

Sund i Naturen

Midtvejsseminar 17. januar 2019



[#sundinaturen](https://twitter.com/sundinaturen)





HOLD FAST!

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

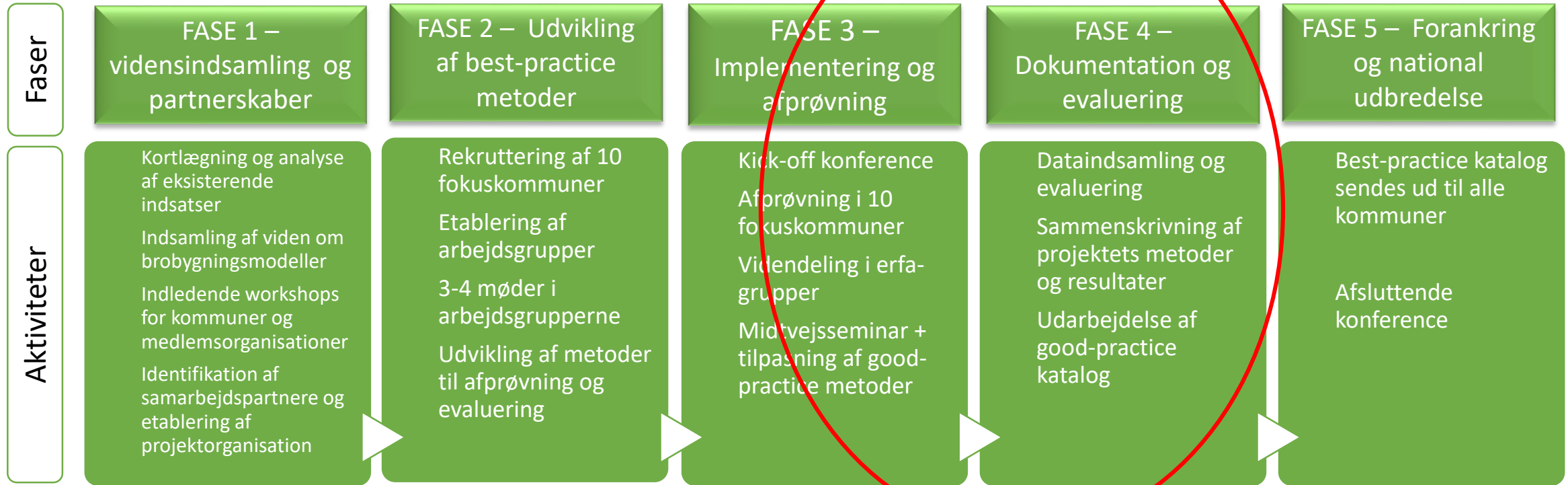
Status på projektet – hvor er vi og hvor skal vi hen?

- Hvor langt vi er kommet? Hvordan ser **tidsplanen** ud? Hvilke aktiviteter gennemføres/planlægges at blive gennemført?
- Hvad viser de **generelle erfaringer**?
 - Hvordan er forløbet **organiseret** ift. kommunens arbejdsform, prioritering m.v.?
 - Hvordan **rekrutteres** til aktiviteterne og hvordan tænkes **fastholdelse** ind?
 - Hvilke **typer af aktiviteter** anvendes til hvem? Hvad betyder det, at naturen danner **ramme** for aktiviteten?

Leverancer:

- Publikationer fra projektet (Brobygningssguide, spørgeskema til deltagerne, artikler i Dansk Friluftsliv)
- Vidensniveau/Vidensbank – Læringskort, Vidensrapport, temadage/kurser

Tidsplan fra 2017-2020



Løbende events - Artikler i nationale og lokale medier - Måltrettet story-telling

