

# Friluftsliv på Tværs

Temadag om det sundhedsfremmende på tværs



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet

# Dagens program d. 18. september

9:00 - 9:15

Ankomst og kaffe

9:15 - 9:45

**Potentialet ved friluftsliv på tværs i den kommunale sundhedsindsats v. Christina Bjørk Petersen**

10.00 - 12.00

**Inspiration til friluft aktiviteter der fremmer borgernes sundhed og trivsel**

*Vælg to ud af de tre nedenstående workshops:*

Naturtræning v. Linn Trentel Busch, fysioterapeut

Eksempler på friluftsliv som fællesskabende aktivitet v. Thomas Larsen Schmidt, DGI Outdoor

Mental Sundhed i Naturen v. Nikolaj Lundbak Mathiesen, Ishøj Naturcenter

12:00 - 13:00

**Frokost**

13:00 - 13:45

**Friluft aktiviteter i samarbejde**

Hvorfor samarbejde på tværs af kommune og civilsamfund? V. Kristian K. Hansen, Center for Frivilligt Socialt Arbejde

14.00 - 15.00

Hvad kan I med div. lokale aktører v. repræsentanter for kommuner, Danmarks Sportsfiskerforbund, Dansk Golfunion, DGI og Mænds Mødesteder

15.00 - 15.45

**Friluftsliv og sundhedsfremme når I kommer hjem**

15.45 - 16.00

Afrunding og tak for i dag

# Dagens program d. 26. september

- 9:00 - 9:15 Ankomst og kaffe
- 9:15 - 9:45 **Potentialet ved friluftsliv på tværs i den kommunale sundhedsindsats v. Christina Bjørk Petersen**
- 10.00 - 12.00 **Inspiration til friluft aktiviteter der fremmer borgernes sundhed og trivsel**
- Naturtræning v. Linn Trentel Busch, fysioterapeut
- Friluftsliv for begyndere, v. Thomas L. Batting, UNO Friluftscener
- 12:00 - 13:00 Frokost**
- Friluft aktiviteter i samarbejde**
- 13:00 - 13:45 Hvorfor samarbejde på tværs af kommune og civilsamfund? V. Louise M. Holm, Center for Frivilligt Socialt Arbejde
- 14.00 - 15.00 Hvad kan I med div. lokale aktører v. repræsentanter for kommuner, Danmarks Sportsfiskerforbund, DGI og Mænds Mødesteder
- 15.00 - 15.45 **Friluftsliv og sundhedsfremme når I kommer hjem**
- 15.45 - 16.00 Afrunding og tak for i dag

# Friluftsliv på Tværs

***Formålet med projektet Friluftsliv på Tværs er at udvikle og afprøve kompetenceudviklende metoder hhv. målrettet kommunale fagpersoner og frivillige i foreningerne.***





## Friluftsliv på Tværs – Hvad er det?

September 2019: Seminarer for kommunale fagpersoner

Oktober 2019 –

Januar 2020: Lokale workshops med kommuner og foreninger, fokus på udvikling af indsats i fællesskab

Februar 2020: Opfølgende seminar for kommunale fagpersoner

Maj 2020: Afslutningskonference



## Formålet med dagen

- Kickstarte fællesskabelsen omkring en konkret opgave/indsats
- Blive inspireret til arbejdet med friluftsliv og sundhedsfremme
- Få viden om hvordan kommuner og civilsamfundsaktører kan samarbejde om sundhedsfremmende friluftsfællesskaber

## Deltagende kommuner



Billund  
Bornholms Regionskommune  
Brøndby  
Faaborg-Midtfyn  
Gladsaxe  
Glostrup  
Halsnæs  
Hjørring  
København  
Nordfyn  
Ringkøbing-Skjern  
Svendborg  
Tønder  
Vesthimmerland  
Vordingborg  
Aarhus

A photograph of a forest with sunlight filtering through the trees. The sun is visible in the center, creating a bright glow and casting long shadows on the forest floor. The trees are tall and thin, with green leaves. The ground is covered in brown leaves and twigs.

# Potentialet ved friluftsliv på tværs i den kommunale sundhedsindsats



**Friluftsrådet**





- Hvordan kan natur og friluftsliv fremme sundheden?
- Hvorfor skal vi tænke på tværs?
- Hvordan kan vi tænke på tværs?



# Friluftsliv og sundhed – hvordan hænger det sammen?

Oplevelser og aktiviteter i grønne omgivelser har en positiv effekt på borgernes sundhed og livskvalitet:

- **Fysisk** omkring motion og bevægelse i naturen – at **gøre** noget derude.
- **Mentalt** og psykisk omkring ro, nærvær, sanseoplevelser, følelser og tanker – at **være** derude.
- **Socialt** omkring den gode oplevelse, samarbejde og fællesskaber – at være **sammen** derude.



## Hvad siger forskningen

... en halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder medfører overvejende en større akut reduktion i stressniveauer og fremme af forskellige kognitive funktioner end samme aktiviteter i urbane og indendørs omgivelser.

**Evidens for effekt: Moderat**



Læs mere på: [www.friluftsraadet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed](http://www.friluftsraadet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed)

## UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV

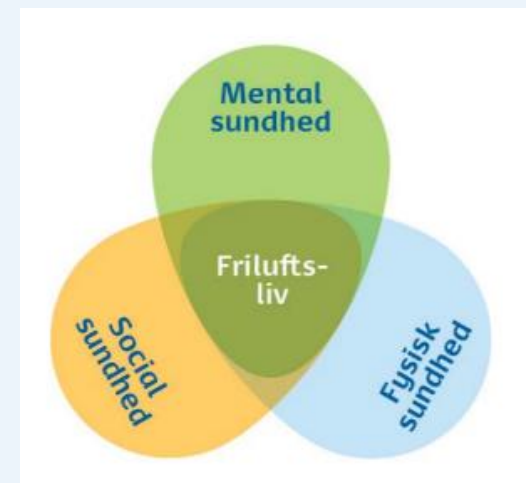


### Viden om friluftsliv og folkesundhed

**80 %** oplever at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred

**84 %** oplever at friluft aktiviteter øger deres psykiske velvære og humør

**66 %** tager ud i naturen for at være sammen med andre

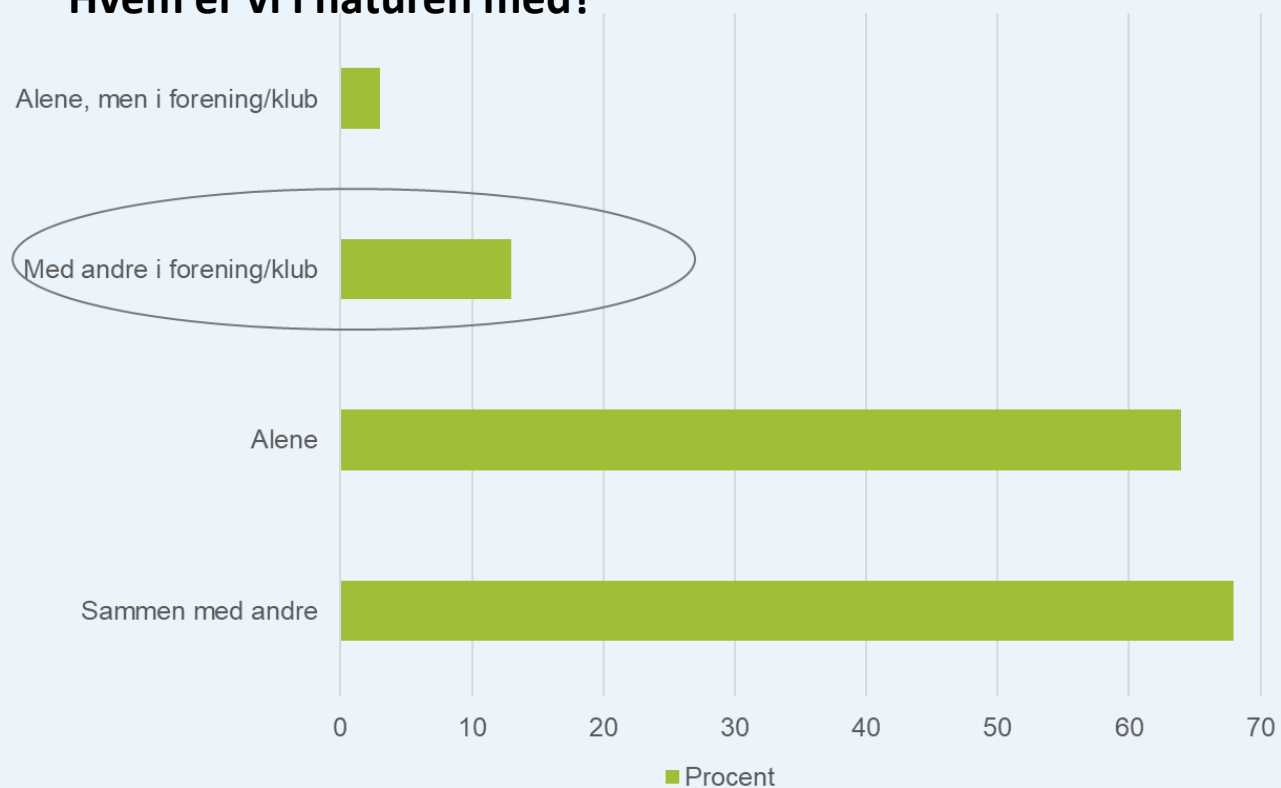


Læs mere på: [www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed](http://www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed)



