

# Naturen som sundhedsfremmende arena

*Frederik Schou-Juul*

*En mastercase*

# Om denne mastercase

Følgende mastercase baserer sig på erfaringer fra eksisterende indsatser, der har naturen som sundhedsfremmende arena på Sundeborgere.dk og er derfor ikke i sig selv udtryk for en faktisk indsats.

Mastercasen er en tværgående kvalitativ analyse af 30 case-beskrivelser, som er uploadet på Sundeborgere.dk, og beskriver erfaringer og læringspunkter fra disse.

Koblingen mellem friluftsliv og folkesundhed er et område med stort potentiale. Evalueringer peger på, at vi i naturen og friluftslivet kan finde en del af løsningen på de nuværende og kommende folkesundhedsudfordringer. Fordi det at være i naturen, sammen med andre, fører til øget trivsel, stiller alle lige og styrker fællesskaber og fastholdelse.

Formålet med denne mastercase er altså at sammenfatte fælles erfaringer fra indsatser der arbejder med sundhedsfremme i naturen, og at opsummere fællestræk på tværs af de forskellige indsatser. Denne opsummering vil kunne bruges som inspiration for andre kommuner, i arbejdet med naturen som sundhedsfremmende arena.

Denne tværgående sammenfatning giver et overblik over en række vigtige erfaringer og læringspunkter og er dermed en genvej til at danne sig et overblik over praksiserfaringerne på området.

## Indsatsområde og formål

### *Fællesskab og naturen som fysisk og mental sundhedsfremme*

Flere af indsatserne som indgår i denne analyse, har det fælles formål at skabe aktiviteter og fællesskaber i naturen, og fremme fysisk aktivitet og oplevelser i naturen, for derigennem at understøtte trivsel og mental sundhed. Fælles for indsatserne er en hypotese om, at fællesskaber i frisk luft og i naturskønne områder, indbyder til bevægelse og samtaler og således kan være med til at fremme og vedligeholde borgerens mentale og fysiske sundhed.

Et vigtigt element i flere af indsatserne er navnlig det sociale og fællesskaberne. Flere indsatser har til formål at styrke borgerens netværk og kvaliteten af deres relationer. F.eks. ved at skabe møder mellem beboere i et udsat boligområde, så der opstår et fællesskab på tværs af køn, alder, baggrund osv. Eller at give børn og unge, med og uden særlige behov, en håndholdt introduktion til foreningslivet med udgangspunkt i aktiviteter i naturen, så de kan deltage i fritidslivet på linje med alle andre børn og unge. Andre indsatser har til formål at skabe sociale aktiviteter i naturen, som giver de unge en oplevelse af fællesskab, af at have værdi som menneske, af succes og derigennem øge de unges mentale trivsel.

Nogle indsatser har som formål at øge livskvaliteten for særlige sårbare borgere. f.eks. at borgere med stress, angst, depression eller risikogruppen for at blive sygemeldt eller falde ud af arbejdsmarkedet, gennem oplevelser og aktiviteter i naturen med ligesindede opnår forbedret livskvalitet. Eller at hjælpe borgeren med at håndtere hverdagens problematikker gennem succesoplevelser og udvikling af natur- og friluftsluftsfærdighed, og derigennem styrke selvtillid og selvværd. Også styrkelse af handlekompetencer og mestring af hverdagen, blandt borgere der enten er sårbare eller lever med kronisk sygdom, bliver nævnt som formål i flere af indsatserne. F.eks. nævnes det at formålet med et naturbaseret sundhedsfremmeforløb kan være at vække livsgnisten hos borgere, der har oplevet en form for livskrise ved at genskabe kontakten til naturen, sanseligheden og kropsligheden i et støttende fællesskab.

Derudover havde en række indsatser også til formål at styrke borgernes fysiske sundhed, f.eks. ved at lade gode oplevelser i naturen understøtte deltagernes vægttab eller ved at kombinere et rygestopkursus med oplevelser i naturen, for derigennem at hjælpe borgere på vej til et røgfrit liv.

