

Ud i naturen

Inspiration til dig, der vil arrangere ture i naturen for mennesker med psykiske vanskeligheder



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Indhold

Kære læser	3
Hvorfor tage ud i naturen?	3
Giv turen et fokus	4
Ture med fokus på naturoplevelser	5
Ture med fokus på at finde ro	6
Ture med fokus på at gøre noget sammen	7
Sådan kommer du i gang	8
Ture i kommunalt eller regionalt regi	9
Ture afholdt af foreninger	10
Mangler I penge til udstyr og transport?	11
Inddrag brugerne i planlægningen	12
Samarbejde betaler sig	14
Ture med fokus på at opleve naturen	15
Ture med fokus på at finde ro	17
Ture med fokus på at gøre noget sammen	18
Sådan får du flere med på tur	20
Rekruttering af deltagere internt	21
Rekruttering af deltagere eksternt	23
Bliv klogere	24
Tak for bidrag	28

Kære læser

I disse år er der kommet større fokus på at bruge naturen i arbejdet med mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder. Der bliver oprettet flere naturtilbud for målgruppen til stor glæde for mange mennesker, der ellers ikke har så let adgang til naturen.

Tilbuddene er ofte drevet af frivillige ildsjæle og engagerede medarbejdere, der har brugt oceaner af tid, opfindsomhed og faglig indsigt for at oprette det helt rigtige tilbud til deres deltagere. For at lære af deres erfaringer, og dermed gøre det lettere for andre at oprette nye tilbud, sammensatte vi i 2022 et advisory board bestående af eksperter indenfor området natur og psykisk sundhed – på side 28 kan du se, hvem der var med i advisory boardet. Advisory boardets opgave var at indsamle erfaringer fra en række eksisterende og velfungerende naturtilbud og udbrede disse erfaringer til andre. Det er på baggrund af disse erfaringer, at vi har skrevet dette inspirationskatalog.

Der findes mange forskellige naturtilbud – i dette katalog har vi udelukkende fokus på tilbud, der tager deltagere med ud i naturen. Naturen skal forstås meget bredt – lige fra kirkegårde og parker til de store skove og strande.

Kataloget er skrevet til dig, der er ansat eller frivillig i et tilbud for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder. Vi forestiller os, at du for eksempel arbejder på et bosted, et værested, et krisecenter, yder bo-støtte eller arbejder i en frivillig indsats, hvor I har fokus på at fremme den mentale sundhed. Vi tager udgangspunkt i, at brugerne af tilbuddene er voksne mennesker +18 år, der lever med psykiske vanskeligheder, men kataloget kan også bruges som inspiration til andre udsatte målgrupper.

” **Alle de der dumme tanker man har, og hvis der er nogen, der har tankemylder, det er der ikke plads til. Man nyder bare naturen og slapper af og kommer væk hjemmefra**

Hvorfor tage ud i naturen?

Naturen rummer et stort potentiale til at fremme vores mentale sundhed. Naturen kan være med til at mindske stress, angst og tankemylder og være et rum for ro og fordybelse. Den kan være ramme for fællesskaber, bevægelse og give nye oplevelser og perspektiver. Kort sagt har det en positiv effekt for vores krop og sind at komme ud og mærke naturen.

”Alle de der dumme tanker man har, og hvis der er nogen, der har tankemylder, det er der ikke plads til. Man nyder bare naturen og slapper af og kommer væk hjemmefra”, fortæller en tur-deltager, der lever med psykiske vanskeligheder.

Mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, har ofte vanskeligere ved at komme ud og mærke naturen. Det kan skyldes manglende overskud og ressourcer samt begrænset adgang til naturen, fx på grund af vanskeligheder med at tage offentlig transport. Derfor er der brug for tilbud, der giver mennesker med psykiske vanskeligheder adgang til naturen.

Med dette katalog håber vi at inspirere dig til at starte nye tilbud.

Maj 2023

Naturstyrelsen og

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed



Giv turen et fokus

Naturen booster vores mentale sundhed. En kort gåtur rundt i kvarteret er for eksempel meget bedre end at sidde inde. Det vigtigste er, at vi kommer ud - og gerne så ofte som muligt.

Et klart fokus for ture i naturen gør det mere konkret og overskueligt for deltagerne, og det er samtidig med til at vække nysgerrighed og lyst til at tage med på turen. I dette afsnit vil vi gennemgå nogle overvejelser, man kan gøre sig, når man skal vælge et fokus for sine ture. Mange ens gåture i kvarteret bliver let kedelige, så for at bevare motivationen, skal turene varieres. Her kan det være en fordel, hvis du ved, hvad du og dine deltagere vil med turene. Det har nemlig stor betydning for din planlægning.

Erfaringer fra andre naturtilbud viser, at særligt tre kategorier af aktiviteter i naturen egner sig godt til målgruppen af mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder. Det drejer sig om; naturoplevelser, aktiviteter der giver ro og sociale aktiviteter. Vi har derfor inddelt vores anbefalinger i de tre kategorier. Vi vil anbefale at fokusere på én aktivitetskategori pr. tur.

Ture med fokus på naturoplevelser

Et oplagt fokus for ture er naturoplevelser. Her vil deltagerne vende sanserne væk fra sig selv og ud mod de små og store begivenheder, der kan iagttages i naturen. Det kan være en skovbund dækket med anemoner, duften af syrener og lyden af en solsort, der synger i solnedgangen.

Naturen er fyldt med oplevelser, og ofte behøver man ikke tage ret langt væk – man skal bare lige vide, hvor og hvornår der sker noget særligt i naturen. Der findes flere hjemmesider, hvor du kan følge med i, hvad der sker i naturen – se en liste på side 27. Du kan også samarbejde med lokale natur-entusiaster. Få inspiration til, hvordan du kan samarbejde med lokale grønne organisationer på side 16.

Når du planlægger og annoncerer disse ture, så fokuser på én lidt særlig ting, som I med en smule held kan opleve. Det kan fx være at se anemoner, høre en nattergal eller besøge en skarvkoloni. Det sætter en god ramme om turen, spænding undervejs og forløsning, når I finder det, I søger. Undervejs kan I naturligvis også være opmærksomme på og tale om andre ting, I ser og oplever i naturen.

Varieret natur giver flere oplevelser

Er I på jagt efter naturoplevelser, kan I med fordel opsøge steder med varieret natur. Jo flere forskellige blomster, jo flere forskellige insekter vil der for eksempel være. Besøg en skov, hvor de væltede træer bliver liggende, en strand med en strandeng, eller en gammel park med forskellige træer.

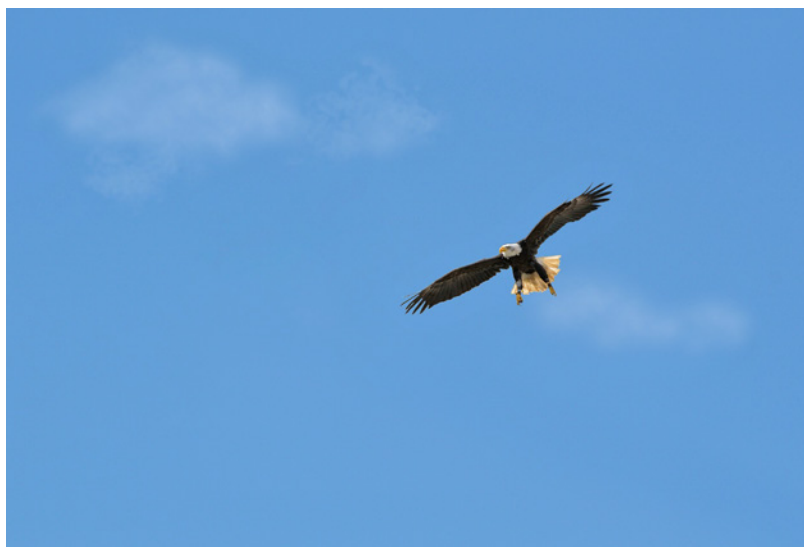


Foto: Pixabay

”Jeg fortæller altid, at vi skal på jagt efter en bestemt naturoplevelse, og jagten er dagens omdrejningspunkt. Det er det, vi taler om, og det, vi går efter. Men ser vi noget andet interessant undervejs, det kan for eksempel være en hugorm, så giver vi os tid til betragte og tale om hugormen

Case: På jagt efter naturens skatte

Fugleentusiasten og naturelskeren Erik Holm Sørensen afholder gratis ture for bo- og væresteder i Nordjylland. Hver tur har et helt bestemt mål, som for eksempel at se havørne. Erik har et indgående kendskab til naturen i Nordjylland, og han ved, hvor og hvornår chancen for at se målet er størst. Selvom Erik aldrig garanterer, at alle får set dagens mål, så lykkes det stort set altid.

”Jeg fortæller altid, at vi skal på jagt efter en bestemt naturoplevelse, og jagten er dagens omdrejningspunkt. Det er det, vi taler om, og det, vi går efter. Men ser vi noget andet interessant undervejs, det kan for eksempel være en hugorm, så giver vi os tid til betragte og tale om hugormen”, fortæller Erik Holm Sørensen.

Ture med fokus på at finde ro

Naturen giver mig ro. Det svarer mange, der lever med psykiske vanskeligheder, når man spørger, hvorfor de opsøger naturen.

Hvis ro og afstresning er grunden til, at I tager på tur, så kan du gøre meget for at deltagerne faktisk opnår ro. Det I laver på turen, og hvor I tager hen, har nemlig stor betydning for deltagernes udbytte. På disse ture kan du med fordel arrangere konkrete åndedræts-, sanse- og nærværsskabende øvelser – mærk vinden mod kinden, lyt til fuglene og se detaljerne i træernes kroner.

Det vigtigste på disse ture er, at deltagerne ikke bliver forstyrret og ikke skal forholde sig til andet end at opnå ro. At der er tid til at gå i stilhed, at sidde hver for sig og rette sanserne ud mod naturen og at trække vejret dybt. Mindst lige så vigtigt er det, at du vælger steder, hvor naturen understøtter roen. Vesterhavet i stormvejr er en storstået naturoplevelse – men det egner sig ikke til at få ro i kroppen. En lysning i skoven, hvor der er læ fra alle sider og udsigt opadtil, er derimod meget egnet.

Case: Mænd i krise finder ro i naturen

Hver onsdag tager mændene fra Mandecentret Hovedstaden ud i det blå. Mandecentret er et botilbud for mænd i krise, for eksempel efter en voldsom skilsmisse. Mændene er naturligvis præget af at være i krise med tankemylder, hullet hukommelse og søvnløse nætter. Formålet med turene er derfor at hjælpe deltagerne med at opnå ro i krop og sjæl.

”Vi bruger naturen som et støttemiljø, for at mændene kommer ned i arousal”, forklarer Niels Lamhauge, socialpædagog.



Foto: Mandecentret Hovedstaden

” **Vi bruger naturen som et støttemiljø, for at mændene kommer ned i arousal**

Kirkegårde emmer af ro

Den lokale kirkegård er ofte en god lokation for sanse- og åndedrætsøvelser. I respekt for de sørgende er der ofte stille, og der er bænke, hvor man kan sidde i fred og rette sanserne ud mod omgivelserne.

Naturlig afskærmning giver ro

Mange bænke er placeret, så der er afskærmet bagfra og udsigt i synsretningen. Afskærmning bagfra og udsyn er nemlig med til at give os tryghed og dermed ro.

Ture med fokus på at gøre noget sammen

Mad over bål, fisketure og indsamling af pynt til juledekorationerne. Udendørsaktiviteter er blevet meget populære, og der findes flere hjemmesider med ideer til, hvad man kan lave sammen i naturen – se listen side 27.

Du skal være opmærksom på, at disse ture kan noget andet end de ture, hvor du har fokus på, at deltagerne skal opnå ro. Når I laver noget sammen, øger I fællesskabet mellem deltagerne, næsten uanset hvad I foretager jer. På disse ture skal deltagerne kunne snakke og grine sammen, og fokus skal være på det, I laver. Her er din planlægning afgørende. Tilrettelægger du turen, så alle kan deltage aktivt uanset funktionsniveau, så bliver alle nemlig naturligt en del af fællesskabet. Det kræver en del planlægning, men det er indsatsen værd. Hvor du afholder turene, afhænger naturligvis af, hvad I skal lave, og hvor der er plads til, at I kan være aktive, uden I bliver forstyrret, og uden I forstyrrer andre.

Case: Træning i naturen motionerer smilebåndet

Flere af SINDs lokalafdelinger tilbyder naturtræning. Al træning foregår udendørs, og redskaberne er de ting, der allerede findes i naturen – for eksempel balancegang på væltede træstammer. Træningen er tilrettelagt, så alle er aktive samtidig, og så der alligevel tages hensyn til den enkeltes funktionsniveau. Alle går derfor glade og trætte hjem – se en video om naturtræning på sind.dk/natur

For mange kan det være en ekstra motivation, hvis turene kombineres med at gøre en god gerning. Det kan for eksempel være at samle skrald eller indsamle materiale, der kan bruges i anden sammenhæng fx madlavning, buketter og dekorationer.

