



NATUR OG FRILUFTSLIV I SUNDHEDSINDSATSSEN

Trine Top Thagaard Wengel og Søren Andkjær

2019:9

Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen

Et review af viden fra praksis

Trine Top Thagaard Wengel

Søren Andkjær

Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen - et review af viden fra praksis

Trine Top Thagaard Wengel og Søren Andkjær
Forskningsenheden Active Living,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet 2019
ISBN 978-87-93669-66-6 (trykt version)
ISBN 978-87-93669-67-3 (pdf)

Serie: Movements, 2019:9
Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Adobe Stock

Tryk: Print & Sign, Odense

Fotos:

Mette Kjær (side 6, 8, 10, 11, 15, 27, 29 og 30)
Karin Winther (side 9)
Adam Grønne (side 24)
Colourbox (side 35)

Rapporten er del af vidensopbygningen i forbindelse med Friluftsrådets projekt Sund i Naturen. Sund i Naturen er et treårigt projekt, hvor Friluftsrådet i samarbejde med 10 udvalgte fokuskommuner udvikler, afprøver og evaluerer kommunale indsatser, der integrerer friluftsliv og naturaktiviteter i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. Derudover bygger Sund i Naturen bro mellem kommunens tilbud til borgerne og lokale foreningers aktiviteter i naturen. Projektet løber frem til februar 2020 og er støttet af Udlodningsmidler til Friluftsliv. Læs mere på hjemmesiden www.friluftsradet.dk/sundinaturen.dk



Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Sammenfatning | 5 |
| Introduktion | 7 |
| Metode | 8 |
| Resultater | 12 |
| Karakteristik af rapporter | 12 |
| Resultater fra rapporter | 16 |
| Temaer på tværs af rapporter | 22 |
| Naturen som sted | 23 |
| Naturens og friluftslivs betydning for fællesskabet | 26 |
| Livssituation og mestring | 28 |
| Bevægelse og det fysiske aspekt | 30 |
| Tværfagligt samarbejde (processen) | 31 |
| Udfordringer og centrale opmærksomhedspunkter ved arbejde i naturen | 32 |
| Konklusion | 34 |
| Referenceliste..... | 36 |

Sammenfatning

Dette review udspringer af et ønske om at undersøge, hvilken erfaring og viden, der er opnået på tværs af udvalgte danske og nordiske projekter, hvor kommuner eller organisationer har arbejdet med at inddrage natur- og friluftsliv i sundhedsindsatsen. Der er ikke tale om et systematisk review, men om en opsamling af viden og erfaringer fra ti udvalgte evalueringsrapporter publiceret indenfor de seneste fem år. Anvendte metoder er: desk research, kontakt til 11 udvalgte nøglepersoner inden for området samt referencesøgning i tre centrale rapporter.

Resultaterne rapporteres i skemaform med fokus på henholdsvis en karakteristik af rapporterne og på deres resultater, hvorefter en række temaer, der synes at være gennemgående i flere af de inkluderede rapporter, præsenteres og diskuteres. Metoder og kvalitet i rapporterne er meget forskellige, hvorfor det er vigtigt at tage en række forbehold for forståelse og brug af resultaterne. For det første er det ikke muligt at generalisere på baggrund af resultaterne, da resultaterne i de enkelte rapporter er bundet til specifikke projekter og specifikke kontekster, som de må forstås i relation til. For det andet er evalueringerne gennemført med anvendelse af meget forskellige designs og metoder og derfor vanskelige at sammenligne. Der er desuden i flere af rapporterne tale om et lille datagrundlag og det er forskelligt, om evalueringerne er foretaget internt eller af eksterne parter. Slutteligt er størstedelen af rapporterne meget eller helt empiribaserede, og resultaterne er kun i begrænset omfang diskuteret i forhold til relevant teori.

På trods af metodiske forbehold peger rapporterne i reviewet overordnet på, at der er fordele ved at arbejde med natur og friluftsliv i forbindelse med forebyggelse og sundhedsfremme. Følgende fordele synes især at fremtræde, når natur og friluftsliv inddrages i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde:

- Både deltagere og instruktører oplever naturen som et godt sted at opleve ro, at mærke sig selv og være til stede, hvilket er en kontrast til hverdagens udfordringer
- Naturen som rum opfattes ikke som værende forudbestemt til specifikke aktiviteter, hvilket giver mulighed for en anden tilstedeværelse i nuet, da der ikke forventes noget særlig af den enkelte
- Naturen danner en god ramme for at arbejde med deltagernes oplevelse af egen livssituation og mestring af forskellige opgaver
- Bevægelse og fysisk aktivitet i naturen skaber glæde blandt deltagerne, bl.a. gennem en mere legende tilgang
- Der er gode muligheder for at arbejde med sanser og følelser i natur- og friluftsløbet
- Gennem natur- og friluftsløb skabes en god ramme for fællesskab, der giver særlige muligheder for at arbejde med relationer
- Natur- og friluftsløb understøtter nye samarbejdsformer

Der er også identificeret udfordringer, som det er væsentligt at have for øje i planlægning og udførelse af forbyggende og sundhedsfremmende natur- og friluftsløb:

- Det er forskelligt, i hvilken grad deltagerne oplever, at de kan overføre elementer fra forløbet til hverdagen
- Forløb i naturen rummer en grad af uforudsigelighed, fx i form af vejr og terræn, som fra et lederperspektiv kan opleves udfordrende i forhold til planlægning og logistik
- Forløbene opleves ofte tids- og ressourcekrævende, hvilket bl.a. skyldes, at det ofte kræver mere personale med flere forskellige kompetencer at udføre forløb i naturen

Samlet set peger rapporterne i reviewet på, at der er en række fordele ved at integrere natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen. Det vurderes imidlertid, at der er behov for mere forskning og dokumentation inden for området for at opnå mere detaljeret og sikker viden om, hvad der virker i praksis. Evalueringen bør i højere grad foretages på et teoretisk grundlag, anvende forskellige metoder samt udføres af eksterne evaluatore.



Introduktion

Dette review indeholder en erfaringsopsamling fra 10 udvalgte danske/nordiske evalueringsprojekter, hvor natur- og friluftsliv er blevet inddraget i sundhedsindsatsen i kommunale eller organisationsophængte projekter, inden for de seneste fem år.

Der er i stigende grad bevidsthed om, at naturen rummer et stort potentiale til at fremme sundheden, både fysisk, mentalt og socialt. I 2018 blev forskningsoversigten ”Viden om effekter af friluftsliv på sundhed” udarbejdet, hvor evidensen for friluftslivets gavnlige effekter i relation til folkesundheden blev undersøgt. Det fremgår af rapporten, at der eksisterer god dokumentation for, at aktiviteter og ophold i naturen medfører et lavere stressniveau, reducerer risikofaktorer for hjertekarsygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og styrker selvværd, personlig kontrol og samarbejdsdynamikker (Mygind, Hartmeyer, Kjeldsted, Mygind, & Bentsen, 2018). Denne viden understreger, at naturen kan være en oplagt arena for at arbejde med at forbedre folkesundheden. Dog mangler der stadig viden om, hvordan denne viden omsættes til praksis, hvad der virker for hvem og under hvilke forudsætninger (Mygind et al., 2018).

I Danmark har kommunerne med Sundhedsloven ansvaret for at skabe rammerne for en sund levevis og tilbyde forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne. Med udgangspunkt i den eksisterende viden kan natur- og friluftaktiviteter derfor ses om et element i kommuners forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende indsatser.

En spørgeskemaundersøgelse foretaget af Friluftsrådet i 2017 viste, at langt størstedelen af de danske kommuner på forskellig vis anvender natur- og friluftaktiviteter i deres folkesundhedsindsats, selvom indholdet og organiseringen af indsatserne i høj grad varierer. Friluftsrådet fandt yderligere stor politisk velvilje til at udvide området, men de ser samtidig et behov for at opsamle, dokumentere og systematisere praksisviden og erfaringer med natur- og friluftaktiviteter i den kommunale folkesundhedsindsats (Friluftsrådet, 2018).

Formål

Formålet med dette review er at give et overblik over nyere viden fra udvalgte kommunale eller organisationsophængte projekter af et vist omfang, som inddrager natur- og friluftsliv i sundhedsindsatsen. Reviewet er en erfaringsopsamling fra 10 udvalgte danske/nordiske evalueringsrapporter med fokus på at vurdere disse og samle de centrale erfaringer. Der er altså ikke tale om et systematisk review, men en opsamling af udvalgte praksisvidenserfaringer.

Formålet søges opfyldt gennem besvarelse af følgende forskningsspørgsmål:

Hvilken erfaring og viden er opnået på tværs af en række udvalgte projekter (cases), hvor kommuner eller organisationer har arbejdet med at integrere friluftsliv og sundhed inden for de seneste fem år?

Metode

For at identificere projekter eller indsatser med relevans for besvarelse af forskningsspørgsmålet, blev der foretaget en dataindsamling. Derefter blev udvalgte rapporter kritisk gennemlæst med fokus på deres karakteristik og resultater i forhold til målgruppen og indsats (set i lyset af metode). Derefter er det forsøgt at finde elementer, der går på tværs af enkelte eller flere rapporter. Processen beskrives nærmere nedenfor.

Dataindsamling

Dataindsamlingen til udvælgelse af 8-10 relevante projekter blev foretaget i perioden 1. marts til 20. april 2019 ved brug af desk research og henvendelse til relevante nøglepersoner. Den blev foretaget som en tredelt proces:

- 1) Desk research: undersøgelse og indsamling af projekter/indsatser som vi på SDU samt Friluftsrådet har kendskab til
- 2) Mail til 11 nøglepersoner, der kan have kendskab til relevante projekter/indsatser
- 3) Referencesøgning i tre centrale rapporter

De 11 nøglepersoner blev udvalgt gennem dialog mellem SDU og Friluftsrådet. Kriterier for udvælgelse af nøglepersonerne var, at de skulle være enten 1) centrale personer indenfor forskning i anvendelse af natur og friluftsliv i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde eller 2) centrale personer fra organisationer, som arbejder med at integrere natur og





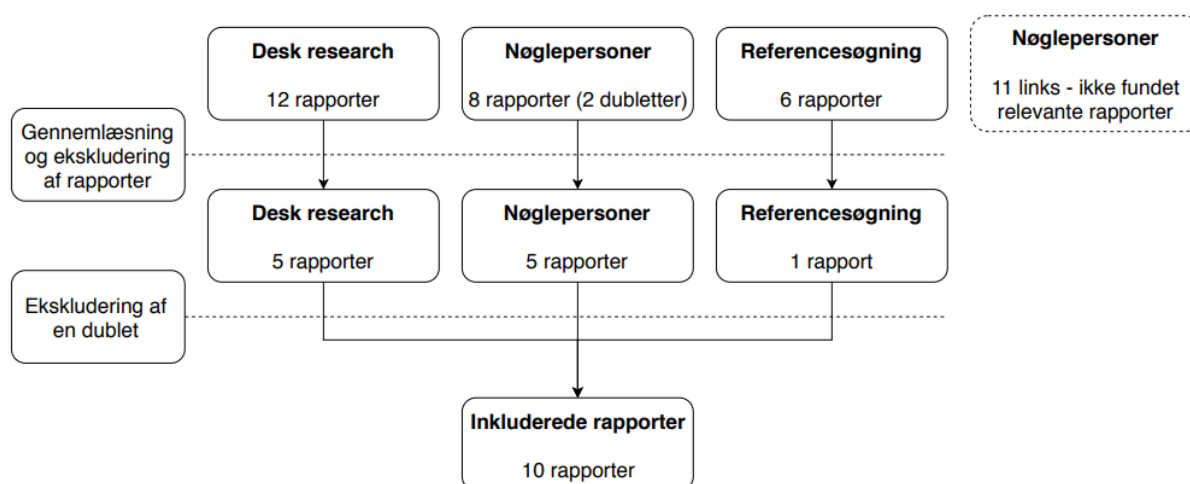
friluftsliv i sundheds- og forebyggelsesarbejde. Nøglerpersonerne blev kontaktet pr. mail i starten af marts 2019. Mailen indeholdt en beskrivelse af formålet med denne rapport samt karakteristikken af de rapporter, som vi ønskede at opnå kendskab til (se mail bilag). 10 ud af de 11 kontaktede nøglerpersoner meldte tilbage.

Der blev opstillet kriterier, som projekterne/indsatserne blev udvalgt på baggrund af. De blev udvalgt i forhold til, hvilke der havde flest kriterier opfyldt:

- Natur og friluftsliv er et centralt element i projektet/indsatsen (ikke kun et delelement). I relation hertil er det væsentligt at bemærke, at der anvendes en bred forståelse af natur og friluftsliv (for nærmere definition henvises til Mygind et al., 2018)
- Målgruppen for projekterne er personer med sundhedsmæssige udfordringer/sygdomme eller personer, som er i risiko for at udvikle sygdom eller mistrivsel
- Projektet/indsatsen har et sundhedsfremmende, forebyggende eller rehabiliterende formål (sundhed forstås bredt og indeholder både mental, fysisk og social sundhed, herunder livskvalitet og trivsel)
- Projektet/indsatsen er forankret i en kommune/organisation
- I projektet/indsatsen samarbejdes på tværs af organisationer og på tværs af forskellige professioner
- Projektet/indsatsen er blevet afviklet indenfor de seneste fem år og har haft en varighed på minimum ét år
- Projektet/indsatsen er blevet evalueret, og evalueringsresultaterne foreligger i rapportform
- Projektet/indsatsen har fundet sted i Danmark eller Norden



Efter indsamling og gennemlæsning af rapporterne blev 10 rapporter inkluderet på baggrund af ovenstående kriterier. Processen for udvælgelse af rapporter er illustreret i figuren nedenfor. Nogle nøglepersoner sendte links til sider, som de mente, kunne indeholde relevante rapporter. De tilsendte links blev undersøgt, men det førte ikke til yderligere rapporter.