## Målgruppe og arena

### **Arena**

Alle de cases vi har analyseret, har det til fælles at de gør brug af lokale ude- og naturområder som sundhedsfremmende arena, såsom strand, skov, eng, parker, stisystemer. Enkelte indsatser er også mere bynære, og finder bl.a. sted i et boligområde, udendørs ved et plejehjem, på en parkeringsplads, eller fra beboernes altaner og terrasser.

### **Målgruppe**

Mange af indsatserne har en bred målgruppe, hvor de henvender sig til alle borgere. F.eks. understreges det i forbindelse med en indsats der tilbyder træningsaktiviteter i naturen, at tilbuddet er til alle borgere i kommunen og at det derfor både er borgere uden særlig tilknytning til kommunale forløb og borgere tilknyttet rehabiliteringscentre, sundhedscentre, behandlingstilbud, samt andre sårbare grupper.

Dog havde flere af indsatserne sårbare borgere som målgruppe. Voksne med særlige psykiske eller stressmæssige udfordringer, men også borgere der har eller har overlevet en alvorlig sygdom, såsom kræft. Fælles for denne målgruppe, altså voksne med særligt behov, synes at være, at de på en eller anden måde er i en livskrise som f.eks. stress, sygdom eller smerte. Nogle indsatser havde også særlig fokus på borgere uden, eller i fare for at miste, tilknytningen til arbejdsmarkedet. F.eks. borgere som er i risiko for at blive sygemeldt af stress eller borgere på kontanthjælp, førtidspension, pension eller borgere i ressourceforløb. Også børn med særlige behov var en målgruppe i flere af indsatserne. Nogle indsatser henvendte sig bl.a. særligt til børn og unge med diagnoser eller særlige behov. F.eks. børn med cerebral parese, autisme, ADHD m.v. og børn i skolernes specialklasser.

En række indsatser havde også et specifikt fokus på mænd. Her var de fleste indsatser også hovedsageligt tiltænkt mænd i en sårbar situation, såsom stressramte mænd eller mænd med kræftsygdom inde på livet.

Også ældre og plejehjemsbeboere var målgruppe for nogle af indsatserne. Denne målgruppe var både bestående af ældre i vedligeholdelsestræning på aktivitetscentre, en bred målgruppe af ældre fra 60 år og op efter og ældre ensomme borgere.

### **Beskrivelse af indsatsen**

*Fællesskaber, socialt samvær med ligesindede og samarbejde.*

Aktiviteterne i flere af indsatserne bygger på præmissen, at der er "højere til loftet" i naturen og der sker noget helt særligt, når man er udenfor sammen med andre. Således lægger indsatser i naturen op til socialt samvær, hvor borgerne får mulighed for at snakke med andre ligesindede. F.eks. tager én indsats udgangspunkt i ABC for mental sundhed arbejdsrammen, hvor der arbejdes ud fra meningsfulde aktiviteter/træning i fællesskab, som skaber succeser for den enkelte og gode oplevelser i naturen. I flere indsatser pointeres det, at navnlig fællesskabet og erfaringsudveksling, blandt ligesindede og på kryds og tværs i gruppen, er vigtigt at få etableret, men samtidig at der ikke nødvendigvis bør lægges op til sygdomssnak.

De indsatser, der var målrettet mænd, lægger også særlig vægt på vigtigheden af et ligesindet fællesskab og pointerer bl.a. i forbindelse med et rygestopkursus for mænd, at det kan være helt magisk at stå helt stille, sammen med en flok ligesindede mænd ude i naturen. Indsatser i naturen kan være bedre til at rekruttere nye målgrupper, som ikke motiveres til deltagelse i traditionelle sundhedstilbud, heriblandt mænd, sårbare unge, arbejdsledige etc.

Flere indsatser er bygget op omkring mere eller mindre faciliterede samtaler, som f.eks. kan foregå på gåture, hvor deltagerne taler på kryds og tværs med hinanden. Nogle vælger at facilitere samtaler, ved eksempelvis at give deltagerne gå-spørgsmål eller stille dem en opgave, som de så skal drøfte på gåturen. F.eks. blev deltagerne i en indsats bedt om at gå sammen to og to med udleverede samtale/refleksionskort. Når deltagerne havde snakket i 5-10 min, blev der samlet op i plenum, så deltagerne fik mulighed for at dele deres tanker og refleksioner fra gåturen med resten af gruppen. Det pointeres at gruppen rystes godt sammen på denne måde, men samtidig at ordet ofte bare er frit.

