

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

- Naturen som ramme for sundhedsfremme på tværs

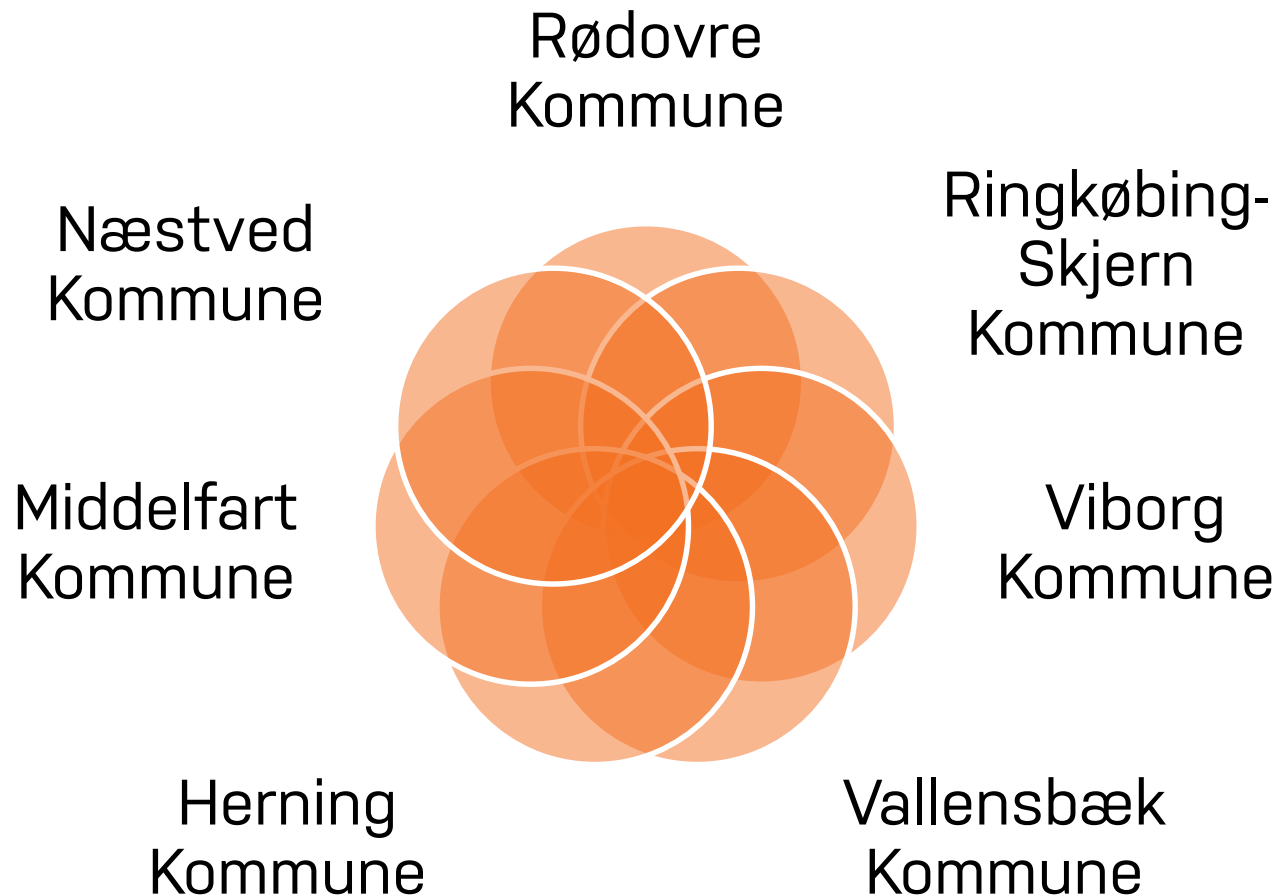
Naturens Rige - afslutningskonference
den 11. december 2017
Sund By Netværket