Figur 1 Illustration af processen for udvælgelse af rapporter.

Kritisk gennemlæsning og analyse af rapporter

Efter udvælgelse af de 10 rapporter blev hver rapport gennemlæst med et kritisk blik på deres relevans for forskningsspørgsmålet samt designet af evalueringen. Rapporterne blev alle vurderet som relevante og derfor inkluderet i reviewet. Derefter blev de karakteriseret i forhold til en række punkter (forfatter og titel, målgruppe, formål med intervention, formål med evalueringsrapport, design og metode samt kommentarer til evalueringen). Næste skridt handlede om at fokusere på og uddrage interventioner og centrale resultater i de enkelte projekter. Afslutningsvist undersøges og diskuteres det, om der i de inkluderede rapporter kan identificeres resultater som peger i samme retning – på tværs af projekterne. Disse tværgående temaer tjener til at besvare den centrale problemstilling og diskuteres bl.a. i forhold til metodiske udfordringer.



Resultater

Resultaterne fra de inkluderede rapporter præsenteres i to skemaer. I det første skema præsenteres karakteristikken af de inkluderede rapporter, herunder målgruppe, formål med interventionen, formål evalueringsrapporten, design og metode samt relevante kommentarer til gennemførelse af evalueringen. I det andet skema præsenteres de specifikke interventioner samt rapporternes resultater.

Karakteristik af rapporter

| Forfatter og titel | Målgruppe | Formål med intervention | Formål med evalueringsrapport | Design og metode | Kommentarer til evaluering |
|---|--|---|---|--|---|
| LG Insight for Red barnet, Danmark, 2018. Evaluering af modelprojekt: "Ud af blokken – ind i naturen". | Sårbare og udsatte nydanske familier og deres børn boende i socialt udsatte boligområder og -kvarterer på Sjælland. | 1) At udvikle og efterprøve en integrationsfremmende og resiliensstyrkende indsats for nydanske familier og deres børn i tre udsatte boligområder gennem natur- og friluftaktiviteter. 2) At sikre deltagende børns ret til og mulighed for deltagelse gennem "grønne" fritids- og naturaktiviteter. 3) At inspirere boligområdernes social- og integrationsmedarbejdere til at bruge natur og friluftsliv i integrationsfremmende aktiviteter. | Evalueringen har været tilrettelagt som en aktionsevaluering, med det formål at dokumentere forskellige aspekter af modelprojektet "Ud af boligblokken – Ind i naturen", fx forankring af indsatsen samt dokumentation af gennemførte aktiviteter og effekter. I rapporten præsenteres konkrete resultater fra indsatsen. | Evalueringen tager udgangspunkt i metodetriangulering med kvantitative og kvalitative metoder. Der er brugt forskellige metoder, hhv. enkeltinterviews med centrale projektaktører, interviews med familier tilknyttet klubberne og 18 personlige interviews med frivillige og klubledere fra de tre klubber. Derudover har der i alt været seks observationsbesøg på ture i naturen. | Der er i alt foretaget 51 interviews i forbindelse med evalueringen: ni enkeltinterviews med centrale projektaktører, 24 personlige interviews med familier tilknyttet klubberne og 18 personlige interviews med frivillige og klubledere fra de tre klubber. Derudover har der i alt været seks observationsbesøg på ture i naturen. |
| Pedersen, B.W., Andkjær, S. & Støckel, J.T., Danmark, 2017. Evaluering af naturprosjektet. Sundheds- og beskæftigelses-projekter i Furesø og Kerteminde. | Deltagerne er visiteret fra kommunale jobcentre, og inklusionskriterier er ledighed og psykiske vanskeligheder (fx stress, angst og depression). | Come-Backs formål med Naturprojektet var at sikre deltagerne tættere tilknytning til arbejdsmarkedet samt en oplevelse af øget livskvalitet gennem en social og rehabiliterende indsats med aktiviteter i naturen. De to projekter havde i relation til det overordnede formål selv defineret et specifikt formål i samarbejde med deltagerne, de var hhv. at erhverve sig redskaber til håndtering af sygdom og omverden i Furesø og at udvikle sociale kompetencer i Kerteminde. | At belyse, hvordan deltagerne i henholdsvis Furesø og Kerteminde Kommune oplevede at deltage i sundheds- og beskæftigelsesprojekterne i Naturprojektet, samt om de oplevede en forandring i deres fysiske, sociale og mentale helbredstilstand som følge af deres deltagelse i projektet. | Evalueringen er designet som et multipelt casesstudie, der med anvendelse af kvalitative metoder undersøger deltagerens oplevelse af deltagelse og forandring med fokus på sociale og holdningsmæssige aspekter. Der er anvendt observation af praksis og kvalitative interviews med deltagerne. | Der blev foretaget to fokusgruppelinterviews, et i hver kommune, samt fire deltagerobservationer, to i hver kommune. |
| Berg, N.M. & Sverdsen, K., Danmark, 2019. Naturtræning – tryk i natur, motion og forening. Evaluering af "Naturtræning – pilot". | Voksne med stress, angst og/eller depression. | Der er tale om et pilotprojekt, hvor formålet er at afprøve konceptet Naturtræning med fokus på at opnå viden om afvikling af Naturtræning, deltagernes oplevelse af Naturtræning samt rekrutterings- og fastholdelsesprocessen. Formålet med Naturtræning er at styrke mental sundhed blandt mennesker med stress, angst og/eller depression, herunder deltagelse i sociale fællesskaber, opbygning af netværk og mestring af egen hverdag. | At præsenterer væsentlige resultater og læring, der er opnået gennem projektet. | Der er anvendt metodetriangulering med kvantitative og kvalitative metoder. Af kvantitative metoder er der blevet indsamlet spørgeskemaresultater blandt deltagerne ved baseline (forår og efter 2018), endline (efterår 2018) og foretaget fremmederegistrering i foreningerne. De kvalitative metoder var henholdsvis fokusgruppelinterviews med en kommunal brobygger og tre instruktører, telefoninterview med deltagerne fra forskellige kommunale brobyggere og logbog med løbende opsamling fra pilotprojekterne. | Der blev indsamlet 44 (et af disse blev kasseret) ud af 73 udsendte spørgeskemaresultater ved baseline og 35 ud af 44 udsendte ved endline. Fremmederegistrering blev kun meldt tilbage fra to ud af syv deltagende foreninger. Der blev foretaget et fokusgruppelinterview, otte telefoninterviews med deltagere og fire med kommunale brobyggere. |

| Forfatter og titel | Målgruppe | Formål med intervention | Formål med evalueringsrapport | Design og metode | Kommentarer til evaluering |
|--|--|---|--|--|---|
| Elbye-Ernst, N., Seidler, P.H. & Sørensen, V. Danmark, 2018. Inddragelse af naturen i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner – med naturaktiviteter som en integreret del af indsatsen. Kortlægning og eksempler på god praksis. | Børn og unge, som er eller kan blive socialt udsatte. Mere specifik er der tale om børn og unge, som ud fra økonomiske risikofaktorer er i risiko for at udvikle problemer, eller som allerede har problemer, af eksempelvis følelsesmæssig eller social karakter i deres hverdagsliv. | Der er i kortlægningen inddraget indsats, hvor naturen er anvendt i forbindelse med pædagogisk arbejde eller behandling af børn og unge i udsatte positioner. | 1) Gennem transparente og systematiske søgninger at finde flest mulige projekter, der arbejder med området. 2) At systematisere disse projekter i konsistente kategorier. 3) At samle en række gode eksempler og beskrive deres praksis. 4) At afslutte og beskrive den teori, der bruges i de gode eksempler. 5) Gennem publikationen at give et afsæt til en national konference samt kvalificeret grundlag for fortsat udvikling på området | Kortlægning og review af de tiltag i Danmark, hvor behandling og pædagogisk arbejde i naturen er indgået som en væsentlig del af arbejdet med børn og unge i udsatte positioner. Henvendelse til alle landets 98 kommuner og 37 foreninger eller interesseorganisationer. Kortlægningen blev foretaget i perioden november 2016 til marts 2017. Projekterne blev udvalgt på baggrund af opsatte kriterier. Efter udvælgelsen blev der foretaget semistrukturerede kvalitative interviews med pædagoger og behandlere i en række udvalgte tiltag og projekter. | Der blev fundet 40 eksempler på tiltag, hvor naturen indgik i arbejdet med børn og udsatte positioner. 22 af disse blev sorteret fra ud fra følgende kriterier: projekter var afsluttet eller skulle stoppe primo 2017, projekter der alene byggede på frivillig indsats, små eller splittede projekter, overvejende bevægelsesprojekter. Minimum en informant blev interviewet i de resterende 18 projekter (45-90 min). Ud fra opsatte inklusionskriterier blev yderligere fem projekter ekskluderet og 13 blev udvalgt til rapporten. |
| Team Succes, 2019. Naturen Kalder. Team Green. | Primær målgruppe er tokulturelle unge, sekundær målgruppe er alle unge. | Overordnet er Team Greens formål at øge kulturelle unges interesse for og bevidsthed om aktiviteter i naturen og derved skabe tilknytning til og ejerskabsfølelse for den danske natur og friluftslivet. | Der er foretaget to eksterne evalueringer af projektet. Institut for Lykkeforskning foretog i forbindelse med "Det gode, unge liv", en evaluering, der inkluderer Team Green samt andre organisationers arbejde for og med unge. Deres formål var at indsamle viden om, hvordan unge oplever deres liv og deres verden samt hvordan deltagelse i projektkvitter har betydning for de unges trivsel og livskvalitet. Oxford Research har foretaget den anden evaluering, med det formål at undersøge brugerperspektivet på deltagelse i projektet. | Insitut for Lykkeforskning har i den samlede evaluering både foretaget spørgeskemaindsamlng, observationer og interviews. Det fremgår ikke, hvilke metoder der er anvendt i den anden evaluering, der er foretaget af Oxford Research. | 99 unge fra Team Green deltog i spørgeskemaundersøgelsen ved projektstart i 2016 og 16 deltog i effektmålingen i efteråret 2017. I tidsrummet mellem de to målinger blev der foretaget observations og 12 interviews af unge deltagere i projektet. Det er ud fra rapporten uklart, hvordan de to evalueringer spiller sammen. Derudover er det også uklart, hvordan evalueringen af Oxford Research er foretaget. |
| Sølvhøj, I.N. & Folker, A.P. Udarbejdet for Sund by Netværket, Danmark, 2017. Naturens Rige. Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne. | Der var to målgrupper for projektet, hhv.: 1) De tværfaglige aktionsløsningsgrupper i de syv kommuner (aktionsløsningsgrupper betegner projektklasser fra de syv kommuner, der arbejder med de lokale borgerrettede projekter, der i naturens rum og gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet skal bidrage til borgernes trivsel). 2) Alle borgere i de syv deltagende kommuner, da der var et ønske om at påvirke den mentale sundhed generelt. | At anvende naturen til at fremme borgernes mentale sundhed. Derudover at belyse, hvad naturen kan bidrage med i kommunernes mentale sundhedsfremmearbejde, og hvilken værdi der er knyttet til sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum. | Belyse hvordan de syv kommuner har arbejdet med natur og mental sundhed i projektet, herunder hvordan de har udviklet og afprøvet forskellige lokale sundhedsfremmende aktiviteter og processer med naturen som omdrejningspunkt. | Til evalueringen er der anvendt kvalitative metoder, hhv. observationer og interviews. Der har under den kvalitative evaluering været fokus på processen, for at få et indblik i kommunernes proces- og projektudvikling. | Der blev foretaget observationer på de fire workshops, der blev afholdt i forbindelse med projektet i 2016 og 2017. Observationerne bestod bl.a. i at følge med i statusunder i starten af hver workshop, hvor kommunerne præsenterede deres arbejde siden sidste workshop samt at observere den sparring, der var kommunerne imellem på de fire workshops. Aktionsløsningsgruppernes egen dokumentation af processer og projekter blev indsamlet. Tre kommuner indvilligede i at få projektses. Slutteligt blev der afholdt seks fokusgruppemøder med aktionsløsningsgrupperne samt et enkeltinterview med en projektleder. |