Case: Buketter spreder glæde

De Sociale Blomsterhaver ligger i parken, der omgiver Bispebjerg Hospital. Her passer tre ansatte havens blomster sammen med patienterne fra den psykiatriske afdeling. En af opgaverne er at binde buketter til alle hospitalets afdelinger.

”Når patienterne er i haven, så er de kollegaer, for vi er sammen om at passe haven og om at få buketterne klar til afdelingerne”, fortæller Liselotte Damkjær, daglig leder af blomsterhaven.



Foto: De Sociale Blomsterhave

Book et bålsted eller lån spejdernes plæne

Hvis du har planlagt en tur, hvor I vil lave bål, kan du undersøge, om der er en bålplads i nærheden, som I kan booke. Det kan bl.a. give en tryghed for deltagerne, at de ved præcis, hvor I skal hen. Bålpladserne ligger typisk i omgivelser, hvor det er let at være aktive sammen.

For eksempel har mange spejderhytter bålpladser og udendørsarealer, der egner sig til fællesaktiviteter. Måske I kan lave en aftale om, at I må låne deres udendørsarealer på bestemte tidspunkter, så I kan være der uden at blive forstyrret.

Vælg udflugtsmål efter hvad I vil lave

Vil du lave noget særligt med dine deltagere, som for eksempel at sætte drager op, så spørg en lokal naturvejleder efter egnede steder i nærheden af jer. En lokal naturvejleder kender typisk jeres område rigtig godt, og det koster ikke noget at spørge. Måske kan det blive starten til et rigtig godt samarbejde.



Sådan kommer du i gang

I dette afsnit finder du tips til, hvordan du helt konkret kommer i gang med at oprette et naturtilbud for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder.

Ture i kommunalt eller regionalt regi

Der kan være stor variation i organisationsopbygning afhængigt af, i hvilket regi man arbejder med mennesker med psykiske vanskeligheder. Det vil dog altid være afgørende at sikre ledelsens opbakning, hvis du som ansat ønsker at arrangere ture for og med jeres deltagere.

Start derfor med at tage en samtale med din ledelse. I dit oplæg til ledelsen kan du komme ind på:

- Hvorfor det vil være godt for jeres deltagere
- Hvor ofte du vil anbefale, at I tager afsted - det kan f.eks. være, at I går en mindre tur i nærområdet en gang om ugen, at I tager på udflugter seks gange om året, og/eller at I arrangerer en overnatningstur en gang om året
- Hvad er fokus/formålet for turene (se side 4)
- Hvad det vil kræve af ressourcer, hvor mange ansatte skal for eksempel med på turene, har I brug for udstyr og måske også midler til transport
- Hvordan kan ture i naturen blive en del af jeres øvrige arbejde
- Hvordan deltagere kan inddrages i planlægningen
- Hvordan I skaffer deltagere til turene (se side 20)
- Hvordan de af jeres deltagere, der ikke vil på tur, også kan få udbytte af jeres fokus på natur (se side 22)
- Hvor I kan finde midler til udstyr og transport (se side 11)

I flere af de naturtilbud, vi har indsamlet erfaringer fra, har ledelsen udpeget en/to medarbejdere til at være tovholdere på turene. Disse medarbejdere står for alt det praktiske lige fra at finde ud af, hvor turen skal gå hen, bestille transport og rekruttere deltagere. De ansatte, der ikke bryder sig om at komme ud, behøver derfor ikke deltage.

Bed også ledelsen om hjælp til at få turene prioriteret og implementeret i jeres øvrige arbejde. Ellers er det for let at aflyse turene, når der er travlt med alt muligt andet i jeres tilbud. Måske kan ledelsen også komme med nogle ideer til, hvordan I løbende inddrager deltagere og tilpasser turene deltagernes ønsker.

” Vi lægger vægt på det simple koncept, og at det ikke behøver at kræve så meget at komme ud i naturen.

Case: En medarbejder er udnævnt til at være naturambassadør

Jammerbugt Kommune har implementeret naturen i arbejdet på deres fire væresteder, hvor der på hvert værested er ansat to medarbejdere. En af de to medarbejdere har fået rollen som naturambassadør. Ambassadørerne arrangerer ture i naturen og varierer mellem at tage på ture længere væk til strand og skov og at bruge den helt nære natur.

”Vi lægger vægt på det simple koncept, og at det ikke behøver at kræve så meget at komme ud i naturen. Man kan også sagtens bruge naturen omkring matriklen. Et af værestederne har fx sat et fuglebræt op i haven, så man kan kigge på fugle og tale om de fugle, man ser. Derudover laver vi også ture ud i naturen og tager fx på fisketure, anemoneture, svampeture og tager ud og laver bål. På den måde er der noget, hvor alle har mulighed for at deltage”, fortæller Inger Poulstrup, Leder, Forebyggelse og Mental Sundhed, Jammerbugt Kommune.



Foto: SIND

Ture afholdt af foreninger

Er du allerede aktiv i en forening, der arbejder med psykisk sårbare, og ønsker du at starte et naturtilbud, så kontakt de relevante personer, for eksempel bestyrelsen, en aktivitetsleder eller et aktivitetsudvalg. Inden du kontakter dem, kan du overveje:

- Hvorfor du vil anbefale ture i naturen til medlemmerne
- Hvor turene kan gå hen, og hvad formålet med turene skal være (se side 4)
- Hvor ofte I skal afsted
- Hvad det vil kræve af ressourcer, er der for eksempel brug for udstyr og måske også midler til transport
- Hvor I kan finde midler til udstyr og transport (se side 11)
- Hvordan I skaffer deltagere til turene (se side 20)
- Er det muligt at indgå samarbejde med nogen, der har kendskab til den lokale natur (se side 14)
- Har I midler til at hyre en naturvejleder til nogle af turene
- Vil det være en fordel at nedsætte en natur-tur-gruppe

Hvis du ikke er medlem af en relevant frivillig forening og gerne vil arrangere ture i naturen baseret på din frivillige arbejdskraft, så kontakt en relevant forening. Det kan for eksempel være en af SINDs lokalafdelinger, som du finder på sind.dk/find-sind/

” Vi har mange aktiviteter, og hvis bestyrelsen skulle stå for det hele, ville vi blive en flaskehals. Derfor har vi nedsat gruppen og udpeget en fra bestyrelsen til at være kontaktperson.

Case: En gruppe af natur-frivillige holder ture i SIND København

Bestyrelsen i SIND København har rekrutteret en gruppe af frivillige, der laver aktiviteter i naturen for foreningens medlemmer. Et af bestyrelsesmedlemmerne er bindeled mellem bestyrelsen og naturgruppen.