Andre indsatser giver deltagerne praktiske samarbejdsøvelser i forbindelse med diverse aktiviteter og madlavning. F.eks. gjorde én indsats brug af et væld af forskellige samarbejdsaktiviteter, såsom at trække en pickup truck med tov hen over en stor græsplæne, smage på forskellige planter i naturen (skovsyre og brændenælder) eller en konkurrence, hvor deltagerne blev delt op i to hold, der hver skulle folde en presenning så mange gange som muligt, samtidigt med at de stod på den.

### *Bål og mad*

Bålet bliver også brugt som centralt samlingspunkt i mange af indsatserne. Det har en samlende og beroligende effekt og appellerer til uformelle samtaler, og stille refleksive stunder. Derudover indgår der også ofte et element af en eller anden form for mad i mange af indsatserne. F.eks. pointeres det i forbindelse med en indsats, at der gennem hele forløbet, hver gang var båltænding og primitiv "madlavning" i form af brød bagt på en rist og pølser. Navnlig madlavning over bål synes at være et gennemgående tema i mange af indsatserne. Flere andre indsatser gjorde også hyppigt brug bålaktiviteter, ud over madlavning ved bål, f.eks. ved at kløve brænde og tænde bål med tændstål, bålmeditation, eller foredrag om bålet's betydning for mennesket gennem tiden.

Også mad og i særdeleshed det fælles måltid indgik ofte som vigtigt element i indsatserne. Flere indsatser gjorde brug bl.a. brug af sanketure, eksempelvis ved vandet. I andre indsatser hvor der ikke var indtænkt bålaktiviteter, eksempelvis gå- eller vandreture, blev der undervejs holdt hyggelige pauser med plads til gode samtaler og medbragt mad eller sørget for at der var kaffe i termoflasker ved samlingspunktet.

### *Motion, bevægelse i (og udenfor) foreningslivet*

Naturen kan være en god ramme for dem, som ikke motiveres eller tiltrækkes af fysisk aktivitet i traditionelle arenaer.

Flere af indsatserne i naturen havde motion og bevægelse som indlejret element, men den fysiske aktivitet og træningen trådte, så at sige, i baggrunden for deltagerne, da legen eller aktiviteter i naturen var det centrale. Naturen fjerner på en måde fokus fra den fysiske aktivitet og bevægelsen, hvilket gør at man ikke lægger mærke til at man er fysisk aktiv.

I flere indsatser blev der gjort brug af gå- eller vandreture, hvor deltagerne f.eks. blev sendt ud på gåture til vandet eller i skoven, alene eller i mindre grupper, eller blev ledt gennem spændende områder i lokal natur af en gå-guide eller underviser. Gåturene var tilpasset målgruppen, så hvor tempoet på nogle af vandreturene var roligt for at imødekomme dårligere gående og så alle kunne være med, foregik tempoet på andre gåture i et raskt tempo, så deltagerne fx fik oplevelsen af at bevægelse og fysisk aktivitet kan bruges som afledning til rygetrang.

En række indsatser havde desuden det formål at introducere deltagerne for et aktivt forenings- og bevægelsesliv. Derfor faciliterede flere indsatser, at deltageren kunne prøve kræfter med forskellige aktiviteter og møde forskellige foreninger. F.eks. blev deltagerne i en indsats præsenteret for fem forskellige foreninger og deres aktiviteter: spejderaktiviteter, løb og leg, rollespil, parkour og bueskydning. I en anden indsats kunne deltagerne prøve kræfter med havørredfiskeri fra kysten med stang og vaders samt snorkeltur med undervandsjagt.

#### *Mindfulness, terapeutiske værktøjer og naturen som terapi*

Et element som går igen på tværs af flere indsatser, er brugen af værktøjer som mindfulnessøvelser. Det pointeres at mindfulness kan det være et værktøj, som deltagerne bl.a. kan bruge fremadrettet når de oplever rygetrang i forbindelse med et rygestop. Flere indsatser gør altså brug af mindfulnessøvelser, såsom sanseøvelser eller andre terapeutiske værktøjer, som f.eks. hjernepauser, søvndagbog, opmærksomheds-træning, forskellige åndedræts- og meditationsøvelser, kropsbevidsthedstræning, sanseøvelser, balanceøvelser, yoga og andre kropsøvelser i naturen.

I flere af indsatserne lægges der vægt på vigtigheden af ikke at lægge op til sygdomssnakke, men derimod at få deltagerens tanker væk fra deres eventuelle sygdom eller skavanker. Det understreges i en indsats at fokus skal være på at skabe gode oplevelser og et frirum, ikke på samtaleterapi.

#### *Viden om naturen*

Et tværgående element i adskillige indsatser er, at det indeholder et naturformidlende element. Hvad end der er tale om guidede ture i naturen, fuglekig, natur- og sankevejledning fra en naturvejleder, der kommer med tips og trick til hvordan man bedst observerer naturen, hvad man skal kigge efter, giver flere indsatser deltagerne viden om naturen. Det understreges særligt i én indsats, at det er relevant med viden om den natur som bruges, da det tilskynder til at deltagerne får en anden oplevelse, end "bare at gå tur" derude i naturen. Indsatsen bygger på en antagelse om, at viden øger chancen for at deltagerne selv fortsætter med at bruge naturen, efter kursusgangen er slut.

#### *Aktionslæringsforløb som metode*

Foruden det primære fokus på at styrke deltagerens mentale og fysiske sundhed, gennem fællesskabende aktiviteter i naturen, var flere af indsatserne bygget op som aktionslæringsforløb, hvilket betød at de havde til formål at udvikle indsatsen sammen med borgeren med fokus på naturen.

Flere indsatser gjorde nemlig brug af praksisnære aktionslæringsforløb til at undersøge og skabe ny brugerorienteret viden om, hvordan naturen kan spille afgørende ind i det mentale sundhedsfremmearbejde og til konkret, og sammen med målgruppen at samskabe indsatser. I aktionslæringsforløbene blev der etableret aktionslæringsgrupper, på tværs af kommune og civilsamfund, der stod for drift af indsatsens udviklingsproces, som blev udført i tæt samarbejde med indsatsens interessenter. F.eks. blev der i en indsats afholdt en workshop (en aktion) for borgere, der havde været igennem et stressforløb, da aktionslæringsgruppen ønskede at opnå ny viden om, hvad der skulle til, for at få disse borgere til at benytte naturen. Andre indsatser gjorde brug af lignende aktioner. Eksempelvis arbejdede man i en anden indsats, der havde til formål at skabe en form for sociale aktiviteter i naturen, som kunne give de unge en oplevelse af fællesskab, med fire på hinanden følgende aktioner til at inddrage dem i samskabelsesprocessen. Første aktion bestod af en kortlægningsaktion, hvor gruppen af unge var med til at kortlægge området og komme med ideer og

ønsker til mulige aktivitetsformer. Anden aktion bestod i prioriteringsopgave, hvor alle ideer og ønsker fra første aktion blev prioriteret i samarbejde mellem de unge og aktionslæringsgruppen. Tredje aktion var en planlægningsaktion, hvor de unge i samarbejde med forskellige foreningsrepræsentanter planlagde fjerde aktion, som var en aktivitetsdag i området med fokus på at være sammen og møde naboerne.

Disse aktionslæringsforløb er altså en metode til at udvikle praksis, både i og i samarbejde med praksis. I de analyserede indsatser var aktionslæringsforløbene organiseret under projektet "Naturens rige", som var et projekt, hvis overordnede mål var at fremme borgernes mentale sundhed gennem aktiv brug af naturen. Naturens rum har i den forbindelse vist sig særligt befordrende for samskabelsesprocesser, hvor sundhedsindsatserne skabes sammen med borgerne, hvilket har en dokumenteret positiv betydning for deltagernes motivation, deltagelse og fastholdelse i sundhedstiltag. Samskabelse på tværs af kommunen og med civilsamfundet understøtter dette. Flere af de her beskrevne sundhedsfremmeindsatser, der gør brug af natur og friluftsliv, har været med til at løfte kapaciteten indenfor samskabelse og har efterfølgende styrket kommunens tværgående samarbejde og brug af naturen i det sundhedsfremmende kommunale arbejde.