# Friluftsforeninger har et større potentiale...

## Hvem er vi i naturen med?



**Sociale effekter af friluftsliv er størst når man dyrker det...**

1. Sammen med andre i forening
2. Alene i forening (!)
3. Sammen med andre
4. Alene



# Projekt Sund i Naturen

Udvalgte mål og indsatsområder

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

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme



Personer med stress, angst og depression



Ældre der er ensomme





## 10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg



*”Man laver et bål, man kommer ud i skoven og kommer væk fra det der sygdomsbillede, man har. Altså her føler vi os jo normale og i et normalt sammenhold også.”*

Deltager på kronikerhold, Københavns Kommune



Friluftsrådet

*”Aktiviteterne i naturen påvirker mine sanser og giver ro indeni”*

*Deltager på kronikerhold, Fredensborg Kommune*



”Vi snakker jo sammen på en helt anden måde herude.”  
Deltager på kronikerhold, Thisted Kommune



*”Nu er vi jo seniorer, så stress og jag skulle man tro ikke var noget, men så har vi mange ting der skal tages af. Nogle mennesker går til psykolog, coach og så videre for at klare hverdagens stress og jag – jeg plejer at sige at jeg går til kajak.”*



# En unik ramme for sundhedsfremme

- Motiverer andre/nye borgere
- Åbenhed og ro i naturen
- Opbygningen af sociale relationer
- Øger samarbejdet på tværs – men det har sine udfordringer

