



# Naturens Rige

Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne

**SDU**   
STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED

 Sund By  
Netværket

**Naturens rige: Naturen som arena for mental sundhedsfremme på tværs i kommunerne**

© Sund By Netværket, 2017

1. udgave

Digital version: ISBN 978-87-92848-20-8

Trykt version: ISBN 978-87-92848-21-5

**Forfattere**

Ida Nielsen Sølvhøj og Anna Paldam Folker,  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

**Projektleder**

Louise Dal,  
Sund By Sekretariatet

**Foto**

Alle billeder i rapporten er deltagerfoto

**Design og layout**

4PLUS4

**Udgivet af**

Sund By Netværket  
Sund By Sekretariatet  
c/o KL-huset  
Weidekampsgade 10  
2300 København S

Download udgivelsen på [www.sund-by-net.dk](http://www.sund-by-net.dk).

Der kan frit citeres og kopieres fra udgivelsen med angivelse af kilde.

# Indhold

## Kapitel 1:

Introduktion.....	5
-------------------	---

## Kapitel 2:

<b>Kommunecases.....</b>	<b>9</b>
--------------------------	----------

Viborg Kommune .....	10
----------------------	----

Næstved Kommune .....	17
-----------------------	----

Rødovre Kommune .....	23
-----------------------	----

Ringkøbing-Skjern Kommune.....	29
--------------------------------	----

Middelfart Kommune.....	35
-------------------------	----

Vallensbæk Kommune .....	41
--------------------------	----

Herning Kommune .....	47
-----------------------	----

## Kapitel 3:

Tværgående analyse.....	51
-------------------------	----

Litteraturliste .....	61
-----------------------	----



# Kapitel 1: Introduktion

## Baggrund

Sund By Netværket inviterede i perioden august 2016 til december 2017 syv medlemskommuner til at blive en del af projektet Naturens Rige, et aktionslæringsforløb der skulle undersøge og skabe erfaring med, hvordan naturen bedst kan bruges i det mentale sundhedsfremmearbejde. Det overordnede mål med projektet var at fremme borgernes mentale sundhed. Sund By Netværket ønskede at yde et kvalificeret bidrag til den eksisterende viden om, hvad der i Danmark virker i det sundhedsfremmende arbejde, der knytter sig til den mentale sundhed. Projektet blev finansieret af Sundhedsstyrelsens Sundhedsfremmepulje.

Naturens Rige var blandt andet motiveret i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed, der anbefaler "indretning af uderum" som én af indsatserne til fremme af mental sundhed. For at undersøge denne tese besluttede Sund By Netværket at bruge naturen som omdrejningspunkt for *at skabe og udvikle konkrete, lokale projekter, der gennem skabende fællesskab og deltagelse kunne bidrage til borgernes mentale sundhed*. Samtidig var det et mål *at belyse, hvad naturen kan bidrage med i kommunernes mentale sundhedsfremmearbejde, og hvilken værdi der er knyttet til sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum*. Natur opleves af mange mennesker at have en specifik kraft, og forskning understøtter påstanden om, at det at tilbringe tid i naturen bidrager til en række positive fysiske, psykologiske og sociale sundhedsfordele (Ulrich 1983, Kaplan and Kaplan 1989, Mitchell 2013, van den Berg, van Poppel et al. 2016). Forskning peger således på, at naturen kan have betydning for mennesket på forskellige områder, herunder i forhold til forebyggelse og rehabilitering, relationer og social kontakt, afslapning og ro, håndtering og refleksion af egen livssituation, stress og kriser, fysisk aktivitet samt motorik. Nogle af de centrale områder, der har været i forsket i er: betydningen af byparker (Chiesura 2004, Maller, Townsend et al. 2006), terapihaver og naturen som terapeutisk

redskab (Gass 1993, Wakefield, Yeudall et al. 2007, Barley, Robinson et al. 2012, Freeman, Akhurst et al. 2016), aktivitet og fysisk kontakt med naturen (Stigsdotter and Grahn 2011, Mitchell 2013, Andkjær, Høyer-Kruse et al. 2016), og hvilken betydning indendørs eksponering af natur kan have (Chang and Chen 2005, Depledge, Stone et al. 2011, McSweeney, Rainham et al. 2015).

Naturens Rige har taget udgangspunkt i WHO's bestemmelse af mental sundhed som "en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagsudfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker". Vi har arbejdet med et åbent naturbegreb, hvor det har været op til kommunerne at beslutte, om natur skulle ses som fx vild uberørt natur, områder uden for byerne eller grønne områder som en del af et byområde.

Aktionslæringsforløbet blev faciliteret af forskere fra henholdsvis Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU – Ida Nielsen Sølvhøj og Anna Paldam Folker – og Copenhagen Business School (CBS) – Christa Breum Amhøj. Facilitatorernes rolle i Naturens Rige har været dobbeltsidig. For det første skulle de facilitere og undervise i principper for aktionsforskning, samskabelse og begreber som natur og mental sundhed på de fire fælles workshops, samt understøtte aktionslæringsgruppernes arbejde i kommunerne. For det andet havde de til opgave at evaluere Naturens Rige som helhed, herunder om der blev genereret ny viden om naturens værdi og koblingen mellem natur og mental sundhed.

De syv deltagende kommuner er blevet udvalgt på baggrund af en åben invitation til alle Sund By Netværkets medlemskommuner. Et af de centrale kriterier for udvælgelsen var, at kommunerne skulle deltage med en tværsektoriel aktionslæringsgruppe, for herigennem at sikre en tværgående forankring i den kommunale forvaltning og dens omgivelser. Der



blev derfor lagt op til, at grupperne skulle sammen-sættes af en sundhedskonsulent, en byplantægger/ repræsentant for teknik og miljø, en frivillighedskon-sulent, en borger (frivillig) og eventuelt en ekstern ressource (fx fra en organisation eller forening). En fordring, det dog i praksis viste sig svært for mange af kommunerne at leve op til.

Deltagende kommuner i Naturens Rige:

- Viborg
- Næstved
- Rødovre
- Ringkøbing-Skjern
- Middelfart
- Vallensbæk
- Herning

Den primære målgruppe for selve aktionslæringsfor-løbet var deltagerne i de tværfaglige aktionslærings-grupper i hver kommune. Det var fra projektets start påtænkt, at disse personer skulle fungere som en slags ambassadører, der kunne bidrage konstruktivt til et løft af det lokale mentalt sundhedsfremmen-de arbejde relateret til naturen, efter endt forløb.

Den sekundære målgruppe for Naturens Rige var alle borgere i de syv kommuner, eftersom det var et ønske at påvirke den mentale sundhed mere gene-relt.

Naturens Rige bestod i praksis af syv lokale borger-rettede projektføløb, faciliteret og inspireret via et fælles overordnet projektføløb: et indledende møde med hver af aktionslæringsgrupperne og fire fælles workshops med aktionslæringsgrupperne, hvor der var faglige indspark og mulighed for erfaringsud-veksling på tværs af kommunerne. Kommunerne arbejdede løbende med deres borgerrettede projekt i kommunen imellem hver workshop. Aktionslærings-grupperne kunne vælge mellem at arbejde med at udvikle nye eller eksisterende lokale projekter, der brugte naturen i det mentale sundhedsfremmearbej-de. Projektet blev afsluttet med en konference, hvor kommunerne præsenterede deres borgerrettede projektføløb og erfaringer, og facilitatorerne præ-senterede deres fund (se den tværgående analyse).

## Formål og metode

Denne afslutningsrapport belyser, hvordan de syv kommuner har arbejdet med natur og mental sund-hed i projektet, herunder hvordan de har udviklet

og afprøvet forskellige lokale sundhedsfremmende aktiviteter og processer med naturen som omdrej-ningspunkt.

Rapporten består af to dele. Den første del indehol-der syv case-beskrivelser, der illustrerer kommu-nernes proces, fra de indgik i aktionslæringsforløbet i august 2016 til forløbets afslutning i december 2017. Den anden del præsenterer centrale pointer og læringspunkter i en tværgående analyse. De to dele af rapporten besvarer tilsammen tre overordnede undersøgelsesspørgsmål:

- Hvilke indsatser om natur og mental sundhed er blevet udviklet i løbet af projekterne? Hvordan oplever deltagerne, at samskabelsesprocessen har bidraget til at udvikle indsatserne?
- Hvordan oplever projektdeltagerne værdien af naturen i det sundhedsfremmende arbejde? Ændrer de forståelse undervejs?
- Hvilke barrierer og fremmere oplever projektdelta-gerne i forbindelse med at bruge naturen til men-tal sundhedsfremme? Og hvad er læringspunkter til kommende indsatser?

Analyserne er baseret på en række forskellige data-kilder, bestående af observationer på fire workshops i 2016 og 2017, opsamling på aktionslæringsgrupper-nes egen dokumentation af deres processer og pro-jekter, fokusgruppeinterviews med projektgrupperne eller interview med projektleder samt projektbesøg på de projekter, hvor det har været muligt.

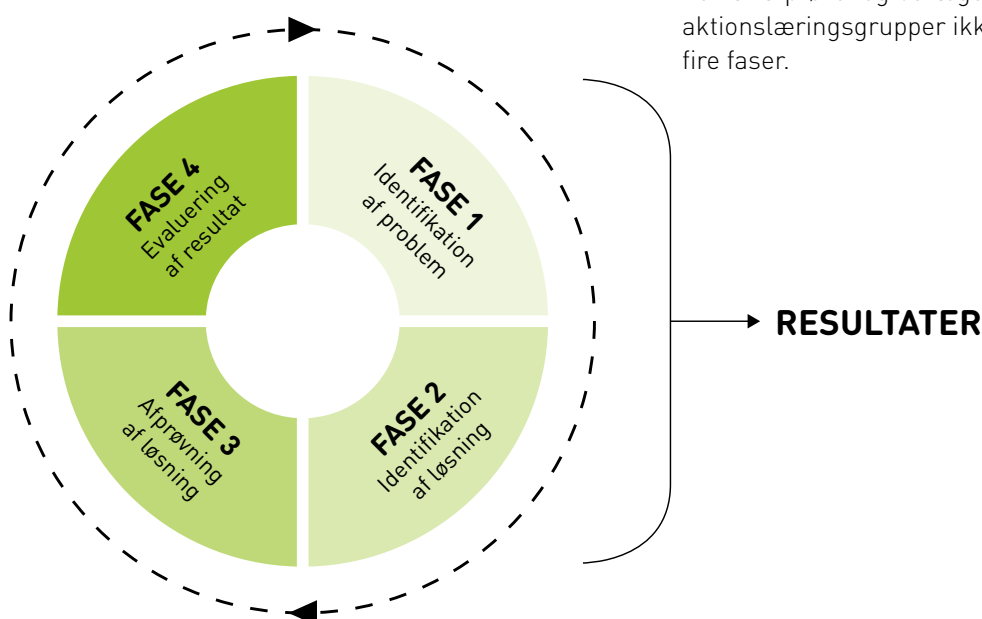
For at få indblik i kommunernes proces- og pro-jektudvikling blev der på hver af de fire workshops lavet observationer. Der blev på hver workshop lavet statusrunder, hvor kommunerne præsenterede, hvad de havde arbejdet med siden sidste workshop. Derudover var der på alle workshops mulighed for sparring kommunerne imellem, hvilket der ligeledes blev lavet observationer af. Mellem flere workshops fik kommunerne udleveret hjemmeopgaver, som de enten skulle svare på skriftligt eller præsentere på næste workshop. Disse hjemmeopgaver har også indgået som datakilder. Afhængigt af aktionslæ-ringsgruppernes proces og projekt har de genereret forskellige former for dokumentation undervejs i for-løbet. For eksempel har nogle lavet spørgeskemaun-dersøgelser og andre interviews. Der er blevet lavet invitationer til workshops og aktivitetsdage afholdt i kommunerne, hvor grupperne selv lavede observa-tioner. Disse kilder har ligeledes bidraget til denne rapport. Endelig er der udført seks fokusgruppein-terviews med aktionslæringsgrupperne, ét interview

med en projektleder. Tre kommuner indvilligede i at få projektbesøg. De seks fokusgruppeinterviews blev afholdt hos kommunerne og varede halvanden til to timer, mens projektlederinterviewet blev afholdt over telefon. Alle interviews er efterfølgende transskriberet. De tre projektbesøg blev udført i forbindelse med gruppernes aktiviteter.

Analysen af disse præsenterede datakilder er udarbejdet på baggrund af undersøgelsesspørgsmålene og tematiseret ud fra to forskellige kriterier. 1) Data blev gennemlæst og tematiseret ud fra aktionslæringsgruppemetodens fire faser (jf. afsnittet aktionslæring), hvilket har dannet grundlag for case-beskrivelserne. 2) Der blev i datakilderne derudover identificeret fem overordnede temaer, som gik på tværs af de syv cases. Disse har dannet grundlag for den tværgående analyse, som vil blive præsenteret sidst i rapporten.

## Aktionslæring som metode

Naturens Rige bygger på principper for aktionslæring, hvor læringsprocesser tilrettelægges som en vekselvirkning mellem afprøvning af nye handlinger og refleksion, og hvor aktiv deltagelse af projektdeltagere er en central del af udviklingsprocessen. Metoden bidrager med konkrete løsninger på praktiske problemer i hverdagen. Og implementeringen af disse løsninger er samtidig en integreret del af udviklingsforløbet (Folker 2017, under udgivelse).



Et brugbart værktøj i aktionslæring er ALG-metoden, hvilket er en forkortelse for *aktionslæringsgruppemetoden*. Kernen i metoden er, at medarbejderne er involveret i fire faser, som kan gennemløbes op til flere gange (Folker 2017, under udgivelse).

Første fase af ALG-metoden er for aktionslæringsgruppen at identificere det konkrete problem, som de ønsker at arbejde med i forandringsprocessen.

Anden fase i ALG-metoden har fokus på at identificere en løsning på den konkrete udfordring via en undersøgelse af mulige virkningsmekanismer og kontekstfaktorer, som har betydning for problemets opståen. Denne fase i aktionslæringsforløbet er vigtig, da et grundigt kendskab til problemets årsag er afgørende for, at en løsning kan identificeres.

Tredje fase i ALG-metoden består i at afprøve løsningen og gøre sig erfaringer med, hvordan den kan tilpasses, sådan at den ønskede virkning opnås.

Fjerde fase af ALG-metoden fokuserer på at evaluere effekten af den afprøvede løsning. Der kan være behov for, at processen skal gennemløbes flere gange, hvis løsningen ikke er tilfredsstillende første gang. Begrænsninger i tid og ressourcer er afgørende faktorer for det antal gange, processen kan afprøves i praksis.

Aktionslæringsmetoden skal operationaliseres, før den kan skabe forandring i konkrete organisationer, hvilket kan gøres på flere måder. I de efterfølgende case-beskrivelser beskrives, hvordan aktionslæringsgrupperne har fulgt ALG-metoden i aktionslæringsforløbet. Det har varieret, hvilke faser grupperne har afprøvet og bevæget sig imellem, hvorfor alle aktionslæringsgrupper ikke er kommet igennem alle fire faser.

## Læsevejledning

Rapporten består af to hovedkapitler (kapitel 2 og kapitel 3), som hver rummer en analyse. Første undersøgelsesspørgsmål behandles i kapitel 2, mens spørgsmål to og tre behandles i kapitel 3. I kapitel 2 præsenteres de syv kommuners aktionslæringsforløb. Hver enkelt case er opbygget efter aktionslæringsmetodens fire faser. Der er i kapitlet fokus på, hvordan aktionslæringsgrupperne har udviklet deres projekt og sig selv som gruppe igennem forløbet. I kapitel 3 præsenteres den tværgående analyse, der er baseret på de oplevelser og erfaringer, som aktionslæringsgrupperne har gjort sig igennem forløbet.

Rapporten er udarbejdet af Ida Nielsen Sølvhøj og Anna Paldam Folker, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.



# Kapitel 2:

## Kommunecases

Dette afsnit præsenterer i form af case-beskrivelser, den proces som de syv kommuner har været igennem siden Naturens Rige blev påbegyndt i august 2016 til afslutningen af projektet i december 2017. Først præsenteres casene fra henholdsvis Viborg Kommune og Næstved Kommune, hvor målgruppen i begge kommuner var børn og familie. Herefter præsenteres Rødovre, hvis målgruppe primært var områdets beboere. Fælles for de efterfølgende kommuner er, at de alle har beskæftiget sig med borgere der har en sygdom eller som er i en risikogruppe. Først præsenteres casen fra Ringkøbing-Skjern Kommune efterfulgt af Middelfart Kommune, Vallensbæk Kommune og Herning Kommune. Case-beskrivelserne er struktureret ud fra aktionslæringsmetodens fire faser: identifikation af problem, identifikation af løsning, afprøvning af løsning og Evaluering af resultat. Case-beskrivelserne belyser, hvordan grupperne har bevæget sig igennem de forskellige faser, og hvilke fokusområder de har haft i forløbet. Af den årsag vil vægtning af de forskellige faser ikke være ens i alle case-beskrivelser, eftersom hver enkelt aktionslæringsgruppe har haft forskellige processer. Hvis en gruppe fx ikke har haft stort fokus på rekruttering af målgruppe i fase ét, vil dette afsnit være kort, mens andre afsnit vil være længere.

# VIBORG KOMMUNE

---

Viborg Kommune ligger i Region Midtjylland. Kommunen har et areal på 1.409 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 95.776 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en sundheds- og forebyggelseskonsulent fra Job og Velfærd - Sundhed og Omsorg, en projektleder for Viborg Naturpark fra Teknik & Miljø, en byplanlægger fra Teknik & Miljø og en frivillighedskoordinator fra Job og Velfærd - Sundhed og Omsorg.



## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet har for Viborg Kommune været at sætte et tværfagligt fokus på naturen som rum og ramme for det mentale sundhedsfremmende arbejde. De har anset projektet Naturens Rige som en mulighed for at udforske og få kendskab til hinandens arbejdsområder og herigenem benytte de store og ofte uudnyttede potentialer, der ligger i at anvende naturen i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde på tværs af afdelinger og forvaltninger. Aktionslæringsgruppens intention har været at kvalificere, udvikle og værdisætte rum og rammer i den bynære Viborg Naturpark. Visionen for naturparken er af Viborg-gruppen blevet beskrevet som tredelt: 1) en mangfoldig brugergruppe skal kunne benytte området, 2) et ønske om at værne om områdets natur-, landskabs- og kulturarvskvaliteter, og 3) at synliggøre og formidle viden om områdets kvaliteter.

Aktionslæringsgruppen ønskede derudover at øge viden og erfaringer med, hvordan seniorer og børn gennem fællesskab kan inspirere hinanden til aktivitet, samvær og fordybelse i og med naturen, samt hvilken betydning dette havde for det enkelte individ, fandt gruppen også vigtigt. Endeligt ønskede gruppen at få viden om og erfaring med, hvordan en konkret

lokalitet i Viborg Naturpark, Søndermølle, fungerer som ramme om eller indgang til oplevelser i naturen.

## Fase 1: Identifikation af problem

Viborg har valgt at sætte fokus på et allerede kendt fænomen; at børn i dagens Danmark er halvt så meget ude i naturen, som deres bedsteforældre var (Paltved-Kaznelson 2009). Gruppen har peget på, at der i dag er flere børn, som har udfordringer både fysisk, i forhold til deres motoriske udvikling, og mentalt, i forhold til depressioner og angst, end det er set tidligere. Aktionslæringsgruppens tese har været, at der eksisterer en kobling mellem denne negative udvikling hos børn og det faktum, at de er mindre i uderummet. Det har været med udgangspunkt i denne problemstilling, at Viborg er indgået i aktionslæringsforløbet.

## Naturens Rige i Viborg: Søndermølle

Med aktionslæringsforløbet har Viborg Kommune overordnet haft to ønsker. De har for det første ønsket at tilrettelægge og inspirere frivillige aktive seniorer og ældre til at lave sjove, livgivende og fordybende aktiviteter med børn i naturen. For det andet ønskede de at afprøve Søndermølle som ramme for aktivitet. Søndermølle er kommunalt ejet og ligger i et naturskønt område, hvor der er potentiale for at dyrke naturen samtidig med, at det ligger nær byen og let tilgængelig både til fods, på cykel eller i bil. På grunden omkring Søndermølle ligger én tøndeland, der kan udvikles til naturanlæg med fx bålplads, shelter og madpakkehus. Søndermølle kan benyttes som base for ophold i naturen for institutioner, foreninger og private borgere. Aktionsgruppen ønskede at sætte området på landkortet for borgerne i Viborg Kommune, hvorfor en overordnet vision har været at fremme og inspirere nye målgrupper til at anvende området og naturen generelt som aktivitets- og mødested.

Aktionslæringsgruppen havde derudover to formål med aktionslæringsforløbet. Første formål var at undersøge, hvorvidt seniorerne kan bringe deres værdifulde livserfaring, naturoplevelser og viden

herom i spil og videreformidle dette til børnene gennem aktiviteter, samvær og det "at være i naturen". Vice versa var ideen, at børnene gennem deres tilstedeværelse og det "at være børn med alt, hvad det indebærer" ville bidrage med glæde, spontan opmærksomhed, sjove episoder, udfordringer og liv i samværet på tværs af generationer. Vidensdeling mellem generationer har således haft stor betydning. Gennem samarbejde med seniorer ønskede aktionslæringsgruppen at indføre børnene i naturen og åbne døren til en ressource, hvad de også kalder et helende rum, som de håbede børnene vil få glæde af, værne om og vende tilbage til resten af livet. Det andet formål var at afprøve hypotesen om, at Søndermølle kunne udvikles til mere, end den var, inden forløbet blev påbegyndt. Koblingen mellem de to formål har således været at undersøge, hvordan der skabes nye samværsformer mellem generationer via aktiviteter omkring Søndermølle.

## Målgruppen og rekruttering

Målgruppen i Naturens Rige var børn og seniorer, nærmere betegnet børnebørn og bedsteforældre. Fokus på denne målgruppe var inspireret af Inger Elisabeth Lerstrup fra Københavns Universitet, der belyser, at børn har glæde af naturen, idet den er dynamisk, varieret, kan give sanseindtryk, udfordrer og skaber plads og mulighed for at røre sig (Lerstrup 2015) og Søren Andkjær fra Syddansk Universitets projekt ved navn "Nature Moves" (Andkjær, Høyer-Kruse et al. 2016). Et projekt der forsker i børn og unges bevægelsesvaner i naturen, samt en undersøgelse udarbejdet til Danmarks Naturfredningsforening (Paltved-Kaznelson 2009), der belyser, at børn er halvt så meget ude i naturen som eksempelvis deres bedsteforældre.

For at rekruttere børn og bedsteforældre til projektets to workshops inviterede aktionslæringsgruppen de to målgrupper via børne- og ældreområdet. På børneområdet sendte aktionsgruppen invitationer ud til institutioner og formidlede invitationerne via BørneNettet for således at nå ud til alle kommunale og flere selvejede institutioner. Invitationerne til bedsteforældrene blev sendt til Ældresagen og diverse andre relevante foreninger og samarbejdspartner på Ældreområdet. Som led i rekrutteringsprocessen tog aktionslæringsgruppen kontakt til en skole, en daginstitution og en forening med henblik på at kvalificere idéen om at lave generationsmøder i naturen for børnehavebørn og bedsteforældre og høre, hvad de forskellige aktører mente om det. Dette gjorde dem opmærksomme på, at det er en fordel at rekruttere gennem daginstitutioner (frem for skoler), og at det

er væsentligt at tage højde for afstand mellem institution og naturområdet. De valgte derfor at fokusere på institutioner øst for søerne i kommunen, i området omkring Søndermølle.

## Fase 2: Identifikation af løsning

Det blev bestemt af aktionslæringsgruppen, at de i deres arbejde med at kvalificere og udvikle Viborg Naturpark ville fokusere på Søndermølle som case for naturområdet. I deres proces med at identificere en løsning på, hvordan de kunne få børn og bedsteforældre mere ud i naturen, valgte de at teste generationsmødet i naturen ved at arrangere to workshops for børn og deres bedsteforældre. De anså dette som en god måde at eksperimentere og opnå ny viden om, hvad der motiverer børn og seniorer til at komme ud i naturen, hvordan de oplever mulighederne i naturen omkring Søndermølle, og hvilken kobling der eksisterer mellem natur og mental sundhed.

## Planlægning: Workshops for børn og bedsteforældre

For at blive klogere på, hvordan kommunen i fremtiden kan lave gode generationsmøder mellem børn og bedsteforældre arrangerede, aktionsgruppen to workshops. Formålet med de to workshops var for det første at inddrage børn og seniorer i udviklingen af Viborg Naturpark og Søndermølle, sådan at de i samarbejde kunne reflektere over, hvilke aktiviteter der kunne være gode at lave i området. For det andet ønskede de at få erfaringer med, hvad der i praksis sker i et generationsmøde i naturen og hvilken indvirkning naturen, som sundhedsfremmende arena havde herpå.

Første skridt i planlægningsprocessen af de to workshops var indledende møder med bestyreren af Søndermølle. Dernæst kontaktede gruppen frivillige og foreninger, som kunne have interesse i at medvirke i udviklingen og udførelsen af de to workshops, og som, i deres øjne, havde potentiale til at udvikle naturoplevelser på tværs af generationer på Søndermølle og i naturen generelt. De skabte samarbejde med Viborg Fiskeriforening, Asmild-Tapdrup Jagtforening og flere frivillige naturvejledere forankret under Sundhed og Omsorg i kommunen samt Søndermølle som kultursted. Via disse netværk blev flere frivillige tilknyttet – herunder Finderup jagtforening samt Viborg Naturskole, og med baggrund i ny viden fra samarbejdspartnerne har aktionslæringsgruppen tilpasset rammerne for de to workshops.

Efter etablering af netværket blev der afholdt opstarts- og planlægningsmøder med de involverede parter. Aktionslæringsgruppens rolle var at facilitere og danne en overordnet ramme for generationsmødet i naturen og afholde fællesskabende startaktiviteter, hvorefter foreninger og frivillige har bragt deres perspektiv og aktiviteter i spil på selve workshopdagen.

### **Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt**

Ifølge aktionsgruppen har forløbet været lærerigt og begrebsudviklende. De har sat projektet i centrum, reflekteret og gentænkt nye måder at forstå begreber, processer og projekter på. Gruppen oplevede, at de arbejdede sig væk fra en lineær proces til fordel for en cirkulær proces, hvor de udviklede en ny kontekst med nye handlinger. Deres forskellige baggrunde medvirkede til refleksion over både egen og andres faglighed, hvilket skabte et nyt bevidsthedsniveau over egne handlinger. Overordnet oplevede aktionslæringsgruppen, at det tværfaglige samarbejde havde en positiv indflydelse på udviklingen af deres projekttid, da flere perspektiver og fagligheder blev bragt i spil og var med til at kvalificere indholdet. Dette har styrket og mangfoldiggjort samarbejdet mellem gruppemedlemmerne og projektet, de søsatte.

