

Projekt

Aktiv i Naturen

Sundhedshus Svendborg med
støtte fra Friluftsrådet

2018-2020



Svendborg
Kommune

Tak til

De borgere i Svendborg kommune, som har deltaget i projekt Aktiv i Naturen og bidraget med værdifulde data til projektet i form af besvarede spørgeskemaer samt for nogles vedkommende, medvirken i fokusgruppeinterviews.

Projekt Aktiv i Naturens brugerpanel, der blev nedsat til den konkrete opgave at bidrage med input til udformning af spørgsmål til spørgeskemaundersøgelsen. Brugerpanelet bestod af deltagere i projektet.

Projektgruppen, for deres medvirken i projektet og for at hjælpe med at kvalificere slutrapporten.

Naturvejlederne fra Svendborg Natur- og Miljøskole, for deres angede, store faglighed og samarbejde.

Benthe Hjorth Christiansen, journalist og tidligere deltager i Aktiv i Naturen, for med uvurderligt engagement at bidrage til udvikling af set-up for evalueringen.

Grafisk afdeling i Svendborg Kommune for at bistå med grafisk materiale til foldere, evalueringen, mv. igennem hele projektperioden.

Caroline Elnegaard, akademisk projektmedarbejder, der har indsamlet data, bearbejdet resultater, og været medskriver på denne slutrapport og bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten**.

Friluftsrådet, for at bevillige midler til at projektet har kunnet lade sig gøre og for løbende sparring på projektets fremdrift.

KOLOFON

Layout og print: Grafisk afdeling, Svendborg Kommune

Udgivet af Sundhedshus Svendborg:
<https://sundhed.svendborg.dk/sundhedshus-svendborg>

Forfattere: Lene Buur Jensen (projektleder) og Caroline Elnegaard (akademisk projektmedarbejder)

Rapporten med samtlige følgedokumenter kan downloades på:
<https://sundhed.svendborg.dk/sundhedshus/projekt-aktiv-i-naturen>

Følgedokumenter er:
En håndbog: Træn dig sund og glad i naturen.
Bilagsdokumentet: Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten.



Mere robust både fysisk og psykisk

Sundhedshus Svendborg gennemførte fra august 2018 til udgangen af december 2020 projekt Aktiv i Naturen. Et træningstilbud til mennesker med kræftsygdom, hjerte-kar-sygdom, type-2-diabetes og/eller kronisk obstruktiv lungesygdom. Projektet foregik i tæt samarbejde med naturvejledere fra Svendborg Natur- og Miljøskole og med støtte fra Friluftsrådet.

Målet var, at deltagerne fik øget deres sundhed og livskvalitet ved at være i naturen og bruge den aktivt med træning og naturformidling. Derudover var det vores håb at deltagerne:

- Fik lyst til at være i naturen
- Lærte, hvordan de bedst kunne træne i forhold til deres sygdom
- Fik udbytte af træningen i form af socialt samvær og erfaringsudveksling
- Blev fortrolige med at være aktive i naturen og kunne fortsætte på egen hånd

Træningen foregik på hold med fremmøde to gange om ugen i naturen uanset vejr og vind. Et forløb var tidsbegrænset og træningen blev tilpasset den enkeltes funktionsniveau og behov.

Vi blev positivt overraskede over resultaterne. Mellem 72-82% af deltagerne opnåede bedre trivsel og livskvalitet, bedre humør, bedre mentalt og psykisk velvære, samt bedre fysisk form og helbred. Som en af deltagerne sagde undervejs: *"Jeg er blevet mere robust, både fysisk og psykisk"*.

I denne slutrapport kan du læse om de erfaringer, vi har gjort i arbejdet med projektet og se projektets overordnede resultater. Alle resultater er tilgængelige på vores hjemmeside:

<https://sundhed.svendborg.dk/sundhedshus/projekt-aktiv-i-naturen>.

Vi håber at fagpersoner i kommuner, organisationer, mv., kan hente inspiration til at bruge naturen i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde – og vi står gerne til rådighed med yderligere oplysninger.

Ligeledes vil vi gerne nå ud til borgerne med vores gode erfaringer, så mange flere kan få glæde af træning i naturen. Derfor har vi, i samarbejde med Svendborg Natur- og Miljøskole, lavet en lille håndbog "Træn dig sund og glad i naturen". Den indeholder dels naturvejlederguide til 12 skønne træningssteder på Sydfyn, og dels øvelser, der kan laves i naturen. Håndbogen er også målrettet alle vores projektdeltagere, som vi håber vil holde fast i træningen i naturen. Når vi i det følgende refererer til sidstnævnte, skriver vi for nemheds skyld **den lille håndbog**.

Lene Buur Jensen
Projektleder og fysioterapeut
Sundhedshus Svendborg
Lene.buur.jensen@svendborg.dk

Marts 2021



Indholdsfortegnelse

1. Projekt Aktiv i Naturen	6
2. Resultater	9
3. Hvem var med i projektet?	19
4. Hvordan udviklede vi aktiviteterne?	21
5. Overvejelser om valg af natur(steder)	26
6. Hvad gjorde vi for at øge deltagernes handlekompe- tence, viden og lyst til selv at bruge naturen?	28
7. Hvad gjorde vi for at rekruttere deltagere?	32
8. Hvad gjorde vi i forhold til at sikre glidende overgang til tilbud i frivilligt foreningsregi?	34
9. Hvordan har vi vurderet effekten af træningsforløb i naturen i forhold til "traditionelle" indendørs træningsforløb?	41
10. Konklusion	43
Litteraturliste	45
Bilag 1 - WHO-5	46
Bilag 2 - Målhierarki	47
Bilag 3 - Folder Projekt Aktiv i Naturen	48
Bilag 4 - Følgebrev	49
Bilag 5 - Plakat	50
Bilag 6 - Invitation til workshop	51



1 Projekt Aktiv i Naturen

Svendborg Kommune har alle muligheder for at tænke friluftsliv, natur og sundhed sammen. Der er en enestående natur med smukke landskaber, et unikt øhav og rige muligheder for udfoldelse, og i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde i Svendborg Kommune har naturen de seneste år fået en gradvis større plads.

Således står der i Svendborg Kommunes kommuneplan 2017-2029 (Svendborg Kommune, 2020):

"Byrådet ønsker at bevare og udvikle naturen og tænke natur, friluftsliv, sundhed og vækst sammen i en balanceret udvikling i respekt for omgivelserne".

Som et led i udmøntningen af dette, har Svendborg Kommune siden 2018 været visionskommune i DGI og DIF's store partnerskabs initiativ "Bevæg dig for livet" (DGI & DIF, 2018). Den overordnede målsætning er at få flere i bevægelse og øge antallet af foreningsaktive med 10% på tværs af alle aldersgrupper inden 2022. Af visionsaftalen for Svendborg Kommune, som kan læses på kommunes hjemmeside, fremgår blandt andet, at man vil udvikle rum og rammer for idrætten, herunder særligt i naturen samt at man vil arbejde for et øget samarbejde mellem foreningerne og de kommunale forebyggelses- og rehabiliteringsindsatser. Disse visioner vil kunne genkendes som en del af projekt Aktiv i Naturen.

Forud for projekt Aktiv i Naturen, har vi i Sundhedshus Svendborg fået erfaringer med at bruge naturen. Det har vi blandt andet med rehabiliteringstilbuddet "Vildmænd", der startede som et forsøgsprojekt for mænd, der var udfordrede i deres hverdagsliv efter langtidssygemelding med diagnoser som stress, angst, depression, kræftsygdom, hjerte-kar-sygdom, kronisk obstruktiv lungelidelse, smerte, overvægt eller type-2-diabetes. Dette er nu et fast forankret tilbud i sundhedsafdelingen i Svendborg Kommune.

Projekt Aktiv i Naturen startede i juni 2018 og sluttede i december 2020. Friluftsrådet har støttet projektet med 800.000kr. Målgruppen var mennesker med kronisk somatisk sygdom. Omkring en tredjedel af den danske befolkning lever i dag med kronisk sygdom (Danske regioner, 2020) og af dem lever ca.:

- 29,8%, svarende til 515.000 personer, med hjerte-kar-sygdom (Hjerte-foreningen, 2020)
- 19,6%, svarende til 338.888 personer, med en kræftsygdom (Kræftens Bekæmpelse, 2020)

- 18,5%, svarende til 320.000 personer, med kronisk obstruktiv lunge-sygdom (Lungeforeningen, 2020)
- 13%, svarende til 225.000 personer, med type-2-diabetes (Sundhedsstyrelsen, 2020)

En lignende fordeling forventes at gøre sig gældende i Svendborg Kommune.

Med projekt Aktiv i Naturen ønskede Svendborg Kommune at bygge videre på tidligere gode erfaringer med sundhedsfremmende indsatser i naturen og udfordre den traditionelle tænkning omkring et træningsforløb for mennesker med kronisk sygdom. Med projekt Aktiv i Naturen blev det muligt at tilbyde træningsforløb, hvor naturen og naturformidling blev et særligt omdrejningspunkt som alternativ til det mere traditionelle træningsforløb i Sundhedshus Svendborg, hvor selve træningen er omdrejningspunktet.

Ved at ændre på de rammer, træningen plejer at foregå i, og bruge den let tilgængelige natur til at understøtte oplevelser, fællesskab, sundhed og tro på egen fysisk formåen, var ønsket, at borgerne ville opleve mere sammenhæng og helhed i forhold til selv at kunne håndtere en hverdag med kronisk sygdom og fastholde sunde vaner.

Strukturen i forløbet

I figur 1 ses strukturen i projekt Aktiv i Naturen. Formålet var at skabe en struktur, der sikrede genkendelighed og tryghed for deltagerne og gav de fagprofessionelle en struktur at læne sig op ad. Deltagerne blev som udgangspunkt bevilliget et forløb på træningsholdet i naturen i 6-8 uger og holdet mødtes 2 gange om ugen à 90 minutter. Naturvejlederen deltog på holdet én gang om ugen sammen med fysioterapeuterne og fysioterapeuterne stod for holdet alene en gang om ugen. De første 7 måneder af afprøvningen foregik al træning og naturformidling primært i området omkring Naturskolen i Svendborg Kommune. Derefter blev der skabt en struktur, hvor udetræningsholdet flyttede fra sted til sted en uge ad gangen (dette beskrives nærmere senere i rapporten). Baggrunden for dette var dels at folde forskellig typer af natur ud for deltagerne og dels ved at besøge forskellige steder, der potentielt kunne være i nærheden af deltagerens bopæl, derved at understøtte at deltagerne efter endt forløb ville fortsætte på egen hånd med at være aktive i naturen.

Projektets overordnede mål var:
At fremme borgernes sundhed og livskvalitet gennem brug af naturen.

Delmålene var:

- At fastholde borgerne til at bruge naturen aktivt ved at øge deres handlekompetence, viden og lyst til selv at bruge naturen
- At skabe en glidende overgang mellem projekt Aktiv i Naturen til tilbud i naturen i frivilligt foreningsregi
- At tiltrække borgere, som ikke er vant til at færdes i naturen
- At vurdere effekten af træningsforløb i naturen i forhold til "traditionelle" træningsforløb.



Figur 1 – Strukturen i forløbet

Et eksempel på 90 minutters træningsprogram

I boxen ses et eksempel på en plan for 90 minutters træning ultimo november 2019 ved Lille Eng, der ligger naturskønt ved Svendborg Sund omkranset af skov og en lille eng, hvor der afhængigt af årstiden græsser får. For nærmere uddybning af øvelserne se *den lille håndbog*.

Tjek ind oppe på bakken med udsigt over Sundet: Træk vejret dybt ind og mærk brystkassens bevægelser. Hvor klar er du til at træne i dag? Fysisk og mentalt på en skala fra 1-10?

Opvarmning på vejen ned til vandet: *Kongens efterfølger*. Gå sammen 3 og 3. Den forreste bestemmer retning og tempo, den midterste følger med og den bagerste må råbe kommandoen: 1, 2, 3 eller 4, hvor 1 = ned i knæ, 2 = op på tæer, 3 = drej 360 grader rundt, 4 = gå baglæns. Byt pladser så alle prøver alle pladser.

Kredsløbstræning: Eksempelvis ved centrumløb hvor deltagerne træner i at finde det niveau for intensitet, der svarer til Borg 11-13 og Borg 14-15 (evt. med afsæt i silhuetlegen).

Styrketræning som cirkeltræning 2 og 2:

- Squat
- Armstrækkere
- Lunges med rotation
- Mave
- Diagonalløft/dynamisk planke
- Step

Naturbaseret aktivitet:

Find:

- Et spor
- Noget, der er levende
- Noget, der er smukt
- Noget, der kan blive til flere

Opsamling på aktiviteten

Tjek ud: Hvordan har du det nu fysisk og mentalt på en skala fra 1-10?

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
11		
12		
13	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
14		
15	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
16		
17	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
18		
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

© Motion-online.dk 2008

2 Resultater

I dette afsnit præsenteres udvalgte resultater fra spørgeskemaundersøgelser og fokusgruppeinterviews samt testning af deltagerne med PRO-skemaet WHO-5.

Ønsker du indblik i alle resultater fra projekt Aktiv i Naturens tre spørgeskemaundersøgelser og to fokusgruppeinterviews henvises til bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten**. Bilagsdokumentet indeholder metodebeskrivelse for spørgeskemaundersøgelser og fokusgruppeinterviews, en sammenstilling af resultater fra de tre spørgeskemaundersøgelser samt en kvalitativ tematisk analyse af fokusgruppeinterviewene.

I den første del af dette afsnit er udvalgt seks overskrifter baseret på spørgeskemaundersøgelsen, som belyses med både kvantitative- og kvalitative resultater, det vil sige tal og diagrammer fra spørgeskemaundersøgelser samt citater fra fokusgruppeinterviews. I den sidste del præsenteres resultater fra testning af deltagerne med WHO-5.

I tabel 1 ses antallet af besvarelser i hver spørgeskemaundersøgelse. Der var generelt flest kvinder, som svarede på spørgeskemaerne. Respondenterne var gennemsnitligt ca. 66 år gamle med en fordeling over de tre spørgeskemaer fra 37 til 82 år.