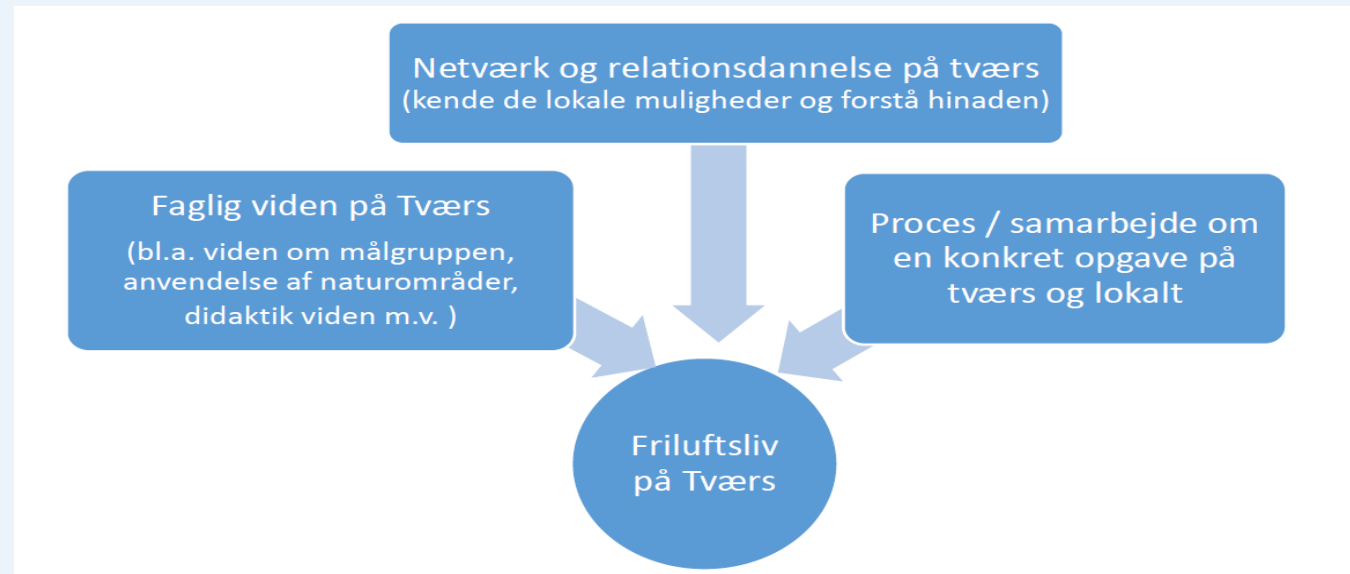


Friluftsrådet



## Kompetenceopbygning til bedre samarbejde på tværs i kommunen

- A) **Kommunale fagpersoner** med henblik på at implementere sundhedsfremmende indsatserne med friluftsliv i de kommunale tilbud og bygge bro til foreningslivet.
- B) **Frivillige i lokale foreninger** med henblik på at ruste foreningerne til at inkludere befolkningsgrupper med særlige behov



# Konklusion

- Forudsætningen for et vellykket samarbejde er at vi ikke taler om Dem og Os – men om Vi
- Alle parter skal kunne se en mening og en værdi i samarbejdet. Hvorfor vil vi samarbejde?

Afstem forventninger og ressourcer - fx hvordan rekrutteres frivillige og deltagere?

- Fokus på processen og den konkrete opgave.
- Samarbejde kræver tålmodighed!
- Husk kaffen!



## Hvis du vil vide mere....

- Sund i Naturen: [www.friluftsradet.dk/sundinaturen](http://www.friluftsradet.dk/sundinaturen) - eksempler på brobygningsprojekter med natur og friluftsliv - fra kommunalt tilbud til foreninger
- Center for Frivilligt Socialt Arbejde: [frivillighed.dk/](http://frivillighed.dk/) - Eksempler og anbefalinger på samskabelsesprojekter mellem kommuner, civilsamfund og frivillige.
- Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund: [www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/c\\_isc](http://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc) - om samspillet mellem den frivillige og kommunale sektor.





Christina Bjørk Petersen,  
konsulent og projektleder,

E-mail: [cbp@friluftsradet.dk](mailto:cbp@friluftsradet.dk)

Tel: 24644229

# Spørgsmål eller overvejelser?



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet

# Hvorfor samarbejde på tværs af kommune og civilsamfund? Hvad kan frivillige som ansatte ikke kan?



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



## På kryds og tværs

- **På tværs internt:** Friluftsliv og folkesundhed er et nyt samarbejdsfelt, som går på tværs af fagligheder og kommunale forvaltninger.
- **På tværs eksternt:** Samarbejde med lokale (friluftsliv-)foreninger eller andre civilsamfundsaktører kan skabe relationer og fastholde til hverdagsfriluftsliv

Kend kommunen og kend den frivillige verden! Der er væsentlige forskelle.

### Kommunalt tilbud

Faglighed  
Fokus på opgaven og effekt/resultat  
Fokus på 'borgere'  
Arbejdstid

