

# Sund i Naturen møde

D. 22. november med fokuskommuner



[#sundinaturen](https://www.instagram.com/sundinaturen)



# Projektets mål

10 kommuner har ved udgangen af 2019 har afprøvede og evaluerede friluftsløb forankret i deres folkesundhedsindsats.

Det gør vi ved at:

1. Udvikle, afprøve og evaluere metoder til **at integrere friluftsliv i kommunernes forebyggelses- og rehabiliteringsforløb**
2. **Udvikle og afprøve modeller for brobygning** mellem kommune, lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse i sundhedsfremmende friluftaktiviteterne
3. **Skabe opmærksomhed** om projektets metoder og resultater både national og lokal politisk og i befolkningen generelt

Udvalgte målgrupper

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme



Personer med stress, angst og depression



Ældre der er ensomme



# Leverance/Output

1. Udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen

- **Rapport med analyse af eksisterende erfaringer**
- **Good-practice katalog:** erfaringer og resultater fra opsamlet fra projektets 10 kommuners lokale forløb med friluftsliv i sundhedsindsatsen.
- **Indrapporering – og dokumentationsværktøj:** Til indsamling af projektets data

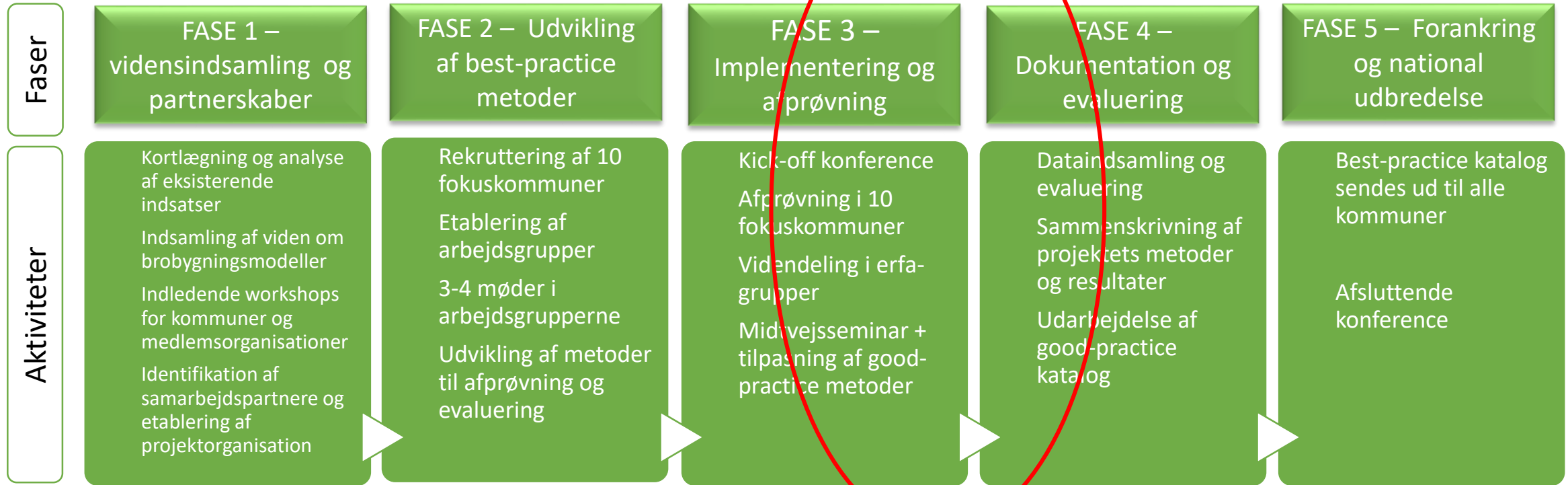
2. Udvikle og afprøve modeller for brobygning

- **Brobygningskatalog:** Analyse og erfaringer med metoder og modeller for brobygning.

