbet og lavet bænkpres med en tung kævle.

"Vi presser jer jo, men I skal selv mærke jeres kroppe og sige fra. Jeg tror bare ikke, der er noget, der bliver bedre, hvis vi hele tiden går rundt og siger 'husk nu, at du har dårligt hjerte' eller 'husk nu, du har diabetes'," siger Frederik, der dog også bruger megen tid på at holde øje med deltagerne og deres tilstand, således at de ikke presser sig selv mere, end hvad godt er.

"Vi hjælper dem jo meget – specielt i starten – til at lære, hvad der er o.k., og hvad der skal reageres på af reaktioner i kroppen," tilføjer fysioterapeuten.

Der er derfor også plads til, at deltagerne kan gå til og fra de ting, de kan og ikke kan være med til – og der er plads til at have en dårlig dag.

Giver mod

En af de ting, der er særligt for holdet, er, at det foregår ude i plantagen. For at gøre det sikkert for både diabetikere og hjertepatienter har de to fysioterapeuter og holdets diætist altid en rygsæk med, der indeholder både juicebrikker og en hjertestarter. Det ved deltagerne dog

MÅLGRUPPE: Borgere med kroniske sygdomme såsom hjerte problemer, diabetes og KOL. På grund af kommunens størrelse har man valgt at lave ét samlet kronikerhold ude. **ORGANISERING:** Vesthimmerlands Kommunes sundhedsforvaltning.

ANTAL DELTAGERE: Cirka 16 pr. hold.

FAGPERSONALE: To fysioterapeuter, en sygeplejerske og en diætist. **VARIGHED:** 18 uger med én mødegang om ugen i 2,5 timer fordelt på cirka 1,5 times bevægelse og én times undervisning flettet ind i hinanden.

LOKATION: Uhrhøje Plantage uden for Farsø. Deltagerne har løst potentielle transportudfordringer med samkørsel.

KERNEELEMENTER: Cirkeltræning med naturens redskaber, lege, stafetter, gang, løb, læring om sund livsstil, sygdomslære, medicinhåndtering, samtaler, mindfulness, sansøvelser og bål. **FASTHOLDELSE**

OG BROBYGNING: Deltagerne lærer, hvordan de bedst kan træne og samtidig tage hensyn til deres sygdom. De bliver fortrolige med at være aktive i naturen og kan fortsætte på egen hånd.

ikke nødvendigvis noget om. Men der bliver alt i alt skabt en tryk ramme, som deltagerne kan afprøve sig selv i. Og det er også oplevelsen blandt deltagerne:

”Jeg er blevet meget mere tryk af at være med herude. Jeg tør løbe igen nu – også når jeg er hjemme. Jeg bliver ikke så angst, hvis jeg kan mærke mit hjerte bare lidt. Jeg har meget mindre angst omkring det. De presser os, men det gør heller ikke noget, hvis man har en dårlig dag,” fortæller 51-årige Anja, der har hjerte problemer.

Hun er i det hele taget meget begejstret for tilbuddet i det fri:

”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.”

Tæt på naturen – tæt på virkeligheden

Også holdets fysioterapeuter oplever, at det giver noget andet og mere at være ude i naturen:

”Vi oplever, at holdet ude i naturen er ét skridt tættere på virkeligheden for borgerne. Der er meget, meget tryk 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,” siger fysioterapeut Torunn Rørvik.

Ud over at genoptræne ude i plantagen består en del af forløbet også af at lave mere hjerte- og diabetesvenlig mad i et skolekøkken, ligesom der bliver undervist i temaer som stress og søvn, så forløbet kommer hele vejen rundt om at få et godt liv med en kronisk sygdom. Denne undervisning foregår ude – og ganske ofte rundt om et bål.

CASE

Skoven giver ro og nye oplevelser til kræfttramte københavnere

Tolv mennesker sidder på en væltet træstamme. De har sensommersolen i ansigtet og øjnene lukket. Foran dem står en kvinde. Hun guider de tolv til at fornemme deres åndedræt. Til at mærke naturen omkring dem. Til at mærke sig selv.

De tolv har én ting til fælles. Alle har eller har haft kræft. Nogle er stadig i behandling, mens andre er kommet igennem deres. De har også det til fælles, at de deltager i rehabiliteringsforløbet ”Kom igen – under åben himmel” i Center for Kræft og Sundhed København – et forløb, der bruger naturens mange sundhedsfremmende kvaliteter.

Denne septemberdag mødes de i Jægersborg Hegn nord for København. Her går de fra stationen gennem skoven frem til en lysning med en større bålhytte, hvor dagens aktiviteter skal have deres udgangspunkt. De laver åndedrætsøvelser og afprøver det japanske sanse- og afslapningsfænomen ”forest bathing”, skovbadning på dansk. De laver samarbejdsøvelser om at tænde et brugbart bål og bygge en gyng. Og de laver sund og appetitvækkende mad over bål; bager snobrød, griller pølser, laver varm blomkålssalat og hjemmelavet tomatrelis.

”Man er ret alene med at være ”en kræftpatient”. Jeg vil gerne være et rigtigt menneske igen. Det synes jeg, at det her forløb er med til.”

Søren, deltager på kræftforløb, Københavns Kommune



Helhed i naturen

Forløbet "Kom igen – under åben himmel" fra Københavns Kommunes kræftrehabiliteringscenter varer seks efterårstorsdage fra 9.30 til 14.30. De to første gange mødes holdet i Jægersborg Hegn ved Skodsborg Station, de to næste dage ved Naturcenter Amager på Kalvebod Fælled og de to sidste mødegange i Hareskoven nord for København. Alle tre eksempler på bynær natur, som man nemt kan komme til – selv med eksempelvis en elscooter, som en af holdets deltagere beviste.

Hver af de seks dage indeholder en række forskellige komponenter: Åndedræts- og meditationsøvelser, forskellige friluftaktiviteter, fysisk bevægelse samt sund og appetitvækkende mad, der laves over bål. Derfor er der to fysioterapeuter og en diætist knyttet til forløbet.

Tilsammen giver det en helhedsorienteret tilgang til rehabiliteringen, der har det klare formål at hjælpe deltagerne med de mange udfordringer i en hverdag med eller efter kræft.

"Jeg er ikke læge. Jeg har ingen skalpel. Jeg skal ikke fjerne nogen tumorer. Når de her mennesker alligevel bliver ved med at komme herud, må det jo betyde, at det her kan noget," siger Jonas Ravn, der er den ene af to fysioterapeuter, der er tilknyttet forløbet. Han står for friluftaktiviteterne, mens hans kollega Johnny Wejlgaard står for de fysiske træningsøvelser, der også er en del af tilbuddet i skoven.

Valg af aktiviteter

Ud over at lave åndedræts- og meditationsøvelser, der skal give ro og modvirke den stress, som kan følge med kræften, laver deltagerne hver gang også en række mere traditionelle friluftaktiviteter. De lærer at tænde bål, de snitter snobrødspinde og den slags.

"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," fortæller Jonas Ravn.

” Det er ikke nogen hemmelighed, at det er hårdt, at både min kone og jeg har kræft. Det giver lidt stress. Derfor er særligt åndedrætsøvelserne gode for mig.”

Ivar, deltager på kræfthold, Københavns Kommune

MÅLGRUPPE: Voksne, der har eller har haft kræft. **ORGANISERING:** Københavns Kommune, Center for Kræft og Sundhed København. **ANTAL DELTAGERE:** 12 til 20 deltagere, typisk som et led i et længere rehabiliteringsforløb. **FAGPERSONALE:** To fysioterapeuter samt en diætist. **VARIGHED:** Seks ugers forløb med fem timers aktivitet om ugen. **LOKATION:** Finder sted tre forskellige steder med bynær natur: Kalvebod Fælled, Jægersborg Hegn og Hareskoven. Der skal være bålplads og et overdækket område på lokationen. **KERNEELEMENTER:** Åndedræts- og sanseøvelser, refleksion, friluftsktivityter, madlavning over bål, bevægelse med videre. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** De sundhedsprofessionelle italesætter løbende, hvordan deltagerne kan fastholde elementer fra forløbet såsom kost, bevægelse og friluftsliv. Det diskuteres ud fra de enkelte deltagere, om det skal være individuel fastholdelse eller i forening.

”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,” forklarer fysioterapeuten.

