

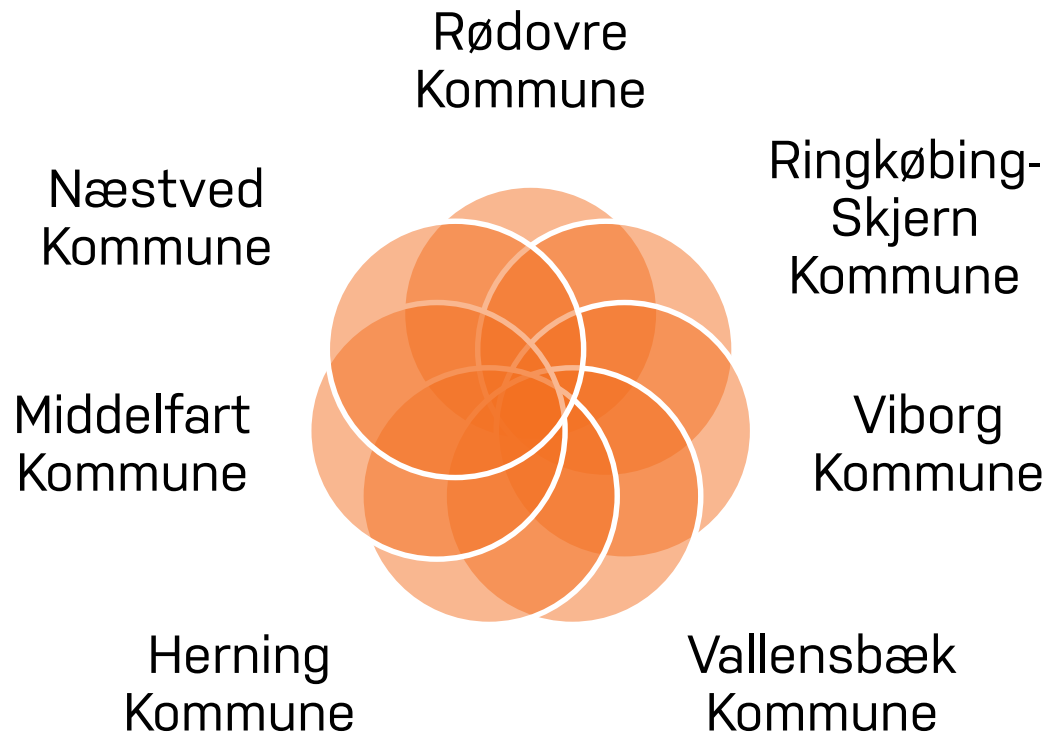
Naturen som en kinesisk æske, der åbner for sammensatte oplevelser:

- Naturen som ramme for sundhedsfremme på tværs

Naturens Rige –Temadag ved Friluftsrådet
den 15. januar 2018

Rammen for Naturens Rige

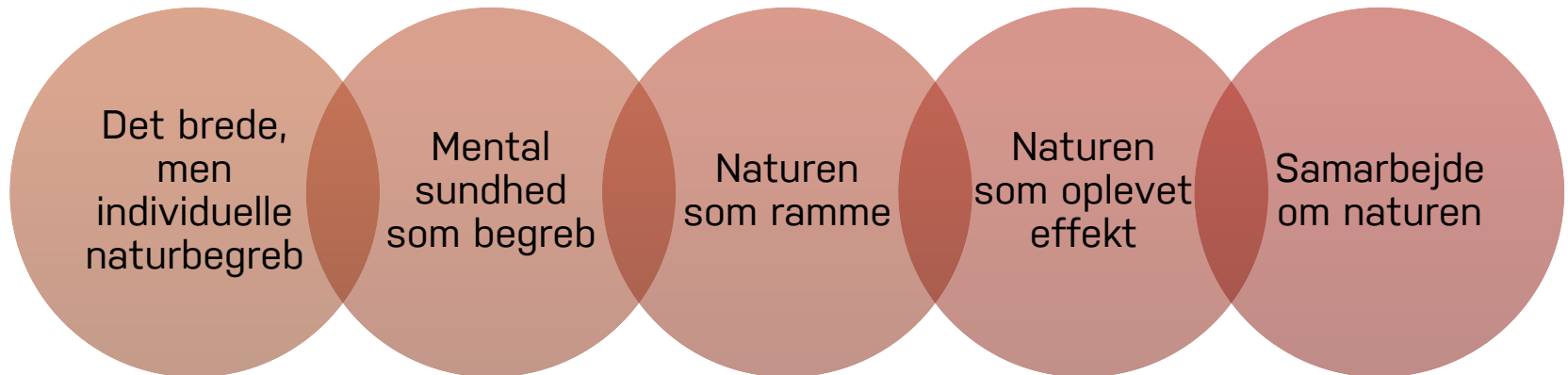
Naturens Rige er et aktionslæringsforløb om at undersøge, hvordan naturen kan bringes i spil i mental sundhedsfremme



Tværgående analyse

Den tværgående analyse

Analysen identificerer fem temaer, der har haft betydningen for arbejdet med sundhedsfremmende aktiviteter i naturen:



Det er en sammensat oplevelse [at være i naturen], fordi man får flere elementer samtidig. Det er et kinder-æg jo. Jeg går også i fitnesscenter engang imellem, og jeg er også med i noget hal-senioridræt, og det er fint nok til det formål. Men det er jo ikke den samme oplevelse som at være ude i naturen. Fordi i naturen får du både det fysiske, altså træningsdelen, og man får samtidig et sansebombardement af naturen, mens man er derude. De [borgerne] møder [til aktiviteten] nogen mennesker, som de ikke har mødt før, og som de godt kan lide, så det forener flere behov. Det rammer flere strenge i ens personlighed og ens motivation (frivillig).

Det brede, men individuelle naturbegreb

- Forestillinger om, hvad natur er, kan være meget individuelt. Hvordan den enkelte person opfatter naturen, kan derfor også have betydning for, hvilken værdi den tillægges.

Hvad er naturen? Fordi naturen er også en efeu, der kravler op af muren. ...Herude vest på, vi er så forvænte, fordi vi har ikke andet end natur, så vi tænker jo hele tiden, der skal et stort hav til, eller en stor skov, eller ingen mennesker, bare øde områder. Altså dét er natur. Men natur er jo også mange andre ting. Det kan også være en park i København (udviklingskonsulent).

Det brede, men individuelle naturbegreb fortsat...



Læringspunkt

- Viden om natursyns variation og betydningen af individuelle erfaringer med naturen, kan benyttes i udviklingen af projekter og aktiviteter i naturen fremadrettet.

Mental sundhed som begreb

Mental sundhed er faktisk et vigtigt begreb at italesætte lige præcis i det her interview, fordi det lugter. Jeg havde jo også nogen, der tilmeldte sig, som ringede og sagde 'vi har nok fortrudt vores tilmelding, fordi det virker som om man skal fejle noget mentalt' [...] Så der er bare noget omkring det der begreb (naturvejleder).

Mental sundhed som begreb fortsat...

Udfordringer

- At der *ikke* eksisterer en fælles forståelse af, hvad mental sundhed er.
- At fravær af mental sundhed bliver opfattet som psykisk sygdom

Læringspunkt

- Mental sundhed er et begreb, der mest kan benyttes i faglige- og i mindre grad i borgersammenhænge.

Naturen som ramme

Naturen har fra forløbets start udgjort rammen for aktionslæringsgruppernes projekter, idet en præmis fra start var, at grupperne skulle lokalisere et område, de ville arbejde med.

Udfordringer

- Mange borgere har ikke kendskab til kommunens naturområderne, hvorfor de kan være forbundet med utryghed.
- Der har eksisteret tvivl om, hvilke naturområder i kommunen, der er offentlige, og hvilke der er private.

