

OM PROJEKT "NATURENS RIGE"

Naturens Rige er et projekt, hvor Sund By Netværket i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed og Copenhagen Business School undersøger og **skaber ny viden** om, hvordan man/kommuner bedst bruger naturen i det **mentale sundhedsfremmearbejde**. Middelfart, Næstved, Rødovre, Vallensbæk, Herning, Ringkøbing-Skjern og Viborg Kommune undersøger, hvordan man med naturen som omdrejningspunkt kan skabe og udvikle konkrete, lokale projekter, som gennem fællesskaber og involverende deltagelse bidrager til borgernes mentale sundhed.

Projektet er finansieret af **Sundhedsministeriet**, og i fire workshops deler og udvikler de syv deltagende kommuner deres ideer og erfaringer i et aktionslæringsforløb. Workshoppen bliver faciliteret af Anna Paldam Folker, ph.d., seniorrådgiver hos **Statens Institut for Folkesundhed** og Christa Breum Amhøj, ph.d og postdoc hos **Copenhagen Business School**.

[Læs mere om projektet og få inspiration fra oplæg og præsentationer på Sund By Netværkets hjemmeside](#)

Kommende workshops i projektet

- 20. marts 2017
Workshop 3: Sundhed gennem naturlige muligheder
- 29. maj 2017
Workshop 4: Aktivering af ny handling
- September 2017
Afsluttende konference

HVILKET POTENTIALE SER DU FOR SUNDHEDSFREMMEINDSATSER I NATUREN?

”

Anna Paldam Folker, ph.d., seniorrådgiver, Statens Institut for Folkesundhed

Forskning viser, at natur har en positiv indvirkning på menneskers mentale sundhed. Natur skaber dog ikke sundhed i sig selv. Der er både brug for målrettede indsatser i naturen og en indsats for at skabe adgang og motivation til naturaktiviteter, hvis det skal have en sundhedsfremmende virkning.

”

Christa Breum Amhøj, ph.d., postdoc, Copenhagen Business School

Naturens Rige handler om, hvordan vi ved at arbejde med sundhed udenfor og imellem vores velfærdsinstitutioner kan bringe nye former for viden om livskvalitet i spil sammen med borgere. Med aktionsforskning er jeg optaget af, hvordan vi kan bruge naturen til at øge vores livskvalitet på måder, hvorpå vi interagerer og bliver en del af naturen frem for at styre den. Den proces handler om ikke kun at planlægge aktiviteter i naturen, men også om at bruge naturen som en uforudsigelig og sanselig oplevelse, der kan bruges i mange sammenhænge – også når vi arbejder på tværs af siloer og roller. Naturen kan motivere os til at gå til kanten af vores mere fastdefinerede fag-professionelle roller, og den kan motivere os til at række ud til andre på mere livgivende og kreative måder.



Forskning tyder på, at naturoplevelser og aktivitet i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel og livskvalitet.

NÆSTVED

Hvad?

- Overordnet formål: at flere kommer ud i naturen for at styrke den fysiske og mentale sundhed og skabe fællesskaber.
- Delmål I: Kortlægning af eksisterende stier og ruter samt synliggørelse af muligheder for oplevelser. Kortlægningen kan bidrage til at afdække, hvilke muligheder for oplevelser, der findes og kan udvikles i området.
- Delmål II: Udvikle en værktøjskasse til frivillige, som kan medvirke til at gøre samskabelse mellem lokale frivillige og kommunen mere håndgribeligt og konkret.

Hvordan

- Workshop med eksterne og interne aktører, fx frivillige, foreninger, bylaug, lokalråd, etc. med det formål at engagere flere frivillige kræfter i forhold til det overordnede formål og få gode idéer til en mulig aktivitetsdag i foråret 2017
- Samarbejde med eksterne og interne aktører, fx frivillige, foreninger, bylaug, lokalråd, friluftsråd etc.
- Synliggøre mulighederne for oplevelser i naturen bl.a. gennem en aktivitetsdag i foråret 2017
- Søge puljer, kommunale midler og fonde.

MIDDELFART

Hvad?

- Middelfart Kommune har overtaget den privatejede, bynære Staurby Skov på 122 hektar.
- Der bliver afholdt borgermøder og workshops mm., så alle har mulighed for at give input til, hvordan skoven bliver et værdifuldt, rekreativt naturområde.
- Specifikt ønske om at blive klogere på, hvad mænd, som har behov for en sundhedsfremmende eller forebyggende indsats, motiveres af, når naturen/skoven danner rammerne.

Hvordan

- Samarbejde med Middelfart Mandeklub, som består af mænd, der har eller har haft kræft, eller som er pårørende til en kræftramt.
- Mandeklubben holder møder med aktionslæringssteamet. Inputtene fra mændene bliver anvendt i planlægningen af et konkret sundhedstilbud målrettet mænd, som kan have gavn af at styrke den mentale sundhed.

AKTIONSLÆRING

Projekt Naturens Rige bygger på principperne for aktionslæring. I aktionslæring er læringsprocesser tilrettelagt som en konstant vekselvirkning mellem afprøvning af nye tiltag og refleksion.

- Deltagere i et aktionslæringsforløb lærer med afsæt i deres daglige arbejde samtidig med, at de forbedrer og videreudvikler praksis i kraft af læringen.
- Aktionslæring er en metode, som bidrager med konkrete løsninger på praktiske problemer i hverdagen samtidig med, at implementeringen af løsningerne er en integreret del af aktionslæringsforløbet.

5 kendetegn ved aktionslæring

- Organisation har et problem eller udfordring, som er vigtig, kritisk og ofte kompleks.
- Organisationen etablerer en aktionslæringsgruppe, som fx kan bestå af medarbejdere fra samme organisation - aktionslæringsgruppen kan have en ekstern facilitator, som fungerer som "fødsels-hjælper".
- Aktionslæringsgruppen reflekterer over og analyserer organisationens problem/udfordring med henblik på at udvikle og teste løsninger.
- Et aktionslæringsforløb er en dynamisk udviklingsproces, som følger en række faser.
- I aktionslæring er fokus på handling og problem-løsning via læring og refleksion.

Fakta om natur og mental sundhed

- Mennesker, der bor langt fra naturområder, har dårligere mental sundhed end dem, der bor tæt på naturområder.
- Borgere, der bor under en kilometer fra grønne områder, kommer mere ud i naturen og har bedre sundhed, trivsel og livskvalitet.
- Fysisk aktivitet i et naturligt miljø kan producere flere mentale sundhedsfordele end fysisk aktivitet andre steder.
- Byparker kan bidrage til at forebygge sygdom blandt mennesker, som bor i byer.