Han forklarer også, at de mange forskellige aktiviteter i pilotprojektet er sammensat ud fra eksisterende erfaringer og en gennemgående interesse for feltet blandt det personale, der er en del af det lokale projekt – med et element af eksperimentering, fordi der jo er tale om et pilotprojekt.

”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 idéer – 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,” siger Jonas Ravn.

Tager forbehold

En af de ting, der er vigtige, når man arbejder med rehabilitering af kræftpatienter i naturen, er at tage forbehold for den enkelte deltagers dagsform. Eksempelvis består gruppen af 20 deltagere, hvoraf 12 er til stede på denne dag.

”Vi får en del afbud på dagen. Det er et vilkår, når man arbejder med den her gruppe mennesker. En del af deltagerne er stadig i behandling. En skal måske hasteopereres. En anden har måske bivirkninger af sin kemo. Men vi oplever umiddelbart ikke flere afbud i naturtilbuddet, end vi gør i centret,” forklarer fysioterapeut Jonas Ravn.

Der har været lidt bekymringer omkring kulde og regn – men her har man indkøbt regnslag og tæpper, så varmen kan holdes. Ligeledes har der været lidt bekymring inden forløbets start omkring toiletfaciliteter – men det ser ud til, at det klares uden problemer.

Derudover er en vigtig detalje også, at der fra dagens start bliver opsat et lille bord med forskellige slags knækbrød, frugt og myslibarer, så deltagerne kan spise et mellemmåltid, hvis der skulle opstå sult, inden den båltilberedte frokost er færdig.

Taler ikke meget om kræften

Samtidig er deltagerne også velkomne til spontant at trække sig lidt fra gruppen og øvelserne, hvis de har brug for en pause.

”Man kan være med næsten uanset sin dagsform. Vi har også en herre, der ikke kan overskue at reflektere over dagen, inden vi afslutter. Så han går en tur i skoven – og det er helt fint,” forklarer projektleder Carina Wedell Andersen.

Selv om alle holdets deltagere har kræften til fælles, er det op til den enkelte, om man har lyst til at tale om sin sygdom med de andre deltagere. Og den bliver som udgangspunkt ikke taget op som en del af ”pensum” i plenum.

”I naturen er der højere til loftet. Mange af vores andre tilbud handler om at tale meget sammen om sygdommen og det, der følger med. Det kræver også, at man kan rumme at høre på andres historier. Det behøver man ikke her. Vi taler ikke meget om kræften. Deltagerne taler om det, når det giver mening for dem, men vi tager det ikke op,” slutter Carina Wedell Andersen.



Jonas

DE GODE EKSEMPLER

INDSATSER FOR VOKSNE MED STRESS, ANGST OG DEPRESSION

Voksne med stress, angst og depression er en anden målgruppe, der får stort udbytte af kommunale sundhedsindsatser i naturen. Den seneste opgørelse over danskernes sundhed viser, at andelen af voksne med dårligt mentalt helbred er stigende: I alt 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 ikke kan fungere i hverdagen.

Natur og friluftsliv har en mental sundhedsfremmende effekt på de fleste – 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 og tilstedeværelse i nuet samt få mangfoldige sanseoplevelser er naturen en oplagt arena for indsatser målrettet personer med stress, angst og depression (Poulsen, 2019; Wengel & Andkjær, 2019).





Jobcentret rykker ud i Hjørrings natur

En gruppe voksne går rundt i det åbne kulturlandskab – blandt gamle bronzehøje og jernaldergravpladser. Ind og ud mellem hinanden. I stilhed. De er blevet bedt om at gå rundt først i almindeligt tempo, dernæst at sænke tempoet mest muligt, for at øge tempoet mest muligt, hvorefter de slutteligt skal bevæge sig rundt i deres komforttempo – der, hvor de har det bedst. Det er en øvelse i nærvær og selvindsigt. Øvelsens formål er at registrere kroppens stresstilstand – og blot registrere, hvad der sker med kroppen og tankerne undervejs i de forskellige tempi og i skiftene.

Gruppen af voksne har nemlig det til fælles, at de er ramt af stress, angst eller depression og er i gang med et længere forløb under Jobcenter Hjørring.

”Vi laver øvelser i sansning og nærvær. Den her øvelse er en øjenåbner for deltagerne. Nogle oplever, at de går meget hurtigt og på den måde kan undgå deres tanker. Det kan være ret overvældende, når de så bliver tvunget til at komme ned i tempo,” fortæller Birgitte O. Madssen, der er koordinator i Hjørring Kommune, og som står for kommunens indsatser i naturen.

Del af et større forløb

Deltagerne på dette hold er henvist fra Jobcenter Hjørring. De er i gang med et længere forløb, hvoraf et modul består af aktiviteter i naturen. De er ude tre gange a cirka tre timer i løbet af de seks uger, det samlede forløb varer.

På modulet ”Natur og Bevægelse” veksles der mellem forskellige nærværsovelser, kropsbevidsthed, åndedrætsøvelser, sanseøvelser med naturens elementer, leg, bevægelse og sociale elementer – for grin er også vigtigt. Intensiteten i de fysiske øvelser bestemmes og tilpasses fra hold til hold ud fra deltagernes niveau og behov. Bålet benyttes ofte som ramme for møde- og afslutningssted. Bålet inddrages også i øvelserne forbundet med sansning og nærvær. Selve undervisningen i naturen varierer afhængigt af årstid, sted, vejr og så videre. Flere af øvelserne har Hjørring Kommune ladet sig inspirere til ved at henvende sig til Tera-pihaven Nacadia i Hørsholm, der har stor ekspertise på området. Derudover har netværket omkring Sund i Naturen været brugt som inspiration til nye øvelser og teknikker.

Hele forløbet er baseret på input og aktiviteter, som er lagt op til at starte en proces hos den enkelte. Det italesættes, og der reflekteres løbende på alle moduler på forløbet over, hvordan borgerne planlægger at håndtere tiden efter forløbet. Fem-seks uger efter forløbet mødes holdet til en opsamling sammen med den socialfaglige konsulent. Flere hold eller mindre grupper vælger af og til selv at fortsætte med at mødes efter forløbet i privat regi.

MÅLGRUPPE: Deltagerne er borgere uden for arbejdsmarkedet med en eller flere af følgende symptomer/tilstande: 1) stress, 2) angst, hvor der er tale om følgetilstand, 3) lettere til moderat depression og 4) andre belastningstilstande som følge af sygdom eller andre kriser. **ORGANISERING:** Hjørring Kommunes Arbejdsmarkedsforvaltning, Jobcenter Hjørring. **ANTAL DELTAGERE:** 12 borgere pr. hold. **FAGPERSONALE:** Koordinatoren for Sundhed i Naturen, der har baggrund i idræt og human ernæring, en ergoterapeut samt en socialfaglig konsulent, psykologer og fysiske trænere. **VARIGHED:** Seks uger med to til tre timers undervisning fire gange om ugen. ”Natur og Bevægelse” er en del af forløbet og er det primære indhold i forløbet, der forholder sig til og bruger naturen. Man er i naturen tre gange i løbet af forløbet. **LOKATION:** De udendørs aktivitetsgange foregår ved hav, klitter, skov og kulturhistoriske områder. Der tilbydes altid bustransport. **KERNEELEMENTER:** Sanse- og nærværsovelser, kropsbevidsthed, åndedræt, leg, bevægelse og sociale elementer i naturen. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Forløbet fokuserer på at skabe nye gode vaner for deltagerne. Fem til seks uger efter forløbet mødes holdet til en opsamling sammen med den socialfaglige konsulent. Flere hold eller mindre grupper vælger af og til selv at fortsætte med at mødes efter forløbet i privat regi.

Fredensborg har inviteret foreningerne med ud

Der bliver skudt med bue og pil. Der bliver fisket side om side. Og der bliver lavet helt rolige qi gong og tai-chi-bevægelser. Gennem Fredensborg Kommunes partnerskab med Naturstyrelsen Nordsjælland, Gang i Fredensborg, tilbydes borgere med stress, angst og depression at komme på et 12-ugers forløb i naturen. Der bliver lyttet til fugle og naturens lyde og lavet afslapnings-, nærvær- og sanseøvelser. Naturen bliver iagttaget, og der bliver talt både alvorligt og mindre alvorligt omkring bålet.

