

## Projektforløbet

### Krop og bevægelse i Naturens Rige

Med projekt Krop og bevægelse i Naturens Rige ønsker Sund By Netværket at anspre kommunerne til i højere grad at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme borgernes trivsel, og derigennem både den mentale og kropslige sundhed. Vi ønsker at bane vejen for, at naturen bruges i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i kommunerne, på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører - herunder frivillige foreninger og borgere.

Projektet tager form af et praksisfunderet aktionslæringsforløb, der samtidig kvalificerer og skaber ny viden om koblingen mellem det kropslige og det mentale sundhedsfremmearbejde med naturen som arena.

Forløbet **faciliteres af Christa Breum Amhøj**, leder af Center for virksomhedsledelse, CBS. Samt **Simon Høegmark**, naturvejleder og forsker, Naturama og psykologisk institut, SDU.

Og følges og **evalueres af Søren Andkjær**, lektor, ph.d. og ansvarlig for friluftsliv på Institut for Idræt og Biomekanik, SDU. Søren er også med-facilitator på workshop 2.

Derudover bidrager forskellige inspiratorer undervejs på de fælles workshops.

**Projektforløbet** strækker sig fra oktober 2018 til udgangen af 2019, og ser i hovedtræk således ud:

Juli - august 2018	Rekruttering af de 8 deltagerkommuner
Oktober 2018	Indledende møder/afklarende samtaler
9. november 2018	1. fælles workshop
21. januar 2019	2. fælles workshop
29. april 2019	3. fælles workshop
19. august 2019	4. fælles workshop
25. november 2019	Afsluttende konference

#### Juli – august 2018:

Rekruttering af otte kommuner, fordelt på minimum tre regioner. Hver kommune deltager med en *aktionslæringsgruppe* idealt sammensat af en medarbejder fra sundhedsområdet samt medarbejdere fra minimum to andre forvaltningsområder eller afdelinger i kommunen - fx teknik & miljø,

kulturområdet, idrætsområdet, frivillighedsområdet eller socialområdet, en eller flere frivillige, en natur- eller friluftvejleder, og en ekstern ressourcer – fx fra en organisation eller forening.

*Udrulning og gennemførelse af selve aktionslæringsforløbet, og de hertil knyttede lokale borgerrettede sundhedsfremmeindsatser. Med naturen som arena, skaber og udvikler vi otte lokale borgerrettede kommunale sundhedsfremmeindsatser, der gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel.*

#### September 2018:

Indledende møde og eller afklarende samtale med hver af de otte deltagende kommuner, aktionslæringsgruppen og en kommunal leder (for at sikre ledelsesmæssig opbakning og forankring af projektet). Præsentation af aktionslæringsforløbet, og indledende identifikation af de lokale borgerrettede (kropslige) aktiviteter, der skal være genstand for selve aktionslæringsforløbet.

#### 9. november 2018, fælles workshop 1:

**Fokus på at skabe og mobilisere netværk med fokus på krop, fællesskab og natur.** Hvad har vi lært af Naturens Rige del I og II? Fra mentalt fokus til et salutagent perspektiv, hvor helbred og sundhed, krop og trivsel hører sammen. Grundlæggende betragtninger på, hvorfor og hvordan naturens rum er en særligt velegnet arena til at arbejde med sundhedsfremme- og forebyggelse, der rammer både kropsligt og mentalt. Kvalificering af de lokale borgerrettede projekter. Kortlægning af hver kommunes ressourcer i forhold til aktiviteter med kroppen og konkrete uderum i naturen. Gruppens rollefordeling og mødesteder. Kort intro til aktionsforskning og snap-log.

*Christa Breum Amhøj og Simon Høegmark*

*Mellemrum: aktionslæringsgrupperne søsætter deres konkrete, lokale borgerrettede projekter, der i naturens rum, og gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel. Øvelser inden næste fælles workshop: workshop i naturen, og afprøvning af kortlægningsmetode.*

#### 21. januar 2019, fælles workshop 2:

**Fokus på borgernære teknikker til at skabe sunde møder i naturen, og den kropslige værktøjskasse, samt evaluering.** Uderummet og naturens betydning for vores sundhed, de kropslige og fysiske perspektiver. Afprøvning af kropslige aktiviteter. Bevidsthed om, hvordan det tværfaglige team kan bruge disse aktiviteter på forskellige måder. Evalueringsmetoder.

*Christa Breum Amhøj, Simon Høegmark og Søren Andkjær*

*Mellemrum: aktionslæringsgrupperne arbejder videre med de konkrete, lokale borgerrettede projekter, der i naturens rum, og gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel.*

#### 29. april 2019, fælles workshop 3:

**Fokus på at invitere borgeren til selv at tage initiativ til aktiviteter.** Vi zoomer endnu mere ind på, hvordan de forskellige kommuner arbejder med at bruge naturens uderum som en slags gensidig inklusion mellem dem selv og borgerne med henblik på at finde nye veje sammen. Hvordan hjælper naturens uderum med at overskride roller og med at skabe nye sunde relationer på tværs?

*Christa Breum Amhøj og Simon Høegmark*

*Mellemrum: aktionslæringsgrupperne arbejder videre med de konkrete, lokale borgerrettede projekter, der i naturens rum, og gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel.*

19. august 2019, fælles workshop 4:

In the making... Samt særligt fokus på samspelet mellem krop og hoved. Det holistiske blik på den enkeltes sundhed, forstået som vores trivsel, både kropsligt og mentalt udfoldes, og knyttes til naturens rum – og de særlige sundhedsfremmende kvaliteter, det synes at rumme.

*Christa Breum Amhøj og Simon Høegmark*

*Mellemrum: aktionslæringsgrupperne arbejder videre med de konkrete, lokale borgerrettede projekter, der i naturens rum, og gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel.*

25. november 2019:

Afsluttende og fremadpegende **konference**.

December 2019:

Afsluttende evaluering af projektet, samt beskrivelse og formidling af aktionsforskningens resultater og de borgerrettede projekter.

-----

## **Krop og bevægelse i Naturens Rige – mere om projektet**

**Visionen** med projekt "Krop og bevægelse i Naturens Rige" er at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme borgernes trivsel, og derigennem både den mentale og kropslige sundhed. Konkret ønsker vi med projektet at bane vejen for, at naturen i højere grad bruges i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i kommunerne, på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører - herunder frivillige foreninger og borgere.

Ved at bygge videre på de resultater og den indsigt vi har fået med projekt Naturens Rige del I og II i 2016 og 2017, ønsker vi at kvalificere vores fælles viden om, hvad der virker i det sundhedsfremmende arbejde, der knytter sig til borgernes trivsel, både mentalt og kropsligt - med naturen som arena.

Motiveret i den viden, vi har skabt med Naturens Rige del I og II om, hvordan vi kan bruge naturen i det mentale sundhedsfremmearbejde, og blandt andet Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed, der anbefaler "indretning af uderum" som én af indsatserne til fremme af den mentale sundhed, vil **vi gennem et praksisnært aktionslæringsforløb i otte danske kommuner bruge naturen som arena for at skabe og udvikle konkrete, lokale borgerrettede projekter, der gennem involverende deltagelse og fysisk aktivitet, bidrager til borgernes trivsel.**

Vi vil samtidig arbejde os et spadestik dybere i den belysning af, hvad naturen særskilt kan bidrage med i kommunernes sundhedsfremmearbejde, og om der er en særlig værdi knyttet til sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum, som vi grundlagde i projekt Naturens Rige del I og II i 2016 og 2017.

### **Baggrund for projektet:**

Vi oplever fra vores medlemskommuner en stor efterspørgsel på kvalificeret sparring i arbejdet med at bruge naturen som arena for sundhedsfremmende indsatser. - Både fra de kommuner, der har

deltaget i Naturens Rige del I og II, og fra en bred skare af vores medlemskommuner i øvrigt. Og det er der en god grund til: Naturen besidder et kæmpe sundhedsfremmende potentiale, den er lige udenfor døren, er tilgængelig for alle, koster ingenting, og appellerer til os alle, på tværs af alder. Samtidig inviterer naturen til tværfagligt samarbejde, og kan tænkes ind i mange forvaltningers kerneopgaver. Og så synes der at være en særlig sundhedsfremmende kvalitet ved naturen.

### **Naturens Rige del I og II har vist os:**

- At natur og aktiviteter i naturen er særligt velegnede til at skabe ramme for sociale fællesskaber.
- At naturen som mødested er med til at udligne hierarkier mellem fx kommunalarbejdere og borgere, da der ikke er nogle, der har mere ejerskab i naturen end andre – det baner vejen for samarbejde og samskabelse på nye måder.
- At det at være i, og være aktive i, naturen generelt giver os bedre velvære/trivsel.
- At det er svært at adskille fysisk sundhed (aktivitet) fra mental sundhed, når naturen er arenaen. Naturen synes således at lægge op til et mere holistisk blik på den enkeltes sundhed, der retter sig mod vores trivsel, både kropsligt og mentalt. **Og dermed at være en særligt velegnet arena til at arbejde med sundhedsfremme- og forebyggelse, der rammer både kropsligt og mentalt.**

Det er dén erkendelse, vi med projekt "Krop og bevægelse i Naturens Rige", ønsker at grave et spadestik dybere ned i.