Tabel 1	1. spørgeskema	2. spørgeskema	3. spørgeskema
Besvarelser ved hver indsamling	33	39	68
Køn			
Mand, antal (%)	13 (39,4%)	19 (48,7%)	27 (39,7%)
Kvinde, antal (%)	20 (60,6%)	20 (51,3%)	41 (60,3%)
Alder, gennemsnit (interval)	64,9 (44-81)	65,4 (37-81)	67,7 (45-82)

I denne slutrapport præsenteres udelukkende tal fra den nyeste (og største) spørgeskemaundersøgelse, altså 3. spørgeskema (gennemført i sommeren 2020), da det vurderes, at resultaterne igennem de tre spørgeskemaer er fint repræsenteret ved at fremvise resultaterne fra det 3. spørgeskema her. Fra fokusgruppeinterviewene er der udtalelser fra deltagerne, der peger ind i mange af disse udvalgte overskrifter. Derfor kombineres tallene, præsenteret ved procentvise andele i søjlediagrammer, med citater fra fokusgruppeinterviewene (gennemført i september 2020), når det passer ind.

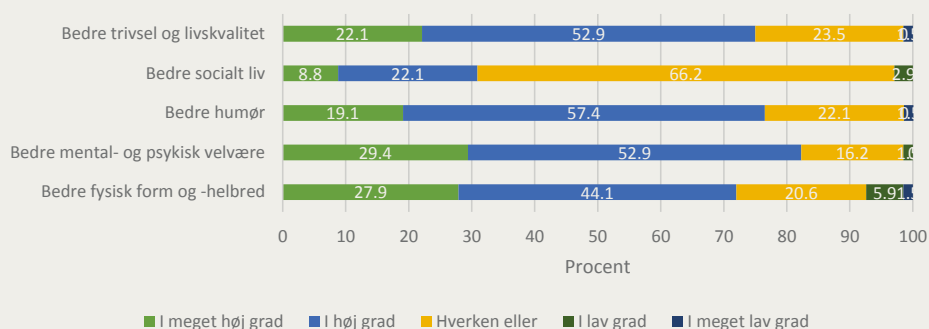




Hvad har træningsforløbet 'Aktiv i Naturen' betydet for deltagerne?

Nedenstående søjlediagram præsenteret i figur 2 viser, at deltagelse i træningsforløbet i naturen har betydet at ca. 72-82% af deltagerne oplevede en bedre trivsel og livskvalitet, et bedre humør, bedre fysisk form- og helbred samt bedre mental og psykisk velvære. Træning i naturen har i mindre grad ført til bedre socialt liv, hvilket ca. 30% af deltagerne angiver.

Figur 2: Hvad har træning i naturen betydet for dig?



Udtalelser fra fokusgruppeinterviewene understøtter, at det især er det fysiske og psykiske helbred der er forbedret. En deltager taler ind i at være blevet mere robust både fysisk og psykisk:

"For mig har det betydet at jeg er blevet mere robust, både fysisk og psykisk. Ja, og det at lære betydningen af de forskellige øvelser, der har de jo været gode til, fysioterapeuterne, at fortælle 'hvad er det her godt for' og så lære os nogle af de der fif, jamen hvis man skal ned af en bakke, så skal man sætte hælene i!"

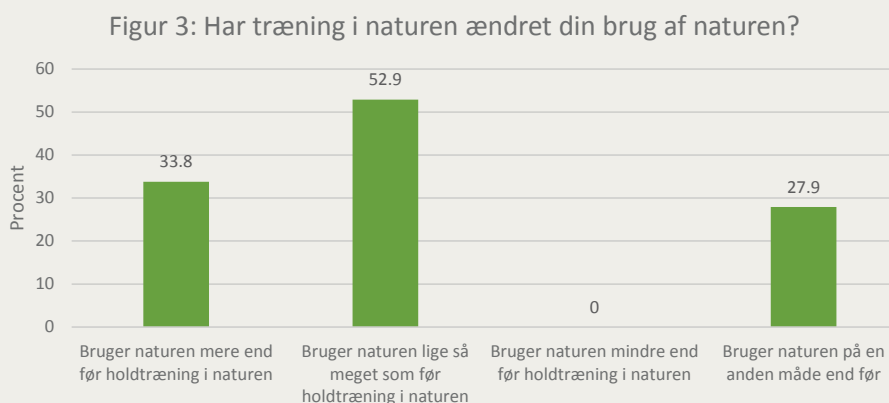
Der er flere deltagere der taler om den psykiske effekt af udetræningen, hvor de bruger ord som afstressende, ro, afslappet, få mere energi, udrensning i tankerne, mm. Samlet set udtaler deltagerne, at man får det bedre, når man har været ude, her præsenteret i et citat:

"Man ved at man får det bedre indeni, når man har været ude, ikke? Det hjælper jo også hvis man sidder og har det lidt sort. Så hjælper det at komme ud!"

Bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten** indeholder flere citater fra fokusgruppeinterviewene som omhandler betydningen af forløbet for deltagerne. Resultaterne ovenfor er genkendelige i litteraturen, for eksempel fremgår det af Friluftsrådets undersøgelse af danskernes friluftsliv fra 2017 (Friluftsrådet, 2017), at 84% af de adspurgte angiver at friluftsliv forbedrer deres psykiske velvære og humør og 80% oplever at deres helbredstilstand forbedres af friluftslivet. Her ses, som i projekt Aktiv i Naturen, at der er betydelig sundhedsmæssig effekt af naturen og friluftslivet samt at det er på den psykiske velvære, at der er størst effekt.

Har deltagelse i træningsforløbet ændret deltageres brug af naturen?

Deltagerne bruger naturen mere eller lige så meget, som før de deltog i træningsforløbet. Der er ingen der bruger naturen mindre. Der er også ca. 28%, som bruger naturen på en anden måde end tidligere (se figur 3). I uddybende kommentarer kan læses eksempler på, hvordan naturen bruges på en anden måde efter deltagelse i træningsforløbet sammenlignet med tidligere. Det kan for eksempel være, at man på baggrund af naturformidlingen, lægger mærke til andre ting, eller at man træner mere i naturen nu og er blevet bevidst om hvordan naturen kan bruges. Se alle uddybende kommentarer i bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten**.



Det ser således ud til, at flere af deltagerne har fundet inspiration og motivation, igennem deltagelsen i træningsforløbet, til at bruge naturen mere eller på en anden måde end før.





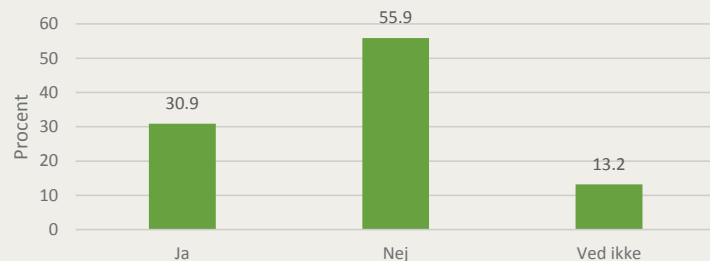
Bruger deltagerne nye naturområder efter deltagelse i træningsforløbet?

Ligeledes understøtter resultaterne i figur 4 ovenstående betragtning, idet næsten en tredjedel af deltagerne fortæller, at de bruger nye naturområder efter de har deltaget i træningsforløbet. Læser man de uddybende kommentarer præsenteret i bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten**, ses det, at mange af de steder der angives, er steder som træningsforløbet i naturen har ført dem forbi. Deltagerne genbesøger stederne, og der er mange der kommenterer, at de for eksempel kommer tilbage med deres ægtefæller for at vise dem stedet.

Dette fortæller deltagerne i fokusgruppeinterviewene også og det understøttes her med et citat:

"Selvom jeg har boet hernede i 25 år, så er der masser af de steder, vi har været, hvor jeg aldrig har været før, så det er jo også inspirerende til at komme ud og se nogle spændende steder. Jeg har været rundt til nogle af de steder efterfølgende og gået med min mand, for 'nu skal du også lige se det her'".

Figur 4: Bruger du nye naturområder efter deltagelse i træning i naturen?



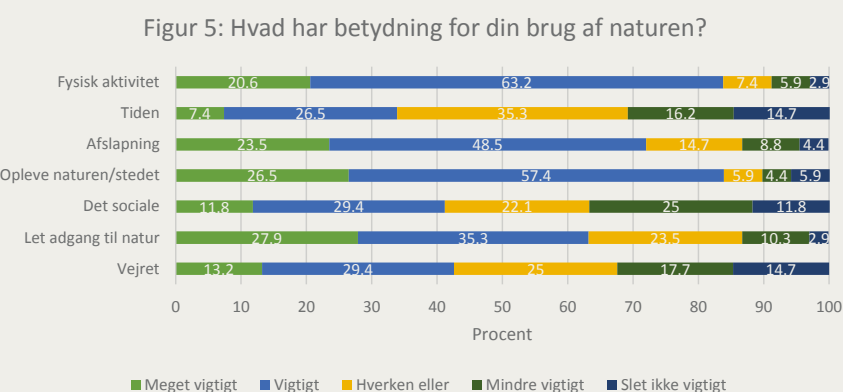
Hvad har betydning for deltagernes brug af naturen?

Af figur 5 ses, at det der har størst betydning for deltagernes brug af naturen er fysisk aktivitet, afslapning samt det at opleve naturen/stedet.

Det at opleve naturen/stedet er den faktor, der er mest vigtig for deltagerne, og det kan overvejes om denne effekt udspringer af, at der har været en naturvejleder med på træningsforløbene. Under de næste to overskrifter i dette afsnit præsenteres deltagernes overvejelser omkring det at have naturvejledere koblet til forløbet. Resultaterne indikerer i høj grad en positiv indflydelse især på det psykiske plan. Derudover svarede deltagerne omkring betydningen af deltagelse i træningsforløbet, at de mærkede effekt både fysisk og psykisk – derfor er det måske ikke så mærkeligt, at netop fysisk aktivitet og afslapning er valgt som faktorer, der har stor betydning for deltagernes brug af naturen.

Også disse fund genfindes i Friluftsrådets undersøgelse af danskernes friluftsliv, hvor 79% angiver afslapning som vigtig eller meget vigtig i forhold til at være i naturen og 75% svarer, at det at opleve naturen, er det der motiverer dem til at være friluft aktive mens 80% svarer, at det er fysisk aktivitet, der trækker (Friluftsrådet, 2017).

Let adgang til natur vurderes også at have stor betydning af deltagerne. Anden litteratur peger ligeledes på, at jo tættere på naturen vi lever, desto bedre helbred har vi. Er der mere end 1000 meter til nærmeste grønne område, besøger man det kun gennemsnitligt 1 gang om ugen, hvorimod det gennemsnitligt bliver til 3-4 besøg om ugen, hvis man bor 50 meter fra det grønne område. Afstand til naturen har således også stor betydning for brug af naturen (Københavns Universitet, 2008).



” Det har været utroligt inspirerende og utroligt motiverende for mig at der har været naturvejledere med.

Naturvejledning – hvilken betydning havde det for deltagerne?

Der var koblet en naturvejleder på træningsholdet hver anden gang. Naturvejlederen formidlede omkring den natur, deltagerne oplevede i de områder, hvor de trænede. Nogle gange var naturformidlingen indlejret i træningen, og andre gange foregik de to aktiviteter selvstændigt. Deltagerne er spurgt, hvilken betydning det havde for dem, at der var naturvejledere med. Som det ses af figur 6 svarer deltagerne især, at det er den øgede viden, men mange svarer også at det har haft positiv betydning for deres nysgerrighed omkring naturen og øget lyst til- og motivation for at udforske naturen.

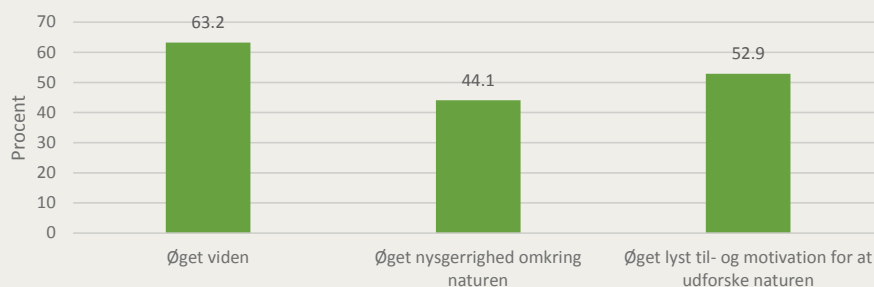
Deltagerne i fokusgruppeinterviewene uddyber, hvilken betydning det havde, at naturvejlederne var med. Deltagerne taler om at den øgede viden, de får via naturvejlederne, skaber motivation for deltagelse i træningen. En deltager siger:

”Det har været utroligt inspirerende og utroligt motiverende for mig at der har været naturvejledere med.”

Deltagerne fremhæver især, at naturvejledningen var et input, der havde betydning for deres psyke og styrkede dem i at finde motivation for træningen. En deltager udtaler:

”Det hjalp mig meget ved psykisk træning og psykisk støtte, til at løfte mig og til at have lyst til mere og andet – fordi der har været det plus med. De har givet det lille plus, som har betydet utroligt meget for min psyke. Hvis ikke jeg får min psyke med mig, og hvis ikke den bliver styrket eller støttet, så tror jeg at man kan komme til at mangle det psykiske overskud til fysisk træning og til at være aktiv. Og til overheadet at gøre noget i stedet for at falde ned i sofaen. Hvis ikke psyken er med, så når vi ingen vegne.”

Figur 6: Hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen?





Hvordan oplevede deltagerne kombinationen af træning og naturvejledning?