CASE

MÅLGRUPPE: Voksne med stress, angst og depression. **ORGANISERING:** Fredensborg Kommune, Gang i Fredensborg og Center for Kultur, Fritid og Sundhed. **ANTAL DELTAGERE:** 12 til 16 deltagere pr. hold – gerne med en ligelig kønsfordeling. **FAGPERSONALE:** En sundhedskonsulent samt en naturvejleder, en friluftsvjleder og mentor fra Rubber Duck Co. (privat aktør) samt foreningsinstruktører. **VARIGHED:** 12 uger med 2,5 timers aktivitet om ugen. **LOKATION:** Finder sted i naturen ved Dageløkke Skov og ved Lergravssøerne i Nivå. **KERNEELEMENTER:** Opleve og iagttage naturen, øvelser til afslapning, nærvær og sansning såsom at smage, dufte, lytte, føle og se, bål, fiskeri, snitning og bålcaffe. Hyggeligt socialt samvær og snakke med ligesindede, ny viden om natur og idéer til ture efter endt forløb. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Følgende modeller for fastholdelse benyttes: 1) Gruppen inddrages i forløbets planlægning og aktiviteter i en sådan grad, at de har mulighed for selv at fortsætte dem efter endt forløb, 2) Undervejs i forløbet introduceres deltagerne til tre foreningsaktiviteter, hvor de har mulighed for at fortsætte efter endt forløb. Blandt andet har Nivå Ås Lystfiskerforening, Nivå Buerne og Tai Chi og Qi Gong4you deltaget med aktiviteter.

Men som noget særligt i Fredensborg bliver deltagerne også introduceret til lokale friluftsforeninger.

”Det er vigtigt, at vi giver borgerne mulighed for at holde fast i de nye vaner, eksempelvis ved at være aktive i de fællesskaber, som foreningerne kan tilbyde,” siger Anne-Lene Haarklou Hansen, der er tovholder på Fredensborgs Sund i Naturen-indsatser.

”Vi vælger foreningerne ud fra, hvad vi vurderer passer til målgrupperne. Vi har på dette hold fokus på rolige aktiviteter, der kan være helt meditative som lystfiskeri, vandring, bueskydning og qi gong og tai-chi. Samtidig ved vi, at alle er forskellige, og derfor har vi ikke kun ét, men tre forskellige foreningstilbud med,” siger Anne-Lene Haarklou Hansen.

Foreningerne skal være klar

Det er vigtigt, at de foreninger, der er med, er imødekommende og klar til målgruppen. Det kan være små ting, som at deltagerne får mulighed for at tage direkte kontakt til de instruktører, der har været ude på holdet, og kan vælge at skrive eller sende en sms, hvis man ikke er komfortabel med at tale i telefon.

”Vi har nogle supergode foreninger i vores kommune, men vi bestræber os også på at lave klare aftaler og ikke at trække for meget på de frivillige kræfter, for de kommunale tilbud foregår jo typisk i dagtimerne, og det kræver derfor en ekstra indsats for de fleste foreningsfrivillige at møde op til holdene,” siger Anne-Lene Haarklou Hansen.

”Vi har fundet en struktur, der fungerer for os. Det skal være muligt og give mening for både borgerne, kommunen og foreningerne, men så kan det også fungere rigtig godt. Det er aktiviteter, der virkelig giver mening for borgerne – det er i hvert fald de tilbagemeldinger, vi får,” slutter projektlederen.

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

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

CASE

På Nordfyn genfinder deltagerne styrken i naturen

MÅLGRUPPE: Voksne med stress, angst og depression. **ORGANISERING:** Nordfyns Kommune, Sundhed og Rehabilitering. **ANTAL DELTAGERE:** 16 borgere pr. hold. **FAGPERSONALE:** En fysioterapeut og en træningsassistent. **VARIGHED:** 12 uger med tre timers aktivitet én gang om ugen. **LOKATION:** Finder sted i forskellige naturmiljøer som eksempelvis skov, strand, eng med mere. **KERNEELEMENTER:** Opmærksomhedstræning, fysisk træning, bål, naturformidling. Projektet tager udgangspunkt i ABC for mental sundhed, hvor der arbejdes ud fra, at meningsfulde aktiviteter i fællesskab skaber succeser og oplevelser, der styrker den enkelte. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Der involveres lodsejere i forbindelse med brug af naturområder og frivillige instanser såsom Frivilligcenter Nordfyn.

CASE

Udetræning skaber glæde i Thisted

MÅLGRUPPE: Voksne med symptomer på stress, angst og depression. **ORGANISERING:** Thisted Kommunes beskæftigelses-, social- og sundhedsforvaltning, Træning og Rehabilitering. **ANTAL DELTAGERE:** Otte til 12 deltagere. **FAGPERSONALE:** En ergoterapeut og en fysioterapeut. **VARIGHED:** Løbende optag og ingen defineret start og slut. To timers aktivitet pr. uge. **LOKATION:** Finder sted i en lokal plantage, hvor der er mulighed for både at være ude mellem og under træerne samt på åbne græsarealer. Der er også bålsted og hytte. Yderligere er der planer om at udvide til andre skovområder og strande rundt om i kommunen, men denne plan er ikke færdigudviklet ved katalogets udgivelse. **KERNEELEMENTER:** Gåture, bål, motionslege, opmærksomhedsøvelser, afspændingsøvelser, balancetræning og socialt samvær. Der benyttes båludstyr, vanddunk, brænde, kegler, medicinbold, liggeunderlag, stickball, regnslag og træningselastikker. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Undervejs i forløbet bliver der lagt vægt på fastholdelse af nye, sundere vaner og generelt at bruge naturen til at reducere stressniveauet og tankemylder.

CASE

Stresshåndteringskurset foregår halvt inde, halvt ude i Vejle

MÅLGRUPPE: Voksne med stress. **ORGANISERING:** Sundhedskurser, Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune. **ANTAL DELTAGERE:** Otte til 12 deltagere. **FAGPERSONALE:** Fysioterapeuter, psykologer samt en ergoterapeut med længere terapeutisk overbygning. **VARIGHED:** Otte uger med fremmøde to gange ugentligt i mellem én og tre timer afhængigt af aktivitet. **LOKATION:** Fire af ugerne foregår i sundhedshuset, og de resterende fire uger foregår i Sønderskoven. Aktiviteterne foregår i forskelligt landskab med både vand og forskellig beplantning, således at man kan finde det sted, hvor man hver især føler sig mest tryk og i stand til bare at være. **KERNEELEMENTER:** Indenfor er der fokus på afspænding og kropsbevidsthed i træningssalen og på mindfulness og ACT i undervisningsdelen. Derudover får hver deltager tilbudt fire individuelle psykologsamtaler, der kan foregå inde eller ude afhængigt af indhold og behov. De fire samtaler ligger i de uger, holdet er i skoven. I skoven bygges der videre på de værktøjer, der er tillært i de første fire uger. Ude er fokus på at komme ned i gear og ned i kroppen gennem forskellige guidede øvelser fra mindfulness og naturterapi; gå i stilhed, bål i stilhed eller med fokus på viden om naturen eller egenomsorg, åndedrætsøvelser samt sansøvelser. Skoven kommer først i uge fire, da det er blevet erfaret, at det først er her, deltagerne er klar til at være i den stilhed og langsommelighed, der findes i naturen. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Som en del af kursets afrunding berøres den videre proces med særligt fokus på, hvordan deltagerne får de nye hensigtsmæssige vaner med sig – dette gennem både værdier, delmål og snak om, hvordan det helt praktisk kan blive en del af den naturlige planlægning. Der er derudover opfølgning efter tre og tolv måneder, hvor hele gruppen inviteres ind i sundhedshuset.

CASE

Stressede mænd mødes til naturterapi i København

MÅLGRUPPE: Voksne mænd med stress, henvist fra praktiserende læge. **ORGANISERING:** Københavns Kommunes stressklinikker. Aktører i projektet er projektleder fra Sundhed og Forebyggelse, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, psykologer fra stressklinikkerne og naturvejleder fra Teknik- og Miljøforvaltningen. **ANTAL DELTAGERE:** Cirka 12 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** Psykologerne, som underviser på forløbet, er efteruddannet i metoderne Åben og Rolig, Mænd og Sundhed og naturterapi. **VARIGHED:** Ni uger med tre timers aktivitet én gang om ugen. **LOKATION:** Finder sted ved naturværkstedet Streyf ved Utterslev Mose. **KERNEELEMENTER:** Samtaler om bålet, undervisning om stress og stresshåndtering, siddende og liggende meditationer og meditative gåture, naturvejledning, kropslige øvelser, refleksionsøvelser og individuelle samtaler. Der kræves bålplads og natur med vilde naturkvaliteter, ro og afskærmning i forhold til forstyrrelser. Endvidere er det fordelagtigt med køkkenfaciliteter, toilet, overdækket bålplads, stole samt mulighed for opbevaring på stedet til eksempelvis pjecer, udendørs termodragter, flytbart whiteboard, puder og måtter. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Tidligere deltagere kan komme til drop in-sessioner sammen med andre deltagere fra Åben og Rolig-hold, hvor det er muligt at få hjælp til at fastholde nye metoder og vaner samt deltage i meditationer. Der arbejdes på at oprette et netværk blandt tidligere deltagere, som har deltaget i naturterapi.



CASE

Mindfulness i naturen er vejen frem i Tønder

Det starter omkring et bål. Og det starter med ganske få ord.

”Jeg fortæller, at de alle er i en sårbar situation. De skal præsentere sig selv, men de behøver ikke at sige så meget. Bare deres navn, og måske hvor de kommer fra. Når så gruppedynamikken er ved at være opbygget – omkring den tredje gang vi mødes – er deltagerne typisk klar til at fortælle lidt mere om dem selv og deres situation, mens de sidder rundt om bålet. Her føler de ikke, de bliver blottet ved at fortælle,” siger Merete Kjeldsen, der er tovholder og mindfulnessinstruktør i Tønder Kommunes Sund i Naturen-indsatser.

”Der falder en ro over deltagerne allerede den første gang, de er med ude i naturen. Vi starter omkring bålet. De her mennesker er tit tankemæssigt helt fyldt op. De kan ikke sidde stille nogen steder. Men når de sidder omkring et bål, falder de til ro. De bliver optaget af at høre bålet knitre og se ind i flammerne. Her er det nemmere at sige de svære ting – eller slet ikke at sige noget. Det stimulerer virkelig sanserne – men gør det samtidig ikke for meget,” siger Merete Kjeldsen.

Ud over at forløbet både starter og slutter omkring bålet, bliver der også lavet mange andre aktiviteter. Primært af den helt rolige type. Åndedrætsøvelser, sansøvelser, opmærksomhedsøvelser og nærværøvelser. Alt sammen med det formål at komme om på den anden side af stressen, angsten eller depressionen ved at give deltagerne en række værktøjer, der også kan bruges hjemme i hverdagen.

”I en af øvelserne tager vi deltagerne med ud i blæsevejr. Her skal deltagerne holde fast i et stort træ med dybe rødder og mærke, hvordan det bevæger sig i vinden. Derefter skal de finde et lille træ, der ikke står i læ, og mærke, hvordan det bliver rusket i af vinden. Vi bruger naturen som metafor for deltagerens egen situation, og naturen bliver på den måde den tredje hjælper. Den kan noget særligt,” fortæller tovholderen.

”En af borgerne fortalte mig, at hun ikke havde været i skoven, siden hun blev sygemeldt. Hun turde simpelthen ikke. Men nu tør hun bevæge sig ud igen,” fortæller Merete Kjeldsen.

I ”Mindfulness i naturen” er deltagerne ude i det fri otte uger i træk, og efter endt forløb har de fået nye værktøjer til at håndtere deres situation – både i naturen og i hverdagen.

MÅLGRUPPE: Voksne med stress, angst og depression. **ORGANISERING:** Tønder Kommune, Sundhedsafdelingen. **ANTAL DELTAGERE:** Otte deltagere. **FAGPERSONALE:** Mindfulness-instruktøren har taget et modul af masteruddannelsen i naturbaseret terapi og sundhedsfremme. **VARIGHED:** Otte uger med 2,5 timers aktivitet pr. uge. **LOKATION:** Finder sted i naturen med udsigt til Vadehavet og digerne omkring Rømødæmningen. **KERNEELEMENTER:** Start og slut altid ved overdækket bålplads med tændt bål. Aktiviteterne planlægges afhængigt af årstid, vejr og tema. Der trænes mindfulness med udgangspunkt i naturen og dagens vejr. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Forløbet finder sted i samarbejde med parken Hjemsted – Danernes Verden i Skærbæk, hvor det afholdes, når der ikke er betalende gæster. I forbindelse med fastholdelse er der i forløbet fokus på, hvordan man kan bruge øvelserne og den nye viden i hverdagen.

CASE

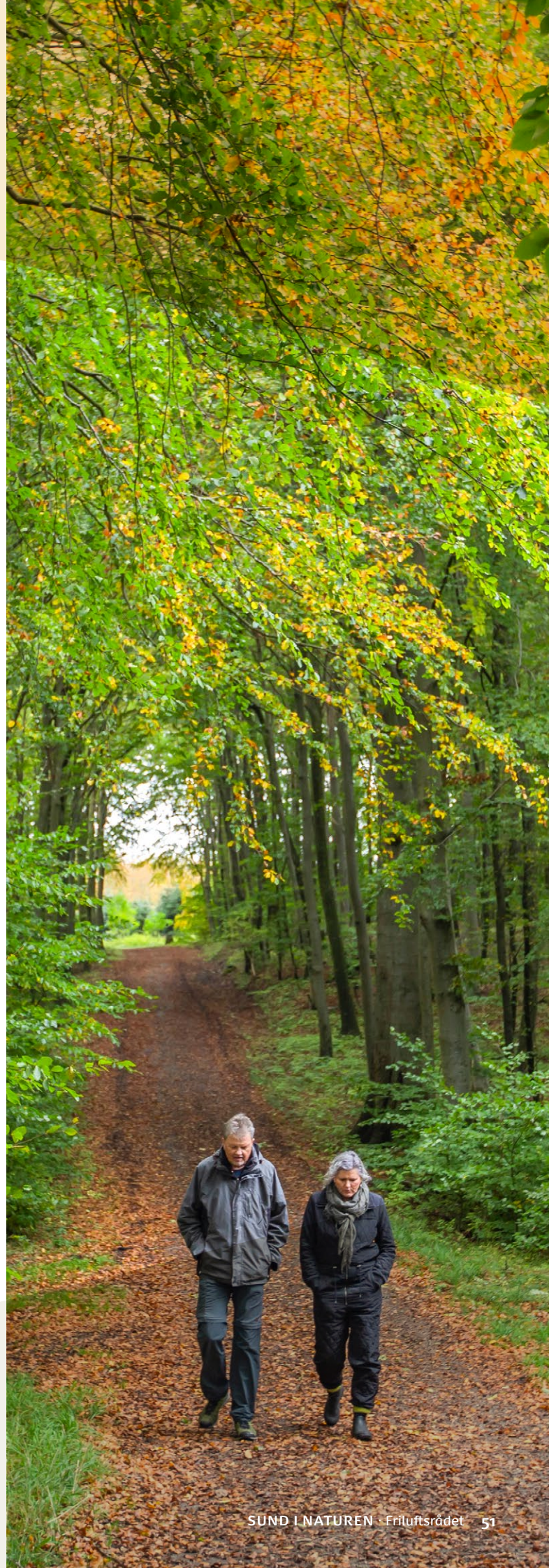
Hjørring tilbyder mindfulness i naturen til sårbare borgere

MÅLGRUPPE: Borgere uden for arbejdsmarkedet, der har forskellige problemstillinger, dårlig mødestabilitet, manglende tilknytning til arbejdsmarkedet, psykiske vanskeligheder og spinkelt netværk. **ORGANISERING:** Hjørring Kommune, Borgersundhed. **ANTAL DELTAGERE:** For borgere, som tidligere har gennemført forløbet Sund Aktivitet, og som vurderes at kunne have gavn af et mindfulnessforløb. 12 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** Koordinatoren for Sundhed i Naturen, der har baggrund i idræt og human ernæring, samt en sygeplejerske. **VARIGHED:** Otte uger med to timers aktivitet én gang om ugen. **LOKATION:** Der undervises både i bynær natur såsom byparker, Hjørring Bjerge, Bagterp og Vandsted plantager og spejdnernes bålsteder samt ved udvalgte steder i naturen ved skov, hav og klitlandskab, hvor fælles bustransport tilbydes. **KERNEELEMENTER:** Forskellige mindfulnessøvelser. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Tidligere deltagere skal inddrages i de kommende forløb. Herigennem bliver de klædt på til at kunne stå for nogle øvelser selv og eventuelt undervise andre i det. Dette med henblik på eventuel oprettelse af et lignende tilbud i en ny forening eller med henblik på at kompetenceudvikle dem, så de selv kan stå for den fortsatte udøvelse af mindfulness i naturen i egne grupper.

CASE

Kultur og natur flettes sammen i Vordingborg

MÅLGRUPPE: Voksne med stress, angst og depression. **ORGANISERING:** Vordingborg Kommunes jobcenter og Sekretariat for Sundhed. **ANTAL DELTAGERE:** 10 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** En naturvejleder samt en billedkunstlærer. **VARIGHED:** 10 uger med to timers aktivitet om ugen, hvor den ene uge foregår i naturen. **LOKATION:** "Vild" natur og gammel skov. **KERNEELEMENTER:** Stressrehabilitering gennem guidet tilstedeværelse i ikke-krævende natur, selvforglemmelse, nysgerrighed, sanseudvikling, socialitet og livsmød. Med naturvejlederen og billedkunstlæreren bevæger deltagerne sig langsomt gennem naturen med små formidlings- og fordybelsesstop. Billedkunstaktiviteter udføres i skoven eller ved en given bålbase. Aktiviteten kræver toiletfaciliteter og bålsted. Deltagerne kan låne siddeunderlag, regnslag og kopper. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Deltagerne og deres eget netværk kan efterfølgende deltage på de månedlige motion- og oplevelsesture med Sekretariat for Sundheds naturvejleder.





Vildmændene fortsætter sammen efter endt forløb i Svendborg

Det er kun for mænd. Mænd, der vil tilbage til hverdagen efter en langtidssygemelding som følge af en livskrise efter diagnoser som stress, angst, depression, kræft, hjerte-kar-sygdom, smerte, overvægt eller diabetes.

Vildmandskurset er et rehabiliteringstilbud, der foregår i Svendborgs natur. Kurset varer i ni uger med én mødedag om ugen af tre timers varighed. Det handler om at få gang i kroppen, mere styrke, energi og nye oplevelser i naturen.

Sammen med en naturvejleder og en sundhedsvejleder udforsker og oplever mændene naturen, blandt andet gennem bål og opmærksomhedstræning.

”Hvis der både er mænd og kvinder på sådan et hold, klapper mændene i, og kvinderne overtager,” siger Simon Høegmark, der er initiativtager og tovholder på Vildmandskurset. Det er hans klare erfaring.

”Der opstår en synergi, når mænd kommer ud og er sammen med andre mænd i naturen. Her tør de åbne op og fortælle om deres problemer, dele deres erfaringer om sundhedsvæsnen og deres sygdomme. Det handler ikke om at sidde sammen og ynke hinanden. Det handler om at have det sjovt sammen og få nogle oplevelser i naturen, samtidig med at der er plads til det alvorlige,” siger Simon Høegmark.

Og den kombination er en stor succes i Svendborg – så stor, at rigtig mange af mændene fortsætter sammen, når det kommunale forløb er nået til ende. Og så stor, at initiativet er ved at sprede sig til andre kommuner.

Vildmændene forenes

Det er blevet et fast element i forløbet, at mændene den sidste gang mødes med Vildmandsforeningen. Foreningen består af tidligere kursusdeltagere, som i sin tid selv har startet foreningen. I foreningen fortsætter man så med at tage på ture i naturen og udføre øvelserne og aktiviteterne, som man har lært på Vildmandskurset. Der er p.t. omtrent 75 medlemmer i Vildmandsforeningen, som også har sat sig for at etablere egen bålhytte.

Idéen med foreningen er at fastholde de tidligere deltagere i en positiv proces og at indgå i et fællesskab med positive relationer og støtte.

”De her mænd har fået håbet og glæden tilbage i løbet af forløbet. Men vi kan ikke reparere dem på ni uger. Inden foreningen blev skabt, følte mange af dem, at de landede i et sort hul, efter at forløbet var slut. Derfor er Vildmandsforeningen så vigtig. De hjælper virkelig hinanden videre,” siger Simon Høegmark.

MÅLGRUPPE: Mænd med stress, angst og depression samt mænd med kroniske sygdomme. **ORGANISERING:** Svendborg Kommune, Sundhedshus Svendborg. Endvidere er der samarbejde med University College Lillebælt og Naturama i forbindelse med forskning og naturvejledning. **ANTAL DELTAGERE:** Minimum otte deltagere, maksimalt 20 pr. hold. **FAGPERSONALE:** En sundhedsfaglig vejleder og en naturvejleder. **VARIGHED:** Ni ugers forløb med tre timers aktivitet pr. uge. **LOKATION:** Finder sted ved Svendborg Naturskole, hvor holdet mødes fire af gangene. Fire andre gange er det forskellige steder i Svendborgs natur, og den resterende gang er mændene selv på tur uden vejleder og bestemmer selv destinationen. Forløbet kræver bålhytte, shelter eller lignende, der kan give læ. **KERNEELEMENTER:** Fysisk aktivitet såsom udstrækning, konditionstræning, koordination og balance, leg, stillegang, naturvejledning, fysiologisk og psykologisk læring relateret til sygdom samt læring om, hvordan man kan få det bedre og opnå personlig erkendelse via kropslig oplevelse og indlevelse i miljø. Der laves altid bål, der danner ramme om mødet, og hvor der afslutningsvist bliver lavet mad. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Aktiv brobygning til Vildmandsforeningen, der er opstået blandt tidligere deltagere på holdet.



DE GODE EKSEMPLER

INDSATSER FOR ENSOMME ÆLDRE

Ældre, der er ensomme, kan få megen glæde af naturen, som både giver sundhed, nye oplevelser og fællesskaber.

Sundhedsstyrelsen konkluderede i januar 2019 i rapporten "Ældres sundhed og trivsel – ældreprofilen 2019", at de ældre i Danmark ikke er blevet sundere siden 2010, selv om 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 altså behov for indsatser, der kan forbedre de ældres livskvalitet og sundhed.

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. Ud over den fysiske træning bidrager forløb for ældre i naturen også til at styrke den mentale og sociale sundhed igennem meningsfulde fællesskaber.

I projekt Sund i Naturen har vi fokuseret på forløb, der er målrettet ældre, der er ensomme.





Ældre finder nye fællesskaber i Vesthimmerlands natur

Ikke færre end 17 seniorer mødtes en torsdag formiddag i det sene forår med naturvejleder Karin Winther og fysioterapeut Sara Ipsen ved Rønbjerg Strand. Her skulle de iføre sig waders – og så ellers gå ud i det blå for at stryge rejer. Vel at mærke nok rejer til, at de kunne få sig en frisk fjordrejemad hver.

Vesthimmerlands Kommune har skabt et forløb for ældre, der er blevet alene, og som har ønsker om nye sociale netværker. I forløbet mødes seniorerne seks forskellige naturskønne steder i kommunen til forskellige friluftaktiviteter. Og her var rejstrykningen den sidste i forårets arrangementsrække.

”Vi havde en helt fantastisk dag. De ældre var simpelthen så opstemte og i godt humør. Vi var lidt i tvivl om, hvor mange vi kunne få ud i waders, men der var kun tre, der ikke kom i et par – og af dem gik den ene ud i vandet i sine egne shorts i stedet. Den ældste i waders var 85 år gammel! Det er sådan en glædesmittende aktivitet,” fortæller naturvejleder Karin Winther.

Skaber nye historier

En af de ting, de ældre får ud af at være med i forløbet, er, at de får en masse nye historier af fortælle til deres venner, børn og børnebørn.

I løbet af foråret har de ældre eksempelvis bagt brunsviger i et Trangia-stormkøkken og sanket løgkarse for efterfølgende at stege løgkarsefrikadeller. Det allerstørste hit, fortæller naturvejlederen, var dog, da seniorerne indsamlede frøæg og fik dem med hjem i hvert sit akvarie, hvor de så kunne følge udviklingen fra æg til frø.

”Når man er blevet alene, skal man i høj grad til at finde sig selv igen og finde ud af, hvem man er som individ, og man skal finde nye fællesskaber. Der kan sådan et projekt som vores være med til at gøre en forskel,” siger Karin Winther.

