



FRA SUNDHEDSVÆSEN TIL AKTIVE FRILUFTSFÆLLESSKABER

En inspirationsguide til at samarbejde på tværs
– hvorfor og hvordan



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



KOLOFON

Fra sundhedsvæsen til aktive friluftsfællesskaber
Friluftsrådet, 2020

Redaktion: Amalie Kastoft-Christensen og Sofie Banke
Johansen

Layout: Mette Kjær Nielsen

Foto: Adam Grønne

Fra sundhedsvæsen til foreningsfællesskab

Denne guide er til dig, der er engageret i en forening med natur- og friluftaktiviteter som omdrejningspunkt, og som vil være med til at skabe muligheder for, at endnu flere mennesker bliver en del af et aktivt fællesskab i naturen.

Guiden har til formål at give inspiration til, hvordan natur- og friluftforeninger kan være værdifulde for kommunernes sundhedsindsatser, og hvordan I kan hjælpe mennesker ind i jeres forening og ind i meningsfulde fællesskaber.



Inspirationsmaterialet er udviklet på baggrund af erfaringer genereret i Friluftsrådets projekter Friluftsliv på Tværs og Sund i Naturen, og de skal derfor ses som et forslag til, hvordan kommuner og civilsamfundsaktører kan samarbejde om et fælles mål om at få flere til at være aktive i naturen og blive en del af meningsgivende fællesskaber.

Brobygning

Brobygning er samarbejde mellem et kommunalt sundhedstilbud og lokale foreninger med målet om at forankre nye, sunde vaner.

Kommunale sundhedstilbud medvirker til, at borgere udvikler sunde vaner. Efter afslutning i kommunalt forløb er det vigtigt, at borgerne fastholdes i de sunde og aktive vaner. Som forening kan I være med til at skabe denne fastholdelse.

Formålet med brobygningen er ikke, at I som forening skal overtage kommunale arbejdsopgaver. Men derimod at kommune og foreninger sammen sikrer, at borgerne på bedst mulige vis forbliver i de sunde vaner gennem aktiv deltagelse i foreningens fællesskaber.

VIGTIGT:

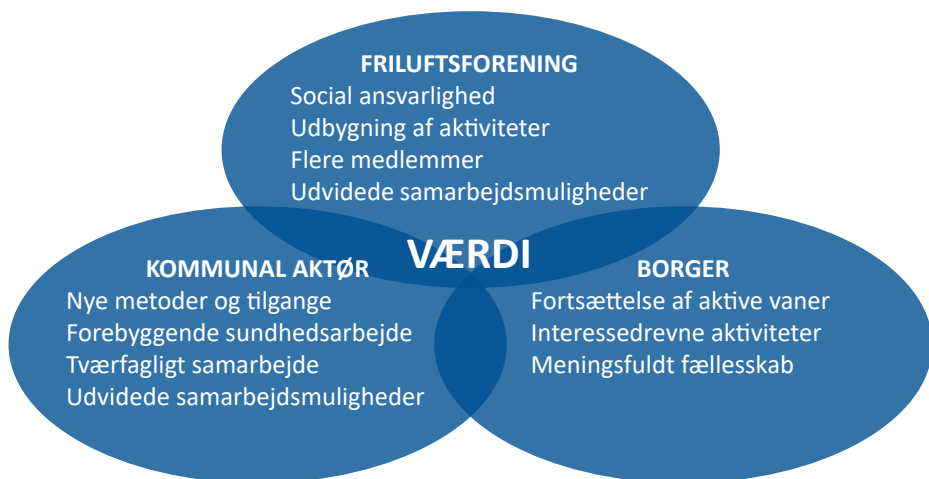
For at lykkes med brobygning er det vigtigt at huske, at samarbejdet skal give mening for alle parter, og at samarbejdet løbende skal understøttes og plejes. Der findes ikke én vej, og det kræver tid og tålmodighed.



Det er værdifuldt at samarbejde med kommunerne

Vellykkede brobyggende samarbejder mellem kommunen og lokale foreninger skaber en merværdi for alle involverede parter, fordi:

- I får udbredt jeres forenings aktiviteter til flere, hvilket kan føre til nye medlemmer
- jeres forenings sociale ansvarlighed bliver synlig ved at skabe en særlig indsats for at fremme sundhed og trivsel
- tilpasning og/eller udbygning af jeres forenings aktiviteter kan give mulighed for opkvalificering af instruktører og frivillige
- jeres forening kan bidrage til, at borgerne motiveres og fastholdes af et meningsfuldt interessedrevet fællesskab
- I kan hjælpe kommunen til at skabe nye løsninger på sundhedsudfordringerne, som øger borgernes motivation og fastholdelse af gode vaner
- foreninger og kommuner kan sammen sikre en bedre udnyttelse af fysiske rammer, faciliteter og grønne områder. For eksempel ved at låne en lokal spejderhytte i den kommunale sundhedsindsats i tidsrum, hvor hytten typisk er ledig (i dagtimerne).



Hvordan samarbejde – konkrete anbefalinger

Samarbejde mellem foreninger og kommuner kan foregå på flere måder og vil afhænge af de lokale forhold i den enkelte forening og den lokale kommunale praksis. Nedenfor opridses to modeller til inspiration til brobygning i praksis:

Foreningen er integreret i det kommunale sundhedstilbud:

I denne model inddrages foreningen direkte i det kommunale sundhedstilbud. Det kan eksempelvis ske ved, at:

- a. en instruktør/frivillig fra jeres forening står for afholdelse af aktiviteter i det kommunale sundhedstilbud
- b. det kommunale tilbud afholdes i foreningens rammer.



Omfanget af foreningsinvolvering kan være alt fra en enkelt undervisningsgang til et fast forløb af flere ugers varighed, afhængigt af jeres og kommunens interesser og muligheder.

Overgang fra kommunalt tilbud til forening:

Præsentation og inddragelse af foreningen i det kommunale forløb kan blandt andet ske ved følgende aktiviteter:

- Afholdelse af gruppe- eller individuelle aktivitetsbesøg i foreningen, gerne i følgeskab med en velkendt instruktør/vejleder eller lignende
- Foreningen besøger undervejs i forløbet det kommunale tilbud med henblik på at afprøve foreningens aktiviteter og orientere om muligheder for fortsættelse
- Foreslå kommunen at lave en fritidspas- eller klippekortsordning til x-antal aktivitetsgange, som borgere fra kommunale tilbud kan benytte efter endt kommunalt forløb.

VIGTIGT:

Lav forventningsafstemning og klare aftaler om ansvarsområder og ressource- og opgavefordeling. Eksempelvis ved at tydeliggøre, at foreningen ikke skal overtage kommunens sundhedsfaglige opgave, men at foreningen kan give borgerne et meningsfuldt aktivitetsfællesskab, som er vigtigt for deres fastholdelse af sunde vaner.

VIGTIGT:

Parterne må i fællesskab vurdere behovet for kapacitetsopbyggende tiltag for de involverede foreningsaktører, så de føler sig klædt på til at kunne varetage aktiviteterne, som både skal udfordre og matche deltagerens kompetencer. Eksempelvis et kursus i tilpasning af aktiviteter til personer med forskellige sociale, fysiske eller trivselsmæssige udfordringer.



Inklusion af særlige målgrupper

Mange kommunale sundhedsindsatser har fokus på specifikke målgrupper og helbredsudfordringer – eksempelvis tilbud for personer med diabetes, KOL eller stress, angst og depression.

Disse målgrupper kan I overveje at skabe særlige muligheder for, i foreningens organisering, ved oprettelse af hold/grupper målrettet forskellige helbreds-mæssige udfordringer.

Den målgruppespecifikke opdeling muliggør socialt fællesskab med ligesindede og samtaler om sygdomsspecifikke problemer.

Der kan dog også være en interesse i at brede forløbet ud på tværs af målgrupper, og derigennem skabe brobygning til fællesskaber i hverdagslivet.

