



EVALUERING AF NATURPROJEKTET

Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og
Jan Toftegaard Støckel

2017:8

Evaluering af Naturprojektet

Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde

Birgitte Westerskov Pedersen

Søren Andkjær

Jan Toftegaard Støckel

**Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter
i Furesø og Kerteminde**

Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og Jan Toftegaard Støckel
Forskningsenheden Active Living,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Serie: Movements, 2017:8
Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Udgivet 2017
ISBN 978-87-93496-89-7 (trykt version)
ISBN 978-87-93496-90-3 (pdf)

Forsidefoto: Getty Images
Tryk: Print & Sign, Odense

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	5
Deltagernes oplevelse af indsatsen i Furesø	5
Deltagernes oplevelse af indsatsen i Kerteminde	5
Deltagernes oplevelse af forandring	6
Anbefalinger til videre konceptudvikling.....	6
Introduktion	7
Evalueringsens formål og metodiske overvejelser	7
Deltagerobservation.....	8
Fokusgruppeinterviews	9
Analysestrategi	9
Undersøgelsens begrænsninger	9
Organisation og projektindhold.....	11
Come-Back	11
Naturprojektets formål	11
Opbygning og indsatser.....	11
Karakteristik af målgrupperne	13
Analyse af indsatsen i Furesø.....	15
Lokalitetens styrker og svagheder	15
Deltagernes møde med sundhed.....	16
Samvær med andre i samme situation	17
Konkrete redskaber til håndtering af hverdagslivet.....	20
Behov for forudsigelighed	21
Sammenfatning	22
Analyse af indsatsen i Kerteminde	23
Naturen som ramme for aktiviteter	23
Socialt samvær.....	24
En ikke-stigmatiserende tilgang	26
Transfer til hverdagen	26
Sammenfatning	26

Diskussion	28
Praksisfællesskab og forhandling af formål	28
Naturen stiller ikke krav.....	30
Har fælles praksis skabt forandring i andre af hverdagslivets sammenhænge?	30
Anbefalinger til videre konceptudvikling.....	32
Referencer	35
Bilag	36
Bilag 1: Uddrag fra projektbeskrivelsen.....	36
Bilag 2: Forløbsplaner.....	39
Bilag 3: Interviewguide	47
Bilag 4: Deltagerdata	48

Sammenfatning

Formålet med evalueringen var at belyse, hvordan deltagerne i henholdsvis Furesø og Kerteminde kommune oplevede at deltage i sundheds- og beskæftigelsesprojektet Naturprojektet, samt om de oplevede en forandring i deres fysiske, sociale og mentale helbredstilstand som følge af deres deltagelse i projektet. Dette blev belyst gennem kvalitative metoder henholdsvis deltagerobservationer og fokusgruppeinterview.

Den gennemsnitslige deltager i Furesø var en kvinde i alderen 31+ år, der havde stress, depression og/eller angst. Hun deltog i 82 % af mødegangene i forløbet. Den gennemsnitslige deltager i Kerteminde var en kvinde i alderen 18-30 år, der havde angst, depression og/eller personlighedsforstyrrelse. Hun deltog i 81 % af mødegangene i forløbet.

Deltagernes oplevelse af indsatsen i Furesø

Deltagernes oplevelse af indsatsen i Furesø kan overordnet opdeles i fire tematikker: Naturen som ramme for aktiviteterne, fysisk træning, samvær med andre i samme situation som dem selv, og konkrete redskaber til håndtering af hverdagslivet.

Det var vigtigt for deltagerne, at aktiviteterne var henlagt til naturen, da den fungerede som en kontravægt til de udfordringer, deltagerne oplevede i hverdagen. Deltagerne oplevede dog lokaliteten i Furesø som problematisk i forhold til deres psykiske vanskeligheder på grund af den konstante trafikstøj. Dette blev løst ved at søge mod andre mere rolige naturområder i lokalområdet for at lave aktiviteter.

Deltagerne havde stor glæde af den fysiske træning, de lavede i forløbet, da den hjalp dem med at forbedre deres fysiske sundhed. Det havde desuden den sideeffekt, at deltagerne oplevede mere overskud, energi og glæde i hverdagen.

Samvær med andre i samme situation som dem selv, var særligt vigtigt for deltagerne i Furesø. Her blev de mødt af forståelse, rummelighed, og et trygt rum til at udveksle erfaringer i. De oplevede, at det gjorde dem bedre i stand til at acceptere deres sygdom og håndtere omverdenen.

Deltagerne oplevede de konkrete redskaber som værdifulde værktøjer, som de kunne bruge til at håndtere deres sygdomme i hverdagen. Det største kritikpunkt fra deltagerne var, at de oplevede at forløbet manglede struktur, og at der ofte gik for lang tid, inden de kom i gang med aktiviteterne.

Deltagernes oplevelse af indsatsen i Kerteminde

Deltagernes oplevelse af indsatsen i Kerteminde kan overordnet opdeles i fire tematikker: Naturen som ramme for aktiviteterne, udvikling af sociale kompetencer, socialt samvær, og manglende transfer til hverdagslivet.

Deltagerne i Kerteminde oplevede naturen, som et vigtigt element i Naturprojektet, der hjalp dem med, at finde indre ro og mærke sig selv. Deltagerne oplevede lokaliteten som passende for projektets aktiviteter.

Det forhandlede formål med forløbet var, for deltagerne i Kerteminde, at udvikle sociale kompetencer. Her fremhævede deltagerne især den læring om samarbejde og kommunikation, de opnåede gennem forløbets aktiviteter.

Deltagerne oplevede, at samvær med andre unge med psykiske vanskeligheder var vigtigt i forhold til den stigmatisering de oplever i dagligdagen. Deltagerne oplevede, at stigmatisering var fraværende i forløbet, og at underviserne så dem som hele mennesker. Dette kan have afgørende betydning for deltageres mulighed for udvikling. En anden afgørende ting for deltageres udvikling var den ros og anerkendelse, underviserne gav deltagerne. Den betød, at de blev bevidste om deres fremskridt.

Deltagerne oplevede, at der var for langt mellem teori og praksis i dele af forløbet. Med andre ord oplevede deltagerne ikke, at der var en transfer mellem det, de lærte i forløbet og deres hverdagsliv. Det er afgørende for forløbets succes, at der skabes en tættere forbindelse mellem undervisningselementerne og deltageres hverdagsliv.

Deltageres oplevelse af forandring

Deltagerne oplevede generelt, at de havde fået en bedre livssituation, mens oplevelsen af at være kommet tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse kun var sporadisk. Deltagerne oplevede, at de var kommet et lille skridt tættere på, men der er stadig lang vej igen. Her er effekten af projektet altså relativt lille. Samtidig formodes det, at de svagere deltagere, der ikke deltog i interviewet, oplevede en mindre effekt end de stærke deltagere, der deltog i interviewet.

Anbefalinger til videre konceptudvikling

På baggrund af diskussionen af udvalgte tematikker fra de to indsats i forhold til hinanden og relevant teori, opstilles en seks overvejelser og anbefalinger til brug ved videre konceptudvikling af Naturprojektet. Anbefalingerne er fordelt over fire overordnede temaer: Organisering, indhold, form og kommunikation.

Tabel 1: Anbefalinger til videre konceptudvikling

ORGANISERING	1	Det bør tilstræbes at deltagergruppen er homogen i forhold til psykisk vanskelighed for, at deltagerne dermed kan møde bedst mulig forståelse og undgår stigmatisering. På andre områder må gruppen gerne være heterogen.
	2	En gennemgående underviser er vigtig i forhold til at skabe struktur, tillid og tryghed samt, at have en føling med gruppen som helhed og den enkelte deltager.
INDHOLD	3	Det er afgørende for deltageres oplevelse af forandring, at der fokuseres på at skabe en transfer mellem det deltagerne lærer i forløbet og deres hverdagsliv. Dette kan f.eks. gøres ved facilitering af refleksion samt, at deltagerne stilles opgaver, som de skal løse i hverdagen mellem mødegangene.
FORM	4	Det var vigtigt for deltagerne, at aktiviteterne var henlagt til naturen, da den hjalp dem med at finde indre ro og mærke sig selv. Det er derfor vigtigt man fastholder at bruge naturens rum som et pædagogisk virkemiddel, samt eventuelt udvikler den måde, naturens rum bruges på.
KOMMUNIKATION	5	Det er afgørende, at aktiviteterne spiller sammen med deltagergruppens formål med deltagelse i praksis for, at aktiviteterne bliver meningsfulde for den enkelte deltager. Derfor bør der laves forventningsafstemninger løbende både i plenum og individuelt for, at give underviseren mulighed for at udvikle og planlægge praksis, så den opleves som meningsfuld for den samlede gruppe såvel som den enkelte deltager.
	6	Deltagerne gav udtryk for, at de har behov for en høj grad af forudsigelighed i forbindelse med deltagelse i projektet. Derfor er det vigtigt, at strukturen og forløbsplanen kommunikerer tydeligt til deltagerne, f.eks. gennem udlevering af forløbsplaner. Deltageres behov for en klar struktur, samt hvordan dette bedst kan imødekommes bør afklares gennem løbende forventningsafstemninger.

Introduktion

Denne rapport indeholder en evaluering af Naturprojektet, der er et etårigt sundheds- og beskæftigelsesprojekt, som er udviklet og gennemført af virksomheden Come-Back i henholdsvis Kerteminde og Furesø kommune. Da Come-Back tilstræber en forskningsbaseret tilgang til videre konceptudvikling samt dokumentation af mulige effekter (se projektbeskrivelse, bilag 1), ønskede virksomheden en ekstern kvalitativ evaluering af deltagernes oplevelse af at deltage i projektet samt effekterne af projektet. Come-Back foretager selv en kvantitativ undersøgelse på baggrund af data, der er indsamlet gennem screeningsværktøjerne Inducas spørgeskema og Livshjulet.

Evalueringen blev påbegyndt i marts 2017. Dataindsamlingen blev foretaget i juni og juli. Dataanalysen blev foretaget i september og oktober med henblik på afrapportering ultimo 2017.

Naturprojektet består af en social og rehabiliterende indsats, der har til formål at sikre deltagerne en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet samt en oplevelse af øget livskvalitet. Deltagerne er visiteret af kommunale jobcentre, og inklusionskriterierne er ledighed og psykiske vanskeligheder (f.eks. stress, angst og depression). Indsatsen består af undervisning, psykoedukation, fysiske aktiviteter og individuelle samtaler.

Rapporten er bygget op omkring seks hovedafsnit. I det første hovedafsnit beskrives evalueringens formål, samt de metodiske overvejelser vi har gjort os i forbindelse med evalueringen. I det andet hovedafsnit beskrives Naturprojektets opbygning og indsatser. Derpå beskrives de undersøgte deltagergrupper i henholdsvis Furesø kommune og Kerteminde kommune. I tredje hovedafsnit foretages en analyse af indsatsen i Furesø og i fjerde hovedafsnit foretages en analyse af indsatsen i Kerteminde. I femte hovedafsnit diskuteres udvalgte temaer fra de to analyser i forhold til hinanden og med anvendelse af relevant teori. Rapportens sammenfattende konklusioner og anbefalinger fremgår af sjette hovedafsnit.

Evalueringens formål og metodiske overvejelser

Formålet med evalueringen af Naturprojektet er at belyse, hvordan deltagerne i de to forløb oplever deltagelsen i Naturprojektet, og herunder om de oplever en forbedring af deres fysiske, sociale og mentale helbredstilstand, samt i givet fald om denne forbedring er tilstrækkelig til, at de oplever en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette undersøges gennem følgende forskningsspørgsmål:

1. Hvordan oplevede deltagerne at deltage i Naturprojektets aktiviteter?
2. Oplevede deltagerne en forbedring af deres fysiske, sociale og mentale helbredstilstand som følge af deres deltagelse i projektet?
3. Oplevede deltagerne en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet som følge af deres deltagelse i Naturprojektet?

Evalueringen kan ses som et multipelt casestudy, der med anvendelse af kvalitative metoder undersøger deltagernes oplevelse af deltagelse og forandring med fokus på sociale og holdningsmæssige aspekter. Det er dermed deltagernes perspektiv, der er i fokus, og det er forsøgt

at komme helt tæt på deltagerne oplevelse. Anvendte metoder er observation af praksis og kvalitative interviews med deltagerne. Indsamlingen af empirien er sket i juni-juli 2017.

I denne del af rapporten beskrives metodeovervejelserne i forhold til deltagerobservation, fokusgruppeinterviews og analysestrategi. Desuden beskrives og diskuteres de metodiske begrænsninger, vi har oplevet i projektet, samt konsekvensen af disse.

Deltagerobservation

Observation foretages for, at beskrive hvordan deltagerne handler i forskellige sammenhænge. Der fokuseres derfor på direkte aflæselige træk ved situationen (Raudaskoski 2010). Der er gennemført i alt fire deltagerobservationer i forbindelse med Naturprojektets mødegange.

I Kerteminde blev første observationsgang foretaget d. 23. juni, hvilket var mødegang 12 ud af forløbets 18 mødegange. Første observationsgang var en observation, som fokuserede på helheden i den gennemførte praksis med fire deltagere. Den første halvdel af anden observationsgang (d. 12 juni 2017, mødegang 17) bestod af aktiviteter med Come-Backs underviser. Her blev der igen fokuseret på helheden i den gennemførte praksis. Den sidste halvdel af mødegangen blev brugt på fokusgruppeinterview. Under anden observationsgang deltog tre deltagere.

I Furesø blev første observationsgang foretaget d. 27. juni 2017, hvilket var mødegang 15 ud af forløbets 19 mødegange. I Furesø var den første observationsgang ligeledes en observation med fokus på helheden i den gennemførte praksis med otte deltagere. Under anden observationsgang i Furesø (d. 11. juni 2017, mødegang 18) var det udelukkende begyndelsen og afslutningen af mødegangen, der blev forestået af Come-Backs underviser. Resten af mødegangen blev brugt på fokusgruppeinterview.

Formålet med at foretage observationer i nærværende evaluering var tredelt:

1. at opnå viden om deltagelsens karakter og reaktionerne herpå
2. at skabe kontakt og tillid mellem deltagere og forsker, og
3. at opnå en fornemmelse for hvad det vil sige at deltage i aktiviteterne, med henblik på at kunne stille meningsfulde spørgsmål til den gennemførte praksis.

Tilgangen til observation var åben og observatøren skiftede mellem at være det, som Launsø og Rieper (2005) beskriver som henholdsvis deltagende observatør og observerende deltager. Rollen som observerende deltager blev brugt, når det ikke var muligt eller hensigtsmæssigt for observatøren at indtage en naturlig rolle i de sociale processer, der blev observeret. Dette gjorde sig for eksempel gældende under en aktivitet i Kerteminde, hvor deltagerne skulle fortælle om deres drømme og mål for fremtiden. Her var de fire deltagere sammen to og to, og begge par blev guidet igennem øvelsen af undervisere fra comeback. Observatøren indtog derfor en rolle som passiv tilhører i denne aktivitet. Rollen som deltagende observatør blev brugt, når det var muligt at have en naturlig rolle i den observerede situation. Dette gjorde sig for eksempel gældende under en aktivitet i Furesø, hvor deltagerne skulle plukke blomster i stilhed og efterfølgende lære at binde en buket af en af de andre brugere. Her var det muligt og hensigtsmæssigt, at observatøren deltog i aktiviteten på lige fod med deltagerne. Kortfattede feltnoter blev nedfældet i løbet af mødegangen. Disse blev uddybet indenfor en time efter mødegangens afslutning.