Det er dog ligeledes blevet påpeget, at samarbejde i en tværfaglig gruppe tager ekstra tid, og det kan være en udfordring at finde fælles mening i projektet og skabe plads til, at alle medlemmer af gruppen kan finde formål i projektet. De gav i Viborg udtryk for, at projektet stod stærkere, da det fælles fodfæste var fundet. Dette gav et langt større udviklingspotentiale, eftersom det var udarbejdet fra forskellige faglige vinkler. Aktuelt for netop dette projekt var, at aktionslæringsgruppen fandt det værdifuldt, at de i fællesskab kunne samarbejde om at sætte naturen på dagsordenen som en sundhedsfremmende arena, der kunne tænkes ind i kerneopgaverne i de enkelte forvaltninger. Naturens Rige har skabt fundament for fremtidigt samarbejde på tværs.

Udfordringerne ved at arbejde tværfagligt i et aktionslæringsforløb var for Viborg-gruppen blandt andet, at alle ikke havde samme rolle i projektet. Nogle i gruppen har givet udtryk for, at det kunne være svært at tage initiativ, hvis ens rolle er for lille. De valgte i processen derfor at arbejde med to koncepter: 'Det Konkrete Projekt' og 'Det Tænkte Projekt', for herigennem at gøre processen meningsfuld for alle. Med Det Konkrete Projekt henviste gruppen til et projekt, der kan ske her og nu som det igangsatte

projekt med workshops. Det skulle udføres inden for projektperioden, men meget gerne danne fundamentet for fremtidige projekter om generationsmøder i naturen. Det Tænkte Projekt skulle derimod forstås som en mere langsigtet plan, hvorfor det konkrete projekt kan være en relevant brik i udviklingen af et større tænkt projekt. At tænke i disse to begreber har hjulpet aktionsgruppen til at belyse og afklare, hvad de hver især ønskede at få ud af projektet i Naturens Rige. Et læringspunkt af denne proces var for det første, at det ikke er rollernes størrelse i projektet, der er altafgørende, men en enighed om den rollefordeling, der er finder sted, og at alle føler sig værdsat, inddraget og betydningsfuld for projektet og gennemførelsen heraf. For det andet er det retrospektivt blevet påpeget, at gruppen fra start burde have brugt mere tid på at finde hinanden i projektet og derved hurtigere have fundet en fælles kontekst (Hornstrup, Loehr-Petersen et al. 2005).

### **Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige**

Aktionslæringsforløbet har ifølge gruppen skabt incitament til at danne nye kontaktflader med foreninger og frivillige. Eksternt samarbejde kan ifølge Viborg-gruppen skabe en palet af muligheder i borgerrettede aktiviteter og dermed god effekt. Et stærkt kendskab og kontakt til lokalsamfundet har ikke kun båret frugt i Naturens Rige, men vil også gøre det lettere at skabe samarbejdsrelationer i fremtiden. I praksis var foreningerne både involveret i planlægning, udførsel og evalueringsmøder omkring de to workshops. Efter hver workshop mødtes foreningerne og aktionslæringsgruppen. Efter første workshop for at detaljeplanlægge og justere, og efter anden workshop mødtes de for at samle op og drøfte mulighederne for at videreføre netværket i fremtiden.

Den primære udfordring i det eksterne samarbejde i Naturens Rige var det omfang af tid, som de benyttede på samarbejde med eksterne partnere i civilsamfundet, hvilket overraskede nogle i gruppen. Det krævede tid og god formidling at få foreninger og frivillige til at engagere sig i projektet. Det var afgørende, at eksterne parter både oplevede ejerskab og kunne se mening med deres deltagelse fx i forhold til om det genererede flere medlemmer og gode oplevelser. Aktionslæringsgruppen påpegede derfor, at det ikke alene kræver frivillige ildsjæle at etablere og implementere nye gode projekter, men også kommunale ildsjæle, for at der kan blive etableret samarbejde på tværs af forvaltninger og med civilsamfundet, og sådan at projektet formidles ud til borgerne.

### Fase 3: Afprøvning af løsning

I Viborg havde de to formål med afprøvning af løsning. For det første ønskede de at afprøve, hvordan Søndermølle blev oplevet som ramme for et besøg i naturen og for naturformidlingsaktiviteter. For det andet afholdte aktionslæringsgruppen og deres samarbejdspartnere to workshops for at afprøve og opnå ny viden om, hvilken rolle natur har for generationsmødet mellem børnebørn og bedsteforældre.

#### Afprøvning af workshops

Både første og anden workshop havde stort fremmøde af både børnebørn og bedsteforældre, som udgjorde mellem 60 til 65 personer eksklusive frivillige aktører fra foreninger og medarbejdere fra kommunen. De to workshop havde mere eller mindre samme format. Børnebørn og bedsteforældre var inviteret til et program på tre og en halv time. Rammen for dagen var: fælles aktivitet, fri aktivitet, frokost og workshop-aktiviteter, såsom at finde jagtspor med en schweisshund, fange smådyr i søen, finde insekter og planter i skovbunden, bage pandekager på bål, skyde med bue og pil, en tegnestue samt fælles afslutning.



Aktionslæringsgruppens tanke med både at skabe ramme for fastlagte aktiviteter og fri aktivitet (Frimrummet) har på den ene side været, at de har ønsket at inspirere folk til, hvad de kan lave af aktiviteter i naturen, og på den anden side at bevidstgøre over for målgruppen, at der ikke altid er behov for aktiviteter, for at man kan hygge sig i naturen. Den første workshop underbyggede tesen om, at aktiviteter er et trækplaster for at få folk ud i naturen. Derfor lagde gruppen et ekstra fokus på, at få Frirummet til at fungere i praksis på anden workshop, for at vise at naturen er rig i sig selv, og at aktiviteter ikke alene skal være incitament for at bruge naturen. Viborg-gruppen introducerede børnene og bedsteforældrene for, hvad de kan lave og lege i naturen, uden at det behøver at være større, arrangerede aktiviteter.



Aktionslæringsgruppen stod for velkomst og indledende fællesskabende aktiviteter. De havde derudover en faciliterende og understøttende rolle i planlægning og udførelsen af de to workshops. De hjalp med at printe diplomer, indkøb af mad og drikke, og på begge workshops stod de for at holde tidsrammen, indsamle data og stå til rådighed for foreningerne ved behov. De frivillige foreninger og aktører afholdte aktiviteter på selve dagen sammen med børnene og deres bedsteforældre.

Afprøvningen på Søndermølle har betydet, at aktionslæringsgruppen og workshopdeltagerne 'med kroppen' har prøvet og oplevet rammerne for området. De er således gået fra at tro og mene til at have erfaring, fortalte Viborg-gruppen.

Som forventet af aktionslæringsgruppen var de bedsteforældre, der kom på de to workshops, seniorer der i forvejen havde interesse for naturen. Det var denne interesse for naturen, aktionslæringsgruppen ønskede at vække yderligere til live blandt den ældre målgruppe, for således at få de gode oplevelser i

naturen bragt i spil igen. De ville med begge workshops vise bedsteforældrene, at naturen er en arena, hvor de sagtens kan invitere til samvær med deres børnebørn.

Fordelen ved at afholde to workshops har været muligheden for at reflektere og tilpasse efter første workshop. Gruppen har haft mulighed for at arbejde videre med succeser og udfordringer i tiden efter første workshop, hvormed de har afprøvet nye idéer på anden workshop. I forsøget på at informere og inddrage andre kommunale medarbejdere om projektet, har aktionslæringsgruppen inviteret kollegaer med til at deltage i begge workshops. Således har de gennem egen oplevelse kunnet få indblik i projektets potentiale.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Formålet med at invitere børn og bedsteforældre til workshop var for aktionslæringsgruppen, at de ønskede at teste, udvikle og reflektere over, hvilke metoder og redskaber der kunne benyttes i sundhedsfremmearbejde i generationsmøder i naturen, samt at belyse værdien af naturen som arena herfor. Med udgangspunkt i observationer, interviews og efterfølgende refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Viborg Kommunes arbejde med mental sundhedsfremme.

### Koblingen mellem natur og mental sundhed

De to workshops på Søndermølle har ifølge aktionslæringsgruppen deres tese om, at børnebørn og bedsteforældre gennem fællesskab kan inspirere hinanden til positiv aktivitet og samvær i naturen. Det har derfor svært for gruppen at finde negative sider ved at lave projekter i naturen.

I praksis har gruppen på de to workshops iagttaget, at generationsmødet i naturen medvirkede til ro og god stemning i samværet mellem børnebørn og bedsteforældre samtidig med, at der har været højt humør og grin. Børnebørnene og bedsteforældrene har fået ny viden om hinanden, fundet nye måder at være sammen på, og de har fået en overordnet fælles positiv oplevelse, hvilket har været med til at skabe nye fællesskaber både i familien og på tværs af familierne. Derudover har naturen og fællesskabet med børnene haft en helt speciel funktion for bedsteforældrene, da de i legen med børnebørnene glemte deres fysiske begrænsninger. Deres fokus blev flyttet

væk fra deres skavanker, hvilket gruppen peger på, kan have betydning for det mentale og livsglæden.

### Værdien af naturen

På de to workshops observerede aktionslæringsgruppen, at både børnebørn og bedsteforældre nød samværet i naturen. Der opstod en ro over både børn og voksne, hvilket kunne tegne et billede af fordybelse af at være sammen i naturen. Aktionslæringsgruppen observerede, at børnene var kreative i deres tilgang til at lege og være aktive uden for aktiviteterne, hvor de tog initiativ til uforpligtigende og uformel leg. De brugte derudover området omkring Søndermølle via deres kroppe, de kravlede, plukkede planter og fandt insekter på hver en krog og hvert et hjørne af grunden. Bedsteforældrene derimod fungerede godt inden for rammen af aktiviteterne, men begyndte at slippe sig mere løs i takt med, at deres børnebørn gjorde det. Aktionslæringsgruppen beskrev endvidere børnene som nysgerrige på området, en nysgerrighed de inddagede bedsteforældrene i, som til gengæld fortalte børnebørnene om deres oplevelser og viden om naturen. Oplevelserne i naturen vækkede minder hos bedsteforældrene, som de inviterede børnene til at blive en del af, mens børnene med deres spontane opmærksomhed inviterede bedsteforældrene med ind i deres børneunivers. Aktivitet i naturen på tværs af generationer har således medvirket til, at børn og seniorer har set nye sider af hinanden på tværs af generationer.

Det blev derudover påpeget, at samvær i naturen syntes at have indflydelse på, at ellers fasttømrede roller bliver forflyttet. For eksempel var det på anden workshop ikke bedsteforældrene, men børnebørnene der tog styringen. Dette blev blandt andet observeret, da der blev lavet pandekager på bål. Her tog børnebørnene deres bedsteforældre i hånden for at vise dem, hvordan de skulle gøre, hvilket formodentligt havde været modsat, hvis der var lavet pandekager på et blus i hjemmet. Aktionslæringsgruppen har via de to workshops fået indsigt i, hvilke naturaktiviteter Søndermølle er egnet til, og dermed blevet klogere på, hvilke tiltag der vil gøre området endnu mere egnet til udflugtsmål eller indgang til Viborg Naturpark. Observationer og iagttagelser fra de to workshops har ifølge aktionslæringsgruppen været afgørende indikatorer på, at naturen har et sundhedsfremmende potentiale og hermed en positiv effekt både mentalt, kropsligt og sanseligt.



## Næste skridt

De påpegede i Viborg, at aktionslæringsforløbet og afprøvning med de to workshops først og fremmest har handlet om at finde ud af, om interventioner som disse er noget, som målgruppen er interesseret i og får en positiv oplevelse ud af. Workshoppen gjorde dem opmærksomme på, at det var et setup, der fungerede, hvilket fik dem til at reflektere over det næste skridt. Efter de to workshop blev afsluttet. Har det for gruppen handlet om at "holde gryden i kog", både internt og eksternt. De har derfor etableret et Naturens Rige-netværk bestående af 10-12 frivillige foreninger, der faciliteres af aktionsgruppen. Foreningerne vil løbende afholde Naturens Rige arrangementer. Nogle arrangementer vil blive integreret i allerede planlagte aktiviteter i foreninger, andre vil blive tilrettelagt fra bunden. To gange om året vil foreninger og aktionslæringsgruppen samarbejde om at afholde to større Naturens Rige-arrangementer på tværs af generationer. Inspireret af Ringkøbing-Skjerns Søndagsaktiviteter arbejder de på at lave en årsplan for Naturens Rige arrangementer i 2018. Endeligt påpegede aktionslæringsgruppen, at drømmen også er, at Naturens Rige-netværket kan blive selvkvørende så det fremadrettet kan få ansvar for at facilitere og afholde disse aktiviteter.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Det har for gruppen fra Viborg taget tid at vende sig til arbejdsgangen i et aktionslæringsforløb, da metoden bygger på en stor del uforudsigelighed. De har dog været enige om, at metoden har været fordelagtig i processen med at skabe et bæredygtigt projekt, eftersom det har været vigtigt, at kommunen ikke er for styrende, sådan at der er plads til, at borgerne kan komme mere på banen.

Fordelen ved et aktionslæringsforløb har for gruppen været dets prøvehandling – at projektet kan tilpasses undervejs i processen. I deres afprøvning af, om generationsmødet mellem børn og seniorer var et bæredygtigt projekt, har de søgt ny viden blandt deltagerne på de to workshops. Aktionslæringsforløbet har i høj grad også handlet om at understøtte samspillet mellem kommunen og foreninger samt foreningerne imellem, sådan at de fremadrettet kan lave tilsvarende aktiviteter, men for andre målgrupper.

Naturens Rige har givet mulighed for at kaste sig ud i et projekt uden at sætte tårnhøje succeskriterier,

hvilket har bidraget til nye perspektiver på, at det ikke altid er nødvendigt at skabe et overambitiøst miljø, når et nyt projekt skal startes op. Dette har både hjulpet til at skrue ned for frustrationer og gøre det nemmere at komme i gang med et nyt projekt. Dette har været en læring, som flere fra aktionslæringsgruppen vil tage med sig fremadrettet.

## Opsamling

Aktionslæringsgruppen fra Viborg havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå i løbet af forløbet. Første mål var at kvalificere det tværfaglige sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. De har de gennem Naturens Rige fået indsigt i nye metoder og viden, der kan bistå kvalificering af sundhedsfremmearbejde. Det tværfaglige samarbejde internt i aktionslæringsgruppen har dog haft en lige så central betydning for denne kvalificering, eftersom tværfagligheden har haft en positiv indflydelse på deres projektidé og proces og perspektiver.



Andet mål var, at de ville opnå større kendskab til hinandens afdelinger og forvaltninger samt ny viden om, hvordan de kunne tænke hinanden ind i deres individuelle kerneområder. Dette mål er ifølge Viborg-gruppen nået. I kraft af deres nære samarbejde i Naturens Rige har de først og fremmest fået indsigt i hinandens fagligheder og kompetencer og netværk. Samarbejdet har ligeledes medvirket til, at de har fået indsigt i hinandens arbejdsgange og de retningslinjer og succeskriterier, hver enkelt forvaltning har. Denne indsigt har gjort det nemmere for aktionslæringsgruppens medlemmer at tænke hinanden ind i fremtidige projekter. Projektet har gjort det tydeligt, at hvor den ene del af aktionslæringsgruppen har fokus på at skabe faciliteter og

rammer for oplevelser i naturen, så har den anden del af aktionslæringsgruppen fokus på at skabe liv og aktiviteter inden for disse rammer. Den erkendelse har gjort det tydeligt, hvordan medlemmerne i gruppen kan bistå hinanden med at skabe gode fysiske rammer i naturen, herunder Viborg Naturpark, som efterfølgende kan fyldes med liv og aktiviteter.

Tredje mål var at få øget viden og erfaringer med, hvordan børnebørn bedsteforældre gennem fællesskaber kunne inspirere hinanden til aktivitet og samvær i naturen, og hvilken værdi naturen har som sundhedsfremmende arena. Gruppen har gennem planlægningen, samarbejdet med eksterne aktører og udførslen af de to workshops observeret, hvordan de to generationer har interageret med hinanden i naturen, hvilket har givet dem mere viden om, hvordan de fremadrettet kan udvikle og implementere projekter målrettet børn og seniorer.

Fjerde mål var at få mere erfaring med, hvordan Søndermølle kunne fungere som ramme om eller indgang til oplevelser i naturen. Gennem afholdelse af de to workshops kan aktionslæringsgruppen nu i højere grad skitsere muligheder for fornyelse og tilpasning af området og dets faciliteter. Denne erfaring kan blandt andet benyttes som grundlag for kommunens eget anlægsprojekt og som led i fundraising. Derudover har de to workshops givet både foreninger og borgere viden om området, hvilket kan føre til, at det vil blive benyttet mere i fremtiden, sådan at borgerne i kommunen kommer mere ud i naturen.

# NÆSTVED KOMMUNE

---

Næstved Kommune ligger i Region Sjælland. Kommunen har et areal på 677 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 82.342 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en sundhedsstrategisk konsulent fra Forebyggelse og sundhedsfremme, en stadsgartner og landskabsarkitekt fra Team Vand og Natur, en udviklingskonsulent fra Frivillighed og Lokaldemokrati i Center for Kultur og Borgerservice og formanden for Lokalråd Fladså.

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet var for Næstved Kommune et ønske om at opnå større forståelse for, hvad sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum kan i forhold til mental sundhed. De ønskede derudover øget indsigt i nye metoder samt inspiration til, hvordan de kunne udnytte det potentiale, der ligger i naturen. Endeligt var deres hensigt med forløbet at opnå mere viden om, hvad der skulle til for at involvere de af kommunens borgere, der ikke umiddelbart søgte fællesskaber og naturen.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var først og fremmest at få indsigt i den nyeste viden om mental sundhed, naturen, borgerinvolvering og skabende fællesskaber. De ønskede ligeledes at blive mere bevidste om, hvordan de kunne øge den mentale sundhed ved at inddrage lokalsamfundet. Hertil søgte de værktøjer til at uddanne frivillige til at være projektmagere. Gruppen var derudover nysgerrig på at opnå viden om, hvilke mekanismer der gør, at samskabelse virker nogle steder og nærmest synes umuligt andre steder.

## Fase 1: Identifikation af problem

Næstved er en kommune, der er rig på natur og på muligheder for at opleve naturen på mange forskellige måder. Kommunen udfordres dog af, at mange borgere ikke kender til naturområderne og derfor ikke

har adgang til dem. Næstved er indgået i aktionslæringsforløbet for at få redskaber til, hvordan de kan synliggøre kommunens natur for borgerne.

## Naturens Rige i Næstved: Mogenstrup og omegn

Der er i Næstved mange muligheder for at nyde naturen, være aktiv i naturen og udforske naturen. For at synliggøre de naturskønne områder udså aktionslæringsgruppen fra start, at en kortlægning over området kunne være grundlæggende for synliggørelse. Der har i kommunen tidligere været igangsat initiativer til etablering af stier og aktiviteter på disse. Ønsket for projektet i Naturens Rige var at være med til at understøtte disse initiativer.

Hurtigt i aktionslæringsforløbet kom Næstved-gruppen frem til, at en god måde at synliggøre områdets naturskatte og engagere lokale borgere i opgaven var at planlægge en aktivitetsdag sammen med borgerne i Mogenstrup.



Mogenstrup og omegn er præget af gammel historie fra 1100-tallet, såsom den gamle kilde Sankt Mogens Kilde og mindestøtten, hvilket har medført, at der i området er igangsat mange renoveringsaktiviteter. Mogenstrup har derudover en særpræget natur. Efter at der er etableret et boligområde, er der anlagt sammenhængende stiforløb og sammenhængende grønne arealer. Flere områder i Mogenstrup er kommunalt ejet og udlagt til rekreative formål. Området er blandt andet udvalgt af aktionslæringsgruppen, fordi det har en aktiv lokalformand med interesse for stisystemer og oplevelser i naturen. Via sin rolle som aktiv lokalrådsformand og med sit store lokalkend-

skab har han fungeret som et bindeled til de mange foreninger og borgere.

## Målgruppen og rekruttering

Målgruppen i Naturens Rige har som udgangspunkt været børnefamilier (for at opnå gode vaner med at komme ud i naturen) og erhvervsaktive (for at mindske stress og nedslidning). Løbende i processen blev aktionslæringsgruppen dog opmærksom på, at en langt større målgruppe kunne få gavn af projektet, hvorfor de undervejs udbredte målgruppen til også at omfatte indbyggerne i Mogenstrup. Rekruttering skete derfor senere i processen.

## Fase 2: Identifikation af løsning

Løsningen på at få udbredt kendskabet til Mogenstrups naturområder har været en proces, der gennem samarbejde med mange forskellige eksterne partnere, har ændret og udviklet sig undervejs i forløbet. Aktionslæringsgruppen havde tidligt i forløbet en idé om, at en aktivitetsdag for kommunens borgere i Mogenstrup kunne være en fordelagtig måde at skabe opmærksomhed på området. Ligeledes anså de det som en god måde at opnå ny viden om, hvad der motiverer borgerne til at komme ud i naturen.

## Idéudvikling: Workshop og planlægning af aktivitetsdagen

Når der skal udformes et projekt, der har til formål at få flere borgere ud i naturen, var det ifølge aktionslæringsgruppen vigtigt at forankre det i både lokalsamfundet og i kommunen for ikke at igangsætte aktiviteter, som ikke giver mening for borgerne. De ønskede, at borgerne i kommunen skulle bidrage til synliggørelsen af eksisterende tilbud, hvorfor de inviterede de lokale foreninger til en workshop, hvor de sammen kunne brainstorme over, hvad en aktivitetsdag kunne byde på. Til workshoppen inviterede de forskellige aktører der var tilknyttet Mogenstrup, herunder cykelklubben, vandrelavet, kildelaugget, gymnastikforeningen, skolebestyrelse, fiskeriforeningen, golfklubben, en grundejerforening, løbeklubben og dagplejere. Gruppen forsøgte at samle de foreninger i byen, der besad ressourcer, men som også ofte var tilbøjelige til at pleje egne interesser. Det var således et eksperiment, hvorvidt aktionslæringsgruppen kunne bringe foreningerne sammen uden at fortælle, at delformålet var at nedbryde disse særinteresser. De ønskede, at aktørerne i stedet ville se sig selv som en del af byens liv og energi og indgå

i et styrket tværfagligt samarbejde, som tidligere ikke har været stærkt etableret på tværs af foreninger og organisationer i kommunen.



Workshoppen blev afholdt i januar måned, og det var af den årsag ikke oplagt at være udenfor. Aktionslæringsgruppen forsøgte derfor at bringe naturens rige ind i lokalet. De havde opstillet en pavillon, lagt rød-hvid-ternede duge på bordene, sat grene ind i store spande med sand, lavet picnic-hjørne og opsat parasol og legeredskaber. Derudover havde de hængt billeder af grønne områder med optegnet kort op og afspillede fuglekvidder på højttalere ved ankomsten. Uden at introducere og byde velkommen fik hver deltager en bunke post-its og blev bedt om at reflektere over: 1) Hvad de brugte områderne til i dag, 2) hvad de kunne tænke sig at bruge områderne til og 3) hvad de kunne forestille sig, at områderne kunne bruges til. Derefter blev de introduceret til en bunke billeder (et barn i en barnevogn, en person med en hund, én på mountainbike og én i kørestol), hvorefter de skulle sætte sig ind i en anden persons sted, når de reflekterede over, hvad områderne kunne bruges til. Denne metode blev benyttet for at få aktørerne til at tænke ud over traditionelle idéer, såsom legeplads med gyng og en vippe. Formen for workshoppen blev ifølge aktionslæringsgruppen taget godt imod af deltagerne. Retrospektivt har de dog ærgret sig over, at de ikke var bedre til at samle op på de idéer, der udsprang af workshoppen. Disse blev ikke benyttet

aktivt på selvaktivitetsdagen, hvorfor workshops og aktivitetsdagen var en smule løsrevet fra hinanden.

Efter workshoppen inviterede aktionslæringsgruppen til to planlægningsmøder hvor interesserede aktører kunne inspirere til form og udvikling af rammerne for aktivitetsdagen. Begge møder blev afholdt uden for, selvom de mødtes i vinterhalvåret, da dette var en måde at omfavne naturen på. Det var på andet planlægningsmøde, at aktionslæringsgruppen oplevede, at processen og projektet begyndte at give mening for de frivillige. Opgaverne blev mere konkrete, hvilket gjorde det lettere for de frivillige at trække på deres kompetencer og viden og hermed tage ansvar og få ejerskab over aktivitetsdagen.

Næstved-gruppen fortalte, at planlægningsmøderne var de mest afgørende i projektet, idet de forskellige aktører først inspirerede hinanden, hvorefter de forpligtigede sig til at være med i udviklingen og udførslen af aktivitetsdagen. Aktionslæringsgruppen havde således ansvar for at facilitere rammen for dagen, og de frivillige forpligtigede sig til at udfylde denne ramme.

### **Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt**

Det tværfaglige arbejde internt i aktionslæringsgruppen var givtigt på flere niveauer. For det første oplevede de, at det genererede energi at indgå i en tværfaglig gruppe. De forskellige fagpersoner bød ind med noget forskelligt, hvormed der blev skabt en større kapacitet. I gruppen i Næstved har der på nogle områder været et overlap i kompetencer, hvilket betød, at deltagerne i gruppen hver især kunne trække sig fra nogle områder og kaste sig ud i noget, som var nyt for dem. Den frivillige borger i gruppen har derudover bidraget med et stort engagement, godt kendskab til lokalområdet og kontakten til foreninger. For den frivillige havde muligheden for at få ansvar for centrale arbejdsområder stor betydning og medvirkede til, at han fik et stort udbytte af sin deltagelse. For de kommunale medarbejdere har hans deltagelse været uundværlig.

Aktionslæringsforløbet skabte ifølge aktionslæringsgruppen en god læringskurve, fordi de i gruppen fik mulighed for at beskæftige sig med noget andet end de plejer. Det lykkedes dem at supplere hinanden godt, hvilket de anså som afgørende for deres proces med så mange involverede aktører. En vigtig beslutning for aktionslæringsgruppen var, at de udpegede en tovholder for gruppen, som havde overblik, og som havde styr på, hvilke arbejdsopgaver der skulle laves.

En af udfordringerne ved at starte et projekt op på tværs af professioner og forvaltninger var for aktionslæringsgruppen været, at det i starten var svært at blive enige om, hvor projektet skulle lande. Det var ifølge Næstved-gruppen nødvendigt at acceptere og slå sig til tåls med, at alle ikke kunne yde lige meget hele tiden. Et læringspunkt for gruppen var i denne forbindelse, at det er vigtigt at forventningsafstemme fra start for at undgå, at dette bliver en løbende udfordring.

### **Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige**

Næstved-gruppen er den aktionslæringsgruppe, som har haft kontakt med flest eksterne aktører, hvilket de gav udtryk for har været en spændende, lærerig, men også udfordrende proces. Involvering af eksterne aktører fra lokalområdet i Mogenstrup medførte, at aktionslæringsgruppen fik et større indblik i, hvilke foreninger der eksisterer i området. Samtidig bidrog planlægningsmøderne til, at der også er blev etableret netværk på tværs af foreningerne, hvilket fremadrettet kan have betydning for, at kommunen ikke behøver at agere bindeled. For at få samarbejdet til at fungere på tværs var aktionslæringsgruppen opmærksom på vigtigheden i, at alle involverede parter fik ejerskab over aktivitetsdagen, sådan at det gav mening for alle at være med. De belyste, at det ikke er motiverende for frivillige borgere at deltage, hvis medarbejderne fra kommunen dikterer, hvad deres rolle skal være. Når borgere har ansvar og føler, at de kan springe til dér, hvor det giver mening, kommer der noget godt ud af samarbejdet, fortalte de.

En af de større udfordringer ved eksternt samarbejde var at få frivillige foreninger til at forpligtige sig til deres opgaver, sådan at projektet ikke forblev på idéniveau. Det var for gruppen svært at balancere mellem at presse foreningerne til at nå en deadline og holde sig tilbage for ikke at risikere at slukke deres engagement.

### **Fase 3: Afprøvning af løsning**

For at løse udfordringen, at et stort antal af Næstveds beboere ikke havde kendskab til den nærliggende natur, valgte aktionslæringsgruppen at afholde en aktivitetsdag for at synliggøre Mogenstrups naturområder og naturskatte.



## Afprøvning af aktivitetdagen "Kom nu med ud i Naturen"

På aktivitetdagen "Kom nu med ud i Naturen" var der et fremmøde på omkring 100 voksne og 100 børn. Rekruttering af målgruppen skete via invitationer, som de eksterne partnere (løbeklubben og stavgængerne) delte ud til områdets 800 husstande. Aktionslæringsgruppen promoverede derudover aktivitetdagen ved at hænge plakater op i en børnehave, skole, SFO og i supermarkeder. De skrev pressemeddelelser til TV-Øst og P4-Sjælland. Lokalrådet lavede et opslag på Facebook, der blev reklameret for dagen i lokalavisen, på kommunens hjemmeside og på platformen Mærk Næstved, der beskriver oplevelser i kommunen.

Der var omkring 20 frivillige med på aktivitetdagen, og alle havde forskellige roller. Nogle satte boderne op, nogle hængte kort op ude på ruten, nogle bryggede kaffe og gjorde klar i pandekageboden, og andre skulle stå ved boderne, som var placeret rundt på ruten. For at holde styr på de mange forskellige aktiviteter, der fandt sted, havde aktionslæringsgruppen lavet en køreplan over, hvem der gjorde hvad og hvornår.

På aktivitetdagen var mange forskellige frivillige, private og kommunale foreninger tilstede. Golfklubben havde en bod, hvor folk kunne prøve at slå til golfbolde. Bobbelberg, en kommunalt betalt borger-til-borger portal, var repræsenteret. En dagplejemor havde planlagt en skattejagt for de mindste, der var en informationsbod fra lokalområdet, et pandekagehus og mulighed for at lave snobrød. På græsarealet foran scenen var der hulahopringe, hoppebolde og ringespil til fri afbenyttelse, og på scenen spillede Ulla Abdulla Coco-Bongo band – Næstveds lokale band, hvor forsangeren er klædt ud i et grønt dragekostume.



Stavgængerklubben havde lavet en rute, som passede Mogenstrups lokale naturskatte: den gamle legeplads, Flinteskoven, engen, Fladsåen, grusgraven, den gamle genbrugsplads, "Festpladsen" og børnehavens legeplads, som var plottet ind på kortene. Cykelgruppens femkilometers rute passede ligeledes disse natur-skatte, hvorimod der på den længere otte kilometersrute blev fortalt om fugle og fugleliv. På vandreruten var der derudover hængt poster med spørgsmål. På en gammel legepladsgrund og igen ved den gamle genbrugsplads blev der spurgt til, "hvad der kunne løfte pladsen, uden det kostede kassen". Her kunne deltagerne skrive deres tanker ned og give dem til repræsentanten, der stod ved den givne post. Et andet sted på ruten skulle de reflektere over, hvilke udbytte de fik af at være i naturen. Dette blev der ikke samlet op på, men var udelukkende en refleksionsøvelse, som aktionslæringsgruppen har håbet vil medvirke til, at borgerne ville tænke over og se formålet med at få et afbræk og give sig selv et frirum. For aktionsgruppen har denne inddragelse af borgerne på aktivitetdagen været en måde at få hjælp til at udvikle området.

For aktionslæringsgruppen har aktivitetdagen givet dem ny viden om naturområderne i Mogenstrup, nyt kendskab til borgernes ønsker for området og indsigt i, at aktivitetssage er en god form for intervention der fungerer godt i naturen.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Som belyst ovenfor valgte de i Næstved at afholde en aktivitetssdag for at synliggøre Mogenstrups naturområder, for at skabe nye netværk både imellem kommune og eksterne aktører samt eksterne aktører imellem, og for at opnå mere viden om koblingen mellem natur og mental sundhed. Med udgangspunkt i observationer, interviews og efterfølgende refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Næstved Kommunes mentale sundhedsfremmearbejde.

### Koblingen mellem natur og mental sundhed

Når de i Næstved italesatte koblingen mellem natur og mental sundhed, har de haft stort fokus på den værdi, naturen kan have hos mennesket. De har således ikke trukket direkte linjer mellem de to begreber, men har i højere grad talt om, at naturen kan vække en speciel følelse eller opmærksomhed. I naturen lader man sig ikke styre, men man benytter



sin spontane opmærksomhed, som er ubevidst, og som pirrer sanserne. Det er ifølge aktionslæringsgruppen lettere at slippe ansvar eller pligter i mødet med naturen, og de anså aktivitetsdagen som første skridt på vejen til at få borgerne ud i naturen som et frirum. Ifølge aktionslæringsgruppen er naturen ikke alene sundhedsskabende i sig selv, men kan være et afgørende middel. Det er derfor, hvad personer vælger at gøre i naturen, der er med til at karakterisere dens værdi.

## Værdien af naturen

Et af læringspunkterne har været at få indsigt i de mange forskellige natursyn, der eksisterer. Natur er ikke ens for alle, hvilket har betydning for, hvilken værdi det enkelte individ tillægger, det de anser som natur. For flere af aktionslæringsgruppens deltagere har denne nye viden om naturbegreber betydet, at de er begyndt at tænke mindre traditionelt, når de taler natur. Natur behøver ikke udelukkende at være store grønne sletter, skove og søer, men kan også være små grønne områder og mellemgange mellem villakvarterer.

Hvorvidt en have er natur, har i gruppen været et godt eksempel på, hvor subjektivt natur kan opleves. Hvor én i gruppen gav udtryk for, at hun fik det godt af at lave havearbejde, gav en anden udtryk for at hun oplevede haven som et arbejdssted, hvor hun ikke kunne slappe af, fordi der altid var en hæk, der skulle klippes, eller noget ukrudt, der skulle fjernes. For hende var natur et sted, hvor hun kunne slappe af. Det blev af gruppen påpeget, at dette kunne hænge sammen med, at haven er mere forudsigelig afgrænset natur, hvor det fx er tydeligt, om der er arbejde at gøre eller ej, hvorimod stranden eller skoven er mere uforudsigelig ubegrænset natur – så langt som øjet kan række. Fordi der er forskellige forestillinger og oplevelser af haven som natur, vil værdien af naturen derfor også variere.

## Næste skridt

Aktionslæringsgruppen påpegede, at deres næste skridt i forløbet er, at de ved at følge op på aktivitetsdagen, vil blive klogere på, hvilke muligheder der er for at skabe sundhedsfremmetilbud i Mogenstrup. De anså Naturens Rige som et pilotprojekt, hvor de kunne igangsætte udviklingen af en værktøjskasse af grundmetoder, som de senere kunne gøre brug af i andre projekter. De nævnte blandt andet, at afprøvningen af aktivitetsdagen, workshoppen og planlæg-

ningsmøderne var værktøjer, som de udviklede til omtalte værktøjskasse. Et af de vigtigste elementer i udarbejdelsen af værktøjskassens metoder var at synliggøre, hvad der virkede, og hvad der var muligt at gøre. Det vil ikke være muligt at overføre alle metoder på nye projekter, men aktionslæringsgruppen gav udtryk for, at værktøjskassen kan vise best practice erfaringer, herunder at det kan være givtigt at turde at eksperimentere med metoder og turde at invitere borgere med ind i udviklingsprocessen. En af bagtankerne med værktøjskassen har derudover været at opkvalificere frivilliges færdigheder i projektledelse, sådan at der kan udvikles en mere struktureret organisering. Opsamling af erfaringer fra de forskellige delelementer i forløbet vil derfor være næste skridt, inden værktøjskassen kan færdiggøres. Aktionslæringsgruppen har planlagt et møde med planlægningsgruppen af aktivitetsdagen for at samle op på dagen og snakke om, hvad fremtidige aktiviteter kan være. For Næstved-gruppen vil dette formentligt betyde, at de hver især fremadrettet vil blive del af forskellige nye netværk, hvorfor aktiviteter ikke nødvendigvis vil leve videre igennem aktionslæringsgruppen, men igennem de aktører, der har været en del af aktionslæringsforløbet. Selvom alle idéer ikke kan realiseres, kan nogle sættes i gang nu, mens andre kan komme undervejs.

Som følge af Naturens Rige og den afholdte aktivitetsdag belsuttede Mogenstrup kildelaug og Lokalråd Fladså derudover at ændre det årlige marked til "Naturens Weekend". De har i den forbindelse indkaldt foreninger til snak om, hvordan de i fællesskab kan videreføre Naturens Weekend, så det bliver til en tradition. Her vil de bruge den læring, som de har opnået i Naturens Rige til at få foreningerne til at byde ind med, hvad dagene skal indeholde.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Det var for aktionslæringsgruppen en god mulighed at deltage i forløbet, da det har skabt lejlighed for, at de har kunnet improvisere mere end normalt. Opmærksomheden blev flyttet fra udelukkende at centrere sig om succesmål og over på afprøvninger, refleksion og løbende ændringer, hvilket har givet god energi og en anden form for succes. Denne måde at arbejde på har medvirket til, at deres sanser er blevet mere åbne og skærpet. Det blev ligeledes beskrevet som motiverende, at de løbende skulle løse nye opgaver og tænke i nye baner. At projektet kunne vokse i mange forskellige retninger har dog også betydet, at det var svært at afslutte det, efter-

som de hele tiden kunne finde en grund til at afholde et ekstra møde.

En af udfordringerne ved et aktionslæringsforløb var for gruppen, at det følte mere arbejdskrævende, end når de har arbejdet med i et lineært projekt, hvor der ligger faste opgaver. I aktionslæringsforløbet havde flere i gruppen fornemmelsen af, at der altid var mere, de kunne gøre. Dette har været en lærerig om end en mere utryk proces for nogen af gruppemedlemmerne. Begge måder at arbejde på har derfor fordele og ulemper, blev det fortalt.

## Opsamling

Aktionslæringsgruppen i Næstved havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå inden afslutningen af Naturens Rige. For det første ville de gerne opnå indsigt i den nyeste viden om mental sundhed, naturen, borgerinvolvering og skabende fællesskaber. Aktionslæringsgruppen gav udtryk for, at de fik mere indsigt i, hvad der kan tillægges naturbegrebet, og hvordan de kan samskabe i praksis, blandt andet gennem borgerinvolvering og nært samarbejde med lokale aktører i lokalsamfundet. Workshopen og planlægningsmøderne gjorde ligeledes aktionslæringsgruppen mere bevidst om de muligheder, der ligger i lokalsamfundet, hvormed de har levet op til endnu et af deres mål.

Tredje mål var at opnå ny viden om, hvilke mekanismer der gør, at samskabelse virker nogle steder og nærmest synes umuligt andre steder. Om dette mål er nået, var for aktionslæringsgruppen svært at svare på, udelukkende ud fra erfaringer fra Naturens Rige. Et læringspunkt var dog, at de måder der etableres samarbejde på og forventningsafstemmes fra start, er afgørende for om samskabelse lykkes.

Aktionslæringsgruppen ønskede endvidere at få værktøjer til at uddanne frivillige til at være projektmagere, sådan at kommunen vil få en mere rammesættende og faciliterende rolle. Næstved-gruppen spillede selv en afgørende rolle for at dette ønske blev nået, idet de selv udviklede mange af værktøjerne. Selvom de endnu ikke nåede helt i mål med ønske, har Naturens Rige givet anledning til, at gruppen gav sig tid til at reflektere over, hvilke værktøjer de har behov for, hvorefter næste skridt vil være at samle op på best practice-erfaringer fra aktionslæringsforløbet.

Rødovre Kommune ligger i Region Hovedstaden. Kommunen har et areal på 12,2 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 38.002 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en forebyggelseskonsulent fra Social- og Sundhedsforvaltningen, en afdelingsleder for Park & Natur fra Teknisk Forvaltning og en bibliotekar fra Rødovre Bibliotek.

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet var for Rødovre Kommune, at de ville undersøge, hvordan en tæt bebygget kommune som Rødovre bedst kunne understøtte grønne anlæg og uderum til mentalt sundhedsfremme arbejde. Konkret ønskede Rødovre at opnå viden om, hvordan de bedst kunne bruge naturen i små og større anlæg omkring store veje. De havde derfor anset det som afgørende at undersøge, hvad der tiltrækker hvilke borgere til at opsøge grønne områder og med hvilke formål.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var at opnå viden om, hvilke elementer og interaktioner i grønne områder der fremmer den mentale sundhed, og hvad der får borgere til at benytte uderummet i en tæt bebygget by. De ønskede ydermere at få nye metoderedskaber og viden, der kunne styrke samskabelsesprocesser i lokalområdets natur. De håbede ydermere at blive inspireret til, hvordan pilotprojektets resultater kunne bruges på andre grønne områder.

## Fase 1: Identifikation af problem

I Rødovre Kommune eksisterer der mange tilbud til kommunens borgere. Aktionslæringsgruppen så potentiale i at udvikle Trekantsgrunden for, at borgerne i nærområdet ville få **øje på naturen og benytte** den til leg og fællesskab, som kan bidrage til at styrke den mentale sundhed. Aktionslæringsgruppen havde en tese om, at det er muligt at etablere et

naturområde, der kan være sundhedsfremmende, selvom området er beliggende i et trafikeret og tæt-bebygget område.

## Naturens Rige i Rødovre: Trekantsgrunden

I aktionslæringsforløbet tog Rødovre-gruppen udgangspunkt i Trekantsgrunden, som er en fredet grund, der åbner op mod Vestvolden, som ligger på den anden side af én af de to større trafikerede veje, som indkapsler grunden. Inden aktionslæringsforløbet bestod grunden af en græsplæne, et enkelt træ og buske, der omkredsede grunden. Op til grunden ligger et bibliotek.

Ud over at gruppen ville udvikle grunden, har de fra start hverken defineret målgruppe eller aktiviteter der kunne finde sted på grunden. De inddrog i processen områdets beboere for at opnå viden om, hvilke behov og ønsker for grunden, der eksisterede. Som følge af inddragelsesprocessen valgte aktionslæringsgruppen at fokusere på tre overordnede mål i Naturens Rige. 1) At udvikle grunden så naturen bliver mere fremtrædende og grunden bliver mere indbydende, 2) at grunden på sigt vil blive benyttet som et mødested, der giver følelsen af natur, inden borgerne bevæger sig videre til andre naturoplevelser fx på Vestvolden og 3) at grunden bliver en mere integreret del af biblioteket, sådan at biblioteksbrugere også vil benytte grunden.

## Målgruppen og rekruttering

Samskabelse har været et centralt begreb i aktionslæringsgruppens proces, og der er blevet brugt tid på at identificere hvem, der skulle inddrages og hvordan. Tanken var fra start, at målgruppen skulle dække bredt over områdets beboere. Rekruttering af målgrupper skete løbende, imens grunden blev fornyet, og aktiviteter blev planlagt. Information om aktiviteterne blev formidlet via foldere på biblioteket og gennem verbal formidling på sundhedscenteret og jobcenteret. Der blev derudover hængt plakater op i de nærliggende boligblokke og lagt opslag på Facebook. Aktionslæringsgruppen har derudover påpeget, at målgruppen også løbende begyndte at komme af sig selv, i kraft af at biblioteksbrugere begyndte at tage initiativ til at benytte grunden.

## Fase 2: Identifikation af løsning

For gruppen har der fra start ikke været et konkret sundhedsprojekt med fokus på en specifik sygdom- eller målgruppe, som de har ønsket at udvikle. De ønskede derimod at udvikle Trekantsgrunden, så det ville blive et naturområde, som borgerne i lokalområdet og bibliotekets brugere kunne benytte sig af. Tanken var ligeledes, at sports-/motionsforeninger kunne benytte grunden som udgangspunkt til aktiviteter i naturen. For at blive klogere på, hvilke ønsker og behov områdets beboere havde for grunden, blev identifikationen af løsningen centreret om borgerinddragelse.

### Udvikling af Trekantsgrunden via borgerinddragelse

Efter en intern brainstorm over interessenter, der kunne få gavn af et naturprojekt, der fokuserer på at fremme mental sundhed, gik gruppen fra Rødovre videre med en inddragelsesproces. I forbindelse med et arrangement, der blev afholdt på Islev bibliotek, der ligger på Trekantsgrunden, blev interesserede borgere bedt om at deltage i et kort spørgeskema-interview om, hvordan de anså, at grunden kunne udvikles.



Aktionslæringsgruppen har givet udtryk for, at de blev overrasket over, at borgernes ønsker for grunden i høj grad var på linje med deres egne forestillinger. Borgerne gav udtryk for, at de ønskede mere natur, sten de kunne steppe på, og et sted de kunne sidde og læse i en avis eller bog. Som følge af deres spørgeskema-interviews blev aktionslæringsgruppen derudover opmærksomme på, at flere borgere i området ikke troede, at de måtte krydse grunden, fordi den var privat eje, hvilket ligeledes overraskede gruppen. De fik således svar på deres undren over, hvorfor folk altid er gået uden om grunden, når de fx har skullet nå en bus. Borgerinddragelse har således hjulpet aktionslæringsgruppen til at opnå ny viden om, hvilke faktorer de skulle være opmærksomme på ved fornyelse af Trekantsgrunden.

Selvom det har været en udfordring, for især en af aktionslæringsgruppens deltagere, at skulle tage udgangspunkt i et område frem for i en målgruppe, har alle gruppemedlemmerne givet udtryk for, at det var en fordel at udvikle ideen sammen med borgerne frem for fra start at lægge sig fast på en målgruppe. Denne åbenhed medvirkede til, at de fik flere grupper i tale.

### Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt

For aktionslæringsgruppen var det en succes, at de kunne samles fra tre forvaltninger i Naturens Rige: Kultur og Fritid, Teknisk Forvaltning og Social- og Sundhedsforvaltningen. Den viden, de hver især har bidraget med, har været fundament for et godt udviklingspotentiale, eftersom tværfagligheden medvirkede til nye tanker, refleksioner og idéer. De har haft stor respekt for hinandens fagligheder og bygget videre på hinandens input. De påpegede, at det var spændende at finde ud af, hvad de hver især kunne byde ind med, hvilke ressourcepersoner fra deres bagland de kunne trække på, og hvordan de undervejs i Naturens Rige også kunne benytte dette nye netværk i andre faglige sammenhænge. De oplevede i gruppen, at samarbejdet har været sundhedsfremmende i sig selv.

Det har i Rødovre varieret, om gruppemedlemmerne har haft primært fokus på Trekantsgrunden eller på sundhedsfremmende aktiviteter på grunden. De forskellige fokusområder var ifølge aktionslæringsgruppen ikke været en svaghed, men snarere en styrke, eftersom de kunne supplere hinanden godt. Et vigtigt element for at få samarbejdet til at fungere var for aktionslæringsgruppen, at de både har haft ejerskab i projektet og et engageret samarbejde om de udfor-

dringer, som de mødte undervejs. De udviklede på kort tid et projekt, hvilket de mente lod sig gøre, fordi de deltog i Naturens Rige.

Det nye kendskab til hinandens fagligheder og projekter har medført en større samarbejdsflade end udelukkende i Naturens Rige. Det har blandt andet styrket kendskab og udbredelse af hinandens tilbud, som har betydning for den mentale sundhed. Det tværfaglige samarbejde, der blev etableret igennem Naturens Rige, har således bidraget til et generelt mere integreret samarbejde på tværs af forvaltninger. Aktionslæringsforløbet var dog ikke uden udfordringer. Gruppen fandt det blandt andet svært at få deres afdelinger og forvaltninger til at føle ejerskab over projektet.

### Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige

I løbet af aktionslæringsforløbet havde gruppen kontakt med mange forskellige frivillige aktører og foreninger. De ønskede at indgå samarbejde om mulige aktiviteter, der kunne starte på Trekantsgrunden, og som på længere sigt kunne varetages uden kommunens involvering. Det lykkedes dog ikke aktionslæringsgruppen at etablere samarbejde med eksterne aktører på grund af deres frivillige engagement i andre områder af kommunen. Sundhedscenter og jobcenter ligger centralt i kommunen, hvor Trekantsgrunden ligger i udkanten. Mange af foreningslivets aktiviteter i naturen har ligeledes mødested andre steder i kommunen. Et kommende samarbejde udfordres derfor af, at mange af de aktiviteter, der kunne foregå på grunden, allerede udbydes af foreningerne og sundhedscenteret andre steder i kommunen.

Rødovre-gruppen gav udtryk for, at det var svært at få enderne til at mødes i praksis, selvom drømmene eksisterede, og forsøgene blev gjort. De har dog ikke mistet håbet om, at det stadig kan lade sig gøre at starte projekter på Trekantsgrunden. Flere borgere har fået kendskab til grunden, efter den er blevet fornyet, og det er i højere grad blevet et sted, der er interessant at søge hen.

## Fase 3: Afprøvning af løsning

For aktionslæringsgruppen var målet med at afprøve forskellige aktiviteter på Trekantsgrunden at skabe et lille stykke natur og få borgerne til at opdage og benytte den i hverdagen. Afprøvning af løsningen ske-

te på to niveauer. Først afprøvede de, hvilken effekt en fornyelse af Trekantsgrunden havde, hvorefter afprøvning af aktiviteter, der med fordel kunne ske på grunden eller have mødested på grunden, fandt sted.

### Etablering af Trekantsgrunden og afprøvning af aktiviteter

Som del af fornyelsen af Trekantsgrunden blev der anlagt beplantning med naturlige linjer, som kunne skærpe sanserne. De lod græsset gro, så grunden var dækket med højt græs på nær de steder, der blev lavet stier ved at slå græsset. Dette skærpede både synet af naturen og følelsen, når fingrene kunne glide igennem græsset på vej til og fra hjemmet eller biblioteket. Det nyetablerede stisystem, har været med til at indikere, at området må benyttes, hvormed der er blevet skabt adgang til grunden for områdets borgere.

Omkring træet blev der lagt sten, som kunne benyttes til at sidde på eller lave fysisk aktivitet som steps. I sommerhalvåret vil der derudover blive opsat hængesøjler i den modsatte ende af grunden. Derudover blev der placeret en bænk, hvor børnefamilierne kan spise madpakker, eller seniorerne kan læse i en bog. Aktionslæringsgruppen påpegede, at grunden vil få et specielt udtryk alt afhængigt af årstiderne, hvormed nye sanseindtryk vil kunne opleves på forskellige tidspunkter af året. Udviklingen af grunden har ligeledes haft stor betydning for biblioteksbrugerne, idet græsset skyggede for noget af udsigten til kørebanelen så fokus kunne flyttes fra de store veje. Bænken, stierne og stenene har derudover haft betydning for, at især børnefamilier, der besøgte biblioteket, også benyttede sig af udearealet.

Efter fornyelsen af Trekantsgrunden blev afsluttet, afprøvede aktionslæringsgruppen tre mindfulnesssture med mødested på grunden. Turene blev faciliteret af en ekstern instruktør, der både startede og afsluttede turene på grunden. Der imellem blev deltagerne ført over på Vestvolden, hvor de kunne nyde stilheden, høre fuglene og således få nogle andre sanseindtryk. Mindfulnesssturene blev planlagt for først at afprøve, hvorvidt et tilbud, der kobled stressramte på naturen, kunne fungere fra Trekantsgrunden, og for at afprøve om aktiviteten kunne tiltrække borgere fra området. Ud fra deltagerne tilbagemeldinger på turene viste sig, at det gav god mening at starte turene på grunden. For at skabe yderligere synergi for deltagerne på mindfulnesssturene var der på biblioteket stillet bøger frem om mindfulness de dage, hvor turene blev afholdt. Dette gav deltagerne mulighed for at låne en bog med hjem og afprøve teknikkerne på egen hånd.





For at skabe opmærksomhed på grunden blandt den yngre målgruppe, inviterede aktionslæringsgruppen børn og pædagoger fra byggelegepladsen til en hyggelig eftermiddag på Trekantsgrunden. Ud over leg, frugt og hygge deltog børnene i at bygge et insekthotel på grunden. Dette var en strategi til at give børnene et tilhørsforhold til stedet, så de senere ville komme med deres familier og vise insekthotellet, som de havde været med til at bygge, frem.

At gruppen valgte at fokusere på et sted frem for at rette fokus mod et projekt med en specifik målgruppe, vil i fremtiden betyde, at Rødovre har mulighed for at sætte nye aktiviteter i gang på grunden, alt efter behov og ønsker fra borgerne. Trekantsgrunden vil derfor naturligt fortsætte efter Naturens Rige og inspirere til bevægelse videre ud i naturen, som ligger på den anden side af hovedvejen.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Det overordnede formål med at udvikle Trekantsgrunden var for aktionslæringsgruppen at etablere et naturområde, der kunne motivere områdets beboere og brugerne på biblioteket til i højere grad at benytte naturen på grunden og som springbræt ud på Vestvolden. De ønskede derudover at teste, udvikle og reflektere over, hvilke metoder der kunne benyttes i sundhedsfremmearbejdet i naturen. Med udgangspunkt i observationer og interviews og efterfølgende



refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Rødovre Kommunes arbejde med mental sundhedsfremme.

## Koblingen mellem natur og mental sundhed

Efter udviklingen af Trekantsgrunden er afsluttet, er der ifølge aktionslæringsgruppen skabt større opmærksomhed på naturen for bibliotekets brugere. For det første fordi grunden har fået en tiltrækningskraft, hvorfor flere er begyndt at benytte den. Ud over at grunden er blevet fornyet og mere motiverende at bruge, kan en anden forklaring være, at et besøg på Trekantsgrunden er mindre uforpligtigende, end fx en tur på Vestvolden kan være. For det andet har grunden også været med til at inspirere til andre ture i naturen, såsom mindfulnesssturene, hvilket på længere sigt kan have en forebyggende effekt. Aktionslæringsgruppen har fra start haft stor viden om koblingen mellem natur og mental sundhed, de er dog blevet mere bevidste om at sætte fokus på koblingen i det sundhedsfremmende arbejde i naturen.