**Målet med projektet** er at otte kommuner, fordelt på minimum tre regioner, gennemfører aktionslæringsforløbet. At der, på baggrund af evalueringsdesign udviklet før opstart af - og udfoldet gennem - aktionslæringsforløbet, ved projektets afslutning er udarbejdet evalueringsdokumentation, der kan inspirere og forhåbentlig anviser vej for kommende indsatser omkring brug af naturen i det kropslige og mentale sundhedsfremmende arbejde – og koblingen herimellem. At vi kan bruge projektet til, ud fra en praksisorienteret forskningsvinkel, at sige noget nyt om, hvad naturen særskilt kan bidrage med i en helhedsorienteret tilgang til sundhedsfremmende arbejde, og om koblingen mellem krop og bevægelse og mental sundhed. Samt at vi får sat et mylder af fælles-skabende, konkrete aktiviteter i naturen i søen i de otte kommuner.

**Målgruppen** for projektet er potentielt alle borgere i de rekrutterede otte kommuner. Vi ønsker at påvirke den fysiske og mentale sundhed til et generelt, kvalitativt løft i velfærden. Den primære målgruppe for selve aktionslæringsforløbet er deltagerne i de tværfaglige aktionslæringsgrupper i hver kommune, der efter endt forløb tænkes at fungere som en slags ambassadører, der bidrager konstruktivt til et løft af det lokale sundhedsfremmende arbejde med brug af naturen som arena for både fysisk og mentalt sundhedsfremmende og forebyggende indsatser for borgerne.

Ideelt set, vil de borgerrettede indsatser brede sig som ringe i vandet, til gavn for alle landets borgere. Erfaringerne fra projektet skal deles i Sund By Netværkets temagrupper og netværkets fremadrettede arbejde. Herigennem får en stor del af kommunerne glæde af erfaringerne og inspiration til at implementere og afprøve lignende indsatser i egen kommune. Ved at engagere og inddrage temagrupperne og netværkets medlemmer, bliver projektets erfaringer trukket ind i en bred kreds af kommuner og eksterne aktører. Erfaringerne fra projektet kommer således til at leve videre blandt

netværkets medlemmer og eksterne aktører, der deltager i netværkets aktiviteter. Visionen er derfor at projektet kan forankres bredt og "spire" i en stor del af netværkets kommuner.

### **Fundament og metode**

Projekt Krop og bevægelse i Naturens Rige er funderet i erfaring og læring fra det afsluttede Naturens Rige, del I og II. Og Sund By Netværkets tidligere projekt Fællesskabsagenter, der gennem en toårig periode arbejdede med at sætte de optimale rammer for at samskabe meningsfulde, fællesskabsgenerende aktiviteter i lokalmiljøet ude i kommunerne.

Ligeledes trækker aktionslæringstilgangen og tænkningen af forløbet i "Krop og bevægelse i Naturens Rige" på de positive erfaringer som Sund By Netværket (i partnerskab med Ergoterapeutforeningen, Danske Fysioterapeuter og COWI) har gjort sig i det i 2016 afsluttede partnerskabsprojekt Lige Adgang til Kommunale Sundhedstilbud (LAKS).

Projektet bygger således på principper for aktionsforskning, hvor læringsprocesser tilrettelægges som en vekselvirkning mellem afprøvning af nye handlinger og refleksion, og hvor aktiv deltagelse af projektdeltagere er en central del af forsknings- og udviklingsprocessen. Metoden er velegnet til at bidrage med konkrete løsninger på praktiske problemer i hverdagen. Og fordelene ved metoden er derudover, at implementering af disse løsninger er en integreret del af udviklingsforløbet.

Med Naturens Rige del I og II gennemførte vi syv lokale borgerinddragende projekter, der alle arbejdede med at bruge naturens rum i mentalt sundhedsfremmearbejde. Vi lærte, delte erfaringer og udviklede ny viden i et tæt samspil mellem praksis og forskning. Og vi har skabt ny og konkret viden om, hvordan vi (i kommunerne) kan bruge naturen i det sundhedsfremmende arbejde. Det er det arbejde, vi nu vil tage videre, gøre brug af, og udfolde til også at omfavne det fysiske og kropslige perspektiv, og koblingen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed i naturens rum.