Fokusgruppeinterviews

Interviewet udspringer af den hermeneutisk fortolkningsvidenskabelige tradition, og er kendetegnet ved at data genereres gennem mellemmenneskelig interaktion, hvor intervieweren søger at få information fra den interviewede (Kvale & Brinkmann 2009). Interviewets styrke er muligheden for at få adgang til menneskers oplevelser af fænomener i deres livsverden (Tangaard og Brinkmann 2010), hvorfor der blev foretaget interviews for at belyse deltagerne oplevelse af deres deltagelse i projektet.

Der blev gennemført i alt to fokusgruppeinterviews. Interviewet i Furesø blev foretaget d. 11. juni 2017, hvilket var mødegang 18 ud af forløbets 19 mødegange. Interviewet i Kerteminde blev foretaget d. 12. Juni, hvilket var mødegang 17 ud af forløbets 18 mødegange. Fokus lå på deltagerne oplevelse af forløbet samt de mulige forandringer deltagelsen kan have forårsaget i forhold til deres fysiske, sociale og mentale helbredstilstand. I Kerteminde deltog 2-3 af deltagerne og interviewet varede 1 time og 18 minutter. I Furesø deltog 4-6 af deltagerne og interviewet varede 1 time og 52 minutter. Det varierende antal deltagere hænger sammen med, at informanterne har haft behov for at kunne gå til og fra interviewet, idet det angiveligt har været en anstrengelse at medvirke i.

Formålet med at interviewe deltagerne var at opnå viden om, hvordan de oplevede deltagelsen og hvorvidt de vurderede, at der var sket forandringer i deres forudsætninger for deltagelse. Den særlige fordel ved fokusgrupper er, at de indebærer en mulighed for, at deltagerne gennem interaktion kan supplere og validere holdninger, erfaringer og viden i et givent felt. I det konkrete tilfælde var det særligt hensigtsmæssigt at kunne tematisere oplevelser fra praksis og efterfølgende opnå deltagerne perspektiv herpå. Således blev deltagerne inviteret til at beskrive og fortælle om deres egne perspektiver, erfaringer, handlinger og følelser i relation til undersøgelsens formål samt at udfordre hinanden herpå.

Forud for interviewene blev der udarbejdet en interviewguide (Bilag 3), ud fra to hovedemner: 1) Deltagerne oplevelse af deltagelse i projektet, og 2) Oplevet forandring som følge af deltagelse i Naturprojektet.

Analysestrategi

Centrale passager i den indsamlede empiri blev transkriberet i overensstemmelse med de begrænsninger, der knytter sig til tid og ressourcer til den samlede evaluering. De dele af interviewet, der blev undladt i transskriberingen, var den introducerende og afsluttende del af interviewet samt udenomssnak (f.eks. om vejret eller nervøsitet for udlandsrejser).

I analysen af interviewene blev der benyttet tekstkondensering, hvilket indebærer, at interviewene efter transskriptionen blev gennemlæst linje for linje. Herefter blev en række foreløbige koder genereret og efterfølgende kondenseret til de centrale temaer. De centrale temaer blev defineret, og nuancerne i de forskellige meningsaspekter, der var repræsenteret i temaet, blev beskrevet. Afslutningsvist blev temaerne rekontekstualiseret ved en vurdering af, om de indfangede essensen af kodningerne og datasættet generelt og dermed var loyale overfor deltagerne stemmer og gav en gyldig beskrivelse af den oprindelige sammenhæng.

Undersøgelsens begrænsninger

De tidsmæssige ressourcer afsat til evalueringens gennemførelse havde betydning for omfanget af indsamlet empiri og de efterfølgende analyser og konklusioner. Den indsamlede mængde af empiri begrænses sig til fire deltagerobservationer samt to fokusgruppeinterviews. De to forløb viste sig at være meget forskellige, hvilket medførte to separate analyser. Set på denne baggrund er evalueringen af begge forløb udarbejdet på baggrund af en meget begrænset mængde af empiri. Det betyder, at undersøgelsen først og fremmest siger noget om enkelte nedslag i en længerevarende praksis, men ikke nødvendigvis noget om hele praksis. Flere deltagerobservationer og interviews fordelt over flere forløb kunne have højnet validiteten og overførbarheden af undersøgelsen.

I Kerteminde fuldførte seks deltagere forløbet. De seks deltagere mødte i gennemsnit op 14 ud af 18 mødegange, mens de tre deltagere, der deltog i interviewet, i gennemsnit deltog i 17 mødegange. I Furesø fuldførte ni deltagere forløbet. De ni deltagere mødte i gennemsnit op til 15 ud af 19 mødegange, mens de fire deltagere, der gennemførte interviewet, i gennemsnit deltog i 17,5 mødegange. Skemaet nedenfor er lavet på baggrund af Come-Backs deltagerinformationer og mødeprotokoller (Se bilag 4).

Tabel 2: Forskelle i deltagelse	Kerteminde	Furesø
Antal deltagere der fuldførte forløbet	6	9
Gennemsnitslig deltagelse (af Kerteminde: 18 mødegange, Furesø: 19 mødegange)	14 (77 %)	15 (79 %)
Gennemsnitslig deltagelse for interviewdeltagene (af Kerteminde: 18 mødegange, Furesø: 19 mødegange)	17 (94 %)	17,5 (92 %)

Tabellen viser, at de deltagere der deltog i interviews også deltog i flere mødegange end de deltagere, der ikke deltog i interviews. Dette kan ses som et udtryk for, at de interviewede deltagere var "stærke" deltagere, der formodentligt generelt var glattere for forløbet og i højere grad fik noget ud af forløbet. Dette forstærkede det positive fokus i interviewene. Hvis tidsressourcerne havde været større, havde der været bedre muligheder for at observere og interviewe de deltagere, der var fraværende til interviewet.

Organisation og projektindhold

I dette afsnit beskrives virksomheden Come-Back kort. Naturprojektet introduceres gennem en beskrivelse af projektets formål, opbygning og indsats med udgangspunkt i projektejerens projektbeskrivelse (Bilag 1) samt forløbsplaner (Bilag 2). Herefter beskrives de to cases gennem en karakteristik af deltagerne i henholdsvis Furesø og Kerteminde kommune, og afslutningsvist udlægges forskelle i deltagerens deltagerforudsætninger.

Come-Back

Naturprojektet organiseres af den beskæftigelses- og sundhedsfaglige virksomhed Come-Back (<https://come-back.dk/>). Come-Back er en privatejet virksomhed, der blev startet af Mette Stryhn i 2006. Virksomheden har i 2017 ca.15 fastansatte medarbejdere samt et varierende antal eksterne konsulenter. Virksomhedens vision er at hjælpe mennesker med at være sunde, glade og stå endnu stærkere på arbejdsmarkedet. Come-Back kombinerer sundheds- og beskæftigelsesfaglige metoder i helhedsorienterede forløb, hvor der fokuseres på alle brugerens psykiske og fysiske problemstillinger (Bilag 1). Desuden har Come-Back udviklet screeningsværktøjet Inducas, som bruges til både sygemeldte, kontanthjælpsmodtagere, unge, og som trivselsundersøgelse.

Naturprojektets formål

Formålet med Naturprojektet er gennem aktiviteter i naturen at sikre deltagerne bedre muligheder for at træde ind på arbejdsmarkedet. Come-Back beskriver, at dette sikres gennem en social og rehabiliterende indsats, der har til formål at lede frem til en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet samt oplevelse af øget livskvalitet. Indsatsen består af en blanding af undervisning, psykiske og fysiske aktiviteter samt individuel coaching. Målet med Naturprojektet er, at mindst 90 % af deltagerne oplever en forbedret livssituation, at mindst 80 % oplever en forbedret tilknytning til arbejdsmarkedet eller uddannelse, og at mindst 25 % af deltagerne opnår beskæftigelse eller påbegynde uddannelse inden for tre måneder efter afslutning af forløbet (Bilag 1).

Opbygning og indsatser

Naturprojektet bestod af fire forløb i hver kommune. Forløbene varede ti uger med to møde-gange pr. uge á tre timer.

- 1. forløb: Uge 8-17, 2017
- 2. forløb: Uge 18-27, 2017
- 3. forløb: Uge 31-40, 2017
- 4. forløb: Uge 41-50, 2017

Forløbene bestod overordnet af fire dele:

- Naturen — aktiviteter i naturen
- Psykoedukation eller andre psykiske temaer, afstressning m.v.

- Opkvalificering
- Individuelle samtaler

De fire dele uddybes nedenfor. Der var stor forskel på hvilke aktiviteter, der blev prioriteret i de to indsatser. Disse forskelle skitseres kort indenfor hver af de fire dele.

Naturen og aktiviteter i naturen

Aktiviteterne foregik i naturskønne områder, som Naturstyrelsen stillede til rådighed. Naturprojektets inddragelse af naturen som ramme bygger på viden om, at naturen kan have en positiv helende effekt på især sårbare personer (Bilag 1). I Furesø var der indlagt mange styrketrænings- og udstrækningsaktiviteter (f.eks. cirkeltræning) og gåture i programmet. I Kerteminde var der indlagt mange bål- og madlavningsaktiviteter, og mindre byggeprojekter (f.eks. at bygge en bænk) (Bilag 2).

Psykoedukation og stressreduktion

Aktiviteterne under dette tema vedrører forskellige teknikker til stress- angst- og depressionsreduktion f.eks. mindfulness. Mindfulness blev inddraget for at mindske symptomer på hele tiden at være på vagt og for at finde ro og mindske stress (Bilag 1). I Furesø var der indlagt mange mindfulness-, afstressnings- og åndedrætsøvelser. Man prioriterede, at deltagerne skulle lære og øve en række forskellige mentaltræningsteknikker, herunder visualisering, positiv tænkning og håndtering af tankemylder. I Kerteminde prøvede deltagerne flere gange mindfulness. Herudover arbejdede de med identitet (Bilag 2).

Opkvalificering

Emnerne der blev behandlet under opkvalificering var 1) arbejdsmarkedsforhold i forhold til den enkeltes situation (f.eks. job- og praktiksøgning, fleksjob), og 2) undervisning i sundhed afhængigt af målgruppens behov (f.eks. sund madlavning, kostvejledning, oplæg om fysisk aktivitet/motion, træningsprogrammer m.v.).

I Furesø blev deltagerne introduceret til trænings- og kostprincipper (Bilag 2). Også i Kerteminde fik deltagerne information om fysisk aktivitet, herunder information om forskellige aktivitetsformer og intensitet. Her lagde underviserne vægt på, at fysisk aktivitet kan bruges som et middel mod stress, angst og depression (Bilag 2).

Individuelle samtaler

Undervejs i forløbet blev der løbende afholdt individuelle samtaler med den enkelte deltager efter behov. Hensigten med dette var at sikre den enkeltes progression samt styrke deltagerne tro på egne evner og beslutninger (Bilag 1). I Furesø fortalte deltagerne, at de især brugte de individuelle samtaler til råd og vejledning i forhold til samarbejdet med sagsbehandleren (Fokusgruppeinterview (herefter FGI) Furesø 11.07.17). I Kerteminde fortalte deltagerne, at de havde haft individuelle samtaler én gang undervejs i forløbet. De efterlyste flere én til én samtaler med fokus på deres individuelle udfordringer (FGI Kerteminde 12.07.17).

Karakteristik af målgrupperne

I forbindelse med projektet prioriterede og visiterede de to deltagende kommuner forskellige målgrupper med forskelligrettede udfordringer (Bilag 4). Deltagerne blev rekrutteret til Naturprojektet gennem kommunale jobcentre. Inklusionskriterierne var først og fremmest ledighed og sekundært problemstillinger omkring psykiske vanskeligheder (f.eks. stress, depression og angst). Gruppen af deltagere var bosiddende i Kerteminde Kommune eller Furesø Kommune og primært af etnisk dansk oprindelse (Bilag 1).

Tabel 3: Oplysninger om deltagere i Furesø		Antal	Procent
ANTAL DELTAGERE		11	100 %
GENNEMSNITSLIG DELTAGELSE (af 19 mødegange)		15	79 %
FRAFALD		2	18 %
KØN	Mænd	1	9 %
	Kvinder	10	91 %
DIAGNOSE	Stress	6	55 %
	Depression	5	45 %
	Angst	4	36 %
STATUS (udover sygemelding)	Ledig eller opsagt	7	64 %
	I arbejde	2	18 %

Deltagerne i Furesø var 31+ år. Tabel 3 giver et overblik over væsentlige karakteristika for deltagerne i Furesø. Skemaet er lavet på baggrund af Come-Backs deltagerinformationer og mødeprotokoller (Se bilag 4).

Til det undersøgte forløb i Furesø var der visiteret 11 deltagere, heraf ti kvinder og en mand. Der var således en stor overvægt af kvindelige deltagere. De hyppigst forekommende diagnoser var stress, angst og depression. Fem af deltagerne havde to eller flere diagnoser. Syv af deltagerne var sygemeldte ledige, mens to var sygemeldte fra job. Gennemsnitsligt deltog de deltagere, der gennemførte projektet i fire ud af fem mødegange. To deltagere faldt fra svarende til et frafald på en femtedel. De to frafaldne deltagere dukkede aldrig op til de fælles mødegange. Disse to deltagere er ikke talt med under gennemsnitslig deltagelse (bilag 4).

Tabel 4: Oplysninger om deltagere i Kerteminde		Antal	Procent
ANTAL DELTAGERE		9	100 %
GENNEMSNITSLIG DELTAGELSE (af 18 mødegange)		14	78 %
FRAFALD		3	33 %
KØN	Mænd	1	11 %
	Kvinder	8	89 %
DIAGNOSE	Angst	6	67 %
	Depression	3	33 %
	Personlighedsforstyrrelse	5	56 %
	Tvangsadfærd og spiseforstyrrelse	1	11 %
STATUS (udover sygemelding)	Uddannelseshjælp	6	67 %
	Ressourceforløb	3	33 %

Deltagerne i Kerteminde var i alderen 18-30 år. Skemaet giver et overblik over deltagernes karakteristika i Kerteminde. Tabellen er lavet på baggrund af data fra Come-Back (se bilag 4).

Til det andet forløb i Kerteminde var der visiteret ni deltagere, heraf otte kvinder og en mand. De hyppigst forekommende diagnoser hos deltagere i Kerteminde var angst, personlighedsforstyrrelse og depression. Herudover havde en deltager tvangsadfærd og spiseforstyrrelse. Ved projektopstart var seks ud af ni deltagere på uddannelseshjælp, mens tre var i ressourceforløb. Gennemsnitligt deltog de deltagere, der gennemførte projektet, i fjorten ud af atten mødegange. Tre af deltagere faldt fra svarende til et frafald på en tredjedel. Deres deltagelse var ikke angivet i mødeprotokollen, hvorfor de tre deltagere er ikke talt med under gennemsnitlig deltagelse (bilag 4).