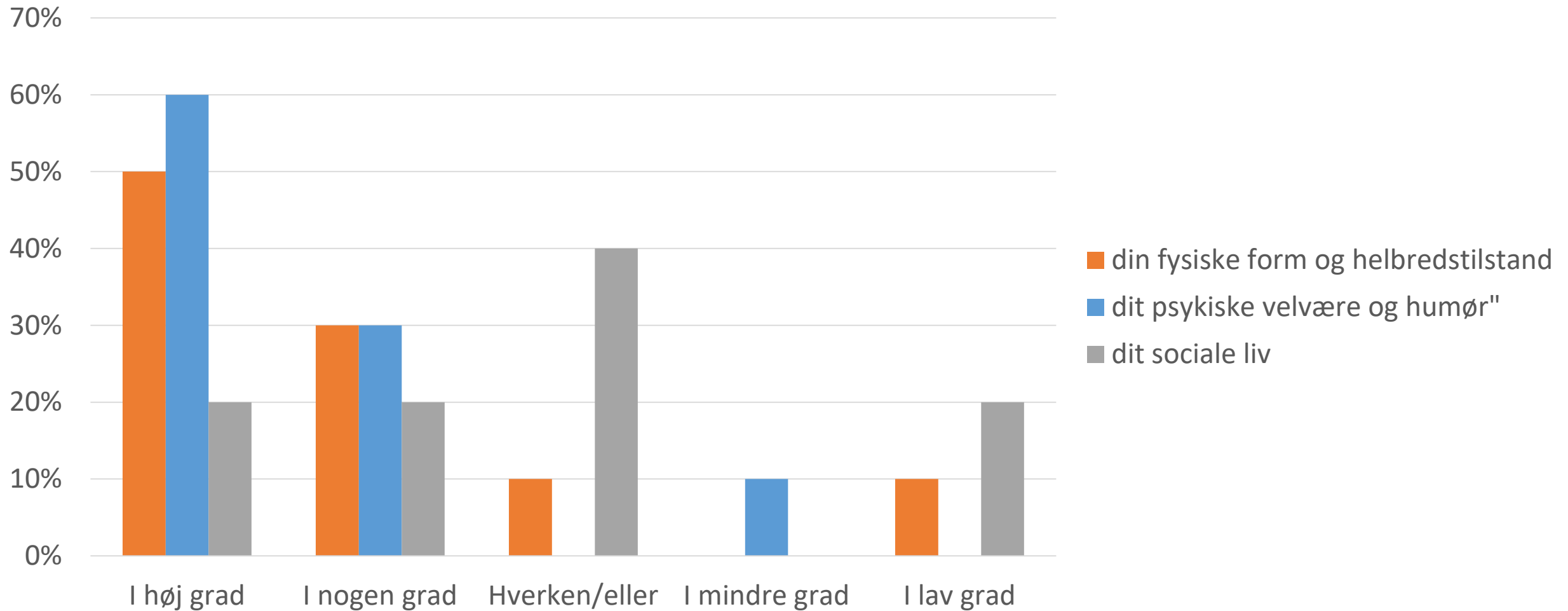
Antallet af indsatser/forløb

Kommune	Målgruppe/indsatsområde				Antal indsatser/ projekter
	Børn med særlige behov	Kronikere	Stress, angst og depression	Ældre ensomme	
Fredensborg	x	x	x		3
Hjørring		x (2)	x (2)		3
København		x (2)	x		3
Nordfyn	x	x	x	x	4
Svendborg		(x)	(x)		1
Thisted	x	x	x		3
Tønder	x (2)	x	x	x (2)	6
Vejle		x	x		2
Vesthimmerland	x	x	-	x	3
Vordingborg	x	x	x (2?)		3
					31

