



SUND I NATUREN

Partnerskabsprojekt - sammen skaber vi folkesundhed med friluftsliv

Sund i Naturen skaber og samler tilbud og aktiviteter, der henvender sig til målgrupper, der ikke nødvendigvis tænker naturen og aktiviteter i naturen ind i deres hverdag og behandling. Sund i Naturen bygger bro mellem kommunens tilbud til borgerne og lokale foreningers aktiviteter i naturen. Målet er at fastholde borgerne i deres nye, aktive vaner – i naturen.



SUND I NATUREN



INDHOLD

MOTIVATION OG BAGGRUND	SIDE 2
STRATEGISK MÅLSÆTNING	SIDE 3
SUCCESKRITERIER	SIDE 4
PROJEKTPLAN	SIDE 5
FASE 1	SIDE 6
FASE 2	SIDE 7
FASE 3	SIDE 8
FASE 4	SIDE 9
FASE 5	SIDE 10
PROJEKTORGANISERING	SIDE 11
TIDSPLAN	SIDE 13
BILAG	SIDE 14



SUND I NATUREN

Friluftslivets potentiale for folkesundhed

Det går den forkerte vej for den danske folkesundhed. Danskerne er blevet mere overvægtige og er mere stressede. Mere end 600.000 danskere har dårligt mentalt helbred, mange rør sig for lidt, og hver anden dansker er overvægtig. Konsekvensen er stigende udgifter til behandling af danskere med kroniske sygdomme. Der er derfor en stigende efterspørgsel på ny løsninger og metoder, som kan motivere og fastholde danskerne i gode vaner der styrker sundhed og trivsel.

Langt de fleste danskere kan nikke genkendende til, at friluftsliv og det at færdes i naturen er godt for både krop og sjæl, hvad enten det er det stille eller det aktive friluftsliv. Naturen kan noget i forhold til folkesundhed! Den er ikke blot et bidrag til det gode liv – den kan også være et redskab til at skabe, bibeholde og genskabe det gode liv.

Netop derfor inddrager mange kommuner i stigende grad friluftsliv i forebyggelsesindsatsen. Naturglæde og friluftsliv rummer et stort potentiale som bidrag til løsningen på mange af de sundhedsmæssige- og trivselsmæssige udfordringer, som det moderne samfund lider af, herunder inaktivitet, stress og ensomhed. Inddragelsen af friluftsliv i den kommunale folkesundhedsindsats er imidlertid ikke systematisk og tager ofte udgangspunkt erfaringsbaserede naturtiltag og enkelte ildsjæles ideer.

Der findes i dag ikke et katalog over afprøvede metoder til målrettet inddragelse af friluftsliv i kommunernes arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. Sund i Naturen vil tage afsæt i eksisterende erfaringer og med et systematisk fokus vise, hvordan friluftslivet bidrager til at forbedre folkesundheden i Danmark.

Sundhedsfremme på tværs af organisationer er afgørende for at borgeren kan fastholde de sunde vaner - også efter det kommunale

MOTIVATION OG BAGGRUND

forebyggelsesforløb. For nogle borgere er det muligt at fortsætte friluftaktiviteterne på egen hånd eller sammen med andre i en uformel og uorganiseret form, mens andre foretrækker en mere organiseret form. Gennem fællesskabet spiller lokalforeningerne en stor social og integrerende rolle. Kommunerne inddrager derfor i stigende grad lokale afdelinger af patientorganisationer og friluftsföreninger.



Potentialet for at fastholde borgeren i aktivitet efter endt kommunalt forebyggelsesforløb er således stort. Gennem konkret samarbejde mellem kommune, patient-, og friluftsföreninger kan flere borgere fastholdes i en sund livstil og få øjnene op for naturen som ramme for friluftsföreninger og mulige sociale fællesskaber.



SUND I NATUREN

Vision

Med Sund i Naturen ønsker Friluftsrådet at fremme og integrere friluftsliv i den kommunale folkesundhedsindsats.

Gennem formidling af viden og erfaring genereret i projektet, ønsker Friluftsrådet at inspirere, kvalificere og øge fokus på naturen som ramme for forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende aktiviteter.

Formålet med Sund i Naturen

Sund i Naturen er et 3 årigt projekt. Projektets mål er at 10 kommuner ved udgangen af 2019 har afprøvede og evaluerede friluftsliv forløb forankret i deres folkesundhedsindsats.