”Vi har mange aktiviteter, og hvis bestyrelsen skulle stå for det hele, ville vi blive en flaskehals. Derfor har vi nedsat gruppen og udpeget en fra bestyrelsen til at være kontaktperson. På den måde kan de natur-frivillige fokusere på det, som de er gode til, uden at skulle indgå i en bestyrelse”, forklarer Johannes Bertelsen, formand for SIND København.



Foto: SIND

Mangler I penge til udstyr og transport?

Alle fonde oplyser på deres hjemmesider, hvad de giver støtte til. De fonde, der giver støtte til aktiviteter i naturen, er naturligvis oplagte at søge, det gælder for eksempel Nordea Fonden. Men det kan være, at de aktiviteter, I vil lave, åbner for andre fonde. Ønsker I for eksempel at lave kunst i naturen, kan I søge fonde, der giver støtte til kunstaktiviteter, ønsker I at udfolde jer fysisk i naturen, så kan I søge fonde, der støtter sundhed, og ønsker I at styrke jeres fællesskab, kan I søge fonde, der har fokus på lokale fællesskaber.

Penge til udstyr og transport kan ofte søges med en kort ansøgning og et lille budget. Lokale fonde og lokale loger som for eksempel Rotary er ofte et godt sted at starte.

En del fonde støtter kun civilsamfundet – og derfor ikke kommunale tilbud. Arbejder du i et kommunalt tilbud, og ønsker at søge fonde, så kan du overveje, om I kan indgå et partnerskab med en lokal forening – for eksempel en lokalafdeling i SIND eller Bedre Psykiatri – så kan I nemlig søge pengene sammen med foreningen.

Relevante fonde

- 15. juni fonden
- Bikubefonden
- Udlodningsmidler til friluftsliv (Friluftsrådet)
- Nordea Fonden
- Aage V. Jensen fondene
- Velliv Foreningen
- Codan
- Velux
- Augustinus fonden
- Huskunstnerordningen – kunst.dk
- Socialstyrelsens puljer

Case: Fond betaler transporten

To frivillige fra SIND København har søgt en fond om midler til at afholde 12 udflugter for medlemmerne. De fik en bevilling, der gjorde det muligt at leje en minibus til udflugterne, som de selv kan køre.

Lån udstyr i en grejbank

Grejbanker er et landsdækkende netværk af udlånssteder. Grejbankerne er placeret på efterskoler, ungdomsskoler, højskoler, naturcentre og friluftsgårde rundt om i landet. Se mere på friluftsradet.dk/grejbank/



Inddrag brugerne i planlægningen

Når du skal i gang med at lave ture i naturen, er det en god idé at inddrage deltagerne.



Foto: SIND

Ved at inddrage deltagerne i planlægningen og afholdelsen af turene bliver der skabt større medejerskab, øget engagement og deltagelse, og det bidrager til at give deltagerne nogle succesoplevelser, der skaber empowerment. Deltagerne går fra at være brugere til medarrangører af turene i naturen. Deltagerne kan være med til at pege på udfordringer, udvikle idéer til turene og finde på løsninger. Brugerinddragelse skaber ligeværdighed og respekt, hvor deltagerne bliver set, hørt og forstået.

Når du laver ture i naturen i samspil med deltagerne, er I sammen med til at skabe almene fællesskaber, der kan være med til at fremme deltagerens recovery.


Case: Fra bruger til arrangør til medarbejder

Tilpas i naturen. Sådan hedder de ture som Heidi Rødgaard er ansat til holde for og med psykisk sårbare i Holstebro kommune. Men det kunne også være overskriften på Heidis personlige recovery-proces. Turene har fokus på at opnå ro, og alle ture indeholder en kort guidet meditation, en stille-vandring og sanseøvelser. Tre væsentlige ingredienser i Heidis recovery-proces. En proces, der for alvor tog fart for et år siden. Dengang var Heidi mangeårig bruger af et værested. Da hun en dag foreslog, at caféen fik et naturtilbud med fokus

”Jeg er dybt taknemlig for min egen recovery og vil gerne give noget tilbage. Det giver turene mig mulighed for. Samtidig er turene og mit arbejde årsagen til, at min personlige udvikling fortsætter

på at opnå ro, opfordrede personalet Heidi til at være medarrangør. Efter gentagne opfordringer slog Heidi til. Turene blev hurtigt en succes, blandt andet fordi de appellerede til en gruppe borgere, der normalt ikke kommer i værestedet. For nyligt blev det muligt at ansætte Heidi til at starte nye hold.

”Jeg har et hold hver anden uge. Det er hold i små grupper. Især stillevandringen er meget populær, faktisk så populær, at deltagerne bliver utilfredse, hvis jeg springer den over”, fortæller Heidi og fortsætter: ”Jeg er dybt taknemlig for min egen recovery og vil gerne give noget tilbage. Det giver turene mig mulighed for. Samtidig er turene og mit arbejde årsagen til, at min personlige udvikling fortsætter.”



Samarbejde betaler sig

Du behøver ikke at vide en masse om naturen for at arrangere ture i naturen. Du har nemlig mange muligheder for at finde relevante lokale samarbejdspartnere. Hvem du skal samarbejde med afhænger af, hvad du vil med turene – altså de ting du overvejede i afsnittet ”Giv turen et fokus” på side 4. Dette afsnit er derfor inddelt i de samme underafsnit.



Foto: Pixabay

Ture med fokus på at opleve naturen

De oplagte samarbejdspartnere her er mennesker, der ved en masse om den lokale natur og er gode til at dele deres viden. Dem finder du typisk i de lokale grønne organisationer. Du kan for eksempel spørge, om et af deres medlemmer vil være med til at arrangere og afholde en tur sammen med dig. Det kan også være, at du og dine deltagere kan gå med på en af deres ture - og hvem ved, på sigt kan det jo være, at nogle af dine deltagere vil være medlem hos dem.

Nogle kommuner har ansat grønne guider, som du måske kan benytte, hvis du arbejder i samme kommune - kig på kommunes hjemmeside og spørg, om det er muligt, at den grønne guide planlægger og afholder en eller flere ture sammen med dig.

Case: Kommunes grønne guide tager med på tur

Når værestedet Bjælken i Ringsted tager på tur, er både en medarbejder fra Bjælken og den kommunale grønne guide med. Det kan lade sig gøre, fordi byrådet har givet en bevilling øremærket dette samarbejde.