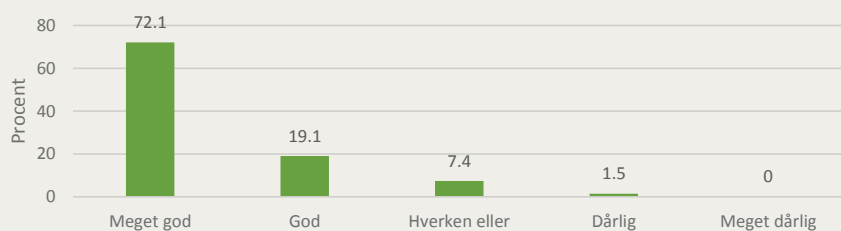
Deltagerne er også blevet spurgt om, hvordan de oplevede kombinationen af naturvejledning og træning i naturen. Som det ses af nedenstående figur 7, svarede næsten alle deltagere, at denne opleves enten meget god eller god (samlet set 91,2%).

Det afspejles også i fokusgruppinterviewene, hvor en deltager siger:

"Jeg var fantastisk godt tilfreds med naturvejledningen, det var så spændende at komme nogle steder som jeg faktisk aldrig havde været før, og så få en viden om de ting vi så".

” Jeg var fantastisk godt tilfreds med naturvejledningen, det var så spændende at komme nogle steder som jeg faktisk aldrig havde været før, og så få en viden om de ting vi så.

Figur 7: Hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen?





Testning af deltagerne med WHO-5

Inden for genoptræningsområdet er det gængs praksis at anvende måleredskaber til at vurdere effekten af en indsats. På de diagnosespecifikke træningshold i Sundhedshus Svendborg anvendes funktionstest målrettet den konkrete diagnosegruppe. Eksempelvis anvendes Borg 15 cykeltest samt PRO-skemaet HeartQoL til mennesker med hjerte-kar-sygdom.

Projektgruppen ville gerne finde et måleredskab, der kunne anvendes i den daglige praksis til at sige noget om deltagerens sundhed og livskvalitet. Samtidig var det i projektet besluttet, at holdene i naturen ikke skulle være diagnosespecifikke men i stedet opdelt efter funktionsniveau. Der lå således en vigtig opgave i at udvælge et måleredskab, der kunne anvendes på tværs af diagnoser og som var let at implementere. Da der i Sundhedshuset allerede var erfaring med at anvende WHO-5 (se bilag 1) i nogle af vores aktiviteter, faldt valget derfor herpå.

WHO-5

WHO-5 er et generisk måleredskab bestående af 5 spørgsmål om, hvordan personen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan således ses som et mål for menneskers generelle trivsel og velfindende (Socialstyrelsen, 2020). Da det overordnede mål for projekt Aktiv i Naturen var "at fremme borgernes sundhed og livskvalitet gennem brug af naturen" vurderede vi, at WHO-5 var anvendeligt.

I forhold til at anvende WHO-5 i den daglige praksis har vi været udfordrede i forhold til at udfylde test med samtlige deltagere i projektet, på trods af at skemaet er let at anvende. Det har der været flere årsager til.

En af dem var, at vi ikke fra start havde formelle procedurer omkring testning. Vi kom sent i gang med projektet i 2018 og har så at sige "lagt asfalten" mens vi gik. I starten af projektet afprøvede vi, at deltagerne blev starttestet, når de mødte på holdet første gang. På samme måde afprøvede vi, at slutttesten blev udfyldt den sidste gang på holdet. Dette gav dog forskellige udfordringer. En af dem var, at deltagerne kunne have afbud den sidste gang. Dermed kom slutttesten til at mangle.

En anden var at finde ro, rum og mulighed for at tale fortroligt med en deltager, samtidigt med at de andre deltagere også var der.

Vi afprøvede også at give deltagerne starttesten med hjem den første mødegang med henblik på, at vi sammen skulle gennemgå testen den følgende mødegang, og på samme måde med slutttesten, som de fik med hjem den næstsidste mødegang. Her oplevede vi, at mange glemte at få testarket med retur.

Målgruppen i projektet var ofte parallelt med deres forløb hos os i behandling på sygehuset, og kunne derfor have mange afbud til træningen og meget at forholde sig til i deres hverdag. Dette billede genkendes i

øvrige aktiviteter i Sundhedshuset og udfordrer hverdagspraksis både i forhold til at lave sammenhængende forløb for den enkelte og i forhold til at sikre, at de test, der er planlagt, bliver lavet.

I begyndelsen af projektet var der også nogle lavpraktiske udfordringer, så som at glemme at få testarket med ud i naturen og ikke have mulighed for, som i Sundhedshuset at *smutte ind* på kontoret og hente det.

Undervejs afprøvede vi således forskellige procedurer og flere tiltag, eksempelvis at der blev anskaffet to iPads, så fysioterapeuterne sammen med borgerne elektronisk kunne udfylde WHO-5, uanset hvor de var. Dette betød, at flere test blev udfyldt både ved start og ved afslutning på forløbet.

Der er i projektperioden 126 borgere der er blevet afsluttet i projektet. Af disse har:

- 58 personer udfyldt WHO-5 både ved opstart og afslutning af deres forløb
- 31 personer udfyldt WHO-5 ved start, men ikke slut
- 3 personer udfyldt WHO-5 ved slut, men ikke start

Det vil sige i alt 92 deltagere har udfyldt WHO-5 ved enten start, slut eller begge dele. Det betyder også, at 34 deltagere hverken har udfyldt WHO-5 ved start eller slut i deres forløb.

I tabel 2 ses en status på, hvor mange deltagere, der henholdsvis forbedrer eller fastholder deres WHO-5 scores fra start til slut, samt hvor mange, der oplever en tilbagegang. I denne tabel er således kun medtaget de 58 deltagere, der er testet både ved start og slut af forløbet.

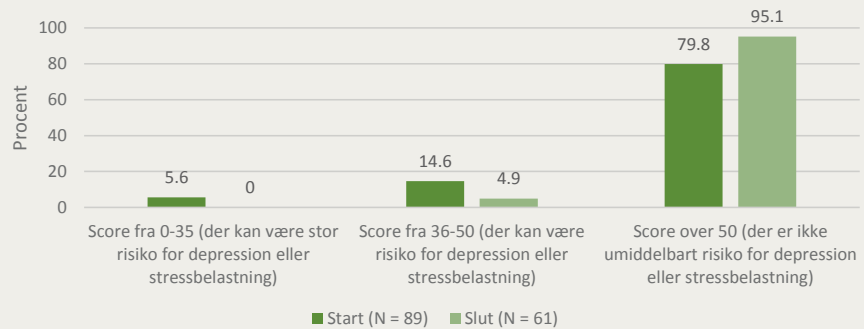
Tabel 2. WHO-5, resultater for 58 deltagere der har besvaret både start og slut-test.

Forbedringer	<ul style="list-style-type: none">• 41 af 58 har forbedret deres score, svarende til at ca. 69% oplever en forbedret trivsel og livskvalitet.• Af disse har 25 deltagere en signifikant ændring i deres score svarende til mere end 10%.• Det svarer til, at lidt over 43% af de borgere, der har udfyldt WHO-5 både ved start og ved slut af forløbet, har haft signifikant fremgang ift. trivsel og livskvalitet.
Uændret	<ul style="list-style-type: none">• 8 ud af 58 har en uændret score, svarende til at ca. 13,8% oplever at deres trivsel og livskvalitet er uændret.
Tilbagegang	<ul style="list-style-type: none">• 9 ud af 58 har tilbagegang i deres score svarende til at ca. 15,5% oplever at deres trivsel og livskvalitet er blevet forringet.• Af de 9 har 3 haft en signifikant dårligere score ved sluttesten på mere end 10% sammenlignet med startscoren.• Det svarer til at lidt over 5% af de borgere, der har udfyldt WHO-5 både ved start og ved slut af deres forløb, har haft en signifikant tilbagegang ift. trivsel og livskvalitet.



I figur 8 ses, hvordan WHO-5 scores kan fortolkes som enten værende i stor risiko, i risiko eller umiddelbart ikke i risiko for depression eller stressbelastning (Sundhedsstyrelsen, 2020). I denne figur er medtaget samtlige fuldt udfyldte WHO-5 skemaer, dvs. de 58, der er udfyldt både ved start og slut, samt henholdsvis de 31 personer der yderligere havde udfyldt starttesten eller de tre personer der yderligere havde udfyldt slutttesten. Dette betyder dermed, at der nu ses på 89 starttests samt 61 slutttests i figur 8.

Figur 8: Opgørelse og fortolkning af konkrete scores på WHO-5



Som det ses af figur 8, er langt de fleste deltagere, hverken ved start-test eller slut-test, i risiko for depression eller stressbelastning. Det kan være svært at sammenligne slut-testen med start-testen, da det for 34 personers vedkommende (31 start-tests og 3 slut-tests) ikke er den samme person, der analyseres på. Dog ser det ud til, at færre ved slut scorer mellem 0-35 samt mellem 36-50, hvilket må afspejle den fremgang, der også er afbildet i tabel 2, for nogle af de 58 deltagere, der har besvaret både start-test og slut-test.

WHO-5 og testning - Hvad kunne vi have gjort anderledes

Det ville have hjulpet fysioterapeuterne med en fast procedure omkring start- og slut-test allerede fra opstarten af projektet. En fast procedure kunne have været, at alle borgere konsekvent var blevet tilbudt en forundersøgelse samt en afslutningssamtale, hvor WHO-5 blev udfyldt, så denne del ikke blev knyttet op på holdaktiviteterne, hvor fysioterapeuterne og naturvejlederne samtidigt havde stor fokus på at udvikle den ny fælles praksis. Denne praksis, som er mere ressourcekrævende, er afprøvet i sidste del af projektet, og her fik alle udfyldt test både ved start og ved afslutning af forløbet.

3 Hvem var med i projektet?

I dette afsnit præsenteres deltagerne, fagpersoner og samarbejdet.

Deltagerne

Fra 28. august 2018, hvor de første borgere var med ude og træne i naturen, og til oktober 2020, hvor optag til træning i naturen blev afsluttet, har der været henvist 126 borgere til projektet. Syv af disse blev henvist flere gange på grund af recidiv. Af de 126 henviste er 55 mænd og 71 kvinder. Målgruppen for projektet var borgere med hjerte-kar-sygdom, kræftsygdom, type-2-diabetes (DM2) og/eller kronisk obstruktiv lunge-sygdom (KOL).

En del af de henviste borgere havde mere end én kronisk sygdom, men ses på aktionsdiagnosen, altså den primære årsag til at de blev henvist, har der siden august 2018 været henvist 41 med hjerte-kar-sygdom, 17 borgere med KOL, 10 med DM2 og 52 med kræftsygdom, heraf er 14 henvist med brystkræft. Derudover blev der henvist 6 borgere, der var i risiko for at udvikle DM2. Der har således i projektet været flest borgere med en kræftsygdom, og herefter følger borgere med hjerte-kar-sygdom. Fordelingen af henvisningerne over den treårige projektperiode har været:

- 25 blev henvist til projektet i 2018 (august-december)
- 66 blev henvist i 2019
- 33 blev henvist i 2020 (optælling afsluttet oktober 2020)

I 2020 deltog 33 borgere i projektet. Det skyldes i overvejende grad COVID-19 pandemien. Det er vores erfaring, at pandemien har haft stor betydning for den målgruppe projektet henvender sig til. Mennesker med kroniske sygdomme er særligt sårbare for et alvorligt COVID-19 forløb, og mange har på trods af, at der i naturen er bedre mulighed for at overholde restriktionerne, været bekymrede for deres helbred og har derfor valgt ud fra et forsigtighedsprincip kun at se de allernærmeste. Dette har været en generel tendens i Sundhedshus Svendborg, hvor der samlet set har været færre henvendelser til aktiviteterne i 2020.

Fagpersoner og organisation

Projekt Aktiv i Naturen blev forankret i Sundhedshus Svendborg, som er en del af Sundhedsafdelingen i Svendborg Kommune, og foregik i tæt samarbejde med Svendborg Natur- og Miljøskole. Det var således to naturvejledere på skift og to gennemgående fysioterapeuter, der sammen stod for planlægningen af aktiviteterne. Disse skulle efterleve de gældende retningslinjer for træningsforløb samtidig med, at naturformidlingen skulle være omdrejningspunktet.



Den overordnede planlægning af aktiviteterne foregik i projektgruppen, der bestod af en naturvejleder, en fysioterapeut, en sundhedsvejleder samt projektleder. Alle bortset fra naturvejlederne er ansat i Sundhedshus Svendborg. En biolog fra Natur og Miljø i Svendborg Kommune var inviteret ind i projektgruppen, men havde ikke mulighed for at deltage. Projektgruppen tog afsæt i projektets formål og delmålene. Denne proces mandede ud i et målhierarki, der blev retningsanvisende for projektets aktiviteter (se bilag 2).

Hvordan var samarbejdet på tværs af to forskellige forvaltninger og kulturer

I projektets afsluttende fase blev der afholdt en uformel evaluering af samarbejdet i projektgruppen. Evalueringen af samarbejdet viste, at der generelt har været stor åbenhed og nysgerrighed i forhold til hinandens faglighed – og for naturvejledernes vedkommende nysgerrighed i forhold til målgruppen. Overordnet har samarbejdet været præget af høj grad af fleksibilitet omkring det at udvikle en fælles praksis og respekt for hinandens faglighed, og samtidigt har der været plads til forskellighed. Dette så vi ved, at aktiviteterne i forhold til træning og naturformidling nogle gange foregik i en vekselvirkning, mens det andre gange gav mere mening, at aktiviteterne foregik mere opdelt. En deltager i fokusgruppeinterview, afholdt i forbindelse med afslutning af projektet, reflekterer over samspillet mellem naturvejledere og fysioterapeuter, og vurderer at det har fungeret fint. Se citat i marginen.