Naturen som ramme forsat...

Motivation og adgang til naturen

Læringspunkter

- Kendskab til naturområder er afgørende for adgang.
- Tryghed ved et naturområde er afgørende for adgang. Dette kan bl.a. skabes gennem introduktionen til nye områder af enten kommunen eller foreninger.

Naturen som ramme forsat...

Aktiviteter i naturen skaber synlighed på naturen

Læringspunkter

- Målgrupper der ikke selv tager initiativ til at benytte uderummet, kan få adgang til naturen gennem afholdte aktiviteter.
- Aktiviteter kan motivere, inspirere og give borgerne mulighed for at prøve noget i naturen, som de ellers ikke ville have mulighed for.



Viborg,
fiskeriforening



Viborg, Krible-
Krable-stand



Pandekager på bål



Næstved, Cykelrute

Naturen som oplevet effekt

Når man kommer væk fra dagligdagen og kommer ud i den der spontane opmærksomhed - det må være det, der ligesom kan give en gevinst i forhold til mental sundhed. Og det er derfor, jeg går helt ud og siger, altså bare man slipper lidt af det ansvar eller de pligter, man har, jamen så er man ude der, hvor man kan koble af (landskabsarkitekt).

Naturen som oplevet effekt fortsat...

Fællesskab og socialitet



Læringspunkt

- Naturen som fælles grund, kan være med til at skabe fællesskaber og måske nye forståelser for hinanden.

Naturen som oplevet effekt fortsat...

Kropslig mental sundhed

Læringspunkter

- Det er ikke muligt at adskille mental og fysisk sundhed fra hinanden. Det kan derfor være gavnligt at benytte et mere holistisk begreb som "kropslig mental sundhed".
- Den skjulte tavse men kropslige viden, kan komme til kende i naturen.

Samarbejdet om naturen

Jeg synes på en eller anden måde, at det har været befriende, at man ikke skulle planlægge herfra og til juleaften for at prøve det af, men bare sige okay, nu har jeg det her, så prøver jeg af og ser, hvad det kan. Jeg synes, det har været enormt positivt og givende med de her mennesker, hvor jeg tænker, at det skal vi da have noget mere af. Det behøver ikke at være så besværligt, det behøver ikke være så planlagt det hele. Det der med at tingene er simple, det har været en god læring, synes jeg (projektkonsulent).

Samarbejdet om naturen fortsat...

Internt samarbejde i kommunen

Læringspunkter

- Samarbejdet har givet mulighed for nytænkning, inspiration og vidensdeling samt givet gruppemedlemmerne mulighed for at blive klogere på hinandens områder.

Samarbejdet om naturen fortsat...

Vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs og eksternt samarbejde

Læringspunkter

- God læring af mødes med kommuner på tværs af landet, da natur – og dermed sundhedsfremmende arbejde i naturen – kan veksle meget afhængigt af, hvor i landet man arbejder.
- Givtigt at inddrage lokalsamfundet og afgørende, at de inddrages tidligt i processen.

Opsamling

- Natursyn er meget individuelt. Hvad der tillægges naturen, kan have betydning for den værdi den tillægges
- Mental sundhed er et begreb, der mest kan benyttes i faglige- og i mindre grad i borgersammenhænge.
- Kendskab til og tryghed ved naturområder er afgørende for adgang, dette kan ske gennem afholdte aktiviteter.
- Det kan være vanskeligt at adskille fysisk og mental sundhed. Det kan være gavnligt at benytte et holistisk begreb som "kropslig mental sundhed".
- Samarbejde på tværs af forvaltninger og mellem kommune og lokalsamfund er afgørende for et bæredygtigt projekt.



Hvis I er nysgerrige på at vide mere

Naturens Rige

Naturen som arena for mental
sundhedsfremme på tværs i kommunerne.

SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED



Tak for opmærksomheden