| Forfatter og titel | Målgruppe | Formål med intervention | Formål med evalueringsrapport | Design og metode | Kommentarer til evaluering |
|---|--|--|---|---|--|
| Gabrielsen, L.E., Storsveen, E.B. & Kjerfveisen, R. Norge, 2018. Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. | Målgruppen for terapi i naturen er unge i alderen 16-18 år, der er tilknyttet Afdelingen for børn og unges psykiske sundhed (ABUP) på Sorlandet sykehus HF. | At bruge naturen til terapiforløb med unge tilknyttet ABUP. | At undersøge hvordan terapeuterne oplever at bruge naturen som arena til at gennemføre et terapeutisk gruppetilbud for børn og unge tilknyttet ABUP. | Evalueringen tager udgangspunkt i data fra individuelle kvalitative interviews med fagpersoner, hvor der er anvendt semistruktureret interviewguide. | Der blev foretaget individuelle kvalitative interviews med fem fagpersoner. Alle informanterne var tilknyttet samme arbejdsplads og arbejdede med sygepleje, socialarbejde eller psykologi. Informanterne var to kvinder og tre mænd i alderen 36-55 år. |
| Pedersen, L.S. Udarbejdet for DGI og Fredensborg kommune, 2018. Kom med på Udeholdet. | Børn og unge i alderen 11-15 år med særlige behov, primært fra specialklasser med følgende udfordringer: autisme, ADHD, indlæringsvanskeligheder, taktil udfordringer, sociale vanskeligheder og svag synet. | Det overordnede formål med forløbet var at introducere børn og unge med særlige behov til foreningslivet med udgangspunkt i aktiviteter i naturen. Formålet skulle opfyldes ved 1) at skabe et trykt miljø for målgruppen med struktur, overskuelighed og forudsigelighed i aktiviteterne, 2) at sikre fællesskab og inklusion, samt opbygning og vedligeholdelse af venskaber, 3) at det var empatiske og anerkendende voksne repræsentanter fra outdoorforeningerne, som kunne møde de unge med overskud og grundlæggende viden om psykosociale faktorer. | At indsamle viden om projektets forløb og opnåede resultater for at bidrage til at skabe opmærksomhed på fordele ved deltagelse i natraktiviteter for projektets målgruppe. | Der blev indsamlet spørgeskema-besvarelser blandt deltagernes forældre ved efterfølgende samtaler med forældrene om deres oplevelser af forløbet. Formålet med forældre-spørgeskema var at danne et billede af børnenes oplevelse med forløbet og de signaler, som forældrene har fået fra børnene undervejs. | Der var tilmeldt 13 børn, hvoraf 12 deltog en eller flere gange i forløbet. Det fremgår ikke af rapporten, hvor mange forældre der besvarede spørgeskemaet. |
| Andersen, C.W., udarbejdet for Center for Kræft og Sundhed, 2019. KOM IGEN under åben himmel. | Voksne med en kræftdiagnose. | Formålet med forløbet var at etablere et helhedsorienteret rehabiliteringsstilbud (både fokus på fysisk og mental sundhed) med et stærkt fokus på overførbare til hverdagen. | Formålet med evalueringen var at opsamle erfaringer i Center for Kræft og Sundhed med to sektors rehabiliteringsforløb i naturen afholdt i maj-juni og august-oktober 2018. | Deltagere besvarede et spørgeskema den sidste forløbsgang i skoven. Derudover blev der efter det første forløb gennemført et gruppinterview med deltagere, mens der efter andet forløb blev foretaget individuelle interviews med de ni deltagere. Alle interviews var semistrukturerede og opbygget omkring en udarbejdet forandrings-teori for forløbet. | Der blev i alt indsamlet 16 spørgeskema-besvarelser ud af 20 mulige, syv ved det første forløb og ni ved det andet. I gruppinterviewet deltog to mandlige deltagere på omkring 40 og 60 år, der var flere afbud på dagen. Der blev afholdt individuelle interviews med tre mænd og seks kvinder i alderen 25-76 år. |
| Juul, K.O. & Birkeholm, T., udarbejdet for Hjørring Kommune, 2018. Evaluering af "Sundhed i Naturen på vej til job". | Borgere med stress, angst og lettere depression. | Formålet med indsatsen med naturbaserede aktiviteter var at øge effekten af de eksisterende indsætter, der har som mål at bringe borgerne nærmere uddannelse og arbejde. | At undersøge deltagernes oplevelse af effektivitet af de indsætter, der bruger naturbaserede elementer, på deres fysisk og/eller psykiske velbefindende. | Spørgeskemaundersøgelse blandt borgere, der har deltaget i indsatsen for borgere med stress, angst og lettere depression. Der er anvendt udtalelser fra borgere, instruktører og koordinatører. | Spørgeskemaet blev udsendt til i alt 115 borgere, 44 borgere har svaret på samtlige spørgsmål, mens 50 borgere har afgivet svar på minimum to af spørgsmålene. Dette giver en svarprocent på henholdsvis 38,3 og 43,5. Det er ud fra rapporten uklart, hvor mange spørgsmål, der har været i spørgeskemaet samt hvordan leseren skal forholde sig til svarprocenten ift. hvilke spørgsmål, deltagerne har svaret på. Det fremgår ikke, hvordan udtalelser, der er anvendt, blev indsamlet. |



Resultater fra rapporter

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|---|---|---|---|--|
| <p>LG Insight for Red barnet, Danmark, 2018.</p> <p>Evaluering af modelprojekt: "Ud af blokken – ind i naturen".</p> | <p>Sårbare og udsatte ny-danske familier og deres børn boende i socialt udsatte boligområder og -kvarterer på Sjælland.</p> | <p>Der blev indledningsvist etableret naturopleveselsklubber i samarbejde med tre boligselskaber beliggende i de tre udvalgte boligområder på Sjælland samt rekrutteret frivillige til klubberne.</p> <p>Der blev etableret samarbejder med boligsociale medarbejdere fra de tre boligområder.</p> <p>Der blev afholdt endagssture med natur- og friluftsskoleaktiviteter for udvalgte familier fra boligområderne. Derudover blev der afholdt sommerlejr i to af klubberne. Til hver naturopleveselsklub, var der tilknyttet en naturbase, der også indeholdt en grejbank med naturudstyr og redskaber. For at skabe variation i de udbudte aktiviteter samt for at udbyde familiernes kendskab til andre naturområder, blev besøg i naturbaserne suppleret med besøg til andre naturområder på Sjælland.</p> | <p>Sammenfattende viser evalueringen, at projektet er en forebyggende indsats, hvor familier skaber nye familiefællesskaber og bryder social isolation ved at etablere relationer til frivillige og andre familier. Indsatsen fremmer familiernes sociale og kulturelle integration og bidrager, gennem styrkelse af beskyttelsesfaktorer som relationsopbygning og fællesskab, til forebyggelse af, at familiernes udsatte situationer udvikler sig til egentlig udsathed. Etablering af indsatsen er gået godt i de tre boligområder og der er etableret de ønskede naturopleveselsklubber. Oplevede udfordringer har været at få involveret forældrene, få forældrene til at deltage, forældrenes sprogkendskaber, kendskab til pædagogiske forhold og stimulering af børnenes udvikling og trivsel i instruktørgruppen samt at der var stor aldersspredning i børnegruppen.</p> | <p>Der blev foretaget 51 interviews i forbindelse med evalueringen (ni enkeltinterviews med centrale projektaktører, 24 personlige interviews med familier tilknyttet klubberne og 18 personlige interviews med frivillige og klubledere fra de tre klubber) samt seks observationsbesøg på ture i naturen.</p> <p>Der har i alt deltaget 147 børn og forældre i naturopleveselsklubberne. Der er afholdt henholdsvis ti, otte og fem årlige endagssture i de tre klubber og antallet af deltagende frivillige har været tilpasset antallet af deltagere i to af klubberne, hvorimod der har været for få frivillige ift. antallet af familier i den sidste klub.</p> |
| <p>Pedersen, B.W., Andkjær, S. & Støckel, J.T., Danmark, 2017.</p> <p>Evaluering af naturoplevesels- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde.</p> | <p>Deltagerne er visiteret fra kommunale jobcentre, og inklusionskriterier er ledighed og psykiske vanskeligheder (fx stress, angst og depression).</p> | <p>Naturprojektet bestod af fire forløb i hver kommune, der hver varede ti uger med to mødegange om ugen à tre timer. Overordnet bestod forløbene af fire dele:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Naturen – aktiviteter i naturen. Aktiviteterne foregik i naturområder, som Natursstyrelsen stillede til rådighed. I Furesø var der mange styrketrænings- og udstrækningsaktiviteter samt gåture, hvor der i Kerteminde var mange bal- og madlavningsaktiviteter samt mindre byggeprojekter. 2) Psykoedukation eller andre psykiske temaer, afstresning mm. Her vedrører aktiviteterne forskellige teknikker til stress-, angst- og depressionsreduktion, fx mindfulness. I Furesø var der mange mindfulness-, afstresnings- og åndedrætsøvelser, og deltagerne i Kerteminde prøvede flere gange mindfulness. 3) Opkvalificering: Herunder blev følgende emner behandlet: 1) arbejdsmarkedsforhold ift. den enkeltes situation og 2) undervisning i sundhed afhængig af målgruppens behov. 4) Individuelle samtaler. Undervejs i forløbet blev der løbende afholdt individuelle samtaler med den enkelte borger efter behov. | <p>Generelt oplevede deltagerne i de to projekter, at deres livssituation var forbedret samt at de var kommet et lille skridt tættere på arbejdsmarkedet, men at de stadig havde lang vej igen.</p> <p>I Furesø var den gennemsnitlige deltager en kvinde i alderen 31+ år, der havde stress, depression og/eller angst. Deltagerne oplevede 1) vigtighed af at aktivitere sig i naturen, der er kontrarvægt til hverdagens udfordringer, 2) stor glæde ved fysisk træning, 3) vigtighed af samvær med andre i samme situation (forståelse, rummelighed og tryghed) og 4) opnåelse af konkrete redskaber (fx mindfulness, håndtering af tankemylder og strukturskema) som værdifulde værktøjer.</p> <p>I Kerteminde var den gennemsnitlige deltager en kvinde i alderen 18-30 år, der havde angst, depression og/eller personlighedsforstyrrelse. Deltagerne oplevede 1) at naturen er et vigtigt element, der fører til indre ro og giver mulighed for at mærke sig selv, 2) at de opnåede læring om samarbejde og kommunikation, 3) samvær med andre i samme situation og fravær af stigmatisering som vigtige faktorer (ros og anerkendelse) og 4) at der var for langt mellem teori og praksis i dele af indsatsen, og at de manglede kobling mellem det, de lærte i forløbet og deres hverdagsliv.</p> | <p>Der blev foretaget to fokusgruppeinterviews, et i hver kommune, samt fire deltagersamtaler, to i hver kommune.</p> <p>I Kerteminde fuldførte seks deltagere i forløbet og de mødte i gennemsnit op 14 ud af 18 mødegange, mens de tre deltagere, der deltog i interviewet, i gennemsnit deltog i 17 mødegange. I Furesø fuldførte ni deltagere forløbet og de mødte i gennemsnit op 15 ud af 19 mødegange, mens de fire deltagere, der deltog i interviewet, i gennemsnit deltog i 17,5 mødegange. Deltagerne, der deltog i interviewet, deltog altså også i flere mødegange end de deltagere, der ikke deltog i interviewet, hvilket kan være et udtryk for, at det var de "stærke" deltagere. De svagere deltagere, der ikke deltog i interviewet, formodes at opleve en mindre effekt end de stærke deltagere, der deltog i interviewet.</p> <p>De to forløb viste sig at være meget forskellige, hvorfor der blev foretaget to separate analyser.</p> |

