



"NATUREN KAN MEGET, MEN DEN KAN IKKE DET HELE"

Kvalitativ evaluering af Sund By Netværkets projekt
Krop og bevægelse i Naturens Rige

Astrid Ishøi, Trine Top Klein-Wengel og Søren Andkjær

2020:3

MOVEMENTS

"Naturen kan meget, men den kan ikke det hele"

Kvalitativ evaluering af Sund By Netværkets projekt

Krop og bevægelse i Naturens Rige

Astrid Ishøi

Trine Top Klein-Wengel

Søren Andkjær

”Naturen kan meget, men den kan ikke det hele”. Kvalitativ evaluering af Sund By Netværkets projekt *Krop og bevægelse i Naturens Rige*

Astrid Ishøi, Trine Top Klein-Wengel og Søren Andkjær
Forskningsenheden Active Living,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet 2020

ISBN 978-87-93669-94-9 (trykt version)

ISBN 978-87-93669-95-6 (pdf)

Serie: Movements, 2020:3

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Fotos:

Getty Images/Mirko Pradelli/EyeEm (omslag)

Louise Morris Jones (side 7, 19, 47, 57 og 68)

Louise Dal (side 12 og 50)

Kristina Overgaard (side 21 og 32)

Ida Ween (side 25)

Tryk: Print & Sign, Odense

Rapporten præsenterer den kvalitative evaluering af Sund By Netværkets 1,5-årige projekt *Krop og bevægelse i Naturens Rige* (<https://sund-by-net.dk/projekter/krop-og-bevaegelse-i-naturens-rige/>).

Tak til Sund By Netværkets projektleder Louise Dal for samarbejde undervejs i processen, samt for kommentarer og feedback på rapporten. Tak til de involverede kommuner for imødekommenhed og fleksibilitet i samarbejdet. Tak til Lone Bolwig for opsætning og layout af rapporten.



Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	5
Introduktion	9
Evalueringsens formål	9
Læsevejledning	10
1 Organisation og projektindhold	11
1.1 Krop og bevægelse i Naturens Rige	11
1.2 Opbygning og indsatser	12
1.2.1 Rekruttering af deltagerkommuner	12
1.2.2 Workshops	13
1.2.3 Evaluering	13
2 Begreber og teoretisk ramme.....	14
2.1 Natur.....	14
2.2 Trivsel.....	15
2.3 Samskabelse	15
2.4 Aktionsforskning	16
3 Metodiske overvejelser	17
3.1 Interview og observation.....	17
3.1.1 Gruppeinterviews – Aktionslæringsgrupperne	18
3.1.2 Fokusgruppeinterviews og observation – Deltagerne	19
3.2 Analysestrategi	21
4 Resultater	22
4.1 De kommunale indsatser	22
4.1.1 Lolland Kommune	23
4.1.2 Ikast-Brandø Kommune.....	24
4.1.3 Københavns Kommune	26
4.1.4 Syddjurs Kommune	28
4.1.5 Faaborg-Midtfyn Kommune.....	29
4.1.6 Billund Kommune	30
4.1.7 Hedensted Kommune.....	32

4.2 Indsatsernes betydning for deltagerne	33
4.2.1 Selvbestemmelse	35
4.2.2 Kompetence.....	36
4.2.3 Samhørighed	36
4.2.4 Naturen.....	39
4.2.5 Aktiviteter og værktøjer.....	40
4.3 Udviklingen af sundhedsindsatser i naturen.....	41
4.3.1 Samskabelse	44
4.3.2 Internt tværfagligt samarbejde	46
4.3.3 Eksternt samarbejde	48
4.3.4 Rekruttering og organisering	49
4.3.5 Undervisere og aktiviteter.....	51
4.3.6 Forankring.....	52
4.3.7 Naturen	54
4.3.8 Deltagelse i Krop og bevægelse i Naturens Rige	55
5 Diskussion af vigtige erfaringer fra projektet	58
5.1 Krop og bevægelse i Naturens Rige som projekt	58
5.2 Samskabelse	59
5.3 Internt tværfagligt samarbejde.....	61
5.4 Naturens betydning	61
5.5 Forankring.....	62
5.6 Metodiske tilgange	65
6 Konklusion.....	67
6.1 Indsatsernes betydning for deltagerne	67
6.2 Udviklingen af sundhedsindsatser i naturen.....	68
6.3 Vigtige erfaringer.....	69
Referencer	70
Bilag.....	74

Sammenfatning

Sund By Netværket har i samarbejde med syv medlemskommuner arbejdet med at udvikle samskabende sundhedsindsatser i naturen gennem det 1,5-årige projekt *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Projektets formål har været at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme udvalgte borgeres trivsel og derigennem deres mentale og kropslige sundhed. Sund By Netværket har et ønske om, at naturen i højere grad anvendes i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i kommunerne på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører.

Formålet med evalueringen har været at undersøge og belyse, hvordan indsatserne med naturen som ramme har bidraget til at fremme udvalgte borgergruppers trivsel, samt hvordan indsatserne er blevet udviklet og hvordan fremtidige indsatser kan udvikles og implementeres. Evalueringen kan ikke sige noget om forankringen eller overførbareheden af indsatserne.

I evalueringen er anvendt kvalitative metoder med brug af fokusgruppe- og gruppeinterviews, samt observation. Der er blevet foretaget gruppeinterviews med aktionslæringsgrupperne fra de deltagende kommuner, samt observationer og fokusgruppeinterviews med enkelte deltagergrupper.

Indsatsernes betydning for deltagerne

Resultaterne peger i retning af, at indsatserne har en positiv betydning for deltagernes trivsel. Der er tre områder som synes at have en særlig betydning: samhørighed, naturen samt aktiviteter og værktøjer. Det er vanskeligt at sige noget generelt i forhold til selvbestemmelse og kompetence, da oplevelsen af disse kun kommer til udtryk gennem enkelte deltagere.

Deltagerne giver udtryk for, at de oplever samhørighed gennem indsatserne, og at det er værdifuldt for dem. Det har stor betydning for deres trivsel, at de gennem indsatserne er blevet en del af et fællesskab. Samhørigheden opstår dog ikke automatisk, men skal faciliteres gennem processer og aktiviteter. Generelt er det deltagernes oplevelse, at naturen betyder noget særligt for deres trivsel både mentalt, følelsesmæssigt, sanseligt og kropsligt. De bliver gladere, mere afslappede og får mere energi af at være i naturen. Naturen er imidlertid ikke nok i sig selv og det er deltagernes oplevelse, at de konkrete aktiviteter og værktøjer i samspil med naturen har betydning for deres trivsel.

Det skal fremhæves at den opnåede viden om sundhedsindsatsernes betydning for deltagernes trivsel, bygger på relativt få gennemførte interviews med deltagerne i en række meget forskellige indsatser.

Udviklingen af sundhedsindsatser i naturen

Indsatserne har været meget forskellige i udformning, omfang, målgruppe, brug af natur, grad af samskabelse, sammensætning af aktionslæringsgrupper mm. Der er imidlertid identificeret syv tematikker, som går på tværs af indsatserne og som aktionslæringsgrupperne oplever har betydning for udvikling af sundhedsindsatser i naturen: samskabelse, internt tværfagligt samarbejde, eksternt samarbejde, rekruttering og organisering, undervisere og aktiviteter, forankring og naturen.

Både det interne og eksterne samarbejde opleves som givende og lærerigt, da forskellig

viden, erfaringer, kompetencer og ressourcer bringes i spil. Dermed styrkes indsatsernes indhold, de bliver mere omfangsrige og når længere ud. Samtidig er samarbejdet udfordrende, da der er stor forskel på arbejdsmetoder, tilgange, ressourcer og motivation. Derfor er det afgørende, at der er enighed om et fælles mål.

I forhold til rekrutteringen af sårbare målgrupper er det personlige kendskab til målgruppen afgørende. Det er vigtigt undervejs i indsatsen at være opsøgende og informerende for at fastholde deltagerne. Manglen på tid og økonomiske ressourcer er udfordrende for organiseringen og har betydning for indsatsernes udformning. Det er positivt at være flere undervisere med forskellige kompetencer og personlige erfaringer i indsatserne, da det styrker indsatsernes indhold. Samtidig er det vigtigt ikke at strukturere indsatsernes indhold for stramt. Der skal være plads til ændringer fx grundet vejret. Skal indsatserne have betydning for deltagerne på længere sigt, er det afgørende at tænke i levedygtighed og forankring inden indsatserne afsluttes. Erfaringer og viden om disse forhold er dog begrænset.

Naturen rummer mange kvaliteter, og det er meningsfuldt at arbejde med natur i kommunale sundhedsindsatser. Naturen opleves som åben, rummelig og stiller ikke særlige krav eller forventninger, hvilket skaber en ligeværdighed i aktionslæringsgrupperne og blandt deltagerne. Samtidig skal det understreges, at naturen kan meget, men ikke alt. Fx giver naturen ikke af sig selv værktøjer til at arbejde med mentale udfordringer.

Overordnet har aktionslæringsgrupperne en positiv oplevelse af at have været en del af *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Trods kritiske punkter i forhold til gennemførslen af projektet har de fået øjnene op for naturens muligheder samt inspiration til nye samarbejder og arbejdsformer.



Vigtige erfaringer

På tværs af indsætterne er der en række forhold, som det er givende at være særlig opmærksom på og forholde sig kritisk til i relation til det videre arbejde med indsætterne og andre lignende projekter.

	VIGTIGE ERFARINGER	ANBEFALINGER
Projektet	Der er en række svagheder ved gennemførslen og forløbet af <i>Krop og bevægelse i Naturens Rige</i> . Det overordnede formål med projektet og de praktiske delmål er således kun i begrænset omfang blevet opfyldt.	Sundhedsindsatser bør være samstemt i forhold til et projekts overordnede formål og leve op til de mindre delmål. Tæt kontakt mellem de projektansvarlige og aktionslæringsgrupperne er nødvendigt, så grupperne kan vejledes, hvis indsætterne ikke gennemføres som tiltænkt.
	Projektet har været for teoretisk tungt, der har manglet flere praktiske aktivitetserfaringer, samt mere tid til erfaringsudveksling og vidensdeling kommunerne imellem.	Workshops skal være relevante og brugbare. De kan med fordel være mere praksisnære og skabe rum for erfaringsudveksling og vidensdeling.
Samskabelse	Der er meget forskellige forståelser af, hvad samskabelse er og størstedelen af indsætterne har i højere grad været kendetegnet ved en 'top-down'-tilgang fremfor et 'bottom-up'-perspektiv.	Der kan med fordel arbejdes med en fælles forståelse af samskabelsesprocesser, samt stilles krav og opstilles kriterier for samskabelse i fremtidige indsatser.
	Projektets begrænsede tidsramme (1,5 år) har været for kort til, at brugen af samskabelse har kunnet føre til udvikling af konkrete sundhedsindsatser. Det er uklart, hvad der præcis virker for hvilke målgrupper. Mere detaljeret viden på området mangler.	Vellykkede samskabelsesprocesser kræver tid og ressourcer, hvilket bør understøttes af den tidsmæssige og økonomiske ramme i et projekt. Det er vigtigt, at deltagerne inddrages mere aktivt, samt at samskabelsen tager udgangspunkt i deres ønsker og behov samt tilpasses deres evner og ressourcer.
Internt tværfagligt samarbejde	Tværfagligt samarbejde kan være givende, lærerigt og inspirerende, da forskellige kompetencer, evner og ressourcer bringes i spil. Samarbejdet kan få betydning på længere sigt, hvis kontakten fastholdes.	Det er vigtigt at blive enige om et fælles mål, samt at acceptere forskellige arbejdsmetoder, tilgange osv. Samarbejdet forbedres, hvis medarbejderne prioriterer at lære hinanden godt at kende.
Naturens betydning	Naturen rummer særlige kvaliteter og det har positiv betydning for deltagerne trivsel, at indsætterne foregår i naturen. Naturen kan i særlig grad have en gavnlig betydning for sårbare målgrupper. Naturen kan virke overvældende, og kan ikke alt. Det har afgørende betydning, hvilke rammer der er for at være i naturen og hvordan naturen bruges.	Det er meningsfuldt og givende at arbejde videre med at inddrage naturen i sundhedsindsatser. Det har betydning, hvilke rammer der er for at være i naturen og hvordan denne bruges. Det er ikke nok at flytte en indsats udendørs – naturen skal inddrages aktivt i indsætterne.
Forankring	Skal indsætterne have betydning for deltagerne trivsel på længere sigt, at det nødvendigt at forstå, hvad der vil få deltagerne til at fortsætte med at bruge naturen i deres hverdagsliv.	Forankringsstrategier bør fra begyndelsen være en fast del af udviklingen af sundhedsindsatser i naturen, så disse kan få betydning for deltagerne på længere sigt.
	Det har betydning, at deltagerne har let tilgængelige naturområder tæt på og at de får viden og inspiration til at bruge disse. Etableringen af sociale relationer medfører større sandsynlighed for, at sunde vaner fastholdes.	Forankringen af indsætterne kan ske ved at deltagerne individuelt får inspiration og kompetence til selv at være i naturen. Overordnet set anbefales det dog at der tidligt i indsætterne fokuseres på forankring gennem bæredygtige fællesskaber fx lokale foreninger, selv-etablerede netværk eller selvorganiserede foreninger.
Metodiske tilgange	Evalueringen rummer en række begrænsninger: 1) indsætterne er forskellige, hvilket begrænser muligheden for generalisering; 2) der er gennemført få interviews med deltagerne; 3) deltagerne er sårbare; 4) manglende ressourcer har begrænset omfanget af fx observation og 5) det teoretiske blik kan være styrende.	

Introduktion

Denne rapport indeholder en kvalitativ evaluering af Sund By Netværkets 1,5-årige projekt *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Projektet bygger på viden, indsigter og erfaringer fra Naturens Rige del I og II, som Sund By Netværket gennemførte i 2016 og 2017¹. Derudover er projektet inspireret af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2018). I forhold til tidligere er ønsket, at *Krop og bevægelse i Naturens Rige* i højere grad inddrager fysiske og kropslige perspektiver, samt skaber kobling mellem fysisk aktivitet og mental sundhed i naturens rum. Sund By Netværkets ønske er 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. Formålet med projektet har været at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme borgernes trivsel og derigennem både den mentale og kropslige sundhed. Konkret er syv medlemskommuner blevet involveret i projektet med sigte på at gennemføre lokalt forankrede, borgerinddragende samskabelsesforløb med sparring fra Sund By Netværket (Sund By Netværket, u.å.a).

Evalueringsformål

Formålet med evalueringen af *Krop og bevægelse i Naturens Rige* er at undersøge, hvordan samskabende kommunale indsatser med naturen som ramme kan bidrage til at fremme udvalgte borgergruppers trivsel. Til at uddybe formålet er følgende underspørgsmål anvendt:

- Hvilken betydning har indsatserne for de deltagende borgere, og hvad opleves især som betydningsfuldt i forhold til trivsel?
- Hvordan kan man udvikle sundhedsindsatser med borgere, som har til formål at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme de deltagende borgeres trivsel?
- Hvilke erfaringer fra projektet kan med fordel bringes videre og anvendes i andre kommunale sammenhænge?

Evalueringsfokus er således, hvilken betydning de deltagende borgere (deltagerne) oplever, at de konkrete indsatser i *Krop og bevægelse i Naturens Rige* har for deres trivsel, samt hvilke oplevelser og erfaringer de enkelte kommuner (aktionslæringsgrupperne) har med at udvikle samskabende sundhedsindsatser med naturen som ramme. Herudover diskuteres de vigtige erfaringer med henblik på at videregive viden til andre lignende projekter. Evalueringen er gennemført i efteråret 2019 og foråret 2020.

¹ Sund By Netværket udgav i 2017 en evaluering i rapportform af Naturens Rige del I og II. Selve projektet bestod af syv borgerinddragende indsatser, der alle arbejdede med at bruge naturens rum i mentalt sundhedsfremmearbejde (Sølvhøj & Folker, 2017).

Læsevejledning

Indholdsfortegnelsen, som fremstår detaljeret og omfattende, giver mulighed for at gå direkte til udvalgte og relevante dele af rapporten. Det fulde billede af evalueringen fås dog udelukkende ved at læse rapporten i sin helhed. Overordnet består rapporten af seks afsnit:

I afsnit 1 *Organisation og projektindhold* præsenteres Sund By Netværket som organisation, samt selve organiseringen og forløbet af det 1,5-årige projekt *Krop og bevægelse i Naturens Rige*.

I afsnit 2 *Begreber og teoretisk ramme* defineres relevante begreber og teoretiske greb, der er fundet væsentlige i arbejdet med evalueringen.

I afsnit 3 *Metodiske overvejelser* beskrives og diskuteres de metodiske valg, der er foretaget i forbindelse med evalueringen.

I afsnit 4 *Resultater*, som er rapportens centrale afsnit, præsenteres evalueringens væsentligste resultater med udgangspunkt i forskningsspørgsmålene og på baggrund af analysen af empirien. Resultaterne præsenteres i tre dele struktureret ud fra de to første underspørgsmål (indsatsernes betydning for deltagerne og udviklingen af sundhedsindsatser i naturen), mens det tredje spørgsmål (vigtige erfaringer) besvares i diskussionen.

I afsnit 5 *Diskussion af vigtige erfaringer fra projektet* diskuteres de vigtigste indholdsmæssige og metodiske erfaringer fra evalueringen med inddragelse af relevant teori.

I afsnit 6 *Konklusion* opsummeres de væsentligste resultater i relation til forskningsspørgsmålene.

1 Organisation og projektindhold

Sund By Netværket er en del af WHO's Healthy Cities Network i Europa, hvor målet er at skabe rammer for et godt liv for alle borgere ved at styrke kvaliteten i folkesundhedsarbejdet. Sund By Netværket understøtter det danske folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner, nationale aktører og WHO. Netværket har et tæt samarbejde med en række nationale aktører, hvoraf fire er repræsenteret i bestyrelsen; Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed (SDU), Kommunernes Landsforening (KL) og Danske Regioner. Gennem netværket kan medlemmerne gensidigt inspirere og støtte hinanden i arbejdet med at udvikle og implementere det lokale folkesundhedsarbejde. Der er i øjeblikket 56 medlemskommuner i Sund By Netværket (Sund By Netværket, u.å.b).

1.1 Krop og bevægelse i Naturens Rige

Baggrunden for *Krop og bevægelse i Naturens Rige* har været en stor efterspørgsel blandt Sund By Netværkets medlemskommuner på kvalificeret sparring i arbejdet med at bruge naturen som arena for sundhedsfremmende indsatser. Målet med projektet har derfor været at finde ud 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...*" (Sund By Netværket, u.å.c). Derudover har det været et mål at finde ud af, på hvilken måde disse indsatser og aktiviteter kan udvikles. Ønsket er, at viden og erfaring fra projektet "... *kan inspirere og forhåbentlig anvise vej for kommende indsatser omkring brug af naturen i det kropslige og mentale sundhedsfremmende arbejde...*" (Sund By Netværket, u.å.c).

I praksis har målet været, at syv kommuner, fordelt på minimum tre regioner, skulle gennemføre et aktionslæringsforløb. Forløbene blev bygget op omkring principper for aktionsforskning, hvor læringsprocesserne blev tilrettelagt som en vekselvirkning mellem afprøvning af nye handlinger og refleksion². Hver kommune skulle deltage med en aktionslæringsgruppe ideelt sammensat af en medarbejder fra sundhedsområdet samt medarbejdere fra minimum to andre forvaltningsområder, fx teknik og miljø, kultur-, idræts- og/eller socialområdet, natur- eller friluftvejledere og frivillige (foreninger og borgere). Aktiv deltagelse hos aktionslæringsgrupperne var en central del af udviklingsprocessen. Der var to målgrupper for projektet, henholdsvis 1) borgerne i de syv kommuner evt. en mere specifik målgruppe, og 2) deltagerne i de tværfaglige aktionslæringsgrupper, der, efter endt projektførelse, skal fungere som ambassadører for brug af naturen som arena for sundhedsfremme og forebyggelse (Sund By Netværket, u.å.c).

2 I evalueringen forstås aktionsforskningen i tæt tilknytning til brugen af samskabelse i projektets opbygning (se afsnit 2.3 og 2.4).

1.2 Opbygning og indsatser

Projektet har forløbet fra august 2018 til udgangen af 2019. Indledningsvist blev der rekrutteret deltagerkommuner. I den efterfølgende projektperiode blev der afholdt fire workshops med forskelligt fokus og formål. Mellem hver workshop arbejdede aktionslæringsgrupperne selvstændigt videre med deres konkrete, lokale, borgerrettede indsatser (Sund By Netværket, u.å.c).

1.2.1 Rekruttering af deltagerkommuner

De syv deltagerkommuner blev rekrutteret i perioden juli til august 2018. I september 2018 blev der afholdt et indledende og afklarende møde med hver af de syv kommuners aktionslæringsgruppe samt en kommunal leder. Dette blev gjort for at sikre ledelsesmæssig opbakning og forankring af projektet. Derudover blev aktionslæringsforløbet præsenteret, og den enkelte kommunes indsats blev identificeret.



1.2.2 Workshops

Den første fælles workshop blev afholdt i oktober 2018, hvor fokus var på at skabe og mobilisere netværk med fokus på krop, fællesskab og natur. Aktionslæringsgrupperne blev præsenteret for viden fra Naturens Rige del I og II og grundlæggende betragtninger på, hvorfor og hvordan naturen er en særligt velegnet arena til sundhedsfremmende- og forebyggende arbejde. Derudover fik grupperne mulighed for at videreudvikle og kvalificere deres lokale borgerrettede projekter samt kortlægge kommunens ressourcer i forhold til aktiviteter og konkrete uderum i naturen.

Den anden fælles workshop blev afholdt i januar 2019. På denne workshop var fokus på borgernære teknikker til at skabe sunde møder i naturen og den kropslige værktøjskasse. Derudover blev aktionslæringsgrupperne præsenteret for programteorien (PT)³ og det videre forløb i relation til evalueringen.

Den tredje fælles workshop blev afholdt i april 2019. Her var fokus på at diskutere, hvordan borgerne inviteres til selvstændigt at tage initiativ til aktiviteter. Derudover blev der arbejdet med, hvordan de enkelte kommuner kunne anvende naturens rum inkluderende med henblik på et samarbejde med borgerne. Aktionslæringsgrupperne arbejdede videre med deres borgerrettede projekter og programteoriene for projekterne.

Den fjerde og sidste workshop blev afholdt i august 2019. Der var særligt fokus på den enkeltes trivsel, forstået som kropslig og mental trivsel. Dette blev relateret til naturen og de særlige sundhedsfremmende kvaliteter, som denne menes at rumme.

De fire workshops skulle følges op af en afsluttende workshop, som havde til formål at afrunde forløbet og give inspiration til det videre arbejde med indsatserne. Denne blev dog ikke realiseret, da flere kommuner af forskellige grunde prioriterede ikke at deltage.

1.2.3 Evaluering

For at opnå viden om og erfaringer fra de kommunale indsatser med brug af naturen i det kropslige og mentale sundhedsfremmende arbejde, ønskede Sund By Netværket en ekstern evaluering af projektet. Nærværende evaluering er blevet foretaget af forskere fra forskningsenheden Active Living på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet.

3 En PT er med til at sikre, at et projekts rationale, mål og vejen dertil ekspliceres, hvilket forøger chancerne for, at projektet lykkes. Samtidig styrker brugen af PT en eventuel evaluering, da det bliver tydeligt, hvordan og i hvilken grad projektet er gennemført, samt hvilke præmisser projektet skal vurderes på. PT er et dynamisk arbejdsredskab som udvikles undervejs i processen (Funnell & Rogers, 2011). Aktionslæringsgrupperne blev opfordret til at udforme en PT for deres indsats som et gennemgående arbejdsredskab i processen og som grundlag for evalueringen, hvilket alle grupperne gjorde. Efterfølgende blev disse dog ikke anvendt i indsatserne, der blev ikke fulgt op på dem og de kom derfor ikke til at fungere som planlagt.

2 Begreber og teoretisk ramme

Begreberne *natur*, *trivsel* og *samskabelse* har særlig betydning for evalueringen af *Krop og bevægelse i Naturens Rige*, da de står centralt i projektets formål. Der findes ingen entydig definition på disse, da de er komplekse begreber, som konstrueres og forstås forskelligt afhængigt af kulturelle, sociale og historiske processer. Formålet med begrebsafklaringen er at tydeliggøre, hvilken betydning og afgrænsning de enkelte begreber er blevet tillagt i projektet og i evalueringen⁴. Derudover har *aktionsforskning* været en central tilgang i arbejdet med projektet, som det er væsentligt at forholde sig til.

2.1 Natur

I Den Danske Ordbog (u.å) beskrives natur som et "... *geografisk miljø under åben himmel der ikke er skabt af mennesker...*". På samme måde identificerer Naturstyrelsen natur som "... *noget, der bliver til af sig selv.*" (Naturstyrelsen, u.å). I begge forståelser ligger en tanke om, at natur ikke kan være noget menneskeskabt. Friluftsrådet præsenterer en bredere naturforståelse, hvor natur ikke udelukkende bliver til af sig selv, men også indbefatter menneskeskabte områder som fx parker. Natur omfatter dog ikke faste anlæg til sport og stre-taktiviteter eller virtuel natur (Mygind, Hartmeyer, Kjeldsted, Mygind & Bentsen, 2018). Denne naturforståelse bygger på filosofien Hans Finks natursyn. Fink (2002) præsenterer syv forskellige naturbegreber, som viser, at natur kan være alt fra vild og uberørt natur til dyrkede marker og private haver. Hans tanke er, at forestillingen om natur er individuel og at forskellige personer vil opfatte naturen forskelligt. I forlængelse heraf knytter Arvidsen, Pedersen & Andkjær (2012) naturbegrebet til en oplevelsesdimension, hvor et område defineres som natur, hvis det opleves naturligt.

I evalueringen er der taget udgangspunkt i en bred naturforståelse, da de enkelte indsatser i *Krop og bevægelse i Naturens Rige* både anvender den nære natur i form af grønne områder, parkanlæg, græsplæner mm., men også anvender større skov-, eng- og kystområder. Derudover er der taget udgangspunkt i aktionslæringsgruppernes og deltagernes oplevelse af det naturlige.

Natur defineres som: Natur- og menneskeskabte udendørs miljøer, der opleves eller benævnes som naturlige fx parker, haver, anlæg, skove, strande, vandet mm.

⁴ Definitionerne om natur og trivsel er inspireret af og tager udgangspunkt i tilsvarende definitioner fra evalueringen af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen (Wengel, Ishøj & Andkjær, 2020).

2.2 Trivsel

Trivsel defineres af professorerne Richard Ryan og Edward Deci (2001) som optimal menneskelig oplevelse og psykologisk funktion. Ryan og Decis trivselsbegreb rummer to dimensioner: en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. Trivsel handler således både om at opleve at have det godt og om at være psykologisk velfungerende. Dette uddybes i Sundhedsstyrelsens syn på trivsel. Sundhedsstyrelsen (2018) omtaler, med udgangspunkt i WHO's definition af mental sundhed, trivsel som en tilstand, hvor den enkelte er i stand til at udfolde sine evner, håndtere dagligdagens udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. Oplevelsesdimensionen dækker over det, at individet oplever at have det godt og overvejende er glad og tilfreds med livet. Det at kunne klare dagligdagens gøremål, at gå i skole, på arbejde, lave mad og indgå i sociale relationer beskriver funktionsdimensionen (Sundhedsstyrelsen, 2018; Sund By Netværket, 2019). I Den Danske Ordbog omtales trivsel meget konkret som et: *"... udtryk for velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet."* (Jørgensen, 2017).

Denne forståelsesramme konkretiseres i projektet gennem inddragelsen af Ryan og Decis motivationsteori: *'Self-Determination Theory'* (SDT). Hovedtanken i teorien er, at en øget indre motivation vil kunne bidrage til en øget trivsel. Individets trivsel og velbefindende forudsætter opfyldelsen af tre psykologiske og almenmenneskelige behov: selvbestemmelse, kompetence og samhørighed (Ryan & Deci, 2000). *Selvbestemmelse* betyder, at individet oplever en vis grad af fri vilje og personligt initiativ. Individets trivsel forringes, hvis den enkelte styres og kontrolleres udefra, mens trivslen forøges, når det modsatte gør sig gældende. *Kompetence* beskriver individets grundlæggende behov for at føle sig kompetent og udvikle sig. Individets trivsel øges, når den enkelte oplever at mestre en opgave. Derfor er det vigtigt, at en aktivitet eller opgave tilpasses den enkelte, så der kan opnås en succesoplevelse. *Samhørighed* omhandler menneskets behov for at opleve fællesskab med andre, at høre til et sted og være en del af et socialt miljø for at trives (Ryan & Deci, 2000). Både sociale og kulturelle kontekster kan være med til at fremme eller hæmme individets grundlæggende psykologiske behov og dermed den enkeltes trivsel (Ryan & Deci, 2000).

Trivsel defineres som: En tilstand hvor de psykologiske og almenmenneskelige behov; selvbestemmelse, kompetence og samhørighed, er opfyldt og hvor det enkelte individ oplever at have det godt (oplevelsesdimensionen) og føler sig i stand til at klare dagligdagens gøremål (funktionsdimension).