Har I økonomi til det, kan I hyre en lokal naturvejleder. Pengene kan være givet godt ud. Den viden I får på turene, kan I nemlig selv bruge til andre ture. Mangler I penge, kan I forsøge at finde en lokal naturuddannelse. I kan spørge, om nogle af de studerende har lyst til at tage med jer på tur - det giver de studerende mulighed for at prøve kræfter med det, de har lært. Måske kan I ligefrem tilbyde dem et praktikforløb, hvor de er med til at tilrettelægge turene.



Foto: Socialpsykiatrien Bornholm

Case: Naturcenter beriger socialpsykiatriens ture på Bornholm

Socialpsykiatrien på Bornholm tager ud i det blå en gang om ugen. Det har de gjort i de sidste 25 år, så indimellem har det været rart med inspiration udefra. For eksempel har de afholdt ture med den lokale forening "Svampevenner". I de seneste år har de søgt - og modtaget - midler til at kunne betale Naturcenter Bornholm til at afholde turene. Personalet på centret ved en masse om øens plante- og dyreliv samt geologien, og det beriger turene.

"Så længe vi kan finde midler til det, fortsætter vi samarbejdet. Vi er to faste medarbejdere, der altid er med på tur, og vi betragter vores samarbejde med Naturcenteret som en slags efteruddannelse, for vi får mange ideer til nye og anderledes ture, som vi selv kan afholde", fortæller Niels Lohmann, medarbejder i socialpsykiatrien.

Grønne organisationer og naturvejledere

- Danmarks Naturfredningsforenings lokalafdelinger
dn.dk/afdelinger/
- Dansk Ornitologisk Forenings lokalafdelinger
dof.dk/aktiv-i-dof/lokalafdelinger/
- Naturvejledning Danmark
natur-vejleder.dk
- Lokale friluftsråd
Lokale friluftsråd (friluftsradet.dk)
- Friluftsrådets over 80 medlemsorganisationer
Medlemsorganisationer (friluftsradet.dk)
- Natur og ungdom
nogu.dk
- DOF Ung (Dansk Ontologisk forening)
DOF ung (dof.dk)
- Naturvejledning Danmark Lejre
natur-vejleder.dk/naturvejledning-danmark/naturvejlederuddannelsen/
- Københavns Universitet
skovskolen.ku.dk/naturvejlederuddannelsen/

Ture med fokus på at finde ro

Hvis du ikke selv har erfaring med åndedræts-, sanse- og nærværsskabende øvelser, så spørg i dit netværk. Mange kan nemlig nogle få øvelser, der let kan bruges udenfor. Du kan også finde mange øvelser på internettet.

Bor du i et område med en relevant uddannelse, som for eksempel en psykomotorisk uddannelse eller en mindfulnessuddannelse, kan du spørge, om en af deres studerende kan holde nogle ture med jer, eventuelt som en del af deres uddannelse.

Hvis I har penge, kan I også hyre en relevant underviser, der kan komme et par gange. Herefter kan I selv arbejde videre. Måske kan I finde en underviser via den lokale aftenskole.

Case: Mindfulness instruktør arrangerer turene

På værestedet Carlshuse i Gladsaxe Kommune er det mindfulness instruktøren Lisa Wegener, der står bag aktiviteten Nærvær i Naturen. Hver uge planlægger Lisa ture i naturen, enten i lokalområdet eller til steder, hvor det er muligt at komme til via offentlig transport. På alle ture er der sanseøvelser, hvor deltagerne for eksempel ligger og kigger på skyerne, lytter til fuglene eller rører ved træstammerne.

"Jeg byder altid ind til øvelserne. Siger, at nu vil jeg gå ned til havet og fornemme vandet mod min hud, og at det vil være rart, hvis der er nogen, der går med. Hvis man ikke har lyst, kan man bare vente, inden vi går videre. Så går de fleste med. Jeg har planlagt ruten, men de konkrete sanseøvelser finder vi på undervejs, for de skal tilpasses det, vi møder", fortæller sundhedsmedarbejder og mindfulness instruktør Lise Wegener.

"De få gange vi er kommet hjem, uden at have lavet en eller to sanseøvelser, siger deltagerne: Det var en god tur, men det ville have været rart med en af dine øvelser."



Terapihave på Vestre Kirkegård

Foto: SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed

Uddannelsesinstitutioner, hvor eleverne lærer nærværsskabende øvelser

Mindfulness

- Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet
au.dk

Psykomotorisk terapeut

- Københavns Professionshøjskole
kp.dk/uddannelser/psykomotorisk-terapeut/
- VIA University College Randers
via.dk/uddannelser/psykomotorik/

Bevægelsesunderviser og massør

- Gotvedinstituttet, Frederiksberg
Bevægelsesunderviser og massør
(gotved.dk)

Ture med fokus på at gøre noget sammen

Her er det oplagt at samarbejde med lokale friluftsmennesker som de lokale spejdere, den lokale kanoklub eller vinterbaderforening. Ofte har de også adgang til egnede lokaliteter. Fortæl hvem du er, og spørg, om de vil være med på en af jeres ture.

Hvis I har midlerne, kan I også hyre en lokal naturvejleder – udover at vide meget om den lokale natur, ved naturvejlederne også en masse om, hvad man kan lave sammen i naturen, og hvad det kræver af udstyr.

Er der en friluftsuddannelse i nærheden af jer, kan I også spørge, om nogle af de studerende har mulighed for at arrangere nogle få ture som en del af deres uddannelsesforløb.

Case: En studerende arrangerer gratis vandreture for unge i sorg

En studerende fra Paul Petersens Idrætsinstituts friluftslinje tilbød foreningen Børn, Unge & Sorg at arrangere vandreture, hvor de ansatte psykologer afholdte terapeutiske samtaler med de unge, mens de gik. Vandreturene var tænkt som et supplement til de traditionelle samtaler, hvor en psykolog og den unge sidder overfor hinanden indenfor. Både de unge og psykologerne fortalte, at turene gjorde det lettere at tale om nogle af de rigtig svære ting.

”Det er bare et eksempel på, hvordan foreninger og kommunale tilbud kan samarbejde med os. Det er vores erfaring, at eleverne meget gerne vil ud og afprøve deres viden i praksis, og så længe de studerende kan gøre det som en del af deres uddannelse, er det gratis”, fortæller Jakob Bak Pedersen, leder af Paul Petersens Friluftslinje.

En populær aktivitet er Naturkunst, hvor deltagerne i fællesskab laver et kunstværk i naturen. På internettet kan du finde mange idéer til, hvordan det kan gøres, hvis du søger på naturkunst eller landart. Hvis I har nogle midler, kan I også hyre en



Foto: Paul Petersen Institut

” Det var en sjov periode, og deltagerne var meget begejstrede

lokal kunstner til at lave værkerne sammen med jer – måske bare i en periode eller nogle få gange, så I får nye ideer.

Case: Lokal kunstner inspirerer psykisk sårbare til at lave værker i naturen

Socialpsykiatrien på Bornholm betalte i to år en lokal kunstner for at lave kunst i naturen med deres borgere og udvalgte medarbejdere. Det var altid de samme medarbejdere, der deltog.

”Det var en sjov periode, og deltagerne var meget begejstrede. Efter de to år havde vi ikke flere penge til formålet, men det gjorde faktisk ikke så meget, for vi havde fået ideer nok til selv at kunne fortsætte. Her seks år efter laver vi jævnligt naturkunst”, oplyser Niels Lohmann, der var den ene medarbejder.

Ekspertter i outdoorliv/grønne uddannelser

Friluftvejleder

- Københavns Universitet
skovskolen.ku.dk/friluftsvejleder/
- UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole i Odense
ucl.dk/efteruddannelser-og-kurser/efteruddannelser/friluftsvejleder/
- University College Nordjylland Aalborg
ucn.dk/efteruddannelse/akademiuddannelse/akademiuddannelsen-i-friluftsvejledning/
- University College Syddanmark Esbjerg
ucsyd.dk/videreuddannelser/akademiuddannelse-i-friluftsvejledning/
- Via University College Viborg
via.dk/efter-og-videreuddannelse/uddannelsestilbud/uddannelser/friluftsvejlederuddannelsen
- Paul Petersen i København
paulpetersen.dk/friluftsvejleder/

Natur og kulturformidler

- University College Hjørring
ucn.dk/uddannelser/naku/
- Københavns Professionshøjskole
kp.dk/uddannelser/natur-og-kulturformidler/

Pædagoguddannelsen med naturprofil

- Outdoorpædagogik i Horsens (outdoor profil på pædagoguddannelsen)
via.dk/uddannelser/paedagog/outdoor/

Læreruddannelsen med naturprofil

- VIA University College Skive
via.dk/uddannelser/laerer/profil-outdoor-groen-balance/

Spejdere

- De grønne spejdere
kudu-spejder.dk
- De blå spejdere/Det Danske Spejderkorps
dds.dk
- De gule spejdere
gulspejder.dk
- FDF
fdf.dk
- KFUM og KFUK
kfum-kfuk.dk

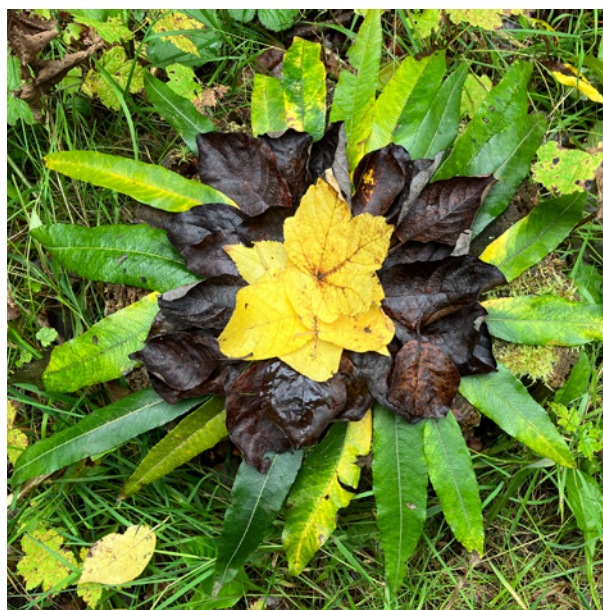


Foto: SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed



Sådan får du flere med på tur

Hvis du mangler deltagere til dit naturtilbud, så kan du finde inspiration til rekruttering i dette afsnit.

Tre ting at være opmærksom på, når du rekrutterer deltagere

Når du rekrutterer deltagere til jeres ture, er der særligt tre ting, det er vigtige at være opmærksom på: At de potentielle deltagere kender til turene, at de har lyst til at deltage, og at de kan overskue at deltage.

Potentielle deltagere kender til turene

For det første skal deltagerne være klar over, at turene finder sted. I kan gøre opmærksom på jeres ture gennem forskellige kanaler, for eksempel fysiske opslag, Facebook, i nyhedsbreve og/eller som et punkt på et brugermøde.

De potentielle deltagere har lyst til at deltage

Derudover er det vigtigt at arrangere og præsentere turene, så de potentielle deltagere får lyst til at deltage. Det kan for eksempel være motiverende, hvis turen har et tydeligt formål, og hvis turen indeholder en form for belønning, for eksempel kaffe og et stykke kage undervejs.

De potentielle deltagere kan overskue at deltage

Selvom en person har lyst til at tage med på tur, kan der være forskellige barrierer, der gør, at han eller hun ikke kan overskue det. Ofte kan uvished være en stor barriere, og det er derfor vigtigt, at rammerne for turen er tydelige. Gør det for eksempel klart, hvor og hvornår I mødes, hvordan I kommer frem, hvor længe I skal være afsted, om der er adgang til toilet, og hvilken forplejning der vil være undervejs. Det er også vigtigt, at det er tydeligt, hvem man kan melde til og fra hos.

Rekruttering af deltagere internt

Arbejder du på et bosted, et værested eller et andet tilbud, hvor brugerne er fast tilknyttet og eventuelt visiteret, så sker rekrutteringen af deltagere formentlig internt.

Selvom du har god kontakt til målgruppen, kan det stadigvæk være udfordrende at motivere deltagerne til at tage med på ture i naturen. Vi har derfor samlet nogle eksempler som inspiration til rekruttering herunder.

Case: Socialpsykiatrien Bornholm rekrutterer deltagere ved det simple opslag

I Socialpsykiatrien på Bornholm rekrutterer de deltagere til deres ture i naturen ved at hænge et opslag op i cafeen og på Facebook. Opslaget har fokus på naturoplevelsen. Naturoplevelsen kan fx være at se trækfugle, samle svampe eller lytte til flagermus.

"Alle, der oplever sig som en del af målgruppen, kan i princippet deltage i turene. Ud over det opslag, vi hænger op i centret, så fortæller deltagerne fra tidligere ture om turene til andre, og på den måde får vi også nye med", fortæller Niels Lohmann, medarbejder i socialpsykiatrien.

Case: Mandecentret Hovedstaden inddrager mændene i planlægningen af ture i naturen

På Mandecentret Hovedstaden bliver mændene visiteret til centret, og alle mændene får tilbud om at deltage i turene i naturen. Når de rekrutterer deltagere til aktiviteterne, sørger de for, at aktiviteterne så vidt muligt tager udgangspunkt i mændenes behov og interesser.