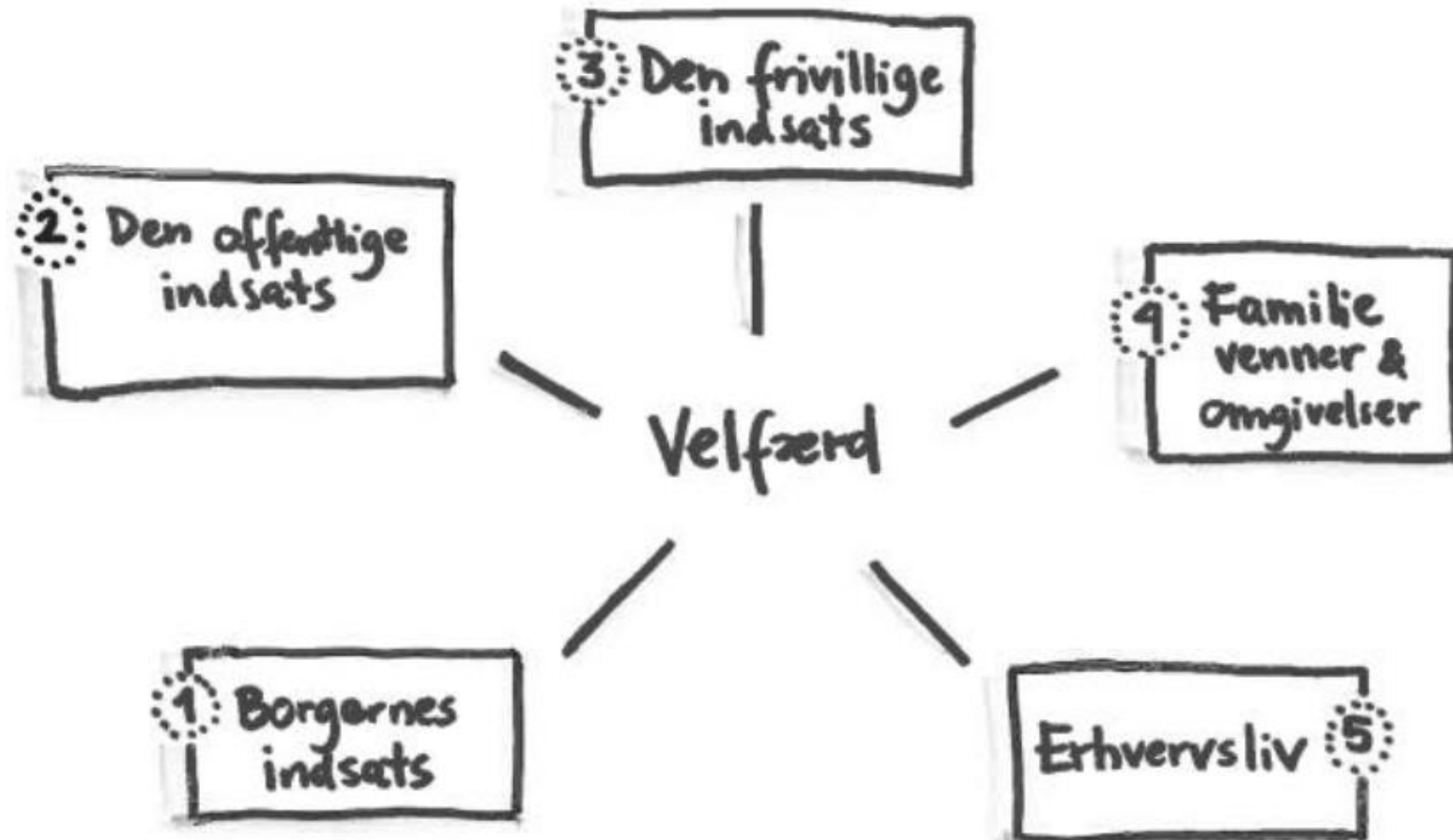
### Foreningsliv i hverdagen

Lyst og engagement  
Fokus på aktiviteten og  
fællesskab  
Fokus på 'mennesker'  
Fritid

## **Kommunerne ser civilsamfundet som samarbejdspartner**

- Alle kommunerne ser civilsamfundet som naturlig samarbejdspartner nu og fremover
- Kommunerne er optaget af samskabelse og dialog med både store sociale organisationer og små lokale foreninger
- Næsten alle kommuner samarbejder godt med de 62 lokale frivillig centre og henviser borgere dertil
- Antallet af lokale frivilligråd falder markant
- **...og kommunerne ønsker mere og mere samarbejde**

## Ny velfærdsforståelse



## Fra...

- At levere
- At være relationen
- Faglighed som eneste kvalitet
- At fylde rammen
- At se mangler og indsatsområder
- At afhjælpe

## Til...

- At medskabe
- At facilitere relationer
- Inddragelse og medansvar som kvalitetsskabende
- At 'etablere' rammen
- At se ressourcer og muligheder for at bidrage
- At rehabilitere