2.3 Samskabelse

Samskabelse er det danske begreb for den internationale term co-production, hvor offentlige medarbejdere udvikler og producerer velfærd *sammen* med borgere (Agger & Tortzen, 2015). Grundtanken er, at "almindelige borgere" har værdifuld viden, som kan bidrage til at udvikle kvaliteten af de offentlige services (Ostrom, 1996; Boyle & Harris, 2010). Fordelen ved at

inddrage borgerne i et projekt er, at den enkelte kan opleve en højere grad af ejerskab for projektet, samtidig med at projektet kan tilpasses de aktuelle behov og ønsker i lokalsamfundet (Sundhedsstyrelsen, 2011). Sund By Netværket har gennem de seneste fem år arbejdet med samskabende projekter og derigennem genereret erfaring med, hvordan samskabelse kan styrke kommunal forebyggelse (Kusier, Skov & Holt, 2019). I deres forståelse af samskabelse er det ikke blot borgeren men også lokalsamfundet (fx foreninger og frivillige), der betragtes som aktører i en samskabelsesproces (Kusier et al., 2019).

Samskabelse defineres som: Samarbejde mellem lokalsamfundet (de aktuelle borgere, frivillige og foreninger) og kommunen om at identificere problematikker og udvikle løsninger i fællesskab.

2.4 Aktionsforskning

Aktionsforskning er præget af en forestilling om, at verden er “ufærdig” (Laursen, 2012), og forskning er derfor ikke bare at forklare og forstå verden, men at bidrage til at forandre den (Juul & Pedersen, 2012). Forandringerne skabes ved at inddrage de individer i forskningsprocessen, som forandringen omhandler, da individet tilskrives evnen til at afgøre, hvilke forandringer der vil være til deres bedste (Laursen, 2012). Aktionsforskning er praksisorienteret og indebærer en relation mellem tænkning omkring praksis og handling i praksis (Rönnerman, 2013). Aktionsforskning må derfor foregå i den specifikke praksis, der ønskes undersøgt, da adgang til viden opnås her (Coghlan & Brannick, 2014). Aktionsforskning er således kendetegnet ved at have et ‘bottom-up’-perspektiv, da forandringerne skabes nedefra (Rönnerman, 2013). Fordelen ved dette er, at de individer (borgere), der inviteres til at deltage aktivt i udviklingen af deres egen praksis, i højere grad tager ansvar og anerkender den viden, der kommer ud af processen, hvilket medfører, at forandringstiltag faktisk finder anvendelse (Tofteng & Husted, 2012). Aktionsforskning foregår typisk som en cyklisk proces bestående af flere faser, fx konstruktion, planlægning, afprøvning og evaluering (Coghlan & Brannick, 2014).

Aktionsforskning defineres som: En praksisorienteret tilgang hvor forandringer skabes nedefra (‘bottom-up’-perspektiv) ved at inddrage de individer i forskningsprocessen, som forandringen omhandler.

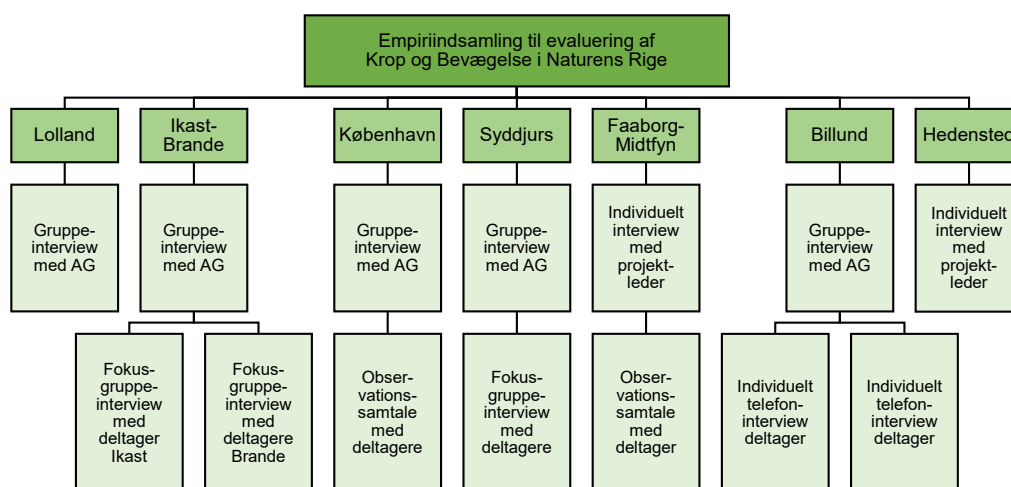
3 Metodiske overvejelser

Evalueringen er designet som et multipelt casestudie, hvor de forskellige kommunale indsatser fra *Krop og bevægelse i Naturens Rige* anvendes som cases. Casestudiet er kendetegnet ved at være et design, hvor et nutidigt fænomen udforskes i dets naturlige sammenhæng, hvormed der skabes dybdegående og nuanceret viden om fænomenet (Ramian, 2012). Et multipelt casestudie er anvendelig til at undersøge flere cases på samme tid for at studere et fænomen (Hodge & Sharp, 2016).

I evalueringen er det aktionslæringsgruppernes oplevelse af processen for udvikling, afprøvning og implementering af de enkelte indsatser samt deltagerens oplevelse af indsatserne i praksis, der er fænomenet. For at forstå og opnå viden om aktionslæringsgruppernes- og deltagerens oplevelser, er der anvendt kvalitative forskningsmetoder. Kvalitativ forskning er kendetegnet ved at forsøge at forstå det enkelte fænomen som noget specifikt og unikt (Karpatschof, 2015). Uddybende kan kvalitativ forskning karakteriseres ved “... at man interesserer sig for, hvordan noget gøres, siges, opleves, fremtræder eller udvikles. Man er fx. optaget af at beskrive, forstå, fortolke eller dekonstruere den menneskelige erfarings kvaliteter.” (Brinkmann & Tanggaard, 2015). De kvalitative forskningsmetoder kan således anvendes til at belyse og forstå menneskelige erfaringer og oplevelser, hvilket netop er formålet med evalueringen.

3.1 Interview og observation

Den primære metode i evalueringen er det kvalitative interview. Ved anvendelse af kvalitative interviews er det muligt at opnå viden om menneskers livssituation, meninger, holdninger og oplevelser (Tanggaard & Brinkmann, 2015). Målet var at gennemføre gruppeinterviews med aktionslæringsgrupperne og fokusgruppeinterviews med deltagerne i alle syv kommuner. Dette blev dog kun delvist realiseret, og herunder ses en oversigt over den realiserede empiriindsamling.



Figur 1: Oversigt over empiriindsamlingen for den kvalitative evaluering af *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. (AG er en forkortelse for aktionslæringsgrupper).

3.1.1 Gruppeinterviews – Aktionslæringsgrupperne

Formålet med gruppeinterviewene var at opnå viden om aktionslæringsgruppernes erfaringer og oplevelser af processen og arbejdet med indsætterne i *Krop og bevægelse i Naturens Rige*, samt aktionslæringsgruppernes oplevelse af betydningen af disse for deltagernes trivsel. I praksis blev fem af interviewene foretaget som gruppeinterviews (hvoraf det ene foregik over Skype) og de to sidste interviews blev foretaget som individuelle interviews (hvoraf det ene foregik telefonisk). Det blev tilstræbt, at der under gruppeinterviewene deltog flest mulige fra aktionslæringsgrupperne i hver kommune. I flere kommuner var det dog ikke muligt at samle alle, da medarbejderne enten havde skiftet arbejde eller var involverede i andre projekter, som måtte prioriteres⁵.

Til interviewene blev der udarbejdet og anvendt en semistruktureret interviewguide (Bilag 1) for at opnå en ens struktur og faste spørgsmål og samtidig skabe plads til nye og andre perspektiver. En semistruktureret interviewguide kan være med til at sikre fokus på de emner, der ønskes belyst, samtidig med at der stilles forholdsvis åbne spørgsmål, hvorved deltagerne kan bidrage med egne oplevelser, vurderinger og meninger og dermed præge samtalens indhold (Launsø, Rieper & Olsen, 2017). Interviewguiden var bl.a. inspireret af den teoretiske tilgang. Interviewene blev foretaget i perioden 12. august til 25. november 2019.

Kommune	Aktionslæringsgruppen		Deltagere i interview	Køn	Interviewtype
	Ansatte	Borgere			
Lolland	4	-	2	1 kvinde 1 mand	Gruppe skypeinterview
Ikast-Brandø	7	-	5	3 kvinder 2 mænd	Gruppeinterview
København	5	-	4	4 kvinder	Gruppeinterview
Syddjurs ⁶	3	-	2	1 kvinde 1 mand	Gruppeinterview
Faaborg-Midtfyn ⁷	2	-	1	1 mand	Individuelt interview
Billund	6	1	7	5 kvinder 2 mænd	Gruppeinterview
Hedensted	1	-	1	1 kvinde	Individuelt telefoninterview

Tabel 1: Oversigt over antallet af deltagere i aktionslæringsgrupperne og under interviewene i de syv kommuner.

⁵ I Hedensted og Faaborg-Midtfyn var det slet ikke muligt at gennemføre gruppeinterviews. I Hedensted var den oprindeligt tiltænkte indsats, pga. formelle udfordringer, ikke blevet til noget (se afsnit 4.1.7), og i Faaborg-Midtfyn var projektlederen den eneste ansatte tilbage på indsatsen (se afsnit 4.1.5).

⁶ Oprindeligt var Syddjurs med i projektet med en indsats for piger i gymnasiet. Her bestod aktionslæringsgruppen både af kommunalt ansatte og piger fra det involverede gymnasium. Denne indsats blev dog ikke gennemført med naturen som ramme, hvorfor den ikke indgår i evalueringen.

⁷ I opstartsfasen var en del fagpersoner involveret i indsatsen, men da det Mobile Sundhed Center, som havde været hovedansvarlige for indsatsen, blev lukket, blev projektet kun kørt videre af en naturvejleder fra Trente Mølle, samt en tidligere ansat fra produktionsskolen i Faaborg.

3.1.2 Fokusgruppeinterviews og observation – Deltagerne

Formålet med fokusgruppeinterviewene var at opnå en forståelse af indsatsernes betydning for deltagernes oplevede trivsel. I fokusgruppeinterviews med deltagere fra samme netværk, kan deltagerne uddybe hinandens perspektiver på grund af delte erfaringer og oplevelser. Således produceres viden om sociale gruppers fortolkninger, interaktioner og normer (Halkier, 2015). Fokusgruppeinterviews er kendetegnet ved, at det handler om at få præsenteret mange forskellige synspunkter indenfor det emne, der er i fokus (Høgsbro, 2008; Kvale & Brinkmann, 2009). Fokusgruppeinterviews blev derfor valgt som interviewform, da det dermed var muligt at få indblik i flere deltageres oplevelser af indsatsernes betydning for deres trivsel. Det viste sig dog i praksis ikke at være muligt at gennemføre fokusgruppeinterviews med deltagerne i alle indsatserne⁸. Der blev udformet en semistruktureret interviewguide til fokusgruppeinterviewene (Bilag 2), for at holde fokus på evalueringens formål men samtidig sikre åbenhed.

I de kommuner, hvor der blev foretaget fokusgruppeinterviews, blev deltagerne udvalgt af de ansvarlige på de enkelte indsatser. Deltagerne blev primært valgt ud fra, hvem der havde lyst til og var i stand til at deltage i et fokusgruppeinterview. Selvom der på forhånd var opstillet kriterier som fx repræsentation af begge køn og forskel på interesse og engagement i indsatsen, blev disse aldrig en reel faktor i udvælgelsen, da det i højere grad kom til at handle om bare at få deltagere til interviewene.



⁸ På Lolland var indsatserne udformet som event-arrangementer og der var dermed ingen gennemgående deltagere at tale med. I Ikast mødte to kvinder op, men den ene var nødsaget til at gå, hvilket resulterede i et individuelt interview. I København og Faaborg-Midtfyn var deltagerne så sårbare, at det ikke var muligt at gennemføre egentlig interview med dem. I Billund havde deltagerne ikke mod på at indgå i et fokusgruppeinterview, men ville gerne kontaktes individuelt på telefon.

Kommune	Deltagere i forløbet	Deltagere i interview	Kønsfordeling	Interviewtype
Lolland	ca. 200 + 30 ⁹	-	-	-
Ikast-Brande	ca. 10-12 (+20-25) ¹⁰	1	1 kvinde	Individuelt interview
	7	3	2 kvinder 1 mand	Fokusgruppeinterview
København	ca. 3-4 (+20-70) ¹¹	2	1 kvinde 1 mand	Observationssamtale
Syddjurs	16	7	4 kvinder 3 mænd	Fokusgruppeinterview
Faaborg-Midtfyn	1-6 ¹²	1	1 mand	Observationssamtale
Billund	ca. 10 (+20-30) ¹³	2	2 mænd	Individuelle telefoninterviews
Hedensted	-	-	-	-

Tabel 2: Oversigt over antallet af deltagere i indsatserne og under interviewene i de syv kommuner.

Forud for fokusgruppeinterviewene blev der foretaget deltagerobservationer. Formålet med disse var at opnå en større forståelse for deltagernes oplevelser og erfaringer med indsatserne, at få et bedre kendskab til de enkelte indsatser og danne en relation til deltagerne. Deltagerobservation er kendetegnet ved, at forskeren tager del i det sociale liv i felten og dermed opnår mulighed for at erfare, hvordan verden opleves fra andre menneskers perspektiv (Tjørnhøj-Thomsen & Whyte, 2015). Ved deltagerobservation forsøger forskeren at belyse og forstå menneskelige oplevelser og erfaringsprocesser (Szulevicz, 2015).

Tidsmæssigt og logistisk var det kun muligt at foretage deltagerobservation en enkelt gang ved hver indsats og derfor udgjorde deltagerobservationerne den sekundære metode i empiriindsamlingen. Deltagerobservationerne i de enkelte indsatser blev meget forskellige¹⁴. Interviewene og observationerne blev foretaget i perioden 12. august til 31. oktober 2019.

9 Til første event var der omkring 200 deltager, hvoraf de 120 var handiatleter. Der var engageret otte medhjælpere med handicap til det praktiske arbejde. Til andet event var omkring 30 personer forbi og prøvede de opstillede aktiviteter.

10 Der er mellem 10-12 beboere, som har et jordstykke i byhaverne. Heraf er nogle alene om at passe deres jordstykke, mens andre har jordstykket som en fælles aktivitet for hele familien. Derudover har der været mellem 20-25 deltagere på de aktivitetsdage/events, som er blevet afholdt.

11 Der er tre til fire beboere/borgere i have dyrkningsgruppen, som fungerer som et fast forløb hver onsdag. Stabiliteten i deltagelsen har været meget varierende. Derudover har der været mellem 20-70 deltagere på de aktivitetsdage/events, som er blevet afholdt.

12 Der har været afholdt tre aktivitetsgange med først tre deltagere, dernæst seks deltagere og sidst én deltager.

13 Der har været omkring 10 unge involveret på lidt forskellig vis i forløbet. Derudover har der været mellem 20-30 deltagere på det ene event, der blev afholdt for naboer i området.

14 Der blev foretaget deltagerobservation forud for det individuelle interview i Ikast og fokusgruppeinterviewet på Syddjurs. Der blev også observeret forud for fokusgruppeinterviewet i Brande og Billund, men kun på og i de anvendte naturområder – ikke på selve indsatsen for deltagerne. I Brande var det for grænseoverskridende for deltagerne og i Billund mødte der ingen deltagere op. I København og Faaborg-Midtfyn udgjorde deltagerobservationen den primære empiriindsamlingsmetode, da det ikke var muligt at gennemføre interviews disse steder. På Lolland og i Hedensted blev der ikke observeret.

3.2 Analysestrategi

Til analysen af empirien blev den tematiske analyse (Braun, Clarke & Weate, 2016) anvendt som redskab. Den indeholder seks faser og er kendetegnet ved at være en gentagende og refleksiv proces, hvor der arbejdes på tværs og samtidigt mellem faserne. Målet er at skabe en nuanceret, kompleks og fortolkende analyse gennem brugen af den tematiske analyse, hvilket sker igennem identificeringen af mønstre og meninger på tværs af empirien. De seks faser er: *kendskab til empirien*, *kodning*, *tematisering*, *omdefinering af temaer*, *navngivning af temaer* og *nedskrivning af resultater* (Braun et al., 2016). Alle interviews blev gennemlyttet og centrale passager transskriberet ud fra deres relevans i forhold til evalueringens formål. Efter den delvise transskribering blev det nedskrevne gennemlæst for at opnå større kendskab til indholdet og der blev foretaget en systematisk kodning for hvert interview. På tværs af interviewene blev der derefter identificeret overordnede mønstre, som blev grupperet i temaer og undertemaer. Disse blev efterfølgende beskrevet mere dybdegående og centrale citater fremhævet for at underbygge de valgte temaer. Løbende blev de forskellige temaer og undertemaer kritisk gennemlæst og det blev vurderet, om temaerne var meningsfulde i relation til forskningsspørgsmålene og samtidig var troværdige mod empirien. De endelige resultater bygger udelukkende på empirien fra interviewene.



4 Resultater

Resultaterne præsenteres i tre afsnit og indledes med en kort beskrivelse af indsatserne i de syv kommuner (afsnit 4.1). Dernæst præsenteres en række centrale tematikker på tværs af indsatserne med udgangspunkt i to af evalueringens underspørgsmål: Først uddybes indsatsernes betydning for deltagerne, og hvad deltagerne især oplever som betydningsfuldt for deres trivsel (afsnit 4.2). Derefter præsenteres aktionslæringsgruppernes erfaringer med at udvikle sundhedsindsatser, hvor formålet er at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme deltagernes trivsel (afsnit 4.3).

4.1 De kommunale indsatser

For at skabe en forståelse for de enkelte indsatser i de syv kommuner præsenteres disse kort i følgende skema struktureret ud fra tre overskrifter: formål, organisering og indsats. Da der har været stor forskel på de forløb og processer, den enkelte aktionslæringsgruppe har været igennem, fremstår indsatserne fra de enkelte kommuner meget forskellige¹⁵.

Kommune	Indsatsens art	Naturområde
Lolland	Et motions- og sundhedsevent og et event til Havnens Dag	Maribo torv og Nakskov havn
Ikast-Brande	Udvikling af to byhaver	Græsplænerne mellem fire boligblokke
	Læringsforløb á ni undervisningsgange	Socialpsykiatrisk Center Syds have, en lille park, et stisystem i grønne omgivelser
København	Udvikling af en nyttehave	En sansehave tilknyttet Center Amager
Syddjurs	Stressforløb á 12 undervisningsgange	Danmarks Jægerforbunds bålhytte, samt omkringliggende skov- og kystområder
Faaborg-Midtfyn	Naturforløb á tre undervisningsgange	Skov- og kystområder i kort kørselsafstand fra Faaborg Havnebad
Billund	Samskabelsesproces bestående af interne møder og forskellige aktioner	Lille Johannes' Hus og omkringliggende mindre naturområde i Grindsted by
Hedensted	Udvikling af et naturområde	Naturområde ved Hedensted by

Tabel 3: Oversigt over indsatsernes art og det anvendte naturområde i de syv kommuner.

¹⁵ Beskrivelsen af og bidraget fra den kommunale indsats i Hedensted er fx meget begrænset, da indsatsen ikke blev gennemført som tiltænkt.

4.1.1 Lolland Kommune

Indsatsen i Lolland Kommune har bestået af to events som Center for Handicap (CFH)¹⁶ har været aktører i: Et motions- og sundhedsevent i Maribo i samarbejde med Team Tvilling Lolland og et event til Havnens Dag i Nakskov.

Formål

Formålet med de to events har været at højne sundheden blandt alle borgerne i kommunen gennem det at være aktiv i naturen, samt at integrere mennesker med og uden handicap i et fællesskab omkring bevægelse i naturen. Derudover har det også været et mål at skabe synlighed omkring CFH, så borgerne i Lolland Kommune er blevet bedre kendt med centeret og har fået et større indblik i, hvad CFH arbejder med.

Organisering

Aktionslæringsgruppen har bestået af to sundhedsmedarbejdere fra CFH, hvoraf den ene har været projektleder i gruppen. Medarbejderne er ansat til at have særlig fokus på træning og sundhed for borgerne tilknyttet CFH. Derudover har gruppen bestået af en ansvarlig for frivillig-foreningen¹⁷, og en pædagog der arbejder med borgerne fra CFH.

Der har ikke været en specifik målgruppe for de to events. Aktionslæringsgruppen havde et ønske om at nå ud til alle borgerne i Lolland Kommune, og derfor var begge events i både Maribo og Nakskov åbne arrangementer, hvor alle kunne møde op og deltage i større og mindre grad.

Indsats

Det første event var et Cannonball-løb, som Team Tvilling Lolland¹⁸ var hovedansvarlig for. Der var tilmeldt over 200 deltagere til løbet og flere var mødt frem som tilskuere. CFH bakkede op om arrangementet ved at tilbyde mad, som blev lavet i samarbejde med Madkulturen. Det var borgere fra CFH, der var med til at lave og servere maden. Derudover stod CFH's personale for tilbud om massage og akupunktur efter løbeturen, ligesom det også var muligt at prøve jumping-fitness (en træningsform på små trampoliner).

Det andet event, Havnens Dag, var et kommunalt tiltag, hvor borgerne bl.a. kunne besøge patruljefartøjet Najaden, samt andre skibe som Nakskov Marineforening stillede til rådighed, sejle i gummibåde, prøve åbne værksteder med dampmaskiner, høre foredrag, fiske krabber med en naturvejleder, købe diverse mad og drikke osv. CFH deltog med deres jumping-trampoliner, som alle kunne komme og prøve, samt stillede cykler til rådighed så bl.a. borgere med handicap kunne blive transporteret rundt og dermed se alle aktiviteterne.

¹⁶ Center for Handicap er en enhed under 'Social og Arbejdsmarked' i Lolland Kommune. Centeret yder støtte og vejledning til unge og voksne med særlige behov. Der ydes støtte i eget hjem, botilbud, beskyttet beskæftigelse, aktivitets- og samværstilbud, klub fritid, samt særlig tilrettelagt ungdomsuddannelse med tilhørende botilbud. Tilbudene er geografisk placeret i hele Lolland Kommune.

¹⁷ Der er tilknyttet en frivillig-forening til CFH, hvor frivillige bliver koblet sammen med borgere med handicap og laver aktiviteter med dem, fx cykelture mm.

¹⁸ Team Tvilling er en forening (og en virksomhed) med fokus på at bruge sporten til at inkludere mennesker med handicap i sociale fællesskaber. Konkret dyrker mennesker uden handicap sport sammen med mennesker med handicap, primært gennem løb, hvor den handicappede sidder i en speciel løbevogn, som skubbes af personen uden handicap (Teamtvilling, u.å).

Konkret fandt de to events sted i Maribo og Nakskov. I Maribo dannede torvet udgangspunkt for det første event. Herfra var det start- og mål på løbeturen, og det var her, CFH i samarbejde med andre aktører havde forskellige stande og tiltag. I Nakskov dannede havnen rammen for eventet, og folk kunne gå rundt mellem en masse forskellige aktiviteter og stande bl.a. CFH's stand.

4.1.2 Ikast-Brande Kommune

Ikast-Brande Kommune har deltaget i projektet med to indsatser i henholdsvis Ikast og Brande. Indsatsen i Ikast har handlet om at etablere to byhaver i et udsat boligområde, mens indsatsen i Brande har haft fokus på at inddrage naturen mere på Socialpsykiatrisk Center Syd (SCS).

Formål

Byhaverne i Ikast har været en del af projektet "Fælles fremtid på tværs", som er et boligsocialt projekt, der bl.a. har fokus på sundhed og trivsel for beboerne i to udsatte boligområder i Ikast, Stadion Allé og Østbyen (Ikast-Brande Kommune, u.å). Projektet har siden 2015 haft et tilbud til beboerne i boligblokkene på Stadion Allé om at leje små pallehaver¹⁹. Ved kommunens deltagelse i *Krop og bevægelse i Naturens Rige* blev det besluttet at udvide pallehaverne til små byhaver som et pilotprojekt for fire boligblokke. Formålet med byhaverne har været at skabe møder mellem beboerne, så der opstår et fællesskab på tværs af køn, alder, baggrund osv., samtidig med at naturen bringes mere ind i byen. Derudover har det også været at give beboerne en oplevelse af succes gennem det at lykkes med at dyrke deres egne grøntsager.

I Brande har hovedindsatsen været et læringsforløb i naturen for beboerne på SCS. Derudover er naturen også blevet inddraget gennem mindre tilbud, fx at male i naturen, at lave bålmad, at bruge centerets kolonihave og tage på kanotur med overnatning. Centeret samler socialpsykiatrien i den sydlige del af Ikast-Brande Kommune og rummer både botilbud samt mere åbne aktiviteter og arrangementer for borgere med psykiske udfordringer (Socialpsykiatrisk Center Syd, u.å). Formålet med indsatsen har været at skabe bedre mental sundhed gennem brugen af naturen for beboerne og brugerne af centeret, samt at gøre naturen til en aktiv medspiller, der kan give større livsglæde.

Organisering

Aktionslæringsgruppens har bestået af en projektleder, der er ansat som sundhedsinnovator i Ikast-Brande Kommune. Derudover har der været to ansatte fra indsatsen i Ikast, der begge er tilknyttet projektet Fælles fremtid på tværs. Den ene som sekretariatsleder og hovedansvarlig for hele det overordnede projektet, den anden som projektkoordinator og ansvarlig for indsatsen med byhaverne. Ligeledes har der været to ansatte fra indsatsen i Brande. De er begge tilknyttet SCS, hvoraf den ene er fungerende teamleder på centeret, mens den anden har været den ansvarlige for og facilitator på læringsforløbet.

Indsatsen i Ikast har været målrettet beboerne i fire boligblokke på Stadion Allé. På sigt er det meningen, at indsatsen skal være for alle beboerne i området. Beboerne er primært

¹⁹ Pallehaver er små haver etableret i paller fyldt med jord. Beboerne i området har mulighed for at leje en palle og have lidt grøntsager mm. stående i pallen.

af anden etnisk herkomst. Læringsforløbet i Brande har været målrettet beboerne på SCS, der er voksne (18+) med psykiske udfordringer. De mindre tilbud har været for alle centerets brugere.

Fordi aktionslæringsgruppen har været sammensat af ansatte fra henholdsvis Fælles fremtid på tværs i Ikast og SCS har det organisatorisk foregået således, at de ansatte primært har beskæftiget sig med deres egen indsats. De har været på besøg hos hinanden og fået et indblik i hinandens indsatser, men har ellers ikke brugt hinanden grundet indsatsernes forskellighed. Aktionslæringsgruppen er blevet holdt sammen af projektlederen, der ikke har været direkte involveret i indsatserne.

Indsats

I Ikast blev byhaverne anlagt i foråret 2019. I løbet af året blev der arrangeret forskellige aktiviteter for beboerne, som skulle være med til at skabe fællesskab omkring haverne. Der har været nedsat en havegruppe bestående af fem beboere, der i samarbejde med projektkoordinatoreren har indbudt til forskellige arrangementer. Møderne i havegruppen er blevet ledet af projektkoordinatoreren fra Fælles fremtid på tværs, der har indkaldt til møderne og udsendt en dagsorden. Det er dog beboerne, der har budt ind med deres ønsker, behov og tanker. De forskellige arrangementer var en forspiringsdag med fokus på at klargøre afgrøder til haverne, en arbejdsweekend hvor byhaverne blev anlagt, et sommerarrangement hvor der blev lavet suppe af afgrøderne fra haverne og den flotteste have blev kåret og afslutningsvis en vinterklargøring af haverne.

De to byhaver er placeret mellem fire boligblokke. Haverne og boligblokkene ligger i forlængelse af hinanden, men er adskilt af en vej. Byhaverne udgøres af forskellige bede, der er blevet anlagt i den græsplæne, der tidligere har udgjort området mellem boligblokkene (Bilag 3). Der er et par fællesbede, hvor der er plantet forskellige blomster og grøntsager og der står frugttræer rundt omkring i græsplænen. Beboerne er fælles om at passe og bruge disse. Et bed er opdelt i mindre stykker, som udgør beboernes personlige haver, og her dyrkes forskellige grøntsager. Derudover har beboerne de personlige pallehaver, der er placeret på et flisebelagt område for enden af græsplænerne. For at højne biodiversiteten og få et rigere insektliv bliver der bevidst kun slået mindre stier på kryds og tværs i haverne.

Læringsforløbet i Brande har været et gruppeforløb med syv deltagere, der har forløbet over ni uger. I hver uge er der blevet arbejdet med et tema gennem forskellige øvelser, fx stillegang, åndedrætsøvelser, fokus på sanser, fortællinger, bålhygge, m.m. Det er primært nærområdet omkring SCS, der er blevet brugt i læringsforløbet (Bilag 3). Dette er gjort ud fra et ønske om at vise beboerne, at naturen begynder lige uden for deres egen dør, da de fleste af beboerne ikke har bil. Nærområderne indbefatter centerets egen have, en mindre park beliggende lige ved siden af centeret, samt et stisystem der forløber i grønne omgivelser. Derudover er det blevet arrangeret gåture i et hedeområde, der ligger 1,5 km fra centeret, samt lidt større udflugter til Harild Hede og Vesterhavet.