3. Skabe opmærksomhed og udbrede viden

- Etablering af **vidensplatform**
- Nationale **konferencer/faglige træf**, lokale events
- **Målettet storytelling, publicering** i lokale aviser og fagblade, **omtale** på hjemmeside, sociale medier, video-opslag

# Tidsplan fra 2017-2020



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



## 10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg

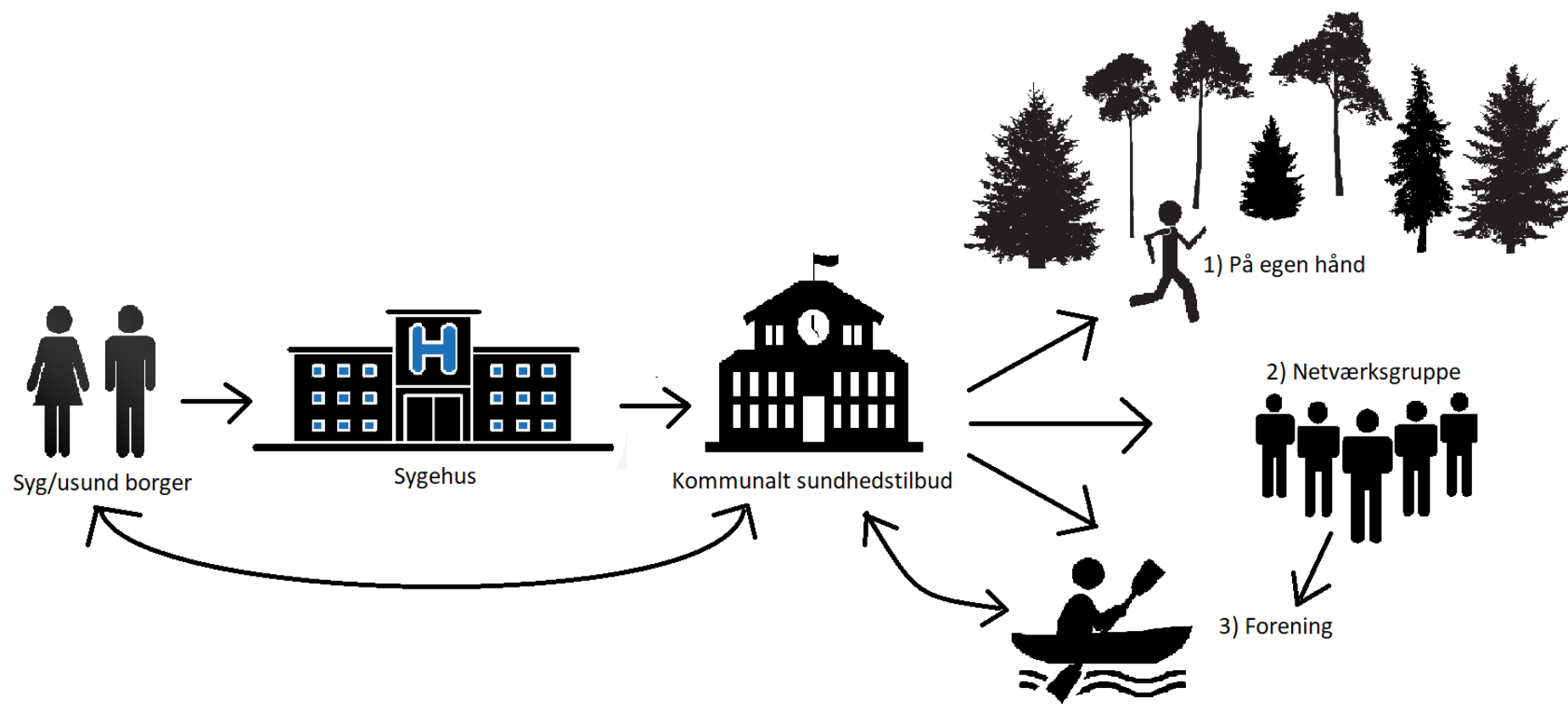
	Målgruppe/indsatsområde				
Kommune	Børn med særlige behov	Kronikere	Stress, angst og depression	Ældre ensomme	Antal indsatser/projekter
Fredensborg	x	x	x		3
Hjørring					
København		x (2)	x		3
Nordfyn	x	x	x	x	4
Svendborg		x	x		1
Thisted	x	x	x (2)		4
Tønder	X (2)	x	x	x	4
Vejle		x	x		
Vesthimmerland	x	x		x	3
Vordingborg					
					<b>25</b>



## Status – Hvordan går det?

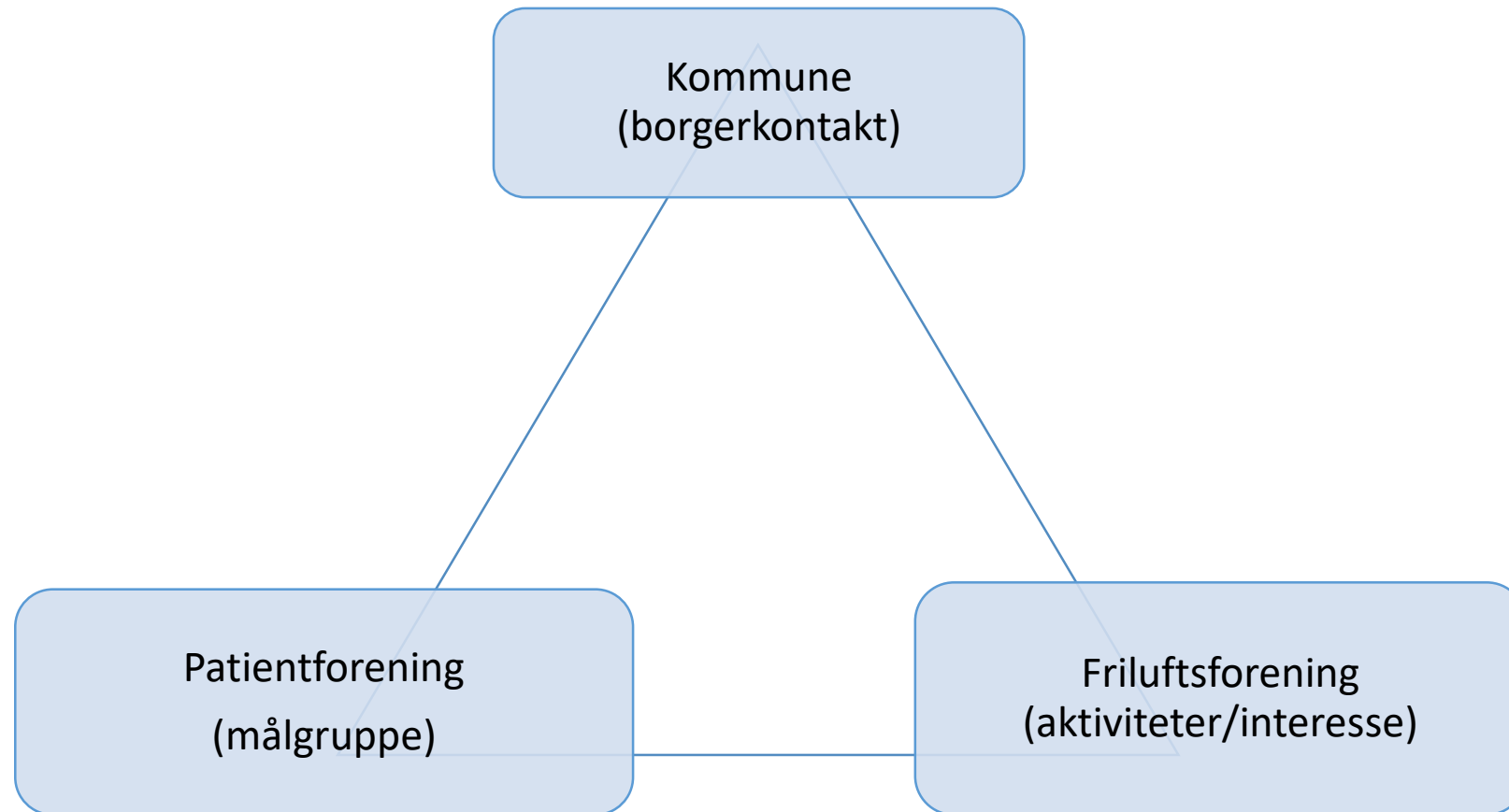
- Hvor langt vi er kommet?
- Hvordan ser forløbet ud?
- Hvordan rekrutteres til **aktiviteterne**?
- Hvilke **aktiviteter** gennemføres/planlægges at blive gennemført? Hvordan og hvor?
- Hvilke ressourcer/kompetencer har I brug for? Hvad har I "in house" – hvad skal hentes ind?