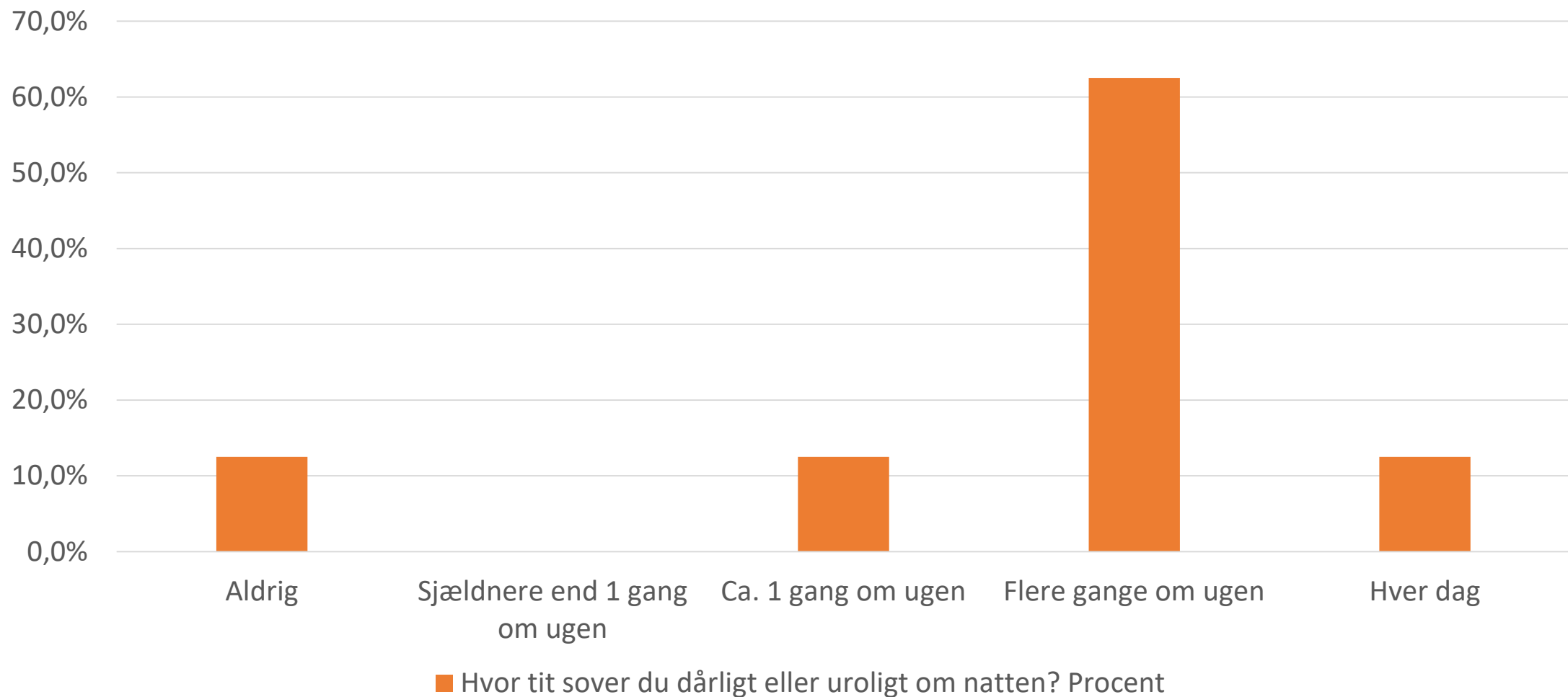
Spørgeskema til evaluering og dokumentation
Hvad svarer deltagerne?

Fra Fredensborgs Stress-forløb (n=10)

I hvilken grad har du en oplevelse af, at aktiviteter i naturen forbedrer.....