I et tæt samarbejde med 10 udvalgte fokuskommuner udarbejder og samler Friluftsrådet tilbud og aktiviteter, der integrerer friluftsliv og naturglæde i arbejdet med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. Derudover bygger Sund i Naturen bro mellem kommunens tilbud til borgerne og lokale foreningers aktiviteter i naturen med henblik på at fastholde borgerne i deres nye, aktive vaner – i naturen.

Med partnerskabet Sund i Naturen ønsker vi sammen at styrke viden om friluftsliv og folkesundhed. Et centralt element i projektet, at vi *sammen* sætter fokus på, hvordan friluftsliv og naturglæde er en del af løsningen i kommunernes og andre aktørers arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering. Ved fælles udvikling og videndeling genereres og udbredes viden om friluftslivets potentiale for den kommunale folkesundhedsindsats, som kan udbredes til andre kommuner, foreninger m.v. Ved at involvere relevante interessenter i udviklingen af indsatser, vil vi opnå viden om, hvilke indsatser der virker, for hvem, og under hvilke betingelser.

SUCCESKRITERIER

Strategi

Sund i Naturen vil forfølge målet ved at:

1. *Udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats.*

I samarbejde med fokuskommunerne og relevante centrale ressourcepersoner udvikles metoder til at integrere natur og friluftsliv som en del af kommunernes folkesundhedsindsats. Metoderne adresserer minimum fem specifikke sundhedsudfordringer indenfor følgende målgrupper 1) børn med særlige behov, 2) borgere med kroniske sygdomme, 3) borgere med stress, angst og depression og 4) ensomme ældre. Metoderne vil blive evalueret og samlet i et good-practice inspirationskatalog.

2. *Udvikle og afprøve modeller for brobygning*

I samarbejde udvikle modeller for brobygning mellem kommune, lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse i aktiviteterne.

3. *Skabe synlighed og forankring*

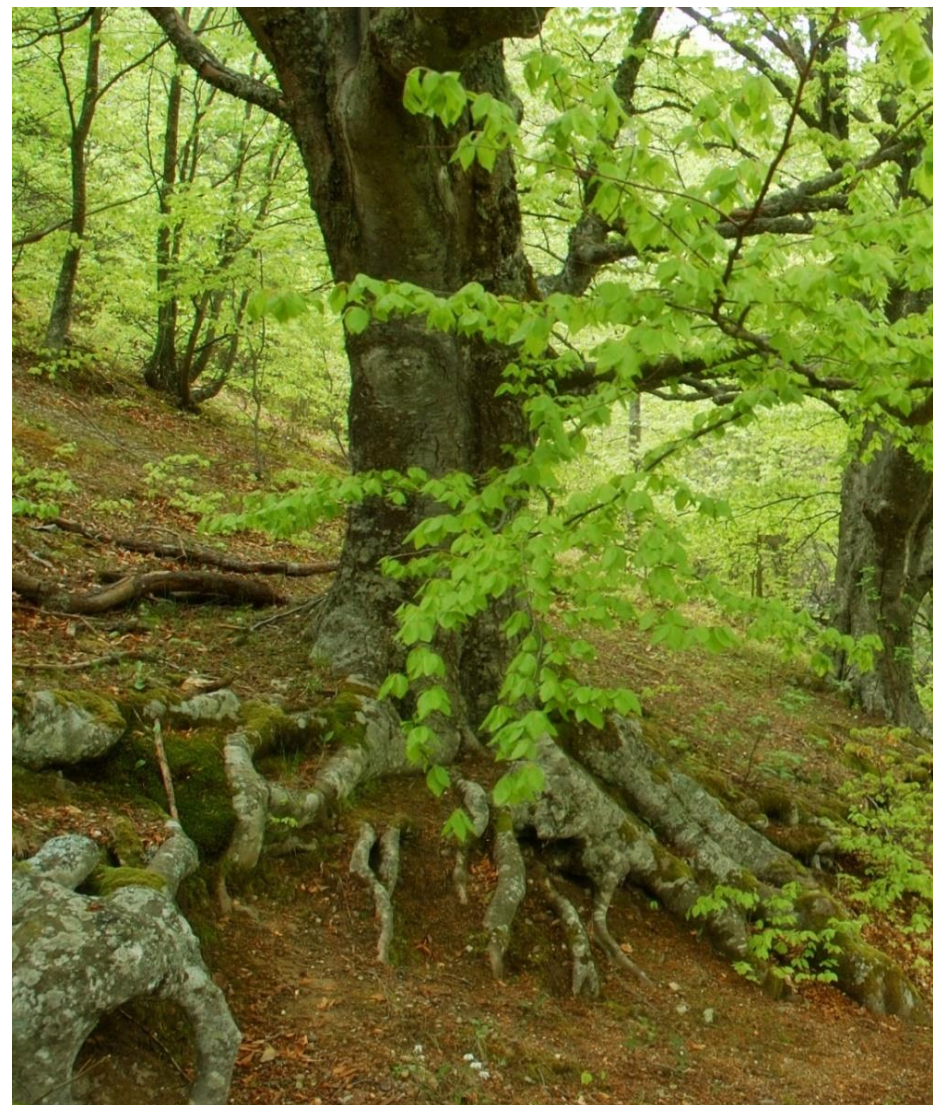
Vi vil samle og dele viden om friluftsliv i kommunernes, friluftsliv- og patientforeningernes og andre aktørers arbejde med sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering. og Friluftsrådet vil i samarbejde med partnerne i Sund i Naturen arbejde målrettet med kommunikation og PR og derved skabe synlighed omkring projektets metoder og resultater. Ved at synliggøre sammenhængen mellem friluftsliv og folkesundhed vil Friluftsrådet medvirke til en yderligere forståelse for, og benyttelse af, aktiviteter i naturen som en ressource for folkesundheden i Danmark.