4.1.3 Københavns Kommune

Indsatsen i Københavns Kommune har handlet om at omdanne og udvikle en tidligere sansehave beliggende ved Center Amager, til en mere dyrkningsorienteret have med bl.a. højbede og plantekasser.

Formål

Det er aktionslæringsgruppens oplevelse, at København konstant udvides og der bliver længere mellem de grønne områder, hvorfor det er vigtigt at beskytte dem, der er. Formålet med indsatsen har været at koble bynaturen sammen med sundhedsindsatser rettet mod mental og fysisk sundhed. Konkret har aktionslæringsgruppen derfor været med til at omdanne og udvikle en forholdsvis ubrugt sansehave, beliggende ved Center Amager²⁰, til et uderum med mere aktivitet og liv. Målet med haven har været at imødekomme beboernes ønske om, at skabe en nyttehave med spiselige frugter og grøntsager, farverige blomster og ikke mindst løbende aktiviteter, så de oplever, at der er en grund til at bruge haven.

Organisering

Aktionslæringsgruppen har bestået af en ansat fra Teknik og Miljø-forvaltningen, som har været projektleder i gruppen, en ansat fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, der primært arbejder med mental sundhed, en frivillighedskoordinator fra Socialforvaltningen, der har haft fokus på at inddrage frivillige og en ansat ved Kompasset²¹, der har været ansvarlig for dyrkningen og vedligeholdelsen af haven sammen med en havedyrkningsgruppe. Indsatsen har først og fremmest været rettet mod de beboere, der er bosiddende i Center Amagers lejligheder omkring haven. Fælles for gruppen af beboere er, at det er voksne (18+), der kæmper med psykiske lidelser, psykiatriske diagnoser og/eller psykisk sårbarhed. På længere sigt er det aktionslæringsgruppens håb, at haven kan blive brugt af alle borgere i København.

Organisatorisk har projektlederen haft et andet projekt ”Bynaturen som løftestang”, som har dannet grundlaget for samarbejdet omkring *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Særligt økonomisk har ”Bynaturen som løftestang” gjort det muligt at etablere forskellige fysiske rammer, fx højbede, plantekasser mm i haven, samt givet støtte til større arrangementer, fx havedyrkningsdagen.

Indsats

Indledningsvist afholdt aktionslæringsgruppen møde med ledelsen og personalet på Center Amager, samt ansatte i Kompasset. Målet var i fællesskab at udarbejde en rammesætning for samarbejdet omkring haven. Efterfølgende afholdt aktionslæringsgruppen en workshop, hvor beboerne blev inddraget i en brainstorm-proces, omhandlede deres ønsker til haven. Der var omkring 15 deltagere, hvoraf størstedelen var beboere. Næste skridt i processen var

20 Center Amager er et socialpsykiatrisk center i Københavns Kommune som tilbyder støtte til voksne københavnere med psykiske lidelser, psykiatriske diagnoser og psykisk sårbarhed. Konkret består centeret af forskellige botilbud, hjemmevejledning, aktivitets- og samværstilbud mm. Botilbuddene rummer en række lejligheder, hvor den enkelte kan bo i en kortere eller længere periode gennem visitering fra kommunen. Formålet er, at den enkelte får hjælp og støtte til at opbygge og/eller fastholde et meningsfuldt, selvstændigt og aktivt liv (Centeramager, u.å.a).

21 Kompasset er et aktivitets- og samværstilbud for borgere med psykisk sårbarhed og/eller sindslidelser. Det er placeret i tilknytning til botilbuddene i Center Amager (Centeramager, u.å.b).

afholdelsen af en have dyrkningsdag, hvor aktionslæringsgruppen havde inviterede beboere, ansatte og folk udefra til i fællesskab at hjælpe hinanden med at dyrke haven. Derudover blev der serveret mad og der var et musikalsk indslag.

Undervejs har særligt projektlederen i samarbejde med den ansatte ved Kompasset arbejdet med at udvikle haven ved fx at etablere højbede og plantekasser. Derudover har den ansatte ved Kompasset drevet en have dyrkningsgruppe hver onsdag²². Aktionslæringsgruppen har haft et ønske om at afholde en workshop med personalet på Center Amager, men denne er endnu ikke blevet iværksat. Derudover er det også planen, at der skal bygges et orangeri eller større drivhus, som skal kunne anvendes til alle slags formål: samtaler, møder, værksted, koncert osv., sådan at der bliver noget aktivitet i haven.

Selve haven er beliggende imellem Center Amagers lejligheder og er delt i to adskilt af en glasgang, som går mellem to af lejlighedskomplekserne. Den lille del af haven (7x30m) er omkranset af bebyggelse på tre sider og glasgangen på den fjerde. Der er adgang direkte fra Kompassets cafe. Der er anlagt flere siddeområder og der er primært plantet blomster. Derudover er der et drivhus, som er mødestedet for have dyrkningsgruppen. Den store del af haven (45x30m) har glasgangen i den ene ende og lejlighedskomplekser på de to sider. I bunden af haven er der fri udgang til en offentlig vej. Denne del af haven består af små stisystemer, bordbænkesæt, flere højbede og plantekasser, nyplantede træer og lidt andet bevoksning (Bilag 4).



22 Have dyrkningsgruppen har i flere år været et tilbud i Kompasset og var således også aktiv før indsatsen. Hvor gruppen tidligere primært har haft et drivhus og en mindre del af haven at arbejde med, har indsatsen gjort, at have dyrkningsgruppen i højere grad arbejder med at bruge og vedligeholde hele haven.

4.1.4 Syddjurs Kommune

Oprindelig var indsatsen i Syddjurs Kommune målrettet unge i gymnasiet. Indsatsen blev gennemført, men naturen blev af forskellige årsager ikke inddraget. Derfor iværksatte kommunen i samarbejde med Danmarks Jægerforbund (DJ) en anden indsats for borgere med risiko for at blive sygemeldt af stress, der foregik i naturen. Der er taget udgangspunkt i denne indsats i evalueringen.

Formål

I forbindelse med indsatsen forsøgte aktionslæringsgruppen at kortlægge de kommunale tilbud for borgere med stress. Det vidste sig, at Syddjurs Kommune har rigtig mange tilbud for borgere, der er blevet sygemeldt, men ikke et eneste forebyggende tilbud. Formålet med indsatsen blev derfor at lave et forløb for borgere, der var i risikogruppen for at blive sygemeldt med stress. Målet med indsatsen var, at deltagernes stressniveau skulle sænkes, så de ikke længere var i denne risikogruppe. I praksis skulle de under 16 på 'Perceived Stress Scale' (PSS), da det er grænsen for, hvornår den enkelte er i betydelig risiko for at blive langtids-sygemeldt.

Organisering

Indsatsen har været et samarbejde mellem Syddjurs Kommune og DJ. Aktionslæringsgruppen har primært bestået af projektlederen, som er ansat som sundhedskonsulent i kommunens sundhedshus og en ansat fra DJ's Outdoor og Event-afdeling.

Indsatsen har været målrettet borgere i Syddjurs Kommunen, som er i risiko for at blive sygemeldt af stress. Kriteriet var, at borgerne skulle have en vis grad af stress målt på PSS og have tilknytning til arbejdsmarkedet i en eller anden form. I praksis valgte aktionslæringsgruppen dog at inddrage flere borgere, som allerede var blevet sygemeldt for at se, om indsatsen havde en effekt på dem.

Indsatsen har været organiseret således, at den ansatte fra DJ har været primær underviser og facilitator på forløbet, da han har haft kompetencerne i naturen og naturformidling. Projektlederen fra kommunen, der også er uddannet psykoterapeut, har været med-underviser og haft fokus på den terapeutiske del og anvendelige værktøjer til håndtering af stress.

Indsats

Indsatsen har forløbet hver onsdag i 12 uger fra kl.17-20 i efteråret 2019. Aktionslæringsgruppen valgte bevidst ikke at have en detaljeret plan for de 12 undervisningsgange i indsatsen. De har haft en overordnet plan for, hvad de ville igennem i løbet af indsatsen, men det har ikke været fastlagt på forhånd, hvad der skulle komme hvornår. I stedet har de i høj grad ladet dagens vejr samt i gruppen af deltagere været bestemmende for, hvad der gav mening at arbejde med fra gang til gang. De har dog haft tre grundlæggende fokuspunkter: kropsfornemmelse, natur og fællesskab. Derudover har bålet været en gennemgående faktor, ligesom der er blevet serveret en eller anden form for mad, hver gang. I praksis er deltagerne blevet sendt på gåture til vandet eller i skoven, hvor de har haft fokus på fx kroppen eller sanserne – alene eller i mindre grupper. De har arbejdet med forskellige terapeutiske værktøjer, fx meditation, hjernepauser, søvndagbog mm. De har været på sanketure ved vandet og i skoven og de har opholdt sig i bålhuset, hvor de har talt om forskellige emner. I forhold til deltagernes oplevede

stress-niveau, er de blevet målt på PSS før, under og efter indsatsen, samt flere måneder efter indsatsen. Dette er foregået udenfor rammerne af *Krop og bevægelse i Naturens Rige* og er blevet brugt til Syddjurs Kommunes interne evalueringen af indsatsen.

Indsatsen er forløbet i områderne omkring DJ's faciliteter. DJ ligger med Kalø Vig til den ene side og et større skovområde på de tre andre sider. Som udgangspunkt har deltagerne skullet møde op ved DJ's bålhus, som ligger i skoven lidt tilbagetrukket fra hovedbygningerne. Derfra er de blevet sendt på gåture til Kalø Slotsruin, til vandet, i skoven eller er blevet omkring bålhuset afhængig af formålet på de enkelte undervisningsgange. Der har været let adgang til toiletfaciliteter ved parkeringspladsen (Bilag 5).

4.1.5 Faaborg-Midtfyn Kommune

Indsatsen i Faaborg-Midtfyn Kommune var oprindeligt tænkt som et samarbejde mellem Det Mobile Sundhedscenter i kommunen, Trente Mølle Naturskole (Trente Mølle)²³, andre aktører og en gruppe af sårbare unge mænd, der skulle udvikle et forløb på seks gange, hvor de unge skulle mødes om aktiviteter i naturen og blive en del af et nyt fællesskab. På grund af nedlukninger mm. er Trente Mølle i praksis blevet eneste aktør i indsatsen, som forløb over tre gange.

Formål

Formålet med indsatsen har primært været at skabe fællesskab blandt de unge i naturen. Derudover har målet været at gøre naturen til en tryk og åben ramme, hvor de unge har kunnet mødes om aktiviteter og derigennem lære at bruge naturen.

Organisering

Oprindeligt bestod aktionslæringsgruppen af projektlederen, som var ansat ved 'Det Mobile Sundhedscenter' i Faaborg-Midtfyn Kommune, en naturvejleder fra Trente Mølle, repræsentanter fra produktionsskolen i Faaborg, ungdomsskolen, rusmiddelcenteret og Huset²⁴. Indledningsvist blev der afholdt flere møder med mange aktører, men da Det Mobile Sundhedscenter blev lukket ned og produktionsskolen kom til at indgå i en større omlægning, forsvandt også ungdomsskolen, rusmiddelcenteret og Huset ud af gruppen. Den udøvende gruppe har således bestået af en naturvejleder fra Trente Mølle og en tidligere pædagog fra produktionsskolen i Faaborg.

Indsatsen har primært været rettet mod sårbare unge mænd i alderen 16-30 år (i praksis var deltagerne mellem 18-25 år), men unge kvinder var også velkomne. Målgruppen blev valgt, da der i kommunen var flere sundhedstilbud for kvinder og ældre mænd, men ingen for de yngre mænd. Selvom der var fokus på sårbare og udsatte unge, var det ikke et krav, at de unge havde en diagnose. Deltagerantallet varierede på de tre aktivitetsdage hhv. to, seks og én deltager. Deltagerne kom primært fra produktionsskolen, men to havde hørt om tilbuddet gennem kommunen.

Organisatorisk blev naturvejlederen fra Trente Mølle projektleder på indsatsen. Naturvej-

23 Trente Mølle Naturskole er en selvejende institution, der danner ramme om mange forskellige naturaktiviteter, bl.a. naturvejledning, lejrskoleophold, teambuilding, kurser indenfor natur og friluftsliv osv. (VisitFaaborg, u.å).

24 Huset er et åbent møde- og værested med mulighed for anonym rådgivning, deltagelse i selvhjælps-, samværs- og aktivitetsgrupper, foredrag og debatter, samt frivillighedsformidling (Huset, u.å).

lederens rolle blev derudover at være naturformidler, igangsætter og udstyrsansvarlig, mens den tidligere ansatte på produktionsskolen havde relationen til målgruppen og blev den, der op søgte de unge, holdt kontakten med dem og afhentede deltagerne efter behov.

Indsats

Selve indsatsen blev tre aktivitetsgange á tre timers varighed fra omkring kl. 15-18. De unge mødtes med aktionslæringsgruppen på Faaborg Havn. Derfra blev de unge transporteret ud til nogle nærliggende naturområder, hvor de fik mulighed for at deltage i forskellige naturaktiviteter. I praksis var det kun to aktiviteter, der i sidste ende endte med at blive til noget: havørredfiskeri fra kysten med stang og vaders samt snorkeltur med undervandsjagt. Derudover indeholdt de tre gange altid bål tænding og primitiv ”madlavning” i form af brød bagt på en rist og pølser.

De anvendte naturområder blev valgt ud fra et nærhedsprincip og måtte ikke ligge meget længere væk end 10min kørsel fra havnen. Derudover skulle de ligge ved vandet, da naturaktiviteterne primært handlede om vandet og havet. Der måtte gerne være smukt og så skulle stedet udgøre et støttemiljø for de unge, dvs. stedet skulle være forholdsvis afskærmet, så de unge ikke følte sig udstillet (Bilag 6).

4.1.6 Billund Kommune

I Billund Kommune har omdrejningspunkterne for kommunens indsats været sårbare unge, mental sundhed og natur. Med udgangspunkt i et specifikt naturområde har aktionslæringsgruppen i samskabelse med en gruppe af sårbare unge²⁵ brugt det sidste halvandet år på at finde ud af, hvordan den endelige indsats skal udformes ud fra de unges behov og ønsker. Indsatsen i Billund har således, i tråd med projektets intentioner, handlet om selve samskabelsesprocessen med de unge, og der er derfor ikke en konkret aktivitet eller produkt på nuværende tidspunkt.

Formål

Aktionslæringsgruppen i Billund har haft som mål at samskabe med de unge, hvilket til dels er lykkedes. Herudover har gruppen haft et ønske om at skabe en form for sociale aktiviteter i naturen, som kan give de unge en oplevelse af fællesskab, af at have værdi, af succes og derigennem øge deres mentale trivsel. Gruppen har derfor haft fokus på at skabe sociale aktiviteter, hvor de unge møder hinanden og er sammen om noget fælles tredje, nemlig naturen. For at understøtte disse sociale aktiviteter og møder har de været i gang med at udvikle et sted i naturen med nogle faciliteter og rammer, som skal give de unge mulighed for at mødes udenfor.

Organisering

Aktionslæringsgruppen har bestået af seks ansatte og én borger²⁶. Borgeren er en ung kvinde, som har deltaget som frivillig i gruppen. Af de ansatte kommer to fra Natur-afdelingen og arbejder med natur og friluftsliv, den ene som teamkoordinator. Tre af de ansatte kommer fra

25 Én ung har været tilknyttet selve aktionslæringsgruppen, en sekundær gruppe af unge har bidraget til samskabelsen under selve aktionerne.

26 I opstartsfasen var yderligere to unge tilknyttet, men de meldte hurtigt fra.

Sundhedsstaben, hvoraf den ene er leder af staben, den anden er sundhedskonsulent og den tredje er analysekonsulent. Den sidste af de ansatte er fra Ungeafdelingen og arbejder med sårbare unge i udsatte positioner.

Indsatsen har primært været rettet mod sårbare unge mellem 15-30 år i udsatte positioner, da det er den målgruppe, medarbejderen fra ungeafdelingen til daglig har kontakt med. Undervejs i forløbet er der også blevet inddraget andre aktører, fx frivillige fra foreninger og naboer til det naturområde, der har været omdrejningspunkt for indsatsen.

Organisatorisk har det været sundhedskonsulenten fra sundhedsstaben, der har haft projektlederansvaret. Vedkommende har været tovholder, har indkaldt til møder, sendt dagsordener ud, uddelegeret opgaver, sørget for referater mm. De andre i aktionslæringsgruppen har budt ind i forhold til deres faglige og personlige kompetencer. Alle beslutninger er blevet taget i fællesskab.

Indsats

Forløbet har været en vekselvirkning mellem lokale møder i aktionslæringsgruppen og fire aktioner, hvor en sekundær gruppe af unge er blevet inddraget i samskabelsesprocessen.

Der er blevet afholdt 10-12 lokale møder for selve aktionslæringsgruppen. Møderne er foregået udendørs og aktionslæringsgruppen har til disse møder prioriteret at bruge tid på at lære hinanden at kende. Derudover er møderne blevet brugt på at snakke om indsatsen, planlægge og forberede de fire aktioner, se forskellige naturområder i kommunen og have besøg af forskellige natur-aktører, som har præsenteret mulige aktiviteter i naturen mm.

De fire aktioner har haft forskelligt fokus. Første aktion var en kortlægningsaktion, hvor den sekundære gruppe af unge var med til at kortlægge området omkring Lille Johannes' Hus og komme med ideer og ønsker til mulige aktivitetsformer. Anden aktion var en prioriteringsaktion, hvor alle ideerne og ønskerne fra første aktion blev prioriteret af de unge og aktionslæringsgruppen. Tredje aktion var en planlægningsaktion, hvor de unge i samarbejde med forskellige foreningsrepræsentanter planlagde fjerde aktion, som var en aktivitetsdag i området med fokus på at være sammen og møde naboerne. Til denne aktion havde naboerne mulighed for at komme med ideer og bekymringer i forhold til området. Aktionslæringsgruppen havde oprindeligt indtænkt en femte aktion, hvor politikere og andre fremtrædende personer skulle have været med ud i området, da det i sidste ende er politikerne, der beslutter, om indsatsen skal fortsætte. Denne aktion blev dog udskudt, da gruppen havde behov for at vende tilbage i processen og i højere grad få greb om, hvad det præcis er, indsatsen skal kunne, samt at få dokumenteret og nedskrevet vigtige skridt på vejen.

Fra begyndelsen havde aktionslæringsgruppen tænkt, at indsatsen skulle kunne noget mange forskellige steder i kommunen, men de nåede frem til, at det var nødvendigt at finde et konkret område, som kunne danne rammen for indsatsen. Aktionslæringsgruppen havde på forhånd opstillet nogle kriterier for den natur, der skulle være i området, men var samtidig afklarede med, at nærhed var det væsentligste kriterie. Det endelige område, som gruppens efterfølgende møder og aktioner har taget udgangspunkt i, er et lille naturområde omkring et gammelt bindingsværkshus kaldet Lille Johannes' Hus. Området ligger i forlængelse af et villakvarter og er omgivet af større græsarealer, hvor græsset holdes nede. Derudover er der mindre skovstykker på området og dele af området, hvor træerne står spredt og græsset vokser vildt. Grindsted Å går igennem området og der er et stisystem (Bilag 7).

4.1.7 Hedensted Kommune

Indsatsen i Hedensted Kommune har været at omdanne et stort naturområde til en sundhedsarena. Undervejs i processen skete der en fejl med de dokumenter, der skulle underskrives i forhold til at kommunen kunne overtage naturområdet, hvilket har betydet, at området først bliver tilgængeligt for kommunen i 2021. Derudover gik aktionslæringsgruppens projektleder på barsel midt i processen og den nye projektleder valgte derfor at udskyde det videre arbejde med indsatsen. Det blev overvejet (i samarbejde med de ansvarlige fra Sund By Netværket), om der kunne stables en anden og mindre indsats på benene som en del af kommunens deltagelse i *Krop og bevægelse i Naturens Rige*, men projektlederen oplevede ikke at få opbakning til dette fra resten af aktionslæringsgruppen. Det er planen, at den oprindelige indsats genoptages i efteråret 2020.

Formål

Det er uklart, hvad det præcise formål med indsatsen har været. Grundlæggende handlede det dog om at udnytte et stort naturområde til at opnå bedre sundhed (både fysisk og mentalt) for borgerne i Hedensted Kommune.

Organisering

Oprindelig bestod aktionslæringsgruppen af seks ansatte. Tre af de ansatte kom fra Sundhedshuset. Projektlederen var sundheds- og forebyggelseskonsulent og de to andre var fysioterapeuter. To af de andre ansatte var biologer. Den sidste af de ansatte var idrætskonsulent og kom fra afdelingen for Fritid og Fællesskab.

Indsatsen var som udgangspunkt rettet mod alle borgerne i Hedensted Kommune. Omdrejningspunktet for indsatsen var naturområdet og ikke en bestemt målgruppe.

Indsats

Der er ikke blevet udført nogle konkrete aktiviteter i relation til indsatsen pga. den forlængede ventetid på adgangen til området, men aktionslæringsgruppen har diskuteret forskellige ideer og tanker. Der har været snak om at omdanne gården i området til et nyt sundhedshus, samt anvende området til forskellige aktiviteter fx yoga, urtehaven, naturlegepladser og naturvejledning, vandski og badning i søerne, genetablering af dyreliv mm. I forhold til driften af området har der været snak om at involvere foreninger med interesse i området og kommunale institutioner, fx lokale MTB-klubber, dagplejer, skoler, fritidsklubber mm.

Selve naturområdet er 10 hektar stort og ligger lidt uden for Hedensted by. Området er ikke specielt kuperet og består primært af hedelandskab med højt græs og spredt bevoksning. Derudover er naturen kendetegnet ved, at den ikke er blevet passet, men har fået lov at vokse vildt. Der er ingen decideret skov på området, men der er fem store søer. Der er en form for stisystem rundt i området og så ligger der en gammel gård. Dyrelivet er præget af, at der er en hel del fugle.

4.2 Indsatsernes betydning for deltagerne

Det har ikke været muligt at gennemføre interviews med deltagerne i alle indsatserne (se afsnit 3.1.2), og det er derfor vanskeligt at sige noget gennemgående om indsatsernes betydning for deltagerne. Derudover har det betydning, at indsatserne har været meget forskellige i forhold til opbygning, målgruppe og indsatstype. Resultatafsnittet bygger primært på oplevelserne fra deltagerne i nogle få indsatser²⁷. Både aktionslæringsgrupperne og de interviewede deltagere giver dog udtryk for, at indsatserne har haft positiv betydning for deltagernes trivsel, og der er identificeret nogle oplevelser, som går på tværs af indsatserne. I vurderingen af indsatsernes betydning for deltagernes trivsel er de tre overordnede elementer fra SDT anvendt. Resultaterne viser, at det kun er samhørighed, der for alvor har haft betydning for deltagernes trivsel. Til gengæld synes både naturen og aktiviteterne at have særlig betydning for deltagerne. Indsatsernes betydning for deltagerne i de respektive kommuner, vurderet af henholdsvis aktionslæringsgruppen og deltagerne selv, er opsummeret i følgende tabel²⁸.



27 Interviews med deltagerne fra Syddjurs, Ikast-Brande og Billund Kommune, samt observationer af deltagerne i Faaborg-Midtfyn og Københavns Kommune.

28 Hedensted indgår ikke i tabellen, da indsatsen ikke blev gennemført.

Resultater

Kommune	Aktionslæringsgruppens oplevelse	Deltagernes oplevelse
Lolland	Borgerne fra CFH er blevet mere åbne og hjælpsomme. Borgerne fra CFH har fået større selvtillid. Borgerne har fået en større tillid til aktionslæringsgruppen (kommunen), da gruppen i højere grad har involveret sig selv og arbejdet sammen med borgerne fra CFH.	
Ikast-Brande	Byhaverne har været med til at skabe nye relationer beboerne imellem og der er opstået et socialt fællesskab omkring haverne. Byhaverne har bidraget til, at flere af beboerne har kunnet bringe deres viden, erfaring og kompetencer i spil, og der er skabt læring beboerne imellem. Flere mænd er kommet ud, hvilket måske skyldes at byhaverne kræver mere fysisk arbejde end pallehaverne. Læringsforløbet har i nogen grad styrket beboernes sociale relationer og fællesskab. Naturen er ikke farlig, den stiller ingen krav og deltagerne skal ikke præstere. Nye kompetencer bringes i spil i naturen.	Der er blevet skabt et fællesskab omkring byhaverne, hvor beboerne hjælper hinanden og udnytter hinandens kompetencer. Der er opstået møder på tværs af kulturer, hvilket har ført til nye bekendtskaber beboerne imellem. Byhaverne giver beboerne en følelse af ansvar og ejerskab. Fysisk oplever beboerne, at arbejdet i byhaverne er godt for kroppen. De får energi af at være ude, men bliver samtidig trætte på en god måde. I læringsforløbet er det særlig betydningsfulde naturen, fordi naturen giver ro, glæde, bedre koncentration og afslappethed. Aktiviteterne (fx stillegang, sanserne i spil) har haft betydning for beboerne og har påvirket dem positivt. Fællesskabet har haft positiv betydning. Beboerne har lært hinanden at kende og det har været lettere at lave aktiviteterne, fordi de har gjort det sammen.
København	Flere beboere og andre er begyndt at komme ud (i haven). Haven har positiv betydning for beboernes recovery-proces (bremser tankemylder, stimulerer sanser, fysisk arbejde) 29. Haven har skabt møder mellem beboerne, som ellers ikke ville være opstået (flere beboere føler sig ensomme).	Naturen og udelivet, særligt i form af havearbejde, har betydning for deltagerne, da de oplever det trygt og beroligende at være ude. Det er værdifuldt for deltagerne, at det, der plantes i haven, har en nytteværdi og kan bruges i andre sammenhænge.
Syddjurs	Det har betydning for deltagerne, at underviserne personligt har erfaring med stress. Naturen og faciliteringen af indsatsen har betydning for deltagerne oplevelse af indsatsen.	Indsatsen har haft positiv betydning for deltagerne trivsel og de oplever, at deres stressniveau er blevet sænket. Det at være i naturen skaber glæde og ro for deltagerne, da sanserne bringes i spil. Naturen stiller ikke særlige forventninger eller krav. Fællesskabet har været noget særligt. Deltagerne har følt sig respekteret, hvilket har skabt tillid. De er ikke blevet mødt med en masse forventninger eller krav. Naturen har haft betydning for fællesskabet. Deltagerne har kunnet anvende de konkrete værktøjer/aktiviteter (fx hjernepauser, søvndagbog, sanketur), hvilket har haft betydning for deres håndtering af deres stress.
Faaborg-Midtfyn	De unge har fået små succesoplevelser, og en oplevelse af at andre kompetencer bringes i spil i naturen.	
Billund	Naturen er rummelig og giver deltagerne nogle sanseindtryk, som giver dem ro i hovedet og kroppen. Samtidig rummer naturen et legende element, som bidrager med større kreativt. Reel samskabelse (ikke blot inddragelse) har medført, at der er blevet lyttet oprigtigt til de unges ønsker og ideer. Opbakning fra de unges kommunale forløb, arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner har afgørende betydning.	Naturen kan bruges på mange forskellige måder og de unge har erfaret, at de får energi af at være i naturen (i modsætning til at sidde inde og spille computer). Det har betydning, at der er blevet arbejdet med at skabe et fysisk rum, hvor den enkelte kan koble fra og være til stede i nuet. De unge er blevet hørt undervejs i processen og deres ideer og tanker er blevet taget alvorligt. Det har givet dem en følelse af at kunne bruges til noget og være værdifulde. Det har været afgørende med opbakning og vedholdenhed fra aktionslæringsgruppen.

Tabel 4: Indsatsernes betydning for deltagerne i den enkelte kommune set ud fra henholdsvis aktionslæringsgruppens- og deltagerne oplevelser.

29 Recovery er en unik proces for den enkelte og handler om at komme sig efter en psykisk sygdom. Det er ikke nødvendigvis ensbetydende med, at den enkelte bliver symptomfri og får den samme hverdag som før sygdommen, men snarere at den enkelte kommer videre i livet og genfinder ny mening (Region Hovedstanden Psykiatri, u.å).

4.2.1 Selvbestemmelse

Det er begrænset i hvor høj grad selvbestemmelse kommer til udtryk gennem indsatserne og det fremstår uklart, hvorvidt deltagerne i indsatserne oplever at have en fri vilje og et personligt initiativ. Det er derfor vanskeligt at sige noget om deltagernes oplevelse af selvbestemmelse og overordnet set synes selvbestemmelse ikke at være et centralt element i indsatserne.

I Syddjurs giver deltagerne udtryk for, at det er betydningsfuldt for dem, at de ikke er blevet mødt af særlige krav eller forventninger fra undervisernes side. De har ikke følt sig presset til at skulle præstere, hvilket i nogen grad kan tolkes som en oplevelse af selvbestemmelse. Der hvor selvbestemmelsen træder tydeligst frem er i Billund, hvor indsatsen er gennemført som en reel samskabelsesproces mellem deltagerne og aktionslæringsgruppen. For deltagerne i Billund har det særlige ved forløbet været en oplevelse af, at indsatsen er blevet taget alvorligt og at deres input og kommentarer har haft betydning. Deltagerne er blevet mødt af en åbenhed fra aktionslæringsgruppens side og der er blevet lyttet til den enkeltes ønsker, ideer og tanker, hvilket har været afgørende for den enkeltes motivation og trivsel i projektet og dermed for den enkeltes oplevelse af selvbestemmelse.