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|---|--|--|--|--|
| <p>Berg, N.M. & Svendsen, K., Danmark, 2019.</p> <p>Naturtræning – tryk i natur, motion og forning. Evaluering af "Naturtræning – pilot".</p> | <p>Voksne med stress, angst og/eller depression.</p> | <p>I det pilotprojekt, der evalueres, er Naturtræning afprøvet i foreninger i fire midtjyske kommuner. Der blev uddannet instruktører i Naturtræning og træningen har fundet sted en gang om ugen i indsatsperioden. Naturtræning er foregået udenfor uden medbragte træningsredskaber. Der er taget udgangspunkt i de aktuelle omgivelser, som er brugt aktivt i træningen.</p> | <p>I projektet deltog fire midtjyske kommuner og syv foreninger, der havde naturtræning rettet mod målgruppen i hele projektperioden, hvoraf der var mindst en forening i hver af de fire kommuner.</p> <p>De væsentligste resultater fra projektet er læringen fra de aktiviteter, der har været gennemført, informationer fra de gennemførte interviews og den dialog, der har været på tværs af kommuner og foreninger i projektet. Læringspunkterne beskrives indenfor følgende overordnede temaer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Brobygning mellem kommuner og foreninger (kompleks og tidskrævende); vigtigt med længere opstartsperiode, store forskellige engagement; personlige relationer er afgørende; video virker effektivt til formidling; informationsmøder er en god måde at skabe interesse. 2) Kommunikation om målgruppe: vigtigt at afklare målgruppe for projektet; udgangspunktet for kommunikation er forskelligt i kommuner og foreninger; uklart om det er stigmatiserende at fokusere på en målgruppe (sygdom). 3) Rekruttering i kommuner og foreninger: kommunal rekruttering var en udfordring (kun få deltagere blev rekrutteret af kommunale aktører; kontinuitet, tryghed, geografisk placering og kontingent spiller ind; informationsflyt er initiativet er centralt); foreninger stod for en stor del af rekrutteringen (de fleste deltagere i projektet blev rekrutteret via foreningerne, hvor følgende midler blev anvendt: omdeling af flyers, facebook-opslag med og uden video, tilbud om gratis prøvelime). 4) Naturtræning som træningsform: legende tilgang gør at man glemmer den fysiske belastning/aktivitet; særligt fokus på det sociale samvær; naturen er en god og fleksibel ramme for motion; naturen virker beroligende; differentieringsmuligheder er centrale. <p>Til trods for at der ikke findes et klart svar, så peger evalueringen på, at de, der deltager i Naturtræning, oplever at det er en dejlig træningsform med mange positive aspekter. Projektet viser derudover tydeligt, at det tager lang tid at grundlægge en stærk brobygning.</p> | <p>Der blev indsamlet 44/73 spørgeskema-besvarelser ved baselinde (hvoraf et blev kasseret) og 35/44 ved endline. Langt størstedelen af de, der har deltaget i evalueringen, var kvinder i alderen 30-60 år. Derudover blev der foretaget et fokusgruppinterview, otte telefoninterviews med deltagere og fire med kommunale brobyggere.</p> <p>Fremmederegistrering blev anvendt i begrænset omfang, og kun to instruktører meldte tilbage, hvorfor det ikke kan opgøres præcist hvor mange, der deltog i projektet i de fire kommuner.</p> <p>Der har med stor sandsynlighed været mere end 73 deltagere i Naturtræning, da der kun er udsendt spørgeskemaer til de deltagere, der har indvilget i at få det tilsendt, og nogle instruktører glemte helt at spørge deres deltagere om dette.</p> |
| <p>Ejbye-Ernst, N., Seidler, P.H. & Sørensen, V., Danmark, 2018.</p> <p>Inddragelse af naturen i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner – med naturaktiviteter som en integreret del af indsatsen. Kortlægning og eksempler på god praksis.</p> | <p>Børn og unge i udsatte positioner.</p> | <p>Der er tale om et review, hvor man har inkluderet indsatsen og tiltag i Danmark, hvor behandling og pædagogisk arbejde i naturen er indgået som en væsentlig del af arbejdet med børn og unge i udsatte positioner.</p> | <p>Et overordnet træk ved alle 13 inkluderede projekter er, at det pædagogiske arbejde eller behandlingen er præget af en særlig rolig rytme, når det foregår i naturen eller i grønne omgivelser. Når det pædagogiske arbejde foregår i naturrom-givelser, gives der udtryk for, at deltagene, efter en overgangsperiode, virker roligere og mere modtagelige for pædagogisk eller behandlingsmæssigt arbejde.</p> <p>Erfaringer fra de 13 inkluderede projekter ft. betydning af og muligheder ved at anvende naturen i det pædagogiske arbejde med børn og unges udsatte positioner:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Positivt at pædagogisk arbejde/behandling foregår i forskellige typer rum (naturen oplagt rum til variation) 2) Opstår særlige muligheder for at arbejde med relationer mellem deltagere og mellem fagpersonale og deltagere udenfor (konfliktniveau ændres) 3) Opstår mange situationer i naturen, hvor deltagere oplever at kunne noget nyt (mestringsoplevelser) 4) Gode muligheder for at arbejde med følelser baseret på sanselige konkrete oplevelser i naturen 5) Mange muligheder for at fagpersonale bruger natur til at understøtte nye nær-rativer blandt deltagere (deltagernes historier, der anvendes til at skabe forståelse, mening og identitet). 6) Bålet kan bruges som ramme, der åbner for nye vinkler, hvor samtaler og refleksioner får mulighed for at opstå på andre måder end i det daglige behandlingsarbejde (fx også gå- eller kanotur) 7) Naturen giver gode muligheder for at indarbejde kropslig bevægelse i pædagogisk arbejde og behandling <p>I alle 13 projekter arbejder flere faggrupper og aktører tæt sammen, fx lærere, socialpædagoger, psykologer, sagsbehandlere, sundhedspersonale, frivillige og naturvejledere. Det fremhæves i relation til flere af projekterne, at aktiviteter i naturen understøtter nye samarbejdsformer, og at de giver nye og bedre muligheder i den pædagogiske og behandlingsmæssige indsats.</p> | <p>Der er ikke tale om en intervention, men om et review af tiltag i Danmark, hvor behandling og pædagogisk arbejde i naturen er indgået som en væsentlig del af arbejdet med børn og unge i udsatte positioner.</p> <p>Reviewet inkluderer 13 projekter og bygger dermed på en relativt stor mængde empiri.</p> |

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|---|--|--|--|--|
| <p>Team Succes, 2019. Naturen Kalder. Team Green.</p> | <p>Primær målgruppe er lokulturelle unge, sekundær målgruppe er alle unge.</p> | <p>Igangsætning og afvikling af en række initiativer og aktiviteter, som blandt andet omfatter et længevarende uddannelsesforløb og et tværfagligt samarbejde med bl.a. friluftsgørganisatorer. Fokus har været på naturen og naturfaglig viden, samt sociale kompetencer og personlig udvikling. Deltagerne blev gennem uddannelsesforløbet og det tværfaglige samarbejde med natur- og friluftsgørganisatorer introduceret til naturen for at lære, hvilke muligheder der er for at bruge den.</p> <p>De unge gennemførte et otte måneders langt uddannelsesforløb, der blev afsluttet med modtagelse af et certifikat og mulighed for at kunne fungere som ambassadører for natur- og friluftslivet på skoler, i foreninger og klubber. I sin helhed er Team Green projektet opdelt i fem aktiviteter, hhv. rekruttering, motivation, friluftsktiviliteter, Green week og spread the word.</p> | <p>Det fremgår af evalueringen, at de unges selvtilid styrkes gennem aktiviteterne i forbindelse med Team Green. Dette hjælper de unge med at identificeres deres kompetencer – både personlige, sociale, fysiske, kreative og faglige. Dette understøttes af, at de unge får ansvar for opgaver, lov til at være med i beslutningsprocesser og derved føler sig værdifulde. De har lært at stole på sig selv ved at blive mødt med respekt, tillid og ansvar. Det vurderes, at der er skabt et godt udgangspunkt for at overføre læring fra projektet til de unges hverdagsliv, da de opfordres til at handle selvstændigt og derigennem tør at tage ansvar for opgaver og udfordringer i andre områder af deres liv.</p> <p>Evalueringen fra Oxford Research og udgangspunkt i "virkomme mekanismer, der beskriver det forhold, der gør, at en bestemt indsats fører til det givne resultat. De identificerede tre virkomme mekanismer i relation til Team Greens projekt, hhv. 1) Aktiv og målrettet rekruttering, 2) Actionprægede aktiviteter som blikfang og afsæt for oplevelser i naturen & 3) At bryde grænser i et trykt forum.</p> <p>Det samlede billede af projektprioriteten er, at der er opnået gode resultater gennem projektet og samspillet mellem de tre identificerede virkomme mekanismer. Der tegner sig generelt set stor tilfredshed af projektet blandt deltagerne. For nogle deltagere er det især læringsforløbet om personlig udvikling, der har været udbytterigt, mens det for andre særligt er naturoplevelserne, der har gjort indtryk og givet en positiv oplevelse.</p> | <p>Projektet er etableret i Vejle, Odense, Aarhus og København. Der har været mulighed for deltagelse af 60 personer i hver by, hvor der har været en lokal aktivitetsansvarlig fra Team Succes, der udover aktiviteter også var primus motor for rekruttering og dialog med deltagerne. Der var mulighed for 600 deltagere i hele projektets perioder (et år), og der blev i alt rekrutteret 520 unge til projekttaktiviteterne. Under perioden faldt nogle fra mens nye kom til.</p> |
| <p>Sølvhøj, I.N. & Folker, A.P. Udarbejdet for Sund by Netværket, Danmark, 2017.</p> <p>Naturens Rige. Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne.</p> | <p>Alle borgere i de syv deltagende kommuner og de tværfaglige aktionslærings-grupper i de syv kommuner.</p> | <p>Der er tale om et aktionslæringsforløb med deltagere fra de syv kommuner. Forløbet blev faciliteret af forskere fra hhv. Statens Institut for Folkesundhed (SIF) og Copenhagen Business School (CVS). De faciliterede og underviste i principper for aktionsforskning, samskabelse og begreber som natur og mental sundhed på fire afholdte workshops. Kommunerne skulle deltage med en tværsektoriel aktionslæringsgruppe, for at sikre tværgående forankring i den kommunale forvaltning og dens omgivelser.</p> <p>I praksis bestod Naturens Rige af syv lokale borgerrettede projekforløb, faciliteret og inspireret via et fælles overordnet projekforløb. Der blev afholdt fire fælles workshops med aktionslæringsgrupperne med faglige indspark og mulighed for erfaringsudveksling kommunerne imellem. Imellem hver workshop arbejdede kommunerne løbende med deres borgerrettede projekter. Det var frit for kommunerne, om de ville udvikle nye eller arbejde videre med eksisterende projekter.</p> | <p>Analyserne tegner et overordnet billede af, at natur har værdi i det sundhedsfremmende arbejde, men også at det er afgørende både at reflektere over, hvilke aktiviteter der giver mening for en specifik målgruppe, og på hvilken måde budskabet om interventionen skal kommunikeres til borgerne. Det fremgår, at aktionslæringsforløbet har åbnet nye døre ift. samarbejdsrelationer, kendskab til hinandens områder og konstruktiv sparring. Metoden har dog også givet nogle grupper en række udfordringer, bl.a. fordi den er blevet oplevet som ustruktureret. Overordnet har der været en gennemgående oplevelse i kommuner af, at det har været en lærerig proces, der kan føre til nye spændende samarbejder i fremtiden.</p> | <p>Der blev foretaget observationer på fire workshops, der blev afholdt projekbesøg i tre kommuner samt fokusgruppinterviews med aktionslæringsgrupperne og et enkeltinterview med en projektleder. Aktionslæringsgruppernes egen dokumentation af processer og projekter blev indsamlet og anvendt i evalueringen.</p> <p>Rapporten giver et indblik i processen for arbejdet med sundhedsfremmende projekter i naturen, men siger ikke noget om effekten eller betydningen af de enkelte indsatser for deltagerne.</p> |

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|---|--|--|---|--|
| Gabrielsen, L.E., Storsveen, E.B. & Kerlfsen, R. Norge, 2018. | Målgruppen for terapi i naturen er unge i alderen 16-18 år, der er tilknyttet Afdelingen for børn og unges psykiske sundhed (ABUP) på Sørlændet sykehus HF. | Der er ikke tale om en intervention, men om en undersøgelse af terapi i naturen. Friluftsterapi. Terapeuter anvender naturen som arena for gruppeterapi efter forskningsprojektet Friluftsterapi for usatt ungdom, som blev igangsat ved Afdelingen for børn og unges psykiske sundhed (ABUP), Sørlændets sykehus HF. De foretager al behandling udendørs. Friluftsterapi er et behandlingsstilbud for unge mellem 16-18 år, som er henvist til ABUP på baggrund af psykiske sundhedsproblemer, fx stress, angst, depression og adfærdsmæssige udfordringer. Behandlingen foregår i grupper på otte unge og tre terapeuter, der først er sammen på mindre ture inden forløbet afsluttet med en uges tur i vildmarken. Sædvanligvis består dagene af fysisk aktivitet, fælles madlavning, afprøvnng af friulftsliv, tilrettelagte opgaver samt individuelle og gruppeterapeutiske samtaler. | Der blev identificeret fire hovedtemaer i relation til formålet: 1) Tilstedeværelse, 2) Helhed og tid, 3) Mindre kontrol & 4) Roller og relationer. Overordnet fremgår det, at det giver terapeuter andre muligheder at tilbyde en patient terapi i et udendørs miljø og de oplever, at naturen i sig selv muliggør og forstærker terapeutiske processer. Terapeuterne oplever, at de er mere til stede i naturen og at dette påvirker deres faglige arbejde i en positiv retning. De oplever det endvidere positivt, at de er sammen med klienten over længere tid, end de er ved indendørs samtaler, da de derved får et større indblik i det hele menneske. Det er væsentligt, at terapeuterne kan give slip på en del af den normale kontrol og kan navigere i flere roller på turene i naturen, fx terapeut, naturvejleder, kok mm. Der tegnes et billede af, at der kan være relationelle muligheder i de forskellige roller, som kan være positive for samarbejdet. | Der blev foretaget individuelle kvalitative interviews med fem fagpersoner. Alle informanterne var tilknyttet samme arbejdsplads og arbejdede med sygepleje, socialarbejde eller psykologi. Informanterne var to kvinder og tre mænd i alderen 36-55 år. Der er fokus på terapeuternes perspektiver på terapiforløb i naturen. Der er ikke tale om en egentlig intervention, men en undersøgelse af eksisterende indsatser. |
| Pedersen, L.S. Udarbejdet for DGI og Fredensborg kommune, 2018. | Børn og unge i alderen 11-15 år med særlige behov, primært fra specialklasser med følgende udfordringer: autisme, ADHD, indlæringsvanskeligheder, taktile udfordringer, sociale vanskeligheder og svagsynet. | Projektet var inddelt i seks faser, hvor især de første fire er relateret til den egentlige intervention. Fase 1: Rekruttering af foreninger, tovholdere og deltagere. Invitationer til og informationsmøder for foreninger samt kommunal henvendelse til deltagere via forskellige kanaler (fx kontakt til børn, forældre, plejeforbældre eller værge, specialskoler, sundhedsplejersker, sagsbehandlere og netværkskonsulenter). Fase 2: Introduktion til outdoorforeninger i Nordsjælland (Nivå FDF, Nivå Trim, Nordsjællands Rollespillere, Humlebæk Gymnastik og Parkourforening, Nivå Buerne). Fem søndage i projektperioden blev deltagerne præsenteret for forskellige outdoorforeninger på Skolen i Virkeligheden. Fase 3: Foreningsbesøg. Efter at være blevet præsenteret for foreningerne, deres instruktører og aktiviteter på Skolen i Virkeligheden, skulle deltagerne efterfølgende på besøg ude i foreningerne med tovholdere fra projektet. Fase 4: Efterårscamp. Der blev afslutningsvist afholdt efterårscamp på Skolen i Virkeligheden. Der var deltagelse af børnene fra projektet, deres familier, støtte- og kontaktpersoner og de repræsentanter fra outdoorforeningerne, der har fulgt deltagerne i forløbet. Campen blev ud fra deltagerne forudsætninger forkortet til et endagsarrangement med aktiviteter både formiddag og eftermiddag. Fase 5: Evalueringsaktiviteter. Fase 6: Forankring af resultater og effekt. | 67% af deltagerne er blevet aktive medlemmer i en af de medvirkende lokal- eller outdoorforeninger gennem forløbet. Alle forældrene oplevede, at forløbet levede op til deres forventninger, hvor børnene fx fik mulighed for at prøve aktiviteter, de ikke selv ville have valgt. De oplevede at der blev taget hensyn til deres særlige behov og at de blev mere selvstændige. 85% af forældrene oplevede, at deres barns forventninger til forløbet blev indfriet, mens 14,3% svarede "ved ikke". 66,7% af forældrene oplevede, at forløbet skabte forandring hos barnet, mens 33,3% svarede "ved ikke". Forældrene skrev bl.a., at de kan mærke at børnene glæder sig til fritidsaktiviteterne, og kommer trætte men samtidig glade hjem, at børnene har erfaret, at de kan mange ting og tør prøvet noget nyt samt har fået interesse for forskellige aktiviteter. Forældrene var generelt tilfredse eller meget tilfredse med alle faserne i projektet. Kun ift. muligheden for individuel udlusning i foreningerne til sidst svarer 16,7%, at de er utilfredse. Der er stor enighed om, at børnene har fået mere lyst til at dyrke en fritidsaktivitet efter deltagelse i Kom med på Udeholdet. 83,3% af forældrene er meget tilfredse med forløbet, mens 16,7% er tilfredse med forløbet. Halvdelen af forældrene føler sig bedre klædt på til at hjælpe deres barn med fritidslivet, mens den anden halvdel svarer "ved ikke". | Der var tilmeldt 13 børn, hvoraf 12 deltog en eller flere gange i forløbet. Det fremgår ikke af rapporten, hvor mange forældre der besvarede spørgeskemaet. |