Projektets succeskriterier

Ved aktiviteterne i Sund i Naturen vil vi opfylde følgende:

Mål	Succeskriterier
<p>1. Udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere friluftsliv i kommunernes forebyggelses- og rehabiliteringsforløb målrettet minimum 5 specifikke sundhedsudfordringer indenfor følgende målgrupper 1) børn med særlige behov, 2) borgere med kroniske sygdomme, 3) borgere med stress, angst og depression og 4) ensomme ældre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Centrale sundhedsfaglige ressourcepersoner i kommunerne oplever at integrationen af friluftsliv i forebyggelses- og rehabiliteringsforløb har tilført en merværdi til deres arbejde og anbefaler forløbet til andre.
<p>2. Udvikle og afprøve modeller for brobygning mellem kommune, lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse i sundhedsfremmende friluftaktiviteterne</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sund i Naturens fokuskommuner har opnået erfaring med modeller for brobygning mellem kommune og lokale patient- og friluftsföreninger i konkrete forebyggelses-, sundhedsfremme- og rehabiliteringstilbud. ➤ Centrale patient- og friluftsföreninger i projektet finder det værdiskabende at deltage i kommunens folkesundhedsindsats.
<p>3. Skabe opmærksomhed om projektets metoder og resultater lands- og kommunalpolitisk såvel som i befolkningen generelt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mindst 50 % af ledere indenfor det kommunale sundhedsområde har kendskab til metoder og resultater fra projekt Sund i Naturen ➤ Der er skabt omtale af projektets metoder og resultater gennem lokale events, konferencer og omtale i landsdækkende og lokale medier

For en mere detaljeret beskrivelse af projektets mål og delmål se *Matrix for projektmål*.





Projektets 5 faser

- FASE 1: Opstart, vidensindsamling og indgåelse af partnerskaber
- FASE 2: Udvikling af 5 specifikke good-practice metoder til friluftsliv i folkesundhedsindsatsen og modeller for brobygning
- FASE 3: Implementering og afprøvning i kommunerne
- FASE 4: Dokumentation og evaluering
- FASE 5: Forankring og national udbredelse





SUND I NATUREN

Fase 1. Opstart, vidensindsamling og indgåelse af partnerskaber

Vidensopsamling

Vidensopsamlingen vil være flerstrengt. Dels en analyse af materialet fra konkurrencen Danmarks Friluftskommune fra 2014, hvor temaet netop var friluftsliv i sundhedsindsatsen, og dels en kvantitativ kortlægningsundersøgelse af kommunernes erfaring med friluftsliv i det forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende arbejde. På baggrund af den kvantitative undersøgelse gennemføres en kvalitativ undersøgelse, som via telefoninterview afdækker erfaringer og good practice i udvalgte kommuner og foreninger. Kortlægningsundersøgelsen gennemføres i efteråret 2017, og vil spille ind til dels arbejdet med good practice i de nedsatte arbejdsgrupper og dels fungere som en baseline måling for kommunernes implementering af friluftsliv i sundhedsindsatsen.