Hvor tit sover du dårligt eller uroligt om natten? Procent

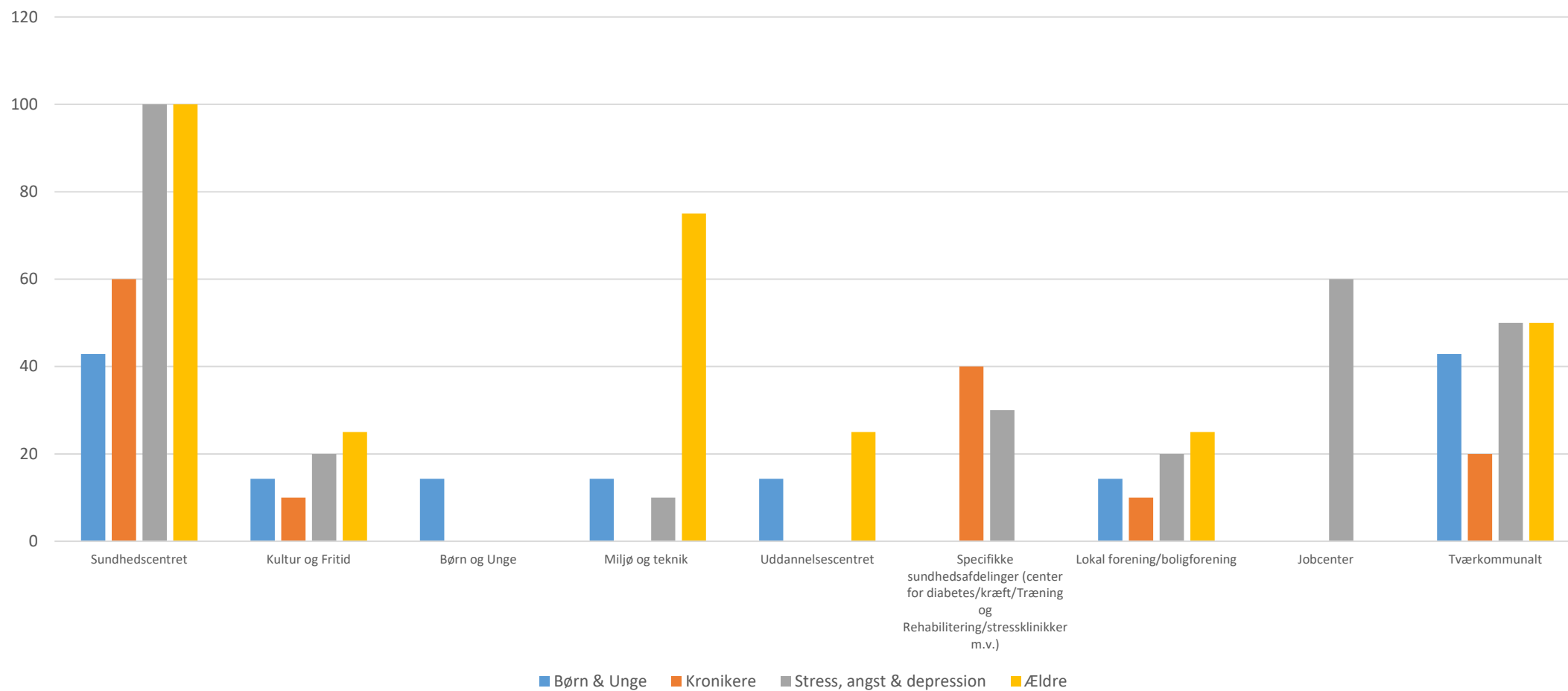


”Jeg bliver træt på en god måde og det giver mig bedre søvn”