"For at mændene deltager i aktiviteterne og forløbene, er det essentielt, at der er tryghed, overskuelighed, genkendelighed samt en tovholder, de ved hvem er, og som de er trygge ved. Vi gør meget ud af at inddrage mændene i aktiviteterne, sende påmindelser, lave pakkeliste og skruer ambitionsniveauet for turene ned, så alle kan være med og få en god oplevelse. For at rekruttere deltagere laver vi opslag om turene, informerer og deler programmer ud, så mændene ved, hvad der skal ske – på den måde prøver vi at skabe gode rammer omkring aktiviteterne," fortæller Niels Lamhauge, Socialpædagog på Mandecentret.

Hvordan kan du få dem med, som normalt ikke kommer med ud på ture i naturen

En måde at motivere flere til at deltage i turene i naturen, kan være ved at introducere dem gradvist til naturen.

Du skal selvfølgelig være opmærksom på, at det at være i naturen ikke nødvendigvis er noget for alle – men for andre, hvor det fx er overskuddet, der står i vejen for at komme ud, kan det være en positiv oplevelse at starte ud med mindre ture i naturen og bruge naturen i nærområdet.



Foto: Paul Petersen Institut

Case: Fra mindre ture i naturen til flerdages shelterture

På et botilbud i Københavns Kommune bor mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, og som har et uheldsmæssigt brug af alkohol og stoffer. Botilbuddet har et naturtilbud kaldet friluftsgruppen, hvor to erfarne ansatte har etableret en gruppe med deltagere, der har lyst til ture i naturen. Beboerne melder sig for et år ad gangen, og der er lavet et årshjul fra februar til oktober med en oversigt over naturaktiviteter.

"Vi bruger årshjulet til langsomt at bygge op til naturaktiviteter af længere varighed. De første ture er mindre ture i naturen på et par timer. Herefter følger dagsture, og så kommer den første sheltertur med en overnatning. Næste sheltertur har to overnatninger, og om sommeren er der en sheltertur på en uge", fortæller Anders Broløs, der er en af initiativtagerne til friluftsgruppen. *"Deltagerne skal melde afbud direkte til en af os, og det er vores oplevelse, at det giver færre afbud."*

Tag ud at samle ting i naturen, som I kan tage med hjem

Dem, der ikke tager med på turene i naturen, kan du forsøge langsomt at rekruttere ved at "tage naturen med hjem". Dem, der tager på tur, kan fx tage ud og samle kastanjer, blade, bær, svampe, sten, gran, kogler, urter, blomster eller andet, som I kan lave en aktivitet ud af, når I kommer hjem.

Et konkret eksempel kan være at samle flotte blade og blomster. Dem kan I fx lave naturkunst af, hvor alle er med til at sætte en hånd på værket. I kan også presse bladene og blomsterne og lave decoupage på et lærred eller lignende, som kan hænge på væggen.

Rekruttering af deltagere eksternt

Hvis du arbejder i en indsats, en forening, frivilligorganisation eller andet, hvor du skal rekruttere deltagere eksternt, så kan det være, at du må tage andre midler i brug for at tiltrække deltagere til dine ture i naturen.

Case: Foreningen Jordforbindelsen - den gode fortælling og målrettede naturaktiviteter til mænd og kvinder

I Foreningen Jordforbindelsen, der er en netværkskabende naturindsats i Vendsyssel for sårbare voksne i livskrise, har de fokus på at formidle den gode fortælling for at rekruttere deltagere til deres aktiviteter.

”Vi bruger meget mund til mund til at rekruttere, hvor tidligere deltagere fortæller, hvordan det har hjulpet dem at deltage i Jordforbindelsens aktiviteter, eller vi tager ud og fortæller om foreningen. Vi har også valgt at målrette vores aktiviteter til mænd og til kvinder. Indholdet er stort set det samme, men vi oplever, at det handler om at præsentere det forskelligt for at tiltrække de to målgrupper. Vi har fx Tømrerlusene og Vildmandskursus til mænd og K-Klubben og Rodfæste for kvinder. I tillæg gør vi meget ud af at udvikle tidligere deltagere til at kunne se sig selv som ressourcepersoner gennem vores interne opkvalificeringsforløb”, fortæller Carsten Hjerresen, Formand for Foreningen Jordforbindelsen

Case: De Sociale Blomsterhaver laver opsøgende arbejde

Det udendørs værested De Sociale Blomsterhaver ligger i den samme park som Bispebjerg Hospital.

”Vi tager ofte op på den psykiatriske afdeling for at gøre opmærksom på indsatsen. Hvis nogen af patienterne har brug for det, følger vi dem ned i haven, så de kan være med. Derudover har vi tæt kontakt til ansatte i socialpsykiatrien, jobcentret og tilbud til hjemløse, hvor de ansatte er med til at gøre opmærksom på vores tilbud. Vi har lavet noget materiale om indsatsen, som vi deler ud, hvor der blandt andet er en aktivitetskalender, så man kan se, hvilke aktiviteter vi har i haven”, fortæller Liselotte Damkjær, daglig leder af blomsterhaven.



Foto: Foreningen Jordforbindelsen

” Vi tager ofte op på den psykiatriske afdeling for at gøre opmærksom på indsatsen. Hvis nogen af patienterne har brug for det, følger vi dem ned i haven, så de kan være med.

Case: SIND lokalafdelinger bruger sociale medier og nyhedsbreve

I SINDs lokalafdelinger rundt omkring i hele landet arbejdes der flere steder med at lave ture i naturen eller andre naturrelaterede aktiviteter for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder og deres pårørende. Lokalafdelingerne gør forskellige ting for at rekruttere deltagere til deres aktiviteter.

I nogle af SINDs lokalafdelinger har de brugt sociale medier og SINDs hjemmeside til at vise billeder og lave opslag omkring deres ture i naturen. I andre afdelinger sender de nyhedsbreve ud, hvor de fortæller om deres naturaktiviteter.

A young green plant with several leaves is growing out of a mossy log. The background is a soft, out-of-focus green forest. The log is covered in moss and lichen, and the plant is positioned in the center-right of the frame.

Bliv klogere

Hvis du ønsker mere viden, kan du her finde inspiration til forskellige uddannelser, bøger, rapporter og links.

Hvis det er muligt, kan du med fordel også inddrage hele din arbejdsplads i en fælles kompetenceudvikling, hvor både ledere, ansatte, beboere/brugere og evt. frivillige får udviklet deres kompetencer i forhold til at implementere og lave ture i naturen hos jer. I kan fx lave en workshop på arbejdspladsen, hvor naturturene er omdrejningspunkt.