Indsatsen omfatter ud over dette projekt, dels et strategisk partnerskab mellem Friluftsrådet, Danmarks Idræts-forbund og DGI om bevægelse i naturen, og dels tilvejebringelse af dokumentation for friluftslivets samfundsmæssige værdi og effekter.

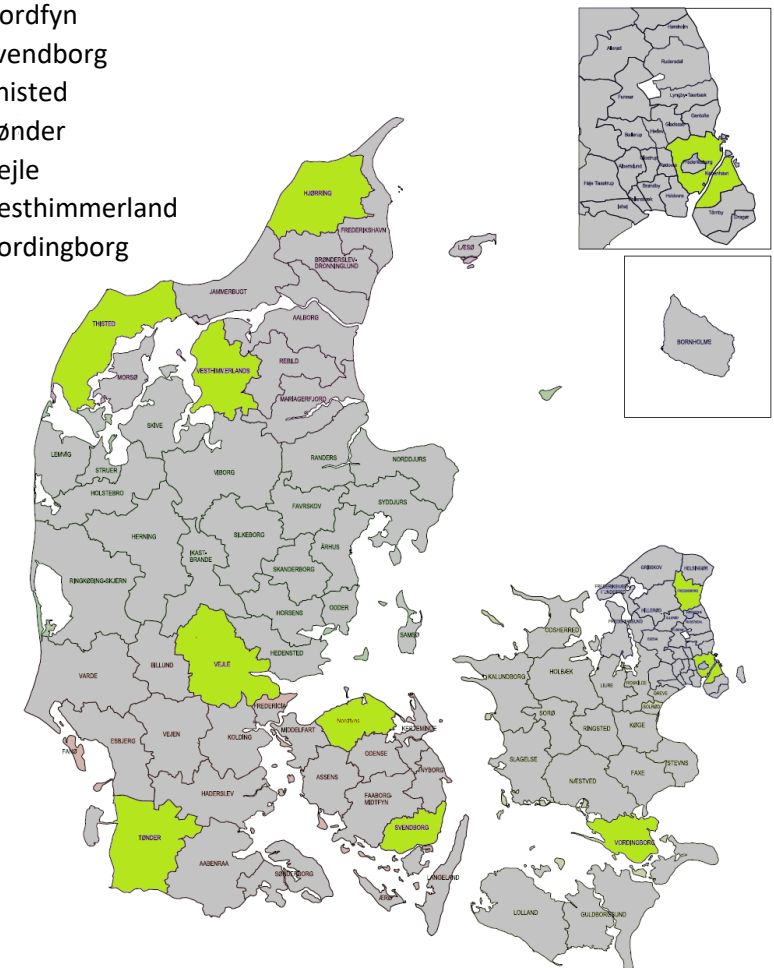
Samarbejdspartner og rekruttering af fokuskommuner

Der vil indledningsvist blive afholdt workshops målrettet kommunerne og medlemsorganisationerne. Derudover afholdes bilaterale møder med centrale aktører på området. Dette skal løfte den samlede interesse for projektet og for friluftsliv i folkesundhedsindsatsen. Desuden etableres følgegruppen for projektet og indgåelse af relevante partnerskaber. Rekruttering af de 10 fokuskommuner vil ske efter en motiveret ansøgningsproces.

FASE 1

Sund i Naturen Fokuskommuner

Fredensborg
Hjørring
København
Nordfyn
Svendborg
Thisted
Tønder
Vejle
Vesthimmerland
Vordingborg





SUND I NATUREN

Fase 2. Udvikling af good-practice metoder til friluftsliv i folkesundhedsindsatsen og modeller for brobygning inden for fire specifikke målgrupper

I samarbejde med repræsentanter fra udvalgte kommuner og Center for Forebyggelse i praksis, KL er der udarbejdet en programteori, som illustrerer de forventede virkningsmekanismer i projektet (se overordnet programteori for projekt Sund i Naturen).

De 10 fokuskommuner gennemfører hver 2-4 indsatser målrettet specifikke sundhedsudfordringer herunder børn med adfærdsmæssige og kognitive udfordringer, børn med overvægt, socialt udsatte familier, voksne med kronisk sygdom (Kræft, diabetes, KOL, Hjertesygdom), borgere med stress, angst og depression samt ældre, som er ensomme. Indsatserne kategoriseres i følgende 4 målgrupper: 1) børn med særlige behov, 2) borgere med kroniske sygdomme, 3) borgere med stress, angst og depression og 4) ensomme ældre.

Der udvikles en særskilt programteori for hvert af de 4 indsatsområder, som anvendes som udgangspunkt for udvikling og evaluering af good-practice metoder.

De 4 målgrupper/indsatsområder lægger sig op af den eksisterende forebyggelsesopgave i kommunerne. Dette er enten som kosteffektive løsninger på nuværende opgaver, eller som løsning på nye opgaver. For hvert af de 4 indsatsområder, etableres en arbejdsgruppe, som udgør en væsentlig del af udviklingen og udarbejdelsen af good-practice metoder i kommunerne samt modeller for brobygning til lokale foreninger og netværk.

På baggrund af arbejdsgruppernes anbefalinger samles indsatser og modeller for brobygning i en første version af et good-practice katalog. Til brug for selve projektet såvel som til efterfølgende udbredelse udarbejdes manualer og idekataloger.

Flere aktiviteter i naturen - mere bevægelse - bedre mental sundhed, trivsel og livskvalitet — meningsfyldt hverdagsliv - fællesskaber og samhørighed - mindre social ulighed

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme



Personer med stress, angst og depression



Ældre der er ensomme





SUND I NATUREN

FASE 3

Fase 3. Implementering og afprøvning i kommunerne

Et centralt element i projektet, at vi sammen sætter vi fokus på, hvordan friluftsliv og naturglæde er en del af løsningen i kommunernes og andre aktørers arbejde med både forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering.

Aftaleindgåelse og forankring

Implementeringen og afprøvningen i kommunerne hviler på et gensidig partnerskab mellem fokuskommunen og Friluftsrådet. Hver fokuskommune medvirker med minimum én repræsentant i de for kommunen relevante arbejdsgrupper. Sund i Naturen bygger i høj grad på kommunens engagement og interesse i projektet. Friluftsrådet bidrager med individuel sparring til aktiviteterne og implementeringsprocessen.

Lokal tilpasning af Sund i Naturen

I dialog med kommunerne udvælges de indsatsområder til afprøvning, som bedst matcher de lokale forhold. Fokuskommunerne forventes som minimum at igangsætte og afprøve aktiviteter indenfor 3 af de 5 skitserede indsatsområder. Aktiviteterne/indsatserne kan som udgangspunkt godt være allerede eksisterende tilbud/aktiviteter, som tilpasses de rammer, metoder og modeller, som arbejdsgrupperne definerer.

Lokal netværksdannelse og kompetenceopbygning

Det er afgørende at der skabes et tværsektorielt samarbejde. Koordineringen og samarbejdet på tværs vil afhænge af den eksisterende organisering i fokuskommunen.

Relevante frivillige fra lokale patientforeninger og andre netværk søges inddraget i udviklingen, implementeringen og forankringen af Sund i Naturens aktiviteter. Ved behov kan der tilbydes kompetenceudviklende aktiviteter for ansatte og frivillige i kommunen.

Afprøvning

Sund i Naturens good-practice aktiviteter præsenteres og lanceres ved en kick-off konference i foråret 2018. Afprøvningsperioden vil vare i mindst 12 måneder i de 10 fokuskommuner.

Synlighed

I afprøvningsperioden vil der være diverse opmærksomhedsskabende aktiviteter og omtale. Aktiviteterne for Sund i Naturen vil fremgå dels på kommunens og dels af Sund i Naturens hjemmeside.

Erfaringsopsamling

På baggrund af praktisk erfaringer med afprøvningen af Sund i Naturen aktiviteterne og modeller for brobygning samles erfaring til brug for evaluering og dokumentation (fase 4).