### Organisering og samarbejdspartnere

Der er stor variation i måden hvorpå de indsatser, som indgår i denne analyse, har valgt at organisere sig på. Dog har flere indsatser etableret samarbejder uden for egen organisation, for at få indsatsen til at lykkes. Men der kan også være tale om mere komplekse samarbejder, hvor indsatsen består af et samarbejde mellem en række, både kommunale og ikke-kommunale aktører. F.eks. var projektet, der havde til formål at give børn og unge, med særlige behov, en håndholdt introduktion til foreningslivet, et samarbejde mellem DGI Nordsjælland, Gribskov Kommune, Fredensborg Kommune, Naturstyrelsen Nordsjælland og lokalforeninger.

Flere indsatser har også organiseret indsatsen internt i organisationen. Her kan bl.a. nævnes en indsats der er samarbejde mellem en kommunal skole-, fritids- og sundheds- og ældreafdeling. Eller en indsats bestående af en ansat fra kommunens Teknik og Miljø-forvaltningen, som har været projektleder, en ansat fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, der primært arbejder med mental sundhed, samt en frivillighedskoordinatør fra Socialforvaltningen.

Her kan der dels være tale om samarbejder mellem forskellige kommuner, f.eks. er en indsats forankret i Københavns Kommunes Center for Diabetes, hvor der er udarbejdet præcise drejebøger, hvor fordelingen af arbejdsopgaver er fordelt mellem alle involverede i indsatsen og samarbejder med Frederiksberg Kommune om leje af spejderhytte.

Nogle fremhæver også, at de har gjort brug af de ressourcer, de havde til rådighed i kommunen, f.eks. ved inddragelse forskellige aktører, såsom samarbejde med en naturvejleder, allerede ansat i kommunen.

Nogle indsatser har dog haft behov for at supplere de interne ressourcer med hjælp udefra. F.eks. måtte en indsats ansætte en ekstern naturvejleder fra en ekstern virksomhed. Flere af indsatserne trækker på fagligheder indenfor naturformidling i kombination med sundhedsfaglige kompetencer. Derfor er mange forløb også organiseret med fx to tovholdere og kan derfor kræve ekstra ressourcer eller opkvalificering af faglighed.

Igen, har flere indsatser været organiseret som aktionslæringsforløb, hvilket betød, at de inddragede en lang række interessenter, herunder målgruppen, for at opnå praksisnær viden om hvordan naturen på bedst mulig måde kan indgå i det mentale sundhedsfremmearbejde for målgruppen.

### Rekruttering

En stor andel af indsatserne har gjort brug af fysisk rekrutteringsmateriale, enten i form udprintet materiale, såsom plakater, flyers eller postkort i lokalområde og kommunale kontekster eller i form af annoncering i lokalavis. Flere indsatser har gjort brug af lokalaviser til rekruttering og særligt én indsats lægger vægt på vigtigheden af det gode forhold til lokalavisen i forbindelse med rekruttering. Her understreges det, at den lokale avis kan hjælpe til med fortælle "den gode historie", når der laves sundhedsfremmende tiltag. Flere indsatser har gjort brug af Facebook i rekruttering. Flere indsatser har aktivt brugt Facebook til rekruttering, enten ved at lave opslag på forskellige kommunale Facebook-sider eller oprette en begivenhed for

indsatsen på Facebook, som efterfølgende er blevet boostet. Derudover har nogle indsatser også rekrutteret borgerne til indsatsen via en annoncering i relevante nyhedsbreve.

Derforuden peger flere indsatser på, at det har været muligt at rekruttere deltagere til indsatserne gennem organisationens eksisterende netværk og struktur. En række indsatser peger på, at man kan bruge allerede etablerede netværk i rekrutteringen. F.eks. kan borgere blive rekrutteret gennem kommunens egne sundhedsprofessionelle eller en kontaktpersons netværk. Rekruttering kan også ske via henvisning gennem jobcenter, sagsbehandler, tidlig opsporing gennem sundhedskonsulenter eller henvisning fra egen læge. En klar fordel ved denne form for rekruttering er, at det er muligt at sikre at deltagerne falder inden for målgruppen.

