



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

# PROJEKT SUND I NATUREN

Referat/opsamling på møde på tværs af fokuskommuner – 22. november 2018 i Fredensborg

## Mødets formål:

- Opdatering på status for projektet
- Erfaringsudveksling
- Workshop med gode erfaringer fra naturvejleder, Susanne Rosenild (Vordingborg kommune), i relation til den grønne ramme som livskvalitetsfremmer
- Oplæg om synliggørelse af de gode historier

Ved mødet deltog i alt 23 repræsentanter fra Sund i Naturens fokuskommuner: Fredensborg, Hjørring, Vejle, København, Vordingborg, Nordfyns, Vesthimmerland, Thisted og Tønder. Afbud fra Svendborg kommune.

## Status fra Sund i Naturen

Overordnede kommentarer og opdateringer fra Christina B. Petersen:

- I forhold til udvikling, afprøvning og evaluering, er vi godt i gang. Projektets leverancer kan ses i vedlagte oplæg for dagen.  
Udvikling og afprøvning af modeller for brobygning – her kræves en målrettet indsats, hvis vi skal lykkes. Vi forventer at have brobygnings-guide klar midt januar. Vi skal have mere gang i de gode eksempler.
- Pt. er projektet et sted mellem fase 3 og 4. Alle 10 fokuskommuner er i gang med at afprøve forløb. Ud af alle indsatser er alle målgrupper repræsenteret. Der ses en hovedvægt af forløb målrettet hhv. voksne med kroniske sygdomme og voksne med stress, angst og depression
- I den kommende periode vil der blive samlet op på de lokale Sund i Naturen indsatser. Vi kontakter jer, for at få input til den nødvendige information.



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

Inputs fra fokuskommunerne:



I implementeringen af indsatser, som integrerer natur og friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats peges der på "de rette kompetencer" som en forudsætning for at lykkes. Men hvilke kompetencer er der behov for at styrke? Deltagerne blev bedt om at komme med deres umiddelbare inputs til kommunernes egne styrker, hvad der konkret skal bruges hjælp. Følgende inputs blev samlet:

| Hvad kan vi?  | Hvad skal vi have udefra?   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Engagement</li><li>• Frivillige</li><li>• Praktikere i kommunen</li><li>• Fritid hjælper med foreningskontakten</li><li>• Natur</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frivillige</li><li>• Natur</li><li>• Naturvejleder</li><li>• Bevægelseskonsulent</li><li>• Hvad virker og hvorfor-viden</li><li>• Velvillige lodsejere</li><li>• Inspiration til flere aktiviteter</li><li>• Mere viden om naturen – naturvejleder mini-kursus</li><li>• Mere viden om forskning/teori omkring det at være i naturen (f.eks. hjernen)</li><li>• Lokalkendskab – geografi/natur</li><li>• Viden om sankning</li><li>• Kompetenceudvikling – praktiske øvelser</li><li>• Frivillige i efterfølgende aktiviteter</li><li>• Bro der er kø på til foreningerne</li><li>• Didaktik – at flytte fra inde til ude</li><li>• V i skal som sundhedsuddannet uddannes til naturvejledere</li><li>• Fritidsvejleder-"light"-uddannelser</li></ul> |



Sund i Naturen samler erfaringer på tværs af kommuner og fagligheder. Ideen med at mødes på tværs er at vi sammen udvikler, deler og udbrede viden om, hvordan natur- og friluftsliv kan integreres i det kommunale arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. For at få et indblik i hvad et netværk betyder for netop Sund i Naturens fokuskommuner, blev deltager spurgt ind til dette. Inputs ses nedenfor:

| Fordele ved netværk  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfaringsudveksling</li><li>• Indsigt i teori og praksis</li><li>• Mødet mellem allierede</li><li>• Får bekræftelse på at det vi har gang i er godt</li><li>• Gode ideer til træning fra de andre</li><li>• Sparring</li><li>• Hvor finder vi viden</li><li>• At andre bliver inspireret af vores ideer</li><li>• De er fantastiske til at skabe inspiration og motivation</li><li>• Få udvidet sit kendskab til natur områder i DK – mest personlig interesse</li><li>• Inspirerende at mødes på tværs af kommuner</li><li>• Lære kollegaer bedre at kende + tid til samtaler som inspirerer</li><li>• Inspiration til ideer/metoder</li><li>• Erfaringsudveksling med kolleger fra andre kommuner:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ideer</li><li>○ Løsninger</li><li>○ Udfordringer</li></ul></li><li>• Får mulighed for at drage nytte af de andre deltagers erfaringer/indsatser</li><li>• Inspirerende, lærerigt og nivellerende ift. Egen og andres indsats</li><li>• Erfaringsudveksling</li><li>• At få nye netværkskontakter</li><li>• Nye faglige kontakter</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mødes med ligesindede der elsker at være ude</li><li>• Inspiration fra de andres erfaringer</li><li>• Mulighed for at komme af med positiv og negative oplevelser</li><li>• Inspiration fra andre kommuner</li><li>• Nørderi på den gode måde</li><li>• At SiN samler det hele for os!</li><li>• At alle brænder for det samme emne</li><li>• Vigtigt med tid til erfaringsudveksling og faglige inputs fra nogle med særlig erfaring/kompetencer</li><li>• Man bliver inspireret; man får vendt sine tanker om nogle af ens udfordringer i processerne; man får netværket; man får noget med hjem som gør man kommer videre i projektet</li><li>• Nye ideer, sparring, øget motivation</li><li>• Gode ideer til udvikling af projekt</li><li>• Det fremmer refleksion over vores praksis når jeg føler med andre "om det samme"</li><li>• Erfaringsudveksling</li><li>• Jeg får gode ideer til vores arbejder, når jeg hører om andre</li><li>• At høre om andres erfaringer</li><li>• Refleksionsrum sammen</li><li>• Sparring i forhold til eget projekt – drøftelser af tanker og overvejelser</li><li>• Ny viden fra eksperter fra feltet</li></ul> |