SUND I NATUREN

Fase 4. Dokumentation og evaluering

Friluftsrådet vil i samarbejde med en ekstern partner stå for evalueringen af projektet, som vil bestå af en proces- og en effektevaluering (Se projektets delmål). Denne vil indgå i det endelige good-practice katalog for friluftsliv og folkesundhed.

Procesevaluering

Procesevalueringen skal afdække de komplekse processer, der betinger, om det lykkes at opnå en succesfuld implementering af Sund i Naturen i kommunerne herunder en vurdering af hvilke elementer af projektet (fx rekruttering, implementering og brobygning) der har vist sig at fungere henholdsvis særlig godt og mindre godt.

Evaluering af effekten af Sund i Naturen i fokuskommunerne

Effektevalueringen skal blandt andet belyse etableringen af nye samarbejdsrelationer mellem kommuner og foreninger i fokuskommunerne ud fra forskellige former for brobygning. Hertil kommer en vurdering af, i hvilken udtrækning de involverede lokale foreninger, finder det relevant og værdiskabende at inkludere borgere med særlige behov i deres aktiviteter. Derudover undersøges hvilke effekter Sund i Naturen har haft på deltagernes friluftsdeltagelse både på kort og lang sigt, helbred og trivsel. Effektevalueringen vil bestå både af en kvantitativ og kvalitativ før og efter måling ved hjælp af spørgeskemaer og interviews.

Evaluering af kommunernes implementering af friluftsliv i folkesundhedsindsatsen

I projektets evaluering indgår en undersøgelse af i hvilken udstrækning kommunerne integrerer friluftsliv i deres aktuelle folkesundhedsindsats og deres kendskab til good-practice metoder til at anvende friluftsliv i det forebyggende, sundhedsfremmende og rehabiliterende arbejde. Som baseline for undersøgelsen anvendes den nationale kortlægning, som foretages i efteråret 2017.





SUND I NATUREN

Fase 5 - Forankring og national udbredelse

For at opnå en udbredt implementering af friluftsliv i den kommunale forebyggende og rehabiliterende indsats, vil der i projektet være et stærkt fokus formidling af projektets metoder og resultaterne til beslutningstagere på både lands- og kommunalpolitisk niveau, til de kommunale sundhedsforvaltninger og sundhedscentre, til friluftsliv- og patientforeningerne og til befolkningen generelt.

Good-practice katalog udbredes national

Efter endt afprøvning evalueres erfaringerne og resultaterne og den endelige version af good-practice kataloget udarbejdes og trykkes. Et fokus i kataloget vil være, hvordan kommuner kan integrere natur- og friluftsliv i deres arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering, og hvordan kommuner og foreninger kan samarbejde om friluftsliv i folkesundhedsindsatsen. Gennem formidlingen af good-practice eksempler er det målet, at Sund i Naturen vil inspirere, kvalificere og udbrede viden om, hvordan friluftsliv integreres i folkesundhedsindsatsen i de danske kommuner.

Nationale konferencer

Projektets metoder og resultater vil blive præsenteret dels ved en kick-off konference, et midtvejs-seminar og en afslutningskonference i projektperioden fra 2017-2020. Her vil interessenter fra kommunerne, patient- og friluftslivorganisationer være de primære aftagere. På konferencen præsenteres Sund i Naturens gode eksempler og erfaringer.

Hjemmeside og andre medier

Kommunikationsindsatsen vil være flerstrengt og tilpasset de enkelte målgrupper.

Den generelle kommunikation på tværs af målgrupper vil blandt andet foregå ved events, gennem sociale medier og projektets hjemmeside. Hjemmesiden vil agere som platform for informationsmaterialer, nyhedsindlæg, aktivitetskatalog m.m. Samarbejdspartnere i Sund i Naturen opfordres desuden til at bruge egne nyhedsbreve og kommunikationskanaler vedrørende Sund i Naturen.

Budskabet om at friluftsliv giver glæde vil blive spredt gennem fortællingen af personlige succes historier fra deltagerne i Sund i Naturen via TV-indslag og video-opslag på sociale medier.

