



SUND I NATUREN

Projekt Sund i Naturen

Referat for følgegruppemøde, 6. marts 2019

Tema: "Sund i Naturen 2.0 – hvor peger det hen?"

Projekt Sund i Naturen er nu gået ind i de sidste faser af projektperioden. I samarbejde med de 10 fokuskommuner er natur- og friluftaktiviteter blevet integreret i kommunale tilbud til forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. I løbet af foråret 2019 gentages de fleste forløb og projektet evalueres med henblik på at vurdere resultater og erfaringer. Vi har allerede på nuværende tidspunkt indsamlet relevant erfaring, som kan bruges til at fokusere den fremadrettede indsats på området. Dette møde fokuserer på eksisterende erfaringer fra projektet samt perspektiver på, hvilke udfordringer og gode løsninger, vi fremadrettet skal adressere i vores arbejde med at fremme folkesundheden med friluftsliv som ramme.

Velkomst og præsentationsrunde v. Helle Stuart, Næstformand i Friluftsrådet

Ved mødet deltog 10 repræsentanter fra følgegruppen, 24 repræsentanter fra de 10 fokuskommuner: Fredensborg, Hjørring, Vejle, København, Vordingborg, Svendborg, Nordfyn, Vesthimmerland, Thisted og Tønder samt 6 deltagere fra Friluftsrådet.

Præsentationer fra mødet er placeret [her](#).

Kort status fra projekt sund i naturen v. Christina Bjørk Petersen, Projektleder

Christina Bjørk Petersen orienterede først kort om projektets fremdrift og foreløbige resultater og erfaringer. Projektet er nu gået ind i den fjerde fase, hvor evalueringen påbegyndes.

Projektet har tre delmål 1) at integrere natur- og friluftaktiviteter i den kommunale sundhedsindsats i 10 kommuner 2) at udvikle og afprøve modeller for brobygning og 3) at skabe synlighed og udbrede projektets resultater og metoder. Ad. 1) Det går rigtig godt med implementeringen af de lokale indsatser i de 10 fokuskommuner. Der er i alt 27 lokale indsatser i projektet, hvor de fleste er igangværende, nogle er afsluttet og enkelte er stadig under planlægning. Der er stor forskellighed blandt indsatserne. Men der ses også generelle træk på tværs. Ad. 2) Brobygningen er det sted, der er svært og halter en smule. Der er lavet en folder, som belyser nogle fokuspunkter, man skal have, for at holde fast i deltagerne. Folderen kan hentes [her](#). Ad 3) Projektet har skabt en del synlighed i både lokale og nationale medier og på faglige træf og konferencer. Arbejdet fortsættes!





SUND I NATUREN

Introoplæg v. Peter Bentsen, Steno Diabetes Center Copenhagen



Peter Bentsen rammesatte den efterfølgende diskussion med et oplæg, om hvilken viden om friluftsliv og folkesundhed, der ligger til grund for praksis, og hvilke anbefalinger, han ser for det fremadrettede arbejde. I hans oplæg kom han rundt om, hvad der definerer friluftsliv og folkesundhed. Hvorfor skal vi arbejde med friluftsliv og folkesundhed? Og hvordan skal vi arbejde med friluftsliv og folkesundhed?

HVAD: Friluftsliv er mange ting, og det er sundhed også. Derfor er definitionen af disse i forbindelse med projektet ret brede.

HVORFOR (hvad er den brændende platform): Der er en stigning i ikke-smitsomme sygdomme verden over – måske et større problem end selv klimakrisen. Hvis vi skal ændre noget, skal man have fat så tidligt som muligt (børn og gravide). Vi har brug for forebyggelse, som rammer den brede population jf. Geoffrey Arthur Roses forebyggelseskurve i "Sick Population"

Friluftsliv rummer et uudnyttet potentiale qua virkninger og økonomiske forhold. Det vi ved er, at korterevarende, lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder har en gavnlig effekt på den mentale sundhed. Der kræves mere evidens – men vi skal ikke vente på forskningen. Der er brug for handling! Der er god inspiration at hente fra britiske interventioner – først udvikler man, derefter tester man, efterfølgende evaluering og implementering – men i en cirkulær model, hvor der startes 'forfra'/bygger på – måske mere en spiral? Man kunne for eksempel afprøve intense og krævende ekspeditioner i vild eller urban natur og samtidig sørge for systematisk evaluering. Der er brug for en bedre beskrivelse af, hvad der er gjort i praksis.

HVORDAN: Det er vigtigt, at man integrerer det i eksisterende strukturer. Hvis man skal indarbejde eksempelvis sundhed i skolesystemet, så skal man sørge for, at det er en "add in" og ikke en "add on". Med dette menes, at undervisere skal kunne se, hvad det er de for ud af det eller i hvert fald føle, at det giver mening.

Det er vigtigt, at praksis bliver udført på et systematisk velplanlagt (programteoretisk) grundlag og efterfølgende evalueret. Et redskab, som kan anvendes er en tjekliste "TiDieR (template for intervention description and replication)". Den kan hentes [her](#).

