



# HOLD FAST!

En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfællesskaber



SUND I NATUREN



Friluftsrådet

# Vejen til brobygning

Denne guide er til dig, der arbejder med at skabe brobyggende samarbejder på tværs af kommunale forvaltninger og med eksterne aktører – eller til dig, der har et ønske om at skabe et frugtbart samarbejde om at fremme sundheden gennem natur- og friluftaktiviteter.

Et vellykket samarbejde skaber værdi for både kommune, forening og borger, da det bidrager til at fremme og fastholde et sundt og aktivt liv og giver øget livskvalitet for borgeren. For at lykkes er det værd at huske, at samarbejdet skal give mening for alle parter, og at samarbejdet løbende skal understøttes og plejes. Der findes ikke én vej, og det kræver tid og tålmodighed.

Som hjælp har vi opstillet tre pejlemærker:

- #1: Tænk fastholdelse ind fra starten
- #2: Forbered samarbejdet
- #3: Understøt samarbejdet

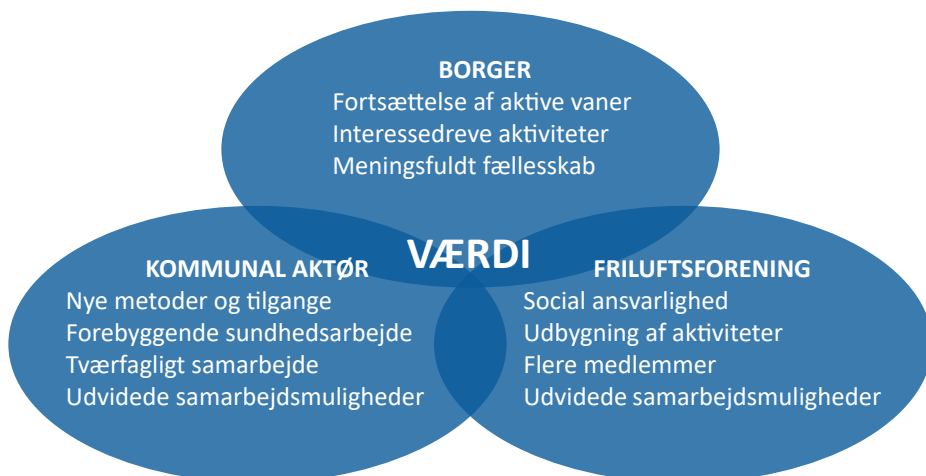
Pejlemærkene er udviklet på baggrund af erfaringer genereret i Friluftsrådets projekt Sund i Naturen, og de skal derfor ses som et forslag til, hvordan kommuner og civilsamsfundsaktører kan samarbejde om et fælles mål om at få flere til at være aktive i naturen og blive en del af meningsgivende fælleskaber.



## Et samarbejde, der skaber værdi for alle

Vellykkede brobyggende samarbejder mellem kommunen og lokale friluft-, idræts- og patientforeninger skaber en merværdi for alle involverede parter, fordi:

- Borgerne motiveres og fastholdes af et meningsfuldt interessedrevet fællesskab i foreningerne
- Foreningernes sociale ansvarlighed bliver synlig ved at skabe en særlig indsats for at fremme sundhed og trivsel. Tilpasning og/eller udbygning af aktiviteter tilfører desuden nye medlemmer og giver mulighed for opkvalificering af instruktører og frivillige
- Kommuner kan ved at inddrage friluftforeninger i sundhedsindsatsen få nye løsninger på sundhedsudfordringer med nye samarbejdspartnerne, som øger borgernes motivation og fastholdelse
- Kommuner og foreninger kan sammen sikre en bedre udnyttelse af fysiske rammer, faciliteter og grønne områder. Eksempelvis anvendelse af en lokal spejderhytte i den kommunale sundhedsindsats i tidsrum, hvor hytten typisk er ledig (i dagtimerne)
- Desuden kan samarbejdet inspirere indsatser på andre kommunale områder - for eksempel i forhold til arbejdsmarkeds-, miljø- eller kulturindsatser.



## Pejlemærke 1: Tænk fastholdelse ind fra starten

CASE: Fredensborg kommune har i forbindelse med et forløb for borgere med stress, angst og depression indgået et samarbejde med den lokale lystfisker-, bueskydnings- og Qi Gong-forening. Undervejs i forløbet introduceres deltagerne til de tre foreninger, hvor de har mulighed for at fortsætte efterfølgende.

Fastholdelse skal tænkes ind i starten. Hvorfor og hvordan ønsker I at inddrage civilsamfundsaktører i jeres indsats? Skal foreningen indtage en aktiv rolle i kommunens sundhedsindsats, eller skal den være et blandt flere tilbud efter endt sundheds-tilbud?

Nøglehandlinger:

- Afklar motivationen for at inddrage den lokale friluftsförening, patientforening eller anden ekstern aktør
- Tydeliggør over for borgeren allerede ved rekruttering, at brobygning og fastholdelse er et mål med indsatsen.



Eksempler på relevante lokale friluftsföreninger, der kan kontaktes med henblik på at etablere et samarbejde om en fælles sundhedsindsats:

- 4H
- Cyklistforbundet
- Dansk Golf Union
- Dansk Kano og Kajak forbund
- Dansk Orienterings-Forbund
- Dansk Vandrelaug
- DGI Outdoor
- Rollespillerne - evt. igennem landsforeningen Bifrost
- Lystfiskeriföreningerne
- Spejderorganisationerne

Flere foreninger kan findes på [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)

## Pejlemærke 2: Forbered samarbejdet

CASE: Hjørring Kommune ønskede i forbindelse med Projekt Sund i Naturen at afsøge mulighederne for involveringen af de lokale foreninger. Hjørring Kommune inviterede derfor de lokale foreninger til en fælles workshop. På mødet deltog en håndfuld repræsentanter blandt andet den lokale løbeklub. Nogle af de frivillige udtrykte bekymring for at skulle overtage kommunernes sundhedsarbejde. Dette imødekom kommunen ved at orientere om, hvilke fordele et samarbejde om sundhedsindsatsen kan give - som for eksempel øget synlighed om foreningens aktiviteter og foreningens sociale ansvarlighed.

God forberedelse betaler sig. Ovenstående eksempel viser, hvordan samarbejdet kan skydes igang. Væsentligt for forberedelsen er at motivere foreningerne til deltagelse og afklare, om der eksisterer en fælles interesse i at samarbejde om sundhedsindsatsen. Overvej muligheden for også at samarbejde med relevante patientforeninger, som kender den primære målgruppe.

Et godt råd er at skabe én samlet indgang til kommunen eksempelvis gennem en frivilligkonsulent/-koordinator. Sørg samtidig for, at ildsjæle i lokalsamfundet og nøglepersoner fra lokale friluftsföreninger kender til "den gode vej" ind i kommunen.



### Nøglehandlinger:

- Få overblik over det lokale foreningsliv i kommunen
- Invitér relevante foreninger til et fælles arrangement
- Invitér til fælles idéudvikling og problemløsning tidligt i processen
- Lav en klar forventnings-, rolle- og ressourceafstemning
- Afhold arrangementer, hvor foreningerne møder de borgere, som kommunen ønsker inkluderet i fælleskaber.

**Hvilke lokale foreninger kunne være interesseret i at samarbejde med jer?**

**Hvad får jeres lokale foreninger ud af at deltage?**

## Pejlemærke 3: Understøt aktiviteter

CASE: Fredensborg Kommune har i forbindelse med deres indsats målrettet børn og unge med særlige behov tilknyttet en fast tovholder, som er bindeled mellem deltagere, forældre og foreninger. Denne tovholder har bred erfaring med børn og unge med særlige behov og diagnoser - og bidrager til at klæde foreningerne yderligere på undervejs i forløbet, når aktiviteterne gennemføres i praksis.