# Eksempler på brobygningsmodeller





# Samspil mellem kommune, patientforening og friluftsförening





## Evaluering og dokumentation af Sund i Naturens indsatser

- Spørgeskema til borgerne baseret på programteori udviklet af Statens Institut for Folkesundhed – kan downloades på <https://www.friluftsradet.dk/materialer-til-fokuskommunerne>
- Interviews/fokusgruppeinterviews med deltagerne v. Syddansk Universitet
  - Evaluering og erfaringer med forløbet (aktiviteter, organisering, m.m.)
  - Vurdering af den oplevede merværdi
- Aktivt midtvejsseminar og erfa-møder
- Kommunikation af gode historier

”Jeg synes, det lød spændende at være ude i naturen i min rehabilitering. Det giver en ro herude. Man er ret alene med at være ’en kræftpatient’. Jeg vil gerne være et rigtigt menneske igen. Det synes jeg, at det her forløb med til.”

Patient på Sund i Naturen kræftforløb i Københavns Kommune.





*”Jeg kan godt lide at bevæge mig ude i naturen. Det er mere motiverende end at være på et gulv. Man har mere lyst til det ude i det fri. Hvad kunne man ikke lave? Man kan lave alt!”*

Deltager på Hjerte-diabeteshold i Vesthimmerlands Kommune



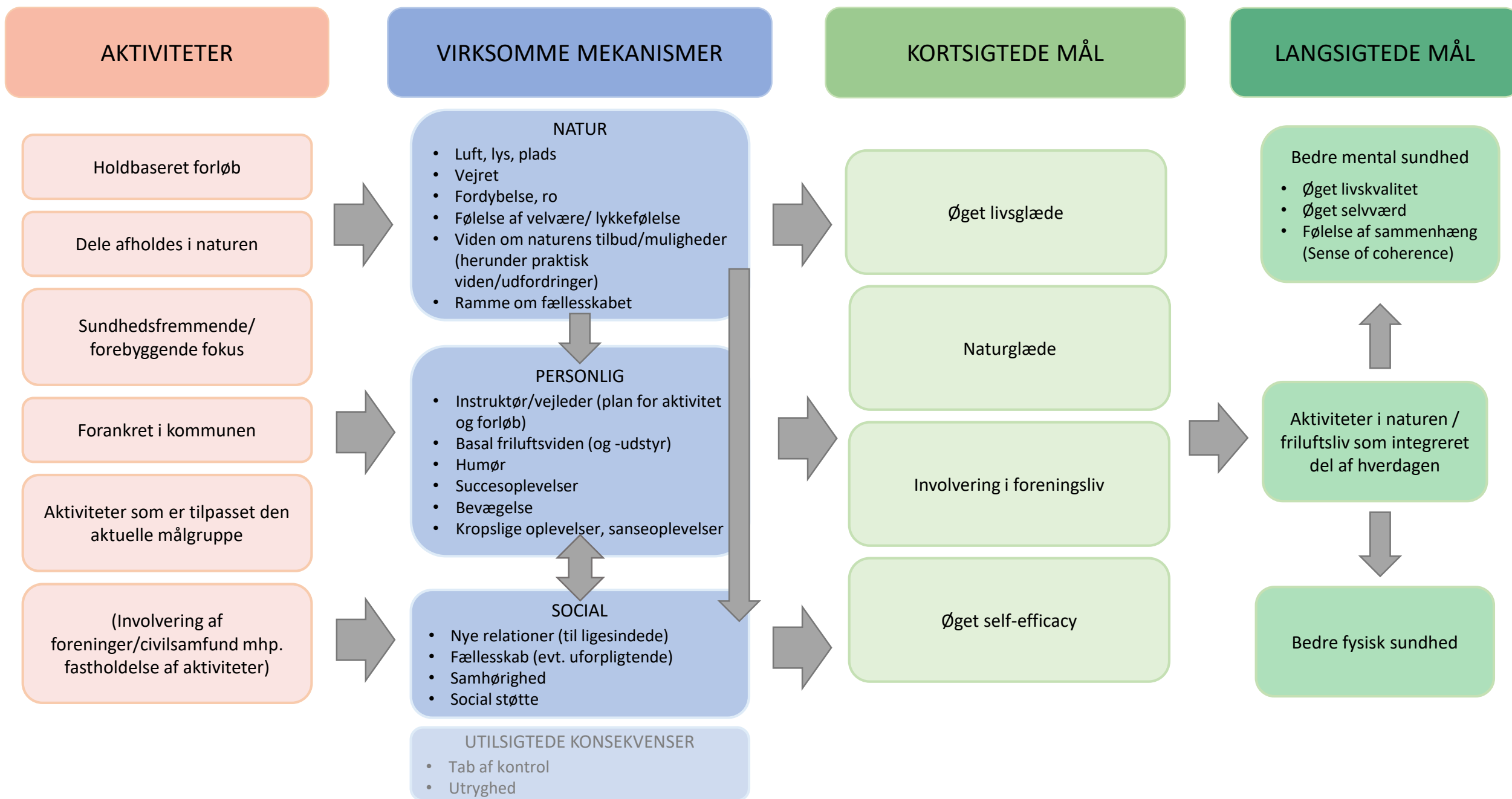
*”At være i naturen flytter fokus fra træningsdelen til oplevelsesdelen, og deraf bliver det også nemmere at lokke dem med til nogle ting, hvor man nogle gange tænker: ”Det havde vi aldrig fået dem til”.*