En enkelt indsats har også gode erfaringer med mund til mund rekruttering eller ved at opfordre deltagere til at komme i følgeskab med en ven.

### **Økonomi**

Da indsatserne varierer, varierer prisen for indsatserne tilsvarende, men to udgiftsposter som synes at gå igen på tværs af mange af indsatserne er dels løn til medarbejdere og priser forbundet med produktion/indkøb/leje af materialer.

Flere indsatser har haft udgifter forbundet med materialer. Selvom flere indsatser ikke specificerer hvilke materialer, de har haft udgifter til, eksemplificeres det i andre indsatser, at der har været udgifter forbundet med udendørsrej, f.eks. termo- eller flyverdragter, leje af tipi, bålfade og produktion af flytbare bænke. Andre har haft udgifter til mad, såsom bålmiddag og ingefærshots. Også kørsel har været en udgift i forbindelse med flere af indsatserne.

Foruden udgifter til materiale og deslige, synes de største udgifter på tværs af indsatserne at være forbundet med lønudgifter til medarbejdere. Nogle indsatser vurderer, at indsatsen har været udført inden for den eksisterende drift, og at der ikke har været nævneværdige ekstra omkostninger ud over løn til medarbejdere, der i forvejen var ansat i organisationen. Det understreges at økonomien for en given indsats afhænger af hvad man har "in house" og hvad som skal tilkøbes udefra og at der kan være behov for at tilkøbe, eksempelvis, tovholder med målgrupperfaring.

Ofte vil det ikke være dyrere at udbyde sundhedsfremmende indsatser i naturen, da man kan spare lokale leje.

### **Virkning**

I forbindelse med flere indsatser er der blevet foretaget mere eller mindre systematiske evalueringer af aktiviteterne, som peger på at en lang række af deltagerne i høj grad mener, at aktiviteterne i naturen har betydning for deres sundhed, både mentalt, fysisk og socialt. Nogle evalueringer har haft et kvalitativt element, såsom en interviewundersøgelse, og andre har været mere kvantitative, bestående af eksempelvis spørgeskemaer, registerundersøgelser (rygestopbasen) og før-efter tests, altså fysiske funktionstest foretaget ved start og slut, samt målt stressniveau før og efter forløbet. Du kan finde meget nyttig information om forskellige måder naturindsatser er blevet evalueret på her: [www.friluftsradet.dk/viden-om-friluftsliv-folkesundhed](http://www.friluftsradet.dk/viden-om-friluftsliv-folkesundhed)

Flere evalueringer af indsatserne peger på at naturen er en god ramme for at danne sociale relationer, samt at der er en positiv udvikling i deltageres trivsel, målt ud fra WHO's trivselsindeks (WHO5). Deltagere i en anden indsats svarer også, at de har opdaget noget nyt i forhold til, hvad de kan bruge naturen til, samt at de har fået viden og redskaber til at opnå større ro og balance og forventer at bruge naturen i deres hverdag fremover.

F.eks. rapporteres det også i en af indsatserne, at naturindsatsen har haft en positiv indvirkning på depressionssymptomer hos deltagerne og at symptomerne er faldet markant. Før indsatsen lå deltagerne på et niveau svarende til "moderat depression" og ved indsatsens afslutning lå deltagerne på et niveau, hvor der ikke er tale om depressions-symptomer. Samlet set er der også klare tegn på forbedring på deltageres trivsel og mentale sundhed, men det påpeges at deltagerne stadig, ved forløbets afslutning, er i risiko for

depression og stressbelastning. Der ses også en øget interesse i foreningslivet efter endt forløb. Flere af deltagerne i en af indsatserne havde tidligere oplevet nederlag i forbindelse med foreningsdeltagelse, men ved forløbets afslutning var over halvdelen af deltagerne i gang med en foreningsaktivitet. Dette underbygges af resultaterne fra evalueringen af en anden indsats, der også viser en stigning i andelen af borgere, der ønsker at være med i en forening/klub/gruppe. Det rapporteres også fra en tredje indsats, at der er sket en stigning fra før til efter forløbet, i andelen af børn, der gerne vil mere ud i naturen. Også det forhold at deltagerne møder ligesindede synes at være vigtigt for deltagerne, der værdsætter at indgå i et fællesskab med andre ligesindede, men også at eventuel sygdom ikke er i centrum.