"Altså en af de ting, jeg synes, der var fedt ved at være med, det var, at man kunne mærke, at der rent faktisk var hold i det, at det ikke bare var sådan en tænkeboks, man sætter i gang for at sætte gang i et eller andet, men at der rent faktisk blev lyttet til, hvad det var... man kunne godt mærke, at der blevet taget initiativ (...) og at det ikke bare var sådan en, mød op og sig, hvad du vil sige og så gemmer vi det væk igen." (Deltagergruppen Billund, 11:2019).

Det har betydet, at deltagerne føler, at de kan bruges til noget og har værdi som mennesker.

Jeg har været i systemet i mange år efterhånden, men når jeg så kommer her, så føler jeg ligesom, at jeg er noget, andet end mor og kæreste, som jeg er derhjemme og en, der bare er i systemet. Men jeg føler, at jeg er noget her og at jeg kan give noget her og at jeg er noget værd, når jeg er her." (Deltagergruppen Billund, 10:2019).

Samtidig giver deltagerne udtryk for, at der gik lang tid før de for alvor troede på, at de var ligeværdige med aktionslæringsgruppen. Personligt har mange af deltagerne oplevet det ene nederlag efter det andet i mødet med kommunen, så de havde svært ved at tro, at dette forløb skulle være anderledes. Derfor har det haft betydning, at aktionslæringsgruppen er blevet ved med at bakke dem op, når de har sagt noget, og at det de har sagt, er blevet skrevet ned på samme måde som aktionslæringsgruppens egne ideer og tanker. Derudover har det haft betydning, at denne tilgang fra aktionslæringsgruppen har været vedvarende.

"... jeg kunne godt høre, at de sagde, at her er vi jo lige og din mening betyder lige så meget som vores gør... jeg tænkte, det er bare noget, de skal sige. Men det har jo været rigtig. Altså jeg kan jo godt mærke, (...) at når jeg kommer her, jamen så er jeg (...) også voksen, ligesom dem. Og der bliver hørt på, hvad det er, jeg siger og jeg kan godt mærke, at det jeg siger, det betyder lige så meget, som det de andre siger (...) Og det

fortsætter ligesom bare. Altså der er ikke nogen, der lader som om.” (Deltagergruppen Billund, 10:2019).

I den forbindelse giver deltagerne udtryk for, at det har betydning, at aktionslæringsgruppen fortsat holder kontakten, selvom flere af de unge ikke længere er en aktiv del af indsatsen (fx pga. højskoleophold, flytning osv.). Aktionslæringsgruppen har været gode til at ringe de unge op og fortælle dem, hvordan det går med indsatsen. Det har givet dem en følelse af fortsat at være inkluderet.

4.2.2 Kompetence

På baggrund af evalueringen er det ikke muligt at sige entydigt, at deltagerne gennem projektet har opnået en større grad af kompetence. Der er nogle få indikatorer på, at deltagerne på tværs af kommunerne har opnået succesoplevelser, og har udviklet sig gennem indsatserne. Problemet er, at det primært er aktionslæringsgrupperne, der vurderer dette. Fx giver aktionslæringsgruppen fra Lolland udtryk for, at deltagerne har fået en større selvtillid, hvilket de begrundes med, at deltagerne har opnået et tro på, at det, de kan, er ”godt nok”.

Deltagerne selv giver sporadisk og i meget begrænset omfang udtryk for, at de har oplevet at få nye kompetencer gennem indsatserne. Eksempelvis oplever deltagerne i Syddjurs, at de er blevet præsenteret for konkrete aktiviteter og værktøjer, som de har lært at anvende og kan bruge i deres dagligdag (se afsnit 4.2.5). Det samme gør sig gældende for deltageren i Ikast. Byhaverne har været med til at give deltageren en følelse af ansvar og ejerskab. Samtidig giver deltageren udtryk for, at hun ikke tidligere har haft nogen erfaring med at dyrke jorden eller holde en have, men hun har fået hjælp af de andre og lært meget af dem.

”... jeg ikke så meget forstand på jord eller planter, hun [en af de andre beboere] er meget god og hun siger, vi skal gøre sådan og sådan... så hun får ideerne... for hun er meget dygtig. Jeg ikke dygtig... Jeg er vokset op her uden jord og hun har arbejdet meget og hun ved mange ting, hvornår skal dyrkes, jeg ved det ikke, men hun siger og så gør vi samme. Så hurtigt vi får lært mange ting.” (Deltagergruppen Ikast-Brand, 8:2019).

Hun mener således, at indsatsen bidrager til, at nogle deltagere får mulighed for at bruge deres kompetencer og føle sig kompetente, mens andre deltagere opnår nye kompetencer ved at lære af de mere erfarne.

4.2.3 Samhørighed

På tværs af indsatserne giver deltagerne udtryk for, at fællesskabet har været noget helt særligt og har haft betydning for deres oplevede trivsel. De er blevet en del af et socialt miljø og er kommet til at høre sammen med en gruppe, hvilket har styrket deres velbefindende. Enkelte af deltagerne giver udtryk for, at fællesskabet har været det vigtigste for dem i indsatserne. Dette skal ses i lyset af, at øvelserne har haft indvirkning på deres hverdag.

”Jeg har samvær som nummer ét (...), fordi jeg er meget ensom derhjemme. Så jeg er glad for at komme herud og møde nogle mennesker og snakke med folk.” (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

I forhold til ensomhedsproblematikken har aktionslæringsgruppen fra København en oplevelse af, at deres indsats har været med til at skabe møder mellem mennesker, som ellers ikke ville være opstået. Dette har været værdifuldt for gruppen, da det er deres oplevelse, at mange af beboerne på Center Amager ikke har noget med hinanden at gøre og måske ofte føler sig ensomme. Samme erfaring har aktionslæringsgruppen fra Ikast-Brande, hvor oplevelsen er, at indsatsen i Ikast har givet mulighed for at beboerne får hilst på hinanden og på den måde etablerer en form for fællesskab.

"... der er en kvinde, jeg aldrig har mødt før og jeg ved, at hun har lidt social angst og jeg ser hende ude hver eneste formiddag og vande sin have og så har jeg lige fået hilst på hende og jeg ved, at hun hilser på andre (...) selvom man ikke står og snakker med de andre, når man alligevel at få hilst på de andre og får vekslet et par ord måske, det er så sundt. Haverne skaber et socialt fællesskab, bare fordi de skal vandes og det (...) synes jeg, er rigtig stærkt i det..." (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brand, 8:2019).

Følelsen af samhørighed og fællesskab er kommet til udtryk på meget forskellige måder i de forskellige indsætter. For deltagerne i Syddjurs har det haft betydning, at de bl.a. har lært hinanden at kende gennem samtaler. Det har været værdifuldt for dem, at de har åbnet sig overfor hinanden og delt tanker, værdier og erfaringer. Samtidig giver deltagerne udtryk for, at det har taget tid at åbne sig overfor hinanden. I relation til følelsen af selvbestemmelse (se afsnit 4.2.1) har det været afgørende, at de ikke har følt sig tvunget til at skulle dele ud af deres liv. Det har stået den enkelte frit for, hvor meget vedkommende har haft lyst til at fortælle, hvilket er blevet respekteret af alle. Dette har været med til at skabe en tiltro til de andre deltagere og en tillid gruppen imellem, som har haft stor betydning.

"Jamen, det vil jeg også godt tilslutte mig, at det er virkelig dejligt, med det samvær og den tiltro, der er til hinanden imellem og man tør at åbne sig overfor hinanden og (...) jeg er meget tillidsfuld overfor den her gruppe, for alle i forløbet." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

I forlængelse heraf har det været vigtigt for deltagerne, at de ikke har skullet præstere noget i indsatsen. De er ikke blevet mødt med en masse forventninger eller krav – hverken fra underviserens side eller fra de andre deltagere. De er ikke blevet presset til at skulle bidrage til noget, hverken i forhold til konkrete aktiviteter eller i forhold til at skulle fortælle om dem selv, hvilket har givet dem større lyst til at være deltagende, aktive og dele deres oplevelser.

"Du skal bare præstere så meget [viser et 0 med hænderne]. Der er ingen krav. Hvis du ikke har lyst til at sige noget, så er det okay, hvis du har, så er det okay, hvis du ikke vil være med til at flå nogle duer (...) så er det så fint. Altså der er ikke noget med "kom nu, kom nu frem i skoene" (...) Det nyder jeg virkelig. Så får man måske ovenikøbet mere lyst til at gøre noget." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Faktisk har det været en del af indsatsen, at deltagerne ikke har kendt hinandens historier, hvilket de har oplevet som befriende. Det er deltagerens oplevelse, at der er blevet skabt et

fællesskab, hvor de ikke bare er deres historie, men hvor de er mennesker.

Deltagerne er enige om, at naturen har haft betydning for fællesskabet. Det er deres oplevelse, at de er blevet tættere knyttet til hinanden, fordi indsatsen har foregået i naturen. Særligt bålet fremhæves som noget samlende, der har været med til at bringe gruppen nærmere hinanden. Bålet skaber ro, spreder varme og giver tryghed. Ved bålet kan de dele deres tanker med hinanden, men de kan også bare sidde stille og kigge ind i flammerne, uden at de har meldt sig ud af fællesskabet.

"Fællesskab omkring bålet. Jeg er nemlig også rigtig glad for de mennesker, jeg har mødt her, det er skønt. Altså det er livskvalitet at være sammen med mennesker på den måde, synes jeg. (...) Jeg vil gerne kigge i sådan et bål, det giver så meget ro og det er hygge, altså bålet." (...) "Jeg oplever, at man synker mere ned i kroppen. Plus, det er tilladt bare at sidde og kigge, det er helt tilladt." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Deltageren i Ikast oplever, at der er opstået et stort fællesskab omkring byhaverne, hvor alle hjælper hinanden, deler viden med hinanden og udnytter hinandens kompetencer. Fx hjælper de hinanden med at afhente gødning, vande hinandens haver og dele deres grøntsager, hvis de har for meget. Det er deltagerens oplevelse, at hun gennem byhaverne har fået hilst på nogle nye mennesker og derigennem har dannet nogle nye relationer.

"Hun [en af de andre beboere] har også en have, vi ikke kendte hinanden, men nu har vi snakket sammen (...) og nogle af filippinerne de spørger, hvordan ser din have ud og de kommer og snakker (...) vi siger hej til hinanden (...) og kigger også dem kasserne, vi kigger og sådan noget, en filippiner de har planter kommer fra sit eget land, vi kender ikke, vi snakker om det, de anderledes planter..." (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

For deltagerne i Brande var det i første omgang grænseoverskridende, at læringsforløbet foregik som et gruppeforløb. De var usikre på, hvordan de skulle håndtere dette, da de tidligere har været vant til enesamtaler med en ansat. Deltagerne kendte ikke hinanden forud for læringsforløbet, men de oplever, at de nu er begyndt at tale sammen, hvilket de synes er rart. Derudover giver de udtryk for, at de nok ikke ville have deltaget i aktiviteterne i læringsforløbet, hvis de skulle have lavet dem selv. Det er blev lettere, fordi de har gjort det i fællesskab.

"Det var ligesom de der vejtrækningsøvelser, dem der vi lavede nede i parken. Hvis det bare havde været dig og mig [henvendt til en af underviserne], så havde jeg nok ikke fortsat, fordi der gik folk forbi. Når vi så alle sammen gjorde det, så var det okay, så er det fint nok, så er jeg bare en af flere tosset." (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Det er aktionslæringsgruppernes oplevelse, at samhørigheden ikke er noget, der opstår automatisk, og at det ikke er alle deltagerne, der har følt sig inkluderet i fællesskaberne. Derudover understreger de, at naturen ikke er nok i sig selv til at fremme fællesskabet. Aktions-

læringsgrupperne mener, at forudsætningerne for, at deltagerne føler sig som en del af et fællesskab, er, at grupperne faciliterer fællesskabende aktiviteter, samt at deltagerne har mod på indgå i fællesskabet.

4.2.4 Naturen

På tværs af indsatserne er det deltagernes oplevelse, at naturen og det at være udendørs har stor betydning. Flere af deltagerne giver udtryk for, at de også tidligere har været glade for at være i naturen, men at det ikke altid er lige let for dem at komme ud. Gennem indsatserne har de fået hjælp til det og de er blevet mindet om, hvor godt det er at være ude.

"... måske er jeg sådan blevet mindet om, hvor godt det er at være der [i naturen] (...) jeg ved meget om den [naturen] og jeg har altid været glad for den, men det er nogle gange, så er det bare lettere at blive siddende indenfor, så så er jeg blevet mindet om, hvor godt det er at være ude..." (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Deltagerne nævner flere grunde til, at naturen betyder noget særligt for dem. For det første oplever de, at naturen har en mental og følelsesmæssig betydning for dem. De bliver glade af at være ude, mere afslappede, mindre stressede og opnår en mental og kropslig ro.

"Jeg kan godt lide at opholde mig i naturen. Det giver mig noget godt i hvert fald, synes jeg. (...) Jeg bliver mere afslappet, synes jeg, af det og jeg bliver mere glad og tilfreds, tror jeg." (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

"... den der side, som egentlig er mig, når jeg ikke har stress, kommer bare 100-fold frem, når jeg er udenfor i naturen. Så kan jeg helt faktisk glemme, at jeg er stresset. Det er til at blive glad i låget af." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Flere af deltagerne har en oplevelse af, at det at være stresset i høj grad er noget, der foregår i hovederne på dem. Det er deres oplevelse, at de gennem det at være i naturen er blevet bevidste om og opmærksomme på, hvor meget deres tanker fylder. I naturen får de flyttet deres fokus fra alle tankerne i hovedet og ned i kroppen eller til noget uden for dem selv, så de i større grad mærker sig selv.

"Jamen, den [naturen] får mig til at flytte mit fokus et helt andet sted hen. Fordi at, så (...) har jeg gået meget og plukket svampe og så går jeg og leder efter lidt rav og så sætter jeg mig egentlig bare og kigger lidt på det hele og synes, det er ret fantastisk. Og det har jeg aldrig givet mig tid til. Det fylder mig (...) på en måde, så jeg kommer til at mærke mig, i stedet for at fræse rundt i røven af et eller andet, som ikke giver mening for mig." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Samtidig understreger deltagerne, at det i høj grad handler om, hvilke rammer der er for at være i naturen og hvordan naturen bruges. Fx fortæller en af deltagerne i Syddjurs, at hun tidligere løb meget i naturen, men hendes fokus var ikke på naturen i selv, men på de tider,

hun løb. Dermed fik hendes brug af naturen et konkurrencepræget fokus, fremfor et fokus på at være i naturen, hvilket hun i blev mere stresset af. Netop det at mærke sig selv påpeges af flere af deltagerne som noget af det særlige ved indsatserne og det at være i naturen. Mange af dem giver udtryk for, at de for første gang i lang tid er blevet bevidste om deres krop og kan mærke efter, hvad der sker i kroppen.

For det andet oplever deltagerne, at naturen har en sanselig og kropslig betydning for dem. Deltagerne giver udtryk for, at naturen er med til at bringe sanserne i spil på en anden måde, end de er vant til. I den forbindelse nævner deltagerne fra Syddjurs, at mørket har haft en betydning. Det er deltagerens oplevelse, at de får skærpet sanserne i mørket og således bliver mere opmærksomme på deres krop. I Ikast er det deltagerens oplevelse, at det er godt for hendes krop at arbejde i byhaverne. Hun får bevæget sig og kommer til at svede. Efter et bad føler hun sig frisk, afslappet og har nemt ved at sove. Grundlæggende er det deltagerens erfaring, at det giver energi at være i naturen i modsætning til at sidde indenfor.

”Men det er her med at komme ud og være i naturen, det giver jo en helt anden form for energi og det giver en helt anden form for lyst til at være sammen med andre mennesker også (...) Det giver bare noget på en anden måde end at sidde derhjemme og lave ingenting.” (Deltagergruppen Billund, 11:2019).

For det tredje har det betydning for deltagerne, at naturen ikke stiller særlige forventninger eller krav til dem. Som en af deltagerne siger, så er det fx lige meget, hvordan man ser ud. I naturen er det tilladt at være grim. I den forbindelse oplever deltagerne, at naturen ikke er begrænsende, men kan bruges på mange forskellige måder. En af deltagerne fra Billund siger, at det har haft grundlæggende betydning for hans oplevelse af og syn på naturen, at de har afholdt møder og aktiviteter i naturen - i stedet for at sidde indenfor og tale om, hvor godt det er at være i naturen.

4.2.5 Aktiviteter og værktøjer

Alle deltagerne giver udtryk for, at de konkrete aktiviteter og værktøjer, de er blevet præsenteret for i indsatserne, har været til stor gavn for dem og har haft en positiv betydning for deres trivsel.

”Det er nogle nye værdier, der kommer til af at være her, synes jeg. (...) jeg har altid været glad for naturen, men jeg er også begyndt at blive lidt langsommere i mit tempo og stoppe og blive stående og kigge (...) det er jeg meget glad for.” (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Deltagerne fra Syddjurs oplever, at de kan blive så opslugt af særlige aktiviteter, fx sanketure, at det automatisk sætter en stopper for de konstante tanker, der ellers kører i hovederne på dem. Dette kan også opnås gennem specifikke værktøjer, men det sker automatisk i nogle af aktiviteterne, hvilket har været en vigtig erfaring for dem. Derudover oplever de, at fællesskabet styrkes gennem aktiviteter. Det har betydning, at de er sammen om at lave noget fysisk. For deltagerne i Ikast-Brande Kommune har de mentale øvelser været givende, og de oplever, at øvelserne har haft indvirkning på deres hverdag.

"Altså min yndlingsting, det var nok det der med at gå sådan stillegang. Det var meget afslappende. (...) vi gik med to meters mellemrum og være stille og så skifte mellem sanserne, sådan med at se og lytte og lugte. Og så efter vi var færdige med det, så blev jeg ved med at gå lige så stille. Normalt alle der går sådan rundt på gangene, de går sådan rigtig hurtigt, det plejer jeg også at gøre, men så gik jeg lige så stille bagefter. Det var faktisk, det var meget rart." (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

I forhold til værktøjer omtaler deltagerne i Syddjurs to forskellige værktøjer, hjernepauser og søvndagbog, der på en særlig måde har haft betydning for dem. Hjernepauser er øjeblikke, hvor deltagerne giver sig tid til at stoppe op, lytte til naturen, mærke efter hvad der sker i kroppen, være stille osv. Deltagerne oplever, at det er et meget givende værktøj, men flere af dem har også svært ved at bruge det. De oplever, at tankerne kører rundt i hovedet på dem og skaber en masse uro. Derfor er de klar over, at det kræver træning at blive god til at bruge hjernepauserne, men de er motiverede for det, da de oplever, det har en effekt. En af deltagerne påpeger, at det er lettere for ham, når han sidder ved et bål, fordi han dermed har fokus på et bestemt punkt. Han har sværere ved det, når han først er derhjemme.

"... jeg synes, de [hjernepauserne] er svære (...) men jeg prøver at acceptere, at det er så svært, fordi tankerne de flyver, altså det er helt vildt, der er masser af uro. Men jeg bilder mig ind, at der måske opstår lidt mere ro her og der, tror jeg. Det synes jeg, at jeg fornemmer. (...) Men jeg tror, det kræver træning for mit vedkommende." (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

Søvndagbogen er et skema, den enkelte skal udfylde for hver dag, hvor der stilles en række spørgsmål til den daglige adfærd i forhold til mad, søvn mm. Det er deltagerens oplevelse, at søvndagbogen er god til at belyse, hvor de kan ændre noget i deres adfærd. Fx nævner en af deltagerne, at hun ikke længere drikker kaffe om aftenen og at hun er blevet bedre til at spise regelmæssigt. Samtidig er deltagerne opmærksomme på, at forandringerne ikke bare sker i løbet af kort tid.

"Men jeg har også bedt [projektlederen] om, om jeg måske kunne få flere af de der skemaer. Jeg kunne godt forestille mig og lave det i længere tid, fordi jeg tror det tager hos mig lidt længere tid..." (Deltagergruppen, 10:2019).

4.3 Udviklingen af sundhedsindsatser i naturen

Indsatserne i de syv kommuner er præget af stor forskellighed og adskiller sig på mange måder fra hinanden. Derfor opsummeres aktionslæringsgruppernes individuelle erfaringer i forbindelse med udviklingen af sundhedsindsatser i naturen i følgende tabel.

Selvom det på baggrund af indsatserne er vanskeligt at sige noget generelt om udviklingen af sundhedsindsatser i naturen, fremhæves efterfølgende en række fælles tematikker relateret til aktionslæringsgruppernes arbejde med at udvikle sundhedsindsatser i naturen.

Kommune	Centrale erfaringer relateret til udviklingen af sundhedsindsatser i naturen	
	Gode erfaringer	Udfordringer
LOLLAND	Der er blevet etableret et bredt samarbejde på tværs af mange organisationer. Dette har givet en del kontakter og bekendtskaber, som muliggør et fremadrettet samarbejde. Borgernes kendskab til Center For Handicap og centerets aktiviteter er øget. Det har haft betydning, at indsatsen er foregået udendørs, da det har bidraget med en åbenhed. Indsatsen har givet mod på og motivation til at skabe andre udeaktiviteter for Center For Handicaps borgere. Det interne samarbejde har været givende, da det har været lærerigt og har skabt en større forståelse for den enkeltes arbejdsområde.	Manglende tid og manglende økonomiske midler opleves som en udfordring. Det er vanskeligt at få de svageste borgere til at deltage i aktiviteter og tiltag, og denne gruppe af borgere var heller ikke repræsenteret i indsatsen. Borgerne er ikke blevet inddraget i udformningen af indsatsen og der har således ikke været tale om en reel samskabelsesproces med målgruppen. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været udfordrende pga. den lange transporttid kombineret med mange stillesiddende og teoretisk tunge workshops.
IKAST-BRANDE	Det interne samarbejde har været interessant og inspirerende, men har båret præg af, at medarbejderne i aktionslæringsgruppen har haft hver deres indsats at forholde sig til. Det er lykkedes at skabe et fælles tredje (byhaverne i Ikast), som giver beboerne noget at mødes om uden at kommunen nødvendigvis er involveret.	Der har ikke været tale om reel samskabelse i indsatserne, da deltagerne ikke har været involveret i udformningen af disse. Aktionslæringsgruppen savner viden og erfaring om at inddrage sårbare målgrupper i samskabelsesprocesser og stiller spørgsmål ved, om deltagerne vil være i stand til at indgå i en samskabelsesproces. Det er ikke blevet etableret et eksternt samarbejde, men det vurderes, at det vil styrke indsatserne, hvis eksterne fagpersoner med andre kompetencer inddrages i et mindre omfang. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været udfordrende, da det har været ressourcetungt både logistisk og tidsmæssigt, information om de enkelte workshops er kommet for sent, der er blevet givet for lidt tid til sparring på tværs af kommunerne og det har været meget teoretisk tungt.
KØBENHAVN	Det interne samarbejde har været meningsfuldt og givende. Det har været en styrke, at aktionslæringsgruppen har haft forskellige kompetencer indenfor forskellige fagområder. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været medvirkende til at få etableret et samarbejde på tværs af forvaltninger.	Det interne samarbejde har været udfordrende. Det har været vanskeligt at blive enige om et fælles mål, samt at lære hinandens arbejdsmetoder og tilgange at kende. Derudover har samarbejdet båret præg af manglende tid fra flere i aktionslæringsgruppen, hvilket har haft betydning for den enkeltes forberedelse, sparring og engagement i indsatsen. Processen har været meget langsom. Det har taget lang tid at nå frem til noget konkret. Der har kun i lille grad været tale om samskabelse med beboerne og brugerne af haven. Disse er blevet involveret i en enkelt workshop, hvor de kunne give udtryk for deres ideer og tanker. Det er ikke lykkedes at involveret personalet på Center Amager i haven, hvilket er centralt for den videre brug af haven. Det er dog vigtigt, at det ikke bliver en ekstra opgave for personalet at bruge haven, men at det bliver en integreret del af deres daglige praksis. Der er ikke lykkedes at inddrage civilsamfundet, fx frivillige og foreninger i indsatsen, hvilket er problematisk ift. at videreføre indsatsen. Den tidsmæssige horisont i projektet er blevet oplevet som en begrænsning for indsatsen. Det er først i den afsluttende fase af projektet, at aktionslæringsgruppen har følt sig klar til at begynde på indsatsen. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været udfordrende, fordi workshoppe har været for teoretisk tunge til sårbare målgrupper, indholdet har været for uklart og vanskeligt at forstå og dagene har været for hektiske med for meget program.

SYDDJURS Det har været en positiv oplevelse ikke at have en fuldstændig fastlagt plan for aktiviteterne i indsatsen, men at naturen (bl.a. vejret) har været med til at afgøre indholdet fra gang til gang. Det interne samarbejde har været givende, da aktionslæringsgruppen har besiddet forskellige kompetencer, som er blevet bragt i spil. Derudover har det haft betydning, at begge køn har været repræsenteret i gruppen. Det har været afgørende, at der har været et fælles mål med indsatsen. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været lærerig og har særligt haft betydning ift. indholdsdelen i indsatsen, hvor aktionslæringsgruppen er blevet inspireret til at bruge naturen på en anderledes måde.	Samarbejdet er blevet vanskeliggjort af, at det er sket på tværs af kommune og civilsamfund, da der er tale om meget forskellige organisationskulturer, fx ift. økonomi, tid mm. Der har ikke været tale om reel samskabelse i indsatsen, da deltagerne ikke har været involveret i at udforme indsatsen. Der stilles spørgsmålstejn ved, om deltagerne ville have været i stand til at indgå i en samskabelsesproces forud for indsatsen. Det er vigtigt, at deltagergruppen ikke bliver for stor, da det bliver for overvældende for deltagerne, samt at der har været en tydelig afklaring af deltagerens forventninger til indsatsen. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været meget ressourcekrævende (tidsmæssigt). Gruppen efterlyser viden om udfordringer i samarbejdet mellem kommune og civilsamfund, samt mere praktisk undervisning.
FAABORG-MIDTFYN Det har været lærerigt og værdifuldt at opnå kendskab til og få erfaringer med målgruppen gennem indsatsen. Det har været positivt og afgørende både for deltagerne udbytte af indsatsen og for undervisernes håndtering af deltagerne og aktiviteterne at være to undervisere med forskellige kompetencer.	Indsatsen har været udfordret af besparelser og omstruktureringer, hvilket resulterede i en meget mindre indsats end først planlagt. Indsatsens lille omfang (få deltagere) og korte varighed (få gange) har været udfordrende ift. at forankre brugen af naturen hos deltagerne. Der har ikke været tale om reel samskabelse i indsatsen, da deltagerne ikke har været involveret i at udforme indsatsen. Det har været vanskeligt at rekruttere og fastholde målgruppen. Det har været helt afgørende at have en med, som kendte de unge og som de unge var trygge ved. Det har været en udfordring, at indsatsen har været meget ressourcekrævende ift. tid og økonomi. Det har været vanskeligt for projektlederen at se relevansen af de enkelte workshops på Krop og bevægelse i Naturens Rige. Derudover er det oplevelsen, at den naturfaglige faglighed ikke er blevet tydeliggjort nok.
BILLUND Det interne samarbejde har været givende, da mange forskellige faglige og personlige kompetencer er blevet bragt i spil. Gruppedynamikken har været velfungerende, hvilket har været afgørende for lysten til og motivationen for at indgå i indsatsen. Grunden har været, at møderne er foregået i naturen og aktionslæringsgruppen har brugt tid på at lære hinanden at kende gennem forskellige aktiviteter. Det eksterne samarbejde har været positivt, og samarbejdspartnerne, fx lokale foreninger, DGI-instruktører mm har bidraget med ny viden og erfaringer indenfor forskellige områder. Der er blevet gennemført reel samskabelse med målgruppen. Det har haft betydning, at der ikke har været et fast mål eller en defineret retning fra begyndelsen, samt at der er blevet givet tid til processen og at lydhørhed overfor de unges ønsker og ideer, hvilket har medført en viden om og et ændret syn på målgruppen. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har givet mulighed for at udføre en reel samskabelsesproces samt skabt en struktur for denne.	Samskabelsesprocessen har været udfordrende. Arbejdsgangen har været meget anderledes og det har været vanskeligt ikke at kende retningen på indsatsen. Det har været udfordrende at fastholde de unge i indsatsen, både fordi det er en sårbar målgruppe, men særligt fordi der sker mange omvæltninger for de unge, fx højskoleophold, flytning m.m. Der er stor usikkerhed omkring, hvordan indsatsen gøres levedygtig og forankres. Aktionslæringsgruppen har gennem deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige savnet flere konkrete værktøjer til at bruge i samskabelsesprocessen.
HEDENSTED Det interne samarbejde har været interessant og lærerigt, da det har givet viden om arbejdsmetoder i andre stabe. Samtidig har medarbejderne kunnet flytte på hinandens opfattelser og dermed fået et bredere perspektiv på indsatsen. Samarbejdet har bidraget til en øget tværfaglighed i mange andre projekter. Deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige har været inspirerende ift. at få et indblik i indsatsen i de andre kommuner.	Samarbejdet har været udfordrende, da det særligt i begyndelse af processen var vanskeligt at opnå et fælles mål, fordi flere arbejdede ud fra deres egen fagspecifikke tilgang. Det har været frustrerende at overtage en meget omfattende indsats, hvor rammerne omkring indsatsen ikke har været på plads (adgang til naturområdet). Det har været vanskeligt at se relevansen af de praktiske aktiviteter ved deltagelsen i Krop og bevægelse i Naturens Rige.