En vigtig del af et vellykket samarbejde er, at den lokale forenings aktiviteter understøttes løbende - og at kommunen bakker op omkring foreningens indsats. Det kan blandt andet være at understøtte med kompetenceudvikling af de frivillige, viden om brug af faciliteter, synlighed og anerkendelse af foreningens aktiviteter med mere.

Nøglehandlinger:

- Klæd foreningerne på til at arbejde med målgruppen
- Afhold fyraftensmøde eller seminar for foreninger med indlæg fra relevante oplægsholdere
- Skab overblik over mulige faciliteter og naturområder, der kan benyttes
- Skab synlighed om foreningernes succesfulde aktiviteter - eksempelvis gennem artikler i lokale aviser, netværksarrangementer, priser eller sociale medier
- Klæd foreningerne på til at forstå kommunale sagsgange
- Lyt til foreningernes udfordringer og imødekom fælles problemløsning
- Tilknyt eksempelvis en fast tovholder med indgående kendskab til målgruppen, som kan være bindeled mellem deltager, kommune og forening.



# Tre modeller til inspiration til brobygning i praksis

## A. Foreningen er integreret i det kommunale sundhedstilbud:

I denne model indrages en eksisterende forening direkte i det kommunale sundhedstilbud. Det kan eksempelvis ske ved, at a) en instruktør fra en friluftsförening står for afholdelse af aktiviteter i det kommunale sundhedstilbud eller b) det kommunale tilbud afholdes i foreningens rammer.

## B. Overgang til eksisterende forening:

CASE: I Svendborg Kommune tilbydes mændene optagelse i Vildmandsföreningen, når det kommunale forløb afsluttes efter ni uger. Den sidste mødegang deltager en eller flere medlemmer fra Vildmandsföreningen og gør opmærksom på föreningen og byder eventuelle nye medlemmer velkommen.

Her inddrages föreningen ved afslutningen af det kommunale forløb. Overgangen kan lattes ved følgende aktiviteter:

- Afhold gruppe- eller individuelle aktivitetsbesøg i föreningen, gerne i følgeskab med en velkendt instruktør/vejleder eller lignende
- Invitér lokale friluftsföreninger på besøg undervejs i forløbet med henblik på at orientere og afprøve muligheder for fortsættelse
- Indgå en aftale med en eller flere lokale föreninger om et fritidspas eller en klippekortsordning til x-antal aktivitetsgange i forskellige lokale föreninger.

## C. Etablering af ny förening eller netværksgruppe:

CASE: I Københavns Kommunes Center for Diabetes har de etableret en netværksgruppe for tidligere deltagere på deres forløb. Netværksgruppen mødes på samme tid som Center for Diabetes' udendørshold, og den bliver ofte besøgt af behandlere og borgere, der er i gang med diabetes-forløbet. Nogle grupper starter også deres egne netværksgrupper op.

Her dannes en netværksgruppe bestående af tidligere deltagere ved det kommunale tilbuds sidste mødegang.

- Ideen om at skabe gruppen introduceres for deltagerne undervejs i forløbet
- Mødetiden for netværksgruppen kan med fordel lægges samtidig med det kommunale tilbud og baseres på de samme aktiviteter og faciliteter.

# Sund i Naturen

Sammen med 10 fokuskommuner arbejder Friluftsrådet på at integrere friluftsliv i kommunernes indsats for forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering - blandt andet ved at bygge bro mellem kommuner og foreninger.

Projekt Sund i Naturen sætter fokus på aktiviteter og initiativer, der øger sundheden på både det fysiske, mentale og sociale plan.

Læs mere på [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)

Friluftsrådet, 2019  
Scandiagade 13 • DK-2450 København SV  
Tel +45 33 79 00 79 • [fr@friluftsradet.dk](mailto:fr@friluftsradet.dk)  
[www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk)