

## Naturen som katalysator for sundhed og selvværd, Viborg Kommune

**Indsatsens titel:** Nørremarkens Have. Erhvervsrettet tilknytning og opkvalificering af borgere med stress, stressrelateret depression og/eller udbrændthed.

**Målgruppen** for indsatsen er borgere som på grund af stress, stressrelateret depression og/eller udbrændthed er sat helt eller delvist uden for arbejdsmarkedet, men som vurderes at kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet. Målgruppen er primært borgere, der tidligere har haft en almindelig arbejdsmarkedstilknytning evt. igennem hele arbejdslivet, uden væsentlige stress- eller depressionssymptomer. I mindre omfang kan målgruppen også omfatte borgere som evt. aldrig har haft tilknytning til arbejdsmarkedet.

**Formålet** med tilbuddet er overordnet, at borgeren overgår til selvforsørgelse. Målene er, at borgeren:

- Opnår erkendelse af, indsigt i og forståelse for sine psykiske udfordringer
- Hjælpes til at overvinde udfordringerne
- Får forudsætninger for og konkrete redskaber til at mestre udfordringerne
- Hvis selvforsørgelse ikke opnås i forlængelse af indsatsen, vejledes i tilbuddet om andre relevante tiltag

Indsatsens centrale element er de fysiske rammer i og omkring "Stenladen" Gl. Almind, midt i mark og skov i naturen ved Hald Sø, hvor der også er anlagt en nyttehøve. Med udgangspunkt bl.a. i forskningsbaserede svenske erfaringer arbejdes der ved bevidst brug af naturen og tilpasset fysisk arbejde med rehabilitering. Udgangspunktet er, at stress skyldes en overaktivitet i det sympatiske nervesystem, og at kroppen behøver både fysisk og mental hvile for at restituere, hvilket indsatsen og de fysiske rammer, herunder også naturen – understøtter.

Indsatsen fordeler sig på undervisning eller supervision i grupper, individuelle coachende samtaler og fysisk aktivitet i haven eller naturen.

I indsatsen arbejdes bl.a. med

- Mindfulness, afspænding, vejrtrækning og grounding
- Tempo og dosering, værdier, valg og grænsesætning
- Ro, rytme og struktur
- "Stress-rating", synliggørelse og mestring af symptomer
- Egenindsigt og erkendelse

Tilpasset den enkelte borgers parathed indgår endvidere undervisningsmoduler med fokus på arbejdslivet – herunder at have realistiske forestillinger, erkende sine begrænsninger samt at mestre sine vanskeligheder med udgangspunkt i ovennævnte temaer. Udgangspunktet for denne del af indsatsen er synliggørelse af borgerens stærke sider, kompetencer og nye muligheder, herunder mulighed for brancheskift. Formålet er den hurtigst mulige vej tilbage til arbejdsmarkedet og selvforsørgelse.

For at sikre den fortsatte progression er tilbuddets jobkonsulent, som også indgår i undervisningen, tilknyttet borgeren gennem hele forløbet. I hele processen arbejdes der med, at borgeren mere og mere tager ansvar for processen frem mod job eller uddannelse. Hvor det kan fremme processen vil korterevarende praktikker, kontakt

til A-kasser, studievejledere m.m. kunne indgå. Tilbuddet kan for den enkelte borger maksimalt vare 12 uger med 15 timer pr. uge. Derudover indgår 1 time ugentligt til trivselssamtale eller egentræning.

Projektet er forankret i Arbejdsmarkedsstaben i Viborg Kommune, og projektteamet består af to projektledere, en jobkonsulent og en havebestyrer.

**Rekruttering, fastholdelse, forankring, pædagogisk tilgang:** Borgere der sygemeldes med en stress- eller udbændthedsdiagnose kan visiteres til tilbuddet. Der arbejdes med haveterapi og mentaltræning med udgangspunkt i den enkelte borgers situation og behov. Den terapeutiske tilgang er fremadrettet og fokuserer derfor på erkendelse, indsigt, tilstedeværelse og mestring. Der arbejdes ikke retrospektivt og psykoterapeutisk.

Den ene projektleder er idémager bag indsatsen og har 8 års erfaring fra området, såvel i kommunalt som i privat regi. Projektet trækker på et stort erfaringsgrundlag med have- og naturterapi i Sverige, samt på løbende forskning, også i Danmark, i sammenhængen mellem natur og sundhedsfremme.

**Fremadrettet** arbejdes der, udover driften af den eksisterende indsats, på udvikling af sundhedsfremme- og naturindsatser med henblik på, på sigt, også at implementere sundhedsfremme, mental sundhed og natur i indsatser rettet mod sunde og raske borgere.

### **Analyse af data fra Nørremarkens Have – resultaterne:**

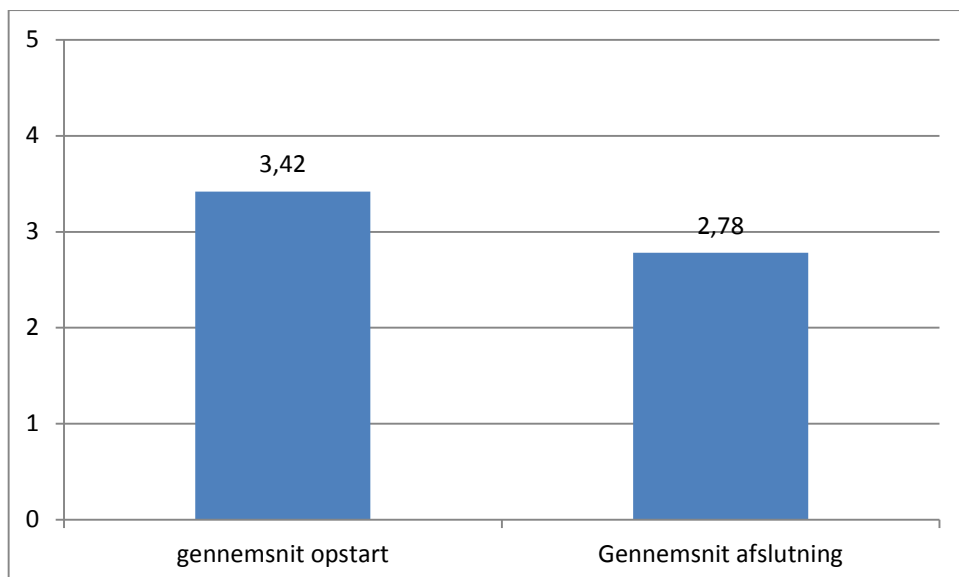
Respondenterne har svaret på identiske spørgeskemaer ved opstart og afslutning på deres forløb i Nørremarkens Have. En del af dette spørgeskema er "cohen's perceived stress scale" oversat til dansk. Det er fra denne skala nedenstående resultater er kommet, idet svarene fra opstart og afslutning af et forløb er sammenholdt. Skalaen består af 10 spørgsmål omhandlende uforudsigelighed, manglende kontrol og overbelastning.

Evalueringen og progressionsmålingen i Nørremarkens Have er relativt nyopstartet, hvorfor der kun har været få respondenter at tage udgangspunkt i, nemlig 10. Vi har kigget på datene og vurderet, at svarene fra de 10 personer er så entydige, at vi gerne vil sige noget om dem. Dette velvidende, at slutninger og tolkninger af tallene er med forbehold. Nedenstående analyse af datene skal derfor ses som, at vi ser en tendens, men ikke ved, hvor vi ender, når vi har flere data.

### **Det generelle indtryk af datene**

Ved samtlige 10 spørgsmål har respondenterne bevæget sig i en retning, der indikerer, at de oplever mindre stress. Den nedenstående tabel viser den bevægelse respondenterne har haft, når man laver et gennemsnit af samtlige 10 spørgsmål. Altså en indikation af, hvor stresset man oplever at være ved start og afslutning af sit forløb. Værdierne skal forstås som følger:

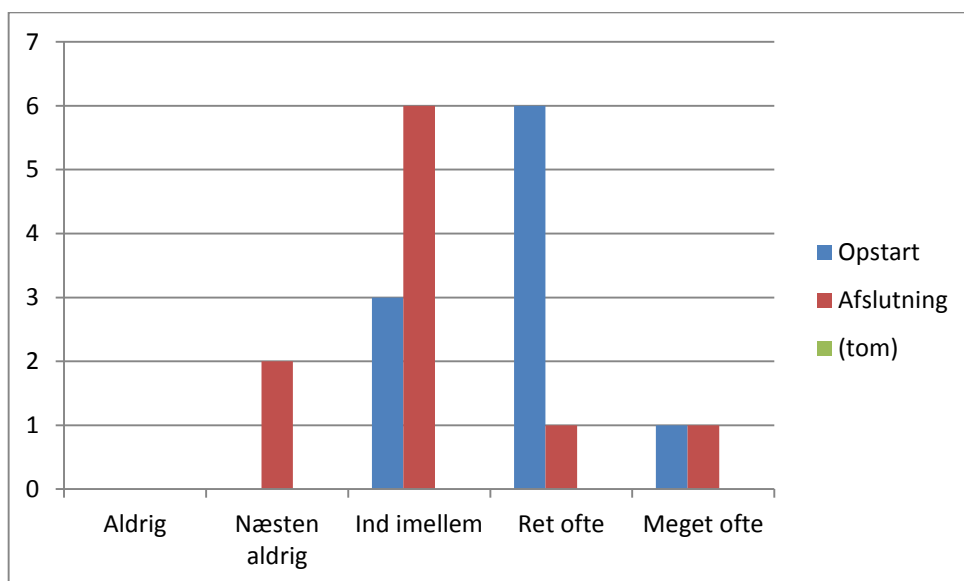
1 = Aldrig, 2 = Næsten aldrig, 3 = Ind imellem, 4 = Ret ofte, 5 = Meget ofte



Deltagerne har i gennemsnit bevæget sig fra en placering mellem "ind imellem" og "ret ofte" til en placering mellem "næsten aldrig" og "ind imellem".

### Et tættere kig

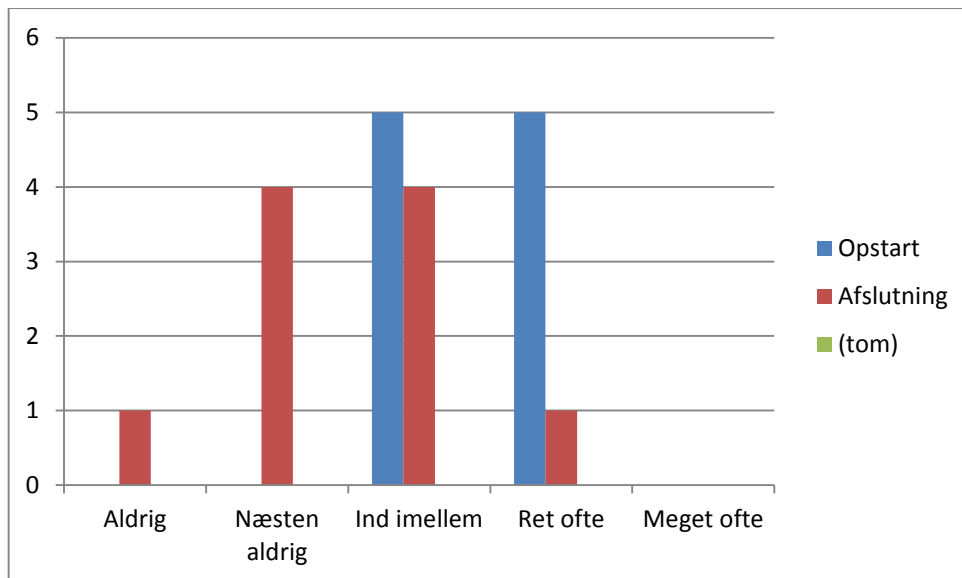
Ved at kigge på de enkelte spørgsmål kan man få et indtryk af, hvor deltagerne har udviklet sig. På spørgsmålet: "Hvor ofte indenfor den seneste måned har du følt dig nervøs og stresset", er svarene fordelt som ses nedenfor:



Tabellen bekræfter, at deltagerne ved afslutning oplever mindre stress end ved opstart, idet alle ved opstart som minimum ind imellem oplevede sig nervøs og stresset. Ved afslutning er der 2 personer, der oplever, at de ofte eller ret ofte oplever sig nervøse og stressede, hvor der ved opstart var 7 personer, der gjorde det.

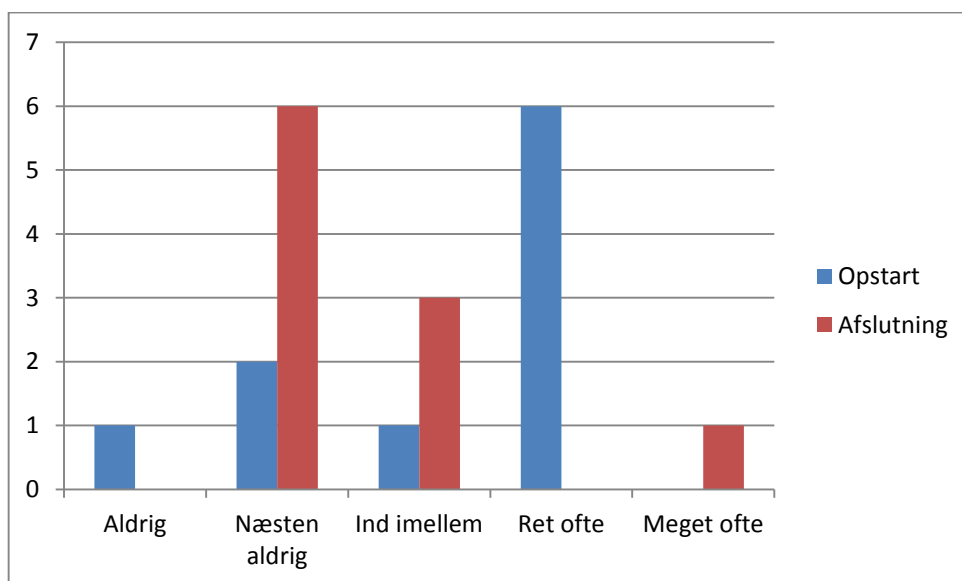
Ved at kigge nærmere på besvarelsene har vi fundet, at der er 6 personer, der svarer mere positivt ved afslutning, 1 der svarer det samme og 3 personer, der svarer mere negativt.

Nedenstående tabel viser svarene på spørgsmålet: "Har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?"



Det er et af de spørgsmål, hvor deltagerne har rykket sig mest, idet 7 personer har svaret mere positivt ved afslutning end ved opstart mens 3 personer svarer det samme ved opstart og afslutning. Svarene indikerer, at man oplever, at man bliver bedre til at håndtere vanskeligheder, når man følger et forløb i Nørremarkens Have.

Svarene på spørgsmålet: "Har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?" ses nedenfor.



6 personer svarer mere positivt efter forløbet, 3 svarer mere negativt og 1 svarer det samme. Svarene indikerer, at et flertal af deltagerne oplever, at de bliver bedre til at tage kontrol over deres liv under forløbet.

### Om svarene

Som det ses i ovenstående er det generelle billede, at deltagerne bliver bedre til at mestre deres liv, når de deltager i et forløb i Nørremarkens Have. Når man kigger på de specifikke spørgsmål kan man se, at et flertal af deltagerne oplever en bedring, men der er også deltagere, der oplever en forværring. Årsagerne hertil kan være mange, men vi kan ikke for nuværende sige, hvad det skyldes. Ligesom vi spørger ind til stress måler vi også progression mod arbejdsmarkedet. Der har ikke været entydige resultater i den måling blandt de 10 respondenter, hvorfor der ikke er medtaget noget her. Det bliver spændende at følge, hvordan dataene ser ud, når vi har flere besvarelser.

Vi påtænker at arbejde mere kvalitativt også, idet vi på den måde kan få et større indblik i, hvad de kvantitative data dækker over. Vi vil have indblik i de verdener deltagerne repræsenterer så vi kan blive bedre til at gøre vores arbejde.

**Kontakt:** Linda Mostrup, Job & Velfærd i Viborg Kommune, mail: [zlm@viborg.dk](mailto:zlm@viborg.dk), telefon: 50 96 56 17.