Rammen for Naturens Rige

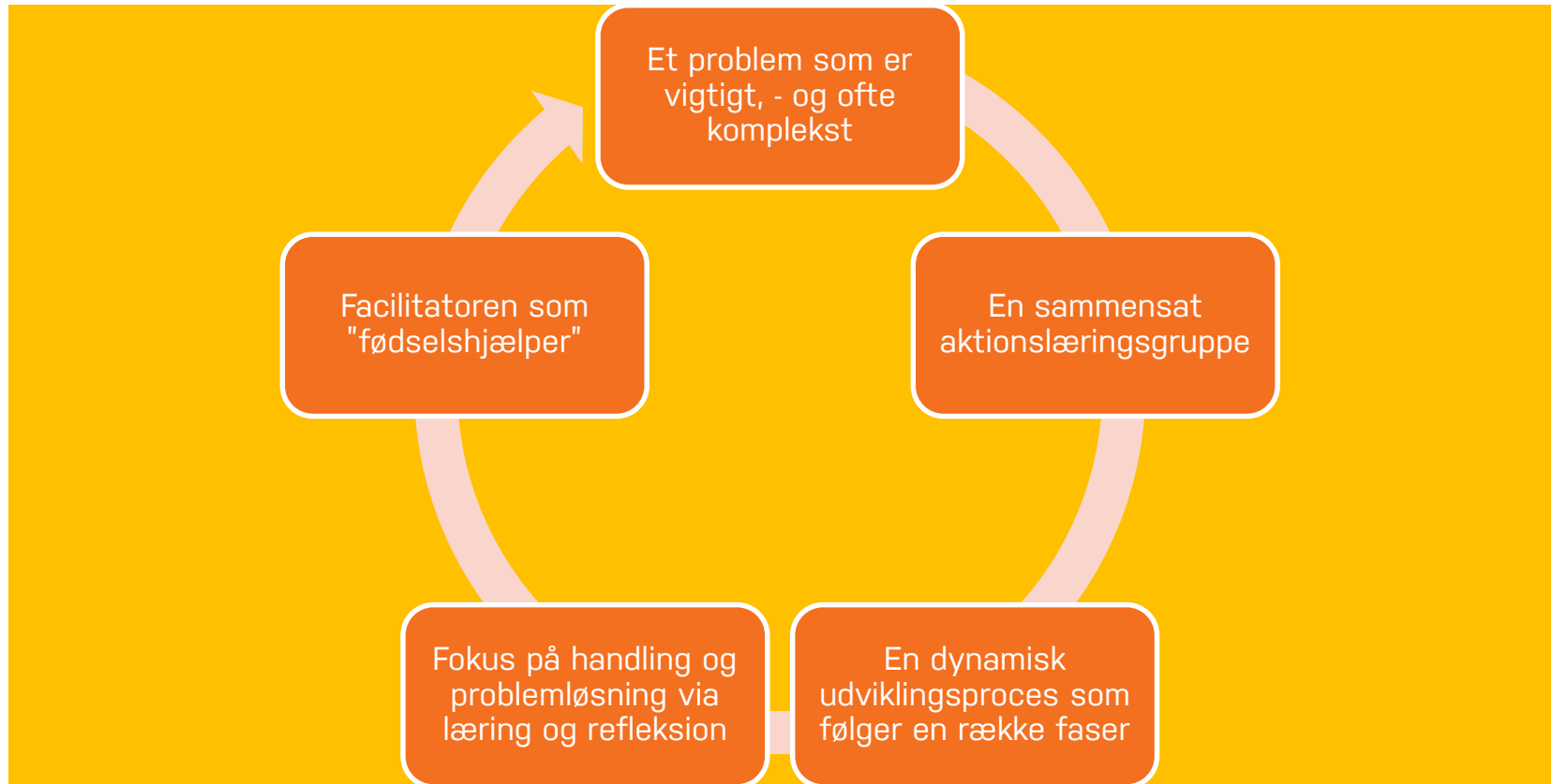
- Naturens Rige er et aktionslæringsforløb om at undersøge, hvordan naturen kan bringes i spil i mental sundhedsfremme

- Facilitatorernes (SIF og CBS) rolle:
 - at facilitere principper for aktionslæring og samskabelse samt at udfolde begreber som natur og mental sundhed og understøtte arbejdet i kommunerne.
 - at dokumentere Naturens Rige med fokus på hvordan projektet er forløbet, og hvordan der er blevet udviklet viden og erfaring om naturen i relation til mental sundhed.

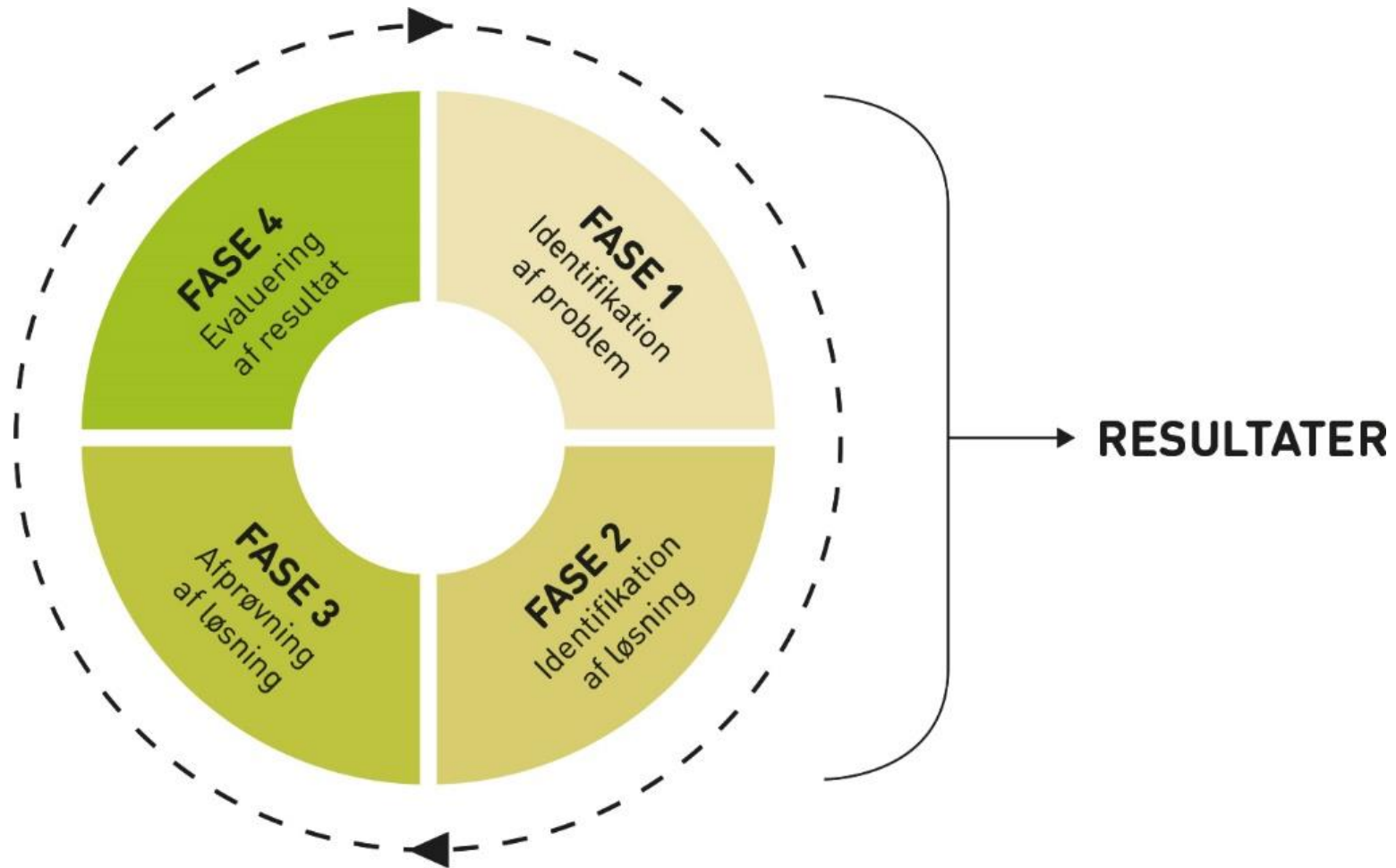
Kommuner i Naturens Rige



Aktionslæring - kendetegn



Aktionslæring - faser



Afslutningsrapport

- Syv cases
- Tværgående analyse



Naturens Rige

Naturen som arena for mental
sundhedsfremme på tværs i kommunerne

SDU 
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

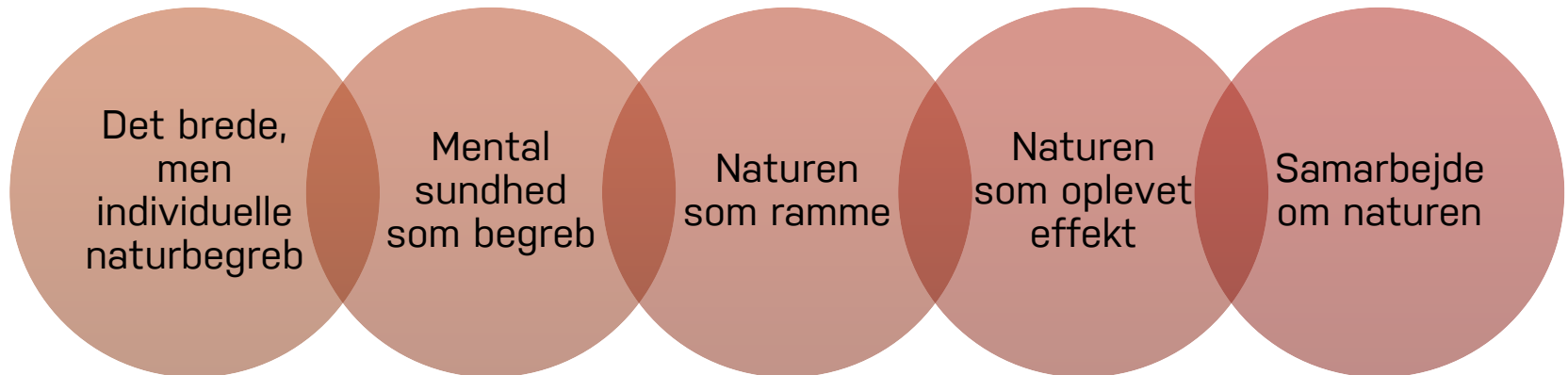
 Sund By
Netværket

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...