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|---|-------------------------------------|---|---|--|
| <p>Andersen, C.W., udarbejdet for Center for Kræft og Sundhed, 2019.</p> <p>KOM IGEN under åben himmel.</p> | <p>Voksne med en kræftdiagnose.</p> | <p>Gruppetilbud hvor deltagere mødtes en gang ugentligt i seks uger af 4 ½ - 5 timer. Der har under forløbet været fokus på de klassiske KRAM faktorer og der er derudover blevet arbejdet med fx stress reduktion, fællesskab og hhv. struktureret og spontan erfaringsudveksling. Dagene var bygget op om en række kerneelementer: sansne/meditationsøvelser, bevægelse, friluft aktiviteter, madlavning og fællesspisning.</p> <p>Den femte mødegang havde deltagere mulighed for at tage påtørende med. Deltagerne har selv været ansvarlige for transport til mødesteder, der har været ved eller i nærheden af en station cirka 20 minutter fra Nørreport Station.</p> <p>Dagene blev sluttet af med at skrive logbog (i plenum eller to og to), som deltagere fik udleveret den første dag. Dette er gjort med ønske om at fremme deres refleksion over læring og udbytte af forløbet.</p> | <p>Deltagerne oplevede, at deres sundhed, særligt det mentale aspekt (positive tanker, ro, en anden stemning/sindsstilstand, energi og humør, slippe bekymringer), blev styrket af at være i naturen. Det blev oplevet som sundhedsfremmende at opholde sig i naturen, der ikke er forudbestemt til noget særligt, som fx maskiner i et træningscenter er. Ophold udendørs løftede deres humør og gav dem en pause fra hverdagens bekymringer.</p> <p>Brug af sansne/meditationsøvelser gav deltagere en konkret metode til at skabe ro i krop og sind. Langt størstedelen af deltagere oplever, at de har fået inspiration til øvelser, de vil bruge i deres hvile. Den fysiske bevægelse, fx skovtræning, løb/hurtig gang, balanceøvelser eller gåture til og fra opholdssteder, blev værdsat af deltagere, og flere beskrev, at de ikke opdagede, hvor meget de bevægede sig, da bevægelsen ikke var det primære samt tilpasset, så deltagere med forskellig funktionsniveau kunne deltage. Friluftaktiviteterne var inspirerende for deltagere og fungerede samtidig som "social træning" i grupper, hvor flere genopdagede deres egne ressourcer gennem samarbejde.</p> <p>Balpladsen fungerede som samlingssted og den trygge base, hvor det fx var muligt at tale med andre, snitte i en pind eller sidde for sig selv og kigge ind i flammerne. Det havde en beroligende virkning og var "helende" og meditativt.</p> <p>Fleere deltagere udtrykte, at deltagelse i rehabiliteringsforløbet styrkede deres aktive hverdagsliv og at de overkom barrierer, som ikke var der før sygdommen, fx at tage toget, lave mad og finde rundt. Derudover oplevede de det positivt, at de skulle gøre noget sammen med andre og finde ud af at løse en opgave sammen. De oplevede, at det var lettere at indgå i en gruppe, når forløbet foregår udendørs og naturen fremhæves som en inkluderende ramme for rehabilitering. Størstedelen af deltagere har fået kendskab til naturområder, de ikke kendte til før samt viden om regler for ophold i naturen, og under interviewene kom det frem, at langt de fleste ønsker at fastholde besøg i naturen i deres hverdag.</p> <p>Deltagerne var overvejende glade for, at sygdommen ikke var i centrum. Det gav ro, udsprelse og styrkede humøret og de glemte for en stund, at de var patienter. Dog understreges det, at det er vigtigt, at der ikke skabes en stemning af, at man ikke taler om sygdom, da nogle kan have brug for at snakke om det.</p> | <p>Der deltog 20 personer med stabilt fremmøde (min deltagelse i tre møde gange) i forløbet, og der har været tale om en ligelig fordeling af mænd og kvinder. Gennemsnitsalderen for gruppen var 60 år, med et spænd fra 25-76 år.</p> <p>Der blev i alt indsamlet 16 spørgeskema besvarelser ud af 20 mulige, syv ved det første forløb og ni ved det andet.</p> <p>I gruppeinterviewet deltog to mandlige deltagere på omkring 40 og 60 år, der var flere interviews med tre mænd og seks kvinder i alderen 25-76 år.</p> |

| Titel og forfatter | Målgruppe | Intervention | Resultater | Kommentarer til resultater |
|--|---|--|--|--|
| <p>Juul, K.Ø. & Birkeholm, T., udarbejdet for Hjørring Kommune, 2018.</p> <p>Evaluering af "Sundhed i Naturen på vej til job".</p> | <p>Borgere med stress, angst og lettere depression.</p> | <p>En naturbaseret sundhedsindsats, der tog udgangspunkt i særlige naturbaserede elementer og blev formidlet og igangsat via en medarbejder med særlige kompetencer, viden og erfaring omkring implementering heraf. Eksempler på naturbaserede elementer, der blev anvendt under forløbet er: ophold i naturomgivelser/udenørs; walk and talk; livsstilforløb med kost- og motionsvejledning i kombination med naturbaserede aktiviteter; træning og rehabilitering.</p> <p>Forløbets indhold blev beskrevet i følgende seks punkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspiration til anvendelse af naturbaserede elementer i konkrete indsatser. - Formidling af viden om naturbaserede elementer. - Instruktion i anvendelse af naturbaserede elementer. - Igangsætning af anvendelsen af naturbaserede elementer. - Tovholderfunktion ift. de involverede ledere og fagpersoner. - Katalysatorfunktion ift. udvikling af nye former for og nye kombinationer af naturbaserede elementer. <p>Der var fokus på at formidle viden om og inspiration til at se muligheder for anvendelse af naturen i konkrete indsatser. Derudover var målet at have en dialogbaseret tilgang for at sikre ejerskab og reel integration i indsatserne.</p> | <p>Samlet vurderes det i undersøgelsen, at der er progression ift. at deltage i aktiviteter af fysisk, kreativ eller social karakter. Forraterne vurderer ud fra evalueringen, at der er tale om overraskende positive resultater ift. forventningerne, især ift. det omfang målgruppen i praksis anvender naturen efter afsluttet forløb – enten alene eller sammen med familie og venner. Det vurderes som meget positivt og lovende ift. en langtidseffekt.</p> <p>62% af de deltagere vurderer, at de fysisk fik det fysisk bedre af at deltage i aktiviteterne i naturen. Kun 12 % var "mest uenige" eller "helt uenige" i dette. 74% af deltagere oplevede, at de fik det psykisk bedre af at deltage i aktiviteterne i naturen. 70% af deltagere fik lyst til at bruge naturen som et sted for øvelser med sansning og nærvær efter aktiviteterne/forløbet i naturen og 55% angiver, at de har anvendt naturen som et sted for sansning og nærvær efter forløbet til bl.a. gåture, afslapning i skoven og sansning af lyde og indtryk. 68% af deltagere vurderer, at de fik lyst til at bruge naturen som et sted for bevægelse efter aktiviteterne/forløbet i naturen. Samme andel angiver, at de efter forløbet har anvendt naturen til bevægelse, fx gåture, cykelture, skovture med familien, løb. 66% af deltagere svarer, at de har brugt naturen til aktiviteter med venner og/eller familie efter forløbet er afsluttet.</p> <p>Det er ud fra instruktørernes perspektiv forskelligt, hvordan deltagere reagerer på aktiviteterne og det er især udfordrende for psykisk sårbare personer. De vurderer, at naturen er et rum, som deltagere kan udvikle sig i. En af instruktørerne udtrykker, at langt hovedparten af deltagere får det bedre af at være med ude i naturen.</p> <p>Koordinatorerne vurderer, at mange borgere oplever spontan opmærksomhed (en pause fra stress og stimuli i hverdagen), når de kommer ud, hvilket ofte beskrives som, at de mærker ro. Derudover vurderer koordinatoren, at borgere efter forløbet vil bruge naturen som et sted at finde ro og/eller genoptage brug af naturen, evt. med familie og venner. Koordinatoren ser det som en udfordring at sætte ressourcemæssige rammer for aktiviteterne i naturen, både ift. instruktører og andre personer under aktiviteterne samt forberedelse til holdforløb i naturen. Andre praktiske forhold som transportmuligheder til aktivitetsområdet, velegnede lokaliteter samt lavpraktiske faktorer som toiletfaciliteter er også væsentlige, og koordinatoren mener, at disse forhold skal håndteres af ledelsen, for at sikre gode effekter af naturbaserede indsatser.</p> <p>Sammensætningen af medarbejdergruppen er i følge koordinatoren også væsentligt at overveje både ift. viden og motivation. Det kan for nogle ligge fjernt overhovedet at overveje at inddrage naturbaserede elementer, mens andre har det lige modsat. Dette kan have betydning for medarbejernes motivation for forløbet og samarbejdet under arbejdet. Det er væsentligt, at ledelsen forbereder medarbejderne på arbejdet og giver dem oplevelser i relation til hvad naturen kan bidrage med.</p> | <p>Spørgeskemaet blev udsendt til i alt 115 borgere. 44 borgere har svaret på samtlige spørgsmål, mens 50 borgere har afgivet svar på minimum to af spørgsmålene. Dette giver en svarprocent på henholdsvis 38,3 og 43,5.</p> <p>Det er ud fra rapporten uklart, hvor mange spørgsmål, der har været i spørgeskemaet samt hvordan læseren skal forholde sig til svarprocenten ift. hvilke spørgsmål, deltagere har svaret på.</p> <p>Det fremgår ikke, hvordan udtalelser, der er anvendt, blev indsamlet.</p> |

Temaer på tværs af rapporter

I dette afsnit præsenteres i kort form en række temaer, som på baggrund af reviewet synes at være gennemgående i flere af de inkluderede evalueringsrapporter. Der er ikke tale om en fremlæggelse af resultater men snarere om en refleksion over resultaterne ud fra et tværgående perspektiv.

Overstående betyder, at afsnittet – og de tværgående temaer – stiller udfordringer til læseren og skal læses med kritisk sans. Der er især fire forhold, der har betydning i denne sammenhæng.