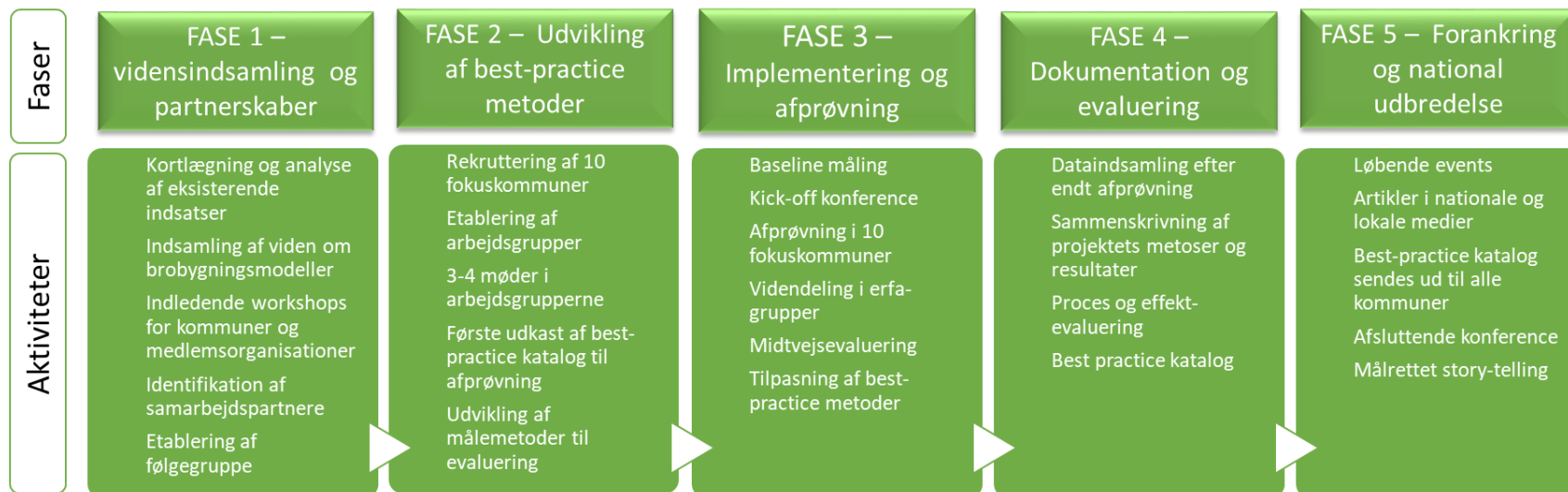
Friluftsrådet udvikler en fælles identitet og grafiske profil for Sund i Naturen. Materiale vil kunne bestilles eller downloades via projektets hjemmeside.





Sund i Naturen er et 3 årigt projekt. Nedenfor ses en overordnet tids- og aktivitetsplan for projektperiodens enkelte faser.

TIDSPLAN - EN OVERSIGT	Kvartaler												
	2017				2018				2019				2020
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
Analyse af eksisterende viden på området	x	x	x	x	x						x	x	x
Etablering af følgegruppe	x	x											
Rekruttering af kommuner			x	x									
Udvikling af good-practice indsatser og modeller for brobygning		x	x	x	x	x	x	x		x			
Afprøvning i fokuskommuner							x	x	x	x	x		
Dokumentation og evaluering						x	x			x	x	x	x
National udbredelse										x	x	x	x





SUND I NATUREN

Projektledelse

Den overordnede projektledelse er placeret i Friluftsrådet. Friluftsrådet er en selvstændig, ikke-statslig paraplyorganisation, der samler over 90 foreninger. Glæden ved friluftslivet og de mange muligheder for oplevelser, som naturen giver, er udgangspunktet for Friluftsrådets arbejde.

Friluftsrådet fungerer som sekretariat for partnerskabets aktiviteter. Projektets øvrige parter vil i nødvendigt omfang bidrage til projektledelsens arbejde. I hver fokuskommune udpeges en lokal tovholder, som står for koordinering af lokale aktiviteter, formidlingen af projektet internt i kommunen og dialogen med lokale friluftsliv- og patientforeninger.

Sund i Naturen følgegruppe

Der etableres en følgegruppe for Sund i Naturen som bidrager med faglig sparring til projektet og rådgive på det strategiske niveau. Udvalgte personer fra nationale sundheds- og friluftslivsorganisationer, patientorganisationer, faglige netværk og forskningsinstitutioner inviteres med i følgegruppen.