- Natursyn kan variere internt i aktionslæringsgrupperne og eksternt. Det handler ofte om hvor i landet deltagerne bor, og hvilke erfaringer de har haft med naturen siden barndommen.

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

- Flere medarbejdere og mange borgere forstår begrebet mental sundhed som modsætningen til psykisk sygdom: fravær af mental sundhed bliver derfor opfattet som psykisk sygdom.
- Begrebet mental sundhed opleves af flere som et teoretisk begreb, som er fjernt fra praksis, og som kan skabe distance til borgerne.

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

- Hovedudfordringerne ved at få borgere mere ud i naturen er, at de ikke har kendskab til naturområderne, hvorfor områderne kan være forbundet med utryghed.
- I mange kommuner har borgerne været i 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. Oplysning og etablering af basisfaciliteter, såsom toiletter, overdækning, bænke og stier kan være afgørende.
- 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 være motiverende, inspirerende og kan give borgerne mulighed for at prøve noget i naturen, som de ellers ikke ville have mulighed for.

Naturen som oplevet effekt fortsat

→ Et af målene for aktionslæringsforløbet har været at eksperimentere med, hvad naturen kan bidrage med i kommunernes mentale sundhedsfremmearbejde.

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...

Affekt og velvære

Læringspunkter

- Naturen kan give ro og mulighed for at restituere fra dagligdagens mange indtryk.
- tilstedeværelse i naturen kan give trætte kroppe, hvilket skaber en afslappet atmosfære og en god nattesøvn.

Naturen som oplevet effekt fortsat...

Fællesskab og socialitet

Læringspunkter

- Naturen som fælles grund, kan være med til at skabe fællesskaber.
- Naturen kan give anledning til nye samtaleemner, som kan føre til nye sociale relationer, nysgerrighed og måske endda nye forståelser for hinanden.

Naturen som oplevet effekt fortsat...

Lighed og magtudligning

Læringspunkter

- Naturen er et uformelt og neutralt rum. Uligevægtige forhold, som kan opstå mellem borgere og fagprofessionelle, bliver opløst, når de er sammen i uderummet.
- Samvær i naturen kan således have indflydelse på, at ellers fasttømrede roller forflyttes.

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

- For at etablere naturen som arena for nye projekter med et sundhedsfremmende sigte har det været afgørende at etablere samarbejde på tværs af forvaltninger i kommunen og med eksterne aktører.

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...

Afprøvning, refleksion og borgerinddragelse

Læringspunkter

- Vekselvirkningen mellem refleksion, udvikling og test af løsninger har løsnet op for faste rammer og givet mulighed for at afprøve nye metoder. Projektarbejdet er blevet en læringsproces, hvor der har været plads til løbende korrigerende.
- Aktionslæringsprocessen har for flere af kommunerne haft stort potentiale i forhold til samskabelsesprocesser med frivillige foreninger og borgere.

Samarbejdet om naturen fortsat...

Internt samarbejde og aktionslæring

Læringspunkter

- Hver fagperson har udgjort en viden og en vinkel, som de øvrige i gruppen ikke har haft eller overvejet. Samarbejdet har givet mulighed for nytænkning, inspiration og vidensdeling samt givet gruppemedlemmerne mulighed for at blive klogere på hinandens områder.
- I et aktionslæringsforløb er fokus på processen. Flere grupper har påpeget, at dette har medvirket til, at de har fået øje på flere nuancer, end hvis fokus udelukkende havde været på mål og resultat.

Samarbejdet om naturen fortsat...

Internt samarbejde og aktionslæring

Udfordring

- Aktionslæring er af nogen også blevet oplevet som kaotisk, og det har været svært for alle at føle ejerskab og meningsfuldhed igennem hele forløbet.

Samarbejdet om naturen fortsat...

Vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs og eksternt samarbejde

Læringspunkter

- Det har været en 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.

Samarbejdet om naturen fortsat...

Vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs og eksternt samarbejde

Udfordring

- Flere oplevede det også udfordrende at indgå i samarbejdsrelationer med lokalsamfundet. Tid og kommunikation var ofte bevæggrundene til, at det eksterne samarbejde blev nedprioriteret i hverdagen.

Opsamling

- Det har været nyt for mange af grupperne at arbejde med aktionslæringsmetoden
 - Aktionslæring kan for nogle opleves som et stort potentiale
 - For andre opleves det kaotisk
 - Det er en åben proces, som tager tid
- Levende begreber
 - Begrebers betydning tager form af konteksten – de kan nuancere og de bliver nuanceret

Læringspunkt

- Bedre indblik i hvad kommuner kan opleve som både positivt og udfordrende i et aktionslæringsforløb.

Tak for samarbejdet!