Samarbejder og partnerskaber er centrale. Og det kræver, at man prioriterer mere langsigtede samarbejder. En mulighed kunne være en etablering af et fælles center/program for Friluftsliv og folkesundhed til udvikling, afprøvning og evaluering af interventioner i praksis.



SUND I NATUREN

Erfaringer fra 3 Sund i Naturens fokuskommuner: Hvordan, hvorfor – og hvilke erfaringer

Birgitte O. Madsen, Hjørring – koordinator i Hjørring Kommune

Birgitte præsenterede erfaringerne fra Hjørring Kommune, hvor de har haft fokus på borgere uden for arbejdsmarkedet (SAD). Borgerne her tilbydes 24 gange i alt på et forløb. Nogle gange ude, nogle gange inde.

Evalueringer og feedback fra borgerne:

- Borgerne oplever en følelse af ro og glæde:
 - 74% oplevede psykologisk bedring
 - 62% oplevede fysisk bedring
 - 70% fik lyst til at bruge naturen som et sted for øvelser med sansning og nærvær
 - 55% har efter forløbet benyttet naturen som sted for øvelser med sansning og nærvær
 - Angsten for at gå alene blev mindre
 - Bedre søvn
- Naturen gør noget fantastisk for gruppedynamikken
- De udendørs aktiviteter opleves som mere "overførbare" til deltagernes egen hverdag, og de oplever en genkendelsesglæde, som vækker minder.

Evalueringer og feedback fra underviserne/kollegaerne:

- Det er tidskrævende at forberede – særligt i starten.
- Der er dem, som er vilde med at skulle rykke udenfor, og så er der dem 'der skal'.
- Det er svært at ændre eksisterende tilbud – det kræver tid at ændre praksis
- Politisk opbakning er vigtig -> Det kræver stor synlighed.

Flemming Lassen, Chefkonsulent og projektleder, Nordfyns kommune

Det organisatoriske erfaringer:

Der er mange veje ind i civilsamfundet – både veje som giver udfordringer såvel som bidrager med hjælp/understøttelse af ideer på tværs i kommunen:

- Det er vigtigt at tænke i hvordan projektet kan tales ind i de forskellige samarbejdspartnere ("Add In" kontra "Add On")
- En ikke-forudset udfordring i Nordfyn har været mangel på offentlige naturområder
- Goder erfaringer med lokalsamfundsprojekter og brobygning - eksempelvis Veflinge taber et ton.

Hvis vi skulle gøre det igen:

- Brug for mere viden og evidens
- Fokus på udfordringen omkring brobygning/samskabelse med frivillige (ensomhed, demens, holdspil, psykiatri).

Anne-Lene Haarklou Hansen, Projektleder Fredensborg kommune

Anne-Lene fortalte om deres forløb i Fredensborg for voksne med stress, angst og depression samt kronikerindsatsen.

Forløbet (SAD): 10 gange á 2,5 time en formiddag om ugen. Stille aktiviteter med fokus på afslapning, sansning med videre.

Forløbet (Kroniker): 10 gange á to timer en formiddag om ugen. En motions- og naturvejleder har stået for det.



SUND I NATUREN

Deltagernes erfaringer og fremadrettede perspektiver: Stort udbytte; mænd i særdeleshed, kvinderne lidt mere nuancerede. Næste forløb fortsætter med samme model. Holdene er allerede fyldt op. Erfaringen viste dog, at de ikke kunne helt så meget med målgruppen, som de troede. Udfordringen for begge forløb: Økonomi og personaletimer på længere sigt!

Sund i Naturen 2.0 – hvor skal vi hen?

Efter oplæggene var der en fælles drøftelse om perspektiver og løsninger for det fremadrettede arbejde med projekt Sund i Naturen. Generelt blev der udtrykt stor tilfredshed med, hvor langt projektet var nået, og en fortsættelse bør bygges videre på de erfaringer, der allerede er oparbejdet: Vi har opnået ret meget allerede på de to år, projektet har været i gang. Der var ros til Friluftsrådet og projektdeltagerne og masser af forslag til Sund i Naturen 2.0. For at understøtte brobygningen, kunne Friluftsrådet understøtte foreningerne ved eksempelvis at tilbyde kurser el.lign. allerede fra projektopstart.



Nedenfor ses de forslag, som deltagerne kom med.

Sund i Naturen 2.0 – Input:

- Mere brobygning fra starten
- Samarbejde mellem FR/DGI/DIF og andre
- Bygge videre på de vi har => været frontløbere
- Afprøve, udvikle, evaluere... (mere af det samme)
 - Evt. nye/andre grupper – klarere definitioner ift. Målgrupper.
 - knytte tilbud til foreninger i højere grad
- Mere evidens og dokumentation
 - Viden om hvad der virker (politikernes behov)
 - Evt. en udgående taskforce i forhold til at understøtte udvikling af programteori, adfærdsdesign mv. ude i kommunerne.
- Mere specifik på enkelte områder
- Kommunikation og udbredelse
- Politisk opmærksomhed