- 1) Resultaterne i de enkelte rapporter er bundet til et specifikt projekt, som både rummer en bestemt målgruppe og intervention samt er gennemført et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Det betyder, at resultaterne i høj grad er bundet til den specifikke kontekst og må forstås i denne sammenhæng, hvorfor de ikke kan generaliseres.
- 2) Som det fremgår af skemaet med karakteristik af rapporterne, er evalueringerne gennemført med anvendelse af meget forskellige design og metoder, hvorfor de er vanskelige at sammenligne. Hertil skal tilføjes, at der for flere af rapporterne er tale om et lille datagrundlag med relativt få besvarelser af spørgeskemaer uden statistiske beregninger, få interviews og observationer samt få informationer om udvælgelse af respondenter, spørgeguide mm.
- 3) Det er forskelligt, hvordan evalueringerne er foretaget i de 10 inkluderede rapporter. Tre af evalueringerne er foretaget internt, mens størstedelen er foretaget af eksterne parter. Det foretrækkes at anvende ekstern partner til evaluering af projekter.
- 4) Der er i rapporterne anvendt meget begrænset teoriforankring, hvor resultaterne diskuteres i forhold til relevant teori. Størstedelen af rapporterne er meget eller helt empiribaserede.

Trods ovenstående forbehold er det vores vurdering, at materialet giver grundlag for at pege på en række tværgående temaer. Særligt synes følgende 10 vigtige pointer at være centrale på tværs af de gennemgåede rapporter.

- Både deltagere og instruktører oplever naturen som et godt sted at opleve ro, at mærke sig selv og være til stede, hvilket er en kontrast til hverdagens udfordringer
- Naturen som rum opfattes ikke som værende forudbestemt til specifikke aktiviteter, hvilket giver mulighed for en anden tilstedeværelse i nuet, da der ikke forventes noget særlig af den enkelte
- Naturen danner en god ramme for at arbejde med deltagernes oplevelse af egen livssituation og mestring af forskellige opgaver
- Bevægelse og fysisk aktivitet i naturen skaber glæde blandt deltagerne, bl.a. gennem en mere legende tilgang
- Der er gode muligheder for at arbejde med sanser og følelser i natur- og friluftsløb

- Gennem natur- og friluftsførøb skabes en god ramme for fællesskab, der giver særlige muligheder for at arbejde med relationer
- Natur- og friluftsførøb understøtter nye samarbejdsformer
- Det er forskelligt, i hvilken grad deltagerne oplever, at de kan overføre elementer fra forløbet til hverdagen
- Forløb i naturen rummer en grad af uforudsigelighed, fx i form af vejr og terræn, som fra et lederperspektiv kan opleves udfordrende i forhold til planlægning og logistik
- Forløbene opleves ofte tids- og ressourcekrævende, hvilket bl.a. skyldes, at det ofte kræver mere personale med flere forskellige kompetencer at udføre forløb i naturen

Nedenfor uddybes de identificerede temaer, der synes at være gennemgående i flere af de inkluderede evalueringsrapporter. Hvert tema indeholder en tekstboks, hvor de væsentligste identificerede faktorer for temaet er illustreret.

Naturen som sted

Naturen som sted

- Et uformelt og neutralt rum, som ofte giver mulighed nye roller
- God mulighed for fleksibilitet og variation i forløb, der foregår i naturen
- Oplagt rum til ro og med mulighed for at mærke sig selv og være mere tilstede
- Gode muligheder for at arbejde med sanser og følelser i naturen
- Ikke forudbestemt til specifikke aktiviteter
- Skaber kontrast til hverdagen
- Særligt styrkende for mental sundhed

Når der foretages sundhedsfremmende og forebyggende arbejde i naturlige omgivelser, er der ud fra flere af de inkluderede rapporter indikationer på, at naturen og det fysiske rum giver nogle andre muligheder, end tilfældet er, når indsatsen foregår indendørs. Naturen opleves som en let tilgængelig ramme for forebyggelse og sundhedsfremme, der bl.a. tiltaler kræftramte borgere, der har svært ved at deltage i kommunens almindelige indendørs forløb (Andersen, 2019). I projektet *Naturens Rige* opleves naturen af flere deltagere i projektgrupperne, som et uformelt og neutralt rum, der kan have indflydelse på, at ellers fasttømrede roller forflyttes og der opleves højere grad af lighed og magtudligning mellem deltagere og instruktører, som fx kommunale medarbejdere (Sølvhøj & Folker, 2017). Uderummet og

naturen synes at give mulighed for større oplevelse af fleksibilitet og variation for deltagere såvel som instruktører (Berg & Svendsen, 2019; Ejbye-Ernst, Seidler, & Sørensen, 2018; Gabrielsen, Storsveen, & Kerlefsen, 2018). Terapeuter, der arbejder med unge med psykiske udfordringer, oplever eksempelvis, at det giver dem andre muligheder at tilbyde de unge terapi i det udendørs rum, hvor de oplever, at det hele menneske kommer mere frem. Disse muligheder indebærer bl.a. at borgerne kan udfordres på flere måder og derigennem opnå mestring og tilfredshed (Gabrielsen et al., 2018).

Det fremgår i flere af rapporterne, at naturen danner en særlige ramme for rolige oplevelser, og at deltagerne oplever en større ro, når de er ude (Ejbye-Ernst et al., 2018; Juul & Birkeholm, 2018; B. W. Pedersen, Andkjær, & Støckel, 2017). I relation hertil kommer det også til udtryk, at de oplever, at naturen giver dem større mulighed for at være til stede og mærke sig selv (Gabrielsen et al., 2018; B. W. Pedersen et al., 2017). Også instruktører og koordinatører, der er med omkring forløbene, oplever, at mange deltagere virker roligere, når forløbene foregår i naturen eller grønne omgivelser sammenlignet med indendørs rum (Ejbye-Ernst et al., 2018; Juul & Birkeholm, 2018; Sølvhøj & Folker, 2017). I reviewet af Ejbye-Ernst, Seidler & Sørensen (2018), hvor det kortlægges, hvordan forløb i naturen kan bidrage til pædagogisk arbejde med og behandling af udsatte børn og unge, beskrives det, at deltagere i de forskellige forløb efter en overgangsperiode virker roligere og mere modtagelige for pædagogisk eller behandlingsmæssigt arbejde, når det foregår i naturomgivelser. Der argumenteres for, at der er mange gode muligheder for at arbejde med følelser baseret på sanselige konkrete oplevelser i naturen, hvor sanserne stimuleres på forskellig vis i aktiviteterne. Potentialet i brug af sanserne kan føre i mange retninger og kan fx bruges til, at deltagerne mærker og føler sig selv samt giver udtryk for sine følelser (Ejbye-Ernst et al., 2018). Den forstærkede oplevelse af ro kan være relateret til, at rummet i naturen, i modsætning til indendørsrum som fx fit-



nesslokaler, ikke er forudbestemt til specifikke aktiviteter og naturen fortæller derigennem ikke, hvordan der skal ageres. Dette vurderes at give en anden mulighed for tilstedeværelse i nuet, da der ikke forventes noget særlig af den enkelte (Andersen, 2019). I flere af rapporterne fremhæves det, at aktiviteter omkring bålet har særlig betydning for deltagerne under natur- og friluftsførelserne, hvor der både er mulighed for at samles og snakke sammen, men samtidig også mulighed for at sidde for sig selv og kigge ind i flammerne (Andersen, 2019; Ejbye-Ernst et al., 2018; Juul & Birkeholm, 2018). Kræftramte voksne giver blandt andet udtryk for, at bålet opleves som et samlingspunkt og samtidig har en beroligende virkning på dem, da det fx er meditativt at sidde og kigge ind i bålet (Andersen, 2019). I relation til forløb for udsatte børn og unge kan bålet bruges som en ramme, der åbner op for nye vinkler, hvor samtaler og refleksioner får mulighed for at opstå på andre måder end i det daglige behandlingsarbejde (Ejbye-Ernst et al., 2018).

Der er indikationer på, at naturen som sted opleves som særligt styrkende for den mentale sundhed, herunder fx velvære og trivsel (Andersen, 2019; Ejbye-Ernst et al., 2018; Sølvhøj & Folker, 2017), og at ophold i naturen opleves som sundhedsfremmende i sig selv (Andersen, 2019). Naturaktiviteter og ophold i naturen giver ifølge resultater fra flere af rapporterne en pause fra hverdagen og de dertilhørende udfordringer (LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017; Sølvhøj & Folker, 2017). Det understreges af deltagere i et forløb for ledige voksne med psykiske lidelser, at det er vigtigt for dem, at aktiviteterne afholdes i naturen, der er en kontravægt til hverdagens udfordringer (B. W. Pedersen et al., 2017). Der tegnes et billede af, at sans- og meditationsøvelser i naturen er vigtige for flere grupper af voksne deltagere, hhv. kræftramte, ledige med psykiske lidelser samt voksne med stress, angst og/eller depression. Deltagerne oplever, at mindfulness- og meditationsaktiviteter giver dem mulighed for at stresse af, lade tankerne være i baggrunden og fokusere på nuet, herunder fx omgivelserne (Andersen, 2019; Berg & Svendsen, 2019; B. W. Pedersen et al., 2017). I forløbet for kræftramte voksne blev meditationsøvelserne brugt som indledende aktivitet under alle mødegangene og deltagerne understreger, at det har givet dem en metode til at skabe ro i krop og sind, som langt størstedelen vil tage med og bruge i deres hverdag (Andersen, 2019). Det fremgår af reviewet af Ejbye-Ernst, Seidler & Sørensen (2018), at konkrete sansoplevelser ligeledes er anvendelige i friluftsførelser og naturforløb med udsatte børn og unge, da det giver gode muligheder for at arbejde med deltagernes følelser.

I relation til naturen som sted, er der indikationer på, at deltagerne gennem forløbene opnår ny viden om naturen og får inspiration til friluftaktiviteter, hvilket er væsentligt for deres brug af naturen (Andersen, 2019; LGInsight, 2018; Sølvhøj & Folker, 2017). Der er desuden tegn på, at deltagerne ønsker at integrere ophold i naturen i deres hverdag, hvilket bl.a. vurderes at være påvirket af, at de er blevet bekendte med nye naturområder i deres lokalområde og har fået viden om muligheder i naturen (Andersen, 2019; LGInsight, 2018; Sølvhøj & Folker, 2017). Nydanske forældre fortæller, at de enten ikke var vant til at bruge naturen i Danmark eller havde "glemt", hvilken værdi naturoplevelser, modsat andre oplevelser, kan have for humøret, børnenes leg og trivsel samt for generelt samvær i familien. De oplevede, at de fik indblik i dette under det forløb, som de deltog i (LGInsight, 2018). Derudover ses der også tegn på, at der er stor interesse blandt medarbejderne og instruktører i forhold til at opnå viden om naturbaserede elementer og hvordan de kan bidrage til at løse opgaverne (Juul & Birkeholm, 2018; LGInsight, 2018).

Naturens og friluftslivs betydning for fællesskabet

Naturens betydning for fællesskabet

- Særlige muligheder for at arbejde med relationer
- God ramme for fællesskab og erfaringsudveksling
- Konfliktniveau og -håndtering ændres
- Tryghed, tillid og nærhed er vigtige faktorer for indsatsernes succes
- Samvær med andre i samme situation værdsættes
- Positivt at være sammen over længere tid

I naturen opleves der særlige muligheder for at arbejde med relationer. Det fremgår i flere af rapporterne, at det er positivt for fællesskabet og det sociale samvær i en gruppe, at forløbet foregår i naturen (Andersen, 2019; Ejbye-Ernst et al., 2018; LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017; Sølvhøj & Folker, 2017; TeamSucces, 2019). Naturen opleves som en god, rummelig og let tilgængelig ramme for fællesskab og erfaringsudveksling. Der er indikationer på, at deltagerne oplever det som positivt at kunne gå til og fra aktiviteterne, som de har behov for, da de derved har overskud til at bidrage til det sociale. Denne mulighed oplever de ikke på samme måde at have i forløb, der foregår indendørs (Andersen, 2019; B. W. Pedersen et al., 2017).

Kræftramte voksne oplever, at det er sjovt og inspirerende at samarbejde om friluftsktiviteter, samt at det fungerer som social og kognitiv træning (Andersen, 2019). Der er indikationer på, at der opstår særlige muligheder for at arbejde med relationer mellem deltagere og mellem fagpersonale og deltagere udendørs (Ejbye-Ernst et al., 2018; LGInsight, 2018), og det kommer til udtryk, at konfliktniveau og håndtering af konflikter ændres i denne kontekst (Ejbye-Ernst et al., 2018). I rapporten *Evaluering af modelprojekt: "Ud af boligblokken – ind i naturen"* fremgår det, at familier med udsatte børn og unge gennem forebyggende indsatser i naturen skaber nye familiefortællinger og bryder social isolation ved at etablere relationer til frivillige og andre familier under forløbene. Gennem relationsopbygning og fællesskab opleves det, at forløbet bidrager til forebyggelse af, at familiernes udsatte situation udvikler sig til egentlig udsathed. Det kan ud fra familiernes udtalelser antages, at det styrkende fællesskab tillægges stor værdi og bliver en øget motivationsfaktor for at deltage i forløbet. Familierne vurderer ikke, at de umiddelbart vil få det samme ud af turene i naturen på egen hånd, da fællesskabet og turene i naturen i deres optik hænger tæt sammen (LGInsight, 2018).