Generelle observationer på tværs

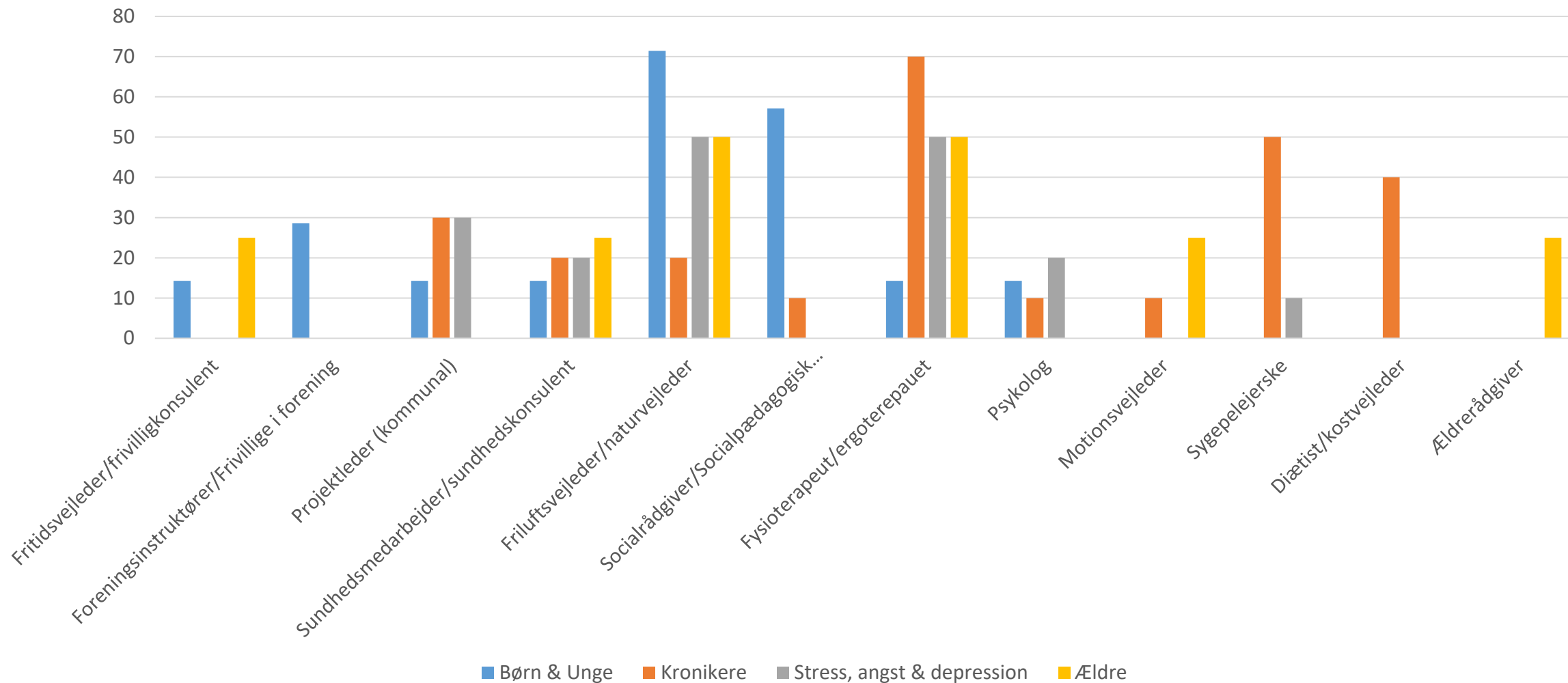
Tværfagligt organiseret

Procentvis fordeling i relation til antallet af indsatser



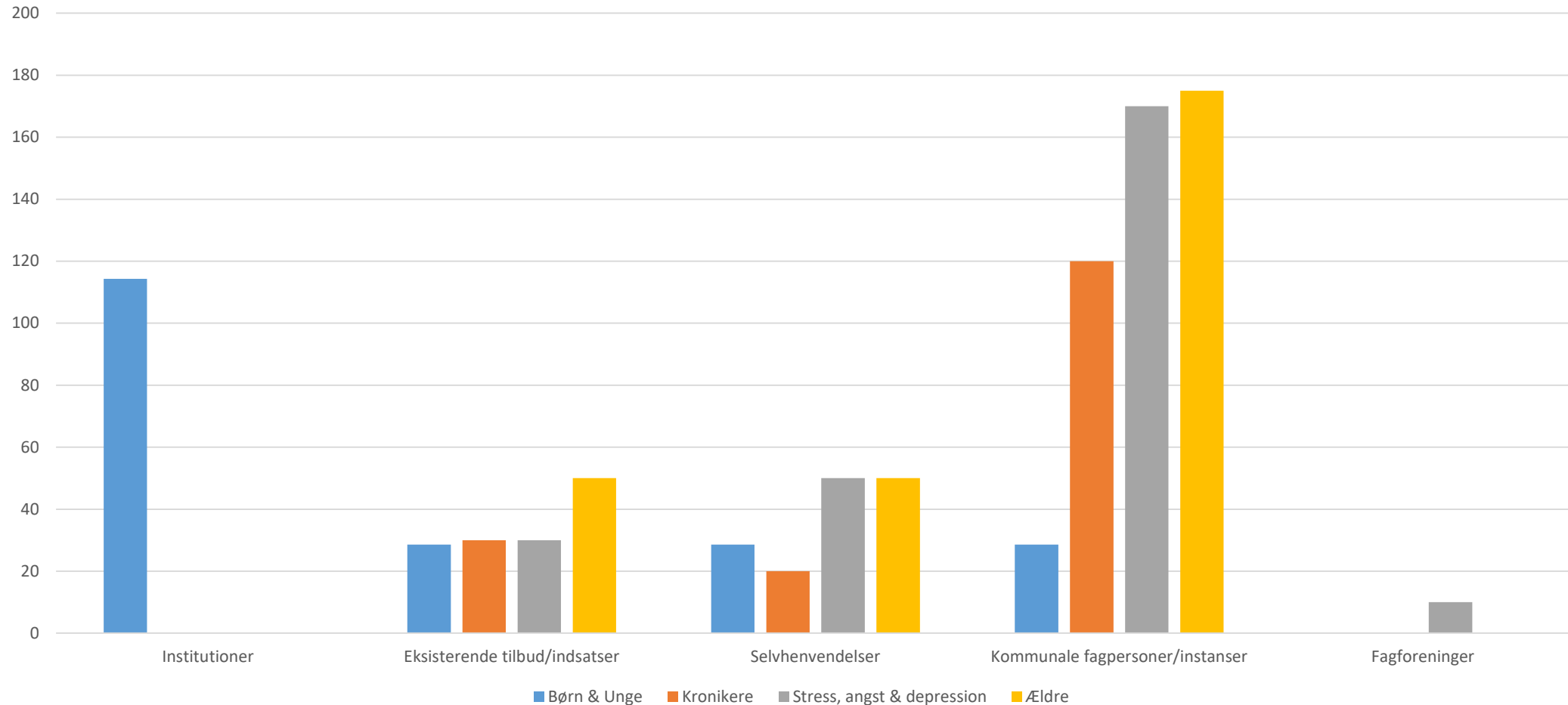
På tværs af faggrupper

Procenvis fordeling i relation til antallet af indsatser



Rekruttering

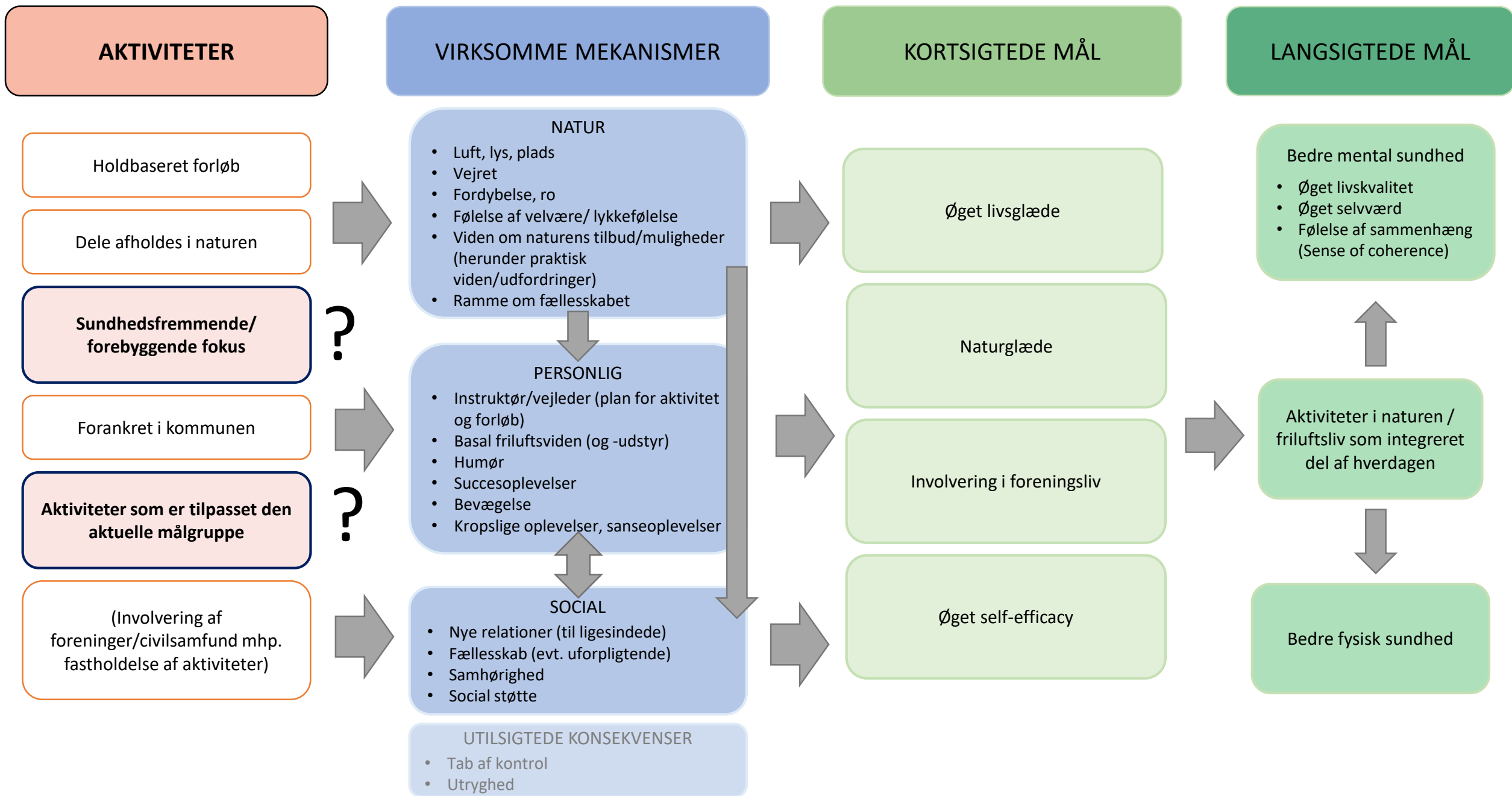
Procentvis fordeling i relation til antallet af indsatser



Rammerne

- **Antal deltagere pr. hold:** ca. 6-20 deltagere (mange hold er ca.- 10-12 deltagere)
- **Varighed:** ca. 2-2½ timer pr. gang (1-4 timer)
- **Forløbslængde:** Alt lige fra 4 uger til 6 mdr. De fleste forløb er 8-12 uger.