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

## Eksempler fra erfaringsudveksling

**Beskrivelse:** Kommunerne kom med korte oplæg om udvalgte eksempler på indsatser og kunne herefter knytte kommentarer og spørgsmål til hinandens oplæg. En generel bemærkning til 'øvelsen' var, at de gerne ville have haft mere tid til både oplæggene og den efterfølgende sparring.

Følgende er korte opsummeringer af disse erfaringsudvekslinger mellem fem af kommunerne vedr. deres tilbud til kronikermålgruppen:

| Hvor           | Til hvem                                    | Rammer  | Kommentarer/Noter   |
|----------------|---|---|---|
| Vordingborg    | Overvægtige (et markant problem i kommunen) | 2 gange om ugen i 12 uger:<br>1. 1 gang indenfor med psykoedukation.<br>2. 1 gang udenfor med naturvejleder, hvor der enten bliver cyklet eller gået. Ude medbringer der altid varmt at drikke.                       | 1. Gode historier: <ul style="list-style-type: none"><li>• Drude går 600 skridt, når hun er hjemme. Men ude på tur går hun 3600 skridt uden problemer</li><li>• En anden deltager, som er præget af markante smerter, når hun er hjemme, oplever ikke samme smerter, når hun er med ude på tur</li></ul> 2. Mountainbiken som mulighed gør det muligt for ikke-gangbare at komme med ud og opleve naturens virkning<br>3. Bevægelse sniger sig ubemærket ind<br>4. Enkelte individer er ikke glade for forløbet, men undlader blot at forsætte på holdet og har derfor ikke nogen negativ indvirkning på holdet ellers.<br>5. Introduktion til selvtræningshold gives efter endt forløb |
| København      | Kræftpatienter                              | 6 gange á 5 timer (er en del af et længere forløb).<br>1 diætist og 2 fysioterapeuter med ude.<br><br>Aktiviteten indeholder altid elementer af:<br>1. Madlavning<br>2. Opmærksomhed<br>3. Samarbejde<br>4. Bevægelse | 1. Deltagerne oplever en følelse af ro i krop og sind i aktiviteterne<br>2. I forhold til bevægelse er en bakke et eksempel på et objekt, der rummer bevægelsesmuligheder for en bred målgruppe<br>3. Samarbejdsøvelser kan være alt fra lære om knob, bål, snit. Disse beskrives af deltagerne som bidragende med brugbar praktisk viden som værdsættes<br>4. Ændring i program fra opstart til nu: Mindre fysisk aktivitet => Mere plads til fordybelse = Godt!<br>5. Naturen danner rammer, hvori det er nemt at indgå i fællesskaber<br>6. Det opleves som godt at være sammen med andre ligestillede   |
| Vesthimmerland | Hjerte og diabetes.                         | Fra slut januar til juni.   | 1. Der er meget leg inkorporeret selvom det ofte er hårdt   |