## Et samarbejde skaber værdi for alle – hvis det giver mening



Nye måder til forebyggelse og sundhedsfremme

Samarbejde på tværs af kommunale fagområder

Bredere samarbejde med civilsamfundsaktører



Lokalt hverdagsfriluftsliv der giver mening

Fokus på interesse frem for sundhed

Bliver en del af et fællesskab

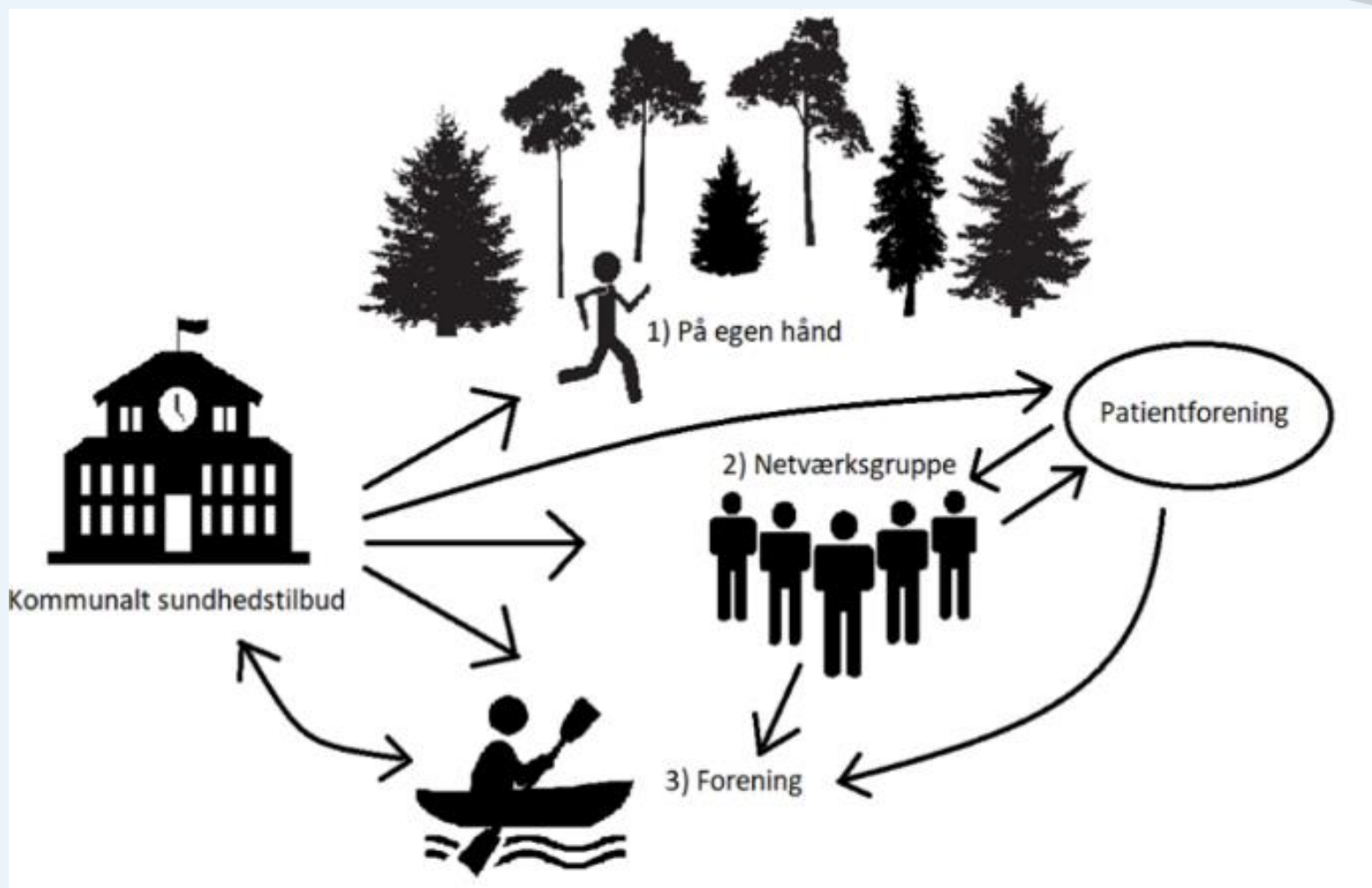


Udbredelse af foreningens aktiviteter

Øget samarbejde med kommune

Bidrage til at løse samfundsudfordringer

# Eksempler på brobygningsmodeller fra tilbud til hverdagsliv





- Kommunikationen mellem kommunens tovholdere og foreninger/frivillige har stor betydning
- Inddragelse af foreninger/frivillige fra begyndelsen af en indsats eller først når en indsats er etableret?
- Vanskeligt at finde egnede foreninger, der har kompetencerne og aktiviteterne til at håndtere deltagerne.