Fra en kommunal naturvejleder i Sund i Naturen

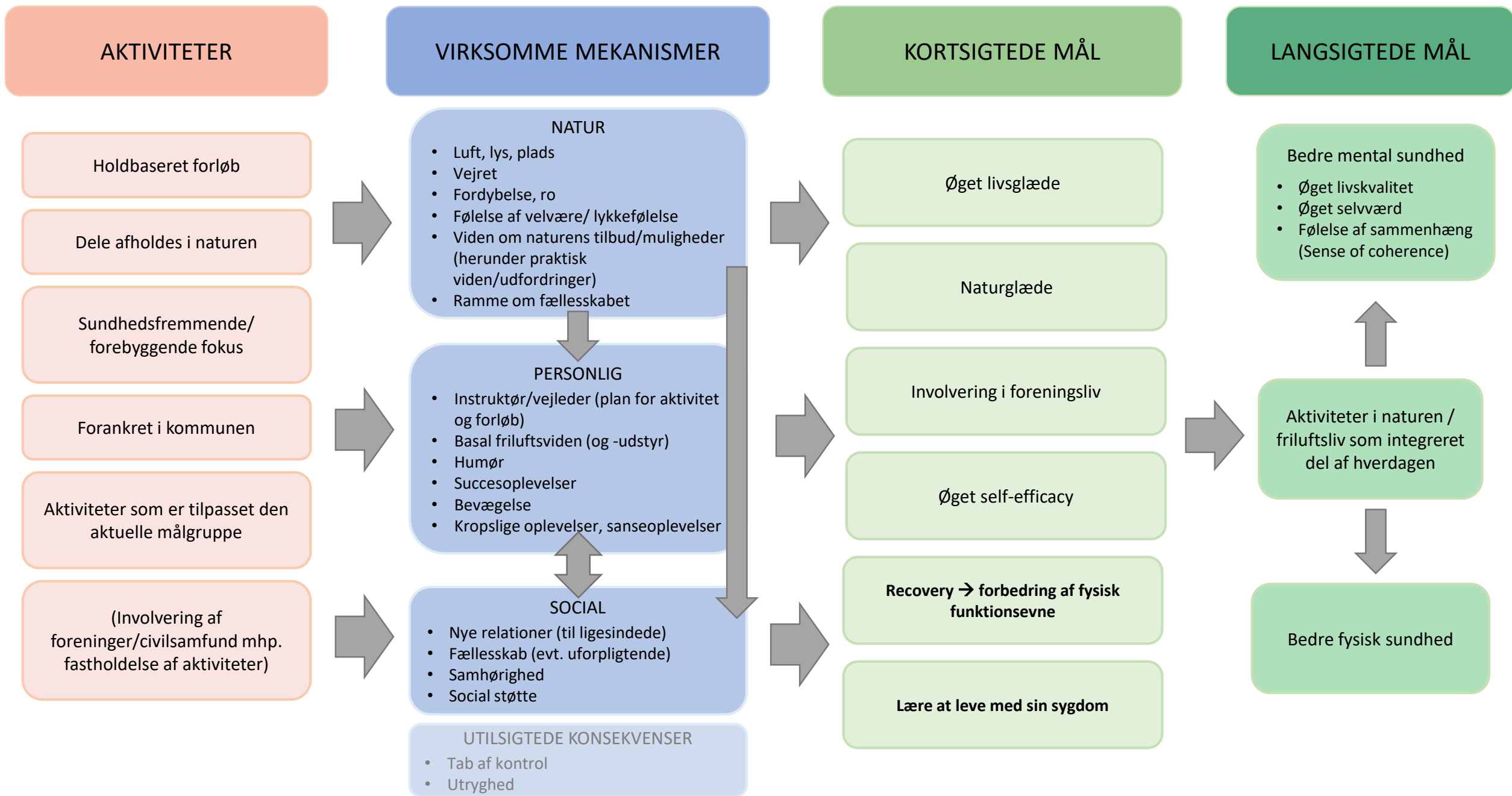
*”Naturen betyder frisk luft, fugle og en oplevelse af at det giver noget mere at være i naturen”*