Sund i Naturen arbejdsgrupper

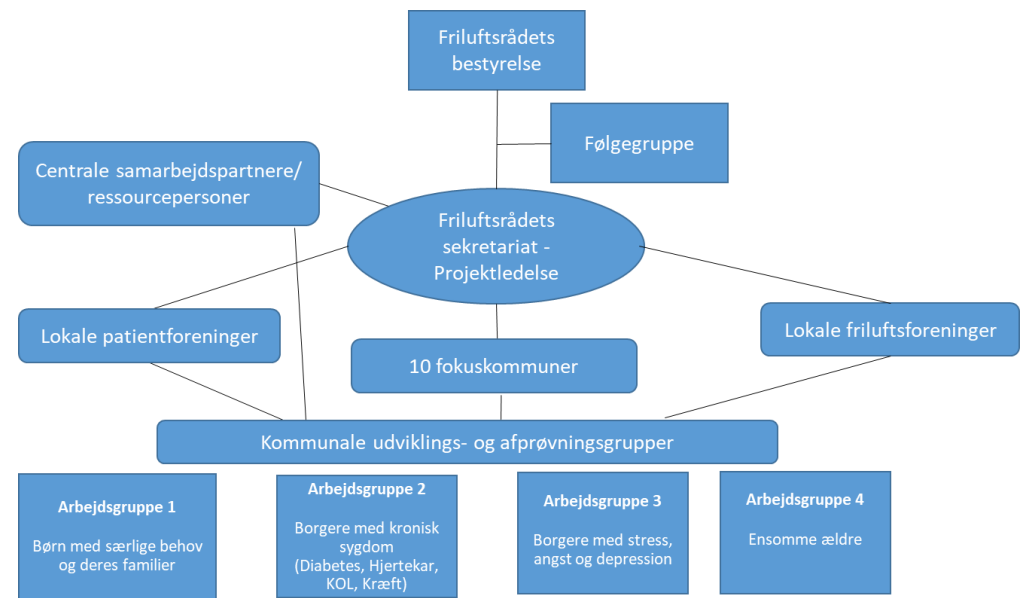
For hver af de 4 indsatsområde nedsættes en arbejdsgruppe bestående af repræsentanter fra fokus-kommunerne og friluftsrådet, samt inddragelse af andre relevante ressource personer efter behov. Arbejdsgruppen vil fungere som det primære organ for udarbejdelsen af de konkrete aktiviteter samt rekrutterings- og fastholdelsesmodeller.

PROJEKTORGANISERING

Samarbejdspartnere

Sund i Naturen bygger på et samarbejde med flere parter. I fællesskab med foreninger, organisationer og kommuner udvikler vi good-practice viden om friluftsliv og folkesundhed. Samarbejdspartnere repræsenterer forskellige organisatoriske niveauer, fagligheder og kompetencer. Alle med et fælles mål om at fremme friluftsliv i folkesundhedsindsatsen.

Patient-, friluftsliv- og idrætsforeninger bidrager hver især med konkrete praktiske erfaringer på både landsplan såvel som lokalt plan. KL's Center for forebyggelse i praksis og Sund By Netværket (netværk af kommunale sundhedsprofessionelle planlæggere i kommunerne) bidrager med viden og rådgivning omkring implementering og rådgivning i kommunerne.





SUND I NATUREN



PROJEKTORGANISERING

Følgegruppen for Sund i Naturen består af repræsentanter fra nationale folkesundhedsaktører, patient- og friluftsföreninger samt forskningsinstitutioner.

Følgende organisationer er repræsenteret i følgegruppen:

- Sundhedsstyrelsen
- KL's Center for Forebyggelse i Praksis
- Sund By Netværket
- Dansk Selskab for Folkesundhed
- Vidensråd for Forebyggelse
- Hjerteforeningen
- Diabetesforeningen
- Kræftens bekæmpelse
- Danske fysioterapeuter
- Ældre Sagen
- Forum for Mænds Sundhed
- Statens Institut for Folkesundhed, SDU
- Steno Diabetescenter
- Videnscenter for Friluftsliv og Naturformidling, KU
- Institut for Idræt og Biomekanik, Active Living, SDU
- Sundhedsnetværket for Naturvejledere
- Repræsentanter fra Friluftsrådet medlemsorganisationer (DGI, Dansk Golfunion og Det Danske Spejderkorps)

Øvrige parter kan blive inddraget efter behov.



Overordnet programteori for natur- og friluftaktiviteter i den kommunale folkesundhedsindsats