Forløbet Aktiv i Naturen har kørt i otte år, og der starter nye hold hvert forår og efterår.

MÅLGRUPPE: Enlige ældre. **ORGANISERING:** Sundhedscentret i Vesthimmerlands Kommune. **ANTAL DELTAGERE:** 15 deltagere pr. hold. **FAGPERSONALE:** En ældeleder fra Sundhedscentret og en naturvejleder fra Teknik og Miljø. **VARIGHED:** Tre måneders forløb med i alt cirka seks mødegange af tre timer. **LOKATION:** Aktiviteterne foregår på naturbaser, naturområder, i nærmiljøet hos de deltagende og i bussen under transporten. **KERNEELEMENTER:** Eksempler på aktiviteter er bladbanko og brunsviger på Trangia. Aktiviteterne er relateret til sted og årstid og er krydret med motion og tilberedning af mad. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Deltagerne fortsætter i selvkørende netværk. Kommunen tilbyder to opfølgningsture om året for alle netværk. Endvidere har ældelederne fortsat kontakt med deltagerne.

Enlige ældre mænd samles i Tønders natur

MÅLGRUPPE: Enlige ældre mænd. **ORGANISERING:** Tønder Kommunes sundhedsafdeling i samarbejde med Nationalpark Vadehavet og Syddansk Universitet. **ANTAL DELTAGERE:** 10 mænd deltog i første møde. Seks mænd gennemførte hele forløbet. **FAGPERSONALE:** En naturvejleder, en aktivitetskoordinator med flere. **VARIGHED:** 10 uger med tre timers aktivitet én gang pr. uge. **LOKATION:** Fandt sted ved forskellige lokale faciliteter såsom Vadehavetscenteret, Højer Mølle, Lindet Skov, bondegården Klægager, Ballum Sluse, Naturcenter Tønninggård på Rømø, Tvismark Plantage og Saltvandssøen og Rudbøl Sø. **KERNEELEMENTER:** Aktiviteterne blev planlagt sammen med mændene. Indholdet i turene har været forskelligt og ud fra deltagerens ønsker. Der har været guidede ture, fuglekig, læring med naturvejleder og andre oplevelser. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** I forløbet og ved afslutningen blev der planlagt opfølgning på forløbet med aktivitetskoordinatoren, som står for tilbuddet ”Få et lille skub ud i fællesskabet”. Flere af mændene er efterfølgende startet i forskellige tilbud i frivilligt regi via Ældresagen, Kræftens Bekæmpelse og aktivitetscentre for ældre.

DE GODE EKSEMPLER

INDSATSER FOR BØRN 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, samt børn med adfærdsmæssige, trivselsmæssige eller fysiske udfordringer som eksempelvis ADHD, overvægt eller funktionsnedsættelser, mentale såvel som fysiske.

Fælles for målgruppen er, at natur og friluftsliv rummer et stort potentiale for personlig udvikling gennem succesoplevelser. Fri-

luftsliv 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 disse giver gode muligheder for at arbejde med børnenes følelser og tanker (Wengel & Andkjær, 2019).



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

Deltager på børne- og ungehold, Nordfyns Kommune



Kom med på Udeholdet – i Fredensborg

Det kan være udfordrende at lave indsatser for børn med særlige behov, for de særlige behov kan være meget forskellige.

Men i Fredensborg Kommune tog Gang i Fredensborg, som er kommunens partnerskab med Naturstyrelsen Nordsjælland, udfordringen op. Som en del af Sund i Naturen skabte de tilbuddet "Kom med på Udeholdet" i tæt samarbejde med DGI Nordsjælland. Her skulle 12 børn og unge i alderen 11 til 15 år prøve kræfter med en lang række lokale friluftsforeninger for at se, om de ikke kunne finde glæde i at være med i et af disse fællesskaber.

"Det viste sig at være vanskeligere end forventet at rekruttere deltagerne. Det kræver mange ressourcer og et rigtig godt samarbejde med de voksne, som kender børnene fra deres skoler og fritidsklubber," siger Anne-Lene Haarklou Hansen, der er projektleder for Gang i Fredensborg og Fredensborgs Sund i Natur-indsatser.

Organiseringen var altafgørende

Forløbet blev opbygget således, at deltagerne i første fase mødtes samme sted hver gang, og foreningerne skiftedes til at komme ud til dem. Dette bidrog til at skabe forudsigelighed og tryghed i gruppen. Dernæst, i fase to, tog holdet ud til de lokale foreningers egne rammer, hvor de mødte de samme instruktører og friluftaktiviteter i deres "rigtige" omgivelser.

"Et forløb som "Kom med på Udeholdet" kræver meget koordinering og løbende kontakt til deltagerne, foreningerne og de øvrige samarbejdspartnere. Vi har også lært, at vi er nødt til at sørge for transport med Flextrafik til de børn, der ellers ikke ville kunne komme afsted," forklarer Anne-Lene Haarklou Hansen.

"Det var vigtigt for os og for deltagerne og deres forældre, at vi fik tilknyttet en tovholder til forløbet, der havde erfaring med målgrupperne og deres forskellige udfordringer. Tovholderen var med hele vejen og kunne, ud over at tage hånd om deltagerne, bistå foreningerne i deres tilrettelæggelse af aktiviteterne, så det hver gang blev tydeligt for deltagerne, hvad der skulle ske og på hvilket tidspunkt," fortæller tovholderen.

Engagerede lokale friluftsforeninger

"Vi var heldige at få nogle vældig gode foreninger med – både spejderne, rollespillerne, bueskytterne, en løbeklub og den lokale gymnastik- og parkour-forening. Alle børnene og deres familier var glade for tilbuddet, og flere af dem startede rent faktisk i en forening på almindelige vilkår efterfølgende," siger hun.

Det var fra starten tænkt således, at holdet skulle slutte af med en fælles weekendcamp med overnatning. Men virkeligheden viste hurtigt, at det ikke ville kunne lade sig gøre med den gruppe børn, der var med.

I stedet valgte man at slutte af med et anderledes brag, hvor alle de foreninger og børn, der havde været med i forløbet, blev samlet på én dag til en hel aktivitetsrække for børnene, deres søskende og deres voksne.

"Det er vigtigt at forholde sig til den virkelighed, man møder med hold i naturen, og være klar til at tilpasse sig," slutter Anne-Lene Haarklou Hansen.

MÅLGRUPPE: Børn og unge i aldersgruppen 11 til 15 år med særlige behov, blandt andet autisme og ADHD. **ORGANISERING:** Samarbejde mellem DGI Nordsjælland, Gribskov Kommune, Fredensborg Kommune, Naturstyrelsen Nordsjælland og en række lokalforeninger. DGI Nordsjælland og kommunerne stod for den praktiske koordinering lokalt. **ANTAL DELTAGERE:** 12 børn og deres familier. **FAGPERSONALE:** I samarbejdet indgik fritidsvejledere, projektleder, tovholder med viden om målgruppen samt foreningsinstruktører. **VARIGHED:** 12 uger med 1,5-3 timers aktivitet om ugen. **LOKATION:** Fandt sted ved Skolen i Virkeligheden, som er en del af Naturstyrelsens arealer i Krogerupskovene, Humlebæk. De deltagende foreningers egne faciliteter benyttedes ligeledes. **KERNEELEMENTER:** Spejderaktiviteter, løb og leg, rollespil, parkour og bueskydning. Aktiviteterne blev arrangeret i samarbejde med lokale foreninger: FDF Nivå, Nivå Trim, Nordsjællands Rollespillere, Humlebæk Gymnastik- og Parkourforening og Nivå Buene. Foreningerne medbragte selv materialer. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Brobygningen lå implicit i denne indsats, idet kontakten mellem deltagere og foreninger blev skabt direkte i projektet. Målet var, at naturens åbne rum og frie rammer samt rustede og kompetente instruktører skulle give deltagerne lyst til og mod på mere efter endt forløb.

CASE



Udfordringer med rekruttering af børn fandt en løsning i Thisted

Det er en generel erfaring fra projekt Sund i Naturen, at det er enormt svært at rekruttere børn til sundhedsforløbene. Det har de også oplevet i Thisted Kommune, hvor flere metoder blev afprøvet, inden det lykkedes at finde en god løsning.