- **Mødefrekvens:** Ofte én gang ugentligt (nogle hver 14. dag og andre flere gange ugentligt)
- **Udgangspunkt/lokalitet:** Naturområde tæt på det lokale – nogle vælger fast mødested mens andre varierer det. Transport til stedet kan være en udfordring. Ofte kræves et sted med adgang til toiletter fx en hytte e.l. Bålsted anvendes i mange forløb.

Generisk programteori for Sund i Naturen



Generelt om aktiviteterne

- Aktiviteterne for børn er meget præget af leg, bevægelse og familieinvolvering
- Aktiviteterne for kronikere er meget træningsprægede med formidlingselementer og friluftsliv som supplerende elementer
- Aktiviteter for voksne med stress, angst og depression har en overvejende grad af sanselighed og læring i sig
- Aktiviteter for ældre i høj grad er bundet op på sociale- og naturmæssige oplevelser



Kommende møder/aktiviteter

Arbejdsgruppemøde/Erfa-møde: **6. marts 2019** (KBH) –
bemærk ændret dato!

Afprøvning og evaluering

Arbejdsgruppemøde/Erfa-møde: 19. september 2019

Afslutningskonference: 23. januar 2020

Erfarings- og inspirationskatalog præsenteres

Naturmødet d. 23.-25. maj i Hirtshals + evt. temadage (dato?)



Christina Bjørk Petersen,
konsulent og projektleder,
E-mail: cbp@friluftsradet.dk
Tel: 24644229

Spørgsmål?