Det tyder på, at deltagere i sundhedsfremmende og forbyggende indsatser i naturen oplever samvær med andre i samme situation og fravær af stigmatisering som vigtige faktorer (Andersen, 2019; B. W. Pedersen et al., 2017). Ved at være sammen med andre i samme situation som dem selv, ses der tegn på, at deltagerne oplever en anden form for forståelse, rummelighed og tryghed (B. W. Pedersen et al., 2017). De værdsætter at indgå i et fællesskab med andre ligesindede samtidig med, at deres sygdom ikke er i centrum (Andersen, 2019).

Oplevelsen af tryghed og tillid hos deltagerne, både i relation til andre deltagere samt in-

struktører og projektmedarbejdere, ser ud til at være vigtige for indsatserne og deres succes (LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017; TeamSucces, 2019). Det fremgår, at det har betydning for deltagernes tryghed ved og motivation for at deltage i forløbet, at de har en positiv oplevelse af de frivillige og deres indsats (LGInsight, 2018). Andre faktorer, der ligeledes fremtræder som værende af betydning for deltagernes oplevelse af tillid og tryghed under forløbet, er deres oplevelse af engagement, opmærksomhed og støtte fra de frivillige samt andre deltagere (LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017), samvær med andre i samme situation som dem selv (B. W. Pedersen et al., 2017) og oplevelse af udvikling undervejs i forløbet, fx i form af at blive modigere og mere selvsikre (LGInsight, 2018). Det kommer i rapporten *Evaluering af naturprojektet* til udtryk, at deltagerne oplever at blive mødt med forståelse, rummelighed og et trygt rum til at udveksle erfaringer, når de er sammen med andre i samme situation som dem selv. Derudover oplevede de, at samvær med andre i samme situation samt støtte fra instruktører og andre deltagere gjorde dem bedre i stand til at acceptere deres sygdom og håndtere omverdenen (B. W. Pedersen et al., 2017). Personlige relationer spiller også en vigtig rolle, og bestemte personer kan være med til at øge trygheden for deltagelse i forløbet hos den enkelte (Berg & Svendsen, 2019; LGInsight, 2018; L. S. Pedersen, 2018). En tovholder kan fx spille en væsentlig rolle i mødet mellem foreninger og deltagere ved at skabe tryghed hos deltageren, så denne er mere motiveret til at deltage i foreningens aktiviteter (L. S. Pedersen, 2018).

Mødegangene i naturforløb er ofte af længere varighed end mødegange i almindelige forløb indendørs, hvilket ser ud til at kunne påvirke samværet og udbyttet. Det fremhæves i to af rapporterne, at naturforløb giver nogle andre muligheder end indendørs forløb, når



deltagere og instruktører ofte er sammen over længere tid, da det skaber større mulighed for relationsopbygning og nærværende samtaler (Ejbye-Ernst et al., 2018; Gabrielsen et al., 2018). Terapeuter, der arbejder med unge med psykiske udfordringer, vurderer, at det er positivt at være sammen med deltagerne over længere tid, da deltagerne i højere grad selv kan vurdere, hvornår de føler, at det er det rette tidspunkt til dialog (Gabrielsen et al., 2018). I reviewet af Ejbye-Ernst, Seidler & Sørensen (2018) er der inddraget projekter, hvor deltagerne har været på lange ture, fx kanoture til Sverige eller koloni på en spejderlejr. Erfaringer fra disse projekter viser bl.a., at det er positivt for deltagerens udvikling, at personalet og deltagerne skal arbejde på tværs og er afhængige af hinanden samtidig med, at de længerevarende fællesaktiviteter skaber et andet rum for at skabe relationer og have nærværende samtaler (Ejbye-Ernst et al., 2018).

Livssituation og mestring

Livssituation og mestring

- Oplevelse af forbedret livssituation
- Oplevelse af at kunne noget nyt opstår i mange situationer i naturen (mestring)
- Styrkelse af selvtillid gennem aktiviteter
- Forskellig oplevelse af overførbare til andre kontekster

I mange af de sundhedsfremmende og forebyggende projekter, hvor forløbene foregår i naturen, arbejdes der i varierende grad med at forbedre deltagerens livssituation og mestring af forskellige opgaver. Gennem forløb og aktiviteter i naturen fremgår det i flere af rapporterne, at deltagerne oplever, at de har forbedret deres livssituation og fået nye mestringsoplevelser (Ejbye-Ernst et al., 2018; B. W. Pedersen et al., 2017; TeamSucces, 2019). I rapporten *Evaluering af naturprojektet*, hvor målgruppen for forløbet var ledige voksne med psykiske vanskeligheder, oplevede deltagerne efter endt forløb, at deres livssituation var forbedret, samt at de var kommet et lille skridt tættere på arbejdsmarkedet, til trods for at de samtidig følte, at der var lang vej igen (B. W. Pedersen et al., 2017).

Der tegner sig et billede af, at der opstår mange situationer i naturen, hvor deltagerne, specielt børn og unge, oplever at kunne noget nyt, bl.a. fordi de prøver aktiviteter, som de aldrig har prøvet før, samt lærer nye ting under forløbene, fx navne på sten og blade, at tænde et bål, hvilket i høj grad øger deres motivation og interesse for aktiviteterne (Andersen, 2019; Ejbye-Ernst et al., 2018; LGInsight, 2018; TeamSucces, 2019). I evalueringen af projektet *Naturen Kalder*, med tokulturelle unge som primær målgruppe, kommer det til udtryk, at de unges selvtillid styrkes gennem aktiviteterne og derigennem hjælper dem med at identificere deres kompetencer – både personlige, sociale, fysiske, kreative og faglige. Det vurderes, at de unges oplevelser understøttes af, at de får ansvar for opgaver, lov til at være med i beslut-

ningsprocesser og derved føler sig værdifulde samt at de ved at blive mødt med respekt, tillid og ansvar, lærer at stole på sig selv (TeamSucces, 2019).

Det er væsentligt, at deltagerne kan overføre elementer fra naturforløbet til situationer i hverdagen. Dog er det forskelligt, i hvilken grad deltagerne oplever, at det de lærer og oplever under forløbene kan overføres til andre kontekster. I rapporten *Evaluering af naturprojektet*, der evaluerer forløb for ledige voksne med psykiske vanskeligheder, oplevede deltagerne i den ene kommune, at de havde fået kendskab til konkrete redskaber, der var anvendelige og værdifulde i deres hverdag. Derimod oplevede deltagere i den anden kommune, at der var for langt mellem teori og praksis, og at de manglede kobling mellem det, de lærte under forløbet og deres hverdagsliv (B. W. Pedersen et al., 2017). I rapporten *Naturen Kalder*, hvor deltagerne primært er tokulturelle unge, vurderes det, at der er skabt et godt udgangspunkt for at overføre læring fra projektet til de unges hverdagsliv. Det antages i rapporten, at dette er tilfældet, da de unge opfordres til at handle selvstændigt og derigennem tør at tage ansvar for opgaver og udfordringer i andre områder af deres liv. Nogle deltagere lægger i særdeleshed vægt på, at læringsforløbet om personlig udvikling har været udbytterigt for dem, mens det for andre særligt er naturoplevelserne, der har gjort indtryk og givet en positiv oplevelse (TeamSucces, 2019). Fra rapporten *Evaluering af modelprojekt: "Ud af boligblokken – ind i naturen"*, der bl.a. evaluerer forløbets indflydelse på nydanske familiers integration, fremgår det, at forløbet har fremmet integration og bidraget til forebyggelse af, at deres udsatte situation udvikler sig til egentlig udsathed. Dette sker bl.a., da forløbet giver deltagerne indsigt i aspekter af det danske samfund og den danske kultur, som de ellers ikke ville få indsigt i samt at deres socialiseringsproces i form af netværksdannelse er blevet styrket (LGInsight, 2018).



Bevægelse og det fysiske aspekt

Bevægelse og det fysiske aspekt

- Oplevelse af glæde ved den fysiske træning, bl.a. pga. en legende tilgang der medfører, at deltagerne glemmer den fysiske belastning
- Gode muligheder for at indarbejde kropslig bevægelse i pædagogisk arbejde i naturen

Når det handler om bevægelse og fysisk aktivitet i natur- og friluftsjakterne, kommer det til udtryk, at deltagerne oplever stor glæde ved og interesse for disse aktiviteter (Berg & Svendsen, 2019; LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017). I rapporten *Naturtræning – tryk i natur, motion og forening* (hvor træningen under forløbet foregår udendørs uden medbragte redskaber og der tages udgangspunkt i de aktuelle omgivelser, der bruges aktivt i træningen) tegnes et billede af, at den legende tilgang medfører, at deltagerne glemmer den fysiske belastning i aktiviteterne, hvor der i stedet kommer et særligt fokus på det sociale samvær (Berg & Svendsen, 2019). Under forløbene er det for flere deltagere vigtigt, at der er differentieringsmuligheder i forbindelse med aktiviteterne, så de altid kan være med (Berg & Svendsen, 2019; B. W. Pedersen et al., 2017). Dette medfører bl.a., at de ikke føler sig udenfor, hvis der er aktiviteter, som de pga. fysiske eller mentale udfordringer ikke kan udføre (Berg & Svendsen, 2019).



I indsatser, der arbejder med børn og unge i naturen, fremgår det i relation til bevægelse og fysisk aktivitet, at naturen giver gode muligheder for at indarbejde kropslig bevægelse i pædagogisk arbejde og behandling (Ejbye-Ernst et al., 2018; LGInsight, 2018). Frivillige i det ene forløb oplever fx, at forløbet giver børnene god fysisk stimulering. Den fysiske stimulering medvirker til at gøre børnene bevidste om deres egne evner og udvikler dem fra mødegang til mødegang, hvorved de oplever, at de bliver modigere og mere selvsikre, når de deltager i aktiviteterne (LGInsight, 2018).

Tværfagligt samarbejde (processen)

Tværfagligt samarbejde (processen)

- Forløb i naturen understøtter nye samarbejdsformer
- Brobygning mellem kommuner og foreninger er kompleks og tidskrævende
- Det er vigtigt med overvejelser om målgruppens særlige behov og kan være væsentligt med en tovholder
- Der er indikationer på, at det er positivt at inddrage borgerne i planlægning af hele projektet eller de enkelte aktivitetsgange - skaber ejerskab

I forbindelse med forløb i naturen arbejdes der ofte tværfagligt i kommunerne, samtidig med at der på forskellig vis inddrages foreninger og frivillige i forløbene. Der er fundet indikationer på, at forløb i naturen kan understøtte nye samarbejdsformer og relationer (Ejbye-Ernst et al., 2018; Sølvhøj & Folker, 2017). Nye samarbejdsformer mellem fagpersoner og eventuelt også med frivillige vurderes at give nye og bedre muligheder i den pædagogiske og sundhedsfremmende indsats (Ejbye-Ernst et al., 2018). Evalueringen af projektet *Naturens Rige*, hvor der blev arbejdet med aktionslæringsforløb i tværfaglige arbejdsgrupper, viser, at forløbet har åbnet nye døre i forhold til samarbejdsrelationer, kendskab til de forskellige arbejdsområder i kommunen samt konstruktiv sparring. Selvom det for mange grupper var en lærerig proces, der vurderes at føre til nye former for samarbejde i fremtiden, viste metoden sig også at være udfordrende for andre grupper, hvilket især skyldes, at den blev oplevet meget ustruktureret (Sølvhøj & Folker, 2017).

Der tegner sig et billede af, at det er en kompleks og tidskrævende proces, når kommuner og foreninger skal samarbejde i forbindelse med sundhedsfremmende og forebyggende forløb i naturen. Det findes væsentligt, at der er god tid i opstartsperioden til brobygning, indsamling af viden samt rekruttering af deltagere og andre parter, fx foreninger og frivillige (Berg & Svendsen, 2019). Der kan være store forskelle i relation til den enkeltes engagementet omkring projektet blandt medarbejdere i kommuner såvel som foreninger, hvilket påvirker deres oplevelse af ejerskab for projektet. I projektet med Naturtræning var det gennemgående, at en personlig relation mellem kommunalt ansatte og frivillige foreningsinstruktører havde en positiv betydning for brobygningen, da de kommunalt ansatte herved vidste, hvad de sendte borgerne ud til (Berg & Svendsen, 2019).

Det findes positivt og vigtigt for forløbene, at kommuner og foreninger kommunikerer om målgruppen, afklarer denne samt at foreningerne gør sig overvejelser om målgruppens særlige behov og tilrettelægger aktiviteter ud fra disse (Berg & Svendsen, 2019; L. S. Pedersen, 2018).

Det fremgår af to af rapporterne, at inddragelse af deltagere eller borgere i planlægning af forløbene eller udvikling af projekterne kan have betydning for engagement, motivation og ejerskabsfølelse (LGInsight, 2018; Sølvhøj & Folker, 2017). I rapporten *Evaluering af modelprojekt: "Ud af boligblokken - Ind i naturen"* fremgår det, at flere frivillige erfarede, at inddragelse af både børn og forældre i planlægningen var med til at skabe bedre rammer for turene og samtidig bidrog til deres engagement og motivation for at deltage (LGInsight, 2018).