Thisted Kommune ville lave en sundhedsindsats i naturen for børn med særlige behov. Børn, der eksempelvis var udfordret af overvægt, en ADHD-diagnose, eller som var psykisk sårbare. Men hvordan finder man dem og får dem til at bruge deres fritid på et kommunalt sundhedsforløb? Først prøvede kommunen igennem sundhedsplejerskerne og frivillige tilmeldinger af børnene og deres familier.

”Der kom ingen tilmeldinger i første forsøg. I andet forsøg fik vi to tilmeldinger. Det handler i nogen grad om, at vores tilbud ikke passede ind i de faste forløb fra sundhedsplejerskerne – men også om, at forældrene til de her børn ofte ikke har de store ressourcer,” siger Nikolaj Bilgram Kristensen, der er Sund i Naturen-tovholder i Thisted.

”Der er ikke nogen grund til, at andre kommuner skal løbe ind i de samme mure, som vi er løbet ind i,” siger Nikolaj Bilgram Kristensen.

Nye veje måtte skabes

I stedet for at opgive forløbet valgte Thisted Kommune at ryste posen og finde en ny tilgang til rekrutteringen:

”Vi tænkte, at vi var nødt til at finde børnene der, hvor de er: i skolen. Så vi lavede et samarbejde med Rolighedsskolen for en specialklasse med 18 børn,” fortæller tovholderen.

Så blev der skabt et forløb, hvor specialklassen sammen med tre-fire af deres egne lærere blev sendt ud i naturen. Et forløb, der blandt andet bød på samarbejds- og mestringslege og en sælsafari. Sjove udflugter, men med et klart formål om at lære børnene noget. Om naturen og om sig selv.

Forløbet havde udgangspunkt ved Doverodde Købmandsgård, som er en kommunalt eget gård med tilhørende friluftsgrejbank. Aktiviteterne blev gennemført i et samarbejde med en natur- og friluftvejleder fra kommunens kultur- og fritidsafdeling.

”Vi endte med at få enormt positiv respons fra skolen. De var rigtig glade, og nu arbejder vi på at få bredt forløbet ud til flere specialklasser i kommunen,” siger tovholderen.

Det er i øvrigt den generelle erfaring fra Thisted Kommune:

”Det har været enormt givende at være med i det her projekt. Det har sat en masse tanker i gang hos de rigtige mennesker i kommunen om at bruge naturen aktivt. Så nu er vi ved at udbrede aktiviteterne i naturen til endnu flere målgrupper som blandt andet voksne med overvægtsudfordringer og demente ældre,” slutter Nikolaj Bilgram Kristensen.

MÅLGRUPPE: Børn med særlige behov.

ORGANISERING: Thisted Kommune.

ANTAL DELTAGERE: Specialklasse med 18 børn. **FAGPERSONALE:** Natur- og friluftvejleder, sundhedsmedarbejder fra kommunen, tre-fire lærere fra børnenes skole. **VARIGHED:** Tre aktivitetsgange af 2,5 timers varighed. **LOKATION:**

Finder sted i naturen omkring Doverodde Købmandsgård. **KERNEELEMENTER:** Samarbejdsøvelser, sælsafari med mere – med et pædagogisk islæt. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Børnene blev inspireret til at bruge naturen mere aktivt uden for skoletiden.

CASE

Stjernestunder skabes for småbørnsfamilier i Tønder

MÅLGRUPPE: Småbørnsfamilier med forældre uden for arbejdsmarkedet. **ORGANISERING:** Tønder Kommune, Børn og Unge og sundhedsafdelingen. **ANTAL DELTAGERE:** Op til otte familier. Det er frivilligt for familierne at deltage, hvorfor deltagelsen veksler løbende. **FAGPERSONALE:** En familierådgiver, en sundhedskonsulent, frivillige – og et par gange om året besøg af en naturvejleder. **VARIGHED:** Det er et fast tilbud, som kan supplere familiebehandlingen. Én ugentlig aktivitet. **LOKATION:** Finder sted ved Hjemsted – Danernes Verden. I vinterhalvåret lånes en lejrskolehytte med toilet, vand og brændeovn. **KERNEELEMENTER:** Spænder fra madlavning og fællesspisning til lege og snak. Netværksskabende aktiviteter. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Der tænkes fra starten i, hvordan familierne bedst kan overføre deres nye læring og erfaring til den gængse hverdag. Tilbuddet har siden 2013 været et ugentligt tilbud.

CASE

Børn med overvægtsudfordringer står sammen i Nordfyns vildmark

MÅLGRUPPE: Familier med overvægtige børn. Målet er ikke, at de skal tabe sig i projektet, da dette varetages via Holbæktilbuddet. Målet er derimod, at børnene skal opbygge selvtillid gennem succesoplevelser i naturen, hvilket indirekte kan understøtte processen omkring deres vægttab. Med udgangspunkt i ABC for mental sundhed-metoden, hvor der arbejdes ud fra meningsfulde aktiviteter i fællesskab, skabes succeser og oplevelser, der styrker den enkelte. **ORGANISERING:** Nordfyns Kommunes Sundhed og Rehabilitering i samarbejde med Børn og Unge. **ANTAL DELTAGERE:** Fem til syv familier med løbende optag. **FAGPERSONALE:** En fysioterapeut og en pædagog-medhjælper. **VARIGHED:** Tre måneder med to timers aktiviteter om ugen. **LOKATION:** Finder sted i forskellige naturtyper såsom strand, skov, eng, parker og stisystemer. **KERNEELEMENTER:** Familieaktiviteter, lege, formidling af naturfænomener, aktiviteter med frivillige foreninger og bål. Der er fokus på fællesskaber på kryds og tværs i gruppen. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Undervejs i forløbet sættes der fokus på, hvordan familierne og børnene fortsat kan holde sig aktive efter endt forløb.





Drengene finder sig selv som Nature Rangers i Vesthimmerland

”Gå op i brugsen, og find det, I ville købe, hvis I virkelig skulle hygge jer.” Sådan har en af opgaverne til en gruppe unge drenge fra Vesthimmerland lydt. De købte chips, slik, cola og kage og tog det hele med tilbage til naturvejleder Karin Winther, som havde stillet opgaven. Næste del af opgaven lød så på, at de skulle finde ud af, hvor langt de skulle gå for at kunne forbrænde alt det, de havde købt ind. Den viden skulle bruges til at skabe en ny vandreroute – ”Kalorieruten” – som efterfølgende blev åbnet for offentligheden i Vesthimmerlands Kommune.

”Når vi har oprettet Nature Rangers som et fritidsjob, er det, fordi det skaber ejerskab for drengene. De bliver motiveret til at ændre adfærd, fordi de får ansvar, og de vokser med det. Ved at tilbyde drengene et fritidsjob kan vi virkelig flytte dem,” siger Karin Winther, der er naturvejleder, og som sammen med fysioterapeut Lise Stensgaard står bag projektet i Vesthimmerlands Kommune.

”Vi leger ikke bare. Vi arbejder med noget, der virkelig kan bruges af andre,” siger Karin Winther.

Giver et boost

Arbejdet i naturen med sociale og fysiske aktiviteter booster og forbedrer tilværelsen for de unge, der typisk har det svært med fysiske og sociale aktiviteter.

I efteråret 2019 er der ansat fem Nature Rangers – drenge mellem 13 og 15 år. De er ansat til at udføre praktiske opgaver for Naturekspeditionen, som er Vesthimmerlands naturformidlingstilbud. De møder ind hver anden torsdag i et par timer og tager derudover vagter, når der er offentlige arrangementer i naturen cirka en gang om måneden.

Drengene lærer en masse om naturen, men også om kost, motion og sig selv. Og så har de været med i et forløb med asylbørn, der skulle ud i naturen. Noget, som ifølge Karin Winther var virkelig givende for både Nature Rangerne og asylbørnene. Alt i alt giver indsatsen drengene en masse gode oplevelser med videre.

”Vi kan se, at de blomstrer med opgaven, og pludselig kan de noget, deres klassekammerater ikke kan. De vokser og bliver mere selvstændige, de bliver bedre til at tage initiativ, de retter ryggen, får selvværd og åbner op,” siger Karin Winther.

Der er løbende optag hos Nature Rangers, og nogle gange siger drengene op. Men de, der indtil videre har sagt deres fritidsjob op, har gjort det, fordi de har fået tilbudt et andet mere ordinært fritidsjob. Til stor glæde for deres tidligere arbejdsgiver.