Borger i Fredensborg Kommune, deltager på patientforløbshold med udetræning

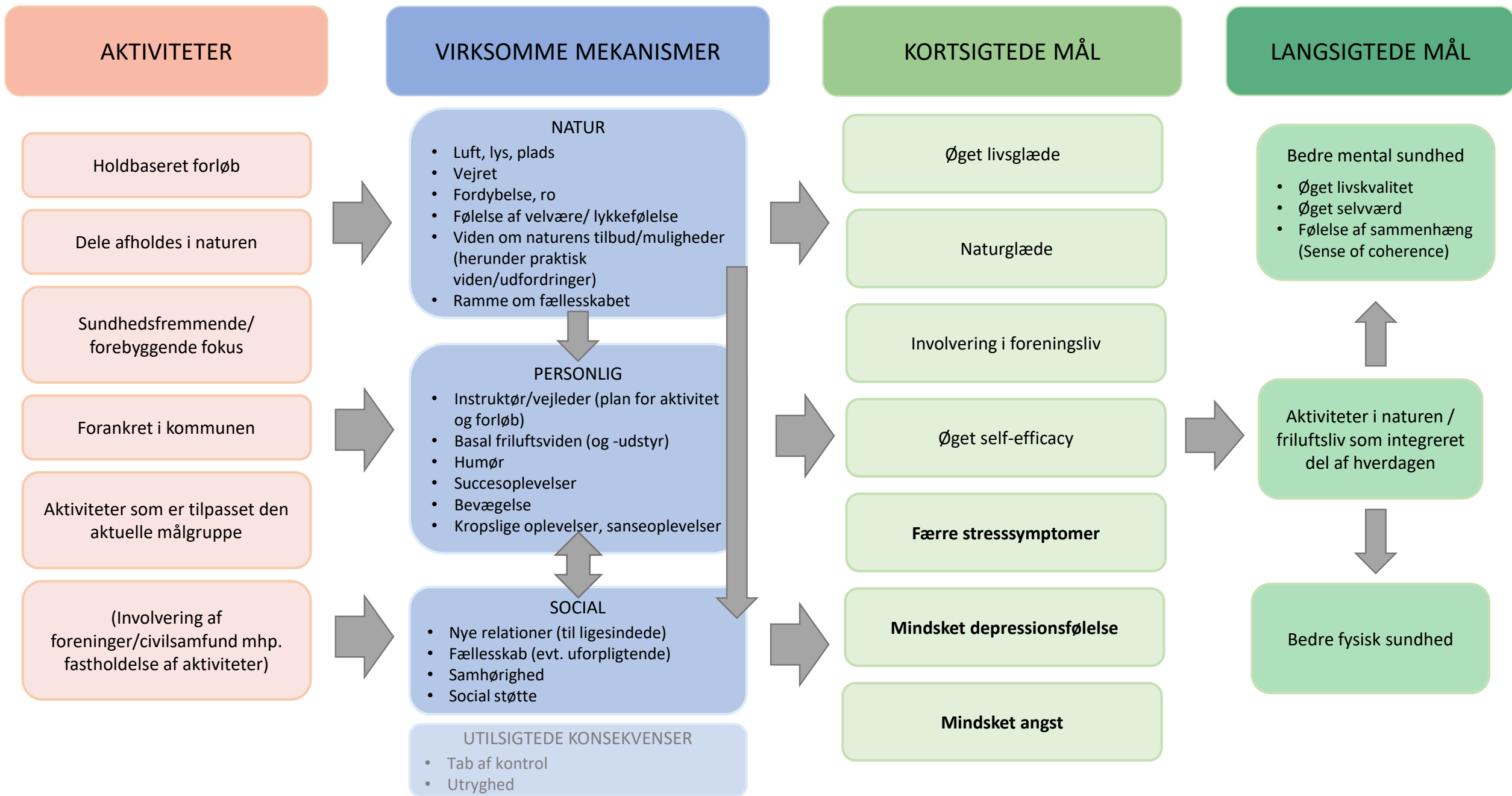
# Generisk programteori for Sund i Naturen