I Friluftsrådets aktivitetshåndbog til friluftsliv i sundhedsindsatsen kan I finde anbefalinger og tilpasninger af aktiviteter til arbejdet med målgrupperne børn og unge med særlige behov, voksne med kroniske sygdomme, voksne med stress, angst og depression samt ældre.



Generelt kan det anbefales at lave aktiviteter, der giver mulighed for differentiering og individuel tilpasning, når man laver tilbud for personer med forskellige sociale, fysiske og trivselsmæssige udfordringer.

I samarbejde med det kommunale sundhedsfaglige personale bør I overveje behovet for adgang til særlige faciliteter og transportmuligheder, for eksempel behov for særlige toiletforhold eller øget behov for hvilepladser.

Inspiration til at skabe inkluderende fællesskaber

For at fastholde borgere i foreningen er det vigtigt, at nye inviteres ind i fællesskabet.

Nedenfor præsenteres en række konkrete handlinger, udarbejdet af DGI i forbindelse med ABC for mental sundhed, som kan bruges som inspiration til at danne tilhørsforhold og invitere nye ind i foreningen.

- Hav faste ritualer for at sige goddag og farvel
- Hav en særlig opmærksomhed og nysgerrighed på nye – hav øjenkontakt og giv hånd
- Hav en ”makkerordning” – alle har et ansvar for at tage godt imod nye, men det er en god idé med en enkelt, der har et særligt fokus på at hjælpe nye til rette
- Sørg for at lave flere gruppekonstellationer undervejs, så man lærer hinanden at kende på kryds og tværs
- Italesæt de sociale ritualer og rutiner
- Husk at opfølgning er vigtigt – spørg ind til den nyes oplevelser og om I ses næste gang.





Anbefalinger til samarbejde på tværs

RELATIONSdannelse

Netværk og relationsdannelse mellem kommuner og foreninger er essentiel for forankring af tværgående samarbejder.



Kommunerne har ofte stor interesse i at samarbejde med det lokale foreningsliv. For foreningen kan der være stor værdi i at deltage i kommunale forenings-/frivillighedsaktiviteter, såsom temadage for kommunens foreninger, frivilligbørs, ”Foreningens Dag” og lignende.

Med dette kan I som forening gøre jer synlig over for kommunen og samtidig blive klogere på, hvordan I kan samarbejde med kommunen og eventuelt andre foreninger eller eksterne aktører – for at få flere til at dyrke jeres forenings aktivitet.

FORVENTNINGSAFSTEMNING

Forskellige natur- og friluftsforeninger har forskellige interesser, kapaciteter og ressourcer.

Det er derfor vigtigt med en klar forventningsafstemning om ansvarsområder, rollefordeling med videre.

Som frivillig i en forening ligger det måske ikke inden for ens nærmeste interesseområde at engagere sig i et samarbejde med kommunen om sundhedsfremme. Det er derfor vigtigt at få tydeliggjort, hvilken værdi samarbejdet vil have for foreningen – for eksempel at få flere til at dyrke foreningens aktiviteter, at udvise samfundsansvar og engagement i lokalsamfundet.

KORTLÆGNING AF FRILUFTSFORENINGER

Kommunerne efterspørger et bedre overblik over, hvilke foreninger der findes i lokalområderne.

Friluftsrådet har derfor lavet et interaktivt kort over medlemsorganisationernes lokalafdelinger. I tilfælde af, at jeres lokalafdeling ikke er at finde på kortet, send da gerne jeres information til Friluftsrådet på fr@friluftsradet.dk

Kortet kan findes på findditfriluftsliv.dk

Friluftsliv på Tværs

Med Friluftsliv på Tværs ønsker Friluftsrådet at styrke samarbejdet på tværs af kommuner og lokale friluftsföreninger. Målet med Friluftsliv på Tværs er at udvikle og afprøve metoder og tilbud om kompetenceløft til kommunale medarbejdere og frivillige i friluftsföreningerne, i et fælles mål om, at kommunerne i samspil med föreningerne kan styrke danskernes folkesundhed med flere aktive i naturen. Læs mere på www.friluftsradet.dk