**Hvad mener I?**

**Hvem er de 'frivillige'?**

**Hvorfor skal vi samarbejde med frivillige?**



# HOLD FAST!

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

## Anbefalinger til fastholdende friluftsfællesskaber

1. Tænk fastholdelse ind fra starten
2. Forbered samarbejdet
3. Understøt aktiviteterne



**Hvad mener I?**

**Hvad er de gode incitatmenter for foreningerne/de frivillige?**

**Hvad er udfordringerne?**

# Friluftsliv på Tværs

Friluftsliv og Sundhedsfremme når I kommer hjem



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS

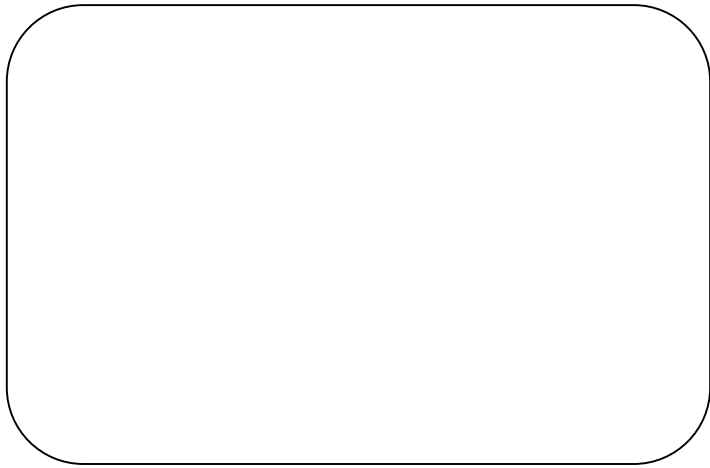
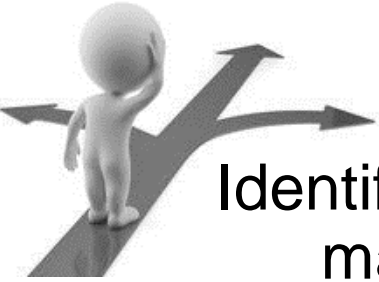


Friluftsrådet

# Processen kickstartes nu

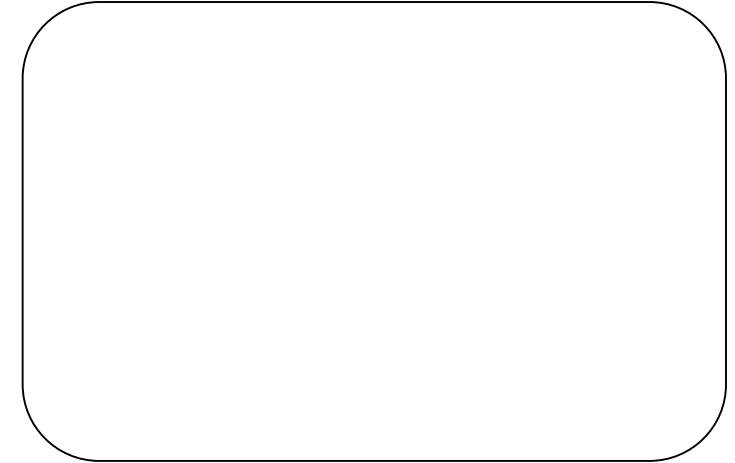
## Trin 1:

Identificer og prioriter målgruppe og udfordringen



## Trin 2:

Hvem skal inviteres indenfor? Hvem kan bidrage med hvad?



**WORKSHOP**

Trin 4:  
Planlæg indsatsen i fællesskab

**WORKSHOP**

Trin 3:  
Fælles idéudvikling –  
Hvordan gør vi?