Aktionslæringsforløbet og samarbejdet mellem de tre forvaltninger har ligeledes gjort gruppen mere opmærksom på det positive udkom, det kan have at arbejde på tværs af natur, sundhed og kultur. Ved aktivt at inddrage biblioteket i forløbet har gruppen opnået viden om, at synergien mellem disse tre elementer kan styrke sundhedsfremmearbejdet. Dette kom blandt andet til udtryk ved mindfulnesssturene,



hvor biblioteket satte mindfulness bøger frem, sådan at deltagerne kunne lære at benytte teknikkerne selv på deres næste gåtur i naturen.

## Værdien af naturen

Gennem fornyelse af Trekantsgrunden er der udviklet en grund med større naturindhold, og naturkvaliteten er øget. Grunden har fået et nyt udtryk og giver et andet tilbud til de mennesker, der bevæger sig på den. Selvom grunden tiltrækker i sig selv, skal der ifølge aktionslæringsgruppen stadig være en anledning til, at området beboere vælger at benytte netop denne grund. Anledningen til at komme på grunden er i skrivende stund biblioteket, hvorfor det fremadrettet også kan være en fordel at igangsætte nogle tilbud eller aktiviteter, da dette kan skabe ny interesse for grunden og oprette den eksisterende tiltrækningskraft.

Trekantsgrunden er bynatur og har til formål at give større oplevelser for borgerne i hverdagen og samtidig bevirke til, at de får større respekt for naturen, sådan at de fremadrettet vil passe på den. Værdien ved at etablere et naturområde i byen er tilgængelighed, og fornyelsen har skabt ny adgang. Stisystemet indikerer blandt andet, at folk må benytte grunden, da de både styrer og inviterer. Grunden har fået forskellige formål og kan benyttes, når familien er på biblioteket, eller krydses, når området beboere skal nå en bus. På kort tid kan de, der benytter grunden, opleve noget sanseligt.

## Næste skridt

Der er mange muligheder for, hvad der kan etableres af aktiviteter på Trekantsgrunden. Aktionslæringsgruppen fik gode tilbagemeldinger fra deltagerne på mindfulnesssturene, hvorfor de har indset, at dette initiativ kan styrkes yderligere ved at linke det op til eksisterende projekter for mental sundhed. Derudover ønskede gruppen, at tænke Trekantsgrunden ind i det videre arbejde med at styrke fællesskab og fysisk aktivitet. Desuden vil aktionslæringsgruppen fremadrettet være med til at sikre, at det tværfaglige samarbejde styrkes yderligere i forbindelse med de handleplaner og aktiviteter, der planlægges i de tre forvaltninger.

Aktiviteten "Læseguides", hvor uddannede læseguides faciliterer gåture i naturen, imens deltagerne snakker om udvalgt litteratur, er også et tilbud aktionslæringsgruppen ønsker at gå videre med. Det var

planlagt, at tilbuddet skulle indarbejdes i Naturens Rige, men uddannelsen af læseguides blev udskudt. Nye læseguides skal sendes på kursus, hvorefter projektet kan sættes i gang.

Overordnet set vil gruppen fra Rødovre fremadrettet være mere opmærksom på hinanden og tænke hinanden mere ind, når et nyt projekt skal startes op i kommunen.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Aktionslæringsmetoden har medvirket til, at aktionslæringsgruppen blev nødsaget til at tænke på andre måder end de plejede. For at undgå at processen blev topstyret, måtte de tænke i forløb og proces frem for projekt. At Naturens Rige benyttede aktionslæringsmetoden har betydet meget for deres arbejdsproces, og de har anset metoden velegnet i forhold til deres interne samarbejde.

Metoden med at inddrage borgere i udviklingsprocessen var ikke ny for gruppen. De var vant til at få borgerne på banen og tage udgangspunkt i deres ønsker, hvorfor de beskrev denne måde at arbejde på som forholdsvis normal.

Mere generelt oplevede de det spændende at deltage i Naturens Rige og lade sig inspirere af de andre kommuners forløb og projekter. Erfaringsudveksling mellem kommunerne har for aktionslæringsgruppen ført til gode overvejelser og refleksioner. De fandt det ligeledes interessant at blive introduceret for nye metoder, selvom det ikke er dem alle, de har brugt i forløbet. De gav dog udtryk for, at metoder og den nye læring har været svært at overføre til praksis, da de ikke kunne afprøves på en specifik målgruppe. De gav derfor udtryk for, at de har manglet mere støtte til denne del.

Endvidere gav aktionslæringsgruppen udtryk for, at hvis de skulle deltage i et aktionslæringsforløb igen, vil de slå et slag for, at der vil deltage flere medarbejdere fra samme forvaltning. Således vil de enkelte forvaltninger kunne få mere ejerskab over processen og udnytte metoderne bedre i de aktiviteter, som de er ansvarlige for.

## Opfølgning

Aktionslæringsgruppen fra Rødovre havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå i løbet af forløbet. Først ønskede de at opnå viden om, hvilke elementer og interaktioner i grønne områder, der fremmer mental sundhed. For at nå dette mål valgte de at interviewe borgere fra området for at få indsigt i, hvornår de havde det godt i naturen. De valgte ligeledes at afholde mindfulnessure for at genere mere viden inden for dette område.

Et andet mål var for Rødovre at få nye metodereskaber og viden, der kunne styrke samskabelsesprocesser i lokalområdets natur. Gruppen gav udtryk for, at de med deltagelsen i Naturens Rige er blevet introduceret for nye metoder, som kan overføres til specifikke sundhedsaktiviteter blandt andet evalueringmetoder, som siden er blevet introduceret i kommunens sundhedscenter. Derudover er nye metoder i samskabelse, som fx bygning af insekthotel blevet brugt flere gange med og af borgerne.

Arbejdet og fornyelsen af Trekantsgrunden har givet aktionslæringsgruppen ny viden om, hvad der kan få borgere til at benytte udrummet nær store veje. De har fået erfaringer med, hvordan et område kan motivere folk til at benytte det, og hvad beplantning, stisystemer og steder at sidde kan betyde for at give adgang. Det tværfaglige samarbejde med Trekantsgrunden har således inspireret til, hvordan de i Rødovre kan gå til andre sundhedsfremmende projekter i udrummet, hvormed de har opnået endnu to af deres mål.

# RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE

---

Ringkøbing-Skjern Kommune ligger i Region Midtjylland. Kommunen har et areal på 1.470 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 57.139 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en udviklingskonsulent fra Sundhedscenter Vest, en frivillig instruktør fra Træning i naturen, en skovfoged fra Kultur, Natur og Fritid, en medarbejder fra DGI Vestjylland, en fysioterapeut fra Sundhedscenter Vest og en naturvejleder og museumsmedarbejder (udgået på grund af orlov)

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet var for Ringkøbing-Skjern Kommune, at arbejde med to hovedområder inden for kommunens politiske vision; fysisk aktivitet og mental sundhed. Ved at flytte fokus fra motion for motionens skyld til glæde ved bevægelse, ønskede aktionslæringsgruppen at flytte traditionelle aktiviteter til utraditionelle omgivelser og herigennem udnytte elementer, der findes i naturen. Dette hang i god tråd med kommunens overordnede vision kaldet Naturens Rige: "Vi er og bliver rige på natur i Danmarks største kommune. Naturen er kilden til det gode liv og til at skabe vækst. Det går vi efter. Det lykkes, fordi vi forkæler ildsjælene og arbejder sammen på tværs" (Ringkøbing-Skjern Kommune). Inden for denne ramme ønskede aktionslæringsgruppen at udvikle og synliggøre kvaliteten af to etablerede aktiviteter samt skabe nye idéer til brugen af natur i rehabiliteringsøjemed. Udbredelse af og større bevidsthed om sammenhæng mellem naturens muligheder og menneskets mentale sundhed var således på aktionslæringsgruppens agenda.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var for det første at skabe samarbejde mellem kommunen, organisationer og frivillige inden for området natur og mental sundhed. De ønskede derudover at involvere flere borgere i aktiviteter i naturen og danne nye netværk. Endvidere fandt gruppen det vigtigt at synliggøre mulighederne i vestjysk natur og således

eksponere kommunens naturrigdom og alternative muligheder for at bruge den.

## Fase 1: Identifikation af problem

Aktionslæringsgruppen fortalte, at de fra projektets start ikke havde store ambitioner om at kreere noget stort og nyt i Naturens Rige. De ville udvikle nogle ting, som de syntes fungerede godt. De valgte derfor at sætte fokus på to allerede etablerede aktiviteter: "Søndagsaktiviteterne" og "Træning i naturen". Selvom begge aktiviteter syntes at fungere efter hensigten, identificerede aktionslæringsgruppen nogle problemstillinger, som de ønskede at generere ny viden om og således finde en løsning på. Ved begge aktiviteter var det primært seniorer der deltog og særligt kvinder, hvilket gruppen ønskede at finde en begrundelse for. Gruppen var derudover nysgerrige på at forstå, hvad der er afgørende for, at borgerne deltog eller fravalgte aktiviteterne, og hvad der har været udslagsgivende for, at nogle ikke vendte tilbage efter at have deltaget. Det var med øje for disse udfordringer, at Ringkøbing-Skjern indgik i aktionslæringsforløbet.



Foto: ulvetracking.dk

## Naturens Rige i Ringkøbing-Skjern: Søndagsaktiviteter og Træning i naturen

De blev i aktionslæringsgruppen fra Ringkøbing-Skjern Kommune hurtigt enige om, at de i aktionslæringsforløbet ikke ville skabe et nyt projekt. De ønskede at gå et spadestik dybere ned i projekter, de

allerede havde implementeret, hvorfor de besluttede at undersøge, hvilke kvaliteter to allerede etablerede aktiviteter havde blandt de borgere, der benyttede tilbuddene:

”Søndagsaktiviteterne” er arrangerede gåture, der bliver afholdt en gang om måneden<sup>1</sup>. Aktiviteten har eksisteret gennem de sidste fem til syv år, siden sundhedscenteret i Tarm åbnede. Formålet var på daværende tidspunkt at få borgere tilknyttet sundhedscenteret ud at gå ture. De startede derfor samarbejde med lokalforeninger, for at gåturene kunne indeholde et lokalt-kulturelt aspekt, hvor borgerne kunne få ny viden om den kommune de boede i. Søndagsaktiviteterne afholdes hver gang på forskellige kendte og ukendte lokaliteter i Ringkøbing-Skjern Kommune. Aktiviteterne foregår i naturområder, og hvor der er mulighed for at fortælle om området og den omkringliggende kultur. Søndagsaktiviteternes popularitet har varieret over tid, men de seneste år har der været et fremmøde på omkring 65 deltagere per søndag. Endvidere har målgruppen ligeledes ændret sig, og det nu både borgere der ikke får tilbudt sundhedstilbud fra kommunen, der deltager, og borgere fra fx rehabiliteringstilbud. Målet med aktiviteten er i dag, at borgere, specielt de motions-uvante, kommer ud i naturen og bliver inspireret til i større omfang at benytte de naturskønne områder i Ringkøbing-Skjern Kommune. Turene bliver ligeledes benyttet til at formidle viden om, hvor i kommunen der er offentlig adgang. Søndagsaktiviteterne er et samarbejde mellem DGI, museerne, naturvejledere, Land, By og Kultur og Sundhedscenter Vest.



”Træning i naturen” er træning, som faciliteres af frivillige naturtrænere i bynære plantager. Aktiviteten ligger fast; én time, én gang om ugen, året rundt. De frivillige trænere benytter naturens rigdom som stubbe, kæppe og kogler i selve træningen. Aktiviteten er blevet igangsat af sundhedscenteret og har eksisteret i ca. 3 år. Fysioterapeuter tilknyttet sundhedscenteret har ansvar for at supervisere de frivillige trænere ved behov. Intentionen med denne type bevægelse i naturen var fra start at skabe en henvisningsmulighed til kræft- og KOL-patienter efter afsluttet rehabiliteringsforløb på sundhedscenteret. De seneste år har tilbuddet dog været for alle borgere i kommunen, som har haft interesse for bevægelse i naturen. Træning i naturen er ikke en aktivitet, deltagerne binder sig til, hvorfor navne ikke registreres. Plantagerne, som træningen afholdes i, er blevet indrettet i samarbejde med fysioterapeuter og den kommunale skovfoged. Træning i naturen er et samarbejde mellem frivillige naturtrænere og Land, By og Kultur. Træning i naturen afholdes samme sted én gang om ugen på to forskellige lokationer i kommunen: 1) I Tarm kommuneplantage og 2) i Hundeskoven i Ringkøbing. Begge områder har en størrelse som gør, at der er muligheder for varierede aktiviteter. Der er endvidere planer om at opstarte Træning i naturen i Skjern Birk Plantage i 2018.

1 [http://www.sundhedscenter-vest.rksk.dk/Files/Files/X-Institutioner-og-projekter/Sundhedscenter\\_Vest/Aktiviteter/Søndagsaktiviteter\\_2017\\_printvenligfolder.pdf](http://www.sundhedscenter-vest.rksk.dk/Files/Files/X-Institutioner-og-projekter/Sundhedscenter_Vest/Aktiviteter/Søndagsaktiviteter_2017_printvenligfolder.pdf).

## Målgruppen og rekruttering

Søndagsaktiviteter har ikke en særlig målgruppe, men er et tilbud til alle borgere i kommunen. Det er både den gængse borger og borgere tilknyttet hjerte-rehabilitering, kræftrehabilitering, socialpsykiatrien samt andre sårbare grupper, der deltager i tilbuddet. Kun en lille del kommer via en uformel henvisning på sundhedscenteret. Når søndagsaktiviteterne er planlagte bliver en folder med datoer og aktiviteter udformet, således at borgere i kommunen kan planlægge, hvilke aktiviteter de gerne vil med på, og hvilke områder de gerne vil introduceres for. Ambitionen er, at folderen laves færdig inden den sidste tur i det forgangne år (november måneder). Når folderen er færdig annonceres det i lokalaviser, bibliotekerne får eksemplarer, og læge- og sundhedshuse formidler folderen ud til rehabiliteringshold. Styregruppen bringer den derudover ud til de forskellige forvaltninger, DGI får den til sine medlemmer, og naturvejledere udleverer den ved forskellige aktiviteter. PR-delen fylder således meget, men muliggøres via netværkenes forskellige kommunikationsveje. Invitationen til søndagsaktiviteterne fokuserer ikke på, at deltagelse vil være godt for borgernes sundhed, men at borgerne kan komme og få en god dag, med nye oplevelser og viden, i selskab med andre borgere fra kommunen.

Træning i naturen er et tilbud, der er målrettet borgere, som har deltaget i et rehabiliteringsforløb på sundhedscenteret, men også andre borgere med interesse for bevægelse i naturen deltager. Tilbuddet annonceres dog ikke offentligt.

## Fase 2: Identifikation af løsning

Idet aktionslæringsgruppen valgte at arbejde videre med to allerede etablerede projekter, var deres identifikation af løsningen anderledes fra de andre aktionslæringsgrupper. Det handlede ikke om at starte et nyt projekt op, men om at kvalificere og udvikle to projekter: Søndagsaktiviteterne og Træning i naturen. De valgte derfor at uddele spørgeskemaer til deltagerne, for herigennem at opnå ny viden om, hvad der fx hindrer folk i at deltage eller vende tilbage til tilbuddene, og for at afsøge, hvilken værdi naturen har for målgruppen.

### Kvalificering af aktiviteterne

Eftersom begge aktiviteter ikke er forløb, som borgerne i kommunen skal tilmelde sig og blive registreret til, har aktionslæringsgruppen givet udtryk

for, at det har været en udfordring at opnå viden om, hvordan deltagerne oplever aktiviteterne, hvad deres motivation til at komme er, hvilke problemstillinger og udfordringer der eksisterer, og om de har haft interesse i at ændre i koncepterne, eftersom aktionslæringsgruppen ikke har kunne spørge dem, som ikke er mødt op igen.

Metodisk har aktionslæringsgruppen valgt at benytte spørgeskemaer til at opnå viden om deltagernes oplevelser og erfaringer med aktiviteterne. Spørgsmålene i spørgeskemaerne har forsøgt at opfange deltagernes sensoriske oplevelser ved, at aktiviteterne sker i naturen. Her har aktionslæringsgruppen valgt at supplere spørgeskemaundersøgelserne med Snaplog-metoden, hvor deltagerne har taget billeder af deres oplevelser i naturen. Styrken ved deltagerbillederne var ifølge aktionslæringsgruppen været, at deltagere såvel som trænere og arrangører blev mere opmærksomme på deres sanser og naturens rigdom – som sol, der skinner ned igennem et løv fra træerne, og farven af en nyudsprunget bøg. Billederne blev en måde at registrere nogle deltageroplevelser, som spørgeskemaet ikke kunne opfange, netop de sensoriske øjeblikke.

### Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt

Aktionslæringsgruppen i Ringkøbing-Skjern Kommune kendte hinanden fra start, da de allerede samarbejdede om aktiviteterne. Eftersom de ikke skulle lære hinanden at kende og samtidig ikke havde til hensigt at udvikle et nyt projekt i Naturens Rige, havde de ikke en høj mødefrekvens.

Selvom de ikke mødtes ofte, har gruppen givet udtryk for, at forløbet i Naturens Rige har skabt merværdi for deres tværfaglige arbejde. De har fået bedre kendskab til hinandens fagligheder og baggrunde og fået indsigt i, hvordan de har forskellige forudsætninger for at inddrage naturen i det daglige arbejde. De er derudover blevet opmærksomme på, hvordan de kan styrke deres aktiviteter blandt andet gennem borgerinddragelse, en metode hvis vigtighed de er blevet mere bevidste om.

Eftersom medlemmerne i aktionslæringsgruppen har forskellige baggrunde, har de fået forskelligt udbytte af at være en del af Naturens Rige. Nogle fik større viden om mental sundhed, og hvad begrebet omfatter, mens andre har fået øjnene op for, hvor forskellige oplevelser individer kan have i naturen og i den samme natur.



Generelt har Ringkøbing-Skjern Kommune haft positive oplevelser med at samarbejde på tværs. Der blev skabt synergi i tværfagligheden, og der blev udviklet nye idéer. Det var dog nødvendigt at etablere et fælles sprog i deres arbejdsproces, hvilket de opnåede ved at mødes og se hinanden i øjnene, for at undgå misforståelser. De prioriterede ligeledes at mødes under forhold, hvor de almindeligvis ikke mødtes. Denne neutrale grund har ligeledes hjulpet gruppen til at finde et fælles sprog uden for kommune regi.

### **Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige**

I snakken om eksterne samarbejdsrelationer, har det primært været Søndagsaktiviteterne, som aktionslæringsgruppen har fokuseret på. Rammen for Søndagsaktiviteterne er, som tidligere nævnt, at både områder og samarbejdspartnere udskiftes løbende, hvilket betyder, at aktionslæringsgruppen har opbygget et stort netværk til resourcepersoner i lokalområdet.

Søndagsaktiviteterne planlægges en gang om året af styregruppen i samarbejde med DGI, naturvejledere, Land, By og Kultur og Sundhedscenter Vest. Ud fra et kort over Ringkøbing-Skjern går de i dialog om, hvor det kunne være interessant at gå hen, og hvor der har været efterspørgsler om at tage hen. Derefter bliver de 12 søndage skrevet på en tavle, og institutioner og organisationer bliver fordelt på dagene. Styregruppemedlemmerne er ansvarlige, for at aktiviteterne bliver søsat, men selve turene faciliteres af enten en ny lokal samarbejdspartner, et museum, en forening, et forplejningssted, en naturvejleder eller lokal ildsjæl. Idet de forskellige aktører skifter til at tage teten, får alle aktører ejerskab over aktiviteten. Styrken ved Søndagsaktiviteterne er, ifølge aktionslæringsgruppen, at mange forskellige interesser bliver bragt sammen og kan bidrage med det, de er gode til, hvilket skaber mangfoldige aktiviteter. Det er et samskabelsesprojekt, der kan ramme en stor målgruppe.

## **Fase 3: Afprøvning af løsning**

For at opnå ny viden om, hvad der har motiveret deltagerne til at komme til henholdsvis Søndagsaktiviteterne og Træning i naturen, og hvilken værdi deltagerne tillægger naturen, udleverede aktionslæringsgruppen spørgeskemaer til deltagere på de to aktiviteter. Målet med at opnå ny viden har været, at de på længere sigt kan målrette aktiviteterne til en

større målgruppe. Borgerinddragelse har således været afgørende for udviklingen af aktiviteterne.

### **Borgerinddragelse: Spørgeskemaundersøgelser og sensoriske oplevelser**

Det har været vigtigt for aktionslæringsgruppen at reflektere over, hvordan de i højere grad kunne inddrage borgerne i udviklingen af aktiviteterne, hvorfor de valgte at lave en spørgeskemaundersøgelse. Deltagerne på fire udvalgte Søndagsaktiviteter fik udleveret et spørgeskema, og på Træning i naturen fik deltagerne udleveret et spørgeskema på to udvalgte dage.

Aktionslæringsgruppens inddragelse af borgernes stemme betød, at deres idéer om udvikling havnede et andet sted end forventet. Borgerinddragelse har været en ny måde at tænke på for flere af aktionslæringsgruppens medlemmer, hvorfor spørgeskemaet og dets resultater har været, hvad de selv kalder "en øjenåbner". Det kom blandt andet som en overraskelse, at en af de vigtigste grunde til, at deltagerne kommer til Træning i naturen er det sociale samvær med andre. Trods denne optimisme over for mere borgerinddragelse blev det også pointeret, at aktionslæringsgruppen ikke har sluppet al kontrol og styring som aktiviteterne facilitatorer, og at dette ikke er hensigten.

Et af læringspunkterne fra Naturens Rige-workshopperne var at få større fokus på de sensoriske oplevelser i naturen. Dette fokus blev primært afprøvet i Træning i naturen, hvor træneren var opmærksom på, at træningen fokuserede på andre elementer end udelukkende fysiske øvelser. For eksempel brugte de mere tid på at stoppe op, lukke øjnene, lave ånde-drætsøvelser, lytte til fuglesang og dufte til skovens mange lugte. Denne afprøvning resulterede i, at fokus blev rykket fra udelukkende at være på fysisk velvære i naturen til også at se på sammenhængen mellem fysisk og psykisk velvære i naturen, hvilket har medført ny viden om koblingen mellem natur og mental sundhed.

## **Fase 4: Evaluering af resultat**

Som belyst ovenfor har aktionslæringsgruppen inddraget borgere i udviklingsprocessen gennem spørgeskemaundersøgelser, hvilket gav dem mulighed for at forfine aktiviteterne i en borgerorienteret retning. Med udgangspunkt i aktionslæringsgrup-

pens observationer og deres bearbejdelse af spørgeskemaernes data belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Ringkøbing-Skjern Kommunes mentale sundhedsfremmearbejde.

## Koblingen mellem natur og mental sundhed

Gennem Naturens Rige blev gruppen fra Ringkøbing-Skjern mere opmærksom på, hvad naturens egenskaber kan bidrage med, hvilket har udfoldet gruppens antagelser omkring naturens værdi.

Arrangørerne for Søndagsaktiviteterne har tidligere primært fokuseret på, at deltagerne skulle præsenteres for spændende nye områder, og at turene skulle være lærerige. Ud fra spørgeskemaerne blev det dog klart, at fremmøde ved denne aktivitet i høj grad handlede om samvær, fællesskab og socialiteten ved at mødes med velkendte såvel som nye mennesker – aspekter af mental sundhed. Dette blev tydeligt for aktionslæringsgruppen, idet borgerne viste tydelig interesse i "tredje halvleg", hvor deltagerne afsluttede dagen med en kop eftermiddagskaffe. Denne sidste aktivitet var for mange et trækplaster.

Overraskende for aktionslæringsgruppen var derudover, at flere borgere kom til Søndagsaktiviteterne efter, de begyndte at promovere turene gennem sundhedskanaler som sundhedscenteret og DGI. Det blev påpeget af gruppen, at dette kunne hænge sammen med, at sundhedscenteret er en institution, som de fleste borgere har tillid til. Det kan derfor være trykghedsskabende for den borgergruppe, som almindeligvis ikke kommer så meget ud i naturen, at sundhedscenteret står som garant.

Selvom Træning i naturen er en aktivitet, som sætter fokus på motion, viste spørgeskemaundersøgelsen, at naturen og det sociale fællesskab havde stor betydning. Træningsdelen i Træning i naturen taler til deltagernes gode samvittighed, mens naturdelen giver deltagerne sanseoplevelser, der følger årstidernes skift såsom knopperne der springer ud, sollys og varme, bladendes gule og røde farver og vinterens bidende men friske kulde. Endvidere viste undersøgelsen, at det var fællesskabet, der gav deltagerne lyst og anledning til at komme. Socialiteten i naturens ramme øger sundheden blandt deltagerne både fysisk, men også mentalt, idet samværet modvirker ensomhed blandt ældre, blev det påpeget aktionslæringsgruppen.

## Værdien af naturen

At naturen har værdi, har ikke været et tvivlsspørgsmål for aktionslæringsgruppen. Naturens Rige har dog fået gruppen til at reflektere over, hvilken værdi naturen har, om naturen har værdi i sig selv, eller om den får værdi i kraft af andre elementer, og aktiviteter såsom motion, fællesskab og læring.

For deltagerne i Træning i naturen, fik naturen værdi gennem dens uforudsigelighed, og det blev beskrevet, at naturens ulemper kunne medvirke muligheder og oplevelser. Resultater fra spørgeskemaundersøgelsen viste, at træning i regnvejr fx gav en anden oplevelse og følelse end i solskin. Hver årstid har dens charme og særkende, og deltagerne på gåturerne gjorde hinanden opmærksomme på naturens nuancer. De fik øjnene op for naturens styrke og egenskaber, som de fx ikke havde fået i et fitnesscenter.

Aktionslæringsgruppen har derudover reflekteret over, hvorvidt naturen er for alle, eftersom de oplevede, at naturens værdi afhang af individers kendskab til naturen, tidligere oplevelser i naturen og hvilken slags natur, der var på tale.

## Næste skridt

Deltagelse i projekt Naturens Rige har gjort aktionslæringsgruppen mere bevidst om at inddrage naturen i flere af deres aktiviteter. Aktiviteterne om søndagene vil de fremadrettet planlægge med fokus på de elementer, der er blevet efterspurgt i spørgeskemaundersøgelsen. De vil blandt andet tænke mere over, hvordan der kommer mere fokus på fællesskabet og nye relationer i turene, fx om de på hver tur kan indlægge et samlingssted med mulighed for at spise en bid brød og drikke en kop kaffe. Ligeledes vil de lægge mere fokus på, at folk får snakket med hinanden, og samtidig opmuntre deltagerne til at invitere én med, som almindeligvis ikke deltager på turene. De har ligeledes opnået mere viden om betydningen af den kulturelle fortælling, hvorfor dette element fortsat vil have en central plads på gåturerne.