Forskelle i deltagernes deltagerforudsætninger

Deltagergrupperne i henholdsvis Furesø og Kerteminde kommune havde markant forskellige forudsætninger for deltagelse som følge af forskellig alder, udvikling, livserfaring og aktuelle diagnoser. Det er især alders- og diagnoseforskellene, der springer i øjnene i forhold til deltagerforudsætningerne. Aldersforskellen indebærer, at deltagergrupperne befinder sig vidt forskellige steder i livet. Deltagerne i Furesø havde pga. alder og livserfaring en fastere identitetsfølelse og dermed angiveligt bedre forudsætninger for at kunne reflektere over egen deltagelse end deltagere i Kerteminde. Samtidig havde alle deltagere i Furesø tidligere været tilknyttet arbejdsmarkedet, hvilket ikke gjorde sig gældende for deltagere i Kerteminde. Dermed kan det antages, at deltagere i Furesø havde bedre forudsætninger for at (gen)indtræde på arbejdsmarkedet end deltagere i Kerteminde ved forløbets start. Diagnoseforskellene kan betyde, at deltagere med personlighedsforstyrrelse i Kerteminde fremstår som mere impulsstyrede, lunefulde og uforudsigelige end de ældre deltagere med mentale udfordringer (stress, angst og/eller depression) i Furesø.

Analyse af indsatsen i Furesø

I dette afsnit analyseres indsatsen i Furesø. I interviewet fremhævede deltagerne lokalitetens styrker og svagheder, fordelene ved underviserens baggrund indenfor personlig træning, glæden ved samværet med andre i samme situation som dem selv, vigtigheden af at lære konkrete redskaber til håndtering af deres psykiske udfordringer i hverdagen, samt at de havde behov for, at vide hvad der konkret skulle ske på mødegangen, inden de mødte op. De oplyste temaer vil blive behandlet i dette afsnit.

Lokalitetens styrker og svagheder

I Furesø havde Naturprojektet fået stillet Claus Nar spejdernes lokaler til rådighed. Denne lokalitet havde både styrker og svagheder. Styrken ved lokaliteten var, at den ligger i et naturskønt område i et lille skovområde. Foran spejderhytten er der en lysning med tilrettelagt natur i form af et stort bålsted og borde og bænke. Så snart man bevæger sig væk fra lysningen, støder man på den mere spontane natur i form af skovområdet. Roen i naturen fungerede som en kontravægt til de udfordringer deltagerne oplever i hverdagslivet.

“Bare komme ud. (...) De fleste har en rastløshed over os ikke, og bare det der med at komme ud og gøre noget, i stedet for bare at sidde rundt om et bord og snakke (...) Det er altafgørende.” (FGI Furesø 11.07.17)

Svagheden ved lokaliteten er trafikstøj. Det lille område er omkranset af en motorvej og hovedvej hvorfra, der er en konstant trafikstøj. En af deltagerne fortalte:

“Der er en frygtelig larm dernede. Der der er nogen, der er mere berørte af lyde, end andre er, men det er svært at abstrahere fra den lyd dernede” (FGI Furesø 11.07.17)

Studier viser, at ophold og aktivitet i naturen kan have en positiv betydning for reduktion af selvoplevet stress. Dette kan hænge sammen med, at mennesket har to typer af opmærksomhed: den målrettede opmærksomhed og den spontane opmærksomhed. I bymiljøer sorterer vi i informationsmængden via den målrettede opmærksomhed. Dette er energikrævende, og kan medføre et input overload, som nogle måske kender til via besøg i indkøbscentre og museer. I mere naturlige miljøer (fx grønne områder og skoven) anvender vi overvejende den spontane opmærksomhed til at scanne omgivelserne uden at sortere i indtrykkene. Denne form for opmærksomhed kræver langt mindre energi (Kaplan & Kaplan 1989; Andkjær 2017). Trafikstøjen i området tænder for den målrettede opmærksomhed, og kan dermed have den modsatte virkning i forhold til målet om mindsket stress og forbedret trivsel og livskvalitet hos deltagerne. En af deltagerne forklarede dog, at spejderhytten for det meste kun har fungeret som et mødested:

“Når det er sagt, så synes jeg, at de har været rigtig gode til at få os væk derfra, altså, og vi har kunne spørge om det. Kan vi ikke gå herfra, og så er vi gået.” (FGI Furesø 11.07.17)

Ofte valgte de at gå hen til steder i nærheden, hvor der er mere ro, for at lave aktiviteter. Deltagerne fortalte, at de indenfor et kvarter kunne nå mange forskellige destinationer med mere ro. Det havde den konsekvens, at deltagerne brugte meget tid på at gå rundt i området, hvilket deltagerne vurderede som positivt:

“Det har været dejligt også fordi, at man har fået snak hver især (...) det har været givende ligesom at lære andres verden at kende, og hvad der har fået dem til at gå ned, og hvordan de har håndteret det (...) For det første får man sat ord på ved at fortælle sin historie, og man får nogle øjne på ens situation, hvor man sådan bliver nå ja. Sådan har jeg ikke tænkt det. Det har været rigtig godt.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne gav udtryk for, at de så transporten fra spejderhytten til de nærliggende aktivitetsområder som en aktivitet på lige fod med andre aktiviteter i forløbet. Gåturene gav på en uformel måde deltagerne mulighed for at fortælle deres historier og udveksle erfaringer. Samtalerne spandt vidt og bredt i deres indhold, og kunne for eksempel omhandle, hvordan man bedst kommer igennem Rødovrecentret uden at få et angstanfald, eller hvordan man snakker med sine børn om sin sygdom.

Deltagernes møde med sundhed

I forløbet fik deltagerne et oplæg om kost og motion. De gav i interviewet udtryk for, at de især opfattede kostdelen som almen viden.

“Vi ved godt, at den der gulerod er bedre end den der chokoladekage ikke” (FGI Furesø 11.07.17)

Selve formidlingsdelen af oplægget var deltagerne meget positive overfor, men der var bred enighed om, at indholdet ikke var noget banebrydende. Til gengæld gav deltagerne udtryk for, at underviserens baggrund indenfor personlig træning havde stor betydning for det udbytte, de fik af undervisningen — både i forhold til mental og fysisk sundhed.

“Vi har klart fået en masse ud af, at han er personlig træner. Det er helt klart. Det har været en benefit for os alle sammen, tror jeg.” (FGI Furesø 11.07.17)

Hans kompetencer indenfor træning betød, at de arbejdede meget med forskellige træningsøvelser. Han viste dem simple øvelser, som de kunne lave derhjemme uden nogen former for udstyr hvilket de var rigtig glade for (FGI Furesø 11.07.17).

Differentiering

Underviseren var god til at differentiere øvelserne, så alle kunne være med og få noget ud af dem.

“Det er blevet lavet på mange niveauer. Der er nogen, der er meget sporty, og så er der os andre, der har siddet på sofaen for længe (...) Det er meget det her med at rumme os

hver især og finde ud af, hvad vi har behov for hver især for det betyder rigtig meget for sådan et forløb her. Vi er jo meget forskellige kvinder, og vi kommer med meget forskellige baggrunde fysisk, psykisk og alt muligt andet.” (FGI Furesø 11.07.17)

Differentiering kan realiseres, hvis underviseren har mulighed for at indsamle nok viden om den enkelte deltager til at kunne tage individuelle hensyn. Derfor er det vigtigt, at deltagerantallet ikke er for højt. Samtidig spiller underviserens kompetencer inden for træning og træningsplanlægning ind. Øvelser kan kun differentieres, hvis underviseren har tilstrækkelig viden om kroppen, alternative øvelser samt en vis portion idrætspædagogisk erfaring.

Øget fysisk sundhed

“Jeg har tabt 5 kg, og det er bare af at være her. Jeg skal da blive ved med at gøre nogle af de ting, vi har gjort her.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne oplevede øget fysisk sundhed på forskellige måder. En deltager tabte 5 kg i løbet af Naturprojektet, og blev bevidst om, hvad hun kunne gøre for at tabe sig yderligere. Flere af deltagerne fik en bedre forståelse for kroppen og dens muligheder og funktioner. En af deltagerne fortalte, at hun er kommet i bedre form, og en anden fortalte, at hun tidligere har døjet med smerter i ryggen, men at de øvelser, som de fik, hjalp hende så meget, at hun kunne smide de smertestillende piller. Deltagerne oplevede desuden, at den forbedrede fysiske sundhed havde en effekt på den mentale sundhed i form af mere overskud og glæde i hverdagen (FGI Furesø 11.07.17).

Samvær med andre i samme situation

“Også det at få talt med andre som havde de samme symptomer som en selv, så man ikke gik alene med det. Det synes jeg er rigtig rart, at folk har ville dele de ting med andre. Det har hjulpet mig meget.” (FGI Furesø 11.07.17)

I interviewet fremhævede deltagerne samvær med andre i samme situation som vigtigt adskillige gange. Det havde stor værdi for dem, at tale med andre, som var i samme situation som dem selv. Det gav dem mulighed for at møde forståelse og rummelighed i et trygt forum, samt at føle sig som en del af et fællesskab igen.

Forståelse

I interviewet beskrev deltagerne, at det kan være svært for andre at forstå dem og deres sygdomme. Sætningen “du ser da meget godt ud” måtte deltagerne ofte lægge øre til.

“Især den der forståelse, fordi det er meget svært for andre at forstå, fordi man har ikke noget brækket ben, man kan fremvise. Folk siger du er da frisk nok, hvorfor tager du dig ikke bare sammen, og finder dig et arbejde ikke.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne mangler generelt forståelse fra deres normale omgangskreds. Derfor betød det meget for dem at være sammen med andre, der er i samme situation, som dem selv. I Naturprojektet blev der ikke sat spørgsmålstejn ved dem og deres sygdom.

“Man behøver ikke at forklare sig. De ved godt at du, det er jo sådan vi alle sammen har det, og det har betydet rigtig meget for mig.” (FGI Furesø 11.07.17)

Når deltageren var sammen med de andre brugere i Naturprojektet, oplevede hun, at det er ok at være, som hun er. Her var der ingen, der beskyldte hende for ikke at fejle noget, og derfor var det heller ikke nødvendigt at forklare sig. Dette afspejlede sig også i de samtaler, deltagerne havde med hinanden. Af observationerne fremgår det, at de åbent fortalte om både gode og dårlige ting. Når der blev fortalt solstrålehistorier, blev deltageren mødt af ros og anerkendelse fra både underviser og de andre deltagere. Når der blev fortalt om det, der er svært, blev deltageren mødt af sympati og anerkendelse (Observation Furesø 27.06.17).

Rummelighed

Forståelsen affødte en stor rummelighed for hinanden, hvor der var plads til, at være den man er, ligesom der var plads til både at have gode og dårlige dage:

“Det har været hyggeligt det her med at kunne gå og snakke, og man har kunne snakke i nogle grupper af tre eller fire eller gå to og to og altså, hvis du ikke er i humør til at snakke, så går du bare for dig selv, for det er også fint. Det er der også plads til. Altså det er jo den der rummelighed, vi har for hinanden, og vi har fra Jacob og Sara. I hvert fald for mig at jeg behøves ikke at være på, hvis jeg ikke lige har lyst. Så kan man bare gå omme bag ved eller gå forrest. Der er plads til alle i gruppen. Det synes jeg er super vigtigt.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltageren beskriver her rummelighed som muligheden for at deltage fuldt ud i aktiviteten og muligheden for at trække sig fra aktiviteten. Observationerne viser dog også en rummelighed i forhold til udbuddet af aktiviteter. Observationerne indikerer, at deltagernes overskud til at deltage i aktiviteterne bl.a. afhænger af aktivitetens fysiske intensitet og brugeres psykiske tilstand. Jo højere aktivitetens intensitetsniveau er, desto sværere kan det være for deltagere med store psykiske vanskeligheder at deltage.

Under den første observation i Furesø blev der trænet styrke og udstrækning på en eng. Den ene af deltagerne havde det meget dårligt psykisk den dag, og hun valgte hurtigt at sætte sig over på en bænk i stedet for at deltage i træningen. Dette kan være et udtryk for, at hun ikke havde det overskud, der skulle til for at deltage i aktiviteten. Senere på dagen satte underviseren en aktivitet igang, hvor deltagerne skulle plukke blomster i området i stilhed. Her var deltageren aktiv hele tiden, og hun gav efterfølgende udtryk for, at hun fandt det beroligende, og at hun ville begynde at gøre det regelmæssigt derhjemme (Observation Furesø 27.06.17). Den sidste aktivitet kan sammenlignes med den form for enkelt friluftsliv, der foregår i terapihaver. Denne aktivitet giver stressramte og depressive mulighed for at deltage, uden stress og krav om deltagelse eller præstation (Andkjær 2017). Underviseren formåede

altså med sit valg af forskellige typer af aktiviteter at rumme både dem som havde en god dag, og dem som havde en dårlig dag.

Tryghed

“Jamen jeg er også altså, jeg føler ligesom, at det er en base. En tryk base, hvor man kun har nogle positive oplevelser ikke. Og man kan få hjælp, hvis man har brug for det. En krammer. En hyggesmøg. (...) Det må ikke stoppe det her. Det kan kun anbefales.”
(FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne beskrev Naturprojektet som en tryk base. Den tryk base tegnes af de ovenfor beskrevne forhold om rummelighed og forståelse. Som ovenstående citat viser, handlede trykheden også om, den særlige støtte deltagerne oplevede at få fra Come-Backs undervisere og fra hinanden:

“Jeg føler mig meget tryk her. Det er ligesom om, at det er min verden det her. De forstår mig, hvordan jeg har det, og det har hjulpet mig rigtig meget at komme at være her med de søde damer, og snakke om det. Der er ikke nogen rigtig, der kunne forstå, hvordan jeg har det.” (FGI Furesø 11.07.17)

Forholdet mellem deltagerne har bidraget til at skabe en tryk base, hvor deltagerne kunne åbne op, og fortælle om de psykiske vanskeligheder, de bøvler med, uden risiko for at blive dømt af de andre.

Udveksling af erfaringer

Det tryk rum, der blev skabt i Naturprojektet i Furesø blev i vid udstrækning brugt til at udveksle erfaringer i. Dette trådte tydeligt frem i forbindelse med observationerne af gåturene, ligesom det kom frem i forbindelse med interviewsituationen:

“...dele erfaringer med både hvad synes du, at jeg skal gøre i den her situation, hvordan vi blev syge, og hvordan vi har håndteret det hver især, og hvordan vi bliver håndteret af omverdenen. Det betyder sgu også rigtig meget, og det er fedt at dele nogle erfaringer om.” (FGI Furesø 11.07.17)

At deltagerne udvekslede erfaringer og følelser med ligesindede, gjorde dem bedre i stand til at acceptere deres sygdom og håndtere omverdenen.

Fællesskab

Deltagerne har tidligere haft en almindelig hverdag, hvor de har været en del af en arbejdsplads. For de flestes vedkommende sluttede det almindelige hverdagsliv, da de blev syge, og de har ikke været en del af arbejdsmarkedet siden (FGI Furesø 11.07.17). Derfor var det at føle sig som en del af et fællesskab igen enormt vigtigt for deltagerne:

“Ja det er også noget af det, jeg savner ved ikke at være en del af en arbejdsplads, det er at lave et stykke arbejde og være en del af en gruppe (...) Det er super vigtigt at føle sig som en del af fællesskabet, når man har stress eller depression. Vi er jo ude af de der fællesskaber, vi har haft, og fællesskaber betyder rigtig meget. Så det er en vigtig del af det her forløb synes jeg, at blive sat sammen på kryds og tværs.” (FGI Furesø 11.07.17)

Når deltagerne pludselig er afskåret fra arbejdspladsens fællesskab eller ikke har overskud til at deltage i de fællesskaber, de før har deltaget i, kan det have konsekvenser. Når det samtidig er svært at finde forståelse for ens sygdomssituation i ens omgangskreds, kan man komme til at stå meget alene med sin sygdom og føle sig ensom (FGI Furesø 11.07.17). I Naturprojektet blev deltagerne igen en del af et fællesskab, som samtidig forstår og rummer dem og deres sygdom.

