

## REFERAT - ARBEJDSGRUPPEMØDE NR. 4, PROJEKT SUND I NATUREN – 23. AUGUST 2018 I TØNDER

**Mødested:** Hjemsted - Danernes Verden, Hjemstedvej 60, 6780 Skærbæk  
<https://www.hjemsted.dk/>

**Mødetid:** kl. 10.30-16.00 inkl frokost

Målet med mødet er at dele viden og erfaringer med friluftsliv og naturaktiviteter integreret i den kommunale sundhedsindsats inden for de 4 målgruppe defineret i projekt Sund i Naturen. På mødet deltager centrale kommunale ressourcepersoner i de 10 fokuskommuner. Ved dette møde sætter vi spot på at drøfte opskriften på broen fra sundhedstilbud til fastholdelse af friluftaktiviteter samt hvordan vi skal samle op på erfaringer og evaluere effekterne.

### Program for dagen:

<b>10.30</b>	<b>Velkomst og præsentation af programmet (v. Christina Bjørk Petersen)</b>
<b>10.45</b>	<b>Projekt Sund i Naturen – hvordan går det derude?</b>  Der er stor spredning i hvordan det går med de enkelte indsætter i kommunerne. Nogle er i planlægningsfasen, andre er under afvikling og nogle er allerede afsluttet. Der er ligeledes stor forskel på aktiviteterne i indsætterne; nogle involverer udstyr og andre er rent kropslige. I de fleste indsætter er bålet et samlingspunkt. Mange indsætter involverer desuden aktiviteter som gåhold, fysisk træning, madlavning over bål, mindfulness. Nogle indsætter bygger oven på et eksisterende forløb og inddrager naturen i forskellig omfang, andre indsætter er nyoprettede med naturen som omdrejningspunkt/rammen for indsætten. Det pointeres, at det er vigtigt at medarbejderen som er ude i naturen med borgerne har en fortrolighed og kendskab til det område, de befinder sig i.  Målgruppen kan være mere sårbar end forventet, og at det er svært at få dem til at møde op til aktiviteterne. Det er afgørende at få borgerne til at deltage i den første aktivitetsgang, da det vil skabe større sandsynlighed for at de kommer igen.  Samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger/afdelinger er krævende og har medvirket til forsinkelse i nogle projekter. Der skal ligeledes tages højde for forskellige faggruppers tilgang til arbejdet med målgruppen, og hvordan de forskellige fagligheder kan bringes i spil (naturvejledere, psykologer, sundhedsplejersker, terapeuter m.v.). Der udtrykkes behov for, at dem der afvikler indsætter med borgerne har mere viden om naturen, og om hvordan naturen fysiologisk og psykologisk set påvirker kroppen. Det er nødvendigt at der afsættes tid/ressourcer til denne kompetenceudvikling.  Adgang til offentlig skov kan være begrænset i nogle kommuner, hvorved bare det at skabe rammerne for en indsats kan være udfordrende, da der skal etableres kontakt og samarbejde med private lodsejere. I indsætter til voksne med stress, angst og depression kan det være hensigtsmæssigt at benytte et lukket/afgrænset område, hertil foreslås at søge om tilladelse til aktiviteter (fx mindfulness, fordybelse og ro) hos økologiske æbleplantager o. lign.

### Transportudfordringer

Flere kommuner oplever udfordringer i forhold til transport ud til aktiviteterne, og hvilke regler for hvordan man må transportere borgerne og muligheder for at låne andre institutioners busser (fx ungdomsskole, fritidshjem m.v.). Fredensborg kommune har i deres indsats til børn og unge imødekommet denne udfordring ved at anvende FlexTrafik, som der har været afsat kommunale midler til. I andre indsatser organiseres samkørsel blandt borgerne.

### Rekruttering

Til indsatser for voksne med stress, angst og depression henvises fra læger, sagsbehandlere, stressklinikker og jobcentre. Der er forskel på rekruttering afhængig af om borgeren er sygemeldt eller ej. Henvisning gennem egen læge kan være en barriere (især for mænd), og Københavns kommune har i den forbindelse forsøgt med mulighed for henvisning til tilbud uden om egen læge.

Rekruttering til indsatser for voksne med kroniske sygdomme sker fx gennem visiterende samtaler, henvisning gennem egen læge, sygehus, jobcenter eller terapeuter. Diagnosespecifikke indsatser kræver at borgeren lever op til nogle forskellige krav.

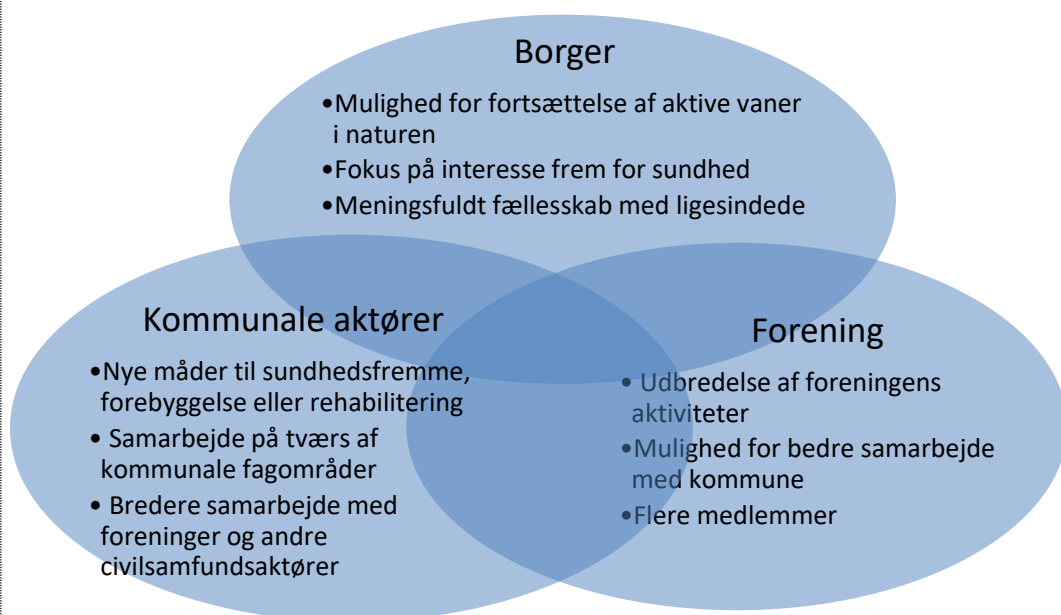
I forhold til børn og unge indsatser kan sundhedsplejersker være relevante til rekruttering og videreformidling af tilbud, men det er vigtigt at de forstår tilbuddets formål/indhold, at det ikke nødvendigvis er fokuseret på kost, bevægelse, men handler om naturoplevelser og mental sundhed.

Der blev i denne workshop ikke videndelt ift. målgruppen ældre ensomme.

#### **11.45 Plenumdrøftelse**

#### **12.15 Opskriften på det gode samarbejde mellem kommunen og lokale friluftsforeninger (kort oplæg v. Amalie Kastoft-Christensen, Friluftsrådet)**

Præsentation af værdien af brobygning til foreningslivet i den kommunale sundhedsindsats



Brobygning kan gøres på forskellige måder, der findes ikke én universel model. Brobygning til foreningslivet kan være en integreret del af en indsats eller være et led i udslusningen efter afsluttet kommunalt forløb.

Det præsenterede notat er et udkast. Hvis I har kommentarer, eksempler eller andre tilføjelser/rettelser må det meget gerne sendes til Christina ([cbp@friluftsradet.dk](mailto:cbp@friluftsradet.dk)) eller Amalie ([akc@friluftsradet.dk](mailto:akc@friluftsradet.dk))

Opmærksomhedspunkter ved brobygning til foreningslivet:

- Brobygning kræver tålmodighed.
- Personlig kontakt (fx telefonisk kontakt eller fysisk fremmøde) kan være mere effektivt, men er også krævende.
- Udvis fleksibilitet fra kommunal side, da foreningslivet typisk udspiller sig efter almindelig arbejdstid.
- Der er forskel på frivillige sociale foreninger og folkeoplysende foreninger.
- Forståelse og kendskab til dem (foreningerne) man henvender sig til.
- Dialogmøder, netværksopbygning
- Tidskrævende

Konkrete ideer og eksempler:

Åbent klubhus (dagligt) bemandet af frivillige

Italesæt sammen med borgeren hvad der er målet og hvordan borgeren vil fastholde sin aktivitet efter endt kommunalt tilbud. Opfølgende telefonopkald til borgere efter endt forløb.

*Bilag: Udkast til notat om brobygningsmodeller (Notatet er foreløbigt – og vi vil gerne have jeres hjælp til input)*

<b>13.00</b>	<b>Pause og frokost, Frokost</b>
<b>13.30</b>	<b>Natur, udeliv og sundhedsfremme i Nationalpark Vadehavet og Tøndermarsk Initiativet</b> Oplæg v. Sara Lindholt, Projektkonsulent i Nationalpark Vadehavet
<b>14.15</b>	<b>Pause, kaffe og kage</b>
<b>14.30</b>	<b>Evaluering og dokumentation af Sund i Naturens indsatser (kort oplæg v. Christina)</b>  Spørgeskema til borgerne er i øjeblikket under udvikling af Statens Institut for Folkesundhed (SIF). Spørgeskemaet forventes klar til udsending i fokuskommunerne medio september 2018. Spørgeskemaet har til formål at undersøge de kortsigtede mål for borgeren.  Der vil også være en mere kvalitativ evaluering, som kommer til at bestå af interviews og observationer med fokuskommunerne.  Det er ikke muligt at belyse alle aspekter, og der skal derfor laves en prioritering. Styregruppen for projekt Sund i Naturen anbefaler at der er fokus på parametrene "livskvalitet" og "involvement i foreningsliv" i de kortsigtede mål. Fokuskommunerne påpeger at "naturglæde" er centralt og nødvendigt at have med i evalueringen (spørgeskemaet), da det netop er det parameter der

gør, at indsatsen adskiller sig fra andre kommunale sundhedstilbud. Ved afstemning om de to vigtigste kortsigtede mål var der flest stemmer på hhv. "livskvalitet" og "naturglæde".

Kommentarer og tilføjelser til den præsenterede programteori:

Virksomme mekanismer, personlig:

- Giver en anden træthed
- Spejling, se muligheder
- Instruktør/vejleder: identitetsstyrkende, fortællingen
- En eksistentiel dimension: samspillet med naturen i sig selv, fordybelsen, rummeligheden, at være en del af noget større, meningsgivende, livscyklus i naturen (i tråd med ABC for Mental sundhed)

Virksomme mekanismer, natur:

- Spontan opmærksomhed (teoretisk aspekt)

Virksomme mekanismer, personlig/natur: "Basal viden om natur- og friluftsliv" (en sammen-skrivning af to pt. adskilte punkter)

Indflydelse på kognitive funktioner (kognition, sansning, hukommelse) – er det en virkningsmekanisme eller et mål?

Langsigtet mål: (deltagelse i) civilsamfund, netværk, arbejdsliv for borgeren. "Et aktivt hverdagsliv"

Kortsigtet mål, "involvering i foreningsliv" → Inkluder også selvetablerede fællesskaber/civilsamfundet/netværket

Opmærksomhedspunkter for evaluering:

- Kort, simpelt spørgeskema
- Elektronisk og papirform
- Database/excelark
- Let forståelige spørgsmål
- Skalering hvor der ikke kan vælges midterkategori (fx som WHO-5)
- Forslag om fokusgruppeinterview til kvalificering

Særligt for børn/unge:

Hvad skal der tages hensyn til ift. børn/unge under 18 år?

Forslag om en mere kreativ evaluering, fx smiley-vurdering, værste/bedste oplevelse, lave små filmklip? Evt. involvering af kommunikationsafdeling.

**15.45 Opsamling, den videre proces, næste møde og tak for i dag**

Kommunerne opfordres til at dokumentere indsatserne i billeder, få de gode og stærke historier frem. Skab synlighed om projektet, kommunerne og indsatserne.

Christina kontakter fokuskommunerne med henblik på at komme på besøg i kommunernes tilbud.

Den beskrivende evaluering vil påbegynde her i efteråret. Spørgeskemaet er klar midt-september. Gentagelse af forløbene vil foregå i foråret 2019.

Det er endnu ikke fastlagt om spørgeskemaet udvikles således det kan bruges til at lave en undersøgelse før, under og efter forløbet. Der udtrykkes ønske om at det gerne skal kunne anvendes pre- og post.

Husk: Naturens Dag d. 9. september. Årets tema: "Bevægelse i naturen". Se mere på [www.naturesdag.dk](http://www.naturesdag.dk)

Næste møde: **d. 22. november i Fredensborg**. Program ikke fastlagt endnu, men der kommer bl.a. til at være fokus på kompetenceudvikling.

Midtvejsevaluering/seminar er 17. januar 2019. Her vil vi opsamle erfaringer; Er vi på rette vej, hvad har vi lært og hvad skal vi rette til fremad.

Sund i Naturen er repræsenteret på konferencen Folkesundhedsdage d. 24.-25. september med en workshop sammen med Sund By Netværket under overskriften: "Naturen som ramme for sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser"

Omfang af møder næste år:

Et møde i foråret, et i efteråret, afsluttende konference, måske indlagt temadage m.m.

Hjemmeopgaver:

Send fejl/mangler og tilføjelser til oversigten over beskrivelser af jeres indsatser

Kommentarer til brobygningsnotat

Kommentarer til spørgeskemaet

Andre kommentarer, ris, ros og forslag kan også sendes til Christina.

Mail: [cbp@friluftsradet.dk](mailto:cbp@friluftsradet.dk)