*Det skal imidlertid understreges at der er stor forskel på de forskellige måder, som der er blevet evalueret på og at der derfor er svært at sammenligne de forskellige evalueringsmetoder og virkninger af indsatser med hinanden. Denne mastercase forholder sig ikke til lødigheden af de forskellige evalueringsmetoder, men redegør blot for de rapporterede resultater på de respektive cases.*

Flere af indsatserne er blevet evalueret i samarbejde med SDU, hvor Institut for Idræt og Biomekanik har stået for den kvalitative evaluering af Sund i Naturen og Naturens Rige. Statens Institut for Folkesundhed har udviklet spørgeskema, og evalueringen er blevet gennemført af Friluftsrådet sammen med de deltagende kommuner.

En række af indsatserne er dog ikke blevet systematisk evalueret, men der synes alligevel at være indikatorer på at indsatserne har været værdifulde for målgruppen. Eksempelvis pointeres det i forbindelse med etableringen af en byhave, at flere beboere og andre er begyndt at bruge den og at haven har skabt møder mellem beboerne, som ellers ikke ville være opstået. Det tilføjes at udelivet har betydning for deltagerne, da de oplever en trykthed forbundet med dét at være ude.

Det pointeres desuden i evalueringen fra én anden indsats, at en central læring er, at natur ikke "bare" er natur, men at den kan bruges til meget. Samtidig kræver det en håndholdt introduktion til naturen, for at få deltagerne til at se naturens potentiale, og opdage hvad de kan bruge naturen til. Her er instruktør/vejlederen et vigtigt element, som én borger understreger: "Jamen, det er jo altid noget andet, når man kommer derud og der er en, der fortæller en noget."

### **Læringspunkter og refleksion**

Det er afgørende, at der er afsat ressourcer til udførelsen af indsatsen. Det kræver både tids- og kompetencemæssige ressourcer at opstarte et projekt. Sørg for at de fornødne kompetencer til at lave indsatser i naturen enten er til stede i projektgruppen eller at der er mulighed for tværfaglig sparring eller samarbejde faggrupper imellem. Dog pointeres det også, at det interne samarbejde kan være udfordrende, da det kan være vanskeligt at blive enige om et fælles mål, samt at lære hinandens arbejdsmetoder og tilgange at kende. Det vurderes fra en anden indsats, at det vil styrke indsatserne, hvis eksterne fagpersoner med kompetencer inddrages i et vist omfang. I den forbindelse påpeges det også at ledelsesmæssig opbakning er vigtig.

Der kan også være udfordringer forbundet med rekrutteringen af visse målgrupper, f.eks. mænd og sårbare målgrupper, og der kan derfor være brug for en ekstra indsats for at nå ud til disse målgrupper. Selvom nogle indsatser rapporterer, at der kan være udfordringer forbundet med at rekruttere mænd, ser det ud til at netop indsatser i naturen er bedre til at rekruttere mænd end traditionelle arenaer. Mænd er blot svære generelt at få med.

I forhold til sårbare og udsatte målgrupper, understreges det, at det er vigtigt at få kontakt til dem så tidligt som muligt. Her kan man med fordel forsøge at etablere et godt samarbejde mellem civilsamfundet og de forskellige afdelinger i Kommunen for at finde borgerne. En anden indsats lægger også vægt på vanskeligheden i rekruttering og fastholdelse af målgruppen, og understreger, at det er helt afgørende at have en med, som kender målgruppen og som målgruppen er tryk ved for at målgruppen fastholdes. Hvis vi for alvor skal bruge natur og friluftsliv som nøgle til at løse nogle af sundhedsudfordringerne, er en målrettet facilitering af fastholdelse ofte vigtig.