Antal deltagere

Betydningen af hvor mange deltagere som indgår i gruppen blev fremhævet som vigtigt af deltagerne. Det var deltagerens opfattelse at antallet af deltagere lå på et passende niveau.

“Også at der ikke er flere folk. Det synes jeg er rigtig vigtigt. Altså man skal ikke proppe 20 ind her. Det her med at vi maks har været 8-10 de dage, vi har været mange. Det er en god gruppe i forhold til, at vi har mulighed for at lære en lille del af hinanden at kende. Jeg tror ikke, at der bliver den samme samhørighed over det, men det har været en god gruppe.” (FGI Furesø 11.07.17)

Antallet var passende, fordi de kunne nå at lære hinanden at kende. Set fra et pædagogisk og socialt perspektiv kan det have betydning, hvis antallet af deltagere bliver for lavt. Det kan få indflydelse på gruppedynamikken eller den praktiske gennemførelse. Et lavt deltagerantal kan risikere at lægge et socialt pres på de øvrige deltagere, hvis de eksempelvis oplever at have en dårlig dag, og kan se at deres udtræden får konsekvenser for gruppen.

Som følge af de udfordringer, der knytter sig til de enkelte deltagers psykiske og sociale tilstand, er mødestabiliteten en væsentlig udfordring for gruppen, der på undersøgelsestidspunktet varierede mellem 6 og 11 deltagere, med et gennemsnit på 7,75 deltagere pr. gang. Når der visiteres deltagere til forløbet, bør der derfor tages højde for eventuelle frafald og mødestabilitet, samtidig med at gruppen ikke bliver for stor til, at deltagerne kan nå at lære hinanden at kende.

Konkrete redskaber til håndtering af hverdagslivet

Deltagerne oplevede generelt, at de konkrete redskaber, de blev introduceret for (mindfulness, håndtering af tankemylder og strukturskema), var en vigtig del af forløbet. Redskaberne synes at have haft en værdi med transfer til hverdagen og fremadrettet at have hjulpet en del af deltagerne med at blive bedre til at klare hverdagen.

Deltagerne så mindfulness som en vigtig del af forløbet:

“I starten var jeg meget sådan det der mindfulness. Jeg kunne ikke rigtig se nogen mening med det, fordi jeg var spændt op, og jeg skulle ikke ligge der og bare ligge. Og så har jeg fundet ud af, at det faktisk er meget rart, og det har også gjort, at man ligesom er blevet bedre til at være i nuet, at man ligesom har kunne stoppe op og sige hallo lad være med at tænke på gud, jeg skal da også. Men ja finde sit anker og finde ud af hvordan man trækker vejret. Det har været dejligt.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne gav udtryk for, at når de er stressede, så oplever de ofte, at tankerne blev kørt op. Med mindfulness-teknikkerne lærte de at lade tankerne være, og det gav dem en følelse af, at kunne være i nuet frem for hele tiden at tænke fremad. Deltagerne var især glade for, at de havde lært mindfulness på forskellige niveauer (FGI Furesø 11.07.17). Udover mindfulness fik deltagerne et andet konkret redskab til at håndtere tankemylderet. En deltager fortalte, at hun med denne kognitive sorteringsstrategi er blevet bedre til at være i nuet:

“Det er noget af det, jeg har taget til mig. Det her med ikke altid at tænke hvad sker der nu når jeg skal derhen og hele tiden tænke fremad, men være lidt mere i nuet.” (FGI Furesø 11.07.17)

Deltagerne lavede under forløbet en øvelse, der omhandlede drømme og mål for fremtiden. Her lærte de også at udforme et strukturskema. I gruppen var der delte meninger om værdien af øvelsen. Nogle af deltagerne syntes, at det var meget sjovt, men uoverskueligt og stressende, hvorfor de ikke har taget noget med fra øvelsen.

“Det vi lavede med Sara den dag, jeg synes, at det var meget skægt, men det var simpelthen for uoverskueligt til mig. Jeg lever meget på at tage en dag ad gangen. Ellers bliver jeg stresset.” (FGI Furesø 11.07.17)

Andre syntes, at de fik et stort udbytte af øvelsen, da den hjalp dem til at blive mere konkrete og strukturerede i hverdagen. En enkelt deltager lavede stadig strukturskema hver uge, hvilket hjalp hende til at få et overblik over hverdagen.

“Jeg får stadig lavet det her strukturskema hver uge. (...) Det er jo nogle af de der værktøjer som vi taler meget om, men som er enormt svære at indføre, og ja det hjalp mig i hvert fald rigtig meget, og nu bruger jeg det hver uge.” (FGI Furesø 11.07.17)

Behov for forudsigelighed

Deltagerne fortæller i interviewet at forløbet har manglet struktur. De ville gerne have haft en plan over hvad der skulle ske de enkelte gange.

“Der er i hvert fald rigtig mange, der er stressramte der har brug for at vide hvad de kommer ud til. Det er der i hvert fald flere af os der har efterspurgt. (...) sådan en som Jacob er rigtig god til at mærke på gruppen hvad vi har lyst til og så gøre ud fra det

ikke, men men det skaber jo tryghed at have en struktur og vide hvad du skal ud til. (...) Det betyder rigtig meget og det synes jeg faktisk ikke at der er blevet lyttet særlig meget til. Så det synes jeg at de skal blive dygtige nok til.” (FGI Furesø 11.07.17)

Om den færdige forløbsplan udleveres fra forløbets start, fra uge til uge eller fra gang til gang, betød ikke så meget for deltagerne. Det vigtigste var, at de vidste, hvad der skulle ske, når de mødte op. De oplevede endvidere ofte, at den første time var gået inden de kom i gang, og det derfor var begrænset, hvad de kunne nå.

Sammenfatning

Lokaliteten i Furesø var problematisk i forhold til deltageres psykiske vanskeligheder på grund af den konstante larm fra trafikken. Dog valgte de ofte at gå hen til steder i nærheden, hvor der var mere ro, for at lave aktiviteter. Deltagerne gav udtryk for, at det var vigtigt, at aktiviteterne var henlagt til naturen i og med, at roen og samværet i naturen fungerer som en kontravægt til de udfordringer, deltagerne oplever i hverdagen.

Deltagerne havde stor glæde af underviserens baggrund indenfor personlig træning, da hans differentierede træning hjalp deltagerne til at forbedre deres fysiske sundhed, hvilket også havde en effekt på deres mentale sundhed i form af mere overskud og glæde i hverdagen.

Deltagerne fremhævede samværet med andre i samme situation som dem selv som vigtig for forløbet. Det gav dem mulighed for at møde forståelse og rummelighed i et trygt forum, samt at føle sig som en del af et fællesskab igen. Det trygge rum blev i vid udstrækning brugt til at udveksle erfaringer i, hvilket gjorde dem bedre i stand til at acceptere deres sygdom og håndtere omverdenen. Når der visiteres deltagere til forløbet, bør der derfor tages højde for eventuelle frafald og mødestabilitet, samtidig med at gruppen ikke bliver for stor til, at deltagerne kan nå at lære hinanden at kende. Deltagerne mente, at gruppestørrelsen på det observerede forløb med 11 visiterede deltagere var passende.

Et flertal af deltagerne oplevede, at de konkrete redskaber (mindfulness, håndtering af tankemylder og strukturskema) var gode værktøjer, som de kunne bruge til at håndtere deres sygdomme i hverdagen. Især mindfulness og redskabet til håndtering af tankemylder blev fremhævet som en god hjælp til at være i nuet.

Deltagerne oplevede generelt, at forløbet manglede struktur. De foreslog, at forløbsplanen udleveres fra forløbets start, fra uge til uge eller fra gang til gang.

Analyse af indsatsen i Kerteminde

I dette afsnit analyseres indsatsen i Kerteminde. I interviewet fremhævede deltagerne styrken ved Naturprojektets brug af naturen som ramme for aktiviteter, udvikling af sociale kompetencer, at inklusion i fællesskabet skal være et fælles ansvar, vigtigheden af fravær af stigmatisering, samt at det var svært for dem, at relatere undervisningen og aktiviteterne under psykoedukation til deres hverdagsliv. De oplyste tematikker vil blive behandlet i dette afsnit.

Naturen som ramme for aktiviteter

Naturprojektets forløb i Kerteminde udfoldede sig hovedsageligt på vandskiklubbens arealer. Stedet ligger lidt uden for Kerteminde med udsigt ud over fjorden. På grunden er der et hus med køkken, toilet og opholdsrum, som Naturprojektet har adgang til. På hver side af huset er der henholdsvis en træterrasse med borde og stole og en overdækket fliseterrasse. I haven er der græs og lidt buske og træer, beachvolleybane samt en stor bålplads. Haven er omkranset af træer og buske.

Hvorvidt haven kan opfattes som natur afhænger i høj grad af natursyn. Haven befinder sig i spændingsfeltet mellem den tilrettelagte natur og den mere spontane natur, hvilket har betydning for den affordance, haven tilbyder til deltagerne. Dele af haven (f.eks. terrassen med borde og stole, beachvolleybanen og bålstedet) indbyder til forskellige forholdsvis konkrete samværsformer. Den ujævne græsplæne, bevoksningen og fjorden fremstår mere som spontan natur, der ikke er tilrettelagt med særlige intentioner. At naturen ikke er tilrettelagt betyder, at den ikke stiller krav til deltagerne, hvorfor vi i visse dele af haven møder et oplevelses- og handlingsrum som i højere grad struktureres af deltagerne og deres valg (jf. Andkjær 2017).

Et nærmere blik på de aktiviteter deltagerne fortalte, at de har lavet viser, at naturen blev brugt på forskellige måder i aktiviteterne. På den ene side har vi aktiviteter som at samle brænde, klatre op ad en skrænt, stryge rejer, fiske og madlavning over bål. Disse aktiviteter er bundet til naturrummet, og aktiviteten udformer og udvikler sig afhængigt af stedet. På den anden side har vi aktiviteter som cirkeltræning, kropspyramide og andre smålege. Disse aktiviteter er ikke bundet til stedet og gennemføres mange forskellige steder, fx i en hal eller på en fodboldbane. Her anvendes naturens rum ikke på samme måde aktivt i aktiviteten.

Da deltagerne i interviewet blev spurgt ind til, hvilken betydning det havde, at naturen var et bærende element i projektet, var der enighed om, at naturen havde en stor betydning:

“Det betyder meget. Jeg har fundet ud af, at det giver mig en indre ro. Jeg har vant til bare at lukke mig inde i et rum. Det har virkelig været en øjenåbner for mig.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

“Jeg har altid brugt naturen meget, og det har været meget min hjemmebane, og når jeg har det svært, er det altid rart at komme udenfor. Det letter en meget, når man har det svært. Det er nemmere at trække vejret udenfor og mærke mig selv. Det er fint, at man kan gå indenfor i dårligt vejr. Men det er godt, at det er udenfor.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Begge brugere beskriver naturen som et terapeutisk rum, som hjælper dem med at finde en indre ro, og mærke sig selv. Come-backs hovedargument for naturens centrale rolle i projektet knytter da også an til en pædagogisk praksisform, hvor friluftsliv udøves som sundhed. Denne praksisform skal ses i relation til forskningen om naturens mulige effekter ift. reduktion af stressniveau, forbedret trivsel og øget livskvalitet for udøveren (Andkjær 2017).

Deltagerne beskrev under interviewet en aktivitet, hvor de skulle fiske. Aktiviteten skulle foregå i stilhed, og den kan på mange måder sammenlignes med den form for friluftsliv som sundhed og terapi, der kan foregå i terapihaver. Ligesom i terapihaver er fiskeaktiviteten enkelt friluftsliv, hvor stressramte og depressive mennesker kan deltage, uden stress og krav om deltagelse eller præstation:

“Vi kunne få lov til bare at få lov til at side og fokusere at fange en fisk. Det blev lidt et pusterum, også fordi at vi sad alene. Jeg lærte at være i nuet” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Socialt samvær

Når deltagerne i Kerteminde talte om samværet, brugte de ord som teambuilding og samarbejde. I Kerteminde handlede det sociale samvær især om at udvikle sine sociale kompetencer.

Sociale kompetencer

Deltagerne og underviserne møder hinanden med et kram og spørgsmålet “Hvordan har du det i dag?”. Sofie virker undvigende i krammet. Hun distancerer sig fra den anden ved at vende siden let til, trække hovedet og bagenden tilbage, og afslutte krammet hurtigt. Blikket flakker, mens hun svarer på spørgsmålet: “Fint”. De snakker lidt løst om, hvilke fugle de har set i løbet af kurset, mens to af deltagerne ryger en cigaret. (Observation Kerteminde 23.06.17)

Ovenstående observation stammer fra den første observationsgang i Kerteminde. Social angst, som Sofie lider af, er ikke ensbetydende med dårlige sociale kompetencer, men Sofie fortalte, at hun er meget selvbevidst i samværet med andre. Med andre ord har hun ikke tillid til sine egne sociale kompetencer. Til spørgsmålet om hvilke forandringer, de oplevede i forbindelse med forløbet, nævnte deltagerne bedre sociale kompetencer. De fortalte, at de var blevet mere udadvendte. De var blevet bedre til at møde andre mennesker, at være i grupper, og til at dele. De var blevet bedre til at give slip på sig selv i sociale situationer, og dermed også mindre bange for at sige noget forkert (FGI Kerteminde 12.07.17). Undervejs i interviewet fremhævede deltagerne især læring om samarbejde og kommunikation, som vigtige dele af forløbet.

“Jeg synes egentlig, at de der små lege har fungeret ret fint. Jeg har altid haft det sådan, at jeg kan ikke samarbejde med andre mennesker. Jeg har det bedst alene og så-

dan noget, og det har egentlig været meget fint at opleve, at man faktisk godt kan indgå i et samarbejde. Det synes jeg er meget rart.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Alle de interviewede fortalte, at de var blevet bedre til at samarbejde med andre. Aktiviteterne hjalp dem til at se værdien i at arbejde sammen med andre frem for at løse opgaven alene. De oplevede, at gruppens forskellige kompetencer var et potentiale for gruppen.

Under undervisningstemaet opkvalificering fremhævede deltagerne en undervisningsgang, hvor der var fokus på relationer og kommunikation.

“Jeg synes, at det gav god mening at tage det ind. Især, når man har være isoleret så længe, og ikke rigtig er kommet så meget ud, så er man jo socialt akavet på en eller anden måde, og så er det meget fint, at få nogle redskaber til hvordan man kan møde andre mennesker på en på en på en god måde.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Samvær og kommunikation er for de fleste mennesker en selvfølgelig del af hverdagslivet, men flere af deltagerne havde som følge af deres psykiske vanskeligheder levet mere eller mindre isolerede i længere tid. Deltagerne arbejdede med kommunikation i de samarbejdskrævende aktiviteter, men det, at have fået nogle konkrete værktøjer til brug i deres hverdagsliv, fremhævede de som vigtigt.

Ansvar for at tage del i fællesskabet

“Der er måske nogen gange, hvor man godt kunne have brugt, at de lige rakte en hånd ud til en, men det kan også være svært. Altså vi bliver måske ret gode til at skjule, når vi har det svært altså. Det er måske lidt bare en vane, og så bliver de lige nødt til at afkode, at man lige har brug for lidt ekstra støtte.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Især deltagere med social angst kunne føle, at en aktivitet var lidt grænseoverskridende, f.eks. hvis den krævede kropskontakt. I disse situationer syntes deltagerne, at det ville have været rart ikke, at skulle deltage. Samtidig kunne de føle sig udenfor, når de ikke var en del af aktiviteten. Deltagerne gav under interviewet udtryk for, at det skulle være et fælles ansvar, at inkludere den enkelte deltager i fællesskabet. På den ene side mente de, at det var deres eget ansvar at give udtryk for det, når de havde det svært, men på den anden side havde de også brug for, at underviserne kom dem i møde og hjalp dem til at blive en del af fællesskabet. Deltagerne mente, at det er vigtigt, at det fra forløbets start gøres klart, at man kan komme til underviserne, hvis man har det svært, eller bare har brug for at snakke.

“Det kan godt være, at man regner med, at det er en selvfølge, at man gør det, men alligevel er det meget rart bare lige at have fået det af vide. Så det er sådan ret klart, nogen gange skal man have det konkret før, at man kan finde ud af ligesom at ja.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

En ikke-stigmatiserende tilgang

”Hvis vi kommer ud et eller andet andet sted, så er vi bare kasser, men her er vi mennesker [...] Vi er som vi er og vi kommer med det vi kommer med og så tager man den bare derfra [...] De er også rigtig gode til at give os ros, så det er dejligt [...] De er gode til at hive fat i en og sige det var du super god til, og det var dejligt at se dig på den måde og super at du åbnede dig op der. Det er rigtig vigtigt” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Deltagerne oplevede, at underviserne havde en meget rosende og anerkendende tilgang til dem. De følte, at de blev set som hele mennesker, frem for at blive stigmatiseret som ‘social angst’ eller ‘spiseforstyrret’. Stigmatisering er en omfattende problemstilling for mennesker med en psykisk lidelse. De kæmper med omverdenens opfattelse af, hvordan mennesker med psykisk lidelse er, og hvad de kan, samtidig med at de kæmper med deres egne forventninger til omverdenens syn på dem (Jacobsen et al. 2010). Deltagernes udsagn om, at de blev set som hele mennesker, og følte, at de kunne komme, som de er, er et udtryk for at de oplevede stigma som fraværende i Naturprojektet. Fraværet af stigma kan have en afgørende betydning for deltageres mulighed for udvikling. Samtidig skabte undervisernes ros grobund for udvikling, i og med at deltagerne blev bevidste om deres fremskridt, når underviseren satte ord på det.

Transfer til hverdagen

“Det synes jeg egentlig er gennemgående på en eller anden måde. Så sidder vi og snakker om noget, men det er mere blevet sådan en rodet snak, og så ved man ikke, hvad man konkret skal tage med. [...] Det bliver bare rigtig rodet, og man får ikke rigtig noget med sig andet, end det egentlig har været hyggeligt nok at sidde at snakke [...] F.eks. jeg har fået at vide, at jeg er meget analyserende. Og så får jeg at vide, at det er en god ting, men du skal bare ikke gøre det for meget. Men hvordan skal jeg så bruge det sådan i hverdagen?” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Mange af deltagerne oplevede psykoedukationen som rodet, hvilket tyder på, at den var for teoretisk til, at de kunne transformere teorien til praksis. Med andre ord oplevede deltagerne, at der var for langt mellem teori og praksis. De efterlyste en “oversættelse” mellem de aktiviteter, de lavede i Naturprojektet og deres hverdagsliv. Det er derfor vigtigt, at der skabes en tættere forbindelse mellem psykoedukationen og anvendelsessituationen for, at deltagerne føler, at de får et udbytte af denne del af forløbet.

Sammenfatning

Deltagerne oplevede naturen som et terapeutisk rum, som hjalp dem med at finde indre ro, og mærke sig selv. Derfor oplevede de også naturen, som et vigtigt element i Naturprojektet.

For deltagerne i Kerteminde handlede det sociale samvær især om, at udvikle sine sociale kompetencer, og de fremhævede især den læring om samarbejde og kommunikation, de op-

nåede gennem forløbets aktiviteter. Det var i nogle situationer svært for deltagerne selv at inkludere sig aktivt i fællesskabet. Derfor mente de også, at det var et fælles ansvar, at den enkelte deltager blev inkluderet i fællesskabet. Det var deres eget ansvar at give udtryk for, at de havde det svært, og underviserens ansvar at række en hånd ud og hjælpe dem til at blive en del af fællesskabet. Derfor bør det gøres klart for deltagerne fra forløbets start, at man altid kan komme til underviserne, hvis man har brug for hjælp.

Deltagerne følte, at underviserne så dem som hele mennesker, og at stigmatisering var fraværende i forløbet. Dette er vigtigt, da det kan have afgørende betydning for deltagernes mulighed for udvikling. Samtidig var ros og anerkendelse en vigtig del af forløbet, da de blev bevidste om deres fremskridt, når underviseren satte ord på det.

Deltagerne oplevede psykoedukationen som rodet, og at der var for langt mellem teori og praksis. Det er derfor afgørende, at der skabes en tættere forbindelse mellem psykoedukationen og deltagernes hverdagsliv, så deltagerne føler, at de får et udbytte af denne del af forløbet.

Diskussion

I dette afsnit diskuteres udvalgte tematikker fra de to indsatser i forhold til hinanden og relevant teori. Først diskuteres samværs og fællesskabs-tematikkerne i begge casestudies i forhold til hinanden og Wengers teori om praksisfællesskaber. Dernæst diskuteres den værdi naturen bliver tillagt af deltagerne i forhold til Bjørn Tordssons teori om naturens åbne tiltale. Herefter diskuteres det hvorvidt fælles praksis har skabt forandring for deltagerne i andre af hverdagslivets sammenhænge, herunder også vigtigheden af transfer til hverdagen. Afslutningsvist præsenteres en række overvejelser, som kan anvendes til videre konceptudvikling.

Praksisfællesskab og forhandling af formål

Deltagerne indgik i et fællesskab, fordi de alle deltog i Naturprojektet. Dermed er det praksis, der er grundstenen i det fællesskab, der skabes mellem deltagerne. Praksis eksisterer kun, fordi deltagerne gensidigt engagerer sig i praksis jævnfør Étienne Wengers teori om praksisfællesskaber (Wenger 2004). Det gensidige engagement indebærer, at deltagerne forholder sig til hinanden i gruppen, hjælper hinanden, og deler oplysninger og erfaringer. Derfor er balancen mellem forskellighed og homogenitet vigtig i praksisfællesskabet (Wenger 2004). Fælles for deltagerne er, at de har en eller flere psykiske vanskeligheder, samt at de er i alderen 18-30 år i Kerteminde og 31+ år i Furesø. Forskelligheden mellem deltagerne beskrives af en af deltagerne i Furesø som forskelle i baggrund (FGI Furesø 11.07.17). Nogle er tykke, andre tynde - nogle er stærke, andre slappe - nogle har små børn, andre har voksne børn. Både i Furesø og Kerteminde påpegede deltagerne vigtigheden af rummelighed i gruppen. Praksisfællesskabet skal give plads til, at man kan komme, som man er, hvorfor det er vigtigt, at der etableres et praksisfællesskab, der kan rumme forskellighederne. Det er dog samtidig vigtigt for deltagerne, at Naturprojektet er et sted, hvor de møder forståelse for deres situation fra de andre deltagere, hvorfor deres psykiske vanskeligheder bør ligne hinanden. Dermed kan Naturprojektet rumme mange forskellige typer af mennesker, så længe deltagerne har de samme typer af psykiske vanskeligheder.

Praksisfællesskabet er bundet sammen af en fælles virksomhed (Wenger 2004). Fra Come-Backs perspektiv er formålet med praksisfællesskabet, at deltagerne skal have bedre muligheder for at træde ind på arbejdsmarkedet (se projektbeskrivelse bilag 1). I Furesø og Kerteminde har praksisfællesskaberne, det vil sige deltagerne og underviserne i fællesskab, forhandlet sig frem til forskellige forståelser af formålet med praksisfællesskabet. Figur 1 illustrerer Come-Backs formål med praksisfællesskabet i relation til den forhandlede forståelse i henholdsvis Kerteminde og Furesø:



Figur 1: Relationen mellem de tre forskellige formål med praksisfællesskabet

Af analysen kan det udledes, at praksisfællesskabet i Furesø havde forhandlet sig frem til, at formålet med praksisfællesskabet var, at udveksle erfaringer og følelser med ligesindede, og gøre deltagerne bedre i stand til, at acceptere deres sygdom og håndtere omverdenen, samt at forbedre deres fysiske sundhed. I Kerteminde havde deltagerne et andet formål med praksisfællesskabet. Her anvendte deltagerne ord som teambuilding og samarbejde, når snakken faldt på fællesskabet. For dem var den fælles opgave, at de skulle udvikle deres sociale kompetencer i form af forbedrede samarbejds- og kommunikationsevner.

De forhandlede formål i Furesø og Kerteminde afviger imidlertid ikke væsentligt fra Come-Backs formål med Naturprojektet. At deltagerne i Furesø erhvervede sig redskaber til håndtering af sygdom og omverdenen og at deltagerne i Kerteminde udviklede sociale kompetencer vil formentlig forbedre deltagerne muligheder for at træde ind på arbejdsmarkedet. Pointen er, at Naturprojektet formes alt efter deltagerne i praksisfællesskabet og magtrelationerne mellem dem. Underviserne har forskellige forudsætninger og kompetencer ligesom deltagerne har forskellige forudsætninger og kompetencer. Det vil sige, at det er forventeligt, at forståelsen af formålet med praksis forandres fra deltagergruppe til deltagergruppe, hvilket der bør tages højde for i planlægningen af praksis, således at aktiviteterne bliver meningsfulde for den enkelte deltagergruppe.

Deltagerne i Furesø lagde især værdi i konkrete redskaber til håndtering af sygdom, f.eks. gåture og fysisk træning. Dette stemmer godt overens med det forhandlede formål i praksisfællesskabet i Furesø: Erhvervelse af redskaber til håndtering af sygdom og omverdenen. Gåturene blev brugt til erfaringsudveksling om håndtering af sygdom og omverdenen, og den fysiske træning blev brugt til at forbedre den fysiske og psykiske sundhed. Deltagerne i Kerteminde lagde især værdi i forhindringsbane, klatring og smålege. Her var der fokus på samarbejde og kommunikation, hvilket stemmer overens med det forhandlede formål, nemlig udvikling af sociale kompetencer. Det vil sige, at aktiviteterne opleves som meget meningsfulde, når de spiller sammen med praksisfællesskabets formål. Det var ikke alle aktiviteterne deltagerne oplevede som meningsfulde. F.eks. oplevede deltagerne i Kerteminde ikke psykoedukationen som meningsfuld. Dette kan, udover manglende transfer til deltagerne hverdagsliv, skyldes, at der er langt fra praksisfællesskabets formål om udvikling af sociale kompetencer til f.eks. mindfulness.

Naturen stiller ikke krav

Både deltagerne i Furesø og Kerteminde gav udtryk for, at de tillægger uderummet en særlig betydning. Brugen af uderummet understøttes af pædagogiske og filosofiske argumenter, og eksempelvis Bjørn Tordsson beskriver naturens åbne tiltale som en særlig kvalitet ved naturen. I naturen møder vi et handlingsrum, som i høj grad struktureres af os, hvilket han mener har en dannelsesmæssig betydning. Med andre ord stiller naturen ikke krav til os. Naturen er derimod et rum, hvor vi kan finde os selv og dannes som mennesker (Andkjær 2017). Deltagerne fortalte, at det blev nemmere at trække vejret og slippe rastløsheden i uderummet, hvilket kan ses som en effekt af denne *naturens åbne tiltale*. Samtidig har naturen i sig selv en sundhedsmæssig effekt. Forskning viser at naturen i kraft af brugen af den spontane opmærksomhed mindsker stressniveauet, og forbedrer trivslen og livskvaliteten (Kaplan & Kaplan 1989; Hansen & Nielsen 2005; Andkjær 2017). Dermed er der potentiale for store fordele ved Naturprojektets brug af uderummet, specielt hvis aktiviteterne foregår i mere naturnære omgivelser.

Har fælles praksis skabt forandring i andre af hverdagslivets sammenhænge?

I Furesø fortalte flere af deltagerne, at de havde fået mere overskud og var blevet gladere under forløbet.

“Mere overskud og energi og glæde og grin, fordi det synes jeg, at der er kommet noget mere af ved at være sammen med jer og ved at være ude en hel masse, og så (..) det her med at snakke med andre og se tingene fra et andet perspektiv, fordi det har nogen af de her snakke, vi har haft med sara, jacob med hinanden, at se tingene fra et andet perspektiv og få noget inspiration til at gøre nogle andre ting, så det synes jeg har inspireret mig rigtig meget. Og ja. Det er bare positivt.” (FGI Furesø 11.07.17)

Den øgede mængde overskud og glæde skyldtes ifølge ovenstående citat flere forskellige faktorer: 1) samvær med andre, 2) at opholde sig udenfor og 3) udveksling af erfaringer. Andre deltagere pegede ydermere på, at de var blevet bedre til at være i nuet, og dermed også lægge stresstanker fra sig. Disse faktorer kan lette hverdagslivet for deltagerne, og er dermed vigtige for deres helbredelsesproces.

På spørgsmålet om, hvorvidt de er kommet tættere på arbejdsmarkedet svarede de mere tøvende. En deltager fortalte, at hun undgik situationer, der satte høje krav til hende, så hun vidste ikke, hvordan hun ville reagere, når hun kom ud på en arbejdsplads, hvor der er forventninger til hendes præstation. Hun vidste med andre ord ikke, om hun kunne klare det. På den anden side var tiden gået, og det har en helende effekt i sig selv.

Come-Backs mål med projektet var at deltagerne skulle opleve en forbedret livssituation og en forbedret tilknytning til arbejdsmarkedet eller uddannelse. Analysen og resultaterne viser at deltagerne i Furesø ved forløbets afslutning generelt oplevede, at de har fået en bedre livssituation i form af bedre livskvalitet, mens det er mere tvivlsomt hvorvidt de oplevede en forbedret tilknytning til arbejdsmarkedet.

I Kerteminde fortalte deltagerne, at de har oplevet en lille forandring:

“Jeg har ikke rykket mig meget. Jeg kan bare mærke, at jeg er kommet lidt videre. [...] også bare det, at jeg har fået taget hul på de ting, og åbnet lidt op, og sige jeg kan godt de ting. Det er jo stort. Så der er åbnet op for tingene, og det er det, der måske er det sværeste.” (FGI Kerteminde 12.07.17)

Deltageren fortalte, at selvom forandringen var lille, havde den alligevel stor betydning, i og med, at den åbner op for muligheden for videre udvikling. Da deltagerne blev bedt om, at pege på hvad forandringen bestod i, fortalte de, at de oplevede en forbedring af deres sociale kompetencer i form af, at de var blevet bedre til at samarbejde, blevet mere balancerede i forhold til selvbevidsthed og mere udadvendte i sociale situationer. Desuden pegede en deltager på, at hun var blevet mere mødestabil og bedre til at håndtere svære situationer. På spørgsmålet om, hvorvidt de er kommet tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse svarede en af deltagerne klart ja, mens en anden svarede, at hun følte sig bedre rustet til at komme ud i noget aktivitet. Hvorvidt hun er kommet tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse var hun usikker på.