MÅLGRUPPE: Nature Rangers i Vesthimmerlands Kommune er et uddannelses tilbud og fritidsjob i naturen, der stiller skarpt på unges sociale trivsel. **ORGANISERING:**

Tværkommunalt projekt i Vesthimmerlands Kommune med medarbejdere fra Børn i Bevægelse og Naturvejledningen.

ANTAL DELTAGERE: I gennemsnit er der seks drenge ansat. Der er løbende optag.

FAGPERSONALE: En fysioterapeut og en naturvejleder. **VARIGHED:** Holdet mødes hver 14. dag plus tre til fire arrangementer i weekender løbende over året. **LOKATION:**

Tre forskellige naturbaser i Vesthimmerland. **KERNEELEMENTER:** Drengene uddannes og arbejder lønnet som Nature Rangers i kommunen. Uddannelsen op-

bygges i temaer såsom naturen, dyreliv, menneskets anatomi og fysiologi og grej og mad, mens de arbejder med formidling af naturen ved forskellige arrangementer med videre. **FASTHOLDELSE OG BROBYGNING:** Projektet indeholder et samarbejde med Naturstyrelsen og lokale foreninger.





VIDERE PERSPEKTIVER



Udfordringerne for folkesundheden ser ikke ud til at blive mindre i de kommende årtier, og kommunerne efterspørger i stigende grad nye løsninger og tilbud i forhold til sundhedsfremme-, rehabiliterings- og forebyggelsesindsatsen. Friluftsliv ses i stigende grad som et bidrag til løsningen på de aktuelle sundhedsudfordringer.

Friluftsrådet har med projekt Sund i Naturen lagt byggestenene til en række værdiskabende kommunale folkesundhedsindsatser med friluftsliv som omdrejningspunkt, og projektet har bidraget med nyttig viden om, hvordan de danske kommuner kan integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatserne.

Stærkere samarbejde på tværs

Hvis vi skal løse udfordringerne for folkesundheden, er der brug for bæredygtige løsninger, forankret dér, hvor borgerne har deres hverdag. Nemlig i civilsamfundet og lokalområdet. Her skal de nye, sunde vaner forankres. At få flere ud i naturen er en fælles opgave for civilsamfundet og kommunerne på tværs af faglighed og sektorer.

Mange gør allerede en stor indsats, men der er brug for at styrke samarbejdet med nye samarbejdspartnere og strukturer mellem kommunen, borgeren og forskellige civilsamsfundsaktører. Det er her, vi skal sætte ind for at skabe de bedst mulige rammer for, at flere danskere kan opleve glæden ved et aktivt friluftsliv til gavn for deres sundhed og trivsel.

Flere kommuner har udtrykt interesse for øget inddragelse og samarbejde med friluftslivets lokale foreninger og frivillige. Det giver mening for både kommuner og foreninger og i den grad også for borgerne. Tilsvarende ses også en stigende interesse fra lokale friluftsliv-, idræts- og patientforeninger. Såfremt brobygningen skal lykkes, kræves et tættere samarbejde mellem kommuner og lokale foreninger.

Fællesskabelse og kapacitetsopbygning

Erfaringerne fra projekt Sund i Naturen viser, at der ikke findes nogen enkel model til udrolning – men at der ligger en stor styr-

ke i at kapacitetsopbygge og udvikle aktiviteter i fællesskab. Ved at kapacitetsopbygge kommuner, organisationer og foreninger kan vi sammen få flere danskere ud i det fri og videre ind i de meningsgivende fællesskaber til gavn for folkesundheden. En udvikling, som er skudt i gang i de 10 fokuskommuner, og som nu skal brede sig som ringe i vandet til endnu flere kommuner og lokalsamfund. Fremadrettede indsatser bør således have et insisterende og intensivt fokus på *fællesskabelse og kapacitetsopbygning*.

Der er plads til videre arbejde på en række områder:

Flere kommuner skal med: Natur og friluftsliv virker og kan tiltrække andre målgrupper til kommunale sundhedsforløb. Derfor mener vi, at alle danske kommuner bør have tilbud med netop natur og friluftsliv i de forebyggende, rehabiliterende og sundhedsfremmende forløb på sundhedscentrene.

Ny viden og forskning: Der efterspørges fortsat øget fokus på ny viden og forskning på området. Derfor skal der prioriteres midler til yderligere forskning i friluftslivs effekter på sundheden.

Indsatser for børn og unge: Det har vist sig endnu svære- re end forventet at rekruttere og fastholde børn med særlige behov i de kommunale sundhedsindsatser i naturen. Der skal uden tvivl arbejdes yderligere for at finde frem til løsninger på børne- og ungeområdet.

Fastholdelse og brobygning: Der er brug for en styrket indsats for at sikre fastholdelse af deltagerne efter endt kommunalt forløb. Det gælder både i forhold til at blive endnu bedre til at samarbejde med de etablerede friluftslivforeninger og understøttelse af etableringen af nye fællesskaber. I Friluftsrådet arbejder vi allerede videre med brobygningen i projektet Friluftsliv på Tværs.

Der er altså rigeligt gode argumenter for at tage hul på de videre perspektiver.

Friluftsrådet fortsætter derfor arbejdet med at integrere natur- og friluftsliv i folkesundhedsindsatserne i de danske kommuner. Fordi det virker, og fordi det er vigtigt. Vi håber, I vil være med.



LITTERATUR



Andkjær, S. (2005). Friluftsliv under forandring – en antologi om fremtidens friluftsliv. Slagelse: Bavnebanke.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (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.

Friluftsrådet (2019). *Hold fast! En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber*. København: Friluftsrådet.

Friluftsrådet (2019). *Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, der arbejder med natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen*. 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 randomized, 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. & Stigsdottir, 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: Sundhedsstyrelsen.

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.

Sundhedsstyrelsen (2018b). Forebyggelsespakke – 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 (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen (2015). Tilbud der gør en forskel - idræt til børn og unge med særlige behov. København og Odense: Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen.

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.

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

WHO (1946). Constitution of the World Health Organization. New York.

EN TAK TIL

Tak til Syddansk Universitet, Københavns Universitet, Steno Diabetes Center Copenhagen med flere for at bidrage med viden til Sund i Naturen. Tak til de 10 fokuskommuner og tovholderne heri: Hjørring Kommune, Thisted Kommune, Vesthimmerlands Kommune, Vejle Kommune, Tønder Kommune, Svendborg Kommune, Nordfyns Kommune, Vordingborg Kommune, Københavns Kommune og Fredensborg Kommune.

Tak også til styregruppen fra Friluftsrådets bestyrelse samt følgegruppen og arbejdsgrupperne for projektet.



” Naturen giver mig rigtig meget. Den giver mig frihed. Den giver mig glæde. Jeg føler mig mere rask, når jeg er i naturen, både fysisk og psykisk – og jeg sover også meget bedre. Jeg ved, jeg har gjort noget godt for mig selv, hver gang jeg har været ude.”

Azra, deltager, Sund i Naturen

” Vi tror på, at det aktive udeliv midt i naturen øger borgernes livskvalitet og dermed også styrker den mentale sundhed. Hertil kan du så lægge en bedre fysisk sundhed ved at være aktiv i naturen – om det så er at køre på mountainbike, fiske, gå på jagt eller ro i kajak. Vi ser det som sund fornuft at investere i gode rammer for det aktive udeliv.”

Morten Andersen, Borgmester i Nordfyns Kommune

SUND I NATUREN

I tre år har 10 kommuner arbejdet tæt sammen med Friluftsrådet for at skabe sundhedsindsatser, der bygger på natur og friluftsliv. For friluftsliv fremmer både den fysiske, mentale og sociale sundhed. I alt 27 forskellige forløb er blevet udviklet, afprøvet og evalueret i projekt Sund i Naturen.

I dette katalog kan du finde inspiration til at integrere natur og friluftsliv i forebyggende, rehabiliterende og sundhedsfremmende kommunale indsatser.

Kataloget indeholder både viden fra forskning og praksis, ligesom det rummer håndgribelige cases fra de 10 fokuskommuner.

Projekt Sund i Naturen er skabt af Friluftsrådet med støtte fra Udlokningsmidler til Friluftsliv.



Friluftsrådet



Støttet med udlokningsmidler til friluftsliv