Tabel 5: Opsummering af centrale kommunale erfaringer relateret til udviklingen af sundhedsindsatser i naturen.

4.3.1 Samskabelse

Selvom Sund By Netværket med *Krop og bevægelse i Naturens Rige* har haft et ønske om at udvikle kommunale sundhedsindsatser gennem borgerinddragende samskabelsesforløb (se introduktion og afsnit 1), har kun én ud af de syv deltagende kommuner gennemført en reel samskabelse med deres deltagere. Det er dog ikke alle aktionslæringsgrupperne, der selv er bevidste om, at de ikke har arbejdet med samskabelse, idet der blandt aktionslæringsgrupperne er mange forskellige opfattelser af, hvad det vil sige at samskabe. Eksempelvis giver enkelte aktionslæringsgrupper udtryk for, at de har samskabt, fordi indsatsen i større eller mindre grad er blevet tilrettelagt ud fra deltagernes ønsker i løbet af processen. Samskabelsesprocesserne har ikke været kendetegnet af at være et samarbejde mellem kommunen og lokalsamfundet (deltagere, frivillige og foreninger), hvor der i fællesskab er identificeret problemstillinger og udviklet løsninger (se afsnit 2.3).

Blandt de aktionslæringsgrupper der er bevidste om, at de ikke har haft en samskabende tilgang, giver flere af grupperne udtryk for, at de er usikre på, om deres deltagere overhovedet vil være i stand til at indgå i samskabelsesprocesser. I stort set alle indsatserne er der blevet arbejdet med sårbare målgrupper, og i forlængelse heraf efterlyser flere af aktionslæringsgrupperne viden og erfaring om at inddrage sårbare målgrupper i samskabelsesprocesser.

”... når vi lige præcis valgte de her to målgrupper [psykisk syge/sårbare og beboere i et socialt boligprojekt], så vidste vi jo godt allerede der, at det [samskabelse] kunne blive en udfordring, vi måske ikke kunne imødekomme, fordi det jo er så meget på borgerne og beboernes præmisser, om de kan eller vil eller magter at deltage i sådan et forum her...” (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Flere af aktionslæringsgrupperne stiller spørgsmålstejn ved, om det er deltagernes behov at indgå i samskabelsesprocesser.

”Det presser dem [deltagerne], hvis de skal tage for mange beslutninger og skal forholde sig til for meget og tænke udvikling, for så er det, de kommer op i præfrontal cortex og skal strukturere og planlægge og tænke fremtid og det er der nogle af dem, der simpelthen ikke har brug for (...) så det der med at have mange jern i ilden og udvikle noget og tænke tanker om noget, er på ingen måde det, de udtrykker, de har behov for.” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

Nogle af aktionslæringsgrupperne har et indtryk af, at deltagernes forudsætninger for at indgå i samskabelsesprocesser forbedres i løbet af indsatsen. Derfor har Syddjurs Kommune fx valgt at lade deltagerne indgå i en samskabelsesproces omkring selve forankringen af indsatsen.

Aktionslæringsgruppen fra Billund har, som de eneste, gennemført samskabelse med deres deltagere. Aktionslæringsgruppen har selv en oplevelse af, at de har lavet reel samskabelse og ikke bare inddragelse, som de oplever, mange samskabelsesprocesser kan ende med. De begrundet det med, at de ikke har haft et fast mål og en defineret retning fra begyndelsen, hvilket har gjort, at der faktisk er blevet plads til at lytte oprigtigt til de unges ønsker og

ideer. De unge har således været med til at identificere relevante problemstillinger og udvikle løsninger på disse.

"Det er meget spændende at gøre sig selv helt sårbar i det og sige, "jeg ved ingenting (...) så prøv at kom med det I har og gør mig klogere". (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

Det har haft stor betydning, at aktionslæringsgruppen har givet sig tid til processen. Deres erfaring er, at en god samskabelsesproces kræver mange møder, megen erfaringsudveksling og meget tid. Selvom samskabelsen ikke har været en enkel proces for aktionslæringsgruppen, giver de udtryk for, at det har været sundt, lærerigt og værdifuldt for dem at slippe kontrollen og være lydhør overfor de unge. Det har ændret deres syn på og forståelse af målgruppen.

"Jeg har i hvert fald også fået øje på, at de unge, der har været her, de faktisk også har rigtig mange ressourcer. De er faktisk meget ressourcestærke, (...) det synes jeg har været helt særligt faktisk. (...) Så man er ligesom også blevet rystet lidt eller man får rystet sin forforståelse lidt, som så gør at så tænker man nyt igen." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

Derudover oplever aktionslæringsgruppen, at det har haft afgørende betydning, at de unge har mødt opbakning til deres deltagelse fra fx arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner og kommunale forløb. Samtidig oplever aktionslæringsgruppen, at der har været adskillige udfordringer forbundet med forløbet. Samskabelsesprocessen har i sig selv været en stor udfordring for dem, da arbejdsgangen har været meget anderledes, end de er vant til. Der har ikke været en klar projektbeskrivelse forud for indsatsen, og de har ikke vidst, hvad succeskriterierne eller målet ville ende med at være. Det har været vanskeligt for dem ikke at kende retningen på indsatsen og de har til tider været meget frustrerede, fordi de har haft svært ved at se, hvad der skulle komme ud af processen. Det har også udfordret dem på deres roller og bidrag i processen.

"Hvad er min rolle ind i det her, hvad er det egentlig, jeg skal bidrage med. For det hele var så fluffy i starten (...) I starten der tænkte jeg sådan, hvad er det egentlig, jeg skal..." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

Selvom aktionslæringsgruppen i Billund på mange måder er lykkedes med at gennemføre en samskabelsesproces, er det problematisk, at gruppen ikke er kommet frem til en endelig indsats. Aktionslæringsgruppen er selv bevidst om dette, hvilket også var grunden til, at de valgte at aflyse deres afsluttende aktion med politikerne, fordi de ikke havde noget konkret at præsentere (se afsnit 4.1.6). Selvom de andre aktionslæringsgrupper alle er længere med deres konkrete indsats, har flere af grupperne en oplevelse af, at projektets tidsmæssige horisont har været begrænsende for hele forløbet.

"Altså inden vi overhovedet har fået defineret, hvad det er, det [indsatsen] skal gå ud på og at vi skal satse på den her målgruppe og det her sted... så er året gået. Det er bare for at sige, at på et år i en kommunal kontekst der er det altså begrænset, hvad man kan nå, inden noget rigtig når at modne rigtigt." (Aktionslæringsgruppen København, 9:2019).

4.3.2 Internt tværfagligt samarbejde

Næsten alle aktionslæringsgrupperne giver udtryk for, at det interne tværfaglige samarbejde har været givende og lærerigt. Flere af aktionslæringsgrupperne begrundet det med, at de har forskellige kompetencer indenfor hver deres fagområde, som de har kunnet bringe i spil. Det har bl.a. betydet, at den enkelte ikke har skullet påtage sig en fagopgave, som vedkommende ikke har haft kompetence indenfor. Derudover har der også været plads til at bringe den enkeltes personlige kompetencer i spil, hvilket har styrket indsatserne yderligere.

"Jeg synes, det [interne tværfaglige samarbejde] giver sindssyg god mening... Vi kan jo noget forskelligt (...) man ser, at man kan overlape noget og få et resultat, som måske kan blive større, fordi (...) vi gør noget i fællesskab, som er noget ekstra end det, vi hver især alene i vores forvaltning kunne gøre." (Aktionslæringsgruppen København, 9:2019).

"... vi har fået en rigtig god forståelse for, hvad vi hver især kan bidrag med og hvor vi supplere hinanden super godt, så det er noget, der giver noget på den lange bane også. Vi bruger det rigtig meget nu. Altså vi har fået åbnet nogle døre (...) og vi har fået en meget bedre forståelse for, hvad hinanden laver og hvordan vi kan arbejde sammen." (Aktionslæringsgruppen Lolland, 9:2019).

Flere af aktionslæringsgrupperne mener, at samarbejdet rækker ud over dette ene projekt, og de oplever, at de er begyndt at tænke tværfagligt i relation til andre projekter.

"Og det, projektet helt klar har gjort, det er, at nu har jeg et okay samarbejde med de to biologer. (...) Jeg har været med til nogle udvalgsmøder ovre ved dem, hvor vi har snakket om, hvordan de kan bruge os som sundhedskonsulenter, (...) og hvordan vi kan bruge dem (...) Så det har helt klar gjort, at man nemmere bare kan hive fat i dem og tænke dem som samarbejdspartnere. Og det er rigtig godt!" (Projektlederen Hedensted, 9:2019).

Særligt i Billund har aktionslæringsgruppen oplevet, at gruppedynamikken i det interne samarbejde har været rigtig god. De begrundet det med, at deres møder i gruppen er foregået i naturen og har indeholdt flere samlende, men også grænseoverskridende aktiviteter, der har styrket dem og deres fællesskab som gruppe.

"... rigtig mange af de her møder har også haft (...) et ubevidst teambuilding-aspekt over sig. Og (...) det er med til, at vi bliver klistret sammen, at vi laver nogle aktiviteter sammen ude i den der natur." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

De oplever, at der er blevet skabt en stor tillid og tryghed i gruppen, fordi de på møderne har prioriteret at lære hinanden at kende og alle har valgt at åbne sig og engagere sig personligt i gruppen og i indsatsen.

I Ikast-Brande har aktionslæringsgruppen en oplevelse af, at samarbejdet ikke har været så givende, som det kunne være. Årsagen er, at kommunen har deltaget i projektet med to indsatser, hvilket har splittet aktionslæringsgruppen. I flere af de andre aktionslæringsgrupper understreges det, at grundlaget for et frugtbart samarbejde er, at aktionslæringsgruppen arbejder sammen om et fælles mål og arbejder i samme retning. Det er begrænsende for samarbejdet, hvis den enkelte medarbejder ikke betragter indsatsen ud fra et overordnede mål, men har sin egen fagspecifikke tilgang til indsatsen. I modsætning hertil oplever de det som styrkende, hvis de involverede brænder for indsatsen og målgruppen.

”... hvilket mål har vi, som vi kan være fælles om, (...) for hvis alle sidder og har deres egen position, så er det pludselig svært at finde noget i fællesskab.” (Aktionslæringsgruppen København, 9:2019).

Udover det vanskelige ved at finde et fælles mål, giver flere aktionslæringsgrupper udtryk for, at det er udfordrende at skulle lære hinandens arbejdsmetoder og tilgange at kende. Derudover har samarbejdet for flere af aktionslæringsgrupperne båret præg af manglende tid. For de fleste er indsatserne ét ud af mange projekter og det har derfor været vanskeligt at finde tid til disse. Det har haft betydning for den enkeltes forberedelse, sparring og engagement i indsatsen.



4.3.3 Eksternt samarbejde

Der er stor forskel på, hvorvidt aktionslæringsgrupperne har valgt at prioritere eksternt samarbejde og er kommet i mål med det. I de kommuner hvor det er lykkedes at etablere et eksternt samarbejde, er erfaringerne, at samarbejdspartnerne har bidraget med ny viden og erfaringer indenfor deres fagområde. Det er også aktionslæringsgruppernes oplevelse, at det er lettere at få nogle gode ideer sammen og inspirere hinanden og dermed skabe nogle større aktiviteter, hvis flere aktører involveres i en indsats. Samarbejdet har bidraget med nye kontakter og bekendtskaber, som aktionslæringsgrupperne oplever, de kan gøre brug af i fremtiden.

Flere aktionslæringsgrupper har dog også en oplevelse af, at det kan være vanskeligt at få etableret et eksternt samarbejde. Aktionslæringsgrupperne oplever, at der kan være stor forskel på arbejdsmetoder, tilgange, økonomiske og tidsmæssige ressourcer, procedure, motivation osv. Dette er tilfældet for aktionslæringsgruppen fra Syddjurs, hvor indsatsen har fungeret som et samarbejde mellem Syddjurs Kommune og Danmarks Jægerforbund (se afsnit 4.1.4). Det er tydeligt for aktionslæringsgruppen, at kommunen og Jægerforbundet repræsenterer to forskellige organisationskulturer, hvorfor et samarbejde ikke bare er uproblematisk.

”Den største hæmsko for samarbejdet, det har været processerne i organisationerne. Det afgørende for, at det her har været et mega godt samarbejde, er vores personligheder og vores drivkraft. Altså det tror jeg, har været afgørende, for kulturerne ville clashe!” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

På trods af, at Danmarks Jægerforbund er en frivillig naturorganisation, er de som mange andre foreninger nødt til at tænke på medlemmer og økonomisk bæredygtighed. De har ikke mulighed for at lave frivilligt, socialt arbejde for kommunen, men skal have noget ud af at indgå i et samarbejde (økonomisk, medlemsmæssigt, osv.). Hvis et sådant samarbejde skal fungere, må kommunerne derfor som udgangspunkt indstille sig på, at det koster penge. I Syddjurs Kommune er det en problematik at processer er meget langsommelige, hvilket aktionslæringsgrupperne fra flere andre kommuner genkender. Ofte skal forslag igennem mange led, før der kan træffes en endelig beslutning og ofte har den enkelte medarbejder mange forskellige arbejdsopgaver, hvilket kan være med til at gøre arbejdsgangene ineffektive.

”Havde jeg bare haft Jægerforbundskasketten på, så havde det været nemmere for mig at gå ud og sælge fem dagsforløb og så (...) hive den samme eller mere økonomi hjem. (...) Så skal jeg give et råd videre til det her, så er det (...) i kommunen at snakke om, hvordan får vi skabt nogle hurtigere procedurer, hvis det er, at vi gerne vil lykkes med private organisationer, fordi vi sidder ikke og arbejder med skattekroner, vi skal skabe.” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

I de kommuner hvor indsatserne er fysiske steder eller events (se afsnit 4.1, tabel 3), ser aktionslæringsgrupperne det som en fordel at få involveret eksterne samarbejdspartnere fra civilsamfundet til fx at videreføre indsatserne, når kommunerne ikke længere kan involvere sig i disse. I København har aktionslæringsgruppen et ønske om at få involveret mere personale i brugen af haven, så det ikke er op til en enkelt ansat at holde liv i haven. Dette opleves som

en udfordring for aktionslæringsgruppen, da de ikke selv har fysisk tilknytning til hverken haven eller personalet og derfor skal skabe en kulturændring udefra.

I de kommuner hvor indsatserne er udformet som forløb, kan aktionslæringsgrupperne også se en fordel ved at involvere eksterne samarbejdspartnere, som kan bidrage med nogle nye kompetencer til indsatserne. De eksterne fagpersoner skal ikke nødvendigvis være en integreret del af indsatserne, men kan fx anvende deres faglige kompetencer enkelte undervisningsgange.

”...at få en naturvejleder ind over eller nogen andre i den kategori, som man kunne trække noget viden fra, fordi der også er nogle af vores beboer, der efterspørger noget viden, hvor de ikke tænker natur kun som mindfulness, men at man også gerne vil vide noget mere om naturen (...) hvis vi nu havde et læringsforløb, så skulle det bare være en enkelt gang eller to, hvor de var med og så går vi ud og tager nogle vandprøver af åen og ser at der er liv i åen, kunne jeg forestille mig...” (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Aktionslæringsgrupperne understreger dog, at det er vigtigt, at de eksterne samarbejdspartnere har et vist kendskab til målgruppen og er opmærksom på målgruppens behov.

4.3.4 Rekruttering og organisering

Nogle af aktionslæringsgrupperne har skullet rekruttere deltagere til deres indsatser. Aktionslæringsgruppernes oplevelse er, at dette kan være en udfordring særligt i forhold til de svageste og mest sårbare indenfor en i forvejen sårbar målgruppe. Aktionslæringsgruppernes oplevelse er, at det oftest er de borgere med mest overskud og flest ressourcer, der ender med at deltage i indsatserne. I Faaborg-Midtfyn er erfaringen, at det er afgørende, at rekrutteringen varetages af en person, som målgruppen kender og føler sig trygge ved.

”... og det tror jeg simpelthen er den udløsende faktor for at arbejde med den her målgruppe. Det, at man kommer ind bag linjerne og har nogen, der kan arbejde inde bag linjerne, fordi de [unge] kommer ikke af sig selv. De skal have en hånd at holde i for at komme til sådan noget som det her. Og det er næsten den vigtigste lære, jeg har gjort på det her, for jeg tror, hvis jeg ikke havde haft [den tidligere ansatte på produktions-skolen], så kunne jeg have stået og blafret nede på den havn i lang tid.” (Projektlederen Faaborg-Midtfyn, 11:2019).

I forlængelse heraf oplever et par af aktionslæringsgrupperne, at det kan være vanskeligt at opretholde en kontinuitet blandt deltagerne i indsatserne. Aktionslæringsgrupperne vurderer, at det bl.a. handler om, at deltagerne ofte er sårbare og derfor har vanskeligt ved at forpligte sig til en indsats. Derudover opleves vejret også som en afgørende faktor, da det kan have indflydelse på deltagerne motivation for og lyst til at være i naturen. I de indsatser hvor deltagerne har været unge mennesker, oplever aktionslæringsgrupperne, at det har betydning, at ungdomsårene er en periode, hvor der sker mange omvæltninger (flytning i forbindelse med uddannelse, højskoleophold, arbejde mm). For at forbedre kontinuiteten mener aktionslæ-

ringsgrupperne, at det er vigtigt at være opsøgende og informerende undervejs i indsatsen, fx ved at sende sms'er til deltagerne forud for den enkelte undervisningsgang og på selve dagen, eller ved at tilbyde afhentning på deltagerens bopæl. Udfordringen ved dette er, at det er resourcekrævende.

Organiseringen omkring de enkelte indsatser varierer fra kommune til kommune. Generelt oplever de fleste aktionslæringsgrupper dog, at tiden og økonomien er en udfordring. I flere af kommunerne har det været nødvendigt at placere indsatserne udenfor normal arbejdstid, da det er der, borgerne har mulighed for at deltage. Det betyder, at der skal flyttes rundt på en masse timer, samt at kommunen skal aflønne personale udenfor normal arbejdstid.

"... når vi laver sådan nogle arrangementer, så er det arbejdstiden (...) meget af det ligger uden for de ansattes arbejdstid. Så der er lidt noget med at få folk afsted en søndag eller en lørdag. Så (...) udfordringen er noget økonomi og der ligger noget økonomi i kommunen og det her med at få betalt..." (Aktionslæringsgruppen Lolland, 9:2019).

Flere af aktionslæringsgrupperne oplever at mangle tid til deres interne møder. Den manglende tid begrænser dem i at nå alt det, de gerne vil. De foreslår selv, at mere tid og flere deltagere i aktionslæringsgrupperne ville gøre en forskel. De ville således være flere til at løse opgaverne og have flere ressourcer at trække på. Tiden udgør også en udfordring i selve indsatserne. Flere aktionslæringsgrupper har en oplevelse af, at de har alt for lidt tid i selve indsatsen. Det betyder, at de skal være meget opmærksomme på, hvordan de planlægger indholdet i indsatsen, da det hurtigt kan blive stressende, hvis de vil nå for meget.

I Billund har aktionslæringsgruppen haft gode erfaringer med at afholde alle møder udendørs. De har været i forskellige naturområder uden mødelokale, projektor, computer, strøm, varme osv., hvilket har betydet, at de har været nødt til at nytænke mødeformen og iscenesætte hele den kommunale tankegang på en ny måde. Aktionslæringsgruppen oplever, at naturen har fungeret både som en god ramme og et aktivt element i indsatsen. Det har været lærerigt for dem ikke bare at snakke om alt det, naturen kan, men at være i den og gøre brug af den under møderne. Som en fra gruppen giver udtryk for, har det været godt selv at tage den "medicin", som de gerne vil give videre til andre.

I enkelte af kommunerne er indsatserne blevet anderledes end forventet. I Faaborg-Midtfyn giver projektlederen udtryk for, at indsatsens lille omfang og korte varighed har været udfordrende. Det er hans oplevelse, at naturaktiviteterne står stærkere, hvis de gentages, så deltagerne får mulighed for at dygtiggøre sig. Dermed vil deltagerne opnå en større tryghed og genkendelighed ved aktiviteterne, og de vil sandsynligvis få en oplevelse af at blive bedre til de enkelte aktiviteter. Derudover har det betydning for fællesskabet og samværet i gruppen, at indsatsen har været så kortvarig.

"... nu var vi lige i gang med at opbygge noget samvær og det tager altså tid, vi var på sporet af noget (...) så er det egentlig en ordentlig måde at behandle dem [deltagerne] på, altså står de nu ikke bare tilbage, hvor de blafrede (...): "okay, jeg fik tilgang til noget fedt og noget samvær og nu er der ikke mere, altså nu er det op til mig at skulle løfte det hele..."" (Projektlederen, 11:2019).

4.3.5 Undervisere og aktiviteter

I de indsatser, der har forløbet som undervisningsforløb eller aktivitetsgange (se afsnit 4.1, tabel 3), er erfaringen fra flere af aktionslæringsgrupperne, at det er positivt at være flere (minimum to) undervisere med forskellige kompetencer i indsatsen. Det har betydet, at de hver især har kunnet bidrage indenfor de områder, hvor deres kompetencer ligger. Derudover har det givet mulighed for at variere undervisningen og være mere opmærksom på den enkelte deltager. Aktionslæringsgruppen fra Syddjurs oplever yderligere, at det har haft betydning, at underviserne har haft forskelligt køn, da indsatsen både har været for mænd og kvinder. Selvom aktionslæringsgrupperne oplever, at indsatserne står stærkest med to undervisere, er det også mere ressourcekrævende. Aktionslæringsgrupperne er uenige om, hvorvidt det vil være muligt at gennemføre et godt forløb, hvor der kun er en underviser på og underviserne er skiftende. Det kommer i høj grad an på målgruppen og antallet af deltagere. Det vil det kræve et langt større arbejde i forhold til koordinering, så alle underviserne er klar over, hvad der er sket i indsatsen og hvor deltagerne befinder sig i processen.

Derudover har undervisernes personlighed stor betydning. I Syddjurs, hvor indsatsen har været målrettet stress-ramte, er det aktionslæringsgruppens erfaring, at det har haft stor betydning for deltagerne, at begge undervisere har personlig erfaring med det at være stresset. De bliver således ikke bare faglige i deres undervisning, men kan inddrage personlige erfaringer.

”Altså deltagerne siger det sort på hvidt, når vi evaluerer midtvejs, de siger, at det at man (...) ikke bare er faglig, men at man er fagpersonlig, fordi man har været nogle af de steder, som de er (...) det må for alt i verden ikke undlades. Fordi det er det, der gør, at de kan se noget i sig selv, når man fortæller.” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).



Aktionslæringsgrupperne oplever, at det har betydning, at underviserne gør forholdet til deltagerne ligeværdigt. Der vil altid være en asymmetrisk relation i forhold til, at deltagerne er i indsatsen for at modtage noget, mens underviserne er der for at give noget, men det skaber en tryghed blandt deltagerne, hvis underviserne agerer på en måde, der gør forholdet til deltagerne mere ligeværdigt.

I forhold til aktiviteterne oplever en aktionslæringsgruppe, at det har været givende at have tillid til processen og lade naturen sætte rammen for, hvad der er meningsfuldt at arbejde med fra gang til gang. Naturen er uforudsigelig og derfor er det vanskeligt at have en fuldstændig detaljeret plan. Aktionslæringsgruppens oplevelse er, at det er bedre at have fokus på, hvad naturen kan bidrage med på dagen.

”Det giver ingen ide nødvendigvis at gå de der 5 km, hvis det blæser 20 sekundmeter og står ned i stønger, det er det måske bedre at gå ind og sætte sig (...) og så tænde bålet og sidde og være i naturen på den måde (...) Omvendt så kan det godt være, at vi egentlig har planlagt, at denne her gang skal vi gå og lave noget naturlig mad sammen, men hvis det så er total vindstille og solen står og bager, så giver det ikke nogen mening at sidde inde i en mørk bålhytte og lave bål” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

Projektlederen i Faaborg-Midtfyn understreger yderligere, at den naturfaglige faglighed ikke må undervurderes i forbindelse med aktiviteterne. Hvis natur og friluftsliv skal bringes mere i spil i sundhedsindsatser, er det nødvendigt, at kommunerne inddrager fagpersoner indenfor disse områder.

4.3.6 Forankring

Generelt fylder forankring meget lidt i *Krop og bevægelse i Naturens Rige* og dermed også i indsatserne. Det har som udgangspunkt ikke været et krav, at kommunerne har skullet tænke i forankringsstrategier. For flere kommuner fylder det derfor ikke ret meget.

Deltagerne fra Syddjurs og Brande giver dog udtryk for, at forankringen af indsatsen i deres hverdagsliv har betydning. De enkelte undervisningsgange er ikke i sig selv nok til at skabe varig forandring. Yderligere er det deres oplevelse, at det ikke altid er let at overføre deres opnåede oplevelser og erfaringer til hverdagen og at det kræver mere tid i indsatserne og mere øvelse.

”Jeg ville ønske, at jeg var noget bedre til at bruge naturen derhjemme, for jeg kommer ikke ud. Jeg er virkelig dårlig til at komme ud. Jeg sidder meget og spiller computer...” (Deltagergruppen Syddjurs, 10:2019).

”... men jeg har ikke været så god til at putte det ind i hverdagen endnu. (...) Jeg synes også, det var for kort (...) det kun var 9 uger. Det tager jo (...) tre uger om at ændre ens vaner og sådan, så hvis det var, man skulle lære at komme ud og gå og det sådan er svært, så skal man jo bruge lidt mere end det for at gøre det til en vane først.” (Deltagergruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Enkelte af aktionslæringsgrupperne mener, at det er afgørende at tænke i levedygtighed og forankring, inden indsatserne afsluttes. Aktionslæringsgrupperne har dog vanskeligt ved at finde ud af, hvordan indsatserne forankres, når kommunerne trækker sig ud af dem.

"... vores fornemste opgave har også været at tænke i forankring. Hvordan forankrer de [deltagerne] det her i deres hverdag? Det nytter ikke noget, at det kører i 12 uger og så taber man dem dagen efter." (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

I Billund giver aktionslæringsgruppen udtryk for, at det ikke er nok, at der bliver skabt et område med en masse forskellige faciliteter, som bliver stående, hvis der ikke er nogen til at holde liv i området og fortsætte de sociale aktiviteter, der fremmer fællesskabet og dermed den mentale trivsel for deltagerne. Aktionslæringsgruppen har overvejet at involvere kommunale organisationer, fx folke-, ungdoms- og produktionsskolen i området eller inddrage frivillige foreninger. Dette er dog ikke uproblematisk.

"... vores udfordring ift. at involvere foreninger, det er, at vi skal have fundet nogle foreninger, som kan have et ejerskab for det, så vi ikke bare spørger: "for resten, vil I ikke gerne overtage det her projekt..." For så kommer det ikke til at leve (...) De skal selv have en eller anden form for ejerskab for det og hvad er det så for nogle foreninger, vi skal have fat i." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

I Syddjurs er det vigtigt for aktionslæringsgruppen, at deltagerne opnår færdigheder til at opholde sig i naturen selv eller med familie og venner. De forsøger at give deltagerne et grundlæggende kendskab til det at være i naturen, fx at tænde bål, samtidig med at de præsenterer deltagerne for måder at være i naturen på, fx at bringe sanserne i spil, at sanke, at lave mad osv. Derudover har det været vigtigt for aktionslæringsgruppen at inddrage deltagerne i at beslutte forankringsstrategien. I begyndelsen gav stort set alle deltagerne udtryk for, at de rigtig gerne ville fortsætte med at mødes, men at de ikke havde overskuddet til at være ansvarlig for noget. Alligevel er det endt med, at størstedelen af deltagerne har valgt at fortsætte som gruppe, hvor de på skift er ansvarlige for at sætte rammerne.

"Så det endte med, at første skridt bliver, at der er en tovholdergruppe på rigtig mange, som vil køre det videre og de er alle sammen enige om (...) at de mødes fortsat hver onsdag, kan man kun komme hver tredje gang, så gør man det, men de fleste vil gerne fortsætte for at holde rytmen og bevare effekten. Tovholderne skiftes til to og to at komme og tænde bål og planlægge lidt indhold i relation til det, de har lært..." (Aktionlæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

Derudover har aktionslæringsgruppen lovet at støtte op om gruppen ved at komme forbi engang imellem, give lidt ny inspiration og sørge for lidt basale redskaber (bålkedel, pande mm).

4.3.7 Naturen

Alle aktionslæringsgrupperne giver udtryk for, at naturen kan noget særligt og at det giver noget andet at være udenfor end inde. Aktionslæringsgrupperne oplever, at naturen er åben og rummelig, hvilket gør det mindre "farligt" og knap så grænseoverskridende at mødes udenfor. Samtidig betyder det, at indsatserne opleves mindre private og lukkede, hvilket har betydning for fællesskabet og de sociale relationer.