En indsats understreger desuden, at det kan være en fordel at lave et godt forarbejde i forbindelse med udviklingen af indsatsen, men aldrig et færdigt produkt for tidligt, da der skal være plads til løbende evaluering og tilpasning af indsatsen. I forbindelse med ét af aktionslæringsforløbene, understreges også vigtigheden af at deltagerne i gruppen føler ejerskab over processen for udviklingen af indsatsen.

Tilgængeligheden af naturområder kan også være en udfordring. F.eks. har det i forbindelse med en indsats ikke været muligt at finde egnede natursteder tæt på København, der var let tilgængelige, og hvor der kunne tændes bål. Også i Nordfyns Kommune er der meget begrænset offentlig natur, og det har været en større udfordring med samarbejde med lodsejer end forventet i forbindelse med at få tilladelse til at benytte naturområder til indsatsen.

## Bilag

*Samskabelse Sund By Netværket*

[https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2019/04/Artikel\\_Samskabelse\\_SundBy-Netv%C3%A6rk\\_web.pdf](https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2019/04/Artikel_Samskabelse_SundBy-Netv%C3%A6rk_web.pdf)

## Andre ressourcer:

Forskning viser at ophold i grønne områder kan fremme både fysisk og mental sundhed.

Referencer til nedenfor:

*van den Bosch M, Ode Sang Å. Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health - A systematic review of reviews. Environmental research. 2017;158:373-84.*

*Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary health. 2019;3(11):e469-e77.*

*Hartig T, Mitchell R, De Vries S, Frumkin HJAroph. Nature and health. 2014;35:207-28.*

Nogle af de teorier der ligger til grund for denne sammenhæng er teorier om den rettede opmærksomhed og stress reducerings teorier, som bl.a. beskriver hvordan naturen skaber en anden stimulering, til gavn for fokusering, koncentrationsevne, energi og performance. Dertil kommer at studier peger på at naturen kan virke afslappende og reducere blodtryk.

*Ohly H, White MP, Wheeler BW, Bethel A, Ukoumunne OC, Nikolaou V, et al. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. Journal of toxicology and environmental health Part B, Critical reviews. 2016;19(7):305-43.*

*Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson MJJoep. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. 1991;11(3):201-30.*

*Kuo MJFip. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. 2015;6:1093.*

Derudover er der følgende publikationer:

**Forskningsoversigt (Review):** [https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt\\_kort%20version.pdf](https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf)

**Review af praksis-baserede indsatser:** [https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Movements2019\\_9.pdf](https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Movements2019_9.pdf)

**Inspirationskatalog – Sund i Naturen**

[https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Inspirationskatalog%20A4\\_Sund%20i%20naturen\\_WEB.pdf](https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Inspirationskatalog%20A4_Sund%20i%20naturen_WEB.pdf)

**Evaluering af Sund i naturen:** [https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Naturen%20kan%20noget%20s%C3%A6rligt\\_SDU%20evaluering\\_Sund%20i%20Naturen.pdf](https://friluftstraadet.dk/sites/friluftstraadet.dk/files/media/document/Naturen%20kan%20noget%20s%C3%A6rligt_SDU%20evaluering_Sund%20i%20Naturen.pdf)

### **Naturens Rige**

Naturen Rige var et praksisnært aktionslæringsforløb i 14 danske kommuner (to runder á 7 kommuner), der havde til formål at bruge naturen som løftestang til at fremme borgernes mentale sundhed. Projektet havde naturen som omdrejningspunkt, for at skabe og udvikle konkrete og lokale projekter, der er med til at fremme borgernes mentale sundhed.

<https://sund-by-net.dk/projekter/naturens-rige/>

<https://sund-by-net.dk/inspiration-og-materiale/>

### **Evaluering af Naturens Rige**

<https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2020/04/Evalueringsrapport-Naturens-Rige-SDU-komprimeret.pdf>

### **Kortlægning af kommunernes inddragelse af natur- og friluftsliv i sundhedsindsatsen:**

[https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Kortl%C3%A6gningsrapport%202018\\_2.pdf](https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Kortl%C3%A6gningsrapport%202018_2.pdf)



Syddansk Universitet

Telefon: +45 6550 7777

[sdu@sdu.dk](mailto:sdu@sdu.dk)

[www.sdu.dk](http://www.sdu.dk)