I relation til Come-Backs mål oplevede deltagerne generelt, at de havde fået en bedre livssituation i form af bedre sociale kompetencer. Enkelte deltagere oplevede, at de var kommet — lidt — tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse. De havde i hvert fald taget et skridt i den rigtige retning, men gav generelt udtryk for at der er lang vej igen. Deltagerne anser altså ved forløbets afslutning effekten af projektet som relativt lille i forhold til projektets mål om at bringe dem tættere på arbejde eller uddannelse.

I forhold til oplevelsen af forandring i hverdagen som følge af projektet er det vigtigt at have for øje, at jævnfør undersøgelsens begrænsninger kan de interviewede deltagere anses for at være de stærkeste i gruppen, som har fået mest ud af projektet. Vi kan ikke sige noget om effekten for de svagere deltagere ud fra de indsamlede data, men det må formodes at disse deltagere, oplevede en svagere effekt end de interviewede deltagere.

Transfer til hverdagen har stor betydning for om deltagerne oplever, at fælles praksis har skabt en forandring i andre af hverdagslivets sammenhænge. Hvis deltagerne ikke kan “oversætte” den læring, de har opnået i Naturprojektet til deres hverdagsliv forsvinder læringen ved forløbets afslutning.

Deltagerne i Kerteminde gav udtryk for at transferen mislykkedes mellem psykoedukationen og deres hverdagsliv, hvorfor de oplevede denne del af forløbet som meningsløs. I Furesø fyldte konkrete redskaber som f.eks. mindfulness, strukturskema og teknikker til håndtering af tankemylder meget, og deltagerne gav udtryk for at mange af redskaberne var brugbare i deres hverdagsliv. Dette indikerer at transferen fra Naturprojektet til hverdagslivet fungerede godt for deltagerne i Furesø, hvilket kan skyldes den højere alder og livserfaring. Deltagerne var i stand til selv at reflektere over, hvordan de kunne overføre deres opnåede viden til praksis. Ydermere viste observationerne at denne form for refleksion også foregik i plenum i forbindelse med forløbets aktiviteter (Observation Furesø 27.06.17). Det vil sige, at det er vigtigt, at der skabes en tæt forbindelse mellem forløbets aktiviteter og anvendelsessituationen i deltageres hverdagsliv for, at deltagerne føler, at de får et udbytte af forløbet. Det er derfor væsentligt, at deltagerne selv er i stand til at reflektere over, hvordan der kan skabes transfer til hverdagslivet, samt at underviserne faciliterer refleksion i plenum.

Anbefalinger til videre konceptudvikling

I dette afsnit fremstilles en række overvejelser og anbefalinger til virksomheden i forbindelse med videre konceptudvikling. Overvejelserne er en sammenfatning af de tematikker der behandles i diskussionen, samt konkrete anbefalinger til hvordan man med fordel kan arbejde videre med konceptudviklingen i forhold til disse tematikker. Overvejelserne er fordelt på fire overordnede temaer: Organisering, indhold, form og kommunikation.

Organisering

En homogen gruppe

Det er vigtigt for deltagerne, at Naturprojektet er et sted, hvor de møder forståelse for deres situation fra de andre deltagere, og undgår stigmatisering. Disse parametre kan have en væsentlig betydning i forhold til deltagernes udbytte af forløbet, da de bidrager til skabelsen af et trykt miljø. Derfor er det en fordel, at deltagerne ligner hinanden i forhold til deres psykiske vanskeligheder. Hvorvidt deltagerne ligner hinanden på andre områder er mindre betydningsfuldt.

Det bør tilstræbes at deltagergruppen er homogen i forhold til psykisk vanskelighed for, at deltagerne dermed kan møde bedst mulig forståelse og undgår stigmatisering. På andre områder må gruppen gerne være heterogen.

En gennemgående underviser

Som beskrevet i ovenstående anbefaling om en homogen gruppe har skabelsen af et trykt miljø betydning for deltagernes udbytte af forløbet. Det er vigtigt, at Come-Back fastholder at bruge én gennemgående underviser. Ekspertter kan anvendes som undervisere på en eller flere mødegange, men det er en fordel, at en gennemgående underviser er tilstede ved alle mødegange. En gennemgående underviser vil kunne have en bedre føling med gruppen som helhed og den enkelte deltager, hvorfor en gennemgående underviser vil kunne bidrage til skabelsen af tillid og trykthed mellem deltager og underviser.

En gennemgående underviser er vigtig i forhold til at skabe tillid og trykthed, samt at have en føling med gruppen som helhed og den enkelte deltager.

Indhold

At skabe transfer til hverdagen

At der skabes transfer til hverdagen har afgørende betydning for deltagernes mulighed for at opleve forandring som følge af projektet. Oplægget om motion og kost blev opfattet som almen viden i både Furesø og Kerteminde. Når informationen om motion blev konkret (fx. træningsøvelser i Furesø og aftaler om spisning af morgenmad i Kerteminde), blev den opfat-

tet som meningsfuld. Oplevelsen af en aktivitet som meningsfuld afhænger af, om deltagerne føler, at de kan "oversætte" den læring, de har opnået i Naturprojektet til deres hverdagsliv. Det er vigtigt, at deltagerne selv er i stand til at reflektere over, hvordan der kan skabes transfer til hverdagslivet, samt at underviserne faciliterer denne refleksion. Dette er vigtigt at overveje i forhold til alle projektets aktiviteter. En måde at arbejde med transfer til hverdagslivet kan være at stille deltagerne små opgaver (fysiske, psykiske eller sociale), som relaterer sig til aktiviteterne og undervisningen, og som de skal løse i hverdagen mellem mødegangene.

Der bør fokuseres på at skabe transfer mellem det deltagerne lærer i forløbet og deres hverdagsliv. Dette kan f.eks. gøres ved facilitering af refleksion samt, at deltagerne stilles opgaver, som de skal løse i hverdagen mellem mødegangene.

Form

Brug af naturens rum som pædagogisk virkemiddel

At Naturprojektets aktiviteter foregår i naturen og uderummet har stor betydning for deltagerne. Naturen mindsker stressniveauet, og forbedrer trivslen og livskvaliteten hos deltagerne. Derfor er der store potentielle fordele ved Naturprojektets brug af uderummet. Man bør derfor fastholde naturen som en vigtig del af projektet, og eventuelt udvikle den måde naturens rum bruges på ved fx at lave flere aktiviteter, hvor naturen og naturens elementer bruges i et aktivt samspil med deltagerne.

Det er vigtigt, at man fastholder at bruge naturens rum som et pædagogisk virkemiddel, samt eventuelt udvikler den måde, naturens rum bruges på.

Kommunikation

At skabe meningsfuldhed

Meningsfuldhed kan skabes gennem god kommunikation. Det er afgørende, at aktiviteterne spiller sammen med deltagergruppens formål med deltagelse i praksis for, at aktiviteterne bliver meningsfulde for den enkelte deltager. Det fælles formål med deltagelse i praksis forandres fra deltagergruppe til deltagergruppe, hvilket der bør tages højde for i planlægningen af praksis. Derfor bør der laves en forventningsafstemning mellem deltagergruppe og underviser fra forløbets start, og denne bør løbende evalueres og evt. revideres under hele forløbet. Forventningsafstemningerne kan med fordel laves både i plenum med den samlede deltagergruppe og individuelt med den enkelte deltager ved individuelle samtaler. Der bør derfor prioriteres tid og rum til begge former for forventningsafstemning. Dermed får underviseren både en føling med gruppen som helhed og den enkelte deltager. I denne forbindelse er deltagernes alder og diagnose også væsentlig at tage højde for i planlægningen og gen-

nemførslen af aktiviteter, da voksne deltagere angiveligt vil have bedre forudsætninger for at kunne reflektere over egen deltagelse pga. alder og livserfaring end unge deltagere. Forventningsafstemningerne bør danne grundlag for udvikling og planlægning af praksis, hvormed aktiviteternes meningsfuldhed sikres.

Derfor bør der laves forventningsafstemninger løbende i plenum og individuelt for, at give underviseren mulighed for at udvikle og planlægge praksis, så den opleves som meningsfuld for den samlede gruppe såvel som den enkelte deltager.

En klar struktur

Deltagerne gav udtryk for et behov for en klart kommunikeret struktur og en høj grad af forudsigelighed. Dette kan imødekommes ved at give deltagerne en plan over, hvad der skal ske på de enkelte mødegange. Om den færdige forløbsplan udleveres fra forløbets start, fra uge til uge eller fra gang til gang, er ikke så vigtigt. Det er vigtigste er, at de ved hvad der skal ske, når de møder op. Her er det vigtigt, at der tages højde for den enkelte deltagergruppe jf. ovenstående anbefaling. Hvor stort deltagerens behov for forudsigelighed er, og hvordan dette kan imødekommes, kan med fordel aftales løbende i forventningsafstemningerne.

Det er vigtigt, at strukturen og forløbsplanen kommunikeres tydeligt til deltagerne, i det omfang de har behov for det, f.eks. gennem udlevering af forløbsplaner. Dette kan bidrage til en høj grad af forudsigelighed for deltagerne. Deltagerens behov for en klar struktur, samt hvordan dette bedst kan imødekommes bør afklares gennem løbende forventningsafstemninger

Referencer

Andkjær, S. 2017, Friluftsliv og outdoor i skolen. In Jensen, J.O., Taarsted Jørgensen, H. & Stilund Volshøj, E. (red.) *Motion og bevægelse i skolen*. Hans Reitzels Forlag.

Hansen, K. B., & Nielsen, T. S. 2005, *Natur og grønne områder forebygger stress*. Skov & Landskab, Frederiksberg.

Jacobsen, C.B., Martin, H.M., Andersen, S.L., Christensen, R.N., Bengtsson, S., Nationale Forskningscenter for Velfærd SFI, Dansk Sundhedsinstitut & Danske Regioner 2010, *Stigma og psykiske lidelser: som det opleves og opfattes af mennesker med psykiske lidelser og borgere i Danmark*, Dansk Sundhedsinstitut, København.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989, *The experience of Nature. A psychological perspective*. Cambridge University Press, USA.

Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *InterView: introduktion til et håndværk*, 2. udg. Hans Reitzels Forlag, København.

Launsø, L. & Rieper, O. 2000, *Forskning om og med mennesker: Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskningen*, 4. Udg. Nyt Nordisk Forlag, København.

Raudaskoski, P. 2010, Observationsmetoder (Herunder videoobservation). In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder – en grundbog*. Hans Reitzels Forlag, pp. 81-95.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. 2010, Interviewet: samtalen som forskningsmetode. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.) *Kvalitative metoder – en grundbog*. Hans Reitzels Forlag, pp. 34-45.

Wenger, E. 2004, *Praksisfællesskaber: læring, mening og identitet*. Hans Reitzels Forlag, København.

Hjemmesider

<https://come-back.dk/>

Bilag 1: Uddrag fra projektbeskrivelsen

Projektets for mål

Beskriv kort projektets formål. Hvilket problem skal projektet løse for målgruppen, og hvilken forandring skal det medføre for målgruppen. Se afsnit om projektets formål i vejledningen. Formålet med projektet er – bl.a. via brug af naturelementer – at sikre deltagerne en (gen)indtræden på arbejdsmarkedet, subsidiært bringe dem tættere på arbejdsmarkedet. Deltagerne har alle det problem, at de p.t. er uden fast arbejde, eller er sygemeldte, og de har for de flestes vedkommende også andre udfordringer udover ledighed, herunder stress, depression og angst, samt eventuelle misbrugsproblemer, og følgeproblemer såsom kaotisk boligsituation og økonomi. Gennem undervisning, psykiske og fysiske aktiviteter (herunder naturbaserede aktiviteter), samt individuel coaching bringes deltagerne via en social og rehabiliterende indsats frem mod en forandring i tilværelsen i form af en tættere tilknytning til arbejdsmarkedet og i form af en forbedret selvopfattelse af egen livskvalitet. Naturelementerne udgør den bærende kraft i projektet, og de øvrige aktiviteter er bygget op omkring disse elementer. Udover projektets formål med at hjælpe den enkelte brugere til en positiv forandring, sigter projektets også mod en forskningsbaseret og evidensbaseret udvikling af et koncept, der vil kunne benyttes efter projekt-periodens udløb.

Projektets målgruppe

Beskriv kort og præcist den målgruppe, der er omfattet af projektet. Se afsnit om målgruppe i vejledningen.

Målgruppen udgøres primært af brugere med psykiske vanskeligheder. Det kan være brugere på sygedagpenge (af psykiske årsager), samt aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere. Derudover kan brugere på ledighedsydelse, jobafklaringsforløb og brugere i ressourceforløb også deltage i projektet.

Fælles for brugerne er, at de har SDA-problematikker (stress, depression eller angst).

Der forventes en målgruppe med en gennemsnitlig alder på ca. 45 år.

Det forventes også, at der cirka er en ligelig fordeling blandt mænd og kvinder. Flygtninge indgår ikke i målgruppen for nærværende projekt. Det forventes derfor, at hovedvægten vil være etniske danskere. Der er således som udgangspunkt ingen etniske problematikker, som projektet skal tage særligt højde for.

Nogle af brugerne vil være sygedagpengemodtagere. For denne del af målgruppen gælder der, at arbejde/arbejdsløshed opleves oftest som største problem. Tidligere undersøgelser viser, at dette gør sig gældende 70 %. Det er imidlertid interessant, at psykisk helbred og personlig situation er problemer, som gør sig gældende for over halvdelen, og at fysisk helbred opfattes af brugerne som problematisk for 30 %, selv også blandt brugere, der reelt har fået en diagnose om fysisk sygdom. Det tyder på, at det ikke er nok blot at kvalificere til arbejdsmarkedet på traditionel vis, da der er andre problemer, som må løses først.

Målgruppen for nærværende projekt omfatter ikke brugere med misbrugsproblemer.

Personer på sygedagpenge med psykiske problemer har stor risiko for at blive marginaliserede, og der er derfor god grund til at gøre en aktiv indsats – bl.a. via aktiviteter i naturen – for at bringe brugerne tilbage på sporet som velfungerende brogere i det danske samfund, og tættere på arbejdsmarkedet, bl.a. ved at give dem et større selvværd og oplevelser i naturen, kombineret med andre sideløbende tiltag.

Også kontanthjælpsmodtagere, brugere på ledighedsydelse, jobafklaringsforløb og brugere i ressource-forløb har nogle af de samme karakteristika. De er som udgangspunkt er alle udsatte og syge og med risiko for at komme endnu længere væk fra arbejdsmarkedet.

Fleere af disse brugere lever ofte et isoleret liv og er i risiko for social marginalisering. De har en kort eller ingen uddannelse, lever i fattigdom og er ofte mere syge. Undersøgelser viser, at udsatte brugere ikke mangler viden om sundhed, men mentalt overskud til at leve sundere – de sunde valg er med andre ord svært tilgængelige. Samtidigt har de meget vanskeligt ved at komme ind på arbejdsmarkedet, blandt andet fordi de har forskellige problemer udover deres ledighed.