"Når man står inde i en hal, så skal du ind ad en dør og kommer ind i nogle lukkede rum. Jamen det begrænser måske nogen (...) Jeg tror på, vi får nogle flere med, fordi (...) det er åbent ikke, der er ikke nogen døre, du skal ind ad..." (Aktionslæringsgruppen Lolland, 9:2019).

"De [deltagerne] ville nok ikke have inviteret mig indenfor og snakke, men det er ufarligt udenfor, vi havde noget andet at mødes om derude og jeg tror da heller ikke, at de render sammen i hinandens lejligheder, men nu mødes de udenfor og så kan de godt sidde og snakke (...) og så kan det være, at de får en endnu tættere relation på sigt." (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brande, 8:2019).

I forlængelse heraf er det aktionslæringsgruppernes oplevelse, at naturen ikke stiller særlige krav eller forventninger. Deltagerne skal ikke præstere noget i naturen, hvilket kan være med til at styrke følelsen af rummelighed. Dette er også med til at skabe en ligeværdighed både deltagerne imellem og imellem deltagerne og aktionslæringsgrupperne. På rådhuset har de ansattes titel betydning, men i naturen er der en større lighed, åbenhed og tillid.

"Naturens rolle i det her er sådan en equalizer, at vi står lige, når vi står på stranden omkring det bål." (Projektlederen Faaborg-Midtfyn, 11:2019).

"... når man er i naturen, så er alle per definition lige (...) Der har vi ingen titler. Det giver den der ligeværdighed (...) da vi stod derude, så var det bare helt naturligt, så var vi bare mennesker. Og det er det, der er fedt." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

En vigtig kvalitet ved naturen er, at den giver nogle sanseindtryk, der er afstressende og som medfører en ro. Aktionslæringsgrupperne oplever, at naturen rummer et legende element, som er med til at skabe rum for en større kreativitet og åbner op for mange muligheder.

"Naturen skaber rum for nogle andre tanker, end det gør, når man sidder i et mødelokale, hvor man sidder rundt om et bord og snakker. Men det der med at blive tvunget til at tænke lidt nyt også ift. de processer vi har kørt til møderne, så er man blevet rystet lidt og det har skabt noget andet." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

"Det der med, at man kan hoppe og kravle og gå på eksisterende ting ude i naturen. Det er meget simpelt, tænker jeg. (...) og man kan gå 10m den anden vej næste gang og

så er der nogle nye udfordringer, uden at man skal stille op og gøre klar osv.” (Projektlederen Hedensted, 9:2019).

Naturen giver mulighed for, at nye og andre kompetencer kan bringes i spil. Aktionslæringsgrupperne oplever, at flere af deltagerne besidder nogle kreative og fysiske kompetencer, som i langt højere grad kommer til udtryk og er anvendelige i naturen. På den måde kan deltagerne opleve, at de får en anden rolle i naturen.

”... og så den der med at få måske en anden rolle, altså dem der kan give noget viden videre og sådan (...) pludselig, så får man lov at være ekspert på et område.” (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brande, 8:2019).

Det er aktionslæringsgruppernes oplevelse, at naturen rummer mange kvaliteter. Samtidig understreger de, at naturen ikke nødvendigvis tiltaler alle og at det for nogle borgere, kan virke overvældende at skulle være i naturen. Som aktionslæringsgruppen fra Syddjurs giver udtryk for, så kan naturen meget, men den kan ikke det hele. Naturen giver ligeværdighed og ro, større fokus på krop, sanser og kreativitet, men disse kvaliteter komme ikke alene i kraft af naturen. Opholdet i naturen og aktiviteterne skal faciliteres og sættes i en pædagogisk ramme.

”Naturen kan meget, men under den ramme som vi har med at gøre, hvor det er tre timer, så bliver man også nødt til at understøtte processerne.” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

”... de [deltagerne] vil ikke være de psykologiske eller terapeutiske input foruden (...) der er nogle mønstre, der begrænser dem i deres hverdagsliv, enten dømmende tanker eller selvbebrejdende tanker... og det har vi ikke opdaget at naturen som sådan lige kan fjerne, så derfor har det været vigtigt for os at supplere med noget... en eller anden form for faciliterende rolle i de der processer, de sådan gennemgår.” (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

4.3.8 Deltagelse i Krop og bevægelse i Naturens Rige

De fleste af aktionslæringsgrupperne giver udtryk for, at det har været lærerigt og inspirerende at være en del af *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Fx oplever aktionslæringsgrupperne, at de har fået iværksat nogle indsatser, som de ellers ikke ville have fået startet op eller ville have været meget længere tid om. Det har givet dem værdifulde erfaringer i forhold til specifikke målgrupper, og måder at gennemføre indsatser på. Derudover giver nogle af aktionslæringsgrupperne udtryk for, at de er blevet inspireret til at bruge naturen på nye og anderledes måder. For andre har deltagelsen været med til at få etableret et samarbejde på tværs af forvaltninger. For aktionslæringsgruppen fra Billund har det især haft betydning at møde op til de fælles workshops og blive bekræftet i, at de har været på rette vej, da de har oplevet samskabelsesprocessen som en udfordring. Det har givet gruppen mod på at arbejde videre med indsatsen.

"Det [kommunens deltagelse i de fælles workshops] har måske også lidt givet en tro på, at vi ikke er helt galt afmarcheret. (...) for vi kan godt selv lidt føle, at hvad er det for noget, vi laver. Det stikker i alle retninger og hvor er vi på vej hen og man kan godt blive enormt frustreret over det, men (...) det er faktisk meningen, at vi skal være der og det er faktisk okay, at vi har denne her frustration." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

Aktionslæringsgrupperne oplever imidlertid, at der har været mange udfordringer i forbindelse med deres deltagelse i projektet. Alle aktionslæringsgrupperne nævner, at den største udfordring har været de meget teoretiske tunge oplæg på workshopene. Deres oplevelse er, at undervisningen har været for ukonkret, abstrakt og vanskelig at forstå. Dette har særligt været problematisk i forhold til at medbringe deltagere på workshopene, som aktionslæringsgrupperne ellers er blevet opfordret til. De få aktionslæringsgrupper, som har gjort dette, har haft en oplevelse af, at deres sårbare og udfordrede deltagere fuldstændig er blevet tabt på gulvet. I forlængelse heraf nævner flere af aktionslæringsgrupperne, at de har savnet konkrete, håndgribelige værktøjer at arbejde ud fra undervejs i fx samskabelsesprocesserne.

"Det kunne have været helt vildt givende, hvis der havde været flere konkrete værktøjer undervejs i processen på de fælles workshops. Det har været sindssyg inspirerende at deltage i workshopene, men også lidt abstrakt." (Aktionslæringsgruppen Billund, 10:2019).

Derudover har de savnet mere viden og flere erfaringer om, hvordan sårbare målgrupper kan inddrages i samskabelsesprocesser. Flere af aktionslæringsgrupperne er usikre på, om deres målgruppe overhovedet er i stand til at indgå i en samskabelsesproces.

Aktionslæringsgrupperne mener generelt, at workshopene skulle have været mere praksisorienteret og de har haft svært ved at se relevansen og anvendeligheden ved aktiviteterne. For enkelte aktionslæringsgrupper har de praktiske aktiviteter og øvelser imidlertid været givende og lærerige, og de har kunnet overføre aktiviteterne direkte til deres indsatser. Aktionslæringsgrupperne påpeger endvidere, at de gerne ville have haft mere tid til sparring, videnudveksling, erfaringsudveksling og feedback kommunerne imellem. Som én påpeger: "Hvornår er man ellers sammen med seks andre kommuner".

"Jeg havde ikke brug for, at det behøvede at være så teoretisk, som det var. (...) jeg ville hellere have haft noget mere tid til at vi vekslede erfaringer på tværs af landet fremfor at høre om New Public Management..." (Aktionslæringsgruppen Ikast-Brandeborg, 8:2019).

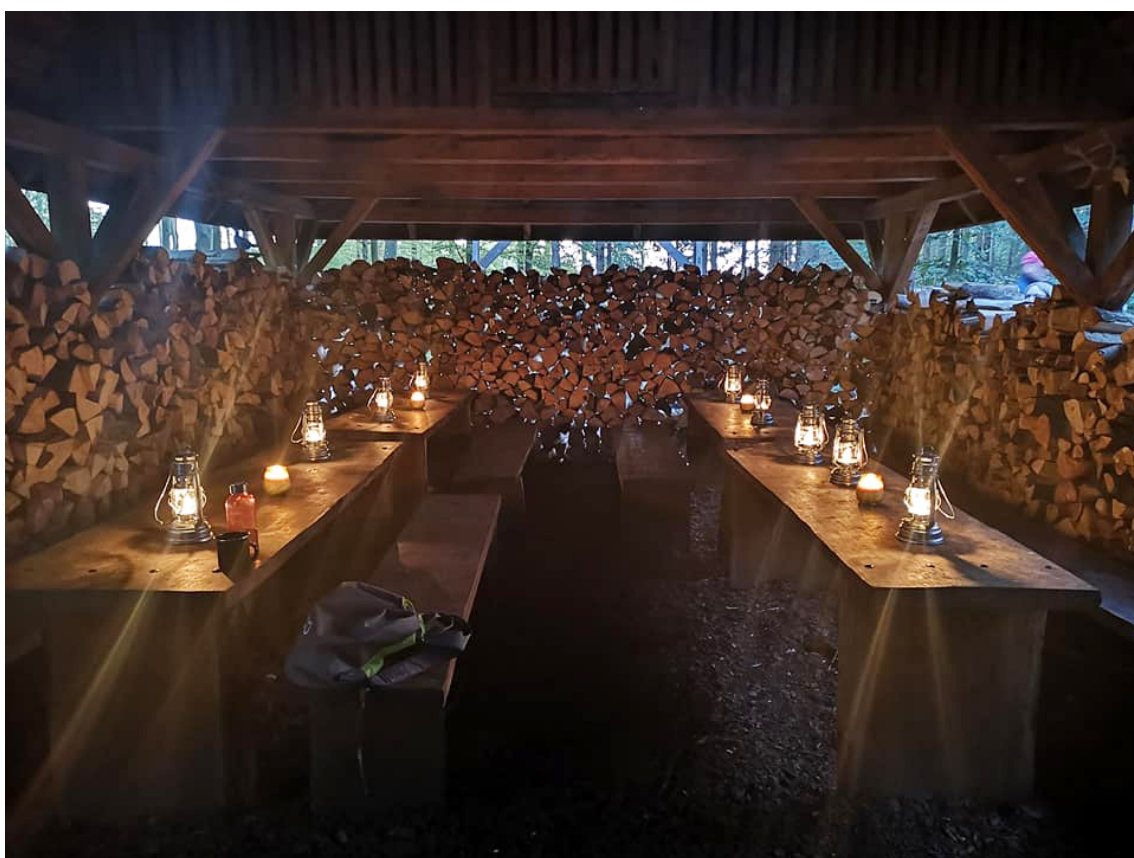
I den forbindelse understreger aktionslæringsgrupperne dog, at forskelligheden i indsatserne spiller en rolle. For at få mest muligt ud af sparringen ville det være relevant at blive sat sammen med andre kommuner, der arbejder med en lignende indsats eller har samme udfordringer som en selv.

Derudover har alle aktionslæringsgrupperne en oplevelse af, at det har været meget resourcetungt at deltage i forhold til løntimer, transporttid og geografiske afstande.

"Det har også været ressourcetungt. Altså det har krævet enormt mange ressourcer i en møgtravl hverdag, så jeg ved ikke, om man kunne have klaret det enten på færre mødegange og endnu skarpere indhold, sende noget ud som vi har pligt til at læse og forberede os på eller lytte til og dermed afkorte eller bare færre dage (...) men vi har haft svært ved at forpligtige os hver gang, fordi det er simpelthen så mange timer at tage ud." (Aktionslæringsgruppen Syddjurs, 11:2019).

Aktionslæringsgrupperne oplever, at programmet for de enkelte workshops er kommet for sent ud, hvilket har besværliggjort planlægningen af arbejdstid og gjort det vanskeligt at invitere samarbejdspartnere og deltagere med. Derudover er det oplevelsen, at dagene har været for hektiske med for meget program.

Aktionslæringsgrupperne har forskellige løsningsforslag til de udfordringer, de oplever i forbindelse med deltagelsen i projektet. Det bliver foreslået at alle workshops afholdes i et geografisk midtpunkt mellem de involverede kommuner (fx Fyn) eller at workshoppene forløber over to dage, hvilket ville spare køretid og give mere tid til at være sammen. Flere aktionslæringsgrupper foreslår også, at den teoretiske undervisning bliver gennemgået via Skype eller en anden portal, således at selve workshoppen kan bruges på noget mere aktivt, fx naturaktiviteter samt erfaringsudveksling og samarbejde med de andre kommuner.



5 Diskussion af vigtige erfaringer fra projektet

På baggrund af resultaterne fremstår en række vigtige erfaringer, som vurderes at have særlig betydning for det videre arbejde med både igangværende indsatser og nye projekter. Intentionen med dette afsnit er at diskutere de vigtige erfaringer med henblik på at kunne videregive disse som anbefalinger.

5.1 Krop og bevægelse i Naturens Rige som projekt

Det er indledningsvist nødvendigt at forholde sig overordnet til *Krop og bevægelse i Naturens Rige* som projekt. Resultaterne viser, at der generelt er en del problemer og udfordringer knyttet til projektets forløb og gennemførelse. Det er således begrænset i hvor høj grad Sund By Netværkets formål med projektet er blevet opfyldt (se introduktionen, afsnit 1.1 og 1.2). Det overordnede formål har været at udnytte naturens sundhedsfremmede potentiale til at fremme borgeres trivsel og derigennem både den mentale og kropslige sundhed.

Grundet de mangelfulde deltagerinterviews (se afsnit 3.1.2 og 4.2) er det på baggrund af evalueringen vanskeligt at sige noget generelt om, hvorvidt og hvordan indsatser i naturen fremmer borgeres mentale og kropslige sundhed. De interviewede deltagere giver udtryk for, at indsatserne har haft positiv betydning for deres trivsel og resultaterne peger på, at specielt samhørighed (Ryan & Deci, 2000) er en vigtig faktor og er blevet aktualiseret gennem indsatserne. Det virker imidlertid ikke til, at selvbestemmelse og kompetence i særlig grad er blevet aktualiseret gennem projekterne, og dermed heller ikke som om disse to komponenter har haft nævneværdig betydning i forhold til deltagernes oplevelse af trivsel i forbindelse med indsatserne.

Det er tydeligt, at både aktionslæringsgrupperne og deltagerne har en oplevelse af, at naturen på mange måde kan bidrage til kommunernes sundhedsfremmende arbejde og at der er en særlig værdi knyttet til sundhedsindsatser i naturen. Både aktionslæringsgrupperne og deltagerne påpeger forskellige kvaliteter, som er knyttet til det at være i naturen (se afsnit 4.2.4 og 4.3.7).

Det er vanskeligt at sige noget om, hvorvidt der i højere grad end i tidligere projekter med Naturens Rige er blevet inddraget fysiske og kropslige perspektiver i indsatserne. Dertil er sammenligningsgrundlaget for spinkelt. Så selvom projektet har heddet "krop og bevægelse", er det ikke tematikker, der er trådt særlig tydeligt frem i indsatserne.

I praksis har projektet kun i begrænset omfang opnået de ønskede målsætninger. Selvom der har været syv deltagerkommuner, er der kun blevet gennemført en indsats i de seks. Af disse er indsatserne i Faaborg-Midtfyn og Syddjurs Kommune blevet meget anderledes end først tænkt, indsatsen på Lolland har kun inddraget naturen i meget lille grad og indsatsen i Billund har primært været en samskabelsesproces, men er ikke nået frem til en egentlig indsats.

Størrelsen på aktionslæringsgrupperne har været meget forskellig, ligesom det har varieret i hvor høj grad aktionslæringsgrupperne har været sammensat af en medarbejder fra sundhedsområdet samt medarbejdere fra minimum to andre forvaltningsområder. Indsatsen i Faa-

borg-Midtfyn endte fx med ikke at være drevet af kommunen, og aktionslæringsgruppen fra Syddjurs bestod kun af to medarbejdere. På trods af dette har alle aktionslæringsgrupperne en oplevelse af, at det er værdifuldt at samarbejde om sundhedsindsatser i naturen på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører.

Den aktive deltagelse fra aktionslæringsgrupperne kan problematiseres i denne sammenhæng. Det er kun få af aktionslæringsgrupperne, der har prioriteret at være til samtlige workshops og der har været stor forskel på, hvor meget aktionslæringsgrupperne har mødtes mellem workshopene. Aflysningen af den sidste afsluttende workshop peger i samme retning.

Det er kun indsatsen i Billund, der er gennemført som et egentligt borgerinddragende samskabelsesforløb. De forskellige aktionslæringsgrupper har meget forskellige opfattelser af, hvad det betyder at arbejde med samskabelse. I de andre indsatser er borgerne således højest blevet involveret i en grad, hvor de har kunnet komme med ønsker til indsatserne, men de har ikke været med til at forme disse, og der har ikke været tale om reel samskabelse.

Det er afgørende, at sundhedsindsatser er samstemt i forhold til et projekts overordnede formål og lever op til de mindre delmål. Der bør derfor være tæt kontakt mellem de projektansvarlige og de enkelte aktionslæringsgrupper, så de projektansvarlige har mulighed for at vejlede grupperne, hvis indsatserne ikke gennemføres som tiltænkt.

Det er aktionslæringsgruppernes meget klare tilbagemelding på projektet, at det generelt har været for teoretisk tungt og der har manglet flere praktiske aktivitetserfaringer, samt mere tid til erfaringsudveksling og vidensdeling aktionslæringsgrupperne imellem.

De enkelte workshops i et projekt bør være relevante og brugbare for aktionslæringsgrupperne. Det er således vigtigt, at de projektansvarlige er opmærksomme på aktionslæringsgruppernes behov undervejs i forløbet. Generelt kan workshops med fordel være mere praksisnære og skabe rum for erfaringsudveksling og vidensdeling aktionslæringsgrupperne imellem.

5.2 Samskabelse

Inddragelse af deltagere, frivillige og foreninger i samskabelsesprocesser kan ses som en mulighed for at skabe forankring, da det kan være med til at sikre motivation for og ejerskab til indsatserne (Wengel, Ishøi & Andkjær, 2020). Fordelen ved samskabelsesprocesser er, at de individer, der inviteres til at deltage aktivt i udviklingen af deres egen praksis, i højere grad tager ansvar og anerkender den viden, der kommer ud af processen, hvilket medfører, at forandringstiltag faktisk finder anvendelse (Tofteng & Husted, 2012). Den enkelte kan således opleve en højere grad af ejerskab for indsatserne, samtidig med at indsatserne kan tilpasses de aktuelle ønsker og behov (Sundhedsstyrelsen, 2011).

Samskabelse har været en grundtanke i *Krop og bevægelse i Naturens Rige* fra begyndelsen. Derfor er det problematisk, at det kun er én kommune, der har gennemført et reelt borgerinddragende samskabelsesforløb (se afsnit 4.3.1). Dette skal ses i lyset af, at Sund By Netværket har erfaring med, at samskabelsesprocesser styrker kommunale forebyggelses- og sundhedsindsatser (Kusier et al., 2019). I stedet for at være kendetegnet af et 'bottom-up'-perspektiv, hvor forandringerne skabes nedefra (Rönnerman, 2013) ved at inddrage de individer i forskningsprocessen, som forandringen omhandler (Laursen, 2012), har størstedelen af aktionslæringsgrupperne arbejdet ud fra en 'top-down' tilgang. Aktionslæringsgrupperne har identificeret problematikker indenfor deres specifikke områder og dernæst selv udviklet og afprøvet løsninger på dette og dermed kun i begrænset omfang involveret borgerne.

Det er karakteristisk, at aktionslæringsgrupperne har meget forskellige opfattelser af, hvad samskabelse er. Flere kommuner har således en oplevelse af at have samskabt, fordi de har etableret et bredt samarbejde med andre organisationer og uddelt opgaver imellem sig.

Der kan med fordel arbejdes med en fælles forståelse af samskabelsesprocesser, samt stilles krav og opstilles kriterier for samskabelse i fremtidige indsatser, da samskabelsesprocesser med de involverede deltagere kan være med til at sikre deltagernes motivation, ansvar og ejerskab for indsatserne, samtidig med at indsatserne kan tilpasses deltagernes ønsker og behov, hvilket på sigt forbedrer mulighederne for forankring.

Udfordringerne er, at vellykkede samskabelsesprocesser tager meget tid og kræver mange ressourcer. I den forbindelse har projektets udformning med en relativt kort tidsmæssig ramme (1,5 år) været for kortvarig til at brugen af samskabelse for alvor har kunnet føre til gode resultater i form af udviklingen af sundhedsindsatser. Derudover er det erfaringen, at det er vigtigt, at der ikke på forhånd er opstillet for mange retningslinjer for indsatsen, men at der er plads til at lytte til deltagerne og forme indsatsen efter deres tanker, ønsker og behov (se afsnit 4.3.1). Da deltagergrupperne kan være sårbare, er det nødvendigt at tilpasse samskabelsesprocesserne efter deltagernes evner og ressourcer. Det er vanskeligt at sige, hvad der præcis virker for hvilke målgrupper og flere aktionslæringsgrupper efterspørger mere viden på området. Det er vigtigt, at deltagerne i samskabelsesprocesserne bakkes op i deres deltagelse fra de andre sociale arenaer de er en del af, fx jobs, praktikpladser, sagsbehandler m.fl.

Vellykkede samskabelsesprocesser kræver meget tid og mange ressourcer. Det er derfor nødvendigt, at den tidsmæssige ramme i et projekt understøtter dette. Derudover er det vigtigt, at der lyttes til deltagernes ønsker og behov, og at samskabelsesprocesserne tilpasses den enkelte deltagergruppes evner og ressourcer. Det er vigtigt, at der skabes mere viden på området, fx om hvad der virker for hvilke målgrupper.

5.3 Internt tværfagligt samarbejde

Det interne tværfaglige samarbejde er givende, fordi forskellige kompetencer (både faglige og personlige) bringes i spil, hvilket er lærerigt og inspirerende. På den måde kan sundhedsindsatserne både blive større, nå længere ud og få et bedre indhold. Samarbejdet kan ligeledes være gavnligt på længere sigt, hvis kendskabet og kontakten de ansatte imellem fastholdes. Dermed bliver det lettere at tænke tværfagligt i andre sammenhænge og andre indsatser.

Det interne tværfaglige samarbejde kan være udfordrende særligt i begyndelsen af nystartede indsatser. Det kan være vanskeligt for den enkelte ikke udelukkende at se indsatsen ud fra egne faglige perspektiver. Yderligere er det forskelligt, hvor meget tid den enkelte har til rådighed og hvilke arbejdsmetoder og tilgange forskellige forvaltninger benytter. Derudover kan det være vanskeligt at blive enige om et fælles ståsted og et fælles mål for en indsats.

For at opnå et godt samarbejde internt i en aktionslæringsgruppe er det nødvendigt at afsætte tid til at lære hinanden at kende. Dette kan fx ske gennem teambuildingsaktiviteter i naturen, da disse skaber sammenhold, tryghed og tillid i en gruppe, som kan være med til at gøre det tværfaglige samarbejde til noget særligt.

Et bredt tværfagligt samarbejde kan være givende, lærerigt og inspirerende, da forskellige kompetencer kan bringes i spil. Samtidig kan det give flere kontakter og bekendtskaber, som kan være gavnlige i andre sammenhænge. Det er vigtigt at blive enige om et fælles ståsted og et fælles mål, samt at acceptere forskellige arbejdsmetoder, tilgange osv. Derudover forbedres samarbejdet, hvis medarbejderne prioriterer at lære hinanden godt at kende.

5.4 Naturens betydning

Det generelle billede der tegnes er, at naturen kan noget særligt og at det har betydning, at indsatserne foregår udendørs. Sammenholdes aktionslæringsgruppernes og deltagernes oplevelser, er det tydeligt, at naturen rummer flere kvaliteter:

- Naturen er åben og rummelig, og stiller ingen krav eller forventninger.
- Der opstår en ligeværdighed mellem mennesker i naturen, og følelsen af fællesskab og sociale relationer opstår lettere i naturen.
- Naturen skaber rum for at nye og andre kompetencer bringes i spil.
- Naturen giver sanseindtryk, som er afstressende og giver ro.
- Det giver glæde og energi at være i naturen.
- Naturen skaber rum for større kreativitet, idet den kan bruges på mange forskellige måder og rummer mange muligheder.

Flere af disse kvaliteter knyttet til naturen er genkendelige fra andre studier. I et opsamlende review baseret på viden og erfaring fra praksis i 10 nordiske sundhedsindsatser, der har ind-

draget natur og friluftsliv, konkluderes det eksempelvis, at natur- og friluftslivsforløb skaber en god ramme for fællesskab og på en særlig måde giver mulighed for at arbejde med relationer og at naturen opleves som noget særligt, da der er ro og mulighed for at være til stede i nuet (Wengel og Andkjær, 2019).

Der er dog også udfordringer forbundet med at være i naturen. Det kan være vanskeligt for den enkelte at komme ud i naturen, på trods af at vedkommende oplever, at det er et godt sted at være. For andre kan det virke overvældende og udfordrende at komme ud i naturen, da det er et ukendt rum. Derudover er det væsentligt at understrege, at selvom naturen kan meget, kan den ikke alt og det har afgørende betydning, hvilke rammer der er for at være i naturen og hvordan naturen bruges.

På trods af den brede naturdefinition der anvendes i evalueringen (se afsnit 2.1), kan det diskuteres, i hvor høj grad de forskellige aktionslæringsgrupper har inddraget naturen i deres indsatser. Det er vigtigt, at naturen inddrages aktivt i indsatserne, og at man forsøger at finde passende udrum, som både giver en oplevelse af at være i naturen og samtidigt er tilgængelige og trygge.

Derudover er det vigtigt, at der trækkes på både naturfaglige og sundhedsfaglige kompetencer, når sundhedsindsatser flyttes ud i naturen. Den naturfaglige vil have et stort kendskab til naturen, mens den sundhedsfaglige vil have et stort kendskab til målgruppen (Wengel et al., 2020).

Det er meningsfuldt og givende at inddrage og anvende naturen i sundhedsindsatser, da naturen rummer mange kvaliteter, der kan have en gavnlig effekt på sårbare målgrupper. Samtidig har det betydning, hvilke rammer der er for at være i naturen og hvordan denne bruges. Det er ikke nok at flytte en indsats udenørs. Naturen skal bruges aktivt i indsatsen, og aktiviteterne og naturmødet skal faciliteres.

5.5 Forankring

Hvis de kommunale indsatser skal have betydning for deltagernes trivsel på længere sigt, er det nødvendigt tidligt at forholde sig til, hvordan indsatserne forankres i deltagernes hverdag. Det er afgørende at forstå, hvad der har betydning for, at deltagerne fortsætter med at bruge naturen som en del af deres hverdagsliv. Da forankringen ikke har været vægtet i særlig grad i projektet, er det kun en lille del af aktionslæringsgrupperne, der har tænkt på forankring og endnu færre har en forankringsstrategi. Det er væsentligt at være mere bevidste om forankringsstrategier og tænke dem ind i et projekt langt tidligere.

Forankringsstrategier bør fra begyndelsen være en fast del af udviklingen af sundhedsindsatser i naturen, så disse kan få betydning for deltagernes trivsel på længere sigt.

På baggrund af erfaringer fra evalueringen af projektet Sund i Naturen (Wengel et al., 2020)³⁰ findes forskellige modeller for forankring: 1) Inspiration og kompetence til selv at være aktiv med friluftsliv og natur, 2) Involvering af foreninger i processen, 3) Nye, mindre netværk introduceres og fortsætter, 4) Fortsættelse i selvorganiserede foreninger (Bilag 8).

Forankring gennem selvstændig brug af naturen

Den første mulighed for forankring handler om, at det er afgørende for den selvstændige brug af naturen, at der er let tilgængelige naturområder i deltageres nærområder, at deltagerne får kendskab til disse, og at de gennem indsatserne opnår kompetencer til at være i naturen og samtidigt får viden og inspiration til at bruge naturområderne (Wengel et al., 2020). Tilgængelighed har stor betydning for at fortsætte en sundere livsstil og nærmiljøet spiller derfor en stor rolle (Sundhedsstyrelsen, 2007; KL & BL, 2013). Dette er flere af aktionslæringsgrupperne bevidste om, hvilket også er grunden til, at indsatserne foregår i de valgte naturområder. Fx er haverne i Ikast og København placeret lige udenfor beboernes lejligheder, i Brande anvendes de nære naturområder og i Billund er naturområdet et grønt område i byen, hvor målgruppen har deres daglige gang. Udover en praktisk tilgængelighed, handler tilgængelighed også om en tidsmæssig, økonomisk og mental tilgængelighed (Sundhedsstyrelsen, 2007). Praktisk, tidsmæssigt og økonomisk er den (by)nære natur i form af byhaver, parker, stianlæg, mindre skovområder m.m. let at komme til, da de fleste har den tæt på. Mentalt har det betydning, at deltagerne opnår kompetencer i og viden om naturen. Dette understreges af aktionslæringsgruppen i Syddjurs, der bevidst har arbejdet med at give deltagerne kompetencer i at opholde sig i naturen.