Aktionslæringsgruppen er ligeledes blevet inspireret til at opstarte endnu en Træning i naturen i Skjern Birk Plantage, hvor de netop er i gang med at etablere naturlige træningsredskaber i form af nedgravede stubbe og væltede træer. De er ligeledes blevet inspireret til at starte et nyt tilbud i naturen for mænd med kræft.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Aktionslæringsgruppen gav udtryk for, at det har været spændende at være med i aktionslæringsforløbet Naturens Rige. De har fået kendskab til nye metoder og fået mere viden om samskabelsesprocesser. De er ligeledes blevet mere opmærksomme på nødvendigheden i tværfagligt samarbejde på tværs af forvaltninger, organisationer og foreninger, hvis borgere med behov for et sundhedsfremmetilbud i naturen skal rekrutteres. De skal hjælpe hinanden med fremadrettet at skabe rammer for, at kommunens borgere kan fungere mentalt bedre.

De erfarede dog også, at et aktionslæringsforløb er mere velegnet for kommuner, der ikke har et etableret projekt fra start. Ideen om vekselvirkning mellem afprøvning og refleksion gav ikke lige så god mening for aktionslæringsgruppen i Ringkøbing-Skjern, som de oplevede, at det gjorde blandt andre aktionslæringsgrupper. Muligheden for at være med i Naturens Rige har dog medvirket til, at de har prioriteret at udvikle de to projektkoncepter, og at de er blevet "rusket lidt op i", og presset ud i at tænke anderledes.

## Opfølgning

Aktionslæringsgruppen fra Ringkøbing-Skjern havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå i løbet af aktionslæringsforløbet. De ønskede for det første at skabe samarbejde mellem kommunen, organisationer og frivillige inden for området natur og mental sundhed. I kraft af at Søndagsaktiviteterne og Træning i naturen allerede var et tværfagligt samarbejde både internt i kommunen og eksternt med foreninger og frivillige, opnåede Ringkøbing-Skjern-gruppen allerede dette mål fra start. Deltagelsen i Naturens Rige betød derudover, at de blev mere opmærksomme på de koblinger, der eksisterer mellem natur og sundhed i disse samarbejder.

Et andet mål var at involvere flere borgere i naturen og herigennem danne nye netværk. Som belyst tidligere har Træning i naturen været en gode måde at motivere borgere til at komme ud i naturen og til at skabe nye sociale fællesskaber. Derfor igangsatte gruppen planlægningen af Træning i naturen på endnu en lokation, for således at skabe nemmere tilgængelighed for flere borgere i kommunen.

Deltagelsen i Naturens Rige og sparring med de andre kommuner samt borgerinddragelse i praksis

via spørgeskemaundersøgelser har givet aktionslæringsgruppen større indsigt i, hvilken værdi borgere tillægger naturen – en viden, der kan hjælpe kommunen med at synliggøre naturens rigdom og alternative muligheder for at bruge den, og dermed nå endnu et af deres mål.

# MIDDELFART KOMMUNE

---

Middelfart Kommune ligger i Region Syddanmark. Kommunen har et areal på 299 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 37.913 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en sundhedsplanlægger fra Sundhedsafdelingen, to fysioterapeuter fra Sundhedsafdelingen (den ene udgik undervejs), en naturvejleder fra Teknik & Miljø, en frivillig koordinator fra Senior og Velfærd og en praktikant fra Sundhedsafdelingen (kom senere ind i gruppen og udgik af gruppen igen undervejs).

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i Naturens Rige var for Middelfart-gruppen, at de anså aktionslæringsforløbet som et godt indspark til opstarten på Middelfart Kommunes projekt "Staurby Skov – Naturen som udviklingsmotor". Projektet havde fokus på at udvikle en bynær skov, hvilket har været et af Byrådets store indsatser. I 2016 og 2017 blev der gennemført en planlægningsproces med inddragelse af borgere og interessenter sådan at skovens fremtidige udvikling kunne blive fastlagt. For aktionslæringsgruppen gav det god mening at tænke det mentale sundhedsfremmende arbejde ind i dette naturtiltag fra start.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var for det første at tilegne sig inspiration i et tværgående samarbejde med fokus på naturen som metode. Derudover ønskede gruppen at bringe naturen ind i de borgerrettede sundhedstilbud på en sådan måde, at det appellerede til mænd.

---

2 Fra 1. januar 2011 baseres opgørelsen af arealerne på data fra Geodatastyrelsens matrikelregister. Kun matrikulerede områder er medtaget ved opmålingen, hvilket medfører, at mange søer ikke er medtaget. For kommuner med umatrikulerede søer vil arealet derfor være mindre sammenlignet med tidligere.

## Fase 1: Identifikation af problem

Af forskellige årsager er der færre mænd end kvinder, der benytter sig af sundhedstilbud, og som går til lægen (Madsen 2015). I Middelfart Kommune eksisterer der ikke et sundhedstilbud, der er målrettet mænd, og de, der eksisterer, appellerer ikke tilstrækkeligt til den mandlige borgergruppe. Det var med udgangspunkt i denne problemstilling, at Middelfart indgik i aktionslæringsforløbet. Aktionslæringsgruppen havde en tese om, at utraditionelle sundhedstilbud, såsom tilbud i naturen, kunne motivere flere mænd til at deltage, hvorfor udvikling af et sådan tilbud var fokus for forløbets proces.

## Naturens Rige i Middelfart: Staurby Skov

Med aktionslæringsforløbet ønskede Middelfart Kommune overordnet at opnå ny viden om, hvorvidt mænd motiveres til at komme til sundhedstilbud i naturen. Selvom der længe har været tale om at etablere et tilbud til mænd i kommunen, har der ikke været de nødvendige ressourcer. Aktionslæringsforløbet gav således anledning til at starte en proces, hvor aktionslæringsgruppen kunne afprøve, om naturen i sig selv kunne være motivationsfaktor til, at mænd ville deltage i sundhedsfremmende eller forebyggende tilbud. Middelfart-gruppen **ønskede** at afprøve deres tese om, at naturen kan bidrage med noget til mandeverdenen, som mangler i traditionelle sundhedstilbud. Aktionslæringsgruppen valgte derfor at afholde to workshops for at be- eller afkræfte deres hypotese.

Aktionslæringsgruppen valgte, at Staurby Skov, et 122 hektar kuperet naturområde, som ligger i en afstand på 50-150 meter ned mod Lillebælt, skulle danne ramme for den ene af de to workshops. Skoven har tidligere været privat ejet, men er blevet opkøbt af kommunen. Mellem skoven og Lillebælt ligger den kommunale åbne, grønne festplads. Derudover er der en vej og en cykel-gangsti, der forbinder Strib og Middelfart. Efter en fase med anlæg, såsom stier, gangbroer og madpakkehus, skal skoven overgå til rekreativ skovdrift.

## Målgruppen og rekruttering

Målgruppen i Naturens Rige har ændret sig igennem processen. Først var fokus rettet mod mænd, som enten er ramt af kræft eller har været det, samt mænd, der lever med en kræftramte. Efter målgruppen viste sig at være sårbar, og kun få mænd deltog i de planlagte aktiviteter på den første workshop, besluttede aktionslæringsgruppen at udvide målgruppen til også at inkludere mænd uden sygdom inde på livet.

Eftersom målgruppen ændrede sig undervejs i forløbet, benyttede aktionslæringsgruppen sig af to forskellige rekrutteringsstrategier. I rekrutteringen af mænd, der har eller har haft kræft inde på livet, benyttede de sig af et eksisterende netværk til en kontaktperson i Middelfart Mandeklub, etableret under Kræftens Bekæmpelse. Ved at generere samarbejde med en allerede kendt kontaktperson blev arbejdsbyrden lettet for aktionslæringsgruppen. Mandegruppen bestod på dette tidspunkt af 16 mænd og to frivillige tovholdere, der selv havde været kræftramte. I rekrutteringen af den bredere målgruppe henvendte Middelfart sig blandt andet til kommunale rehabiliteringshold og forskellige frivillige foreninger, for herigennem at invitere til den anden workshop. Derudover lagde de invitationen på Facebook og fik en annonce i lokalavisen.

## Fase 2: Identifikation af løsning

Gruppen havde fra start ikke planlagt, at de skulle udvikle og implementere et nyt projekt. Deres formål var at indgå i en proces, hvor de kunne opnå ny viden om, hvordan de skulle arbejde med naturen som metode i sundhedstilbud til mænd. De valgte at invitere mænd ind i processen via workshops, for gennem borgerinddragelse at få indsigt i, hvad mændene motiveredes af.

## Ny målgruppe, ny kommunikationsstrategi

Som del af processen med at målrette den anden workshop til en anden mandegruppe fokuserede aktionslæringsgruppen på, hvordan de kommunikerede budskabet om workshoppen ud til mændene. For at undgå formelt kommunalt sprog, såsom begrebet "mental sundhed", som de benyttede, da de inviterede de kræftramte mænd, fik de hjælp til invitationen af en kommunikationsmedarbejder. Aktionslæringsgruppen havde haft flere episoder, hvor mændene gav udtryk for, at workshoppen ikke var for dem, fordi de ikke fejlede noget mentalt. Gruppen

valgte derfor at benytte begrebet "mental trivsel" i stedet. De valgte derudover at kalde den anden workshop for "Mandehørm", for herigennem at appellere til flere mænd og samtidig for at bevæge sig væk fra det sygdomsaspekt, der dominerede første workshop.

Den nye rekrutteringsstrategi kan have betydet, at de mænd, der kom til den anden workshop, allerede benyttede naturen i hverdagen, hvormed tilbuddet i højere grad tog form af at være sundhedsfremmende end rehabiliterende. Denne ændring har aktionslæringsgruppen dog ikke anset som problematisk.

## Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt

I Middelfart-gruppen har haft flad struktur, uden projektleder. Hensigten med at indgå i Naturens Rige var at mødes på tværs af forvaltninger og samarbejde om et sundhedstiltag i naturen. De har i denne proces hver især bragt deres kompetencer i spil og har på en konstruktiv måde forstyrret hinandens fagligheder og udgangspunkter. Deres forskellige faglige baggrunde, holdninger og ressourcer har bidraget til en spændende dialog undervejs og styrket slutproduktet.

For aktionslæringsgruppen eksisterede der tre grundelementer for, at tværfagligt arbejde vil lykkes: 1) Alle skal have ejerskab over det projekt eller den proces, de indgår i, 2) alle skal føle, at de bidrager til forløbet, og 3) alle skal kunne tage noget med sig fra forløbet. Gruppen påpegede, at ét eller flere af disse elementer kan mistes undervejs, men at de forhåbentligt og helst skal blive samlet op igen senere i forløbet.

For Middelfart har indgangen til aktionslæringsforløbet haft stor betydning for, hvordan de som gruppe er kommet fra start. Fordi Middelfarts deltagelse i Naturens Rige var en ledelsesbeslutning, har det været svært for nogle af deltagerne i gruppen at føle ejerskab over processen i praksis. En af gruppens medlemmer har haft en betydelig rolle i ansøgningsprocessen til Naturens Rige, sammen med en ledelsesrepræsentant, hvorfor hun fra start følte et større ejerskab og ansvar over forløbet end andre fra gruppen. Alle fra gruppen har givet udtryk for, at det ville have været en fordel, at deltagerne i forløbet havde været med til at udforme ansøgningen.

En af udfordringerne ved at arbejde tværfagligt i et aktionslæringsforløb har for gruppen blandt andet



været, at alle ikke har haft samme størrelse rolle i projektet, hvilket i perioder førte til, at alle ikke følte, at de kunne bidrage tilstrækkeligt rent fagligt. Det er i et tværfagligt arbejde vigtigt, at alle kan se sig selv i et projekt, men lige så vigtigt at turde prøve at genfinde sig selv i noget nyt, hvis projektet skifter kurs, er det blevet påpeget. At slippe kontrollen og gentænke projektet undervejs var en udfordring for de deltagere, der normalt drifter og ikke arbejder med udviklingsopgaver. Omvendt var dette aspekt den motiverende faktor for andre. Retrospektivt, efter at de i fællesskab har reflekteret over aktionslæringsforløbet, fortalte aktionslæringsgruppen, at det har været værdifuldt at deltage med deres forskelligheder i Naturens Rige, også selvom det ikke altid føltes sådan undervejs. De har dog overvejet, hvorvidt det i fremtidige projekter ville give mening, at nogle fra den etablerede aktionslæringsgruppe kunne udskiftes undervejs i processen, hvis projektet fx tager en ny drejning, og andre fagpersoner er mere relevante at inddrage.

### Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige

Ud over samarbejdet med Mandeklubben har aktionslæringsgruppen ikke været involveret i andre eksterne partnerskaber. Gruppen belyste, at havde de ønsket at gøre de to workshops større, ville de have kontaktet foreninger, institutioner eller arbejdspladser, hvor der kommer mange mænd, såsom fodboldklubben, håndboldklubben, badmintonklubben eller værftet på Lillebælt. Det ville dog også have betydet en ekstra arbejdsindsats, som det ifølge aktionslæringsgruppen ikke var alle ledere, der angiveligt var klar til at frigive deres ansatte til at deltagere i.

### Fase 3: Afprøvning af løsning

Formålet med at afholde to workshops var at få bedre kendskab til målgruppen. Gennem borgerinddragelse ønskede gruppen at få indsigt i, hvad naturtilbud til mænd kan indeholde. De valgte derfor at udvikle projektet med mændene og sammen finde ud af, hvad Staurby Skov kunne bruges til inden for rammerne af mental sundhedsfremme. Tanken var, at mændenes ønsker og forslag blev taget i betragtning, inden et nyt tilbud blev påbegyndt. At invitere mændene med til at definere projektet var således en metode til at sikre, at et muligt tilbud efterfølgende ville blive brugt. Afprøvningen af workshops i naturen har givet aktionslæringsgruppen indsigt i, at dette kan være en god sundhedsfremmende intervention for mænd.



### Afprøvning af workshops

Første workshop blev afholdt på kommunens naturcenter og i den omkringliggende natur. Ud af de tilmeldte 10 kræftramte mænd mødte fire op. Det lille fremmøde betød, at der var flere repræsenteret fra aktionslæringsgruppen, hvilket resulterede i uligevægt på dagen, da der var et lige så stort antal kvinder, som der var mænd. På første workshop havde aktionslæringsgruppen fokus på bevægelse, ro og stilhed samt hyggeligt samvær. Workshoppens ramme var en gåtur med nogle stop undervejs. Først lavede de en præsentationsrunde, hvor alle fortalte om sig selv. Selvom det ikke var hensigten, kom mændenes præsentationer i høj grad til at handle om deres kræftforløb. Derefter havde fysioterapeuten planlagt nogle styrketræningsøvelser og mindfulness, og naturvejlederen fortalte om skoven, dyrene og hvilke planter, de kunne spise. Turen blev afsluttet ved naturcenteret, hvor de lavede bålcaffe<sup>3</sup> og spiste boller med ost. Bålcaffen rykkede angiveligt ved nogle af mændenes grænser og gav dem en særlig oplevelse i hyggeligt samvær. Overordnet gav mændene god tilbagemelding på dagen.

3 Bålcaffe er kogende vand, hvor der hældes kaffebønner ned i. Bønnerne sies ikke fra, når det hældes på kopper.

Anden workshop blev afholdt i Staurby Skov. Aktiviteterne på dagen mindede om dem, der også blev faciliteret på første workshop. Af de 22 tilmeldte dukkede 15 mænd op på dagen. Det høje deltagerantal betød, at mændene i højere grad gik i interaktion med hinanden, frem for med aktionslæringsgruppen, og at mændene bedre kunne vælge øvelser til og fra, da det ikke i lige så høj grad som på første workshop ville være synligt. For at undgå at anden workshop kom til at centrere sig om sygdomsforløb, var det kun aktionslæringsgruppen, der præsenterede sig. Mændene fik udelukkende et navneskilt. Dette medvirkede formentlig til den løsslupenhed der opstod på dagen, hvor deltagerne spøjte og fortalte vittigheder til hinanden. Anden workshop var således med til at få mændenes tanker væk fra deres eventuelle sygdom eller skavanker. Dagen afsluttedes med bål, pølser og socialitet.



De to workshops har ifølge aktionslæringsgruppen virket godt, fordi der har været god vekselvirkning mellem fysiske øvelser og tavshed, hvor sanserne har fået plads. Der har været frihed til, at deltagerne kunne være sig selv. Derudover har fordelene ved at afholde to workshops været muligheden for at reflektere og tilpasse efter den første workshop, sådan at samme udfordringer ikke blev gentaget på anden workshop. Et læringspunkt har været, at antallet af tilmeldte på en workshop skal være højt nok til, at det kan tåle at få afbud. Denne ny viden har resulteret i, at aktionslæringsgruppen udskød anden workshop, indtil der var et tilstrækkeligt stort antal tilmeldte.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Formålet med at invitere mænd til workshops var for aktionslæringsgruppen, at de ønskede at få bedre kendskab til mændenes egne ønsker og behov gennem borgerinddragelse. Derudover var ønsket at teste, udvikle og reflektere over, hvilke metoder der kunne benyttes i sundhedsfremmearbejdet med naturen som ramme. Med udgangspunkt i observationer, uformelle dialoger, spørgeskemaundersøgelser og efterfølgende refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Middelfart Kommunes arbejde med mental sundhedsfremme.

### Koblingen mellem natur og mental sundhed

Middelfart-gruppen sendte efter anden workshop spørgeskemaer ud til alle deltagere via Survey Xact, et analyseværktøj til gennemførelse af online spørgeskemaundersøgelser, for herigennem at få indsigt i hvorfor målgruppen valgte at deltage i et tilbud i naturen. Cirka en tredjedel deltog, fordi det var et initiativ der foregik i naturen, og over halvdelen deltog, fordi det var et tilbud udelukkende for mænd i naturen. Omkring 60 procent af mændene gav udtryk for, at de ville deltage i ture, der havde fokus på det mentale velbefindende, hvis det foregik i naturen, mens omkring 40 procent gav udtryk for, at de ville deltage, hvis det foregik i naturen og udelukkende var for mænd. Aktionslæringsforløbet har for gruppen underbygget teorien om, at der eksisterer en kobling mellem natur og mental sundhed, og har samtidig skabt ny viden om, at naturen kan bidrage med traditionelle sundhedstilbud til mænd.

Trods aktionslæringsgruppens overordnede antagelse om, at der eksisterer en kobling mellem natur og

mental sundhed, har de også stillet sig kritiske overfor, hvorvidt naturen er mentalt sundhedsskabende for alle individer. De har reflekteret over, hvorvidt personer, der ikke er vant til at komme i naturen, oplever det som stressende. De har derfor påpeget, at det er vigtigt at anerkende, at natur ikke nødvendigvis har en sundhedsfremmende effekt for alle, da natur kan føles grænseløst og utrygt for nogen. Det blev dog også påpeget, at der eksisterer en målgruppe, som ikke benytter naturen, fordi de ikke ved, hvad naturen kan bidrage til for netop dem. For at denne målgruppe kan få øjnene op for naturen, og hvad naturen kan, har kommunen fortsat en vigtig rolle i forhold til byplanlægning og i at tænke naturen mere ind i nye initiativer.

## Værdien af naturen

Værdien af naturen i sundhedsfremmeinterventioner har for gruppen blandt andet været, at den fremmer en anden omgangstone. Fysisk aktivitet eller oplevelser i naturen fremmer en anden form for socialitet, end det kan opleves ved træning i en sportshal. Rammerne er mere uformelle, hvilket giver plads til småsnakkeri og til, at deltagerne kan bruge deres sanser på en anden måde. Naturen er et frirum. For mændene fik naturen ligeledes værdi, idet den bidrog til, at fokus kunne flyttes fra sundhed til oplevelser og fællesskab. Selvom de to workshops har været sundhedstilbud, har mændene ikke nødvendigvis set dem som sådan, hvilket kan have medvirket til, at de deltog.

## Næste skridt

Overordnet set har aktionslæringsgruppen givet udtryk for, at de har fået nye idéer til fremtidige projekter ved at være med i Naturens Rige. Aktionslæringsforløbet har været starten på, at flere af den slags tværgående initiativer skal igangsættes. Hvad fremtiden bringer er stadig usikkert. En af deltagerne i aktionslæringsgruppen vil gerne fortsætte med naturture for mænd efter afslutningen af aktionslæringsforløbet. Hun har dog forestillet sig, at naturvejledning frem for sundhed vil være i fokus. Flere fra Sundhedsafdelingen har nævnt, at andre målgrupper også kunne få udbytte af tilbud som de afholdte workshops, hvilket også kunne være et projekt for fremtiden.

Selvom gruppen fra Middelfart har påpeget, at de ikke forestiller sig, at fremtidige projekter bliver igangsat af dem som gruppe, har de en fælles vision

om, at der skal etableres et styrket samarbejde til de frivillige, sådan at fremtidige projekter ikke kun skal driftes af Sundhedsafdelingen i kommunen, men skal være en del af foreningslivet. De har i denne forbindelse givet udtryk for, at det er yderst relevant at fortsætte samarbejdet på tværs af siloer.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Aktionslæring var for flere i gruppen en genkendelig arbejdsmetode, da de også i andre projekter har været vant til at justere og ændre undervejs. Aktionslæring adskiller sig dog ved, at opstarten var mere diffus, og det var nyt, at de i gruppen skulle sætte sig sammen så tidligt i processen, inden de havde en decideret projekttid. Fordelen har været, at alle har fået indflydelse på udviklingen af projektet og dermed været ligeværdige i processen.

Det har varieret for medlemmerne i gruppen, hvorvidt aktionslæring blev oplevet som ustruktureret, eller om de åbne rammer blev værdsat. For nogle var det en udfordring at rumme det kaos, som hersker i et aktionslæringsforløb med mange ubekendte faktorer, mens det for andre blev oplevet som et potentiale og en motiverende faktor. For aktionslæringsgruppen har det handlet om at være åben over for at genfinde sig selv og sin rolle i et forløb, der laver mange kolbøtter, og som ændrer sig undervejs.

Aktionslæringsgruppen har fra start savnet mere eksplicit information om forventningerne til kommunerne i forhold til processen og målet for forløbet. De ville gerne have vidst, hvor stor en arbejdsbyrde de sagde ja til, allerede inden de sendte ansøgningen til Sund By Netværket. De har fundet det udfordrende at navigere mellem forventninger stillet til dem på de fire workshops i Naturens Rige fra Sund By Netværket og forskergruppen bag, som ofte var meget tidskrævende, og forventninger stillet til dem fra deres ledelser lokalt.

## Opfølgning

Aktionslæringsgruppen fra Middelfart havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå i løbet af aktionslæringsforløbet. De ønskede for det første at tilegne sig inspiration til tværfagligt samarbejde med fokus på naturen som metode. Dette mål har aktionslæringsgruppen dels opnået ved at afholde workshops, hvor de kunne afprøve forskellige

metoder, og dels ved at indgå i Naturens Rige, hvor de har fået nyt metodekendskab og haft mulighed for at erfaringsudveksle med andre kommuner.

For det andet havde Middelfart et ønske om at bringe naturen ind i de borgerrettede sundhedstilbud på en sådan måde, at det appellerede til mænd. Ved at aktionslæringsgruppen valgte at afholde to workshops har de gennem afprøvning, refleksion og udvikling nået dette mål. De har gennem første workshop fået ny viden om, hvordan de kunne motivere mændene til at komme og skabe gode rammer for dagen. Disse erfaringer benyttede de på anden workshop, hvilket har medvirket til en succesfuld dag for såvel målgruppen som aktionslæringsgruppen.



# VALLENSBÆK KOMMUNE

---

Vallensbæk Kommune ligger i Region Hovedstaden. Kommunen har et areal på 9,5 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 15.419 personer [Danmarks Statistik 2016].

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en projektkonsulent fra Center for Sundhed, Kultur og Fritid, en seniorkonsulent fra Kultur, Fritid og Frivillighed, en byplanlægger fra Center for Teknik og to borgere (begge gik til og fra undervejs).

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet var for Vallensbæk Kommune et ønske om at gøre mere for at fremme den mentale sundhed blandt kommunens borgere. Via deltagelse i Naturens Rige håbede de at opnå ny viden og kompetencer om, hvordan de kunne udnytte naturens muligheder i det sundhedsfremmende arbejde.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var at opnå konkrete erfaringer med samskabelse i praksis og få viden om nye modeller til at fremme det aktive medborgerskab. Derudover ønskede gruppen at få incitament for samarbejde på tværs af kommunens afdelinger. Endvidere gav Naturens Rige gode muligheder for at sparring til udviklingen af "Frirummet", et nyt tilbud til kommunens borgere.

## Fase 1: Identifikation af problem

I Vallensbæk Kommune blev ca. 100 borgere i 2016 stressramte og sygemeldte, og som mange andre steder i landet har Vallensbæk også oplevet et forholdsvist antal af borgere, der lider af angst og depression.

---

4 Fra 1. januar 2011 baseres opgørelsen af arealerne på data fra Geodatastyrelsens matrikelregister. Kun matrikulerede områder er medtaget ved opmålingen, hvilket medfører, at mange søer ikke er medtaget. For kommuner med umatrikulerede søer vil arealet derfor være mindre sammenlignet med tidligere.

Det var med udgangspunkt i denne problemstilling, at Vallensbæk indgik i aktionslæringsforløbet. Aktionslæringsgruppen havde en tese om, at uderummet og naturen ville bidrage til denne målgruppes mentale sundhed, hvorfor dette blev fokus for deres aktionslæringsproces.

## Naturens Rige i Vallensbæk: Skovmosen

Aktionslæringsgruppen fra Vallensbæk Kommune havde inden projektets start ambition om at udvikle konceptet "Frirummet", et sted der skulle fungere som et mentalt fristed og som et positivt energiskabende fællesskab, der kunne benyttes ud fra borgernes præmisser. Stedet skulle tilpasses den enkeltes behov, og borgerne skulle have indflydelse på stedet og dets rammer. I det aktionslæringsgruppen bestod af medarbejdere fra to forvaltninger involveret i udviklingsprocessen af Skovmosen, havde de mulighed for at matche naturområdets potentialer med målgruppens behov. Ideen med Frirummet var, at det fremadrettet skulle indgå som et delelement i forebyggelsestilbud for forskellige målgrupper.

Aktionslæringsgruppen planlagde at afholde to workshops som del af udviklingsprocessen af Skovmosen og Frirummet. Første workshop blev afholdt for borgere, der havde igennem et stressforløb, da Vallensbæk-gruppen ønskede at opnå ny viden om, hvad der skulle til, for at disse borgere vil benytte Skovmosen. Anden workshop havde til formål at informere lokalpolitikere og eventuelle fremtidige samarbejdspartner om Naturens Rige og ideen med Frirummet. Eftersom Frirummet først kan etableres, når Skovmosen 2 står færdig i 2018, valgte Vallensbæk, at deres aktionslæringsforløb i praksis skulle centreret om borgere, der var tilknyttet Guiden. Guiden er et tilbud, der udbydes af kommunens jobcenter målrettet ikke-arbejdsmarkedsparete kontanthjælpsmodtagere. Guiden er ikke et valgfrit tilbud for disse borgere, hvorfor de bliver sanktioneret, hvis ikke de møder op. For aktionslæringsgruppen var formålet med at tænke Guiden ind i aktionslæringsforløbet, at de kunne afprøve metoder og redskaber på en borgergruppe, der ligner den målgruppe, som de ønskede at arbejde med i Frirummet.