# Programteori for voksne med kroniske sygdomme

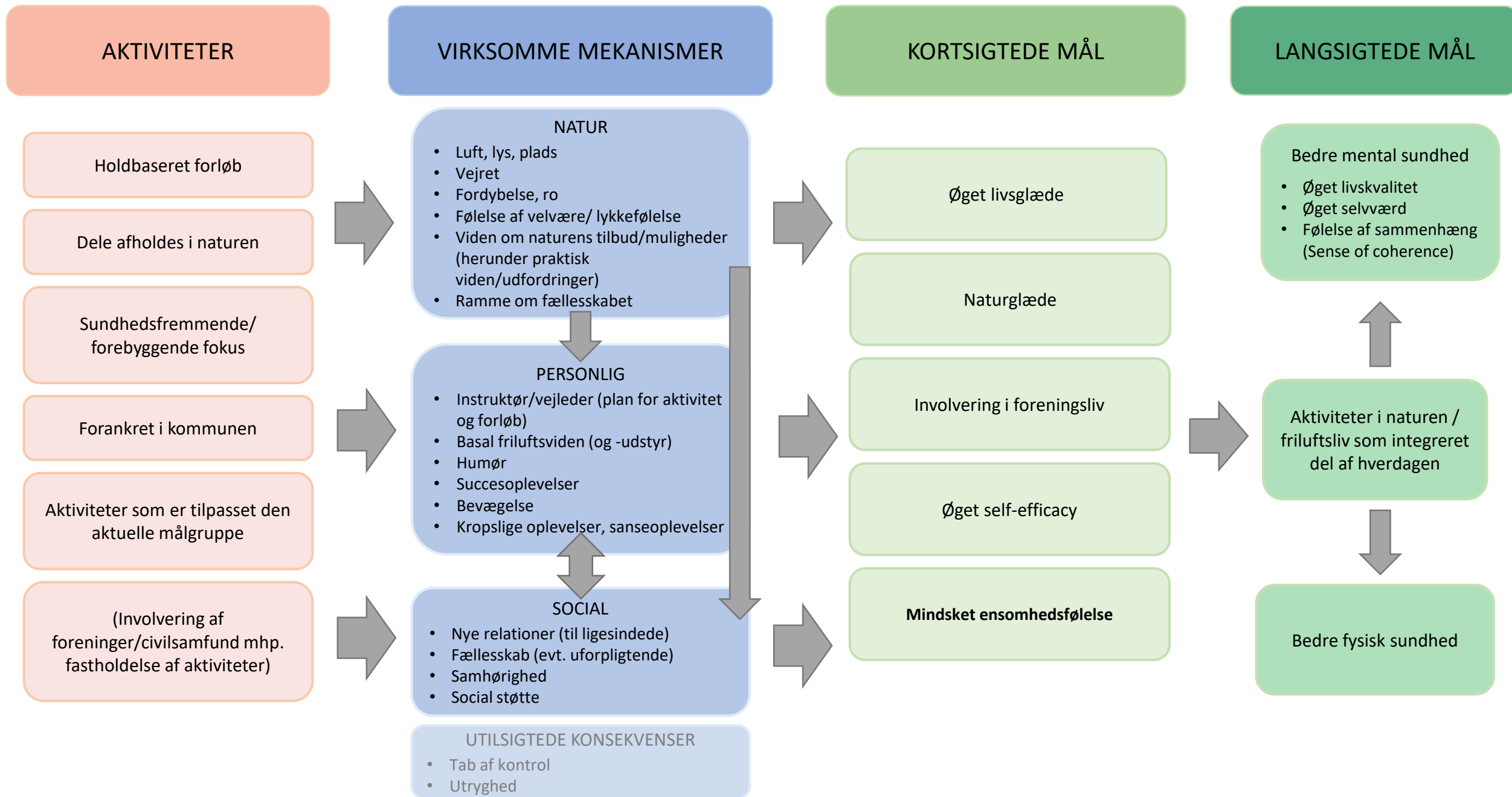


# Programteori for voksne med stress, angst og depression

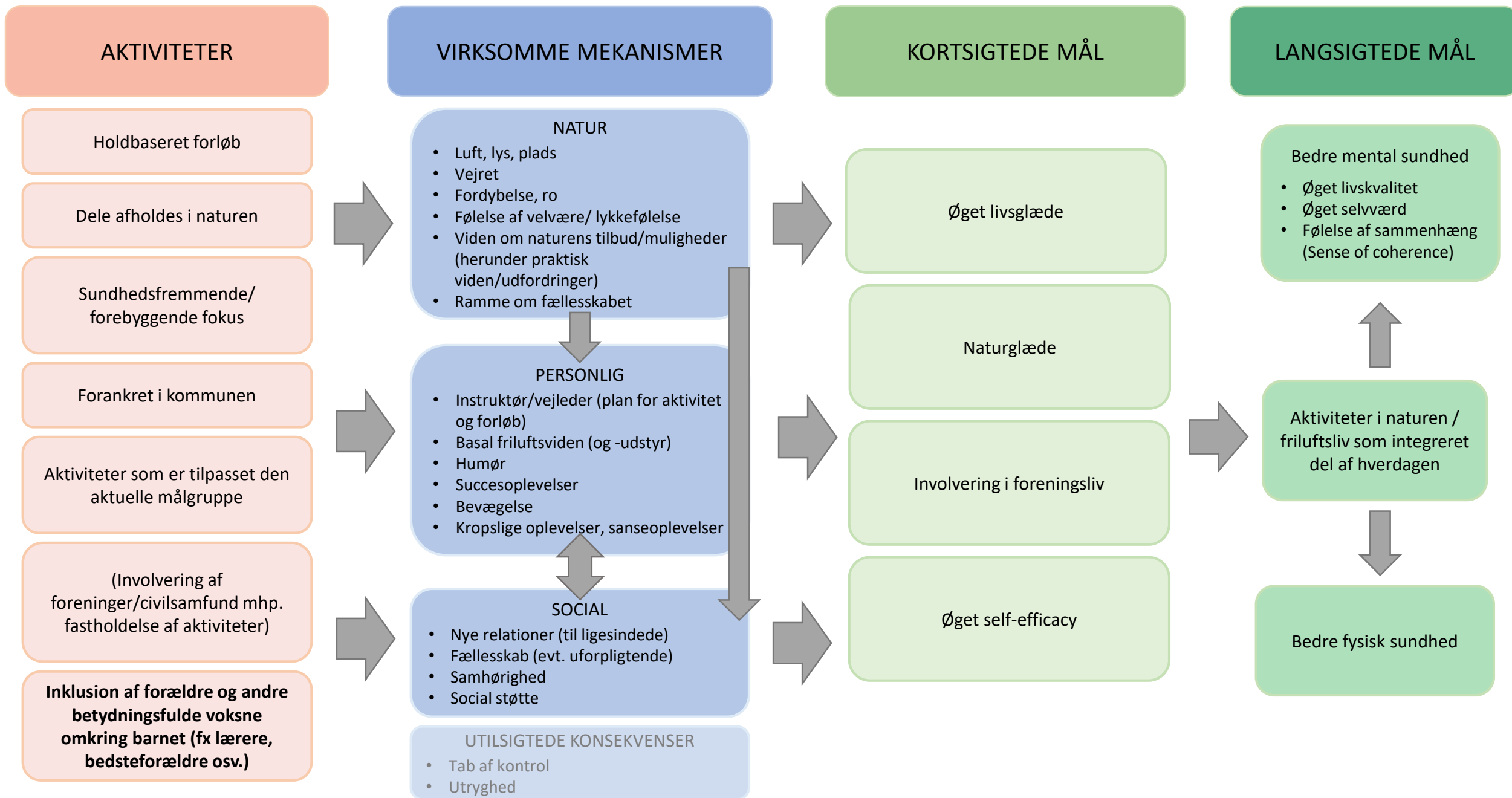




# Programteori for ensomme ældre



# Programteori for børn med særlige behov





## Kommende møder/aktiviteter

Midtvejsseminar: 17. januar 2019 (KBH eller Fyn)

Beskrivelse af Sund i Naturens indsatser

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](mailto:cbp@friluftsradet.dk)  
Tel: 24644229

# Spørgsmål?





*”Man bliver så glad i låget,  
når man har været til  
netværksmøde”*