Spørgsmålet er imidlertid, om naturens tilgængelighed og nærhed, samt øgede kompetencer til at være i naturen er nok i sig selv? I Brande efterspørger flere af deltagerne fx en mere "urørt" og "rigtig" natur³¹. I litteraturen argumenteres for, at friluftsliv på den ene side bør leves i den nære natur, men at friluftsliv på den anden side kræver mere "uberørt" og "vild" natur (Andkjær, 2010). Oplevelsen af at komme i uberørt natur, kan således også have betydning for forankringen. Derudover giver deltagerne udtryk for, at fællesskabet og sammenholdet har stor betydning for motivationen og glæden ved at være i indsatserne (se afsnit 4.2.3). Spørgsmålet er endvidere om tilgængelighed og kompetence er nok til at forankre et aktivt udeliv i naturen for grupper af mennesker som dels er sårbare og dels i udgangspunktet har lille eller ingen erfaring endsige vaner forbundet med aktivt udeliv. Resultaterne fra evalueringen af Naturens Rige indikerer at det ikke vil være tilstrækkeligt at basere nye projekter på denne forankringsstrategi.

Forankring gennem fællesskaber

De tre andre muligheder for forankring har fokus på de sociale relationers afgørende betydning for deltageres fortsatte brug af naturen i deres hverdagsliv. Forskning viser, at det at være en del af et fællesskab og have et tilhørsforhold til en gruppe er vigtigt for individets

30 Rapporten henviser til et tre-årigt projekt foretaget af Friluftsrådet, hvor det er blevet undersøgt, hvordan friluftsliv og natur kan implementeres i kommunale sundhedsindsatser.

31 Deltagerne forbinder ikke de omkringliggende haver og parker med "urørt" og "rigtig" natur. De efterspørger naturområder i form af store skove, hedeområder, klitlandskaber mm.

trivsel og livskvalitet. Etableringen af sociale relationer i sundhedsindsatser medfører større sandsynlighed for, at de sunde vaner fastholdes (Koushede, 2018), og de længerevarende fællesskaber vurderes derfor at have betydning for deltagerne forankring i brugen af natur. Resultaterne fra Naturens Rige bekræfter dette og viser betydningen af samhørighed og fællesskaber i forhold til motivation og forankring.

Størstedelen af aktionslæringsgrupperne understreger, at de har vanskeligt ved at tilbyde disse længerevarende fællesskaber, da de har begrænsede tidsmæssige og økonomiske ressourcer til indsatserne. Derfor har andre fællesskaber betydning for indsatsernes forankring.

Lokale natur-foreninger

Kommuner kan med fordel inddrage og samarbejde med lokale foreninger omkring sundhedsindsatser, der har naturen som interesseområde, da det kan være en god måde at forankre deltagerne efterfølgende. Samarbejdet bør dog begyndes tidligt i indsatsen, så deltagerne opnår kendskab til foreningerne og får en relation til medlemmerne før den enkelte indsats afsluttes (Wengel et al., 2020). Der er dog flere udfordringer forbundet med at forankre deltagerne gennem lokale foreninger. For deltagerne kan det virke overvældende at skulle indgå i en almindelig forening og ofte er foreningernes aktiviteter ikke genkendelige med aktiviteterne fra sundhedsindsatserne (Wengel et al., 2020). For foreningerne er det en udfordring, at de mangler kompetencer i forhold til at modtage og inddrage sårbare målgrupper. Derudover har foreningerne ikke nødvendigvis interessen, motivationen eller strukturen til at indgå i samarbejdet på en meningsfuld måde (Wengel et al., 2020).

Aktionslæringsgruppen i Billund oplever, at foreningerne skal have et ejerskab til indsatsen, hvis de skal være motiverede for at fortsætte denne. Det skal ikke bare være noget, kommunen trækker ned over hovedet på dem. Forskning viser, at det er væsentligt for et godt samarbejde mellem kommune og forening, at foreningerne får noget ud af samarbejdet (fx økonomisk, medlemsmæssigt) (Ibsen & Levinsen, 2019).

Mindre netværk og selvorganiserede foreninger

Udfordringerne kan forsøges afhjulpes ved at deltagerne hjælpes til at danne mindre netværk og selvorganiserede foreninger. Det handler her om at inspirere til og facilitere, at deltagerne går sammen i mindre selvorganiserede netværk eller selvorganiserede foreninger og efter afslutningen af den kommunale indsats fortsætter naturaktiviteterne her. Fordelen ved disse muligheder er, at genkendeligheden fra indsatserne bliver stor, både hvad angår deltagere og aktiviteter, hvilket øger trygheden. Udfordringen er, at det kræver ressourcestærke personer, som vil være ansvarlige for gruppen og indholdet, hvilket er vanskeligt, når deltagerne er sårbare og ikke har det store overskud (Wengel et al., 2020). Deltagerne fra Syddjurs har forsøgt at implementere dette løsningsforslag, og er blevet enige om at fortsætte med at mødes på samme måde som hidtil. De har organiseret sig, så de er en stor gruppe af tovholdere, der på skift har ansvaret for det praktiske og indholdsmæssige.

Forankringen kan ske ved at deltagerne får inspiration og kompetence til selv at være aktive i natur. Derudover kan forankringen ske ved at deltagerne bliver en del af et længerevarende fællesskab enten gennem lokale foreninger eller gennem mindre selvtablerede netværk eller selvorganiserede foreninger. Forankring gennem mindre netværk og selvorganiserede foreninger skal faciliteres, planlægges og introduceres tidligt i indsatsen.

5.6 Metodiske tilgange

Evalueringen af *Krop og bevægelse i Naturens Rige* har vist sig at rumme en række udfordringer og begrænsninger, som er væsentlige at forholde sig til.

Indsatsernes forskellighed og muligheden for generalisering

De mange indsatser i projektet er meget forskellige både i udformning, gennemførsel, målgrupper og kommunal organisering. Det betyder, at det har været vanskeligt at gennemføre en systematisk evaluering af indsatserne. Derudover har det været problematisk, at én af indsatserne slet ikke blev til noget og at flere af indsatserne har været udfordrede praktisk og logistisk.

En almindelig opfattelse er, at der vanskeligt kan generaliseres på baggrund af enkeltstående cases (Flyvbjerg, 2015). Vurderingen er imidlertid, at casene i dette projekt tilsammen bidrager med viden, som har betydning udover den enkelte case. På tværs af casene har det været muligt at identificere nogle gennemgående mønstre og tendenser, som er med til at besvare evalueringens forskningsspørgsmål. Det betyder, at det på baggrund af evalueringen er muligt at fremhæve nogle generelle tematikker og tendenser i forhold til anvendelsen af natur i forebyggende- og sundhedsfremmende arbejde. Evalueringen præsenterer resultater fra en række meget forskellige cases og det er vigtigt at forstå konteksten i de enkelte indsatser, samt at understrege at der ikke er tale om nogen form for statistisk generalisering.

Interviews med deltagerne og aktionslæringsgrupperne

Interviewproceduren i de syv kommuner har været forskellig, og det er problematisk, at det ikke har været muligt at foretage fokusgruppeinterviews med deltagerne i alle indsatserne. Det er derfor meget begrænset, hvad der på baggrund af evalueringen kan siges om indsatsernes betydning for deltagerne. Derudover ville det have været optimalt, hvis der var foretaget gruppeinterviews med samtlige syv aktionslæringsgrupper i stedet for individuelle interviews.

Da evalueringen primært bygger på aktionslæringsgruppernes og deltagernes personlige oplevelser og erfaringer, bliver indsatserne og deltagernes oplevede trivsel baseret på selv-vurdering og ikke på objektive mål. I den kvalitative tilgang, som har været det gennemgående metodiske valg i evalueringen, ligger værdien netop i, at det er menneskers egne oplevelser og erfaringer, som undersøges (se afsnit 3). Derfor er det væsentligt at være opmærksom på aktionslæringsgruppernes ejerskab til og engagement i indsatserne, samt deltagernes positive tilgang til de enkelte indsatser. Det har betydning for evalueringen ikke blot at fokusere på de positive aspekter ved indsatserne, men også at understrege udfordringer og vanskeligheder.

Det generelle indtryk er, at både aktionslæringsgrupperne og deltagerne har forsøgt at svare ærligt, men ikke altid har været i stand til at forholde sig kritisk til indsætterne. Det er derfor forskernes opgave og udfordring at forholde sig kritisk til resultaterne, hvilket er gjort gennem brug af flere forskellige metoder samt diskussion med inddragelse af andre resultater og teori.

Sårbare deltagere

Indsætterne i projektet er rettet mod en målgruppe med fysiske, psykiske og sociale udfordringer, hvilket betyder at ikke alle deltagere har haft overskud til at indgå i de gennemførte interviews. Interviewdeltagere var derfor nogle af de mere ressourcestærke, hvilket betyder, at det billede, der tegnes i evalueringen, primært er dækkende for de mest ressourcestærke deltagere men sandsynligvis i mindre grad for de øvrige. Hvilken betydning indsætterne har for de mindre ressourcestærke deltagers trivsel, har evalueringen vanskeligt ved at belyse. Udfordringen er, at det måske netop er disse deltagers erfaringer, viden og oplevelser, som ville være særlig interessant for videreudviklingen af naturindsætterne³².

Ressourcer i evalueringen

Evalueringens tidsmæssige ressourcer har haft betydning for omfanget af den indsamlede empiri, samt de efterfølgende analyser og konklusioner. Flere og længerevarende observationer ville have åbnet for yderligere praksisnær- og kropsliggjort viden, givet et større kendskab til de forskellige målgrupper og skabt bedre relationer mellem deltagere og forskeren. Da deltagere i indsætterne er sårbare og i høj grad har behov for tryk og kendte rammer, kan dette have haft betydning for kvaliteten af interviewene. Flere observationer kunne sandsynligvis have bidraget med en dybere forståelse af indsætternes betydning for de mere sårbare og mindre ressourcestærke deltagere.

Det teoretiske blik

Det teoretiske afsæt for evalueringen bygger på SDT, samt forståelsen af begreberne natur, trivsel og samskabelse (se afsnit 2). Valget af en teoretisk position rummer en række analytiske fordele og er ofte nødvendig. Der er imidlertid også visse begrænsninger, da valget kan være styrende for, hvad der fokuseres på og hvad der spørges ind til i interviewene. Konkret er sundhedsindsætternes betydning for deltagere blevet relateret til indre motivation, hvor der er fokuseret på individets trivsel ud fra de tre faktorer: selvbestemmelse, kompetence og samhørighed (Ryan & Deci, 2000). Andre eller flere teoretiske tilgange kunne have bidraget med interessante perspektiver på og vinkler i analysen af empirien. Fx kunne anvendelsen af psykolog Albert Banduras begreb self-efficacy have bidraget med et adfærdssædrende og forandringsrelateret perspektiv. Bandura (1994) understreger, at det er menneskers oplevelse af 'tiltro til egne evner' i forhold til at have indflydelse på eget liv, som er bestemmende for deres handlinger, snarere end det er deres faktiske evner. Dette kunne have været interessant i forhold til at belyse indsætternes betydning for deltagernes oplevede vilje og evne til fremadrettet at arbejde med deres egen trivsel.

32 Samtidig skal det påpeges, at netop fordi målgrupperne har så mange udfordringer at slås med, var et interview med de mindre ressourcestærke deltagere ikke muligt (fx København og Faaborg-Midtfyn). I så fald skulle fx det metodiske valg om brugen af fokusgruppeinterview op til genovervejelse.

6 Konklusion

Formålet med evalueringen af *Krop og bevægelse i Naturens Rige* har været at undersøge, hvordan syv samskabende kommunale indsatser med naturen som ramme kan bidrage til at fremme udvalgte borgergruppers trivsel. Som uddybning af formålet blev følgende forskningsspørgsmål anvendt:

- Hvilken betydning har indsatserne for de deltagende borgere, og hvad opleves især som betydningsfuldt i forhold til trivsel?
- Hvordan kan man udvikle sundhedsindsatser med borgere, som har til formål at udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme de deltagende borgers trivsel?
- Hvilke erfaringer fra projektet kan med fordel bringes videre og anvendes i andre kommunale sammenhænge?

Intentionen med konklusionen er at opsummere de væsentligste resultater, som er med til at besvare ovenstående spørgsmål. I modsætning til de enkelte afsnit i rapporten, der besvarer spørgsmålene uddybende og nuanceret, fremstår resultaterne i konklusionen i forenklet form.

6.1 Indsatsernes betydning for deltagerne

På trods af metodiske begrænsninger (se afsnit 5.6) peger resultaterne på, at indsatserne har en positiv betydning for deltagernes trivsel. Tre områder synes at have særlig betydning: samhørighed, naturen samt aktiviteter og værktøjer.

I forhold til den teoretiske ramme (SDT) med fokuspunkterne selvbestemmelse, kompetence og samhørighed er det primært samhørigheden, der har positiv betydning for deltagernes trivsel og som er blevet aktualiseret gennem indsatserne. Deltagerne giver udtryk for, at fællesskabet er værdifuldt for dem, fordi flere af dem føler sig ensomme i hverdagen. Det, at de gennem indsatserne er blevet en del af socialt miljø og har opnået en samhørighed med en gruppe, har stor betydning for deres trivsel. Naturen og i særdeleshed bålet har en samlende effekt og knytter deltagerne tættere til hinanden. Samhørigheden opstår dog ikke automatisk, men skal faciliteres gennem processer og aktiviteter. På trods af projektets titel synes krop og bevægelse ikke at have været i fokus i projektet. Det har derimod naturen, og deltagerne oplever, at naturen betyder noget særligt for deres trivsel både mentalt, følelsesmæssigt, sanseligt og kropsligt. Det er dog afgørende, hvilket fokus og hvilken ramme der er for brugen af naturen. Det er også deltagernes oplevelse, at naturen ikke er nok i sig selv, hvorfor aktiviteter og værktøjer har betydning for deres trivsel. Aktiviteterne giver inspiration til, hvordan naturen kan bruges, og værktøjerne opleves som konkrete redskaber, deltagerne kan tage med sig.

6.2 Udviklingen af sundhedsindsatser i naturen

På trods af indsatsernes forskellighed (se afsnit 5.6) er der i evalueringen identificeret syv tematikker, som aktionslæringsgrupperne på tværs af indsatserne oplever har betydning for udviklingen af sundhedsindsatser i naturen: samskabelse, internt tværfagligt samarbejde, eksternt samarbejde, rekruttering og organisering, undervisere og aktiviteter, forankring og naturen.

På trods af at der kun er gennemført en reel samskabelsesproces i en af indsatserne, er erfaringen, at det er vigtigt ikke at have et fast mål og en defineret retning på forhånd samt at give processen god tid. Det interne tværfaglige samarbejde er givende og lærerigt, da forskellige kompetencer bringes i spil. Et godt samarbejde kræver dog, at der er enighed om et fælles mål og en fælles retning, da der kan være stor forskel på fx arbejdsmetoder, tilgange og motivation. Eksternt samarbejde kan ligeledes være givende, da samarbejdspartnerne kan bidrage med ny viden, erfaringer, kompetencer og ressourcer, men det kan være udfordrende at få etableret. I forhold til rekruttering af sårbare målgrupper er det personlige kendskab til målgruppen afgørende. Organiseringen udfordres af begrænsede ressourcer både tidsmæssigt og økonomisk, hvilket har indflydelse på indsatsernes udformning. Det styrker indsatserne, hvis der inddrages flere undervisere med forskellige kompetencer og personlig erfaring indenfor det område, indsatsen omhandler. I forlængelse heraf er det givende at have en struktur i indsatserne, der muliggør ændringer fx på grund af vejret.



Overordnet set peger erfaringerne fra projektet og resultaterne af evalueringen på, at det har positiv betydning at gennemføre sundhedsindsatser i naturen, da naturen rummer mange kvaliteter. Hvis indsatserne skal have betydning for deltagerne på længere sigt, er det imidlertid afgørende tidligt at tænke på levedygtighed og forankring. Aktionslæringsgrupperne har generelt oplevet det positivt at deltage i *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Trods kritiske punkter i forhold til selve gennemførslen af projektet har de fået øjnene op for naturens muligheder samt inspiration til nye samarbejder og arbejdsformer.

6.3 Vigtige erfaringer

På baggrund af diskussionen fremstår en række vigtige erfaringer, som vurderes at have betydning for igangværende indsatser og nye projekter.

Grundlæggende er det afgørende for et vellykket projekt, at indsatserne er samstemt i forhold til projektets overordnede formål. Dette kræver, at der er tæt kontakt mellem de projektansvarlige og de enkelte aktionslæringsgrupper. Reel samskabelse kræver tid og ressourcer, og hvis der skal arbejdes med samskabelsesprocesser, er det vigtigt, at der er en fælles forståelse af, hvad samskabelse er, samt hvilke præmisser der er for at arbejde samskabende. Fælles workshops med aktionslæringsgrupperne bør være praksisnære og skabe rum for erfaringsudveksling og vidensdeling. Både internt og eksternt samarbejde kan være positivt og givende, men kræver ressourcer i form af tid og økonomi.

Naturen rummer mange kvaliteter og indsatser i naturen har generelt en positiv betydning for deltagernes trivsel. Samtidig kan naturen ikke alt og det er afgørende, at naturen anvendes aktivt i indsatserne. Skal sundhedsindsatserne have betydning for deltagerne på længere sigt, er det nødvendigt at indtænke forankring tidligt samt arbejde med flere forskellige forankringsstrategier.

Referencer

- Agger, A. & Tortzen, A. (2015). *Forskningsreview om samskabelse*. Odense: University College Lillebælt. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: <https://samskabelse.i.ucl.dk/forside/viden-om-samskabelse/forskningereview-om-samskabelse/>
- Andkjær, S. (2010). Friluftsliv i Danmarks vilde natur. I: Troelsen, J. (Red.). *Bevægende rammer. Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed* (s. 149-170). Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Arvidsen, J., Pedersen, K.D. & Andkjær, S. (2012). *Rum og rammer for aktivt udeliv*. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- Bandura, A. (1994). Self-efficay. *Encyclopedia of human behavior, Vol. 4*, 71-81.
- Boyle, D. & Harris, M. (2010). *The Challenge of Co-production. How equal partnerships between professionals and the public are crucial to improving public services*. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: http://centerforborgerdialog.dk/sites/default/files/CFB_images/bannere/The_Challenge_of_Co-production.pdf
- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). Using Thematic Analysis in Sport and Exercise Research. In: Smith, B. & Sparkes, A.C. (Ed.). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (p. 191-205). London: Routledge.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 13-24). København: Hans Reitzels Forlag.
- Centeramager. (u.å.a). *Center Amager – et socialpsykiatrisk center i Københavns Kommune*. Lokaliseret d. 4. februar 2020 på: <https://centeramager.kk.dk/>
- Centeramager. (u.å.b). *Kompasset. Psykisk sårbar med trang til at komme ud*. Lokaliseret d. 4. februar 2020 på: <https://centeramager.kk.dk/artikel/aktivitets-og-samv%C3%A6rstilbuddet-kompasset>
- Coghlan, D. & Brannick, T. (2014). *Doing Action Research in your own organization* (4.edt.). London: SAGE.
- Den Danske Ordbog. (u.å). *Natur*. Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Lokaliseret d. 16. august 2019 på: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=natur>
- Fink, H. (2002). Et mangfoldigt naturbegreb. I: Agger, P., Reenberg, A., Læssøe, J. & Hansen, H.P. (Red.). *Naturens værdi – vinkler på danskernes forhold til naturen* (s. 29-37). København: Gads Forlag.
- Flyvbjerg, B. (2015). Fem misforståelser om casestudiet. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 497-520). København: Hans Reitzels Forlag.
- Funnell, S.C. & Rogers, P.J. (2011). *Purposeful Program Theory – Effective use of Theories of Change and Logic Models*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Halkier, B. (2015). Fokusgrupper. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 137-151). København: Hans Reitzels Forlag.

- Hodge, K. & Sharp, L.A. (2016) Case Studies. In: Smith, B. & Sparkes, A.C. (Ed.). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (p. 62-74). London: Routledge.
- HUSET. (u.å). *Om HUSET*. Lokaliseret d. 27. januar 2020 på: <https://www.huset-faaborg.dk/om-os/om-huset.aspx>
- Høgsbro, K. (2008). *Kvalitative metoder i forskning og evaluering*. København: Anvendt Kommunal Forskning (AKF). Lokaliseret d. 2. december 2019 på: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/kvalitative-metoder-i-forskning-og-evaluering-9415/>
- Ibsen, B. & Levinsen, K. (2019). *Foreninger og frivillige i samspil med kommunale institutioner og forvaltninger 2018*. Movements. Odense: Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 10. marts 2020 på: https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/movements/2019/movements_2019_6.pdf
- Ikast-Brande Kommune. (u.å). *Bedre mental sundhed*. Lokaliseret d. 24. februar 2020 på: <http://www.ikast-brande.dk/politik/visioner,-strategier-og-politikker/politikker/sundhedspolitik/bedre-mental-sundhed>
- Juul, S. & Pedersen, K.B. (2012). Hvorfor videnskabsteori? I: Juul, S. & Pedersen, K.B. (Red.). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – en indføring*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, P.S. (2017, 24. august). *Trivsel*. Den Store Danske, Gyldendal. Lokaliseret d. 12. august 2019 på: <http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=174442>
- Karpatschhof, B. (2015). Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 443-461). København: Hans Reitzels Forlag.
- KL & BL. (2013). *KL og BL's anbefalinger til en målrettet og koordineret sundheds- og beskæftigelsesindsats i udsatte områder*. København: KL & BL. Lokaliseret d. 3. marts 2020 på: https://www.kl.dk/media/15462/kl_og_bl-s_anbefalinger_til_en_m-lrettet_og_koordi.pdf
- Koushede, V. (2018). *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. Odense: Statens Institut for folkesundhed, Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 3. marts 2019 på: http://abcmamentalsundhed.dk/media/1374/abc-bog_final_spreads_low-med-forside.pdf
- Kusier, A.O., Skov, S.S. & Holt, D.H. (2019). *Sund By Netværkets model for samskabelse*. København: Sund By Netværket. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2019/04/Artikel_Samskabelse_SundByNet%C3%A6rk_web.pdf
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview – Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Launsø, L., Rieper, O. & Olsen, L. (2017). *Forskning om og med mennesker – forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning*. København: Munksgaard.
- Laursen, E. (2012). Aktionsforskningens produktion af viden. I: Duus, G., Husted, M., Kildedal, K., Laursen, E. & Tofteng, D. (Red.). *Aktionsforskning – en grundbog*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Mygind, L., Hartmeyer, R., Kjeldsted, E., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt*. Lokaliseret d. 12. august 2019 på: https://www.friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf

- Naturstyrelsen. (u.å). *Naturdefinitioner. Hvad betyder ordet "natur"?*. Miljø- og Fødevareministeriet. Lokaliseret d. 16. august 2019 på: <https://naturstyrelsen.dk/om-os/kontakt/faq/definitionen-paa/>
- Ostrom, E. (1996). Crossing the great divide: Coproduction, synergy, and development. *World Development*, 24(6), 1073–1087.
- Ramian, K. (2012). *Casestudiet i praksis* (2. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Region Hovedstanden Psykiatri. (u.å). *Om recovery*. Lokaliseret d.5. februar 2020 på: <https://www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/Recovery/Om-recovery/Sider/default.aspx>
- Rönnerman, K. (2013). Hvad er aktionsforskning? I: Rönnerman, K. (Red.). *Aktionsforskning i praksis – erfaringer og refleksioner*. Aarhus: Klim.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 69-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Socialpsykiatrisk Center Syd. (u.å). *Socialpsykiatrisk Center Syd*. Lokaliseret d. 24. februar 2020 på: <http://socialpsykiatrisyd.ikast-brande.dk/>
- Sund By Netværket. (u.å.a). *Krop og bevægelse i Naturens Rige*. Lokaliseret d. 6. december 2019 på: <https://sund-by-net.dk/projekter/krop-og-bevaegelse-i-naturens-rige/>
- Sund By Netværket. (u.å.b). *Om Sund By Netværket*. Lokaliseret d. 6. december 2019 på: <https://sund-by-net.dk/om-netvaerket/>
- Sund By Netværket. (u.å.c). *Mere om projektet*. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: <https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2018/07/MERE-om-Krop-og-bev%C3%A6gelse-i-Naturens-Rige.pdf>
- Sund By Netværket. (2019). *Det Dobbelte KRAM: Et arbejdsgrundlag for mental sundhed i en individualiseret samtid*. København: Sund By Netværket. Lokaliseret d.10. marts 2020 på: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2019/04/Mental-sundhed_SundByNetv%C3%A6rk_web.pdf
- Sundhedsstyrelsen. (2007). *Socialt udsatte borgers sundhed – barriere, motivation og muligheder. Undersøgelse som led i projekt Lighed i Sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret d. 3. marts 2020 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2007/socialt-udsatte-borgers-sundhed---barrierer-motivation-og-muligheder>
- Sundhedsstyrelsen. (2011). *Inspiration til implementering af kommunale sundhedsindsatser*. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/inspiration-til-implementering-af-kommunale-sundhedsindsatser>
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forebyggelsespakke – Mental sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen. Lokaliseret d. 28. november 2019 på: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mentalsundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFD423EB5FF97D1A6611C545B10079DBD8F>

- Szulewicz, T. (2015). Deltagerobservation. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 81-95). København: Hans Reitzels Forlag.
- Sølvhøj, I.N. & Folker, A.P. (2017). *Naturens Rige: Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne*. København: Sund By Netværket. Lokaliseret d. 9. december 2019 på: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2018/01/Naturens-rige_SDU_SundByNetv%C3%A6rk_web.pdf
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som Forskningsmetode. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder – en grundbog* (2.udg., s. 29-53). København: Hans Reitzels Forlag.
- Teamtving. (u.å). *Om Team Tvilling*. Lokaliseret d. 30. januar 2020 på: <https://teamtving.dk/>
- Tjørnhøj-Thomsen, T. & Whyte, S.R. (2015). Feltarbejde og deltagerobservation. I: Vallgård, S. & Koch, L. (Red.). *Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab* (4. udg., s. 90-118). København: Munksgaard.
- Tofteng, D. & Husted, M. (2012). Aktionsforskning. I: Juul, S. & Pedersen, K.B. (Red.). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – en indføring*. København: Hans Reitzels Forlag.
- VisitFaaborg. (u.å). *Trente Mølle*. Lokaliseret d. 27. januar 2020 på: <https://www.visitfaaborg.dk/faaborg/planlaeg-din-tur/trente-molle-gdk613739>
- Wengel, T.T.T. & Andkjær, S. (2019). *Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen - et review af viden fra praksis*. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 10. marts 2020 på: https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/movements/2019/movements2019_9.pdf
- Wengel, T.T.T., Ishøi, A. & Andkjær, S. (2020). *"Naturen kan noget særligt". Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen*. Movements. Odense: Syddansk Universitet. Lokaliseret d. 10. marts 2020 på: https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/movements/2020/movements2020_1.pdf

Bilag 1

Interviewguide – AKTIONSLÆRINGSGRUPPEN

Overordnet forskningsspørgsmål: *Hvordan kan syv samskabende kommunale indsatser med naturen som ramme bidrage til at fremme udvalgte borgergruppers trivsel?*

Undersøgelsesmål til delprojekt 1 – proces (aktionslæringsgruppen)

- *Hvordan kan man udvikle aktionslæringsforløb som har til formål at afprøve/udnytte naturens sundhedsfremmende potentiale til at fremme borgernes trivsel og mentale og kropslige sundhed?*
- *Hvad opleves som særligt betydningsfuldt i projekterne for projektholderne og de deltagende borgergrupper?*

TEMA	SPØRGSMÅL
Introduktion	TAK! (+ hvem er jeg) Interviewet optages (hukommelse), udtalelser anonymiseres Deltagelse er frivillig og jeres samtykke kan til enhver tid trækkes tilbage Formålet med interviewet er at høre, hvordan I har oplevet processen og arbejdet med projektet! % rigtige svar! <i>Et åbent/ærligt billede: De "gode" historier, som godt må være negative/udfordrende/vanskelige/svære</i> Varighed max 2 timer
Deltagerportræt	Fortæl kort om jer selv : Beskæftigelse? Hvorfor med i/omkring projektet? Erfaring med naturen? (+ hvem mangler jf. W1)
Projektbeskrivelse	Fortæl <u>kort</u> , hvad jeres projekt(er) går ud på: - Med egne ord: Hvad er det særlige ved jeres projekt? - Hvem er målgruppen? Hvor mange har deltaget (mænd/kvinder, alder)? Har I nået andre målgrupper end forventet? - Formålet med forløbet? Hvad har forløbet bestået af? - Naturens rolle i projektet? Hvilken type natur har I anvendt (ønsket vs. faktisk natur)?
Programteori OBS! Medbring i udprintet version A3	Tænk over, hvordan arbejdet med programteorien har haft betydning for processen og jeres arbejde. - Hvordan har I arbejdet med programteorien i praksis? Tilpasninger, ændringer mm. - Hvilke erfaringer har I gjort jer i forhold til arbejdet med programteorien? - Hvad har været godt og udfordrende i arbejdet med programteorien? Hvordan? Hvorfor? - Er der nogle elementer i programteorien, der har været særligt betydningsfulde eller udfordrende for jeres arbejde? Hvilke? Hvordan? Hvorfor? - HVIS UNDLADT: Hvorfor?