Skovmosen 1 er et nyetableret naturområde i Vallensbæk Kommune, som tjener flere formål: dels at give kommunens borgere en smuk naturoplevelse med vand, broer og stier, og dels at klimasikre store dele af byen ved skybrud. For omtalte sikring af byen har Kommunalbestyrelsen besluttet at udvide Skovmosen til nabomatriklen, hvis arbejdstitel er Skovmosen 2<sup>5</sup>. Området er endnu ikke etableret, men forventes at stå færdig i efteråret 2018. Det er dette område, Skovmosen 2, der på sigt skal sætte rammen for Frirummet og sundhedsfremmearbejdet i naturen. Eftersom området ikke stod færdigt under aktionslæringsforløbet, besluttede aktionslæringsgruppen at benytte Skovmosen 1 som (natur)ramme for deres projekt.



## Målgruppen og rekruttering

Fra start blev det bestemt, at målgruppen i Naturens Rige skulle være stressramte sygemeldte borgere. Siden besluttede aktionslæringsgruppen, at målgruppen også skulle omfatte borgere med angst og depression.

Rekruttering af målgruppen skete på to niveauer, eftersom der både blev inviteret borgere til workshoppen og til aktiviteten i Guiden. Rekruttering af borgerne til workshoppen skete via en annoncering i kommunens nyhedsbrev og gennem samarbejde

---

<sup>5</sup> Skovmosen 1 og Skovmosen 2, er arbejdstitler for de to områder, der efter etableringen af Skovmosen 2 vil blive til et og samme område: Skovmosen.

med kommunens jobcenter. Derudover blev der lavet et Facebook-opslag. Eftersom Guiden ikke er et valgfrit tilbud, krævede denne del ikke borgerrekruttering, men en aftale med jobcenteret.

## Fase 2: Identifikation af løsning

I Vallensbæk blev der skelnet mellem et langsigtet og et kortsigtet mål. Det langsigtede mål var at etablere Frirummet i Skovmosen 2, og det kortsigtede mål var at igangsætte en aktivitet i naturen for borgerne tilknyttet Guiden. Eftersom det ikke var muligt at arbejde med Frirummet og Skovmosen 2 i Naturens Rige, valgte aktionslæringsgruppen at fokusere på Guiden. Formålet var at undersøge, hvad der skulle til, for at borgere med stress, angst og depression benyttede sig af Skovmosens naturområde.

### Workshops for borgere og lokale aktører

For at opnå ny viden om hvilken værdi naturen har for borgergruppen, og hvordan kommende samarbejdspartnere kan understøtte dette, planlagde de i Vallensbæk at invitere borgere og eventuelle samarbejdspartnere samt lokalpolitikere til to forskellige workshops.

Første workshop var en lukket event for borgere, der har været igennem et stressforløb. Det var en reflekteret beslutning, at borgerne blev inviteret alene, idet det kunne skabe en rolig, intim sfære, fordelagtigt for borgergruppens mentale helbred. Hensigten med workshoppen var, at borgerne kunne komme med inputs til, hvordan Skovmosen 2 kan bidrage positivt til en mental helingsproces. Det blev blandt andet foreslået at etablere en yogaplads, en idé der opstod som en del af samskabelsesprocessen mellem kommune og borger. På workshoppen fortalte en naturterapeut om, hvordan angst-, stress- og depressionsramte kunne bruge naturen som ressource for mental sundhed. Workshoppen blev derudover benyttet til en walk-and-talk brainstorm i Skovmosen 1 med efterfølgende opsamling på gode tanker og idéer til Skovmosen 2. Denne workshop stillede skarpt på, at der i Skovmosen 2 er behov for et rum for eftertanke og stille rekreation. Frirummet er således blevet til i forbindelse med borgernes ønsker om at have et sted, hvor de kan sidde lidt væk fra stien og lave nogle mindre fysisk hårde aktiviteter, såsom yoga eller meditation.

Anden workshop var åben for en bred skare af interessenter og havde til formål at informere

lokale aktører om udviklingen i Skovmosen. På dagen deltog lokale politikere, HOFOR<sup>6</sup> (som står for udformning og klimatilpasningsdelen) samt nogle fra lokalagenda 21 (blandt andet politikere, Dansk Vandrelaug og Friluftsrådet). Områdets naturskolen, ungdomsskolen og ridecenter var også repræsenteret. Denne workshop blev blandt andet benyttet til at informere eventuelt kommende samarbejdspartnere om projekt Naturens Rige og ideen med Frirummet. En indlagt brainstorm walk-and-talk i Skovmosen med efterfølgende opsamling og diskussion blev ligeledes gennemført på denne workshop. Efterfølgende, efter den fysiske udformning af Skovmosen 2 er blevet godkendt af Teknik og Miljøudvalget, har interessenterne været inviteret til en ekskursion i området. De blev præsenteret for områdets udfordringer med oversvømmelser samt introduceret til planlagte fysiske rammer og tiltag.

Tværfagligt samarbejde og borgerinddragelse kan ifølge aktionslæringsgruppen hjælpe til at udvikle et naturområde, der rent faktisk bliver benyttet. Borgerworkshoppen var derfor et vigtigt led i medinddragelse af borgerne og et forsøg på at skabe medansvar og ejerskab over udviklingen i det nye område. Selvom målgruppen ikke har haft indflydelse på den fysiske udformning af Skovmosen 2, kom de med input til, hvordan indholdet og anvendelsen af området kunne se ud.

### **Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt**

For Vallensbæk har Naturens Rige skabt rammerne for et tværfagligt forum i arbejdet med Skovmosen 2. Det tværfaglige arbejde i Naturens Rige medvirkede til, at medarbejderne fra Center for Sundhed, Kultur og Fritid blev inviteret med i Skovmosens arbejdsgruppe, hvilket betød, at der ikke kun blev tænkt i fysisk udformning af området, men også i aktiviteter. Denne samarbejdsrelation (på)mindede dem på ny om, at det er givtigt at samarbejde på tværs af fagligheder. Hver faglighed har haft en viden og en vinkel, som de øvrige i gruppen ikke har tænkt på eller overvejet, hvormed alle har bidraget med noget forskelligt. Oplevelsen af processen i den tværfaglige gruppe har for aktionslæringsgruppen været overvejende positiv. Det har for gruppen været givtigt at blive klogere på hinandens områder, da dette har givet dem indsigt hinandens arbejdsprocesser og

tidsperspektiver, og hvordan disse kan blive udfordret af lovgivninger og regler.

Samarbejdet i Naturens Rige gav ydermere Vallensbæk-gruppen anledning til nye samarbejder og projekter på tværs af forvaltninger, hvilket har været med til at bryde med etablerede siloer. Trods den gode intensjon om samarbejde på tværs blev det påpeget, at Naturens Rige ikke er prioriteret lige højt af alle i gruppen, hvorfor nogle i gruppen har spillet en større og mere aktiv rolle end andre. Den travle hverdag har medført, at samarbejdet i gruppen primært har været centreret om de workshops afholdt af Sund By Netværket og de to workshops, gruppen selv afholdt i kommunen. Den resterende tid har gruppemedlemmerne primært arbejdet separat, og nogle mere end andre. Samarbejdet, der har eksisteret på tværs, er blevet anset som særdeles ukompliceret.

### **Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige**

Ud over det etablerede samarbejde med HOFOR har samarbejdet mellem aktionslæringsgruppen og eksterne aktører primært været på idé- og inspirationsniveau ved de to afholdte workshops. For eksempel inspirerede naturterapeuten fra workshoppen med borgerne aktionslæringsgruppen til at tænke over, hvordan naturen og dens variation kunne være med til at skabe ro. Det har de efterfølgende arbejdet videre med i de fysiske rammer af området. Ingen eksterne samarbejdspartnere har forpligtiget sig til at udføre aktiviteter, når Skovmosen 2 står færdigt.

### **Fase 3: Afprøvning af løsning**

Et af læringspunkterne fra den afholdte workshop med borgerne var, at borgerinddragelse er nødvendigt for at udvikle og rammesætte et naturområde og en aktivitet, som vil blive benyttet af en given målgruppe. Som følge af workshoppen ønskede gruppen at teste deres ny viden og nye metoder i praksis, hvorfor de indgik samarbejde med jobcenteret og Guiden. På grund af tidsperspektivet i Naturens Rige valgte de ikke at fokusere på det langsigtede projekt i Skovmosen 2 og rettede derimod blikket mod at opnå ny viden om borgergruppens behov og ønsker for naturområdet samt at få afprøvet nye metoder, der kunne benyttes i sundhedsfremmearbejdet i naturen.

---

<sup>6</sup> Aktionslæringsgruppen har løbende deltaget i møder med HOFOR



## Guiden på gåtur

Guiden er et tilbud udbudt af kommunens jobcenter, målrettet ikke-arbejdsmarkedparate kontanthjælpsmodtagere. Borgerne tilknyttet Guiden har ikke nødvendigvis de samme sygdomstegn (stress, angst eller depression) som målgruppen tiltænkt Frirummet, men flere har en hverdag med udfordringer, som kan påvirke deres psykiske velvære.

En fast del af programmet på Guiden er, at borgerne skal dyrke motion en gang om ugen. I denne forbindelse inviterede aktionslæringsgruppen dem ud at gå i Skovmosen 1 som deres ugentlige motionstilbud. Borgerne fik på turen udleveret et opgaveark, hvor de skulle løse to opgaver: først skulle de tage et billede af, hvordan de havde det 'lige nu og her'. En borger tog fx et billede af en skraldespand. Den anden opgave gik derimod ud på at tage et billede af noget, der gjorde dem glade, og som de syntes var positivt. Formålet med sidstnævnte opgave var, at borgeren efterfølgende kunne tage billedet frem, hvis han/hun havde brug for en timeout. Billedet skulle hjælpe borgeren med at visualisere sig tilbage til den rolige sindstilstand, som billedet fremkaldte, da det blev taget. Flere af borgerne tog billeder af blomster, planter eller vand.

Efter de to fotografiopgaver snakkede borgerne med aktionslæringsgruppen om begge aspekter, hvilket hjalp dem til at reflektere over, hvad naturen kan bidrage med af positive oplevelser og værdi i hverdagen. Selvom der fra start var modstand mod gåturen, skete der i borgergruppen en positiv udvikling undervejs på gåturen.



Selvom aktionslæringsgruppen har måttet flytte fokus og mål for aktionslæringsforløbet, eftersom Skovmosen 2 stadig var under udvikling, har de gennem deres afprøvning med borgerne fra Guiden opnået ny viden om naturens værdi og koblingen mellem natur og mental sundhed, hvilket vil belyses nærmere i næste afsnit.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Formålet med at invitere borgere fra Guiden på en gåtur i naturen var, at aktionslæringsgruppen ønskede at teste, udvikle og reflektere over, hvilke metoder de kunne benytte i sundhedsfremmearbejdet i naturen, og hvilken ny viden der kunne udspringe heraf. Med udgangspunkt i observationer, interviews og efterfølgende refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Vallensbæk Kommunes arbejde med mental sundhedsfremme.

### Koblingen mellem natur og mental sundhed

Gåturen med borgerne fra Guiden bekræftede aktionslæringsgruppen i, at der eksisterer en kobling mellem natur og mental sundhed. Den positive udvikling, der skete i løbet af gåturen med borgerne, var for aktionslæringsgruppen betragtelig. Ud over at borgerne selv blev opmærksomme på, at de fik det bedre af at være i naturen, observerede aktionslæringsgruppen, at der på turen også opstod nye fællesskaber. Ideen med at tage billeder i naturen

og lade disse være udgangspunkt for en senere snak om hverdagens udfordringer og succeser skabte et trygt forum, hvor deltagerne lærte hinanden at kende på nye måder. Naturen medvirkede til, at deltagerne sanser blev skærpet, og fællesskab og nærvær opstod.

Guidens deltagere blev inddraget i at afprøve, udvikle og reflektere over, hvad en gåtur i naturen kunne betyde. De blev inviteret til at afprøve metoder – at tage billeder i naturen – og deltog således også i dataindsamling med fokus på koblingen mellem natur og mental sundhed. Det blev for gruppen tydeligt, at gåturen og opgaven med at tage billeder havde en positiv indvirkning på Guidens deltagere. Frem for udelukkende at have deres sygdomsforløb eller arbejdsløshed som fælles referencerammer, kom nye og mere positive historier frem i lyset.

## Værdien af naturen

Det var for Vallensbæk-gruppen inspirerende at arbejde med og i naturen, da det medvirkede til nye kreative arbejdsgange, refleksioner og variation i dagligdagen. Gruppen gjorde dog ligeledes klart, at det var nødvendigt at forstå, hvad natur er eller kan være, for at forstå, hvilken værdi den kan tillægges. Internt i aktionslæringsgruppen eksisterede der forskellige opfattelser af, hvad natur er, og hvordan den kan opfattes. Dette kan til dels forklares med gruppens forskellige faglige baggrunde: mens byplanlæggeren beskrev Vallensbæk Kommune som en natur-kommune, der er landlig, fordi naturen er meget tæt på, anså seniorkonsulenten kommunen som en by-kommune med kultur-natur. Naturbegrebet og hvad der opleves som natur, er dermed meget individuelt betinget, hvilket vil blive belyst nærmere i den afsluttende tværgående analyse.

Trods aktionslæringsgruppens accept af, at natur kan være forskellige ting, skabte de (u)bevidst et naturhierarki over, hvad der er "rigtig" natur, hvilket de beskrev som: natur med store vider eller havets brusen. Samtidig var gruppen bevidst om, at det ofte er nødvendigt at intervenere i naturen for at give adgang til den og gøre den attraktiv. Dette kræver på den ene side, at borgerne er bekendte med et givent naturområde, og for nogle at der bliver etableret stisystemer, bænke og aktivitetsområder. Flere af deltagerne fra Guiden kendte fx ikke Skovmosen før gåturen, hvorfor en introduktion til området har skabt kendskab og dermed adgang.

For aktionslæringsgruppen og Guidens deltagere blev værdien af naturen tydeliggjort gennem opga-

ven med at tage billeder. Guidens deltagere blev ved gåturens afslutning opfordret til at gemme et af de positive naturbilleder som baggrund på deres mobiltelefon. Billederne fik således to funktioner: For det første kunne de gøre borgerne opmærksomme på, at naturen eksplicit kan bidrage til en positiv oplevelse, hvilket implicit kan bidrage til deres mentale sundhed. For det andet var billederne en måde, hvorpå borgerne kunne tage en lille bid af naturen med sig i lommen. Tanken var for aktionslæringsgruppen, at et kig på billedet kunne minde borgerne om noget godt, selv når de *ikke* befandt sig i naturen.

## Næste skridt

Næste skridt for aktionslæringsgruppen er, at arbejde videre med Skovmosen 2 og reflektere over fremtidige aktiviteter i området. Selvom de i kommunen allerede nu forsøger at tænke naturen ind i deres sundhedstilbud, vil Vallensbæk-gruppen forsøge at sætte et endnu større fokus på denne udvikling.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Under interviewet med Vallensbæk-gruppen påpegede de, at projekter ikke altid behøver at være komplicerede, for at de er gode. Aktionslæringsforløbet og afprøvninger har vidnet om, at enkle interventioner kan medvirke til positive oplevelser for borgerne.

Selvom det ikke var uvant for aktionslæringsgruppen at facilitere forløb for borgere, var forløbet en god måde at blive påmindet om værdien af borgerinddragelse. De satte dog ligeledes spørgsmålstegn ved, hvornår i en aktionslæringsproces det giver mening at inddrage borgere. Undervejs i forløbet har der været to borgere tilknyttet aktionslæringsgruppen. Begge sprang dog delvist fra undervejs af personlige årsager. Mens borgerne stadig var aktivt involveret i forløbet, blev de inviteret med til Sund By Netværkets-workshops, og ellers foregik samarbejdet med aktionslæringsgruppen primært over e-mails. For aktionslæringsgruppen har det været givtigt, at der deltog borgere i deres egen workshop, da de bidrog med erfaringer og ny viden. At invitere borgerne med til Sund By Netværkets-workshops har de dog ikke nødvendigvis fundet givtigt, idet disse til tider var på et for højt teoretisk plan til, at alle kunne være med.

En af de store udfordringer ved nærværende aktionslæringsforløb har for Vallensbæk været økonomien.

De har efterlyst økonomiske midler ved deltagelse i projekter som Naturens Rige, eftersom flere midler kunne styrke aktionslæringen, da dette vil frigive mere tid til medarbejderne, sådan at de kan fordybe sig i projektet. I sidste ende vil det, ifølge aktionslæringsgruppen, kunne medvirke til større forpligtigelse.

## Opsamling

Aktionslæringsgruppen i Vallensbæk havde fra projektets start en række mål, som de ønskede at opnå i løbet af forløbet. Først ville de opnå konkrete erfaringer med samskabelse i praksis. Ifølge gruppen fik de gennem afholdte workshops med henholdsvis borgere og samarbejdspartnere flere erfaringer med samskabelsesprocesser i udviklingen af et projekt. Aktionslæringsgruppen ønskede ligeledes at få større kendskab til modeller, der kan understøtte og fremme det aktive medborgerskab. Gennem afholdte workshops i kommunen fik de ny viden om, hvordan billeder kunne benyttes til i større grad at involvere borgerne i deres eget forløb, hvilket fremstod klart efter afprøvningen med Guiden.

Et vigtigt mål at nå for Vallensbæk-gruppen har ligeledes været at få incitament for samarbejde på tværs af kommunen. Her påpegede gruppen, at Naturens Rige har givet dem en anledning til at arbejde på tværs omkring Skovmosen, men de påpegede ligeledes, at tid og økonomi til stadighed er en barriere for samarbejde på tværs af forvaltninger.

Endvidere havde gruppen et mål om at få sparring til udviklingen af Frirummet. Dette mål har de nået ved for det første at afholde workshops, hvor der har været rum for dialog med interessenter, og for det andet gennem erfaringsudveksling med andre kommuner i regi af Sund By Netværket. Dette gav mulighed for at få nye øjne på deres idéer og sparring til, hvordan de ellers kunne tilgå projektet og dets udfordringer.



# HERNING KOMMUNE

---

Herning Kommune ligger i Region Midtjylland. Kommunen har et areal på 1.321 km<sup>2</sup>, og indbyggertallet er 87.593 personer (Danmarks Statistik 2016).

Aktionslæringsgruppen, som deltog i Naturens Rige, bestod af en sundhedskonsulent fra Staben for Sundhed og Ældre, en fritidskonsulent fra Kultur og fritid, en landsskabsforvalter fra Natur og grønne områder (ny landskabsforvalter blev tilknyttet undervejs) og en repræsentant fra Hjerteforeningen.

## Formålet med aktionslæringsforløbet

Formålet med at deltage i aktionslæringsforløbet var for Herning Kommune, at de anså Naturens Rige som et berigende element til den nationale friluftsstrategi, der sætter fokus på styrket sundhed og livskvalitet. Gruppen anså, at Naturens Rige kunne være en naturlig efterløber til denne strategi, der også har fokus på, hvilken værdi der kan tillægges naturen. Målet med at deltage i Naturens Rige udsprang således af det politiske strategiske fokus. Derudover ønskede Herning-gruppen, at natur, kultur og friluftsliv skulle være et aktivt værktøj i arbejdet med sundhed et samarbejde der på daværende tidspunkt var begrænset.

Aktionslæringsgruppens overordnede mål var for det første at blive bedre til at skabe meningsfulde fællesskabsgenererende aktiviteter i Hernings friluftsliv. De ønskede derudover at undersøge, hvilken værdi der kan tillægges sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum, og få inspiration til at designe sundhedstilbud med naturen som omdrejningspunkt. Endvidere ønskede de fornyet viden om samskabende sundhedstilbud og at blive bedre til at samarbejde på tværs af forvaltninger.

---

7 Fra 1. januar 2011 baseres opgørelsen af arealerne på data fra Geodatastyrelsens matrikelregister. Kun matrikulerede områder er medtaget ved opmålingen, hvilket medfører, at mange søer ikke er medtaget. For kommuner med umatrikulerede søer vil arealet derfor være mindre sammenlignet med tidligere.

## Fase 1: Identifikation af problem

I Herning Kommune havde de som sådan ikke en udfordring, de gerne ville finde en løsning på. Aktionslæringsgruppen så derimod mening i at skabe mere synergi i samarbejdet på tværs af sundhed, natur og kultur, for herigennem at udfolde et sundhedsperspektiv i kommunens friluftsstrategi. Det var med udgangspunkt i etablering af dette tværfaglige samarbejde om sundhedsfremmende aktiviteter i naturen, at Herning indgik i aktionslæringsforløbet.

## Naturens Rige i Herning: Gødstrup Sø

Herning Kommunes aktionslæringsgruppe forestillede sig fra start, at deres projekt skulle have et sygdomsforebyggende sigte. Gennem samarbejdet på tværs af de tre forvaltninger ønskede de at sætte fokus på mental og fysisk sundhed, samt samskabelsesprocesser i udviklingen af stier og natur, der bidrager til borgernær naturudvikling. Aktionslæringsgruppen afgrænsede hurtigt i processen deres projekt til udelukkende at omfatte Gødstrup Sø, hvor de besluttede at etablere en fire kilometer lang sti, der skulle have til hensigt at fremme borgernes lyst til at bruge naturen.

Området omkring søen er privat og ejes af lodsejere, og i 2011 fik Danmarks Naturfredningsforening gennemført fredning af 185 ha omkring søen. Gødstrup Sø ligger derudover nær det kommende supersygehus, der har planer om at tage imod de første patienter i 2020. For at motivere borgerne til at benytte stien, overvejer aktionslæringsgruppen at indarbejde forskellige zoner på stien: Natur-kultur zone, en Sansezzone og en Pulszone. Zonerne er defineret ud fra kommunens friluftsstrategi.

## Målgruppen og rekruttering

Der var fra start ikke defineret en bestemt målgruppe til projektet omkring Gødstrup Sø. Tanken var, at stien som udgangspunkt skulle være for alle, men samtidig skulle bruges mere specifik til nogle udpegede målgrupper. Aktionslæringsgruppen gjorde sig derfor mange overvejelser om, hvilke målgrupper der kunne have gavn og lyst til at benytte stien og de etablerede zoner. I brainstormfasen overvejede grup-

pen, at kommunens rehabiliteringshold kunne have gavn af Pulszonen, mens folkeskoleelever kunne benytte stien til bevægelse i idrætstimerne og søen til læringsøjemed i biologitimerne. Derudover gav gruppen "Sundhed for mænd", der består af mænd med en kronisk diagnose, udtryk for, at de gerne ville bruge og vedligeholde stien i samarbejde med Park og vej-afdelingen i kommunen. Endvidere påpegede Herning-gruppen, at de geografisk ikke kunne undgå at knytte projektet omkring Gødstrup Sø til det nye supersygehus i Gødstrup. De pointerede dog, at det var for tidligt at sige, hvorvidt sygehusets patienter og medarbejder, kom til at bruge området, men de forestillede sig, at stien primært ville være egnet til rehabiliteringsforløb efter indlæggelse.

Eftersom stien endnu ikke står færdig, og der derfor ikke har været behov for at rekruttere målgrupper, afventer aktionslæringsgruppen med denne proces. De har dog gjort sig tanker om, at de i forbindelse med stiens indvielse i december 2017 vil benytte sig af en bred kommunikationsstrategi om naturens rekreative effekt, ligesom Pulszonen senere vil åbne op for kendskab til mulighederne for motion i naturen.

## Fase 2: Identifikation af løsning

Gruppen fra Herning arbejdede fra start med, hvordan de kunne gøre stien omkring Gødstrup Sø attraktiv for forskellige målgrupper, hvorfor de valgte at arbejde med temaer og zoner for stien.



## Gødstrup-Herning Natur og Kultur Loop: Planlægning af stien, dens temaer og zoner

Første fase var at få godkendt anlæggelsen af stien omkring Gødstrup Sø. Dette har været en langtrukken proces, da området er fredet og samtidig ejes af lodsejere. I anden fase har aktionslæringsgruppen snakket med borgere på forskellige sundhedstilbud om, hvilke sundhedstilbud de anså kunne rykkes ud på stien. Tredje fase har været udviklingsfasen af Gødstrup Sø og sti, hvor gruppen blandt andet har arbejdet med fire temaer fra friluftstrategien: bevægelse, oplevelse, læring og fællesskab. For at konkretisere hvordan disse temaer indtænkes mere konkret i projektet, gik aktionslæringsgruppen videre med ideen om at installere forskellige zoner omkring stien: Natur-kultur zonen, Sansezonen og Pulszonen.

For at rumme dimensionen bevægelse udviklede gruppen Pulszonen, hvor de i samarbejde med Hjerteforeningen har lavet planer om at lave hjertemotivon. Ideen er, at oplevelsesdimensionen skal fokusere på den rekreative oplevelse; høje siv, boardwalk<sup>8</sup> og Tårnburg Voldsted<sup>9</sup>, som vil blive en del af Natur-kultur zonen. Sansedimensionen skal have fokus på sanseoplevelser, ved at stien nogle steder kommer tæt på vand, og andre steder går mellem træer eller sump. Derudover skal der etableres et fugletårn på denne del af stien. Dimensionerne læring og fællesskab vil bevæge sig på tværs af de tre zoner.

I friluftstrategien arbejdes der med følgende mål: formidling og branding, samarbejde og borgerinddragelse, nye teknologier og smarte løsninger samt brugerdrevet innovation. Disse mål vil fremgå som opmærksomhedspunkter i projektet omkring Gødstrup Sø.

<sup>8</sup> Et boardwalk er en promenade.

<sup>9</sup> Tårnburg Voldsted består af en oval banke der hæver sig over det omgivende terræn. Voldstedet er græsklædt og ligger ved den nordlige ende af Gødstrup sø.

## Aktionslæringsgruppen: Det tværfaglige samarbejde internt

Ifølge aktionslæringsgruppen kan tværfagligt samarbejde medvirke til udvikling af en ny projektudmøntning end den sædvanlige. For aktionslæringsgruppen medførte den bredde faglighed et større fokus på de naturfaglige og kulturelt æstetiske elementer i forhold til sundhedsfremmearbejdet og udformning af projektet.

De har i aktionslæringsgruppen mødt mange udfordringer i samarbejdet, hvilket har handlet om for lidt forventningsafstemning fra start. Det har fundet det udfordrende at blive enige om, hvor stor vægt de forskellige områder (sundhed, natur og kultur) skulle have, og hvor store armbevægelser projektet tillod. Fokus har primært været rettet mod sundhed, og oplevelsesdimensionen og installationer blev derfor sat på standby, da projektet først skulle konkretiseres. Dette medførte, at nogle i aktionslæringsgruppen følte sig tilsidesat. Generelt har arbejdet med stien omkring Gødstrup Sø været en langsom proces, hvilket har demotiveret flere af deltagerne.

Det tværfaglige samarbejde på tværs af forvaltningsgrupperne i kommunen har bekræftet Herning-gruppen i, at det er svært at arbejde på tværs. De forskelligt udstukket retningslinjer på hvert enkelte område har betydet, at forslag og beslutninger har taget lang tid, da de har skullet frem og tilbage mellem udvalg. Samarbejdet har dog ligeledes givet en ny forståelse for tidsperspektiver, når der arbejdes på tværs både internt og eksternt i kommunen. Det blev derudover påpeget, at inddragelse af flere interessenter gør processen længere, men at dette samtidig kan sikre, at projektet fremadrettet vil give mening for flere.