Udfordringer og centrale opmærksomhedspunkter ved arbejde i naturen

Udfordringer ved arbejde i naturen

- Byder på uforudsigeligheder, hvorfor det kan være vanskeligt med detaljeret planlægning og logistik
- Ofte tids- og ressourcekrævende
- Det kan være vanskeligt at overføre elementer fra forløb til hverdagen

Der er også identificeret udfordringer i forbindelse med arbejde i naturen. Når sundhedsfremmende og forebyggende forløb flyttes ud i naturen, flyttes de samtidig væk fra de kendte rammer og den normale kontrol, som er forbundet med indendørs forløb. Det understreges bl.a., at det er vigtigt, at fagpersoner kan give slip på en del af den normale kontrol og navigere i flere roller på turene i naturen, fx terapeut, naturvejleder, kok mm. (Gabrielsen et al., 2018).

Der er flere faktorer i relation til planlægning og logistik, der er væsentlige at have fokus på i forbindelse med sundhedsfremmende og forebyggende forløb i naturen. Natur- og friluftaktiviteter medfører en række uforudsigeligheder, fx vejret, viden om målgruppens ageren i naturen og målgruppens forventninger til naturforløbet, der kan vanskeliggøre planlægningen af forløbene. Udfordringer opleves bl.a. i form af uforudsigelige forhold i området og naturen, fx vejr og terræn, kompleksitet og en større mængde arbejdsopgaver samt eventuelt fysiske, psykiske og pædagogiske begrænsninger hos fagpersonalet (Gabrielsen et al., 2018). I to af rapporterne er der bud på, hvordan nogle af disse udfordringer kan imødekommes, hvilket bl.a. drejer sig om at reflektere over og have kendskab til målgruppen, for at kunne tilpasse forløb og aktiviteter til den specifikke målgruppe (LGInsight, 2018; Sølvhøj & Folker, 2017).

Det kan være en udfordring, at udgangspunktet for kommunikation er forskelligt i kommuner og foreninger, og at der i foreningerne ofte er usikkerhed om, hvor meget målgruppen kan begrænses i forhold til, om det vil være stigmatiserende at fokusere på en specifik mål-

gruppe, der fx har en bestemt sygdom (Berg & Svendsen, 2019). I rapporten *Naturen Kalder*, der beskriver og evaluerer et projekt med tokulturelle unge som primær målgruppe, anbefales det ligeledes at overveje, hvordan der kommunikeres om målgruppen, da de færreste unge ønsker at blive associeret med beskrivelsen ”socialt belastede” (TeamSucces, 2019).

Natur- og friluftsførreløb er ofte omfattende og kræver mange ressourcer i form af bl.a. tid og økonomi (Andersen, 2019; TeamSucces, 2019), og det kan hurtigt blive omkostningsfuldt med brug af mange medarbejdertimer, da det kræver mere personale at lave forløb i naturen (Andersen, 2019). Derudover kan der på nogle forløb mangle instruktører eller frivillige med naturfaglig baggrund, der kan bidrage med en bredere viden om forskellige aktiviteter med naturen i fokus (LGInsight, 2018), og det kræver tid og ressourcer at sammensætte en gruppe medarbejdere, der rummer flere forskellige kompetencer.

I relation til forløb for familier giver instruktører, frivillige og andre medarbejdere omkring projekterne udtryk for, at det er vanskeligt at involvere forældrene i turene og deltage i aktiviteterne undervejs. De frivillige vurderer, at forældrenes begrænsede involvering skaber et ulig forhold mellem de frivillige og familierne. Det antages i rapporten, at det kan være befordrende for arbejdet at mindske sprogbarrierer samt inddrage mere ressourcestærke familier i projektet, der kan gå forrest i aktiviteterne (LGInsight, 2018).

Selvom det er målet, at deltagende borgere kan overføre aktiviteter og viden fra natur- og friluftsførreløbene til hverdagen, opleves dette som en udfordring af nogle grupper. Det fremgår bl.a., at dette er gældende for familier med udsatte børn (ofte enlige mødre). De har en travl hverdag og har samtidig ofte flere børn, hvorved det bliver udfordrende for dem at planlægge ture udendørs (LGInsight, 2018). I rapporten *Evaluering af naturprojektet*, der evaluerer to forløb med ledige voksne med psykiske udfordringer, fremgår det ligeledes, at deltagerne i det ene forløb oplever udfordringer med at koble elementer fra forløbet med deres hverdag (B. W. Pedersen et al., 2017). Som tidligere beskrevet opleves det dog af andre deltagere samt fagpersoner, at elementer fra forløbene er overførbare og at deltagerne opnår kendskab til redskaber, som de kan bruge i hverdagen (Juil & Birkeholm, 2018; LGInsight, 2018; B. W. Pedersen et al., 2017; TeamSucces, 2019).

Med fokus på processen for arbejdet med sundhedsfremme i naturen, kommer det i rapporten *Naturens Rige frem*, at det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan forskellige individer og målgrupper forstår natur, for at kunne lave målrettede sundhedsfremmende indsatser, der kan styrke den mentale sundhed. Naturbegrebet er bredt og den måde, hvorpå den enkelte opfatter naturen, kan have betydning for, hvilken værdi den tillægges (Sølvhøj & Folker, 2017).

Konklusion

I kraft af de 10 inkluderede rapporter, fremgår det, at der er gode potentialer ved at bruge friluftsliv og natur i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde i kommuner og organisationer. På tværs af de inkluderede rapporter er der identificeret seks temaer, der i forskellig grad er gennemgående i flere af rapporterne. Temaerne omhandler dels naturen som oplevelses- og aktivitetsrum og dels aktiviteter og pædagogiske muligheder i natur- og friluftsliv: naturen som sted, naturens og friluftslivs betydning for fællesskabet, livssituation og mestring, bevægelse og det fysiske aspekt, tværfagligt samarbejde (processen) samt udfordringer og centrale opmærksomhedspunkter ved arbejde i naturen. Ud fra disse temaer udsprang følgende erfaringer og opmærksomhedspunkter især at have positiv betydning for forebyggende og sundhedsfremmende natur- og friluftsliv:

- Både deltagere og instruktører oplever naturen som et godt sted at opleve ro, at mærke sig selv og være til stede, hvilket er en kontrast til hverdagens udfordringer
- Naturen som rum opfattes ikke som værende forudbestemt til specifikke aktiviteter, hvilket giver mulighed for en anden tilstedeværelse i nuet, da der ikke forventes noget særlig af den enkelte
- Naturen danner en god ramme for at arbejde med deltagernes oplevelse af egen livssituation og mestring af forskellige opgaver
- Bevægelse og fysisk aktivitet i naturen skaber glæde blandt deltagerne, bl.a. gennem en mere legende tilgang
- Der er gode muligheder for at arbejde med sanser og følelser i natur- og friluftsliv
- Gennem natur- og friluftsliv skabes en god ramme for fællesskab, der giver særlige muligheder for at arbejde med relationer
- Natur- og friluftsliv understøtter nye samarbejdsformer

Derudover fremgår der på tværs af rapporterne enkelte udfordringer, der er væsentlige at være bevidste om i relation til natur- og friluftsliv.

- Det er forskelligt, i hvilken grad deltagerne oplever, at de kan overføre elementer fra forløbet til hverdagen
- Forløb i naturen rummer en grad af uforudsigelighed, fx i form af vejr og terræn, som fra et lederperspektiv kan opleves udfordrende i forhold til planlægning og logistik
- Forløbene opleves ofte tids- og ressourcerelevende, hvilket bl.a. skyldes, at det ofte kræver mere personale med flere forskellige kompetencer at udføre forløb i naturen

Resultaterne er imidlertid præget af forskellige forbehold i henhold til de inkluderede rapporter, hvorfor de skal læses med kritisk sans. De enkelte rapporter er bundet til et specifikt projekt, der i høj grad er bundet til den specifikke kontekst og må forstås i denne sammenhæng. Derudover er evalueringerne gennemført med anvendelse af meget forskellige design og metoder og der er i flere af rapporterne tale om et lille datagrundlag. Slutteligt skal det noteres, at det er forskelligt, om evalueringerne er foretaget af interne eller eksterne parter og

størstedelen af rapporterne er meget eller helt empiribaserede.

Det vurderes på baggrund af ovenstående forbehold, at der er behov for mere forskning og dokumentation indenfor området. Det findes væsentligt, at der i højere grad udføres evalueringer, der er informeret og på god vis samler op på erfaringer og viden fra de projekter, der foretages i kommuner og organisationer, ved brug af forskellige metoder og eksterne evaluatore. Derudover vil det være en fordel, at projekterne foretages med en større geografisk spredning, for at få bredere perspektiv på deres betydning for deltagerne. Slutteligt vurderes det, at det vil være fordelagtigt med mere videnskabelig publicering af artikler og rapporter på området, for at opnå mere viden på området. Denne viden kan bl.a. bruges til i højere grad at tilpasse natur- og friluftsløbsforløb til deres formål og de tiltænkte målgrupper.



Referenceliste

- Andersen, C. W. (2019). Erfaringsopsamling - KOM IGEN under åben himmel. *Center for Kræft og Sundhed, Københavns Kommune*.
- Berg, N. M., & Svendsen, K. (2019). Naturtræning - tryk i natur, motion og forening. Evaluering af "Naturtræning - pilot". *Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet*.
- Ejbye-Ernst, N., Seidler, P. H., & Sørensen, V. (2018). Inddragelse af naturen i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner - med naturaktiviteter som en integreret del af indsatsen. Kortlægning af eksempler på god praksis. *Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling, Københavns Universitet*, http://videnomfriluftsliv.dk/sites/default/files/pdf/Pdf-filer/rapport_natur_og_sociale_indsatser.pdf
- Friluftsrådet. (2018). Kortlægning. Kommunernes inddragelse af natur- og friluftaktiviteter i folkesundhedsindsatsen. *Friluftsrådet*.
- Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B., & Kerlefsen, R. (2018). Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 40-52.
- Juul, K. Ø., & Birkeholm, T. (2018). Evaluering af "Sundhed i Naturen på vej til job". *Hjørring Kommune*.
- LGInsight. (2018). Evaluering af modelprojekt: "Ud af boligblokken - Ind i naturen". Naturaktiviteter for udsatte nydanske familier. *Red Barnet*.
- Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E., & Bentsen, P. (2018). Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og social sundhed. *Hentet fra Friluftsrådets hjemmeside*: http://videnomfriluftsliv.dk/sites/default/files/pdf/Pdf-filer/lang_rapport_effekter_af_friluftsliv_p_sundheden.pdf
- Pedersen, B. W., Andkjær, S., & Støckel, J. T. (2017). Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde. *Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Movements 2017:8*.
- Pedersen, L. S. (2018). Kom med på Udeholdet projektevaluering. *DGI*.
- Sølvhøj, I. N., & Folker, A. P. (2017). Naturens Rige: Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne. *Sund By Netværket*.
- TeamSucces. (2019). Naturen Kalder. Team Green. *Foreningen Team Succes*.

Serien MOVEMENTS

Download publikationer i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2019:7 Lise Specht Petersen. Legeskibet - en forskningsbaseret evaluering.
- 2019:6 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen. Foreninger og frivillige i samspil med kommunale institutioner og forvaltninger 2018.
- 2019:5 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg. Idrætsanlægs fysiske tilstand i Danmark.
- 2019:4 Peter Mindegaard: Dansk Squash - foregangsmænd, foreninger og forbund.
- 2019:3 Bjarne Ibsen: Foreningslivet i Næstved Kommune. Analyse af Næstved Kommunes foreningsundersøgelse.
- 2019:2 Marlene Rosager Lund Pedersen, Birgitte Westerskov Dalgas og Bjarne Ibsen. Organiseringen af 'Hold Hjernen Frisk'
- 2019:1 Christian Røj Voldby, Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af Idrætspuljen under Åben Skole i Odense Kommune.
- 2018:6 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Christina Meisner Jørgensen: Idræt, fritid og kultur i Roskilde Kommune - Aktiviteter og faciliteter.
- 2018:5 Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Fællesskaberne i Rigtige Mænd.
- 2018:4 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Faxe Kommune.
- 2018:3 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Næstved Kommune.
- 2018:2 Lise Specht Petersen: En forskningsbaseret undersøgelse af MY PLAYGROUND: Et midlertidigt legende byrum etableret i fire byer i forbindelse med Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017.
- 2018:1 Bjarne Ibsen, Marlene Rosager Lund Pedersen og Ann Sophia Bertelsen: Hjerteforeningens patientstøtteordning.
- 2017:8 Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde.
- 2017:7 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Benyttelse og brugertilfredshed i idrætsanlæg.
- 2017:6 Søren Andkjær og Vagn Adler Sørensen: Grejbanker i Danmark – betydning for friluftsliv, udvikling og fremtidsperspektiver.
- 2017:5 Evald Bundgård Iversen, Peter Forsberg og Jens Høyer-Kruse: Organisering og ledelse af idrætsanlæg i Danmark.
- 2017:4 Bjarne Ibsen, Michael Fehsenfeld, Lise Specht Petersen, Klaus Levinsen og Evald Bundgård Iversen: 16 cases med samarbejde mellem kommunale institutioner og civile aktører.
- 2017:3 Søren Andkjær og Astrid Hadberg: Sociale mødesteder i naturen. Kvalitative casestudier af udendørs steder for børn og unge.
- 2017:2 Klaus Levinsen og Bjarne Ibsen: Foreningers samarbejde med kommunale institutioner.
- 2017:1 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige - omfang, holdninger og udfordringer.

Se alle tidligere Movements udgivelser 2007-2019 her:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/publikationer/movements