Uddannelser

Her kan du finde en oversigt over nogle af de naturrelaterede uddannelser, der findes, som man kan tage som supplement. Listen indeholder alt fra aftenskole til flerårige uddannelser. Den er ment som inspiration, da der findes mange flere.

Uddannelsesudbyder	Uddannelse/kursus	Læs mere her
Paul Petersens Idrætsuddannelse	Certificeret Friluftvejleder	paulpetersen.dk/friluftvejleder/
ViNatur	Grunduddannelse i Naturbaseret sundhedsfremme	vinatur.dk/event/vinatur-grunduddannelse/
Foreningen Jordforbindelsen	Tilrettelagte kurser, temadage og workshops	foreningenjordforbindelsen.dk/kurser-og-foredrag/kurser_og_temadage/
Naturvejledning Danmark	Naturvejlederuddannelsen	natur-vejleder.dk/naturvejledning-danmark/naturvejlederuddannelsen/
Human Education Group	Naturterapeut	heg.dk/natur-terapeut/
AOF	Forskellige friluftslivskurser	aof.dk/kurser/friluftsliv/
Aftenskolen Fountain House (kig evt. også på andre aftenskoler)	Fx blomsterbinding	aftenskolenfh.dk/
Fonden for mental sundhed	Forskellige naturkurser	fondenmentalsundhed.dk/naturen-fms/
Københavns Universitet	Master i landskab og planlægning med specialisering i naturbaseret terapi og sundhedsfremme	Master i landskab og planlægning - Københavns Universitet (ku.dk)

Bøger

Sundhed og trivsel gennem craftaktiviteter - en grundbog til praksis

af Elise Bromann Bukhave & Anne Kirketerp, 2023

Sundhedsindsatser i grønne omgivelser

af Susanne Hykkelbjerg Pedersen og Maja Melballe Jensen, 2022

Vi er natur - Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter

af Simon Høegmark, Sigurd Hartvig & Jane Sørensen, 2020

Ind i skoven - Skovbadets kunst og videnskab

af Dr. Qing Li, 2019

Mindfulness i naturen

af Eva Zealander, 2018

Naturen på recept - din mentale sundhed er lige udenfor

af Peter Qvortrup Geisling, 2017

Vild - Naturen ind i køkkenet

af Thomas Laursen, 2017

Rapporter/artikler

Vi skal mere ud - Grønbog om naturen som ressource i naturindsatser

rehabiliteringsforum.dk

Sund i naturen

friluftsradet.dk

Fakta om friluftsliv og mental sundhed

friluftsradet.dk

Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og sundhed

friluftsradet.dk

Natur giver ro i sindet

positivpsykologi.dk

Naturen genoplader dine batterier

positivpsykologi.dk

Konceptmodel Terapihaven Nacardia

ku.dk

Inddragelse af naturen i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner

sl.dk

Hjemmesider til inspiration

nst.dk/aktiviteter/

Guider og inspirerer til forskellige typer af aktiviteter i naturen.

udinaturen.dk

Find fx bålhytter, vandruter og p-pladser. Søg ved at trykke på "Find faciliteter på kort" og marker fx "vandroute" eller "bålhytte".

nst.dk/naturguider/

Omfattende bibliotek over statens naturområder, beskrevet detaljeret og med gode anekdoter om historie og natur.

book.naturstyrelsen.dk

Naturstyrelsens bookingside for shelters på primitive overnatningspladser, madpakkehuse og bålhytter samt større lejrpladser for organiserede grupper.

skoven-i-skolen.dk

Idéer og materialer til ude-undervisning i natur og kultur. Årshjul over hvad der sker i naturen, der kan bruges til idé og planlægningsværktøj til ture.

dds.dk/af-sted-pa-tur/

Tips og tricks til at komme godt af sted på tur. Under fanen "På tur" finder du tips til pakkeliste, grej, mad m.m.

videnomfriluftsliv.dk

En national vidensportal med viden, dokumentation og inspiration om friluftsliv.

kp.dk/uddannelser/natur-og-kulturformidler/

Uddybende beskrivelser, kort, luftfotos og kørselsanvisninger, så du kan finde frem til offentligt tilgængelige og seværdige fortidsminder i Danmark.

rennatur.org

Et koncept, hvor man kan tilmelde sin forening eller selvorganiserede gruppe til at samle skrald i lokalområdet. Som forening kan man endda tjene sponsorpenge samtidig med, at man gør en god gerning i naturen.

Tak for bidrag

En stor tak til alle bidragsydere til dette inspirationskatalog.

Advisory Board

Danske Handicap Organisationer

De Sociale Blomsterhaver, WeShelter

Friluftsrådet

Jordforbindelsen

Kommunernes Landsforening

Naturcenter Amager

Naturvejledning Danmark

Socialpsykiatrien Bornholm

Socialstyrelsen

Videnscenter om Handicap

Bidragsydere

Anders Christensen Broløs, Social og Sundhedsassistent/kontaktperson, Socialpsykiatrisk Center for Selvstændige Boformer og Sundhed, Københavns Kommune

Carsten Hjerresen, Formand, Foreningen Jordforbindelsen

Erik Holm Sørensen, Ornitolog

Heidi Rødsgaard Sørensen, Medarbejder, Kultur & frivillighuset, Holstebro Kommune

Inger Poulstrup, Leder, Forebyggelse og Mental Sundhed, Jammerbugt Kommune

Jakob Bak Pedersen, Leder af Friluftslinjen på Paul Petersens Idrætsinstitut

Johannes Bertelsen, Formand, SIND København

Linda Marot og **Linda Brok**, Medarbejdere, Værested Bjælken, Ringsted Kommune

Lise-Lotte Damkjær, Daglig leder, De Sociale Blomsterhaver, WeShelter

Lise Wegener, Sundhedsmedarbejder, Værestedet Carlshuse, Gladsaxe Kommune

Niels Lamhauge, Socialpædagog, Mandecentret Hovedstaden

Niels Lohmann, Medarbejder, Socialpsykiatrien Bornholm

Marianne Riis, Organisationskonsulent i SIND, projekt Sammen i naturen

Matthias Grün, Omsorgsmedarbejder, Værestedet Hyggeklubben, Læsø kommune

Sten Kruse-Blinkenberg, Centerchef, Center for Mental Sundhed

Inspirationskataloget er en del af projekt "Adgang til sol og vind, styrker krop og sind", der er finansieret af Det Obelske Familiefond og Miljøministeriet