## Eksternt samarbejde: Foreninger og frivillige

En afgørende eksternt samarbejdspartner har været lodsejerne. For at få lov til at anlægge stien omkring søen har aktionslæringsgruppen været i en lang høringsperiode, eftersom lodsejerne har haft mange indvendinger i forhold til placering af stien.

Eftersom området omkring Gødstrup Sø er et fredet område, har det derudover været nødvendigt at ansøge om idéer til installationer på stien, såsom fugletårnet på Sansezonen, hos Naturfredningsnævnet. Næste skridt er at ansøge Naturfredningsnævnet om etablering af hjertemotion samt hvilebænke på Pulszonen.

I forbindelse med anlæggelsen af det nye supersygehus er der blevet etableret en arbejdsgruppe på tværs af Herning Kommune og sygehuset. Gruppen har til opgave at samarbejde om udvikling af det nære rekreative areal tæt på sygehuset. Aktionslæringsgruppen havde fra start et ønske om at blive tilknyttet den styregruppe, der arbejdede med stien rundt om Gødstrup Sø, en position de nu har opnået. Foruden disse samarbejdspartnere har aktionslæringsgruppen samarbejdet med Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Frivillige mænd og Region Midt. Kontakten til disse samarbejdspartnere har været netværksbaseret og personafhængigt og derfor ikke systematisk.

## Fase 3: Afprøvning af løsning

Det var en lang proces at få etableret en aftale med lodsejerne om anlæggelse af stien omkring Gødstrup Sø. Aktionslæringsgruppen har ligeledes været i løbende forhandling med Naturfredningsnævnet om, hvilke installationer der må anlægges hvor. Dette har medført, at gruppen endnu ikke har haft mulighed for at afprøve aktiviteter i praksis.

## Fase 4: Evaluering af resultat

Det overordnede formål med at anlægge en sti omkring Gødstrup Sø var at undersøge, hvilken værdi der kunne tillægges sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum. Herning-gruppen ønskede at have fokus på samskabelsesprocesser, der bidrager til borgernær naturudvikling. Med udgangspunkt i observationer, interviews og efterfølgende refleksioner belyser dette afsnit, hvad naturen har bidraget med i Herning Kommunes mentale sundhedsfremmearbejde.

## Koblingen mellem natur og mental sundhed

I Herning støtter de sig op af den store mængde forskning, der pointerer, at der eksisterer en kobling mellem natur og mental sundhed. Aktionslæringsgruppen har fra projektets start derfor haft et grundlæggende vidensniveau, der igennem deltagelse i Naturens Rige er blevet bekræftet. De har dog påpeget, at de som følge af deres deltagelse i projektet i større grad har videreudviklet projekter og søgt midler til nye projekter inden for området: natur og sundhed.

## Værdien af naturen

Idet aktionslæringsgruppen endnu ikke er begyndt afprøvningen af de forskellige zoner på stien i praksis, har de endnu ikke kunnet observere, hvilken værdi naturen har for de målgrupper, stien er tiltænkt. De påpegede dog, at litteraturen påviser, at natur har en række positive effekter, såsom smertelindring, øget motivation til mere fysisk aktivitet, styrket immunforsvaret, bedre søvn, mindsket stress, øget sindsro og sjælefred ved sorg og kriser. Gruppen har derfor en formodning om, at søstien kan have samme effekter.

## Næste skridt

Næste skridt er indvielsen af stien omkring Gødstrup Sø i december 2017. Dette vil give aktionslæringsgruppen flere muligheder for borgerinddragelse og afprøvninger af idéer for stien.

## Aktionslæringsforløbet i praksis

Det var for gruppen i Herning en udfordring at benytte sig af aktionslæringsmetodens principper om vekselvirkning mellem afprøvning af nye handlinger og refleksion, idet de tre forvaltninger, som tog del i forløbet, havde forskellige retningslinjer fra deres bagland. Dette medførte, at processen med at afprøve nye handlinger blev forsinket. Retrospektivt har aktionslæringsgruppen givet udtryk for, at Naturens Rige og aktionslæring ikke passer ind i måden, de arbejder på i Herning Kommune. Gruppen påpegede, at det for dem er naturligt at handle og reflektere undervejs frem for at teoretisere på noget, der endnu ikke er. Etableringen af den nye sti har krævet tid og tålmodighed, fordi kommunale medarbejdere, lodsejere og Naturfredningsnævnet skulle blive enige om proces og placering af stien. Denne proces har ifølge aktionslæringsgruppen været for langtrukket til at passe ind i rammen af et afgrænset aktionslæringsforløb.

Selvom formatet ikke passede til Herning-gruppens projektforbånd, gav gruppen udtryk for, at de i Naturens Rige er blevet inspireret af at høre om de andre kommunes idéer, initiativer og processer for gennemførelse. Dette har ifølge aktionslæringsgruppen været det mest givtige ved de afholdte workshops.

Overordnet set var Naturens Rige ikke en succes for Herning-gruppen, hvorfor de udelukkende ser sig

selv deltage i et lignende aktionslæringsforløb fremadrettet, hvis det er i en anden konstellation, hvor forløbet er mere afgrænset og rammesat fra start.

## Opsamling

Af de fire mål som aktionslæringsgruppen opstillede fra start var det primært sidste mål omkring etablering af samarbejde på tværs, det i nogen grad er lykkedes at opnå. Inden for projektets rammer har gruppen ikke opnået at skabe meningsfulde fællesskabsgenererende aktiviteter, designe sundhedstilbud med naturen som omdrejningspunkt og skabe gode historier og fornyet viden om samskabende sundhedstilbud. Disse mål forestiller gruppen at nå, når de er længere i processen.

# Kapitel 3: Tværgående analyse

” *Det er en sammensat oplevelse [at være i naturen], fordi man får flere elementer samtidig, det er et kinderæg jo. Jeg går også i fitnesscenter engang imellem, og jeg er også med i noget hal-senioridræt, og det er fint nok til det formål, men det er jo ikke den samme oplevelse som at være ude i naturen, fordi i naturen får du både det fysiske, altså træningsdelen, og man får samtidig et sansebombardement af naturen, mens man er derude. De [borgerne] møder [til aktiviteten] nogen mennesker, som de ikke har mødt før, og som de godt kan lide, så det forener flere behov, det rammer flere strenge i ens personlighed og ens motivation (Frivillig).*

Denne tværgående analyse ser på tværs af de syv aktionslæringsgruppers processer og projekter for at opsamle de læringspunkter fra projektet, som aktionslæringsgrupperne har afdækket. Analysen er struktureret i fem overordnede temaer, som er identificeret på tværs af datakilderne fra de syv kommuner.

- Det brede, men individuelle naturbegreb
- Mental sundhed som begreb
- Naturen som ramme
- Naturen som oplevet effekt
- Samarbejdet om naturen.

Undervejs i analysen vil centrale pointer blive illustreret med citater fra interviews med aktionslæringsgrupperne. Af etiske grunde vil alle citater være anonyme, hvorfor kun titlen på interviewpersonen vil fremgå.

## Det brede, men individuelle naturbegreb

Natur er ikke ens for alle. Forskellige natursyn rummer forskellige opfattelser af, hvad natur er, og dermed også hvilken værdi den kan tillægges. Forståelser af naturbegrebet har varieret både på tværs af aktionslæringsgrupper og internt i grupperne. Flere har påpeget, at det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan forskellige individer og målgrupper forstår natur, for at kunne lave målrettede sundhedsfremmende indsatser, der kan styrke den mentale sundhed.

” *Hvad er naturen? Fordi naturen er også en efeu, der kravler op af muren, hvor man kan sige herude vest på, vi er så forvente, fordi vi har ikke andet end natur, så vi tænker jo hele tiden, der skal et stort hav til, eller en stor skov, eller ingen mennesker, bare øde område, altså det er natur. Men natur er jo også mange andre ting. Det kan også være en park i København, det er jo altså også natur (Udviklingskonsulent).*

Størstedelen af aktionslæringsgrupperne er gennem Naturens Rige blevet opmærksomme på, at naturbegrebet er en bred størrelse. Både gennem sparring i grupperne og med andre kommuner er de blevet bevidste om, at natur kan opleves forskelligt både i den kommune, de bor i og især på tværs af landet. Filosofen Hans Fink har introduceret syv forskellige naturbegreber, der illustrerer, at natur kan være alt fra vild og uberørt natur, skove og strandområder til, dyrkede marker og private haver (Fink 2002). Ifølge Fink kan forestillinger om, hvad natur er, være meget individuelle. Hvordan den enkelte person opfatter naturen, kan derfor også have betydning for, hvilken værdi den tillægges. I projektet har der eksisteret forskellige syn på naturen både internt i aktionslæringsgrupperne og eksternt. Internt var der for eksempel forskellige holdninger til, om kommunen er en natur-kommune, en kommune med mange grønne områder eller en kultur-natur-kommune, hvor naturen er påvirket og formet af mennesket.



Det blev ligeledes diskuteret, hvorvidt en privat have er natur, da nogle så haven som ukrudt og arbejde og derfor mere stress end ro, mens andre oplevede ro ved at arbejde i haven for fjerne selv samme ukrudt. Muligheden for at indgå i et forløb med andre kommuner fra forskellige steder i landet har ligeledes givet flere aktionslæringsgrupper anledning til at reflektere over, at der eksisterer meget forskellige forståelser og holdninger til, hvad natur er og kan være.

” Ja det tror jeg også er den største overraskelse for mig i hvert fald, at der kan være så forskellige holdninger til det, det kom helt bag på mig, at vi havde forskellige naturforståelser (Sundhedsstrategisk konsulent).

Der var tendens til, at de kommuner, der er omgivet af, hvad Fink ville kalde "vild natur", også definerede natur ud fra en forståelse af natur som det uberørte landskab. Kommuner, der derimod ikke havde adgang til denne type "vilde natur", oplevede i lige så høj grad at kunne møde naturen i byens parker eller nyttehaver<sup>10</sup>. Dette tegner et billede af, at personers definition af natur i høj grad handler om, hvilken form for natur de har stiftet bekendtskab med igennem livet – en overvejelse der er værd at have med, når nye projekter skal udtænkes. Aktionslæringsforløbet og sparring mellem kommunerne har således medvirket til et bredere natursyn blandt flere. Nogle aktionslæringsgrupper påpegede, at de i fremadrettede projekter kan bruge deres viden om naturbegreber, og at de ligeledes vil være bevidste om, at begrebet bliver foldet ud i fremtidige samarbejder, sådan at der ikke kun tænkes i store, grønne sletter, skove eller søer, når nye projekter skal etableres, men i lige så høj grad i små grønne arealer i byområder.

## Mental sundhed som begreb

I praksis gav aktionslæringsgrupperne udtryk for, at flere kommunemedarbejdere og mange borgere forstod begrebet mental sundhed som modsætningen til psykisk sygdom, hvorfor folk, der ikke er mentalt sunde, må være psykisk syge. Mental sundhed som begreb blev af flere oplevet som et teoretisk begreb,

som var fjernt fra praksis og derfor kunne skabe distance til borgerne. Nogle af aktionslæringsgrupperne gav udtryk for, at de blev mødt med skepsis i deres rekrutteringsproces af borgere, sådan som eksemplet nedenfor belyser:

” Mental sundhed er faktisk et vigtigt begreb at italesætte lige præcis i det her interview, fordi det lugter, og jeg havde jo også nogen, der tilmeldte sig, som ringede og sagde 'vi har nok fortrudt vores tilmelding, fordi det virker som om man skal fejle noget mentalt' [...] Så der er bare noget omkring det der begreb (Naturvejleder).

Størstedelen af aktionslæringsgrupperne pointerede, at det er vigtigt at være opmærksom på, at begrebet mental sundhed kan skræmme folk væk, hvilket hænger sammen med, at sundhedsbudskaber hurtigt kan blive opfattet som en moralprædiken. Det blev derfor påpeget, at mental sundhed er et begreb der kan benyttes i faglige- og ikke i borger-sammenhænge. Flere af aktionslæringsgrupperne valgte derfor *ikke* at benytte begrebet mental sundhed i deres kommunikation til borgerne. De benyttede i stedet andre ord, der ligger inden for begrebet mental sundhed, herunder godt samvær, ro, at have det sjovt, velvære, livskvalitet og trivsel. Et flertal pointerede, at det er nødvendigt at reflektere over sprogbrug, hvis budskabet skal være forståeligt og give mening for borgerne. Det blev påpeget, at mange borgere benytter naturen, fordi det giver velvære, samvær og fællesskab, og ikke fordi de vil være mentalt sunde. Det blev yderligere fortalt, at det i høj grad handler om at få borgerne til at reflektere over og sætte ord på, hvad der giver mening for dem ved at være ude i naturen, hvorfor det derfor er vigtigt, at der sættes større fokus på handlinger frem for ord. Eftersom størstedelen af grupperne fra start eller i løbet af aktionslæringsforløbet blev mere bevidste om, hvordan begrebet mental sundhed kan forstås af borgere og samarbejdspartnere, udviklede de med deres projekter gode eksempler på, hvordan mentalt sundhedsfremmende tilbud kan komme ned på borgerniveau.

## Naturen som ramme

Opdraget i Naturens Rige var, at naturen skulle indgå som omdrejningspunktet for udvikling af konkrete lokale projekter, der bidrog til borgernes mentale sundhed. Aktionslæringsgrupperne har dermed haft til opgave at lokalisere et naturområde eller grønt

<sup>10</sup> Dette afhænger i høj grad også af, hvor i landet medarbejderne er opvokset. For eksempel nævner en medarbejder fra en mindre kommune på Sjælland, at hun er vokset op med den "vilde natur" i Jylland, hvorfor det er hendes natursyn.

areal i kommunen, som de ønskede at arbejde med. Naturen har fra forløbets start derfor udgjort rammen for gruppernes projekter. Dette afsnit illustrerer, hvordan grupperne har tænkt naturen som ramme for deres projekter, hvilket vil blive belyst i afsnittets to undertemaer: "Motivation og adgang til naturen" og "Aktiviteter i naturen skaber synlighed på naturen".

## Motivation og adgang til naturen

For at benytte naturen er det afgørende, at der er adgang til den. Flere aktionslæringsgrupper pegede på, at det var en vigtig opgave for kommunerne at oplyse borgerne om, hvilke grønne områder der ligger i kommunen, og hvilke der er til offentlig brug. De fleste aktionslæringsgrupper fortalte, at adgang til naturen ofte handler om, hvorvidt folk ved, om områder er til privat eller offentlig brug. Mange steder blev ikke benyttet, fordi kommunens borgere troede, det var privat ejendom. Aktionslæringsgrupperne belyste i denne sammenhæng, at der kan benyttes forskellige metoder til at oplyse borgere om, hvilke naturområder de kan benytte sig af. For eksempel kan placering af bænke vise, om et område er offentligt, på samme måde som basisfaciliteter, såsom toiletter, overdækning, bænke og stier, kan være afgørende for adgangen for forskellige målgrupper. Etableringen af disse faciliteter kan dog også fjerne følelsen af "den vilde natur", hvilket kan have betydning for, at nogle borgergrupper fravælger at benytte et område. Derudover handler adgang også om tryghed. Flere fra aktionslæringsgrupperne havde erfaring med, at nye steder kunne skabe utryghed, specielt hvis borgerne samtidig frygtede, at grunden var privat. Tryghed kan derfor være et afgørende element til at skabe adgang og motivation til naturen. Et eksempel på, hvordan der både kan skabes opmærksomhed og tryghed ved nye steder, kommer fra Ringkøbing-Skjern, der én søndag om måneden inviterer til Søndagsaktiviteter<sup>11</sup> (jf. casebeskrivelsen s. 29-34). På søndagsaktiviteterne blev kommunens borgere blandt andet introduceret til fredede områder af naturvejledere. Mange af borgerne havde ikke kendskab til disse steder forinden aktiviteten, hvormed Søndagsaktiviteter var en måde at vise nye steder frem og give borgerne mulighed for at lære områderne at kende kropsligt og ikke kun ved navn. Ifølge aktionslæringsgruppen i Ringkøbing-Skjern medvirkede denne aktivitet til, at borgerne efter introduktionen til et nyt område valgte at benytte

det igen, enten selv eller sammen med andre, som således også fik kendskab til stedet. Søndagsaktiviteter har således skabt adgang til naturen ved både at markedsføre og skabe tryghed ved nye steder.

Der kan skabes adgang til naturen på forskellige måder, hvilket blandt andet afhænger af, hvilke områder der skal skabes adgang til og for hvem. Kendskab og tryghed er to væsentlige parametre for at skabe adgang. Det blev yderligere påpeget, at målgrupper, som ikke er vant til at komme i naturen, ofte skal have en anledning til at komme derud, hvilket vil være i fokus i næste afsnit.

## Aktiviteter i naturen skaber synlighed på naturen

En central pointe, som flere aktionslæringsgrupper belyste, er, at de målgrupper, der ikke selv tager initiativ til at benytte uderummet, kan få adgang til naturen via invitationer til arrangementer eller events, der foregår udenfor, da dette kan være en motivationsfaktor til at komme afsted. Dette hænger blandt andet sammen med, at arrangerede aktiviteter skaber muligheder for forskellige målgrupper for at prøve noget i naturen, som de ikke som enkeltindivider ville have mulighed for. På workshoppen i Viborg fik børn og bedsteforældre fx mulighed for at følge en jæger, der sammen med sin scheweisshund fandt jagtspor efter råvildt (jf. case-beskrivelsen s. 6-15). Samtidig kan deltagelse i aktiviteter inspirere borgerne til, hvad de selv kan lave i naturen, hvilket er et godt udgangspunkt for de målgrupper, der normalt ikke bruger naturen og derfor kan have svært ved selv at finde på ting at lave i naturen.

Størstedelen af aktionslæringsgrupperne valgte at afholde forskellige former for aktiviteter for at skabe synlighed på et område i lokalsamfundet. Næstved-gruppen forsøgte blandt andet at skabe adgang til kommunens natur ved at invitere til en aktivitetsdag. Aktionslæringsgruppen pegede på, at adgang og motivation til at benytte naturen i høj grad handlede om, at borgerne kunne blive inspireret til, hvor nemt det kan være at komme ud i naturen, og hvilke aktiviteter der kan laves i naturen. Aktivitetsdagen i Næstved Kommune var således en måde at synliggøre mulighederne i naturen (jf. case-beskrivelsen s. 17-22). Det var således et læringspunkt for flere af aktionslæringsgrupperne, at de kunne markedsføre et område ved at afholde events, aktivitetsdage eller workshops. For Vallensbæks aktionslærings-

---

11 Søndagsaktiviteter er et tilbud der er fortsat efter afslutningen af Naturens Rige.

gruppe var Thomas Dambos kunstprojekt<sup>12</sup>, hvor seks træskulpturkæmper er placeret på Vestegnen, en inspirationskilde, da det har haft god effekt i forhold til at trække mennesker ud i naturen. Det er samtidig et langtidsholdbart projekt, da det ikke er et arrangement, der skal planlægges, men en event som borgere i omegnen selv kan tage ud for at se. Aktionslæringsgruppen i Vallensbæk forestillede sig ikke, at anlægget i Skovmosen skal kunne tiltrække på samme måde (jf. case-beskrivelsen s. 41-46), men gruppen har været opmærksomme på, hvad kommunikation og markedsføring kan have af betydning for, at borgere bliver opmærksomme på naturen og en given aktivitet.

## Naturen som oplevet effekt

Et af målene for aktionslæringsforløbet var at eksperimentere med, hvad natur kan bidrage med i kommunernes mentale sundhedsfremmearbejde. Dette afsnit vil belyse, hvilken værdi aktionslæringsgrupperne tillægger sundhedsfremmende aktiviteter i natur og uderum. Afsnittet er opdelt i følgende fire temaer, som bredt forsøger at favne aktionslæringsgruppernes overordnede pointer: "Affekt og velvære", "Fællesskab og socialitet", "Lighed og magtudligning" og "Kropslig mental sundhed".

### Affekt og velvære

” Når man kommer væk fra dagligdagen og kommer ud i den der spontane opmærksomhed, det må være det, der ligesom kan give en gevinst i forhold til mental sundhed, og det er derfor jeg går helt ud og siger, altså bare man slipper lidt af det ansvar eller pligter, man har, jamen så er man ude der, hvor man kan koble af (Landskabsarkitekt).

Flere af aktionslæringsgruppernes deltagere har, som det også fremgår af citatet ovenfor, hæftet sig ved begreberne "styret opmærksomhed" og "spontan opmærksomhed". Begreberne stammer fra to professorer i psykologi Kaplan & Kaplan, som beskriver, hvordan mennesker bruger styret opmærksomhed, når de bearbejder inputs fra det omgivende samfund. Overstimuleres mennesker uden at kunne koble fra, kan det omvendt resultere i stress og udbrændthed.

12 <http://thomasdambo.dk/works/de-glemte-kaemper/>

Mennesker har derfor behov for at hvile den styrede opmærksomhed. Dette kan, ifølge Kaplan & Kaplan, ske i naturen, der instinktivt fremkalder menneskers spontane opmærksomhed. Spontan opmærksomhed sker ubevidst og kræver ikke mentale ressourcer. Herved får mennesker ro, til at restituende og genopbyggende processer kan finde sted (Kaplan and Kaplan, 1989). Når aktionslæringsgrupperne omtalte den spontane opmærksomhed, henvistes der dermed til naturen som et sted, hvor mennesket har mulighed for at finde ro og restituere fra de mange indtryk, de møder i dagligdagen. Samtidig blev naturen af flere beskrevet som et åndehul, en pause fra hverdagen, hvor det er muligt at være i nuet, og hvor tankerne ikke bevæger sig frem til næste opgave, der skal løses. Naturen kan således bidrage til, at mennesket kan slappe af, finde ro, og at nye sanser kan blive vækket.

Det blev af flere grupper derudover påpeget, at det energiniveau, der opstår, når både børn og voksne bliver trætte i deres kroppe efter nogle timer i naturen, skaber en afslappet atmosfære og hjælper til en god nattesøvn. Naturen kan således have god oplevet effekt for menneskets velvære og trivsel. I Ringkøbing-Skjern har spørgeskemaer udleveret til deltagerne fra Træning i naturen (jf. case-beskrivelsen s. 29-34) vist, at flere borgere oplever glæde ved at motionere i fællesskab med andre. Aktionslæringsgruppen belyste, at den mentale og psykologiske side samt den sensoriske del af borgernes oplevelser fyldte mere, end de havde forventet. Overordnet belyste gruppen, at det vigtigste for deltagerne i aktiviteter som Træning i naturen og Søndagsaktiviteter var, at borgerne følte udbytte ved at deltage i aktiviteterne.

” De [borgerne] vil have en effekt, en gevinst ved det [at komme ud i naturen], og gevinsten ved at komme på en af søndagsturene det er, at man får noget af vide, man lærer noget nyt. Gevinsten ved at komme ud i skoven det er, at man får lidt mere ud af det, der foregår mandag mellem tre og fire, end hvis man selv gik derud, fordi man møder nogle andre mennesker, og man kommer i lidt bedre fysisk træning, end man ellers ville gøre (Frivillig).

Det er således vigtigt for kommunens borgere, at de får noget ud af deres træning i naturen. Det handler dog ikke udelukkende om en fysisk effekt, men i lige så høj grad om at indgå i et fællesskab, om at lære noget nyt og komme ud under træernes kroner, hvilket vil blive udfoldet nærmere i næste afsnit.

## Fællesskab og socialitet

Naturen som ramme fordrer ifølge flere aktionslæringsgrupper, at mennesker kan mødes og indgå i sociale relationer og skabe nye bånd, da en fælles grund kan være med til at skabe fællesskaber. Det var en øjenåbner for flere af grupperne, at det ikke alene har var projektets aktivitet, som borgerne kom for, men at det i lige så høj grad handlede om at indgå i nogle sociale fællesskaber. Dette, hvad enten der var tale om en gruppe mennesker, der var i samme situation som dem selv, fx under samme sygdomsforløb, under samme jobaktivering, eller fordi de delte interesse for naturen eller en given aktivitet.

Når aktionslæringsgrupperne talte med borgerne om, hvorfor de valgte at deltage i de givne aktiviteter i naturen, har svaret for mange været, at det gav anledning til, at de kunne møde nye mennesker eller have en hyggelig dag med nogle, de allerede kendte. Flere af aktionslæringsgrupperne har taget denne viden med sig i videreudviklingen af deres projekter, og flere grupper har valgt at indarbejde, hvad Ringkøbing-Skjern kaldte "tredje halvleg", eller Middelfart beskrev som bålkafe og grillpølser. Altså en indlagt del i aktiviteten, hvor der er plads til socialt samvær over noget varmt at drikke eller en bid mad. Fællesskabet om en aktivitet har givet borgerne anledning til nye snakke og nye bekendtskaber. Et eksempel på dette kommer fra Vallensbæk, hvor borgerne fra Guiden (jf. case-beskrivelsen s. 41-46) var inviteret på en gåtur. De blev bedt om at tage billeder i naturen, som kunne afspejle deres velbefindende, og af noget som gjorde dem glade. En fra aktionslæringsgruppen genfortalte:

” Der var faktisk én, der sagde, 'jeg har taget et billede af en blomst, fordi jeg er så glad, fordi min datter skal giftes på lørdag', og så var der en anden, der sagde, 'gud har du en datter, nu har vi siddet sammen i det her rum i fire måneder, og så har jeg ikke vidst det her om dig', og så var der jo smil over det hele, 'nej hvor dejligt skal det være et havebryllup', og så kom der snak omkring det (Projektkonsulent).

Citatet ovenfor er et godt eksempel på, hvordan naturen blev oplevet som en ramme, der kunne være med til at skabe en ny form for fællesskab. Naturen gav anledning til nye samtaleemner, der som i Vallensbæk førte til nye sociale relationer, nysgerrighed og måske endda nye forståelser for hinanden, fordi samtaleemnet kom til at vedrøre andet end sygdom og arbejdsløshed, som Guidens borgere ellers blev konfronteret med i hverdagen og i mødet med hinan-

den. En central pointe for flere aktionslæringsgrupper var således, at naturens rigdom ikke nødvendigvis kan trække mennesker udenfor ved egen kraft, men at faktorer som socialt samvær og fællesskab kan være et vigtigt trækplaster.

## Lighed og magtudligning

Naturen er et uformelt og neutralt rum, blev det påpeget af flere aktionslæringsgrupper. Flere beskrev, at alle bliver lige i uderummet. Én aktionslæringsgruppe fortalte, at det uligevægtige forhold, som flere kommunale medarbejdere ofte oplever kan opstå mellem borgere og fagprofessionelle, bliver opløst, når de er sammen i uderummet. Dette skyldes blandt andet, at der i naturen er mere plads til naturlig samskabelse, hvilket har en energieffekt, der fordrer et andet fællesskab. Flere påpegede, at dette hænger sammen med, at der i naturen ikke eksisterer ejerskab på samme måde, som når der sker aktiviteter i kommunale bygninger. Samvær i naturen kan således have indflydelse på, at ellers fasttømrede roller forflyttes, hvilket også Viborgs aktionslæringsgruppe oplevede i relationen mellem børnebørn og bedsteforældre på de to workshops (jf. case-beskrivelse s. 10-16).

I forlængelse heraf beskrev Vallensbæk, aktionslæringsgruppe, at der i naturen er højt til loftet og plads til store armbevægelser og høje lyde, at der samtidig er tid til ro og fordybelse kan ligeledes betyde, at naturen kan skabe ramme for mange aktiviteter og mange målgrupper. Der er i naturen derfor mere plads til børn, der kan have koncentrationsbesværligheder, eller som kan have svært ved at sidde stille på en stol, påpegede de. I naturen skal der mere til, at børn laver uønsket adfærd, hvorfor naturen synes at kunne rumme en bred målgruppe. Naturen kan således være med til at skabe en magtudligning og medvirke til, at definitionen af normalitetsbegreber bliver bredere, hvilket flere af grupperne beskrev som yderst værdifuldt.

## Kropslig mental sundhed

Flere af aktionslæringsgrupperne pegede på, at det ikke alene er muligt at tale om en kobling mellem natur og mental sundhed, men at fysisk sundhed og bevægelse også har en afgørende betydning for menneskets livskvalitet og dermed mentale sundhed. Det blev derfor foreslået, at det kunne være gavnligt at benytte et mere holistisk begreb som "kropslig mental sundhed", da det ikke er muligt at adskille mental og fysisk sundhed fra hinanden. Denne diskussion blev især fundet aktuel i snakken om naturens værdi

for flere aktionslæringsgrupper. Det blev pointeret, at mennesker ofte er fysisk aktive på den ene eller anden måde, når de befinder sig i naturen, hvorfor det er svært at fjerne aktivitet fra ligningen, når det beskrives, at folk får det bedre af at være i naturen. Et eksempel på, at der eksisterer sammenhæng mellem mental og fysisk sundhed, kommer fra Ringkøbing-Skjern. En spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne i aktiviteten Træning i naturen påviste, at de ikke udelukkende deltog træningen for at være fysisk aktive, men også for at få frisk luft, få nye sanseoplevelser og indgå i fællesskabet med de andre deltagere (jf. case-beskrivelse s. 29-32). Borgerne gav i denne sammenhæng udtryk for, at de fik en god oplevelse til Træning i naturen, fordi de både blev trætte i kroppen af de fysiske aktiviteter, de oplevede naturens årstid, og de sanseindtryk dette førte med sig, hvad end det var "sommerens lys, varme og fuglenes kvidder, efterårets rødgrule blade eller vinterens mørke og bidende kulde", og de fik opfyldt et socialt behov ved at være sammen med de andre deltagere. For netop målgruppen i Træning i naturen, som er kvindelige seniorer, kunne dette ligeledes forebygge ensomhed blandt denne målgruppe.

En anden central pointe i diskussionen om kropslighed i naturen var den skjulte, tavse, men kropslige viden, der kan komme tilkende i naturen, da den kan være med til at vække minder. Aktionslæringsgruppen fra Viborg pointerede, at de i tidligere sundhedsfremmende forløb i naturen har gjort sig erfaringer med, at demente kan huske episoder eller oplevelser, når de kommer ud i naturen, da sanseindtryk og det materielle, kan frembringe minder, som ellers var glemt. Aktionslæringsgruppen har ligeledes belyst, at de har erfaringer med, at den gode oplevelse, når voksne tænker tilbage på deres barndom, ofte handler om naturen. Med disse erfaringer i rygsækken i kombination med ny viden og læring fra Naturens Rige var aktionslæringsgruppen ikke i tvivl om, at naturen kan medvirke til positive oplevelser både mentalt, kropsligt og sanseligt.

Der blev af flere aktionslæringsgrupper derudover reflekteret over, hvorvidt naturen er sundhedsskabende i sig selv, eller om natur i højere grad er et afgørende middel til sundhed. Naturens Rige har resulteret i ny viden og læringspunkter, men også medført nye spørgsmål om sammenhængen mellem natur og mental eller kropslig sundhed, såsom: skaber naturens nærvær god mental sundhed i sig selv? Eller er det hvad mennesker vælger at gøre i naturen, der er med til at karakterisere dens værdi? Mange af grupperne nåede frem til den forståelse, at natur kan have god effekt for rigtig mange mennesker,

hvis det er meningsgivende for den enkelte person. I diskussionen, om hvilken værdi natur kan tillægges i forhold til mennesket sundhed, blev det pointeret, at det kan være afgørende ikke at tænke fysisk og mental sundhed som to forskellige sundhedstilgange, da de som ofte hænger uløseligt sammen.

## Samarbejdet om naturen

For at kunne etablere naturen som arena for nye projekter med et sundhedsfremmende sigte har det først og fremmest været afgørende for de syv aktionslæringsgrupper at etablere samarbejde mellem – og på tværs af – forskellige forvaltninger i kommunen, hvor medarbejdere har haft forskellige kerneområder inden for blandt andet sundhed, natur og frivillighed. I dette samarbejde har aktionslæringsmetoden motiveret til inddragelse af frivillige borgere både i aktionslæringsgruppen og i udviklingen af projektideen. Naturen har derudover udgjort fundamentet for eksternt samarbejde, der har bygget på en fælles interesse for at få borgere mere ud i naturen. Kommunerne har fra forløbets start været forskellige steder i deres proces og haft forskellige visioner for deres projekt. Dette betyder, at de processer, de er indgået i, også har set meget forskellige ud. Dette afsnit vil belyse rammerne for samarbejde og hvilke udfordringer, aktionslæringsgrupperne har oplevet i arbejdet med natur som fælles grund. Dette vil blive udfoldet i afsnittets tre undertemaer: "Afprøvning, refleksion og borgerinddragelse", "Internt samarbejde og aktionslæring" og "Vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs og eksternt samarbejde".

### Afprøvning, refleksion og borgerinddragelse

” Jeg synes på en eller anden måde, at det har været befriende, at man ikke skulle planlægge herfra og til juleaften for at prøve det af, men bare sige okay nu har jeg det her, så prøver jeg af og ser, hvad det kan. Jeg synes, det har været enormt positivt og givende med de her mennesker, hvor jeg tænker, at det skal vi da have noget mere af. Det behøver ikke at være så besværligt, det behøver ikke være så planlagt det hele, men det der med at tingene er simple, det har været en god læring, synes jeg (Projektkonsulent).



Den del af aktionslæringsmetoden, som handler om at afprøve små interventioner, har størstedelen af aktionslæringsgrupperne oplevet som givtig, da de har fået erfaringer med, at der ikke altid er behov for et kæmpe planlægningsarbejde for at afprøve, hvordan borgere i kommunen vil modtage et givent tilbud. Vekselvirkningen mellem refleksion, udvikling og test af løsninger har givet rum for, at flere af grupperne har kunnet løsne op for faste rammer og afprøve nye metoder. Vekselvirkningen har således gjort projektarbejdet til en læringsproces, hvor flere påpegede, at der har været plads til løbende at korrigere. Endvidere er flere aktionslæringsgrupper blevet positivt overrasket over, hvor lidt der skal til økonomisk for at lave interventioner i naturen. En væltet træstub kan gøre det ud for et træningsredskab, og slået græs på en bevokset grund kan blive til stisystemer. Det blev af flere påpeget, at de ofte har tænkt i store økonomiske summer, når der skal opstartes et nyt projekt, hvormed Naturens Rige har kunnet bidrage til dette opmærksomhedspunkt.

Selvom det blev fortalt af flere kommuner, at det ikke er nyt at indtænke borgerinddragelse i udviklingen af et projekt, udtrykte flere, at de er blevet mere bevidste om, hvordan borgerinddragelse kan styrke et projekt:

” *Det der med at du går ind og lytter, bruger ørerne til at høre efter, hvad det egentlig er, de gerne vil, og så kan det godt være, vi ender et andet sted, det er muligt, men hvis det så er det bedste projekt, der kommer ud af det i sidste ende. Det er jo intet problem at lave et projekt, man bare lige fyrer af, og så er det overstået, og så stopper det der. Men hvis det er noget, der skal fortsætte, så gælder det om at inddrage og høre efter og reagere på det (Skovfoged).*

Aktionslæringsprocessen har for flere af kommunerne haft stort potentiale i forhold til samskabelsesprocesser med frivillige foreninger og borgere. Selvom det var udfordrende for flere, gav langt de fleste aktionslæringsgrupper udtryk for, at det har været en fordel, at deres projekt ikke har haft en defineret ramme inden projektstart, da det har gjort det muligt at udvikle projektet sammen med borgerne og afprøve idéer undervejs. Dette påpegede flere er vigtigt for at udvikle et projekt, som borgerne i kommunen vil benytte sig af fremadrettet. Flere af aktionslæringsgrupperne beskrev i denne sammenhæng, at det har taget tid at vende sig til denne nye arbejdsgang, da den bygger på en stor del uforudsigelighed. Mange var dog enige om, at metoden har været fordelagtig

i processen med at skabe et bæredygtigt projekt, da det metodisk er vigtigt, at kommunen ikke er for styrende, og at der skabes plads til, at borgerne kan komme på banen. Som det også blev belyst i citatet, pegede aktionslæringsgruppen fra Viborg på, at Naturens Rige har givet mulighed for, at kommunerne kunne kaste sig ud i et projekt uden at sætte tårnhøje succeskriterier. Dette har bidraget til nye perspektiver på, at det ikke altid er nødvendigt at være overambitiøs, når et nyt projekt skal startes op. Størstedelen af aktionslæringsgrupperne gav derudover udtryk for, at aktionslæringsmetoden gav dem nogle nye redskaber, som de kan benytte aktivt i fremadrettede projekter. Der var dog én kommune, som ikke fandt aktionslæring succesfuldt, da projektet, de udviklede, ikke blev oplevet at passe ind i den metodiske ramme. Dette hang sammen med, at det pågældende projekt var for stort og strakte sig over for lang tid, da etableringen af naturgrunden tog længere tid end planlagt. En læring har dermed været, at for store og langstrakte projekter ikke nødvendigvis passer ind i et aktionslæringsforløb, hvis ikke der reelt er mulighed for at arbejde med en vekselvirkning mellem udvikling, afprøvning og refleksion.

## Internt samarbejde og aktionslæring

” *Når man arbejder med sundhedsfremme og forebyggelse, så ender man altid op med kost, rygning, alkohol, motion og stress eller seksuel sundhed, og det er gåture, løbeture og gulerødder og sådan noget, og det er noget helt andet... som jeg plejer at sige, er det ikke sundhedsfolkene, der kan lave sundheden, eller der kan skabe sundheden, det er faktisk alle andre steder, og det synes jeg jo er så interessant. Alt det I har skabt på den her grund, det er jo det, der gør måske, at folk tænker, ej hvor er det skønt at komme ud at få noget luft, ej bare sidde herude, tage bogen og ej, jeg går da lige derud og sætter mig. Så det skaber bare noget helt andet, og det tror jeg, det er nok en af mine store mål, hele det der med ejerskabet, og der har været et kæmpe ejerskab fra start, og vi har lært en masse fra hinanden (Forebyggelseskonsulent).*

Som det fremgår i citatet, blev det pointeret af en aktionslæringsgruppe, at det ikke udelukkende er folk der arbejder med sundhed, som kan skabe sundhed. Dette havde ifølge aktionslæringsgruppen at gøre med, at sundhedsprofessionelle ofte tænker

i sundhedsfaktorer, når de tænker sundhedsprojekter, hvorimod andre fagligheder ofte vil starte et helt andet sted. Dette var tilfældet i Rødovre Kommune, hvor de fra forløbets start tog udgangspunkt i Trekantsgrunden fremfor en målgruppe og risikofaktorer (jf. case-beskrivelse s. 23-28). Generelt oplevede aktionslæringsgrupperne, at hver fagperson har udgjorde en viden og en vinkel, som de øvrige i gruppen ikke havde haft eller overvejet. Samarbejdet har derfor ikke alene givet mulighed for nytænkning, inspiration og vidensdeling, men har også givet de forskellige gruppemedlemmer mulighed for at blive klogere på hinandens områder. De har således fået mere indsigt i hinandens arbejdsprocesser, retningslinjer og lovgivninger, hvilket har givet større forståelse for, hvorfor det i nogle forvaltninger tager længere tid at gennemføre "små" interventioner end i andre.

I et aktionslæringsforløb er fokus på processen, hvilket har medvirket til, at aktionslæringsgrupperne har fået øje på flere nuancer, end hvis fokus udelukkende havde været på mål og resultat. Flere beskrev aktionslæringsforløbet som en læringsproces i at skabe et fælles sprog på tværs af forvaltninger og foreninger, da det har været nødvendigt, at alle parter satte sig ind i, om alle havde samme forståelse for begreber og metoder, samt hvad de indebar. Endvidere har flere oplevet, at aktionslæringsmetoden medvirkede til, at deres sanser blev mere åbne og skærpet, og de har følte det motiverende, at de løbende skulle løse nye opgaver og tænke i nye baner. Det blev dog også påpeget som en udfordring, at aktionslæringsprojekter kan vokse i mange forskellige retninger, da det kan gøre det svært at afslutte et projekt.

Som det også fremgår i citatet ovenfor, gav flere aktionslæringsgrupper udtryk for, at det i et tværfagligt samarbejde er afgørende, at alle føler ejerskab over processen, da ejerskab over projektet både er betydningsfuldt for den enkelte deltager, men også for det bagland, de forskellige medlemmer kommer fra. Det er derfor vigtigt at udvikle et projekt, der er meningsgivende for de forskellige fagpersoner og frivillige i aktionslæringsgruppen. Det kan i et aktionslæringsforløb være svært at føle ejerskab og meningsfuldhed for alle igennem hele forløbet, hvorfor metoden ikke kun er blevet oplevet som en mulighed for at åbne nye døre, men også som en kilde til frustration for mange:

” *Det er en stor udfordring for nogle at rumme det kaos, som hersker i et aktionslæringsforløb med mange ubekendte. At slippe kontrollen og tro på,*

*at målgruppen selv ved, hvad der er godt for dem. Men heldigvis er vi sådan fordelt, at halvdelen af os kan lide det potentiale, der findes i kaos, og den andel halvdelen kan stramme op, når det er nødvendigt (Sundhedsplanlægger).*

Som det fremgår i citatet, var der ofte nogle fra aktionslæringsgrupperne, der oplevede at aktionslæring var for lidt struktureret, mens andre så det som et potentiale, at processen og projektet løbende kunne bevæge sig i nye retninger. Det blev i den sammenhæng påpeget, at det handlede om, at gruppemedlemmerne kunne være åben over for at genfinde sig selv og sin rolle, da et aktionslæringsforløb kan lave mange kolbøtter, og der kan ske mange ændringer undervejs.

Endvidere syntes særinteresserne i forskellige forvaltninger at udgøre en udfordring for det tværfaglige samarbejde, da medarbejderne kom med forskellige dagsordener. Flere beskrev det blandt andet udfordrende, at projektet i højere grad var placeret hos den ene part end den anden. Frustrationen bundede blandt andet i, at forskellige fagpersoner havde forskellige konkrete mål med et givent projekt, da de kom fra forskellige forvaltninger. Selvom alle havde et overordnet ønske om, at borgerne fik øje på og dermed glæde af naturen, var udgangspunktet ofte forskelligt, hvorfor det kunne opleves som en udfordring, hvis en fagperson følte sig langt fra projektet og retningen, det blev udviklet i. For at de forskellige mål ikke skulle blive en flaskehals for nystartede projekter, gav flere udtryk for, at det var nødvendigt at have respekt for hinandens arbejdsområder og faglighed. Det synes derfor afgørende for aktionslæringsgrupperne, at medlemmer i en aktionslæringsgruppe anerkender, at alle har forskellige mål, og at det er vigtigt, at alle får et meningsfuldt udbytte af det fælles projekt. Mens naturens fysiske rammer var i højsædet for nogen, handlede det for andre mere om, hvorvidt naturområdet var rekreativt, og at borgerne havde lyst til at anvende det. Dette betød, at hvis en given aktivitet var unødvendig fra et perspektiv, men var velbegrunderet eller ligefrem essentiel fra et andet perspektiv, måtte den nødvendigvis indgå i et fælles, ligeværdigt projekt. Derudover har ledelsesstyring og økonomi også spillet en stor rolle for flere af aktionslæringsgrupperne. Det blev blandt andet påpeget, at det kunne være svært at opfylde alles ønsker, når alle ikke kunne bidrage til den økonomiske pulje.

Ikke alle aktionslæringsgrupper har haft én eller flere borgere tilknyttet aktionslæringsgruppen. Flere

af de grupper med en borger tilknyttet gav udtryk for, at projektet ikke havde fået samme kvalitet, hvis ikke der havde været frivillige kræfter med godt kendskab til lokalsamfundet koblet på projektet. Det blev påpeget, at opskriften på et godt samarbejde var, når den frivillige fik centrale ansvarsområder og dermed ikke følte sig placeret på sidelinjen. En borger beskrev blandt andet sin oplevelse med aktionslæringsforløbet således:

” *Jamen jeg synes sgu, det er spændende (folk griner), der kommer alt det her, hvad gør vi lige nu, av den skal løses, den her. Den der med plakaterne, ikke, hvor man siger, vi har sådan nogen store plakater, hvor kan vi hænge dem op? Nå men dem kan vi nok hænge der, og så gik jeg og tænkte, det kan vi sgu da ikke, så kan vi ikke se dem [...]. Så skulle jeg lige ud i byggemarkedet og købe nogle lister og nogle plader, og så laver jeg sgu lige sådan en [træplade, som plakaterne kan hænge på] ... Og det er det, jeg synes har været så fantastisk sjovt, fordi de her uforudsete ting, det skal vi sgu lige have løst, og dem har vi haft rigtig mange af (Frivillig).*

Andre aktionslæringsgrupper fandt det udfordrende både at rekruttere en frivillig borger til gruppen og at samarbejde løbende i processen. Det blev påpeget, at dette blandt andet skyldtes aktionslæringsforløbets åbne karakter, manglende forventningsafstemning og et manglende fælles sprog. I forhold til førstnævnte blev det af flere oplevet, at borgerne havde en forventning om, at kommunen havde ansvar for at lave projektramme og dermed beskrive, hvilken rolle de skulle tage i processen. Med hensyn til sidstnævnte blev det påpeget, at nødvendigheden i at tale et andet sprog ved borgerinvolvering var en udfordring og derfor en væsentlig grund til fravalget af en borger i flere grupper.

## Vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs og eksternt samarbejde

Naturen har overordnet skabt en ramme for tværfaglig sparring og videndeling både på tværs af aktionslæringsgrupperne i regi af Sund By Netværkets afholdte workshops og gennem samarbejde med frivillige og andre eksterne aktører. Med hensyn til sparring på tværs af aktionslæringsgrupperne blev det påpeget, at det har været en god læring af mødes med kommuner på tværs af landet, da naturen kan veksle meget afhængigt af, hvor i landet man arbejder. Det har været givtigt og inspirerende for de

små bykommuner at høre om projekter i ”den vilde natur” i Jylland, ligesom det for de større kommuner med brede vidder har været spændende at høre om, hvordan der kunne udvikles projekter på små grønne områder i Storkøbenhavn. Trods denne ellers succesfulde videndeling udpegede flere af aktionslæringsgrupperne udfordringen i at skulle rejse så langt på tværs af landet, for at deltage i de afholdte workshops<sup>13</sup>. Endvidere oplevede nogle kommuner, at workshoppen har været for akademiske, og de har savnet et mere praksisnært perspektiv med eksempler på gode idéer til, hvordan de kunne gribe tingene an på en anden måde, end de plejede.

I relation til det eksterne samarbejde oplevede mange grupper det som givtigt at inddrage lokalsamfundet i både udvikling og afprøvning af diverse aktiviteter. Mange af lokalsamfundets foreninger har godt kendskab til både naturområde og borgergrupper, og de har derudover en specialviden på et område, som kan motivere borgere til at deltage i en given aktivitet. For de aktionslæringsgrupper, hvor det lykkedes at etablere et stabilt samarbejde med en række eksterne aktører, var det afgørende, at disse blev inddraget tidligt i processen. Dette havde betydning for projekternes udvikling, da det gav anledning til idégenerering og konstruktive konkrete forslag til udmøntning, og samtidig har det været væsentligt for, at alle fik mulighed for at få ejerskab over projektet. Disse faktorer har ifølge flere aktionslæringsgrupper været afgørende for et dynamisk og motiverende samarbejde. For aktionslæringsgruppen i Viborg blev det ligeledes belyst, at de to afholdte workshops ved Søndermølle i samarbejde med foreninger og frivillige gav anledning til nye og fremtidige samarbejder på tværs af kommunen og lokalsamfundet (jf. case-beskrivelse s. 10-16).

For flere aktionslæringsgrupper blev det dog også oplevet som en udfordring at indgå i samarbejdsrelationer med lokalsamfundet. Omfanget af tid, der benyttes på at indgå og vedligeholde eksterne relationer, overraskede flere. Derudover krævede det god formidling at få foreninger og frivillige til at engagere sig i gruppernes projekter. Tid og kommunikation er ofte de to faktorer, som er blevet beskrevet som bevæggrundene til, at det eksterne samarbejde blev nedprioriteret i hverdagen. Det krævede ikke alene frivillige ildsjæle at få implementeret nye projekter, men også kommunale ildsjæle, for at der blev etableret samarbejde på tværs af forvaltninger og

13 De fire workshops er afholdt på henholdsvis Sjælland, Fyn og Jylland.

foreninger. En anden og væsentlig udfordring flere af aktionslæringsgrupperne oplevede ved involvering af eksterne aktører og frivillige borgere, var deres oplevelse af at indgå i en meget flyvsk proces, idet der ikke lå et fast projekt fra start og derfor heller ingen faste roller eller opgaver. Nogle grupper oplevede, at eksterne aktører fald fra undervejs i processen, da de ikke kunne finde hoved og hale på aktionslæringsmetoden.

har fokus på fysisk aktivitet og bevægelse i naturen, for herigennem at skabe koblinger mellem de to studier.

## Opsamling

Denne rapport har præsenteret to analyser. Første analyse har gennem en præsentation af syv kommunecases illustreret, hvordan hver af kommunerne i aktionslæringsforløbet har arbejdet med natur og mental sundhed i praksis, hvordan de har udviklet og afprøvet forskellige sundhedsfremmende projekter og processer, samt hvordan de har oplevet at samarbejde på tværs internt i kommunen og eksternt med foreninger og frivillige. Anden analyse har præsenteret centrale pointer og læringspunkter, der er gået på tværs af de syv kommunecases. Analyserne tilsammen tegner et overordnet billede af, at natur har værdi i det sundhedsfremmende arbejde, men også at det er afgørende både at reflektere over, hvilke aktiviteter der giver mening for en specifik målgruppe, og på hvilken måde budskabet om interventionen skal kommunikeres til borgeren. Derudover fremstår det tydeligt, at aktionslæringsforløbet har åbnet nogle nye døre i forhold til samarbejdsrelationer, kendskab til hinandens områder og konstruktiv sparring. Metoden har dog ligeledes forvoldt nogle grupper en række udfordringer, da den kan opleves som ustruktureret. Overordnet set har det dog været en gennemgående oplevelse af kommunerne, at aktionslæringsforløbet har været en lærerig proces, der kan fordre nye spændende samarbejder i fremtiden.

Naturens Rige har skabt ny viden om naturens værdi i det sundhedsfremmende arbejde i praksis. Med primært fokus på aktionslæringsgruppernes processer og projektudvikling i relation til koblingen mellem natur og mental sundhed kan næste skridt være at gå mere i dialog med de borgergrupper, der deltager i sundhedsfremmende tilbud med naturen som omdrejningspunkt. Ydermere er det i forskningsmæssig interesse at undersøge aktionslæringsgruppernes begreb "kropslig mental sundhed", for herigennem at afsøge ny viden om relationen mellem fysisk og mental sundhed. Efter dette aktionslæringsforløbs fokus på mental sundhed kunne det i praksis derfor være givtigt at udforme et forløb, der

# Litteraturliste

Andkjær, S., et al. (2016). Børn og unges hverdagsfriluftsliv: NatureMoves spørgeskemaundersøgelse om børn og unges aktiviteter og oplevelser i naturen, Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik.

Barley, E. A., et al. (2012). "Primary-care based participatory rehabilitation: users' views of a horticultural and arts project." Br J Gen Pract **62**(595): e127-134.

Chang, C.-Y. and P.-K. Chen (2005). "Human response to window views and indoor plants in the workplace." HortScience **40**(5): 1354-1359.

Chiesura, A. (2004). "The role of urban parks for the sustainable city." Landscape and urban planning **68**(1): 129-138.

Depledge, M. H., et al. (2011). "Can natural and virtual environments be used to promote improved human health and wellbeing?" Environ Sci Technol **45**(11): 4660-4665.

Folker, A. P. L., S.M. (2017, under udgivelse). Om at skruer på praksis – en guide til hvordan man kan udvikle egen praksis gennem aktionslæring. Samfundslitteratur

Freeman, E., et al. (2016). "Benefits of walking and solo experiences in UK wild places." Health Promot Int: daw036.

Gass, M. A. (1993). "Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming."

Hornstrup, C., et al. (2005). "Systemisk ledelse-den reflektive praktiker."

Kaplan, R. and S. Kaplan (1989). The experience of nature: A psychological perspective, CUP Archive.

Lerstrup, I. E. (2015). "Skovelementer kan gøre grønne områder attraktive for børnehaver." Videnblade Park Og Landskab.

Madsen, S. A. (2015). Unge mænd og sundhed - En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed. Forum for mænds sundhed.

Maller, C., et al. (2006). "Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations." Health Promot Int **21**(1): 45-54.

McSweeney, J., et al. (2015). "Indoor nature exposure (INE): a health-promotion framework." Health Promot Int **30**(1): 126-139.

Mitchell, R. (2013). "Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?" Soc Sci Med **91**: 130-134.

Paltved-Kaznelson, C. (2009). Natur i generationer. TNS Gallup.

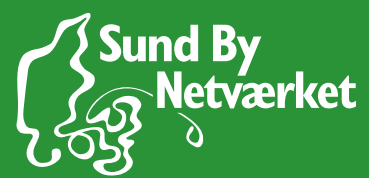
Stigsdotter, U. K. and P. Grahn (2011). "Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces." Urban forestry & urban greening **10**(4): 295-304.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Behavior and the natural environment, Springer: 85-125.

van den Berg, M., et al. (2016). "Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four European cities." Health Place **38**: 8-15.

Wakefield, S., et al. (2007). "Growing urban health: community gardening in South-East Toronto." Health Promot Int **22**(2): 92-101.





Sund By Netværket  
Sund By Sekretariatet

c/o KL-huset  
Weidekampsgade 10  
2300 København S

Telefon 33 70 35 80  
E-mail: [post@sundbynetvaerket.dk](mailto:post@sundbynetvaerket.dk)  
[www.sund-by-net.dk](http://www.sund-by-net.dk)