# Hvilke foreninger

Overbliv over potentielle foreninger: fx find dit friluftsliv på [www.find-dit-friluftsliv.dk](http://www.find-dit-friluftsliv.dk)

Brænder de for folkesundhed? Hvad er værdien for foreningerne?

Vordingborg Kommune vil sammen med fem foreninger, Friluftsrådet og DGI Storstrømmen gøre noget særligt for mænds sundhed i uge 24 – årets Mens Health Week!

- *Det skal være sjovt*
- *Det skal være spændende*
- *Det skal give lyst til mere*

Skal I være den ene af de fem foreninger? Årets tema er friluftsliv og fællesskaber i naturen.

# Hvordan kan det grønne foreningsliv blive en del af arbejdet med sundhedsfremme kommunen?

## **Foreninger som bruger naturen:**

Ildræt, spejdere, fuglekiggere mv.

## **Foreninger hvis medlemmer 'bor i'**

**naturen:** Grundejerforeninger, borgerforeninger

## **Foreninger som kæmper for naturen:**

Naturfredning, friluftsliv, miljø, foreninger for naturliv mv.

**Vidensopbygning** fx sparing på målgruppebehov, kompetencer m.v.

**Grej** – fx lån af udstyr

**Aktiviteter** - fx foreningsinstruktører eller den kommunale naturvejleder

**Områder/faciliteter** fx en spejderhytte, en bålhytte, naturbaser e.l.



# Processen herfra



  
FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS

## INVITATION TIL WORKSHOP

**Sammen i det fri (Valgfri titel)**

**Tid:** Torsdag d. xx.xx 2019 kl. 18-21  
**Sted:** Naturparken, Friluftskøbing

Jeres forening tilbyder et værdifuldt fællesskab. Et fællesskab om en meningsgivende aktivitet. Vi ønsker at flere oplever glæden ved at være i naturen og dyrke friluftsliv sammen med andre. Derfor ønsker vi et tættere samarbejde på tværs af offentlige, private og frivillige aktører – med et fælles mål om at [xxxxxx]. Ved en udbredelse af jeres foreningsaktiviteter kan I være med til at få flere inkluderet i meningsfulde fællesskaber og samtidig bidrage til at forbedre kommunens folkesundhed.

På workshoppen får I indsigt i hvordan netop jeres foreningsaktiviteter kan udbygges og komme flere til gode. I fællesskab vil vi udvikle en konkret idé til et samarbejde om at få flere ud i det fri. I vil også få konkret inspiration til, hvordan I kan samarbejde med kommunale aktører og indarbejde en god modtagelse og fastholdelse af nye medlemmer med andre behov i jeres forening.

**Program**  
18.00-18.15: Velkomst og kort præsentationsrunde.  
18.15-18.45: Oplæg v. xx  
18.45-19.15: Pause og let forplejning  
19.15-19.45: Fælles drøftelse af [emne]  
19.45-20.45: Fælles idéudvikling og udkast til handleplan  
20.45-21.00: Opsamling og afrunding

**Har du spørgsmål?**  
Kontakt XX, [ABC@MAIL.dk](mailto:ABC@MAIL.dk), tlf. 12 34 56 78

Workshoppen er en del af Friluftsrådets projekt Friluftsliv på Tværs, støttet af midler fra Sundhedsstyrelsens pulje til forebyggelse og sundhedsfremme. Målet er at skabe bedre sundhedsfremmende indsatser med friluftsliv på tværs af faggrænser og samarbejdspartnere (fx

 **Friluftsrådet**

## Forslag til program for workshop

18.00-18.15: Velkomst og kort præsentationsrunde

18.15-18.45: Oplæg v. [xx]

18.45-19.15: Pause og let forplejning

19.15-19.45: Fælles drøftelse af [emne]

19.45-20.45: Fælles idéudvikling og udkast til handleplan

20.45-21.00: Opsamling og afrunding

**Senest fredag d. 11/10:** Tilbagemelding til Friluftsrådet om deltagelse i workshop, og ca. dato for afholdelse

Christina Bjørk Petersen,  
konsulent og projektleder,

E-mail: [cbp@friluftsradet.dk](mailto:cbp@friluftsradet.dk)

Tel: 24644229

# Spørgsmål eller overvejelser?



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet