



Projekt Sund i Naturen

Referat fra arbejdsgruppemøde for fokuskommuner, 6. marts 2019

Temaer for mødet

- Erfaringsudveksling og inspiration
- Input til elementer i et "Sund i Naturen-kursusforløb"/Temadage?
- Forberedelser til Sund i Naturen 2.0 (eftermiddagens program)

Velkomst og præsentationsrunde

Ved mødet deltog 24 repræsentanter fra de 10 fokuskommuner: Fredensborg, Hjørring, Vejle, København, Vordingborg, Svendborg, Nordfyn, Vesthimmerland, Thisted og Tønder.

Christina orienterede om arbejdet med at planlægge forårets besøg rundt til fokuskommunerne. De kommuner, som ikke har meldt tilbage mht. datoer for deres forløb i foråret bedes sende det til Christina hurtigst muligt.

Præsentationer fra mødet kan findes [her](#).

Inspiration: Naturoplevelser for børn med særlige behov

Arbejdet med naturen og verdensmålene i en pædagogisk praksis v. Henrik Gretoft, Afdelingsleder, Afdelingen for Bæredygtig Udvikling, Københavns Kommune.

Afdelingen for Bæredygtig Udvikling (ABU) har omkring 125.000 brugere, der kommer igennem aktiviteter i løbet af året. Aktiviteterne har fokus på læring, dannelse og trivsel. Deres målgruppe er 0-18-årige (25-årige). Der arbejdes på/med ca. 70 skoler. ABUs aktiviteter tager udgangspunkt i FN's 17 Verdensmål for bæredygtig udvikling. Visionen er: Med byens børn og unge for et bæredygtigt København. Den lærende by – man kan gå ud i byen og blive klogere, sundere, mv. Verdensmålsskolen arbejder på samarbejder med koblinger mellem institutioner og andre eksterne instanser, der ikke normalvist er koblet op på skolesystemet. Det er derfor vigtigt, at der arbejdes praksisorienteret – og at det ske i partnerskaber.



Undersøgelser har bl.a. vist, at 49 procent af børn (2-6 år) i Danmark har ikke brændt sig på en brændenælde og 39 procent af børn (2-6år) har ikke badet i haven. Se resultater fra Friluftsrådets undersøgelse [her](#).

Tilgængelige faciliteter er vigtige: Der er fokus på en stor diversitet af friluftsliv, men samtidig et implicit fokus på sundhed i alt, hvad der laves. Hvad findes af naturskoler – (enkelte baser med shelter, bålpladser, depoter mv) og skolehaver?



SUND I NATUREN

Naturens betydning for børn (og voksne) med ADHD, v. Matthew Peter Stevenson, post doc., Steno Diabetes Center

Matt har en baggrund i kognitiv psykologi. Interesse for naturen, og hvordan den påvirker hjernen.

Hovedpunkter fra afhandling:

- Ophold i naturen kan forbedre arbejdshukommelse (en høj kognitiv evne), kognitiv fleksibilitet og kontrolleret opmærksomhed
- Børn er hurtigere og mere stabile i deres kognitive præstation efter en gåtur i naturen kontra en gåtur i byområdet
- Børn der kender naturen, har større sandsynlighed for at opnå bedre kognitive evner
- Evidensen om, hvordan ophold i naturen påvirker børn med ADHD, er underbelyst
- Børn får mere energi/mentalt overskud til at kontrollere deres adfærd til at fuldføre en opgave ved at være i naturen

Hvorfor er det vigtigt at undersøge effekten af ophold i naturen på børn med ADHD og deres forældre?

- Behandling for mere end bare opmærksomhedsforstyrrelser
- Regelmæssige ophold i naturen kan støtte behandling af kognitive symptomer
- Optimering af programmer/indsatser i naturen, der gavner børn og voksne med ADHD
- Højere opmærksomhed på naturen som en måde at overvinde mental træthed (klinisk, men også til hverdag)
- Medicin er symptombehandling og ikke varig behandling!

Rent forskningsmæssigt er det enormt svært at lave sammenlignelig psykologisk forskning i naturen.





Fokuspunkt: Faglighed og kompetencer – hvad kræver det, når man arbejder med naturbaserede tilbud og aktiviteter?

Oplæg v. Simon Høegmark, forsker og naturvejleder

Simon har været naturvejleder i 20 år. Simon har, efter eget udsagn, begået alle fejl. En af de bedste fejl var, da han troede, man bare kan tage forskningen med ud og gøre det. Ex. Studie, der har vist 80 procent kan lide lyden af rindende vand, så Simon tog gruppen med ud for at meditere ved en å. Efterfølgende udtalte gruppen, at det var stressende, fordi vandet løb for hurtigt. Det er vigtigt med praktiske, læringsrige erfaringer.

Der skal være fokus på naturoplevelser – ikke læring! Læring indeholder risiko for dårlig samvittighed, hvis man ikke kan følge med. Simon arbejder ud fra en tilgang med fire søjler:

1. Viden om naturens rum
2. opmærksomhedstræning (det samme som meditation eller mindfulness)
3. Fokus på balance, tryghedsskabelse, sanselighed mv.
4. Fællesskabet

Det er vigtigt at mærke gruppen. Ved behov kan man byde ind med pointer gennem ex. historier el.lign. Man skal helst være to personer – én der har viden om naturen (eksempelvis en naturvejleder) og en sundhedsfaglig person (afhængigt af gruppen). Det er selvfølgelig ikke altid dette ressourcemæssigt kan lade sig gøre, men det er optimalt, hvis muligt. Det muliggør, at én kan mærke efter, mens den anden 'underviser'/fortæller.

Oplæg v Susanne Rosenild, naturvejleder i Vordingborg kommune

Susanne arbejder primært med voksne mennesker, men en bred vifte af forskellige målgrupper. Susanne har spurgt sine kollegaer om, hvorfor og hvordan de supplerer hinanden fagligt.

Det lyder fra en kollega:

” Det er en sikkerhed for mig at vide, at der er fuldstændig styr på det praktiske (rute, grej, tid, vejr osv). Det giver mig frihed til at kunne fokusere på borgerne, ud fra den sundhedsfaglige vinkel... Den sunde undring der er, når forskellige profiler er nysgerrig på den andens praksis gør, at man reflekterer mere over sin egen praksis – og udvikler nye perspektiver. ”



SUND I NATUREN



Det, at Susanne er ansat som naturvejleder i sundhedsafdelingen gør, at det sundhedsfaglige personale på en anden måde ser og oplever "naturen" tættere på (hun kommer ind på gangene og lugter af bål). Et eksempel på, hvordan man udvikler hinanden: En sygeplejerske, der før har lavet indendørs fysiske øvelser med en gruppe, oplever nu at være ude og køre mountainbike med samme gruppe. Hun udtaler, at gruppen viser enorm glæde ved denne ændring i miljø og bevægelsesform

Kombineret faglighed (naturkyndige og sundhedsfaglige) medfører tryghed ved planlægning og udførelse af indsatser, hvilket medfører positive oplevelser!

Fælles drøftelse i grupper og i plenum:

Hvad har vi brug for af kompetencer og værktøjer?

Grejkuffert til møder i bynær natur

Frivillige i foreningerne deltager i forløbene (sammenhæng mellem fritid og forening)

Kontaktperson i foreningslivet:
Én person i hvert område af kommunen. Det gør vejen til foreningslivet kortere

Grejbus med grejkasse:
Skind/underlag
Økse, brænde, optænding
Grej til madlavning over bål

Naturbus ud af KBH til en skov.
Vi vil gerne dele med andre



Vigtig med fagpersoner, der kan facilitere gruppen så deltageres gode naturoplevelser + viden kommer i spil

Klar og parat kasse til at rykke ud og lave mad på bål + ideer til bålmad



Uddannes foreningskontakt – de steder, hvor der er langt mellem kommunen hver

Grønspættebog – hjælp til selvhjælp:
Viden om: steder, øvelser, naturen

Faciliteter: Viden om, hvor vi kan lave mål og være i naturen tæt på KBH
Finde Naturskoleområder, som vi kan benytte til voksne

Altid minimum 2 personer med: 1) en, som kender målgruppen 2) en med naturfaglig viden

Skabe "naturtrygge" sundhedsprofessionelle

Øvelsesbank

Ledermanual: Materiale:
Hvordan får vi viden om kvaliteterne ved at blande de faglige kompetencer op på leder-niveau