Hvad kunne vi have gjort anderledes

Projektgruppen blev først nedsat ultimo juni måned 2018, og fokus var her på at udvikle projektets aktiviteter. Derfor blev der brugt mindre tid på forventningsafstemning og der blev for eksempel ikke lavet en form for partnerskabsaftale, hvor vi sammen italesatte forventninger til fælles løbende planlægning og evaluering, hvilket kunne have været nyttigt. Terapeuterne er forpligtede på at dokumentere de sundhedsfaglige aktiviteter, og praksis i projektet blev, at terapeuterne dokumenterede lige efter træningen i naturen. Set i bakspejlet kunne det have løftet udviklingen af den fælles praksis yderligere, hvis der fra start havde været afsat mere tid til fælles forberedelse, afstemning af aktiviteter samt opsamling. I evalueringen af samarbejdet mellem Sundhedshus Svendborg Natur- og Miljøskole kom vi frem til, at vi for eksempel kunne have prioriteret mere tid i det daglige til naturformidling, og dermed understøtte tid til fordybelse. Der kunne også, som en afprøvning, have været fokus på, at borgerne var forberedte på emner forud for naturformidlingen.

” Det gik op i en højere enhed med blanding af natur og øvelser, jeg ved ikke om fysioterapeuterne og naturvejlederne havde talt sammen, men det spillede sammen og gik fint i spænd

4 Hvordan udviklede vi aktiviteterne?

Projektet er udviklet og tilpasset løbende i forhold til de erfaringer og den læring, der har været. Undervejs har det været centralt, at udviklingen er foregået i en interaktion mellem den erfaring og læring, der er opstået i kraft af den ny fælles praksis på tværs af faglighederne og sammen med borgerne. Derudover har de mere formelle læringsrum, kurser, seminarer og workshops, som projektets medarbejdere og projektgruppen har haft mulighed for at deltage i også bidraget til dette.

I det følgende beskrives disse adskilt, men virkeligheden var, at det foregik i en vekselvirkning i hele projektperioden.

Formelle læringsrum

Ved opstart af projektet i august 2018 havde vi begrænset praktisk erfaring med at træne i naturen med borgere med kroniske sygdomme. Det, vi indtil da havde gjort, var blot *at flytte træningen udenfor* og stort set anvende samme redskaber som indenfor.

I september 2018, ca. en måned inde i projektet, var fysioterapeuterne på kurset *Fysioterapi i Naturen*, udbudt af Danske Fysioterapeuter, og senere samme måned, deltog hele projektgruppen og -medarbejdere i *Seminar om Uderehabilitering* arrangeret af MarselisborgCentret. Begge arrangementer var væsentlige for, at projektet kom godt fra start, da det gav fysioterapeuterne et fælles fundament at stå på og et grundlag for en "værktøjskasse" i forhold til træning i naturen. Dette blev sidenhen udbygget af deltagelse i workshops og temadage afholdt af Friluftsrådet og DGI.

Deltagelsen i *Seminar om Uderehabilitering* gav anledning til mange drøftelser i projektgruppen og bidrog med et teoretisk fundament, som projektet har kunnet læne sig op ad, hvilket uddybes i afsnit 5 og 6.

I september 2019 stod projektgruppen for en velbesøgt workshop på *Seminar om Uderehabilitering*, hvor vi præsenterede projekt Aktiv i Naturen ved at invitere deltagerne i workshoppen på en naturformidling med træning. Både det teoretiske og det praktiske fundament blev udbygget yderligere i efteråret 2019, hvor projektlederen fik mulighed for at tage mastermodul *Programmer og aktiviteter for naturbaseret sundhedsfremme og behandling for forskellige målgrupper* på Københavns Universitet. Der har derudover parallelt med projektet været vidensdeling med kollegerne i Sundhedshuset i Svendborg i form af både teoretisk vidensdeling og praktisk afprøvning af aktiviteter i naturen. Desuden har projektgruppen og -medarbejdere afholdt en enkelt udviklings- og inspirationsdag, hvor der blev udvekslet ideer til aktiviteter og lege i naturen.



Læring i praksis

De første hold, der var med i naturen, var lukkede hold. Samtlige borgere begyndte og sluttede deres forløb samtidigt. Det gav mulighed for at bygge på og planlægge en sammenhængende og progredierende undervisning både for naturvejledere og fysioterapeuter. Et af de første hold var et diagnosespecifikt hold for kvinder med brystkræft. Efter de første hold blev afsluttet, var der ikke tilstrækkeligt med henvisninger til at etablere fulde, lukkede træningshold. Vi besluttede derfor at ændre praksis, så der blev løbende optag på holdet. Det betød konkret, at deltagerne på holdet både har været et mix af borgere, der lige var begyndt, var halvvejs eller næsten færdige med deres træningsforløb. Sådan er det også på træningsholdene inde i Sundhedshuset, men i projektet var det i udgangspunktet tænkt, at holdene skulle være lukkede og niveauopdelte. I praksis blev vi dog nødt til at ændre dette og planlægge aktiviteterne ud fra, at der på samme hold var stor niveauforskel.

Løbende optag

Der var både fordele og ulemper ved, at vi i projektet måtte arbejde med løbende optag. En af fordelene var, at der blev skabt en kultur, som de nye deltagere kunne læne sig ind i. Se citatet i marginen, hvor en kvinde udtrykker sig i et af fokusgrubeinterviewene.

Der var også nogle af de mere erfarne deltagere der, udover medarbejderne, tog imod nye deltagere og kunne støtte dem i forhold til fællesskabet og disse fik dermed mulighed for at opleve sig som ressourcestærke.

I træningen var det en fordel med løbende optag, når det gav mulighed for ekstra støtte til den nystartede deltager. Det sås blandt andet når nye deltagere, der var meget uvante med at træne og måske med at bruge deres krop i det hele taget, kunne få ekstra vejledning fra fysioterapeuten, fordi de andre allerede var mere "selvkørende".

” Der var præsentation hver gang. Man følte man blev taget imod, når man kom ind i rundkredsen og blev præsenteret. Fordi vi kom jo på forskellige tidspunkter.



En ulempe ved løbende optag var, at det udfordrede både naturvejlederne og fysioterapeuterne i forhold til at kunne planlægge mere sammenhængende forløb med mulighed for at bygge på fra gang til gang i forhold til øvelser, viden og erfaring. For begge faggrupper betød det, at der var brug for at arbejde med forventningerne til opgaven. Fysioterapeuterne lærte eksempelvis at arbejde med genkendelige grundøvelser til styrketræning der kunne pro- og regredieres på utallige måder.

For naturvejlederne var målgruppen ny. Svendborg Natur- og Miljøskole har normalt 1.-9. klasses folkeskoleelever som primær målgruppe, og når en skoleklasse besøger Naturskolen indgår besøget som en del af et sammenhængende undervisningsforløb. Denne sammenhæng var ikke mulig med løbende optag på udetræningsholdet, men det der var muligt, var at planlægge naturformidlingen med afsæt i årstiden og i det konkrete naturområde, vi besøgte.

Forskellige niveauer på samme hold

Af samme årsag som beskrevet ovenfor var det ikke muligt at tilbyde to niveauopdelte hold i naturen, bortset fra i forårs- og sommermånederne, hvor flere borgere sagde ja til tilbuddet om træning i naturen. I den overvejende del af projektet var det derfor ikke en mulighed med flere hold. I stedet var fysioterapeuternes tilgang dels at veksle mellem at planlægge aktiviteter, hvor alle uafhængigt af hinanden og uanset niveau blev udfordret i træningen, dels at niveaudele holdet, så de to fysioterapeuter trænede med hver sin gruppe. Aktivitetsrammen omkring holdet var genkendelig med henholdsvis fælles *tjek ind og tjek ud*, og indholdsmæssigt var der, uanset om holdet blev niveaudelt eller trænede differentieret på holdet, samme faste struktur jævnfør figur 1, side 7.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et kommunalt genoptræningshold for borgere med kroniske sygdomme aldrig ser ens ud. Et hold kan i en periode være relativt homogent. Så afsluttes nogle borgere fra holdet og nye kommer til og så ændrer det sig, og forskellen på den fysiske mest sårbare og den fysiske bedst fungerende kan være meget stor. Når aktiviteterne foregår i naturen kan forskelle i niveau blive meget tydelige, fordi de fysiske rammer umiddelbart er mindre afgrænsede og afstande tit er større end i et Sundhedshus. For eksempel afstanden fra P-pladsen til naturområdet. På et tidspunkt tog vi tid på, hvor lang tid det tog at gå rundt om en bestemt høj ved Naturskolen, som en måde til at give den enkelte deltager feedback på i forhold til kredsløbstræningen. Som illustration på forskellen i niveau så vi, at den hurtigste deltager gik turen rundt om højen på under 5 minutter, mens den langsomste gik samme tur på lidt over 13 minutter.

Til at supplere dette, er der en kvindelig deltager i fokusgruppeinterview som reflekterer over forskellen i træningsniveau blandt deltagerne. Se citatet i marginen.

” Jeg syntes også det var fint og rimeligt afpasset, fordi vi var så forskellige på det hold. Der var nogle der kunne klare meget, og det kan selvfølgelig være et problem som du siger, men så foreslog fysserne, at man kunne gøre det en ekstra gang, dem som havde overskud.

” Det at være sammen med folk som er i nogenlunde samme situation som en selv, og hvor man godt kan gå sammen med en og snakke om 'hvordan går det,' men hvor der ikke bliver talt om sygdom. Alt så vi er der bare, men vi er der på samme præmisser og forståelsen for, hvis folk ikke kan, den er total.

Denne forskel skulle medarbejderne forholde sig til fra uge til uge og det stillede krav til fleksibilitet i planlægningen. Et uhomogent hold i forhold til fysisk formåen var relativt uproblematisk at håndtere i træningen. Det var mere udfordrende i forhold til naturformidlingen, da der kun var en naturvejleder med, og denne kunne selvsagt kun være et sted ad gangen. Læringen i projektet var – hvis holdet var meget uhomogent på det fysiske plan – at sænke ambitionerne i forhold til naturformidlingen og forholde sig til, hvor langt vi skulle gå, og hvor meget naturformidlingen skulle nå omkring.

Deltagernes udsagn i fokusgruppeinterviewene afspejler, at det ikke var væsentligt, at der var forskel på deres træningsniveau på holdene, og fremhæver i stedet, at det der var vigtigt, var at træne med nogen, der selv kender til det at være alvorligt syg. En deltager i fokusgruppeinterview udtaler sig, se citat i marginen.

Praktiske overvejelser når træningen flyttes ud i naturen

Vi havde i projektgruppen i forbindelse med udarbejdelsen af en folder henvendt til borgerne (se bilag 3) forholdt os til, at det var vigtigt at borgerne fik noget praktisk information om indholdet af træningen i naturen, mødested og telefonnumre på terapeuterne mm., men også omkring fodtøj og påklædning. Vi fandt ud af, at det især i vinterhalvåret for nogle borgere kunne være en udfordring, at de ikke havde egnet fod- eller overtøj. Vi lærte undervejs, at det havde stor betydning, at vi havde brugt god tid på at tale med borgerne om de praktiske aspekter ved at skulle træne i naturen som blandt andet fodtøj og påklædning, mulighed for at benytte toiletfaciliteter, hvordan finder man vej til mødestedet og hvor kan man parkere. Det kunne være afgørende for at oplevelsen af træning i naturen blev positiv.

Afprøvning af opdeling af holdet i naturformidling og træning

I projektets sidste år afprøvede vi i en periode at øge mødetiden fra 90 minutter til 120 minutter den dag, hvor der var naturformidling. Holdet mødte ind sammen og opdeltet efter niveau, hvorefter naturvejleder lavede en naturformidling sammen med en fysioterapeut og den ene gruppe i ca. 60 minutter, mens den anden fysioterapeut trænede med den anden gruppe. Herefter byttede man, og holdet afsluttede derefter sammen (se figur 9). Afprøvningen af denne form flugtede med drøftelser i projektgruppen, om det overhovedet gav mening at lave naturformidling blandet med træningsaktiviteter på turen, eller om det var mest hensigtsmæssigt at holde aktiviteterne mere adskilt. Drøftelserne tog afsæt i behovet for, på den ene side tid til fordybelse og refleksion i naturformidlingen, og på den anden side, et italesat ønske fra nogle af deltagerne om, at træningen skulle være mere intensiv og have mere plads ved begge mødegange. Dermed også den mødegang, hvor der var naturvejleder med.

Som illustration for ovenstående betragtninger omtaler en mandlig deltager i et af fokusgruppeinterviewene, at der var for lidt almindelig motion. Se citatet i marginen.

” Jeg havde det jo sådan lidt, at vi lavede for lidt motion derude, vi gik for meget rundt, vi fik ikke sådan pulsen op rigtig mange gange. Det manglede jeg.



Figur 9



5 Overvejelser om valg af natur(steder)

” Jeg syntes jo at naturen er bedre. Jeg har prøvet indendørs træning også, og det var da først da jeg kom ud på det hold, derude, at jeg fik det bedre og kunne mere.



I *Sundhed og livskvalitet i naturen – et idekatalog* (Skytte, 2013) gøres rede for nogle af de teorier, der forklarer de sundhedsmæssige effekter af at være i naturen. I et biologisk og genetisk perspektiv er mennesket skabt til en helt anden tilværelse end den, som de fleste af os lever i dag i byerne. Biologisk set ligner vi i store træk stenaldermennesket og er således både i forhold til vores fysiske aktivitetsniveau og vores mentale sundhed skabt til en tilværelse, hvor vi lever tæt på naturen. Samme perspektiv fremføres af Dorthe Varning Poulsen i *Rehabilitering ude – nye ressourcer og perspektiver i rehabiliteringen* (Poulsen, 2019).

Til at afspejle dette er der også eksempler i fokusgruppinterviewene på deltagere, der omtaler effekten af at være ude. En kvindelig deltager fortæller i citatet i marginen.

Mennesket er et biologisk væsen

En af de biologisk-genetiske teorier er den æstetisk-affektive teori, som Roger Ulrich er en af fortalere for. Den tager afsæt i *”at mennesket er et biologisk væsen”*, som på et splitsekund instinktivt kan vurdere om et område er trygt ud fra et overlevelsesperspektiv (Københavns Universitet, 2008). *”Naturlige omgivelser giver æstetiske oplevelser, som vi instinktivt vurderer som trygge”*, hvorved vi kan slappe af, hvori mod vi i et bymiljø uden ret meget natur kan have svært ved at stole på vores affekter, som er instinktive og ubevidste (indlejrede) kropslige reaktioner (Københavns Universitet, 2008; Skytte, 2013).