Blandt ikke arbejdsmarkedsparete kontanthjælpsmodtagere har tidligere undersøgelser vist, at gennemsnitlig 9 procent har et handicap, 33 procent er personer med et misbrug og 58 procent er personer med en psykisk sygdom og øvrige socialt udsatte.

Samtidigt er det lidt ligesom hønen og ægget: Undersøgelser viser, at arbejdsløshed øger sygdomsrisikoen ligesom langvarig sygdom for personer i arbejde ofte fører til arbejdsløshed. Det giver derfor god mening at sætte ind overfor det psykiske velvære bl.a. via aktiviteter i naturen med henblik på, både at forbedre den psykiske tilstand, men også derved samtidigt bringe brugerne tættere på arbejdsmarkedet.

Målgruppen karakteriseres også ofte ved, at brugerne i målgruppen ligeledes er mindre opsøgende i forhold til sundhedsvæsenet, på trods af en højere sygelighed i forhold til øvrige brugere. Brugere kan, som følge af deres oversygelighed i forhold til den øvrige befolkning, have vanskeligere ved at opretholde sunde vaner, og dermed komme i risikogruppen for at udvikle kroniske livsstilssygdomme. Der kan derfor også være brug for aktiviteter i projektet, hvor brugerens kontaktperson i projektet er behjælpelig med kontakt til andre aktører, såsom sundhedsvæsenet.

Mål på brugerniveau

Konkretiser projektets formål og forventede resultater på brugerniveau. Se puljevejledning for yderligere information.

Der er opstillet følgende SMART-sikrede mål på brugerniveau:

- Mindst 90 % af brugerne oplever en forbedret egen livssituation. Dette måles kvantitativt via spørgeskema-undersøgelse, henholdsvis når en bruger starter og når en bruger afslutter forløbet. Via en række spørgsmål tilkendegiver brugeren sin egen-opfattelse af egen livssituation. Der sættes tal på "egen livssituation" før og efter forløbet, og målet er, at dette tal skal udvise en forbedring for mindst 90 % af brugerne.
 - Systemet Inducas benyttes som målesystem.
- Mindst 80 % af brugerne oplever en forbedret tilknytning til arbejdsmarkedet, eller tilknytning til ny uddannelsesmulighed. Dette måles kvantitativt via spørgeskema-undersøgelse, henholdsvis når en bruger starter og når en bruger afslutter forløbet. Via en række

spørgsmål tilkendegiver brugeren sin egen-opfattelse af sin tilknytning til arbejdsmarkedet/uddannelsessystemet. Der sættes tal på "egen livssituation" før og efter forløbet, og målet er, at dette tal skal udvise en forbedring for mindst 80 % af brugerne.

- Systemet Inducas benyttes som målesystem.

- Mindst 25 % af brugerne opnår beskæftigelse eller påbegynder en uddannelse indenfor tre måneder efter afslutning af forløbet. Dette måles i samarbejde med de tilknyttede kommuner. Projektlederen registrerer de brugere, der opnår beskæftigelse/uddannelse undervejs i forløbet eller umiddelbart efter forløbet, mens de tilknyttede kommuner giver besked om de brugere fra projektet, der evt. opnår beskæftigelse/uddannelse indenfor tre måneder efter brugerens afslutning på forløbet.

Aktiviteter og tidsplan

Beskriv centrale aktiviteter som gennemføres. Beskriv sammenhæng mellem aktiviteter og opnåelse af mål/resultater.

Projektet består overordnet af følgende aktiviteter og tidsplan og vil blive udført i den nævnte rækkefølge:

- Opstart af projektet: December 2016–Uge 7 (17. feb)
- 1. forløb Furesø: Uge 8 (20. feb.)–Uge 17 (28. april)
- 1. forløb Kerteminde: Uge 8 (20. feb.)–Uge 17 (28. april)
- 2. forløb Furesø: Uge 18 (1. maj)–Uge 27 (7. juli)
- 2. forløb Kerteminde: Uge 18 (1. maj)–Uge 27 (7. juli)
- Midtvejsevaluering: Uge 30–Uge 31
- 3. forløb Furesø: Uge 31 (31. juli)–Uge 40 (6. okt.)
- 3. forløb Kerteminde: Uge 31 (31. juli)–Uge 40 (6. okt.)
- 4. forløb Furesø: Uge 41 (9. okt.)–Uge 50 (15. dec.)
- 4. forløb Kerteminde: Uge 41 (9. okt.)–Uge 50 (15. dec.)
- Afsluttende evaluering: December 2017

De enkelte forløb (4 forløb for Furesø, og 4 forløb for Kerteminde) indeholder de samme elementer, og vil derfor blive beskrevet sammen i det efterfølgende. Eneste forskel er, at der ved forløbene efter midtvejsevaluering kan være foretaget justeringer af forløbene i forlængelse af evalueringen.

De enkelte forløb

De enkelte forløb opstarter på tidligere fastsatte startdatoer. Forud for det enkelte forløb sørger de deltagende kommuner for at visere det aftale deltagerantal til forløbet.

Det forventes, at den enkelte bruger vil være tilknyttet forløbet 10 uger, men det vil være muligt efter en individuel vurdering af den enkelte at være tilknyttet i en kortere periode.

Forløbet består af:

- Naturen – Aktiviteter i naturen
- Psykoedukation eller andre psykiske temaer, afstresning m.v.
- opkvalificering (i sidste halvdel af forløbet)
- Individuelle samtaler

Brugeren møder op på forløbet to gange hver uge af ca. tre timer. Den ene af disse gange vil altid være naturbaserede aktiviteter. Den anden af de to mødegange vil være en kombination af psykoedukation eller opkvalificering, og denne mødegang foregår enten i undervisningslokaler/samtalelokaler eller i naturen afhængigt af aktiviteten og årstiden. Derudover afholdes der individuelle samtaler med brugeren efter behov igennem hele forløbet, inkl. trepartssamtaler med brugerens sagsbehandler, såfremt det vurderes nødvendigt.

Naturen

Naturstyrelsen stiller naturskønne områder til rådighed for brugerne. Her deltager brugerne sammen med en eller flere konsulenter på ugentlig bases med aktiviteter i naturen. Naturstyrelsens skovarbejder er behjælpelig med at finde relevante aktiviteter. Såfremt der i en periode ikke måtte være relevante aktiviteter, sørger projektets projektleder for, at der er andre aktiviteter, som kan foregå i naturen. Der er således altid en "styrmand" med fra Come-back, der kender brugerne, og som kan stå for koordinering. Dette sker i samarbejde med de tilknyttede frivillige, der også er behjælpelige med at igangsætte aktiviteter, enten i naturen, eller andre aktiviteter, der måtte være relevante for den enkelte. Andre aktiviteter vil eksempelvis være gåture, orientering, cirkeltræning, mad på bål, fisketure, svampejagt, træklatning m.v. Dette vil alt sammen foregå med veluddannede instruktører.

Der tages ved planlægning af naturaktiviteterne højde for erfaringerne fra "Det strukturelle sundhedsfremme", således at de seks risikofaktorer indtænkes i aktiviteterne.

Varigheden er aktiviteten i naturen er maksimalt 3 timer pr. gang, idet brugerne kan have en vis transporttid, plus idet der vil være brugere, som er også er fysisk udfordret. Der vil derfor blive taget individuelle hensyn, at evt. lagt individuelle aktivitetsplaner, såfremt det vurderes nødvendigt.

Psykoedukation, afstresning

Den anden mødegang i løbet af ugen vil typisk starte med Mindfulness, efterfulgt af enten psykoedukation eller opkvalificering. Her deles brugerne op efter individuelle behov. Nogle har brug for forskellige former for psykoedukation eller brug for ekstra Mindfulness, eller blot stilhed.

Denne mødegang foregår enten i indendørs lokaler eller ude i naturen afhængigt af, hvad der vurderes mest hensigtsmæssigt. Det vil således eksempelvis kunne være muligt at afholde mindfulness i naturen.

Under planlægning af disse mødegange indtænkes også her elementerne fra "Det strukturelle sundhedsfremme", således at alle emnerne berøres igennem forløbet op til flere gange afhængigt af brugersammensætningen og brugernes behov. Under den detaljerede planlægning heraf, er der særlig opmærksomhed på empowerment af brugerne, således at disse inddrages i planlægningen af forløbet. Projektlederen fra Come-back har naturligvis en plan for forløbet, som der som udgangspunkt tages afsæt i, men denne plan vil kunne ændres undervejs, såfremt dette vurderes hensigtsmæssigt for brugerne.

Opkvalificering

Opkvalificering kan ske på små hold ud fra de emner, som brugernes tilknyttede konsulenter vurderer hensigtsmæssigt. Emner kan eksempelvis være arbejdsmarkedsforhold i forhold til den enkeltes situation (herunder job- og praktiksøgning, evt. fleksjob). Det kan også være undervisning i sundhed, eksempelvis sund madlavning og kostvejledning, oplæg om fysisk aktivitet/motion, træningsprogrammer m.v.

Eventuel opkvalificering vil typisk ligge i slutningen af forløbet, idet det må forventes, at brugerne først lige skal i gang på forløbet, og at der først skal ske en progression hos den enkelte inden brugerne er klar til decideret opkvalificering. Men det forventes dog, at det vil være muligt forholdsvis hurtigt i forløbet at inkludere små oplæg om de sekv risikofaktorer, jf. "Den strukturelle sundhedsramme"

Individuelle samtaler

Undervejs i forløbet afholdes der løbende efter behov individuelle samtaler med den enkelte. Det skal bl.a. bidrage til at sikre den enkeltes progression frem mod de mål, der er opstillet for projektet, samt for at give mulighed for empowerment. Den enkelte konsulent vurderer løbende, hvilke aktiviteter, der er relevante for den enkelte for at nå så langt frem mod målet som muligt. Der kan eventuelt også inddrages stress-coach eller job-coach.

Når forløbet afsluttes for den enkelte bruger, evalueres der individuelt, herunder en progressionsvurdering, og der opstilles en individuel plan for den enkelte brugers videre aktiviteter efter forløbet.

Organisation og ledelse

Beskriv kort projektets organisationsstruktur og opgavefordeling. F.eks. antal ansatte, overordnet lederansvar, evt. samarbejdspartnere og deres bidrag mv.

Come-back har det overordnede ansvar for projektet, og projektets projektleder er ansat hos Come-back.

Projektet organiseres med følgende parter:

- Come-back: Projektleder og faglige konsulenter, samt systemet Inducas
- Come-back Frivilligkorps: Korps af frivillige, der deltager i aktiviteter
- Naturstyrelsen: Bidrager med naturnære aktiviteter
- De involverede kommuner: Rekrutterer og visiterer brugere. Deltager i opfølgingsmøder
- Syddansk Universitet: Evaluerer projektet
- Øvrige aktører: Eksempelvis sundhedsvæsenet, virksomheder, udd.institutioner

Come-back

Come-back er en beskæftigelses- og sundhedsfaglig virksomhed, som har stor viden om fysisk og psykisk sundhed. Det daglige arbejde er funderet i fysisk aktivitet, coaching, arbejdsmarkedsrettet viden samt generel sundhedskendskab.

Hos Come-back kombineres sundheds- og beskæftigelsesfaglige metoder til at rykke mennesker. Forløbene bygger på en helhedsorienteret indsigt i mennesket, hvilket vil sige, at der arbejdes med alle de psykiske og fysiske problemstillinger, som brugeren står overfor. Konsulenterne på Come-back-forløbene har en bred sundheds- og socialfaglig baggrund, som sikrer at indsatsen over for alle brugere på de tilbudte forløb sker på et højt fagligt niveau.

Bilag 2: Forløbsplaner

Furesø

Uge 1

Tirsdag:

(Sara og Jacob)

Kort oplæg med yderligere info om projektet. Præsentation af undervisere og deres baggrund. Navnerunde med deltagerne.

Fælles gåtur langs søen med snak på kryds og tværs, så deltagerne kan lære hinanden og undervisere bedre at kende uden det bliver intimiderende

Torsdag:

(Sara og Jacob)

Psyko-education. (Stres, angst, depression).

Introduktion til træning og motion og den fysiologiske indvirkning det har på de forskellige lidelser.

Uge 2

Tirsdag:

(Jacob)

Fortsat introduktion til træning, øvelser og træningsprincipper. Deltagerne sammensætter ud fra det et cirkeltræningsprogram.

Afstressnings/åndedrætsøvelser. Gåtur

Torsdag:

(Jacob)

Start på bygning af forhindringsbane på grunden. Deltagerne deles op i små grupper. Hver gruppe skal udtænke tre forhindringer. En der udfordrer styrke/kondition, en der udfordrer balance/koordination og en der udfordrer fokus/koncentration.

Snak og opfølgning rundt om bål.

Uge 3:

Tirsdag:

(Sara)

Gruppensnak/oplæg om sundhed og stress. Mindfulnessøvelser og stræk.

gåtur

Torsdag:

(Jacob).

Forhindringsbane forts.

Diverse trænings og afstressningsøvelser med fokus på hvordan de kan implementeres i hverdagen så man får det gjort og det ikke bliver en uoverskuelig "pligt". Snak om mål, motivation og det at finde frem til hvad der passer til og motiverer den enkelte.

Gåtur.

Uge 4:

Tirsdag:

(Jacob).

Deltagerne laver presseningsoverdækning samt mad over bål.

Repetition og gennemgang af de forskellige øvelser/redskaber/principper deltagerne er blevet præsenteret for under forløbet.

Snak om hvordan man takler og anskuer sin tilstand og genvinder sine kompetencer. (Sammenligning med genoptræning efter fysisk skade).

Styrketrænings og strækøvelser med fokus på typiske problemområder. (Nakke/skuldre/ryg).

Deltagerne bygger deres eget Kupp/konge/vikingspil. For at stimulere hjernen/fokus på uvant måde, spilles der med venstre hånd.

Torsdag:

(Jacob)

Træning med fokus på den "gode holdning".

Power-poses. Hvordan møder vi verden og forskellige situationer?

Snak om hvordan det kropslige/fysiske kan påvirke det mentale/tankerne og omvendt.

Øvelser i visualisering, positiv tænkning og andre mentaltræningsteknikker.

Venstrehånds-kupp.

Uge 5:

Tirsdag:

(Jacob og Henrik).

Fisketur ved Put&Take sø

Torsdag:

(Jacob)

Udflugt til nærliggende naturområde.

Gåtur, træning med fokus på samarbejds-partnerøvelser, mindfulnessøvelser.

Uge 6:**Tirsdag:**

(Sara).

Gåtur, mindfulnessøvelser.

Skriveøvelser med egen 'drømme' nekrolog

5 års plan med fokus på håndgribelighed - hvad kan du gøre denne uge, for at nærme dig dit mål

Torsdag:

(jacob)

Deltagerne vælger og udfører diverse øvelser der skal indeholde de forskellige fokuspunkter og principper der er gennemgået i forløbet.

Sammenligning af hvor de er nu i forhold til den første uge. Fokus på det at lægge mærke til succesoplevelser, fremgang og kompetencer frem for at forfalde til negativ tænkning og fokusering på hvad de kan nu sammenlignet med før de blev syge.

Oplæg til refleksion om hvad der skal ske fremadrettet.

Uge 7:**Tirsdag:**

(Sara).

Blandende idræts og mindfulness øvelser. Opdeling så nogle går tur og andre bliver.