Proces	Aktionslæring har været et grundkoncept ved Krop og Bevægelse i Naturens Rige (bottom up). Tænk over, hvilken betydning dette har haft for projektet. - <u>Aktionslæringsgrupper/samskabelse</u>: Hvordan har I arbejdet med samskabelse i processen for udvikling af projektet? I hvilken grad har I involveret borgere og andre aktører, fx frivillige? Hvilken betydning vurderer I, at dette har haft for projektet? Udfordringer i den forbindelse? Tænk over, hvordan processen ellers er forløbet: - <u>Organisering</u>: Hvordan har I organiseret jeres arbejde? Internt, eksterne aktører. - <u>Samarbejde</u>: Hvordan har jeres samarbejde internt og med eksterne aktører fungeret? Hvad har været godt og udfordrende? Hvorfor? - <u>Tværgående</u>: Hvordan har det fungeret, at I har arbejdet tværgående? Hvilken betydning har det haft for processen/arbejdet/projektet? Hvad har det bidraget med? Hvad har været godt og udfordrende? Hvorfor? - <u>Arbejdsredskaber</u>: <i>Hvilke virkemidler/arbejdsredskaber har I anvendt i jeres arbejde med projektet? Programteori, outcome mapping, andet. Hvordan har I anvendt dem? Hvordan har det fungeret? Hvad har været godt og udfordrende ved brug af disse?</i> - <u>Andet</u>: I relation til processen?
Det udfordrende Obs! Hvis udfordringen ligger i samarbejdet i aktionslæringsgruppen – tør ikke sige det højt.	Tænk over, hvad der har været udfordrende/dårligt for dig i projektet? - Hvilke oplevelser har været udfordrende eller direkte dårlige i forløbet (aktionslæring, organisering, samarbejde, tværgående, arbejdsredskaber)? Konkrete eksempler! Hvorfor? - Forbinder du dele af forløbet med noget negativt? Hvorfor? Hvordan kunne dette ændres? - Hvordan er det gået med at implementere projektet i praksis? Godt og udfordrende?
Betydning	Tænk over, hvad der har været særlig betydningsfuldt for dig i projektet? - <u>Natur</u>: Hvordan har I anvendt naturen i projektet (fx luft, lys, plads, vejr mm.)? Hvilken relation har deltagerne haft til naturen (forandring før/efter)? Hvilken betydning vurderer I, at naturen har haft for forløbet og deltagerne (naturlæde, naturopfattelse)? - <u>Social</u>: Hvordan har I anvendt sociale faktorer i projektet (fx nye relationer, fællesskab, samhørighed, social støtte mm.)? Hvilken betydning vurderer I, at de sociale faktorer har haft for forløbet og deltagerne? - <u>Aktiviteter</u>: Hvordan har I anvendt aktiviteter projektet (fx bevægelse, kropslige oplevelser, sanseoplevelser, hård træning, sociale aktiviteter, meditation)? Hvilken betydning vurderer I, at aktiviteterne har haft for forløbet og deltagerne? - <u>Formålet</u>: Hvilken virkning oplever I, at projektet har haft? Er målet nået? Hvordan/hvorfor? - <u>Andet</u>: Er der andet i relation til projektet, som I vurderer, har haft særlig betydning for deltagerne? Hvilket? Hvordan?
Perspektiver	- <u>Sund by Netværket</u>: Hvilket udbytte har I fået af samarbejdet med Sund by Netværket? Hvilket udbytte har I fået af at deltage i projektet Naturens Rige? Hvilket udbytte har I fået af workshops og møder med de andre kommuner undervejs i processen? - <u>Fremtid</u>: Hvad ville I gøre anderledes, hvis I skulle lave projektet i dag – men den viden, I har nu? Hvorfor? Hvordan ville det påvirke projektet?
Afrunding	Er der noget, I mangler at få sagt? TAK for jeres deltagelse!

Bilag 2

Interviewguide – DELTAGERNE

Overordnet forskningsspørgsmål: *Hvordan kan syv samskabende kommunale indsatser med naturen som ramme bidrage til at fremme udvalgte borgergruppers trivsel?*

Undersøgelsesmål til delprojekt 2 – betydning (borgere/deltagere)

- *Hvilken betydning har indsatserne for borgerne (deltagerne), og hvad opleves især som betydningsfuldt (jft. trivsel)?*
- *Hvad opleves som særligt betydningsfuldt i projekterne for projektgrupperne og de deltagende borgergrupper?*

TEMA	SPØRGSMAÅL
Introduktion	TAK! (+ hvem er jeg) Interviewet optages (hukommelse), udtalelser anonymiseres Deltagelse er frivillig og jeres samtykke kan til enhver tid trækkes tilbage Formålet med interviewet er at høre, hvordan I har oplevet at deltage i projektet og om I har oplevet forandringer i relation til: naturen, sundhed og trivsel <i>Et åbent/ærligt billede: De "gode" historier, som godt må være negative/udfordrende/vanskelige/svære</i> Varighed max 1-1,5 time
Deltagerportræt	Fortæl kort om jer selv: Alder? Uddannelse/job/profession? Hvorfor med i projektet? Erfaring med naturen?
SnapLogs Hvis deltagerne ikke har SnapLogs – nedensående øvelse:	ØVELSE: Fortæl om jeres SnapLogs (2-3 SnapLogs pr. person) HUSK: Spørg også ind til naturen på billederne? Hvilken type natur? - Hvordan viser netop dette billede (og teksten) en god oplevelse i forløbet? Hvilken betydning har billedet og situationen for dig? Hvorfor har du netop taget dette billede? Hvad er det særlige? Fortæl med egne ord. Kommentarer og tanker fra de andre deltagere (+ interviewet) - Hvad tænker I andre, når I ser billedet og hører historien? Har I det på samme måde? Er det noget I kan genkende? Har det også haft særlig betydning for jer? Hvorfor/Hvorfor ikke?
Betydningsfulde oplevelser	ØVELSE: Skriv 2-3 oplevelser ned, som du har haft under forløbet og som har betydet mest/haft særlig betydning for dig (fx plantedage, udvidelsedage gåture, mindfulness, samarbejdsøvelser, osv). Fortæl om disse oplevelser. - Hvordan viser netop disse en god oplevelse i forløbet? Hvilken betydning har situationen for dig? Hvorfor har du netop valgt denne oplevelse? Hvad er det særlige? Fortæl med egne ord.

	Kommentarer og tanker fra de andre deltagere (+ interviewet) - Hvad tænker I andre, når I hører om oplevelsen? Har I det på samme måde? Er det noget I kan genkende? Har det også haft særlig betydning for jer? Hvorfor/Hvorfor ikke?
Det særligt betydningsfulde	ØVELSE: Hvad har du oplevet som mest betydningsfuldt i forløbet? Brug 2 min på at notere dette ned (en ting pr. seddel). Runderis præsentation; Uddyb; Giv eksempler; Har I andre samme oplevelse? HUSK: Vær åben over for deres perspektiver, så samtalen ikke bliver styret af de valgte temaer. - <u>Aktiviteterne</u>: Hvilke aktiviteter har der været i forløbet? Hvordan har du oplevet at deltage i aktiviteterne? Har nogle af aktiviteterne været mere betydningsfulde/vigtige for dig end andre? Hvorfor? Flere/færre aktiviteter, andre aktiviteter? - <u>Naturen</u>: Hvor har aktiviteterne fundet sted (konkret placering)? Hvad har det betydet for dig, at aktiviteterne har forgået udendørs/i naturen? Hvordan har du oplevet det? Er der et sted, som har været mere betydningsfuldt for dig end andre steder? Hvorfor? - <u>Fællesskab</u>: Hvordan har du oplevet fællesskabet omkring aktiviteterne? Hvilken betydning har det sociale/fællesskabet haft for dig? Hvorfor? - <u>Underviser/leder/pædagog</u>: Hvem har været tilknyttet forløbet og aktiviteterne? Hvilken betydning har underviserne/lederne/pædagogerne haft for dig? Hvad har de gjort, som du har oplevet som særlig betydningsfuldt/dejligt for dig? - <u>Organisering</u>: Hvordan har <i>organiseringen omkring forløbet påvirket dig</i>? Hvordan har du oplevet det? - <u>Andet</u>: Andet omkring projektet/forløbet, som også har haft betydning for dig?
Oplevet forandring	ØVELSE: Hvordan har forløbet påvirket/forandret dig? Hvordan kommer dette konkret til udtryk? Brug 2 min på at notere dette ned (en ting pr. seddel). Runderis præsentation; Uddyb; Giv eksempler; Har I andre samme oplevelse? - <u>Mental forandring</u>: Hvordan har oplevelsen påvirket/forandret din mentale tilstand (fx mere overskud, mindre stress, større livsglæde)? Hvordan kommer dette til udtryk i hverdagen (fx overskud til at tage selvstændige beslutninger i hverdagen - <i>autonomi</i>)? - <u>Fysisk forandring</u>: Hvordan har oplevelsen påvirket/forandret din fysiske tilstand (fx lettere ved at udføre daglige opgaver hjemme, gå på trapper, træne)? Hvordan kommer dette til udtryk i hverdagen (fx blevet bedre til noget - <i>kompetence</i>)? - <u>Social forandring</u>: Hvordan har oplevelsen påvirket/forandret din sociale tilstand (fx flere venner, lyst til at være sammen med andre, turde snakke og byde ind i sociale sammenhænge)? Hvordan kommer dette til udtryk i hverdagen (fx tilhørsforhold til en gruppe - <i>samhørighed</i>)? - <u>Relation til naturen</u>: Hvordan har oplevelsen påvirket/forandret din relation til naturen (fx naturglæde, ændret naturopfattelse)? - <u>Personlig forandring</u>: Hvordan har oplevelsen påvirket/forandret dit syn på dig selv (fx selvovervindelse, self-efficacy)? ØVELSE: På hvilket område har forandringen været størst? Hvorfor? Deltagerne skal rangere forandringerne fra 1-10 indenfor de ovenstående områder. HUSK: Tilføj deres perspektiver, så samtalen ikke bare bliver styret af de valgte temaer. - Hvad har især haft betydning for, at du har oplevet en forandring?

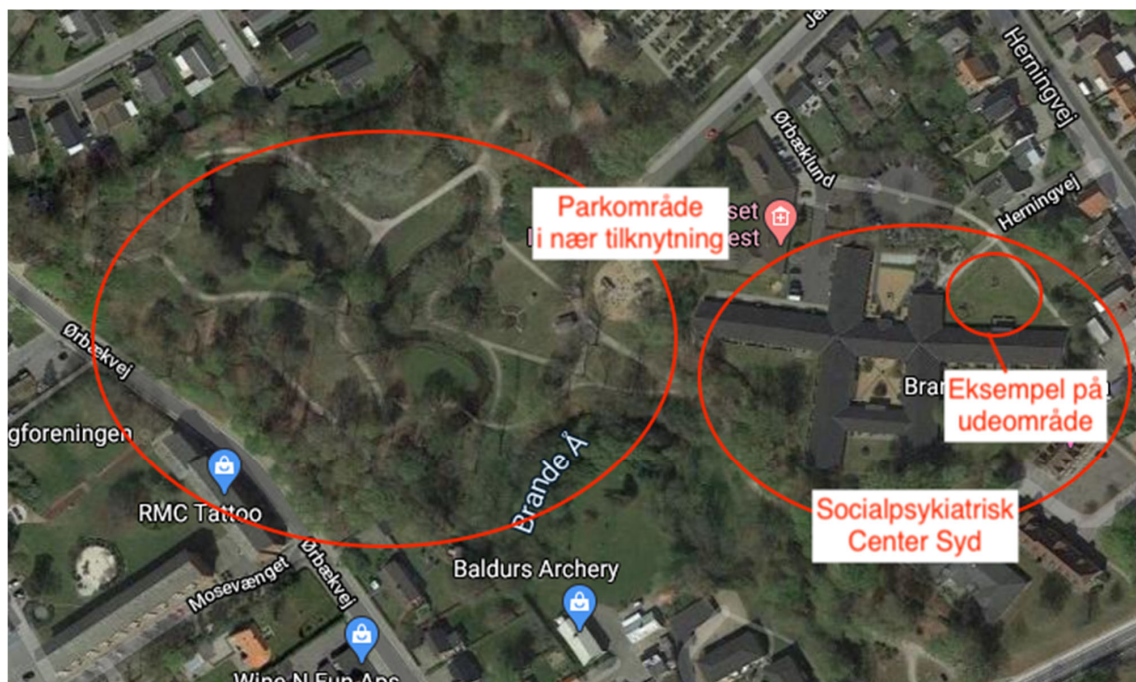
Det udfordrende	- Hvilke oplevelser har været udfordrende eller direkte dårlige i forløbet (aktiviteterne, naturen, fællesskabet, undervisning, organisering, andet)? Konkrete eksempler! Hvorfor? - Forbinder du dele af forløbet med noget negativt? Hvorfor? Hvordan kunne dette ændres? - Har du været med til at bestemme en retning for projektet fra begyndelse? Hvorfor/hvorfor ikke? Ved du om andre deltagere har været med til at udforme dele af forløbet? Hvad synes du om det?
Fremtidsperspektiv	- <u>Overførbarhed</u>: Kan du tage noget af det, som du har lært, med i andre situationer i hverdagen? Hvordan kommer det til udtryk? Kan du give eksempler på det? Hvordan tænker du, at du eventuelt vil/kan bruge naturen i fremtiden? - <u>Fastholdelse</u>: Hvad kommer der til at ske, når forløbet er slut? Hvordan forestiller du dig, at du kan holde fast i de gode forandringer, du har oplevet? Giv konkrete eksempler? - <u>Forløbet</u>: Kunne du forestille dig at deltage i lignende forløb? Hvorfor? Hvad skulle ændres/tilpasses i et evt. nyt forløb? Hvorfor? Vil du anbefale andre at deltage i lignende projekter? Hvorfor/hvorfor ikke?
Afrunding	Er der noget, I mangler at få sagt? TAK for jeres deltagelse!

Bilag 3

Naturområdet i Ikast

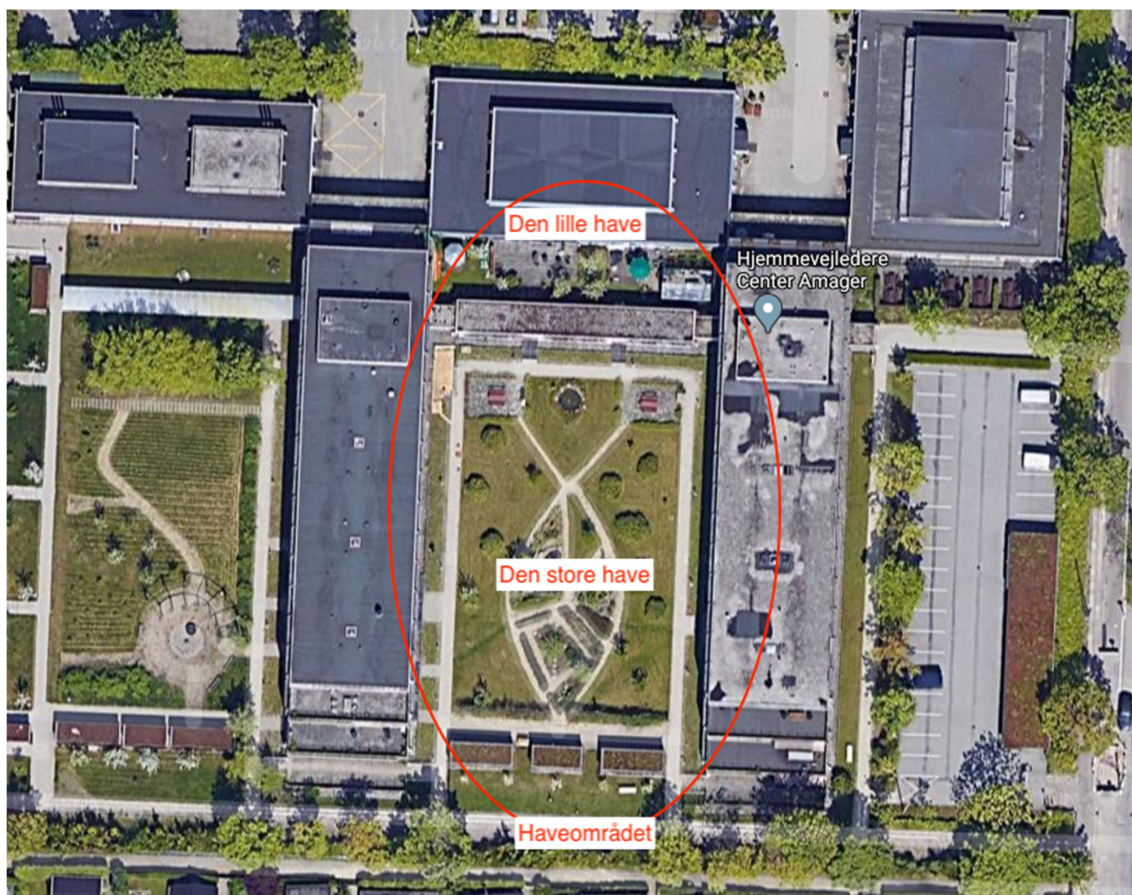


Naturområdet i Brande



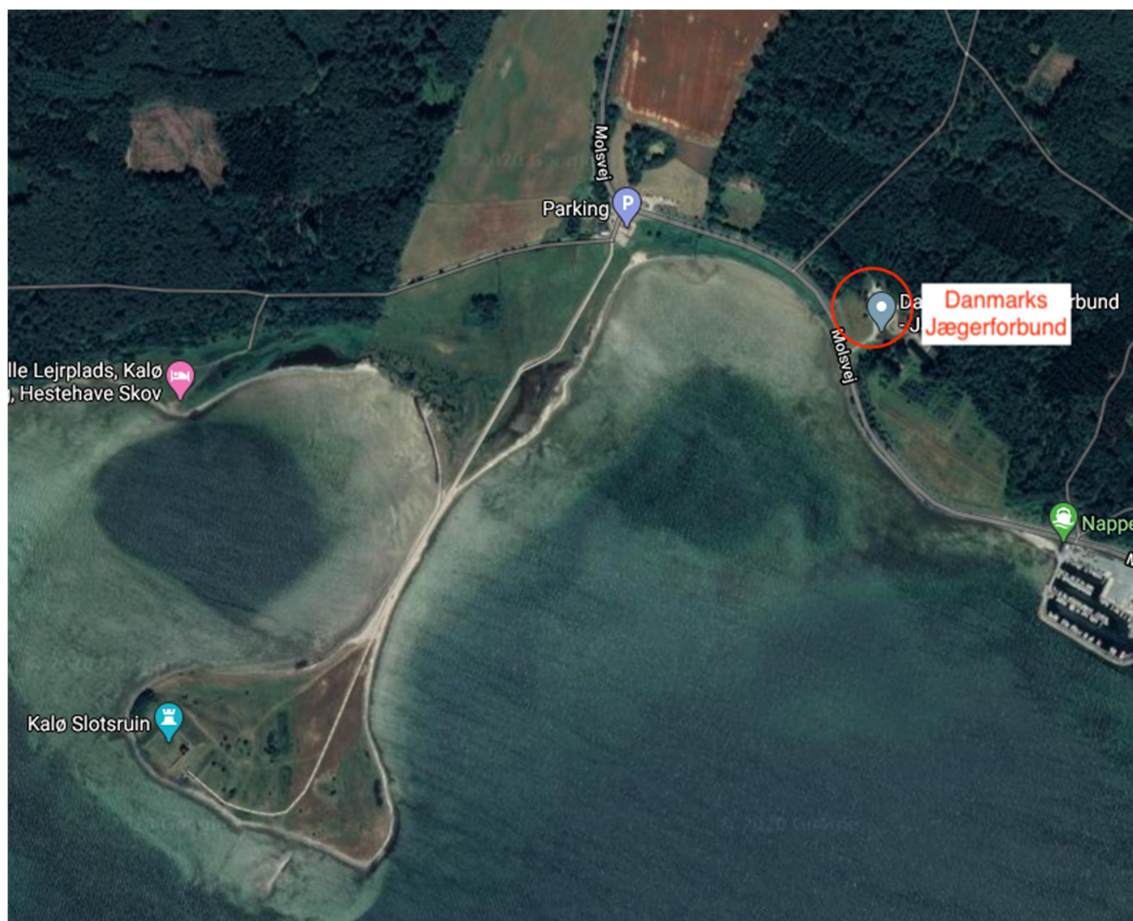
Bilag 4

Naturområdet i København



Bilag 5

Naturområdet i Syddjurs



Bilag 6

Naturområdet i Faaborg-Midtfyn



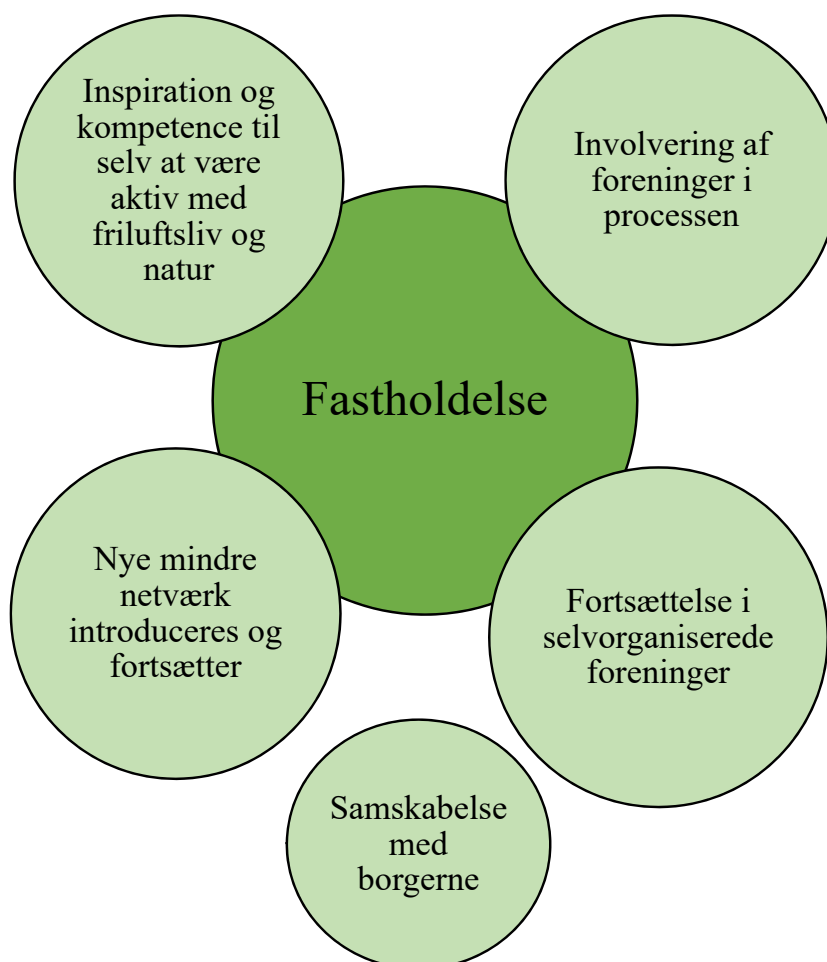
Bilag 7

Naturområdet i Billund



Bilag 8

Model for fastholdelse (forankring) – Fra evalueringen af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen



Oversigt over muligheder for at sikre fastholdelse efter afslutningen på de enkelte sundhedsforløb (Wengel, Ishøi & Andkjær, 2020).

Serien MOVEMENTS

Download publikationer i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2020:2 Birgitte W. Dalgas, Nicoline Klokke, Nadia K. Rasmussen, Thomas V. G. Bredahl og Karsten Elmoose-Østerlund. Det kvalitative forstudie i 'Danmark i Bevægelse'. Motivation og muligheder.
- 2020:1 Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøj og Søren Andkjær. "Naturen kan noget særligt" – kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen.
- 2019:11 Marlene Rosager Lund Pedersen, Birgitte Westerskov Dalgas, Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen. Idræt, fritid og kultur i Vordingborg Kommune - aktiviteter og faciliteter.
- 2019:10 Jan Arvidsen, Mathilde Skov Kristensen, Karsten Elmoose-Østerlund og Evald Bundgård Iversen. Gode rammer for rekreativt shelterfriluftsliv - brug, motiver og præferencer.
- 2019:9 Trine Top Thagaard Wengel og Søren Andkjær: Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis.
- 2019:8 Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Vordingborg kommune.
- 2019:7 Lise Specht Petersen: Legeskibet - en forskningsbaseret evaluering.
- 2019:6 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Foreninger og frivillige i samspil med kommunale institutioner og forvaltninger 2018.
- 2019:5 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Idrætsanlægs fysiske tilstand i Danmark.
- 2019:4 Peter Mindegaard: Dansk Squash - foregangsmænd, foreninger og forbund.
- 2019:3 Bjarne Ibsen: Foreningslivet i Næstved Kommune. Analyse af Næstved Kommunes foreningsundersøgelse.
- 2019:2 Marlene Rosager Lund Pedersen, Birgitte Westerskov Dalgas og Bjarne Ibsen. Organiseringen af 'Hold Hjernen Frisk'
- 2019:1 Christian Røj Voldby, Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af Idrætspuljen under Åben Skole i Odense Kommune.
- 2018:6 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Christina Meisner Jørgensen: Idræt, fritid og kultur i Roskilde Kommune - aktiviteter og faciliteter.
- 2018:5 Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Fællesskaberne i Rigtige Mænd.
- 2018:4 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Faxe Kommune.
- 2018:3 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Næstved Kommune.
- 2018:2 Lise Specht Petersen: En forskningsbaseret undersøgelse af MY PLAYGROUND: Et midlertidigt legende byrum etableret i fire byer i forbindelse med Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017.
- 2018:1 Bjarne Ibsen, Marlene Rosager Lund Pedersen og Ann Sophia Bertelsen: Hjerteforeningens patientstøtteordning.
- 2017:8 Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde.
- 2017:7 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Benyttelse og brugertilfredshed i idrætsanlæg.
- 2017:6 Søren Andkjær og Vagn Adler Sørensen: Grejbanker i Danmark – betydning for friluftsliv, udvikling og fremtidsperspektiver.
- 2017:5 Evald Bundgård Iversen, Peter Forsberg og Jens Høyer-Kruse: Organisering og ledelse af idrætsanlæg i Danmark.

- 2017:4 Bjarne Ibsen, Michael Fehsenfeld, Lise Specht Petersen, Klaus Levinsen og Evald Bundgård Iversen: 16 cases med samarbejde mellem kommunale institutioner og civile aktører.
- 2017:3 Søren Andkjær og Astrid Hadberg: Sociale mødesteder i naturen. Kvalitative casestudier af udendørs steder for børn og unge.
- 2017:2 Klaus Levinsen og Bjarne Ibsen: Foreningers samarbejde med kommunale institutioner.
- 2017:1 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige - omfang, holdninger og udfordringer.
- 2016:4 Karsten Elmosé-Østerlund og Christian Røj Jørgensen: Undersøgelse af foreningsudvikling med 'DM i foreningsudvikling' som case.
- 2016:3 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Unge, foreninger og demokrati.
- 2016:2 Søren Andkjær, Jens Høyer-Kruse og Jan Arvidsen: Børn og unges hverdagsfriluftsliv.
- 2016:1 Jens Høyer-Kruse, Peter Forsberg, Christian Gjersing Nielsen og Casper Due Nielsen: Undersøgelse af idræt- og fritidsfaciliteter i Lejre Kommune.
- 2015:10 Signe Højbjerg Larsen, Lise Specht Petersen, Bjarne Ibsen og Ilir Hasani: Parkourfaciliteter i Danmark.
- 2015:9 Jens Høyer-Kruse, Trygve Laub Asserhøj og Casper Due Nielsen: Skoleelevers og voksne borgeres deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter i Greve Kommune.
- 2015:8 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: Klubhusets betydning for idrætsforeningerne og deres medlemmer.
- 2015:7 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2013-2014.
- 2015:6 Bjarne Ibsen, Karsten Østerlund og Hans-Peter Qvist: Foreningsdeltagelse og frivilligt arbejde - betydning for demokratisk deltagelse.
- 2015:5 Karsten Østerlund, Bjarne Ibsen, Anne Sofie Berg og Sandra Christiansen: Muligheder og barrierer for forankring af Projekt Fokus.
- 2015:4 Bjarne Ibsen, Heidi Trankjær Bøndergaard og Peter Mindegaard: Evaluering af Projekt Fritids-pas i Fredericia Kommune.
- 2015:3 Lise Specht Petersen: Aktivitetsoaser i Rudersdal Kommune.
- 2015:2 Kirsten Kaya Roessler (red.): Arkitektur og Psykologi: Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum.
- 2015:1 Bjarne Ibsen, Maja Pilgaard, Jens Høyer-Kruse og Jan Toftegaard Støckel: Pigers idrætsdeltagelse: Hvorfor er der så mange piger, der ikke går til idræt?

Se alle tidligere Movements udgivelser her:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/publikationer/movements