Elementer af fire grundlæggende kvaliteter

Projekt Aktiv i naturen tog således udgangspunkt i den æstetisk-affektive teori, udviklet af Roger Ulrich. Derudover tog vi i udvælgelsen af naturområder afsæt i fire grundlæggende kvaliteter, som forskerparret Kaplan og Kaplan fremhæver som særligt betydningsfulde for hjernens mulighed for at rekreere og restituere i forhold til stress (Poulsen, 2019; McGeeney, 2016):

- En følelse af **at være væk** fra belastende situationer og tanker
- En **fascination** af de naturlige omgivelser, hvor der ikke er krav til koncentration og hvor den spontane opmærksomhed, der ikke kræver energi, kommer i spil af sig selv
- Oplevelsen af naturområdets **udstrækning eller kompleksitet**, hvor der er tilstrækkeligt interessant at opleve/sanse
- At der er **overensstemmelse** mellem behov og muligheder, hvilket fører til en følelse af at være i harmoni og balance



Projektgruppen besluttede tidligt, at alle aktiviteter i projektet i den første tid skulle tage udgangspunkt i området omkring Svendborg Natur- og Miljøskole, som er omkranset af skov, har et spændende, varieret og udfordrende terræn, med små søer og Skårupsund mod syd og Thurø i baggrunden. Det gav mening med en fast base i den første tid, så medarbejderne kunne koncentrere sig om at udvikle aktiviteterne og den ny fælles praksis. Naturskolen ligger lidt udenfor Svendborg by, og selvom det er et populært og velbesøgt område, er der god plads og altid mulighed for at være uforstyrret.

Den 1. april 2019, hvor projektet havde været i gang i 7 måneder, blev deltagerne præsenteret for en mødeplan, hvor holdet en uge ad gangen (altså med to mødegange), besøgte forskellige natursteder og samtidigt, i et fast rul, vendte tilbage til Naturskolen hver 4. uge. Naturskolen blev således en slags base, hvor det var muligt at lave nogle kendte aktiviteter, som det gav mening foregik omkring Naturskolen. Dette kunne for eksempel være at gå med vaders og høste blåmuslinger eller lave tidtagning på gangrute rundt om en bestemt høj. Mødestederne lå fordelt ud over hele Svendborg kommune og repræsenterede meget forskellige naturområder.

Flere af de naturområder, projektet besøgte, er beskrevet i **den lille håndbog**, med forslag til 12 naturformidlinger og træning, der knytter sig til denne særskilte evaluering af projektet. Den er som tidligere nævnt, tænkt som inspiration til dels deltagerne i projektet, dels alle andre, også borgere i resten af landet, der har mod på at besøge Sydfoyn eller kan bruge inspirationen herfra i egne nærrområder.

Af steder vi besøgte kan nævnes:

- Monnet: smuk fredet strandeng på det Sydlige Tåsinge
- Nørreskov ved Valdemar Slot på Tåsinge: ligger med sundet mellem Tåsinge og Langeland til den ene side
- Vejstrup Ådal, Syltemade Ådal, Rødme Svinehaver: alle med natur, der trækker spor til istiden
- Ørkild Borg: ligger helt bynært med borgruin og storslået udsigt over hele byen
- Skt. Jørgens Park og Hallingskoven: der hver især repræsenterer naturområder tæt på byen



6 Hvad gjorde vi for at øge deltagernes handlekompetence, viden og lyst til selv at bruge naturen?

I begyndelsen af projektet udarbejdede vi som førnævnt et målhierarki (se bilag 2), hvor vi beskrev, at vi i projektet havde et mål om:

- At skabe rammer for at borgerne fik gode oplevelser i naturen
- At motivere borgerne til at fortsætte med at bruge naturen efter endt forløb

Mennesker er forskellige. Det var vi opmærksomme på i planlægningen af vores aktiviteter. Der var fra Friluftsrådets side en klar ramme for aktiviteterne, der handlede om træning og naturformidling, men detailplanlægningen havde vi selv stor indflydelse på. Vi hentede inspiration flere steder fra og blandt andet på det årlige *Seminar om Uderehabilitering*, arrangeret af MarselisborgCentret, hvor flere fra projektgruppen har deltaget i 2017, 2018 og 2019.

I 2018, hørte vi Annette Bischoff præsentere sin teori om, at der overordnet er fire tilgange til at være i naturen.

Fire tilgange til at være i naturen

Den eller de tilgange, som du oplever som meningsfuld for dig og som du tiltrækkes af, vil afhænge af hvem du er, hvor du er vokset op og hvad du er blevet socialiseret til. De fire tilgange til at være i naturen er (Bischoff, 2019):

- En fysisk/kropslig tilgang
- En æstetisk/poetisk tilgang
- En kundskabs- og forståelsesbaseret tilgang
- En følelsesmæssig, poetisk meditativ, åndelig tilgang

Den fysiske/kropslige tilgang til at være i naturen har fokus på det fysiske og kropslige, det at være fysisk aktiv i relation til naturen. Denne tilgang adresserede vi både i naturformidlingen, idet vi i naturformidlingen hver gang "var på tur" og fysisk bevægede os ud i naturen, og naturligvis i den fysiske træning i naturen, som handlede om at være fysisk aktiv i tæt samspil med den omgivende natur. Eksempelvis balancetræning på træstammer og grene i skovbunden eller om at bevæge sig i højt tempo op ad bakken til udsigten over Skårupsund.

Den æstetiske/poetiske tilgang til at være i naturen handler om at være nærværende og tilstede i omgivelserne gennem sansning af farver og bevægelser i naturen. Denne tilgang adresserede vi i mere stille aktiviteter



som for eksempel "stillegang", hvor fokus var på at lægge mærke til farverne i skoven, og i "stillesiddende" på kanten af skoven ved Thurø Rev med udsigt til Langeland. Deltagerne på holdet kunne også selv, afhængigt af hvilken tilgang til naturen, de selv kom med, være dem, der pludselig midt i cirkeltræningen på bakken, faldt i staver over og henledte alles opmærksomhed på efterårs solens stråler, der i lysglimt fandt vej mellem de nøgne træer til der, hvor vi befandt os.

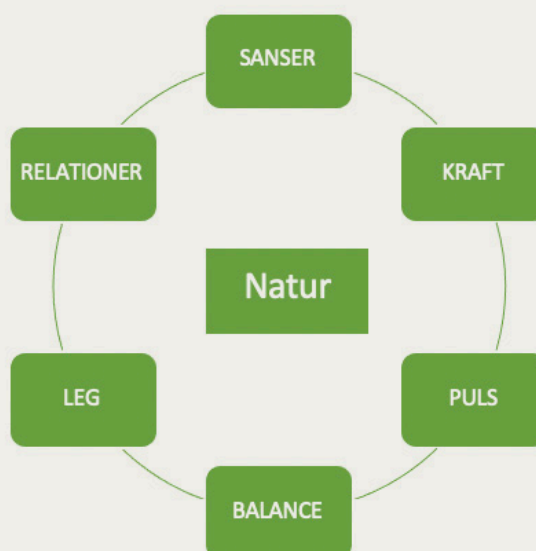
Den kundskabs- og forståelsesbaserede tilgang til at være i naturen adresseredes i al naturformidling i projektet. Denne tilgang handler om at opdage og forstå, hvad man møder i naturen. Det var kerneopgaven i naturformidlingen. At vække nysgerrighed og undren samt med afsæt i de naturområder, vi besøgte, at folde viden og forståelse ud for deltagerne, både om naturtypen, landskabet og om, hvordan dette var indfældet i historien. Eksempelvis var flere af de landskabstyper, vi besøgte, produkter af istiden, for eksempel Rødme Svinehaver og Vejstrup Ådal. Dette foldede naturvejlederne ud i en løbende dialog med den viden og forståelse af historien og naturen, deltagerne kom med.

Den følelsesmæssige, meditative og åndelige tilgang handler om at være en del af noget større end en selv, at føle sig forbundet med naturen. Denne tilgang adresserede vi eksempelvis i mindfulness øvelser, og i øvelser, hvor træer indgik, for eksempel hvor deltagerne fik opgaven at udvælge sig hver et træ i skoven og undersøge træets bark, dets struktur, overflade, farver, dybde, m.v., med alle sanser. Det kunne også være i stille-øvelser, hvor deltagerne opfordredes til at forholde sig til årstidernes gang, træernes løvfald i efteråret og i foråret, altings spiren, og sætte det ind i deres eget livsperspektiv.



Samspillet mellem natur, motion og fællesskab

Derudover havde vi som tidligere nævnt, i regi af Friluftsrådet, på workshops mødt konceptet om 'Naturtræning' gennem DGI, et samarbejdsprojekt mellem Psykiatrifonden, DGI Østjylland og Mindhood ved Århus Universitet, støttet af Trygfonden. *Naturtræning* bygger på, at samsillet mellem **natur, motion og fællesskab** skaber synergieffekt med et sundhedsfremmende potentiale for os alle – uanset fysiske og psykiske udfordringer. Oven på disse **tre hjørner** er der seks parametre (se figur 10), der er gennemgående i DGI's naturtræning, som tilsammen udgør den fulde naturtræning *med naturen som det konstante omdrejningspunkt* (DGI, 2020, Psykiatrifonden, 2020):



Figur 10

Planlægningen af projekt Aktiv i Naturen tog således afsæt i, at alle fire ovennævnte tilgange til at være i naturen kom i spil, og samtidigt havde vi som mål at komme omkring de seks parametre fra DGI's naturtræning. Det betød, at vi hver gang planlagde vores aktiviteter i naturen, sådan at vi arbejdede med øvelser, der udfordrede deltagerne i forhold til:

PULS

- – eksempelvis ved kredsløbstræning, hvor
- deltagerne efter introduktion til Borgs skala
- for åndenød (Ejlertsen, 2018) blev sendt ud
- individuelt med opgaven at bevæge sig rundt i
- terrænet i et tempo, hvor deres åndedræt blev
- udfordret svarende til Borg 13-14, eller ved lege
- med høj intensitet som eksempelvis stafetter
- samt på naturformidlingsture med høje og eller
- lange stigninger i terrænet.

KRAFT

- – i denne sammenhæng handler kraft ikke kun
- om muskelstyrke, men det er også knyttet
- til begrebet indre mod. At overvinde sig selv,
- turde "give slip" og prøve noget, man måske
- ikke troede man kunne mere eller give sig selv
- lov at mærke efter, hvordan man har det i dag.
- Eksempelvis ved *tjek ind*, hvor deltagerne nogle
- gange fik refleksionsspørgsmål som: "Hvor klar
- er du til dagens træning – fysisk og mentalt på
- en skala fra 1-10?" eller "Er der noget du skal
- være særligt opmærksom på i dag i træningen
- og i naturformidlingen?"

BALANCE

- – eksempelvis ved øvelser, individuelt eller
- i par, på træstammer, grene, myretuer eller
- andet, hvor kravene til balancen øges, ved
- ture i skiftende og varieret terræn, eller ved i
- grupper at udtænke og lave forhindringsbaner,
- som grupperne efterfølgende skulle besøge og
- afprøve i praksis.

LEG

- – eksempelvis ved tagfatlege, "tap et træ", "vip
- pinden af hånden" eller stafetter. I projektet
- blev det legende ofte tænkt ind i aktiviteter, der
- havde fokus på balance og koordination eller
- puls. Derudover var det vores erfaring, at vi i de
- legende aktiviteter uundgåeligt også arbejdede
- med det relationelle mellem alle deltagerne.

RELATION

- – eksempelvis ved par-øvelser, fælles fortæl-
- linger om holdet, fast struktur med præsen-
- tation af nye deltagere, hold- og samarbejds-
- aktiviteter som lege, cirkeltræning 3 og 3,
- men også ved, at der i aktiviteterne i naturen
- ofte var behov for, at deltagerne gav hinan-
- den en hjælpende hånd, når et hegn skulle
- forceres, eller man skulle over en grøftkant.
- Det var vores indtryk, at det, at aktiviteter-
- ne foregik i naturen, gjorde, at deltagerne i
- højere grad, end vi plejer at se det indenfor,
- støttede og hjalp hinanden.

SANSER

- – eksempelvis i aktiviteterne som er beskrevet i
- de andre fem bøger, der har karakter af "gøren"/
- at være i bevægelse, hvor kroppens sanser helt
- automatisk bliver aktiverede. Sanserne blev
- også adresseret i mere stille aktiviteter som i
- *tjek ind*, hvor deltagerne mærkede åndedrættet,
- brystkassens bevægelser ved ind- og udånding
- og ved "stillegang" eller "stillesidden", hvor del-
- tagerne gik eller sad helt stille, uden at tale og
- blot var tilstede lige her og nu med deres sanser
- i naturen. Det vil sige i aktiviteter, der havde
- mere karakter af "væren"/at være tilstede.

SUNDHEDSHUS SVENDBORGS HJEMMESIDE

I foråret 2019 blev Sundhedshus Svendborgs hjemmeside opdateret, så projekt Aktiv i Naturen var beskrevet side om side med de øvrige tilbud i huset.

Plakat

I efteråret 2019 blev der, i samarbejde med grafisk afdeling i Svendborg Kommune, lavet en plakat som linkede til Sundhedshus Svendborgs hjemmeside, hvor man havde mulighed for at orientere sig i husets tilbud og kunne henvende sig, hvis man tilhørte målgruppen og ønskede at blive kontaktet af en sundhedsfaglig medarbejder. Plakaten blev sat op på biblioteket, på apotekerne, på relevante sygehusafdelinger, på banegården og i venteværelset hos de praktiserende læger (se bilag 5).

Announce i Ugeavisen

I efteråret 2019 havde vi en annonce med i den husstandsomdelte ugeavis, hvor projektet var beskrevet med samme grafiske streg som folderen og plakaten, med henblik på genkendelighed.

Facebookopslag

Primo oktober 2020 besluttede vi, at lægge et opslag op på Svendborg Kommunes facebookside, hvor vi gjorde opmærksom på træningstilbuddet i naturen og en vejledning til, hvordan man kunne henvende sig i Sundhedshuset.

7 Hvad gjorde vi for at rekruttere deltagere?

I projekt Aktiv i Naturen har vi gjort flere tiltag for at rekruttere deltagere. Disse beskrives i det følgende.

Folder til samarbejdspartnere

I februar 2018 fik Svendborg Kommune positivt svar fra Friluftsrådet på ansøgningen om projekt Aktiv i naturen. Vi havde først mulighed for at gå i gang med planlægningen af projektet i juni måned, hvor vi havde det første møde i projektgruppen. Noget af det første konkrete, vi lavede, var en folder/pjece (se bilag 3), som blev brugt af medarbejderne i Sundhedshuset til at præsentere tilbuddet i naturen i tråd med Sundhedshusets andre tilbud. Den blev samtidigt også afleveret med følgebrev (se bilag 4) til praktiserende læger og patientforeningerne, så disse blev bekendt med tilbuddet i naturen i forhold til målgruppen og kunne formidle det videre til henholdsvis deres patienter og medlemmer.

Folderen er løbende blevet opdateret og rundsendt med følgebrev til relevante samarbejdspartnere (praktiserende læger, sygehus, patientforeninger og Svendborg Senior Idræt) i 2019 og 2020. Se øvrige tiltag i marginen.

Hvad gjorde vi for at tiltrække borgere, som ikke er vant til at færdes i naturen

Først ret sent i projektet blev vi opmærksomme på, at der kunne være forskelle i måden som tilbuddet om træning i naturen blev formidlet på til nye borgere i Sundhedshuset. Vi evaluerede derfor praksis med de kolleger, der afholder de afklarende samtaler i Sundhedshuset. Den afklarende samtale er ofte indgangsporten til Sundhedshuset. Med afsæt i den afklarende samtale, lægges sammen med borgeren en plan for vedkommendes forløb i Sundhedshuset. Kollegerne fortalte, at de præsenterede træning i naturen som mulighed, når en præference for at opholde sig i naturen, gå ture, arbejde i haven, mm., blev italesat. Kom der udsagn om tidligere træning i for eksempel fitnesscenter, blev træning indenfor i Sundhedshuset præsenteret som en mulighed. Drøftelsen viste således, at kollegerne tog afsæt i borgernes udsagn om behov og ønsker, hvilket er vores praksis, og det var udslagsgivende for, hvilke tilbud borgeren blev præsenteret for.

Denne praksis kan have haft betydning for, at borgere der på forhånd var vant til at færdes i naturen, i særlig grad blev præsenteret for træning i naturen, samt at borgere, der ikke i samtalen selv fortalte om en hverdag, hvor naturen havde en særlig plads, i mindre grad blev præsenteret for muligheden.

Hvad kunne vi have gjort anderledes

Som udgangspunkt havde vi forventet 8 lukkede hold med 10 deltagere pr. hold, svarende til at 80 borgere ville sige ja til tilbuddet om træning i naturen om året. Denne forventning byggede på en antagelse om at mange ville være interesserede i at træne i naturen, og det var først da vi kom i gang, at vi kunne få afprøvet om vores antagelser var korrekte.

Retrospektivt kan vi således konstatere, at det har været en udfordring af rekruttere borgere til projektet. Uanset COVID-19 pandemi og forsigtighedshensyn er dette tit tilfældet med projekter, hvis natur, hvis man kan sige det sådan, er at være karakteriseret som udviklingsarbejder i en tidsbegrænset periode.

Det tager tid, inden en aktivitet eller et tilbud bliver kendt i hele organisationen og blandt samarbejdspartnere – det har vi set flere gange blandt andet også i forhold til tilbuddet Vildmænd, der begyndte som projekt og nu har eksisteret i mere end 5 år. I starten var det også her svært at rekruttere, men nu er der næsten altid venteliste. Med de erfaringer vi har nu, vil vi anbefale, at man som organisation, der arbejder med udviklingsprojekter, allerede fra start og gerne før hvis muligt, inviterer kommunikationsafdelingen ind, hvis man har en sådan. Dette kan gøres med henblik på at få lagt en plan for rekruttering for hele projektperioden. Alternativt anbefales at få ekstern rådgivning omkring kommunikation. Det at kommunikere fagligt indhold ud i pressen og på de sociale medier på en strategisk, ordentlig og professionel måde og henvendt til forskellige målgrupper, er nemlig en faglighed i sig selv.



8 Hvad gjorde vi i forhold til at sikre glidende overgang til tilbud i frivilligt foreningsregi?



I dette afsnit beskrives de forskellige tiltag, vi gjorde, for at forsøge at støtte deltagerne i projektet til at fortsætte med fysisk aktivitet/træning efter afsluttet kommunalt udetræningsforløb.

Samarbejde med foreninger

I Svendborg Kommunes sundhedsafdeling har vi i mange år arbejdet med brobygning til foreninger og andre tilbud, hvor borgere kan fortsætte efter endt forløb hos os. Vi samarbejder tæt med patientforeninger, Frivillighuset og Svendborg Senior Idræt, og da vi gik i gang med projekt Aktiv i Naturen i 2018 havde vi, i et fast rul, besøg af frivillige motionsguider fra Svendborg Senior Idræt i Sundhedshuset. Disse kom på alle træningshold og fortalte om foreningens tilbud, og hvis der var behov, kunne motionsguiden "tage borgeren i hånden" ud og besøge et eller flere motionstilbud. Denne ordning fulgte med ud i naturen, og i 2018, 2019 og primo 2020 besøgte motionsguider regelmæssigt træningsholdet i naturen på samme måde, som de besøgte træningstilbuddene inde i Sundhedshuset.

Patientforeningerne og Frivillighuset har ikke i samme grad haft frivillige, der kunne gøre dette, og fysioterapeuterne har derfor med afsæt i kendskabet til foreningernes tilbud formidlet disse til borgerne.

Workshopen En aktiv dag i naturen

I efteråret 2018 gik projektgruppen i gang med at planlægge en workshop den 12. maj 2019 i samarbejde med patientforeninger, Frivillighuset, Svendborg Senior Idræt og Troense Kajakklub, der tidligere havde haft et projekt henvendt til mennesker med kræftsygdomme kaldet *Kræft*

og kajak. Workshopen var en inspirationsdag og målgruppen var alle tidligere og nuværende deltagere i projekt Aktiv i Naturen. Formålet var at folde forskellige typer af foreningsaktiviteter, der foregår i naturen, ud som eksempler på, hvad man efter endt forløb har mulighed for at fortsætte med.

Sammen med de lokale fitness centre, foreningen Mænd på mountainbike og den lokale Chi Quong instruktør fik vi sammensat et varieret program, og de der deltog, fik mulighed for at afprøve mange forskellige-artede aktiviteter lige fra mountainbikes i skoven til Krolf (mellemting mellem krocket og golf), kajak, styrketræning og Chi Quong (se bilag 6 for invitation til workshop). Tilbage meldingen både fra de, der bidrog med aktiviteter og de, der deltog i aktiviteterne var positiv, og alle gav udtryk for, at dagen havde været rig på inspiration og oplevelser.

Hvad kunne vi have gjort anderledes i samarbejde med foreningerne

Overordnet var workshopen d. 12. maj et rigtigt godt arrangement, som bidrog med læring i forhold til at samarbejde og koordinere med frivillig-området og dermed også en vigtig mulighed for at udbygge netværket af samarbejdspartnere. Det eneste skår i glæden var, at fremmødet på workshopen var relativt lille. Det er således vigtig læring, at arrangementer skal tilpasses andre aktiviteter i lokalsamfundet samt at programmet skal formidles i god tid via lokale medier og sociale platforme.

Etablering af natur-kategorien i Sydfynskalenderen.dk

I Svendborg har vi i årevis haft en Kulturkalender, som findes digitalt på **Sydfynskalenderen.dk**. Her kan man orientere sig i forhold til kulturarrangementer i lokalområdet. Projektgruppen var inspireret af kulturkalenderen og ønskede at lave en naturkalender som pendant til denne. Vi var klar over, at der er mange institutioner, herunder Danmarks Naturfredningsforening og Naturstyrelsen, der lægger aktiviteter i naturen op på deres hjemmesider. Men dels skal man vide, hvor man skal søge, dels manglede der en lokal naturkalender, hvor man som borger kunne orientere sig i forhold til lokale arrangementer og eventuelt også selv lægge forslag op og invitere andre til fælles aktiviteter i naturen.





I efteråret 2019 tog vi derfor kontakt til Radio Diablo, som står for Sydfynskalenderen.dk, med henblik på at få etableret en naturkategori med det formål at skabe overblik over aktiviteter i naturen i det sydfynske område. Det blev vel modtaget af redaktionen, og natur blev etableret som en selvstændig kategori i januar 2020, hvor også de første arrangementer blev lagt op.

Nytårsbrev og Pressemeddelelse

Som et led i at gøre naturkategorien levende sendte vi en nytårsmail ud til en lang række foreninger i januar måned 2020, hvor vi gjorde opmærksom på, at vi, i samarbejde med Radio Diablo, havde fået etableret en ny natur-kategori i Sydfynskalenderen.dk. I februar 2020 sendte vi brev med en lille flyer med vejledning i at bruge Sydfynskalenderen.dk som reklameplatform for arrangementer i naturen til de samme foreninger. Derudover havde vi planlagt at sende en pressemeddelelse ud i marts måned 2020, som opfølgning på nytårsmailen og brevet med flyer, hvilket vi ikke nåede pga. COVID-19 pandemien.

Uddannelse af 5 frivillige til naturtrænere

I oktober 2018 var flere fra projektgruppen på en temadag arrangeret af Friluftsrådet og DGI i forbindelse med Friluftsrådets 3-årige projekt *Sund i Naturen* (Friluftsrådet, 2020) og blev her præsenteret for elementer fra DGI's naturtræning. I foråret 2019 havde vi en gruppe af deltagere, der sammen fandt ud af at fortsætte på egen hånd efter endt forløb hos os. På den baggrund fødtes ideen om at uddanne et korps af frivillige naturtrænere i en samtale om brobygning med koordinatoren for Svendborg Senior Idræt. I efteråret 2019 havde vi de første møder med Svendborg Senior Idræt og DGI om at lave et naturtrænerkursus i Svendborg, og i februar 2020 nåede vi inden COVID-19 pandemien, at afvikle første halvdel af kurset. Anden halvdel af kurset fulgte så snart restriktionerne i forsommeren 2020 blev ændret, og i juni 2020 havde vi 10 færdiguddannede naturtrænere, heraf 5 frivillige og 5 medarbejdere fra Sundhedshuset. I september 2020 kunne Svendborg Senior Idræt således i deres program tilbyde to hold med naturtræning. Disse er allerede godt fyldt op, og vi skal nu i gang med at drøfte, hvordan vi kan rekruttere flere frivillige, der kan blive uddannede naturtrænere, så der kan laves flere naturhold.

Friluftsliv på Tværs – et pilotprojekt i projektet

Projektlederen og et medlem af projektgruppen deltog i Friluftsrådets workshop *Friluftsliv på Tværs* den 26. september 2019. Workshopen var en slags kick-off forud for projekt *Friluftsliv på Tværs*, der som led i projekt *Sund i Naturen* handler om at "udvikle og afprøve metoder og tilbud om kompetenceløft til kommunale medarbejdere og frivillige i friluftsforeningerne, i et fælles mål om, at kommunerne i samspil med foreningerne kan styrke danskernes folkesundhed med flere aktive i

naturen” (Friluftsrådet, 2020). Vi blev meget inspirerede af workshoppen, men kunne ikke nå at udarbejde en plan og ansøgning inden ansøgningsfristen til *Friluftsliv på Tværs*. Vi aftalte med Friluftsrådet, at vi på egen hånd ville drible videre med at afprøve metoder til samarbejde på tværs med foreningslivet og dele vores erfaringer i denne evaluering. I de følgende afsnit kaldes dette pilotprojektet. Vores pilotprojekt, med fokus på brobygning, bidrager altså ind i Friluftsrådets projekt *Friluftsliv på Tværs*.

I projektgruppen havde vi diskuteret, om vi i forhold til brobygning skulle lave en workshop som den i maj 2019 og naturligvis bruge de erfaringer, vi havde fået der, i planlægningen af den næste. Projektleder fik imidlertid kontakt til Svendborg Kommunes breddeidrætskoordinator qua en invitation til en følgegruppe til projekt *Natur, Kultur og Sundhed* på SDU. Den ledte til, at vi valgte at gå i en anden retning, da vi også blev præsenteret for Brønderslev Kommunes projekt *Sundhed på Tværs* (Brønderslev Kommune, 2019) og fandt, at erfaringerne derfra kunne tænkes sammen med Friluftsrådets projekt *Friluftsliv på Tværs*.

Brønderslevs projekt *Sundhed på Tværs* har det overordnede formål at sikre, at flere af de borgere, der har modtaget et kommunalt forløb, bliver fastholdt i fysisk aktivitet gennem et foreningstilbud. Ambitionen var, i vores pilotprojekt, at skabe en model, som understøttede overgangen til aktiviteter i foreningsregi ved at introducere foreningernes tilbud til de kommunale træningshold, mens borgerne fortsat var i gang på det kommunale træningshold. Dette med afsæt i de tre ben i projektet fra Brønderslev:

- Brobygning – ledsaget overgang til foreningslivet af kommunalt personale. Foreningstilbud som en del af den udbudte træning
- Netværksdannelse mellem idrætsforeninger og sundhedscentre
- Opkvalificering af idrætsforeningernes instruktører og bestyrelsesmedlemmer i forhold til nye målgrupper





I vores pilotprojekt besluttede vi at invitere 5 idrætsforeninger, der både havde en bred vifte af tilbud og lå spredt ud geografisk i Svendborg Kommune. Således at der dels var en større mangfoldighed af tilbud at vælge imellem i den enkelte forening, dels var der mulighed for i en eller anden grad at imødekomme ønsket om at kunne træne lokalt. Samtidigt valgte vi at invitere alle fysioterapeuterne i Sundhedshus Svendborg med i pilotprojektet, da brobygning efter endt forløb var ligeså relevant for de borgere, der trænede indendørs som for deltagerne i Aktiv i Naturen. Dermed ville vi også sikre en større volumen til pilotprojektet, og dermed tilsvarende større mulighed for mere erfaring og læring af afprøvningen.

Meget af planlægningsarbejdet i forhold til pilotprojektet foregik i foråret og den tidlige sommer 2020, hvor COVID-19 pandemien endnu var i sin første fase, og vi ikke vidste, hvornår foreningerne fik lov at åbne igen. Kort før sommerferien kunne vi heldigvis mødes med de af foreningerne, der havde meldt positivt tilbage, og præsentere dem for Brønderslevs projekt og de tanker, vi havde gjort os i forhold til en Svendborg-model samt få deres tilbagemeldinger på dette. Processen har været spændende og har bygget på Brønderslevs erfaringer om dialog, involvering og ejerskab. Det har betydet, at terapeuterne har beskrevet, hvilke motionsformer der ville være hensigtsmæssige for deres specifikke målgruppe, og foreningerne har på deres side beskrevet, hvilke muligheder de havde for at imødekomme ønskerne. Inden vi gik i afprøvning, mødtes alle involverede parter og fik lagt konkrete planer sammen.

Den 19. oktober 2020 gik pilotprojektet i luften, og resten af 2020 besøgte samtlige træningshold fra Sundhedshuset, med deres terapeuter, de frivillige foreninger i forskellige rul og prøvede blandt andet intervalgang og naturtræning i Svendborg Senior Idræt, naturtræning i Tved gymnastikforening samt på Thurø og CrossGym i Ollerup Gymnastik Forening.

Desuden valgte vi, i den tredje og sidste spørgeskemaundersøgelse, at spørge, om deltagerne var fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet efter afslutning af træningsforløbet i naturen, for at få et billede af behov for og ønske om hjælp til brobygning.

Ud af de 68 personer, der har besvaret 3. spørgeskema, ses det i figur 11, at 43 personer, svarende til 63,2%, er fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet, samt yderligere 7 personer (10,3%) er fortsat med at være fysisk aktive hjemme selv. Der er 18 personer, svarende til 26,5%, som ikke er fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet – dette udelukker dog ikke, at nogle af disse 18 også kan være fortsat hjemme selv.

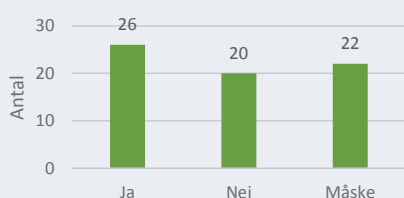
Kategoriene præsenteret herunder i figur 11 er dannet på baggrund af de svar, der er kommet ind, da spørgsmålet er stillet som et åbent spørgsmål (se spørgeskemaet i bilagsdokumentet **Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten**). Det er ikke sikkert, at de 18 personer selv er kommet i tanke om, at man kunne skrive, at man var fortsat med fysisk aktivitet selv. Dermed bliver konsekvensen af det åbne spørgsmål, at vi ikke ved om respondenterne er aktive på egen hånd. Opsummerende, fra figur 11 får man dermed et positivt billede af, at rigtig mange fortsætter med fysisk aktivitet efter deltagelse i træningsforløbet i naturen.

Figur 11: Er du efter endt forløb hos os fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet?

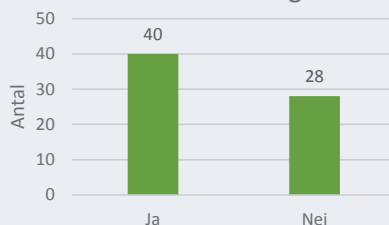


Deltagerne er ligeledes spurgt, om de ville være interesseret i at melde sig til naturtræning i foreningsregi, og om de vil kontaktes om mulige tilbud. Svarene ses i figur 12 og 13. Som det ses i figur 13, har de, der har svaret måske i spørgsmålet ved figur 12, også svaret på, om de ville kontaktes, og det var der så yderligere 14 personer, der gerne ville, og 8, der ikke ville. Alle 40 er kontaktet i forbindelse med pilotprojektet, der blev afviklet i de sidste 3 måneder af 2020.

Figur 12: Vil du være interesseret i at melde dig til naturtræning i foreningsregi, hvis det var en mulighed?



Figur 13: Hvis du har svaret ja til forrige spørgsmål, må vi så kontakte dig?





9 Hvordan har vi vurderet effekten af træningsforløb i naturen i forhold til "traditionelle" indendørs træningsforløb?

Et af delmålene i projektet var at sammenligne effekten af træningsforløb i naturen med de "traditionelle" indendørs træningsforløb i Sundhedshus Svendborg.

På de diagnosespecifikke træningshold i Sundhedshuset anvendes funktionstest målrettet den konkrete diagnose, med afsæt i, at det enkelte måleredskab er velegnet til at måle ændringer over tid ved mennesker med netop den diagnose. Målgruppen for projekt Aktiv i Naturen var mennesker med fire forskellige kroniske sygdomme, og der var ikke umiddelbart noget måleredskab i fysioterapeuternes værktøjskasse, der kunne favne alle diagnoser. Af flere årsager, som beskrevet i afsnit 2, blev det generiske spørgeskema WHO-5 valgt, og planen var i projektets sidste år, at kollegerne i Sundhedshuset i en tidsafgrænset periode skulle supplere de måleredskaber, der anvendes på træningsholdene indenfor, med WHO-5.

Det ville gøre det muligt at vurdere effekten af træningsforløbene i naturen i forhold til de træningshold, der foregik indenfor. I februar 2020 begyndte fysioterapeuterne i Sundhedshuset at udfylde WHO-5 sammen med de borgere, der blev henvist til træningshold i Sundhedshuset. Planen var at gøre dette i en periode på 4-5 måneder, men så ramte COVID-19 pandemien og Sundhedshus Svendborg lukkede ned sammen med det meste af samfundet.

Da det igen blev muligt at lukke op for fysisk fremmøde i Sundhedshus Svendborg, var fokus på at sikre, at alle restriktioner blev overholdt og at borgerne kunne føle sig trygge. De borgere, der havde udfyldt WHO-5 i begyndelsen af året var helt andre steder i deres forløb og det gav ikke mening at udfylde skemaet igen, og derfor var det ikke muligt at få tilstrækkeligt med udfyldte skemaer fra borgere i indendørs træningsforløb til at kunne foretage en sammenligning.



10 Konklusion

I de forudgående afsnit har vi løbende forholdt os til det overordnede mål og delmålene i projektet. Derfor opsummeres kun kortfattet i dette afsnit på målene i projektet, og vægten lægges i stedet på at udfolde perspektivet i at tilbyde træning i naturen til mennesker med kroniske sygdomme som alternativ til den mere traditionelle indendørs træning.

Vores dataindsamling viste, at det overordnede mål **at fremme borgernes sundhed og livskvalitet gennem brug af naturen** er opnået for størstedelen af deltagerne. Deltagerne oplevede bedre trivsel og livskvalitet, bedre humør, bedre fysisk form og helbred efter deres forløb i naturen med størst effekt på bedre mentalt og psykisk velvære. Herudover fandt vi også, at deltagerne efter endt forløb brugte naturen mere eller ligeså meget som før, samt at en stor del havde fået inspiration til at bruge naturen på en anden måde. Vores data viste, at det der havde betydning for deltagernes brug af naturen, var fysisk aktivitet, afslapning og at opleve naturen og stedet. Naturformidlingen i projektet betød mere viden, nysgerrighed og motivation i forhold til at bruge naturen. Vi fandt også, at over halvdelen af deltagerne (63%) efter endt forløb var fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi eller lignende.

Hvad kan vi så bruge det til? Udsagn i fokusgruppeinterviewene afspejler, at det at have en alvorlig kronisk sygdom og det at være i et behandlingsforløb, af nogle opleves belastende både fysisk og mentalt. Resultaterne af dette projekt viste, at mennesker med kroniske somatiske sygdomme profiterer af træning i naturen både i forhold til deres fysiske helbred og især i forhold til deres mentale og psykiske velvære. Disse resultater peger på, at vi fremadrettet med fordel kan understøtte, at mennesker, der er fysisk og psykisk belastede af deres sygdoms- og behandlingsforløb, tilbydes aktiviteter i naturen.

Vi er blevet klogere på vores sundhedsfaglige praksis undervejs i projektet, vi har fået en større faglig værktøjskasse i forhold til træning i naturen samt flere betydningsfulde samarbejdsrelationer, hvormed der fortsat er et stort udviklingspotentiale. Det er glædeligt, at der i Sundhedshus Svendborg fremadrettet, også uden støtte fra Friluftsrådet, er et tilbud om træning i naturen. Noget af det, vi skal arbejde mere med, er at blive bevidste om, hvordan vi understøtter, at også mennesker, der ikke er vant til at bruge naturen, får mulighed for at komme på et træningsforløb i naturen med de sundhedsmæssige gevinster, der er at hente derude.



LITTERATURLISTE

Bischoff, A. Naturrelation (kapitel 2). I: Berg, A. M., Bischoff, A. & Kissov, A. M. 2019. Rehabilitering ude – nye ressourcer og perspektiver i rehabiliteringen. Videncenter om Handicap, Universitet i Sørøst-Norge, Rehabiliteringsforum Danmark og MarselisborgCentret.

Brønderslev Kommune. 2019. Orientering om projekt "Sundhed på Tværs". Sidst åbnet 16. december 2020. Link: <https://www.bronderslev.dk/Politik/ByraadOgUdvalg/DagsordnerOgReferater2018-2021/152/152-1870.aspx#section3>

Danske Regioner. 2020. Forebyggelse og kronisk sygdom. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://www.regioner.dk/sundhed/behandling-paa-hospitaler/forebyggelse-og-kronisk-sygdom>

DGI & DIF. 2018. Kommunesamarbejde – Bevæg dig for livet. Sidst åbnet 1. februar 2021. Link: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/kommune/kommunesamarbejde>

DGI. 2020. Naturtræning – Tryk i natur, motion og forening. Sidst åbnet 21. december 2020. Link: <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/min-landsdelsforening/dgi-oestjylland/projekter/naturtraening>

Ejlertsen, M. 2018. Intensitet, borgskala og puls. Hjerteforeningen. Sidst åbnet 21. december 2020. Link: <https://hjerteforeningen.dk/motion/2018/02/27/intensitet-borgskala-og-puls/>

Friluftsrådet. 2017. Undersøgelse af danskernes friluftsliv. Friluftsrådet.

Friluftsrådet. 2020. Friluftsliv på tværs. Brobygning fra kommunalt sundhedstilbud til aktivt friluftsliv i lokale foreninger. Friluftsrådet.

Friluftsrådet. 2020. Sund i naturen. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://friluftsradaet.dk/vi-arbejder/friluftsliv-folkesundhed/sund-naturen>

Hjerteforeningen. 2020. Fakta om hjerte-kar-sygdom i Danmark. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://hjerteforeningen.dk/alt-om-dit-hjerte/noegletal/#:~:text=Antal%20danskere%20med%20udvalgte%20hjerte-kar-sygdomme%20og%20antal%20nye,%20%2011.688%20%202%20more%20rows%20>

Kræftens Bekæmpelse. 2020. Antal der lever med kræft. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/fakta-om-kræft/kræft-i-tal/antal-der-lever-med-kræft/>

Københavns Universitet. 2008. Konceptmodel Terapihaven Nacadia. Københavns Universitet, Skov & Landskab, LIFE.

Lungeforeningen. 2020. Fakta om KOL. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://www.lunge.dk/kol/viden-fakta-om-kol>

McGeeny, A. 2016. With nature in mind. The ecotherapy manual for mental health professionals. London, Philadelphia. Jessica Kingsley Publisher.

Poulsen, D. V. Sammenhæng mellem mennesker og natur (kapitel 3). I: Berg, A. M., Bischoff, A. & Kissov, A. M. 2019. Rehabilitering ude – nye ressourcer og perspektiver i rehabiliteringen. Videncenter om Handicap, Universitet i Sørøst-Norge, Rehabiliteringsforum Danmark og MarselisborgCentret.

Psykiatrifonden. 2020. Naturen som træningssal. Sidst åbnet 21. december 2020. Link: <https://www.psykiatrifonden.dk/om/projekter-aktiviteter-og-samarbejder/naturtraening.aspx>

Skytte, E. 2013. Sundhed og livskvalitet i naturen – et idekatalog. Sundhedsnetværket og Dansk Skovforening.