## SUND I NATUREN



## Friluftsrådet

|           |   |  |   |
|-----------|---|--|---|
|           | Erhvervsbold (hvorfor det kun kan køres om aftenen) | 1 gang om ugen.<br>Eksempler på øvelser:<br>1. Refleksionsøvelse over hvad der giver +/- energi i hverdagen<br>2. Erfaringsdeling mellem deltagere<br>3. Brug af reb i forbindelse med stillingstagen til livsstil<br>4. Mosaiq – en slags vendespil med forskellige 'spil'-muligheder   | 2. Vigtigt at have styr på sikkerhedsprocedurer: <ul style="list-style-type: none"><li>• Der medbringes altid en hjertestarter</li><li>• Der er nedskrevet beskrivelser af, hvad der skal gøres i forskellige slags situationer</li></ul>                       |
| Vejle     | Mænd med kræft                                      | 1 fysioterapeut med ude.<br>Mere eller mindre samme program hver gang:<br>1. Tur op/ned af bakke<br>2. Lave bål<br>3. Kaffe<br>4. Naturbog med viden om naturen, som fører videre til snakke<br>5. Naturquiz (nogle gange)   | 1. Er fleksibel i forhold til forespørgsler fra gruppen og pludselige naturfund el.lign. som kan ændre programmet<br>2. Forløbet er et supplement til det egentlige træningsforløb (et tilkøb)<br>3. Fører ofte til mere mod på at træne mere efter endt forløb |
| Thisted   | Hjerterehabilitering                                | 2 gange om ugen i 8 uger á 1 time (minimum 5 gange af disse skal foregå udendørs)<br>Eksempler på aktiviteter:<br>1. Stavgang<br>2. Gang<br>3. Brug af bænke til fysiske øvelser<br>4. Cirkeltræning på stranden   | 1. Der skal udpeges fire områder, som fremadrettet skal bruges for at tilgodese den geografisk set store kommune<br>2. Transportløsningsforslag forskellige fra kommune til kommune<br>3. Deltagerne viser via ønskekort, at de gerne vil være ude!             |
| København | Center for diabetes                                 | 4 gange á 4 timer i Søndermarken/Frederiksberg Have.<br>1 fysioterapeut, 1 diætist og 1 sygeplejerske deltager.<br>Eksempler på aktivitet:<br>1. Mad spises ude<br>2. Lære om kost<br>3. Eks. På øvelse: Planche vises foran bakke. Billeder af kostvarer er lagt rundt omkring i parken, som skal findes. Man går op ad bakken og lægger sit billede i relation til blodsukkerstigning ved indtagelse<br>4. Kombination af sansning og læring | 1. Det er primært mænd, som deltager<br>2. Samarbejdet mellem faggrupper opleves at være særdeles vellykket udendørs, men ikke i samme grad indendørs   |





SUND I NATUREN



Friluftsrådet

## Inspiration til aktiviteter/øvelser

Bålet er ofte en god base. Her kan der tales, evalueres m.m. Mange aktiviteter tilrettelægges med udgangspunkt fra bålet.

| Målgruppe                                 | Aktivitet                            | Beskrivelse  |
|---|--------------------------------------|--|
| Stress, angst og depression               | Power-pose                           | En kropsposition, som gør kroppen stærkere – anvendes indenfor psykologien. Se bl.a. her: <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Power_posing">https://en.wikipedia.org/wiki/Power_posing</a><br>Kontakt Frederik fra Vordingborg kommune for mere info                              |
| Stress, angst og depression               | Find ting i naturen                  | Find to ting i naturen 1) som du gerne vil smide væk og 2) som du gerne vil beholde. Bagefter mødes vi i en cirkel (evt. omkring bålet) og smider den ting væk, som vi skiller os af med. Denne øvelse bruges ofte i slutningen på et forløb. Kontakt Sheila fra Vejle for mere info |
| Alle                                      | Snobrød                              | Kan laves med alle og gøres ret enkelt. Erfaringen viser, at der ved snobrødsbagningen sættes gang i snakken.  |
| Alle                                      | Vandretur/gåtur i naturen            | Gå to og to – snak evt. om et minde du har fra naturen. Snak om naturens forskelligheder eller andet.<br><i>Suppleres med stillegang i naturen</i>   |
| Alle                                      | Diverse lege                         | Tag kendte lege med ud i naturen – og omskrive dem, så de bliver hensyntagende   |
| Alle                                      | Tillidsøvelser                       | Gå sammen to og to (eller tre). Den ene lader sig falde mens den anden griber.<br>Står i en stor cirkel – én person i midten – de andre føre personen i midten rundt   |
| Stress, angst og depression               | Sanseøvelser og vejrtrækningsøvelser | Fx snak om hvad der er behageligt og ubehageligt   |
| Alle (men måske særligt sårbare personer) | Vække kroppen                        | Tag en hånd og gnub på håndflader, underarm og videre over hele kroppen. Her mærkes at kroppen vækkes og berøring giver et gavnlig hormonudskillelsesrespons i kroppen. Denne øvelse er god at starte med.   |





**SUND I NATUREN**



**Friluftsrådet**

## Workshop ved Susanne Rosenild

Susanne Rosenild bidrog med et oplæg gode erfaringer med naturen som rum i forebyggende og rehabiliterende arbejde.

Workshoppen indeholdt:

- Oplæg til 'den gode aktivitet'
- To konkrete øvelser
- Evaluering af øvelser & oplæg

En 'opskrift' på 'den gode aktivitet' og dertil knyttede kommentarer kan findes på hjemmesiden [her](#)



## Oplæg om synliggørelse af de gode historier

Mette K. Nielsen fortalte i sit oplæg om nøgleelementer og gode råd til at føre den gode historie ud i praksis.

Oplægget kan findes på hjemmesiden [her](#)

## Opsamling og evaluering af dagen

Der var en generel tilfredshed med dagen. Der blev givet udtryk for, at det er berigende og inspirerende at mødes med andre, som man kan lære af. Der blev efterspurgt mere tid til erfaringsudveksling og gerne med inspiration fra andre udefra. Kobling af teori til praksis.

**Næste møde er midtvejsseminar d. 17. januar 2019.**