Socialstyrelsen. 2020. WHO-5. Vidensportalen på det sociale område. Sidst åbnet 16. december 2020. Link: <https://vidensportal.dk/dokumentation/udsatte-voksne/WHO-5>

Sundhedsstyrelsen. 2020. Guide til trivselsindekset: WHO-5. Sidst åbnet 16. december 2020. Link: <https://www.regionsjaelland.dk/Kampagner/broen-til-bedre-sundhed/Materialer/PublishingImages/WHO5%20skema.pdf>

Sundhedsstyrelsen. 2020. Tal og fakta. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://www.sst.dk/da/Viden/Diabetes/Faglige-anbefalinger-om-diabetes/Tal-og-fakta>

Svendborg Kommune. 2020. Kommuneplan 2017-2029. Sidst åbnet 15. december 2020. Link: <https://svendborg.cowiplan.dk/kommuneplan17/hovedstruktur/natur/>

BILAG 1 - WHO-5

WHO-Fem Trivselsindeks (1999 version)

Sæt venligst ved hvert af de 5 udsagn et kryds i det felt der kommer tættest på hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig *glad og i godt humør* i **lidt mere end halvdelen af tiden** i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

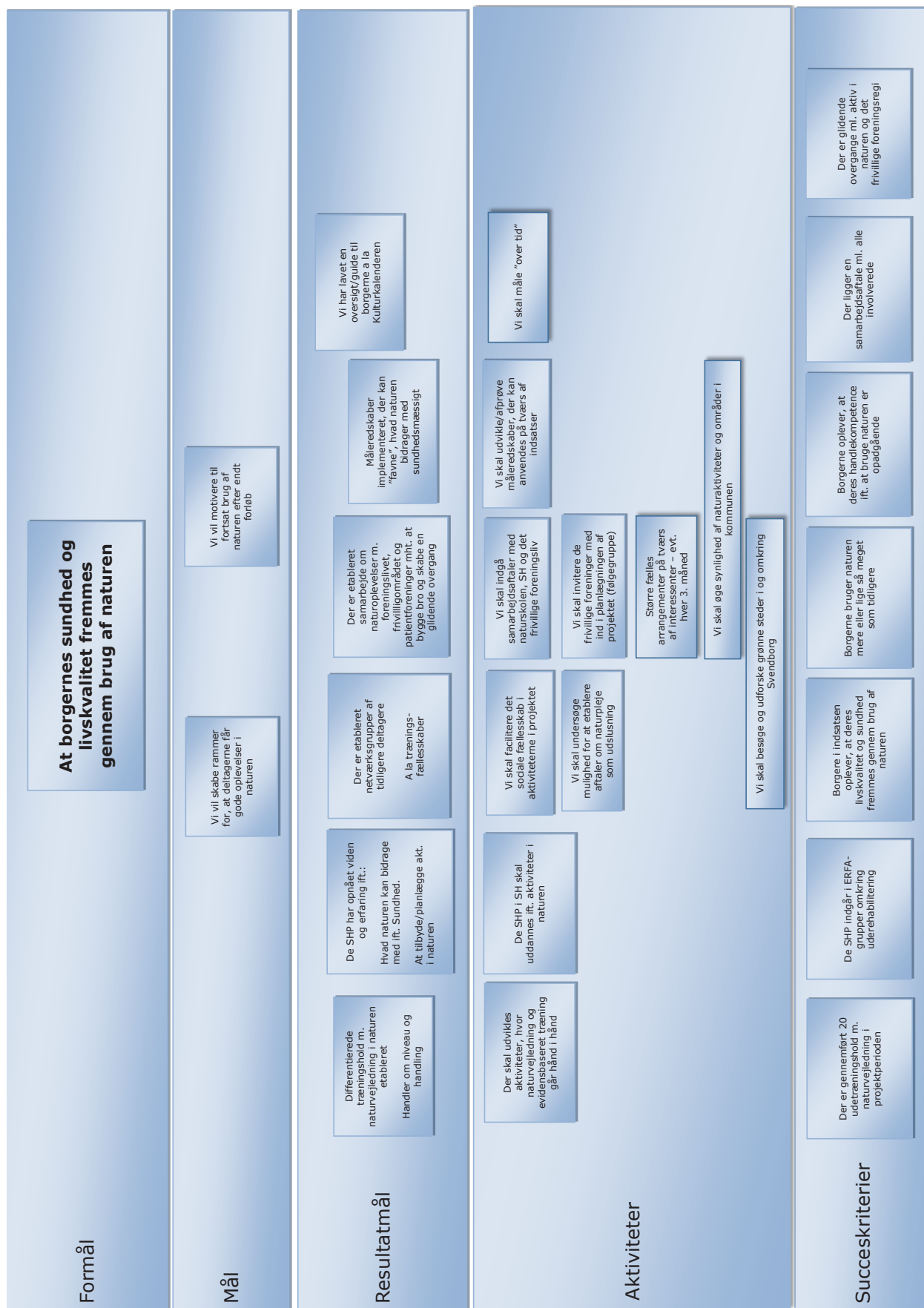
I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1 .. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Pointberegning

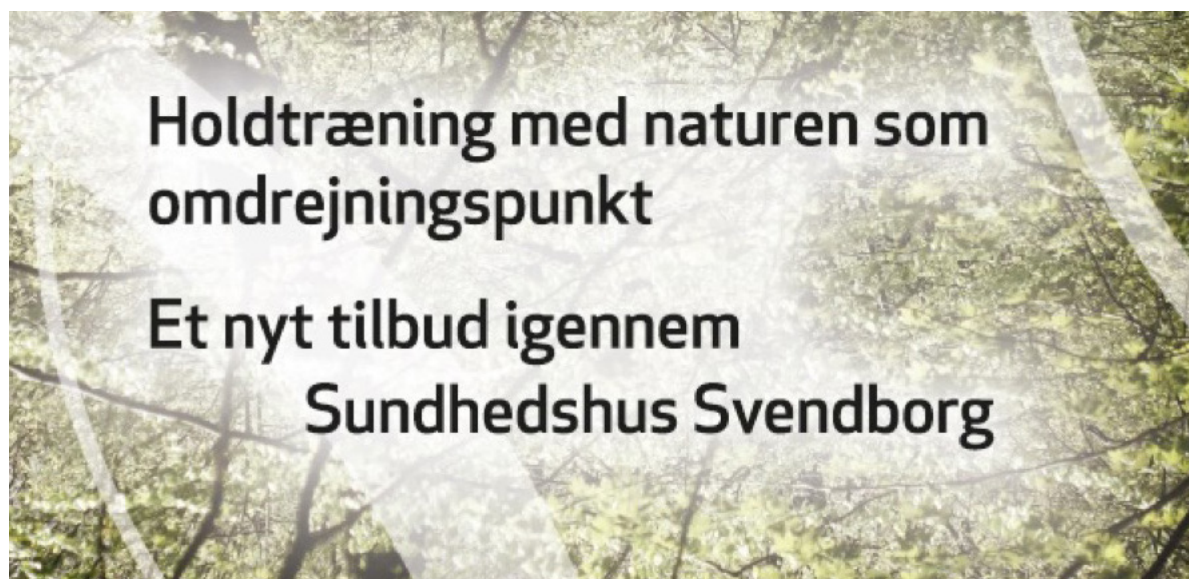
For at beregne dit pointtal skal du lægge tallene i de afkrydsede felter sammen og gange summen med fire.

Du får nu et tal mellem 0 og 100. Jo flere points jo højere trivsel. Hvis dit tal er 50 eller mindre, er du i en risikozone for stress eller depression.

BILAG 2 - MÅLHIERARKI



BILAG 3 - FOLDER PROJEKT AKTIV I NATUREN



Forside

Velkommen til Natur- og Miljøskolen, Skårupøre Strandvej 47, 5881 Skårup

Deltager beskrivelse:

Tilbuddet er til dig, der er begrænset i din hverdag og har enten KOL, diabetes, hjerte-/karlidelse eller kræftsygdom, og har mod på at træne i naturen.

Formål:

- At du får øget din sundhed og livskvalitet gennem brug af naturen.
- At du får lyst til at være i naturen.
- At du lærer, hvordan du bedst kan træne i forhold til din sygdom.
- At du får udbytte af holdtræning i form af socialt samvær og erfaringsudveksling.
- At du bliver fortrolig med at være aktiv i naturen og kan fortsætte på egen hånd.

Indhold:

Holdet har plads til 10 deltagere, som starter op samtidig og træner sammen 2x ugentligt i alt 12 mødegange. I træningen som altid foregår i området omkring Naturskolen vil følgende elementer indgå:

- Opvarmning.
- Fælles eller individuel træning i form af konditionstræning, styrke- og stabilitetstræning.
- Naturformidling ved naturvejleder
- Fælles afslutning, udspænding og mindfulness.

Samarbejde med andre faggrupper i Sundhedshuset, patientforeninger og Svendborg Senioridræt.

Vores forventninger til dig:

For at få mest muligt udbytte af dit genoptræningsforløb er det vigtigt, at du er motiveret og tager ansvar for egen træning. Du er meget velkommen til at komme med ønsker til indhold mv., ligesom vi gerne vil evaluere dit udbytte af træningen og målsætning med dig løbende.



Bagside

Praktiske informationer:

Ugedage og tider: Tirsdag og torsdag kl. 12.30-14.00. Vi mødes ved parkeringspladsen på Naturskolen kl. 12.30 og går samlet derfra ud i området.

Faggrupper:

Tirsdag planlægges aktiviteterne sammen med naturvejleder på Naturskolen. Torsdag står fysioterapeuterne for aktiviteterne.

Faciliteter:

Der er adgang til toilet. Der er ikke mulighed for omklædning eller bad.

Kørsel:

Som udgangspunkt skal du selv kunne transportere dig til og fra Naturskolen.

Påklædning m. m.:

Du bedes møde i træningstøj og fodtøj, der passer til vejret og omgivelserne. Medbring endvidere vandflaske. Tjek vejrudsigten, vi træner også i regnvej.

Omkring mødepligt:

Skulle du blive forhindret i at deltage på holdet skal du melde afbud til os på mobil (se nedenfor) eller alternativt:

- På tlf. 62 23 40 25 hverdage ml. kl. 8.00 og 10.00
- Skrive en mail til: sundhedshus@svendborg.dk
- Sige det på forhånd til os på holdet.

Hvis du mod forventning alligevel ikke ønsker at modtage dette trænings-tilbud, vil vi gerne høre fra dig hurtigst muligt, så vi kan tilbyde pladsen til en anden.

Vi glæder os til at se dig.

Med venlig hilsen

Fysioterapeut Helena Faber, mobil 2172 33 87

Fysioterapeut Lene Buur Jensen, mobil 2960 1348

BILAG 4 - FØLGEBREV

Vil I være med til at skabe overblik over naturtilbud i Svendborg Kommune
Svendborg Kommunes Sundhedshus vil gerne ønske jer godt nytår og samtidig opfordre jer til at være med til at skabe overblik over aktiviteter i naturen i Svendborg Kommune – i første omgang ved at lægge jeres tilbud ind på sydfynskalenderen.dk

Baggrunden for vores opfordring er, at vi gennem et forsøgsprojekt "Aktiv i naturen", som vi kører på 2. år, tydeligt kan se, at aktiviteter og træning i naturen hjælper mennesker med kroniske sygdomme til bedre sundhed og større livskvalitet.

Vores deltagere har kræft, hjertesygdomme, type-2-diabetes eller KOL, og opnår ud over de fysiske forbedringer, at de også mentalt får det bedre, idet hjernen i naturen har lettere ved at slappe af.

Vores store udfordring er imidlertid at styrke deltagernes overgang til andre tilbud i naturen efter endt forløb, og her har vi oplevet, at det kan være svært for den enkelte at finde frem til de tilbud, der findes.

Ved at skabe overblik over tilbuddene vil såvel vores deltagere som alle andre få en unik mulighed for i fællesskab med andre at være aktive i naturen. Det kan være alt fra lystfiskeri til at samle affald i naturen.

Dette vil samtidig støtte op om Svendborg Kommunes projekt "Bevæg dig for livet", hvor ønsket er, at flere borgere bliver aktive, særligt i naturen, og at foreningslivet udvikles.

Sydfynskalenderen.dk har på vores opfordring oprettet en ny kategori, "Natur", som vi håber, at I vil bruge til at synliggøre jeres aktiviteter i naturen. Kalenderen leverer arrangements-data til bl.a. Ugeavisen Svendborg og gør dermed jeres ture og arrangementer ekstra synlige.

Næste skridt vil være at få naturtilbuddene ind i den månedlige tryksag "Kulturkalenderen Svendborg", som kan hente data direkte fra Sydfynskalenderen, så der kun skal indtastes én gang.

Vi vil i februar følge op ved at sende jer en lille flyer med Sydfynskalenderens webadresse og en kort vejledning til brug af kalenderen.

Vi står selvfølgelig til rådighed med yderligere oplysninger. Undertegnede, som er projektleder for "Aktiv i naturen", er klar til at høre fra jer. Kontakt mig på mail lene.buur.jensen@svendborg.dk eller tlf. 2960 1348.

Venlig hilsen

Underskrift
Sundhedshuset

Sundhedshus Svendborg

samarbejder med naturvejledere
fra Naturskolen om at tilbyde
træning i naturen til mennesker
med kronisk sygdom



sundhed.svendborg.dk/sundhedshus/projekt-aktiv-i-naturen

BILAG 6 – INVITATION TIL WORKSHOP

Sundhedshus Svendborg inviterer til en AKTIV dag i NATUREN 12. MAJ 2019

Kom og vær med til en dag, hvor du kan blive inspireret til at bruge naturen aktivt

Dagen byder på masser af frisk luft, inspiration i naturen, smagsprøver på både aktiviteter og lækkerier samt mulighed for at møde andre mennesker. På dagen kan du vælge dig ind på forskellige workshops, hvor du får lejlighed til at afprøve nogle af de aktiviteter, der findes i naturen på Sydfyn. Du vil bl.a. kunne prøve;

- Kajak
- Diverse idrætsspil
- Stavgang og intervalgang
- Mountainbike
- Qi Gong
- Styrke- og konditionstræning med naturens egne redskaber
- Naturformidlingstur med små træningspas undervejs

Arrangementet er for dig, der på nuværende tidspunkt deltager i et af Sundhedshus Svendborgs aktiviteter eller har deltaget i projekt Aktiv i Naturen. Du er velkommen til at invitere én anden person med.

**Arrangementet, der er gratis, finder sted
søndag d. 12. maj 2019 kl. 13.00 - 17.00
på Miljø- og Naturskolen, Skårupøre Strandvej 47, 5881 Skårup**

Midtvejs i programmet byder vi på kaffe, te og kage

Du kan tilmelde dig på følgende måde

- sundhedshus@svendborg.dk
- Telefon: 62 23 40 25
- Sig det til en medarbejder i Sundhedshus Svendborg

Sidste frist for tilmelding er onsdag d. 8. maj 2019. Max deltagerantal: 100.

Først til mølleprincippet.

Parkering

Der vil være mulighed for parkering omkring rensningsanlægget, på modsatte side af vejen i forhold til Naturskolen. Har du behov for kørsel fra Sundhedshus Svendborg, må du meddele det i forbindelse med din tilmelding.

Påklædning

kom i praktisk tøj, der passer til vejret og til at kunne røre sig i. Hvis du planlægger at prøve kajak – vil det være en god idé at medbringe skiftetøj.

Projekt Aktiv i Naturen
Sundhedshus Svendborg





Svendborg
Kommune