Snak om arbejdsønsker, nuværende situation og muligheder og gruppe øvelse med at finde sine potentialer.

Oplæg om tanketrolde (uhensigtsmæssige tanker)

Torsdag:

(Sara og Jacob).

Sagsbehandlerdag.

Sagsbehandlere og deltagere laver sammen presseningsoverdækning, kløver brænde og laver bål.

Kort oplæg ved Sara om stress/angst/depression for sagsbehandlere med indspark fra deltagere om deres personlige erfaringer/oplevelser.

Fælles mindfulness-øvelser og stræk.

Snak rundt om bål mellem deltagere og deres respektive sagsbehandlere.

Uge 8:**Tirsdag:**

(Jacob)

Gåtur ned til søen.

Let træning hvor deltagerne på skift vælger en øvelse alle skal udføre. Mindfulness-øvelse. Deltagerne plukker enkeltvis Blomster til en buket. En af deltagerne der er blomsterdekoratør, giver kort undervisning i blomsterbinding.

Torsdag:

(Jacob og Torsten).

Kort oplæg af fritidsvejleder fra kommunen om tilbud i forhold til sport/aktiviteter/foreninger og muligheder for økonomisk støtte til kontingent m.m.

Oplæg og spørgetid med fastholdelses-konsulent, Torsten, i forhold til ret og pligt i systemet. (Sygedagpenge, jobafklaring, ressourceforløb o.s.v.).

Uge 9:**Tirsdag:**

6 km gåtur rundt om Søndersø.

Snak imens om de ting der er lært under forløbet, den udvikling deltagerne har gennemgået og hvad der skal ske fremadrettet.

Torsdag:

Arbejdsdag med skovløbere fra Furesø. Fældning og rydning af mindre træer der rager ind over skovvej.

Uge 10:**Tirsdag:**

Fokusgruppe/ interview med SDU

Torsdag:

(Jacob)

Mad over bål ved Farum sø.

Generel evaluering. Snak med fokus på kompetencer og hvor meget deltagerne har rykket sig. Snak om og planlægning af afsluttende/overleverende samtaler.

Hygge og afsked.

Kerteminde	
Uge	Dato, Tid og indhold Underviser Andreas Thiesson
Uge 8	<p>Onsdag d. 22.2 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema: Introduktion til forløb og hinanden, forventningsafstemning og samarbejdsøvelser</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Præsentation af dagens program • Deltager skal gætte hvem vi er som undervisere (baggrund, interesser, alder osv). De får alle post its, hvor de skal skrive/tegne hvad de tænker om os. Vi introducerer bagefter os selv, og kan tale ud fra deres gæt. Sjøv og uformel måde at introducere os på. (25 min) • Navneleg – Navn plus et ord der starter med det samme (Andreas Abe, Andreas Andejæger (noget med Naturen hvis muligt) Man går to navne tilbage og siger sit eget. (15 min) • Rundvisning på areal (Walk and talk) - 2 og 2 forventningsafstemning til forløbet. Hvad har de af forventninger til indhold, til os og til dem selv? – samle op i plenum. Mens de går rundt på arealet, så skal de forsøge at finde nogle gode snobrødspinde. (15 min) • Vi præsenterer indhold på forløb samt vores forventninger til dem og forløbet (15 min) • Social naturaktiv <ul style="list-style-type: none"> - Vi har tændt bål inden de kommer samt lavet snobrød - De skal lave varmt vand via trangiasæt i teams og samle sættet igen. Side opgave: I gruppen skal de interviewe hinanden ud fra nogle punkter, mens de løser deres opgave om at varme vand efterfulgt af at samle sættet igen. (50 min) - Lave snobrød om bål, drikke noget varmt, og de skal præsentere hinanden ud fra hvad de har hørt. (50 min) - Underviser: Andreas + Mette <p>Materialer: post its, kuglepenne, kaffepulver, kakaopulver, The, Tørmælks pulver, sukker, ingredienser til snobrød, Punkter de skal præsentere sig selv ud fra. Husk brænde</p>

Uge 9**Onsdag d. 1.3 - Kl. 10.00-13.00****Formål/Tema:** Fysisk aktivitet, motion i hverdagen**Aktiviteter:**

- Start med at lave en 1-10 skala, hvor alle deltagere skal placere hvor de ligger, ift. hvordan de oplever fysisk aktivitet giver mening for dem. 1 = "hader" det, 10 = "elsker" det. Det kan være man laver en totempæl af træ (en pæl), hvor de med nogle stykker træ tømmer deres placering ind. Det kan også være to pæle, hvor de på den ene sætter på hvor meget det giver mening for dem, og på den anden hvor meget de så reelt dyrker i hverdagen. På bagkant af dette tages en refleksion om hvorfor de er placeret som de er, hvilke udfordringer de oplever mv. Dette skal ligeledes være med til at give et visuelt billede af hvor gruppen ligger ved start. Det samme gentages sidst i forløbet = forhåbentligt et andet billede.
- Dialog om hvad fysisk aktivitet er, hvorfor det er vigtigt, hvordan det kan udføres mv.
 - proces: inddrag deltagerne i en refleksion omkring hvorfor det er vigtigt.
 - Snak om hvorfor fysisk aktivitet kan hjælpe mod stress, angst og depression.
 - form for fysisk aktivitet, hvordan, intensitet osv.
 - SMART målsætning - skal vi bruge senere til sidste øvelse
- Fælles opvarmning
- Cirkeltræning med øvelser vi laver
- Cirkeltræning hvor deltagerne finder på øvelserne 2 og 2 = 5 stationer
- Pause, tid til lidt snack, afslapning ved bålet, nyde udsigten, mærke følelsen i kroppen efter fysisk aktivitet.
- Individuel refleksion/nedskrivning af overkommelige mål for, hvordan deltagerne selv kan få fysisk aktivitet ind i deres hverdag. De præsenterer herefter deres plan for hinanden, så de får sagt det og "forpligtet" sig til det. Evt lav papir hvor de skal udfylde ift. hvor mange træningspas, hvad, hvornår på dagen osv. Dette kan bruges til at følge op på til individuelle samtaler eller senere.

Underviser: Andreas**Materialer:** Søm, træ, papir, kuglepenne**Uge 10****Onsdag d. 8.3 - Kl. 10.00-13.00****Formål/Tema:** Byggeprojekt i naturen, fysisk aktivitet og samarbejdsøvelser – Hvem vil jeg gerne være?**Aktiviteter:**

- For at komme i gang med dagen:
Et hold laver bål, et hold laver snobrødsdej, et hold koger vand, skræller gulerødder mv
- Refleksion/opsamling på sidst. Hvordan er det gået med fysisk aktivitet i hverdagen, hvordan er det gået med de aftaler vi har lavet
- Bygge brændeskur og save brænde. – et stort team.
- Lave to bænke – to teams

- Arbejde med kropskrog. Hvilke signaler sender vi. Bevidst om vores tilstedeværelse i rummet. Tre fokuspunkter. Øjenkontakt, tal langsomt, tal højt og tydeligt.

Underviser: Andreas

Materialer: Træ, søm,

Uge 11

Onsdag d. 15.3 - Kl. 10.00-13.00

Formål/Tema: Skovarbejde med Skovfoged, Fyns Hoved

Aktiviteter:

- Inden vi kører til Fyns hoved (10 min):
Start med at få italesat alle de bekymringer der opstår i hovedet, når vi skal gøre noget nyt (kommer ud af vores komfort zone). Det kan være en stor udfordring for nogle af deltagerne at komme denne dag, da vi ikke skal være hvor vi plejer. Derfor starter vi med at skrive en masse post'its, hvor vi skriver alle de negative tanker/bekymringer/det vi frygter ift. denne tur. Dem hænger vi op på ruden eller en tavle, så vi kan se at forhåbentligt ingen af tankerne holdte stik, når vi kommer hjem igen. Det skal give et visuelt billede af at bekymringer/negative tanker 99 ud af 100 gange holder stik. (NB brug røde post'its til de negative tanker)
- Kørsel til Fyns hoved, ordne brænde i samarbejde med skovløber (2 timer)
- Medbring trangiasæt, kaffe/kakao, glas, vand og myslibarer, så vi kan få en pause undervejs.
- Hjemkomst (10 min)
Vi kigger igen på post'its og ser hvilke af sedlerne der holder stik. Lav en streg med tape på vinduet eller tavlen, og så flytter vi fysisk de post'its over på den side der hedder realitet. Derudover sætter vi også en masse positive sedler på realitetssiden. NB brug grønne post'its til de gode ting der er sket.

Underviser: Andreas

Materialer:

Uge 12

Onsdag d. 22.3 - Kl. 10.00-13.00

Formål/Tema: Fysisk aktivitet, byggeprojekt, hvem vil jeg være

Aktiviteter:

- Samle, skære brænde på grunden
- fysisk træning – cirkeltræning
- Mad over bål – sund omelet med spidskål, løg, osv ovenpå rugbrød

Underviser: Andreas

Materialer: sksk

<p>Uge 13</p>	<p>Onsdag d. 29.3 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema: Byggeprojekt – Samarbejdsøvelser – hvem vil jeg være</p> <ul style="list-style-type: none"> • For at "lande" og komme i gang, så er der et hold er skærer grøntsager og laver dej til "sunde hotdogs", et andet hold laver bål og samler/skærer brænde. • Beskriv dig selv med tre ord – ligesom første gang (her var mange negativ ladet ord) Snak to og to hvorfor man mener de ord beskriver en samt samle op i plenum. • Bygge bivuak i hold af 3 cirka – søg på nettet hvordan de kan se ud. Når bivuakken er færdig kan den gøres komfortabel med liggeunderlag osv. • Sunde hotdogs over bål – spises i mindre grupper i hver deres bivuak mens der tales om hvordan gruppen har samarbejdet og hvilke roller de hver især indtog. • Samles i plenum og ny øvelse: "Beskriv dig selv med tre ord som du ville ønske beskrev dig" <ul style="list-style-type: none"> - Hvad skal der til for at blive sådan? Sæt nogle konkrete handlinger på hvert ord du gerne vil beskrives som. Det er vigtigt de konkrete handlinger er realistiske ift. din hverdag (gøres i mindre grupper i bivuakkerne. - Beslut minimum 1 af de konkrete handlinger til hvert ord, som du vil gøre fremadrettet. <p>Underviser: Andreas</p> <p>Materialer: Mel, gær, kål, rødpeber, pølser, dressing, løg, sure agurker</p>
<p>Uge 14</p>	<p>Onsdag d. 5.4 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema FiskeTur med Henrik</p> <p>Aktiviteter: Udflugt til fiskesø. Henrik fortæller om naturen, fiskeri osv. Deltagerne skal fiske</p> <p>Der taget vand og trangis sæt med, så vi kan koge vand</p> <p>Underviser: Andreas</p> <p>Materialer: Trangia sæt, snacks</p>
<p>Uge 15</p>	<p>Onsdag d. 12.4 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema: Fysisk aktivitet – bevægelseskommunikation</p> <p>Aktiviteter:</p> <p>Bygge en forhindringsbane og af naturelementer og det der er i området.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Først løbes der igennem banen alene, derefter skal de to og to holde i hånden, måske til sidst en lang kæde. • Tre ord (Det nåede vi ikke sidst). • Bygge højeste tårn med skumfiduser og spagetti • Udstrækningsøvelser – mindfulness (vejrtrækning) <p>Underviser: Andreas</p> <p>Materialer: sksk</p>

Uge 16	<p>Onsdag d. 19.4 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema Fælles bygge- og samarbejdsdag med sagsbehandlere og netværk.</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Først fælles velkommen Forventningsafstemning til dagen.• Lav tre hold, hvor borgerne og deres sagsbehandlere/kontaktpersoner bliver sat sammen.• Fællesskab skal der laves bål og gøres klar til mad. Et hold laver bål, et hold laver klar til ommelet og sidste hold laver snobrødsdej og gør klar.• De skal herefter bygge bivuaker og gøre dem hyggelige med liggeunderlag i. Det skal være deltagerne der er tovholdere på byggeprocessen. De skal samtidig koge vand på trangia.• Når de er færdige med at bygge bivuaker, så skal vi have skabt en dialog omkring hvad deltagerne har fået ud af forløbet, og hvad de tager med derfra. Dette kan gøres i bivuakerne med varmt at drikke til. Evt kunne det være sagsbehandleren der skal interviewe deltagerne ud fra nogle spørgsmål.• (mulig samtale emne) går vi ud i hver vores bivuak og taler om hvordan vi gerne vil bruge hinanden efter forløb er slut, hvad vi håber at få ud af det, hvorfor vi gerne vil begynde at tage ansvar for os selv eller lign.• <p>Sluttelig øvelse, hvis der er tid: ”byg et dyr der signalere styrke”. Del dem ind i grupper, og så skal de bygge et dyr af naturens materialer, og så skal de lave en fortælling om deres dyr. Fortællingen kan tage udgangspunkt i deres egen fremtidige ”rejse/udvikling” – hvor vil de gerne stå om et år.</p> <p>Underviser: Andreas</p> <p>Materialer: Spørgsmål til sagsbehandlere, mad til omelet og snobrød,</p>
Uge 17	<p>Onsdag d. 26.4 - Kl. 10.00-13.00</p> <p>Formål/Tema Fysisk aktivitet og udflugt til stige ø – ”det hele starter i hjernen – man kan hvad man vil”</p> <p>Aktiviteter: Kørsel til Stige ø</p> <ul style="list-style-type: none">• Gåtur på stige ø• Test af militærbanen• Personligt mål. Alle skal vælge en forhindring som de ikke på nuværende tidspunkt kan eller tør. Den skal de lære at gennemfører i dag. <p>Underviser: Andreas</p> <p>Materialer: sksk</p>

AFSLUTNINGSGANG:

Mad:

Rødbeder, kartofler, grulerødder på hver sin pande

En stor kødgrøde, (fløde, løg, mv)

Snobrød

Opbygning af dagen:

- Først introduktion til Jeannette – klassiske leg med post its
- Deltagerne skal give råd til Jeannette, hvad skal hun huske at gøre, hvis hun skal lave et perfekt forløb til næste undervisningshold (Fredagsgangen)?
- Lave bål, skære grøntsager, snobrødsdej mv.
- Teambuilding 2 hold og to øvelser
 - Bygge tårne med hjemmebygget værktøj
 - Tegne en tegning, fire stationer
- Lave mad over bål og spise
- Opsamling på forløbet, vores relationer, hvordan sikrer vi kontakt til hinanden, kan vi lave en tovholder på forskellige uger der tager initiativ?

Indkøb:

Gulerødder, rødbeder, kartofler, Gær, mel, Fløde, løg, Kød til gryde, Mælk,

Bilag 3: Interviewguide

Tema	Spørgsmål
Introduktion	<ul style="list-style-type: none"> - Interviewet optages. - Din deltagelse er frivillig, og du kan når som helst trække dit samtykke tilbage. - Udtalelser vil kun blive brugt i anonymiseret form.
	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg vil gerne høre, hvordan I oplever at deltage i projektet, og om I oplever en forandring i forhold til før deltagelse. - Det handler ikke om at sige "de rigtige ting". Det er helt okay, at synes, at det er dejligt at lave mindfulness eller fysisk træning, og det er helt okay, at synes, at det er dybt åndsvagt. - Jeg er interesseret i, hvad I tænker.
	Tid: 1 time
Deltagerportræt	Vil I starte med at fortælle lidt om jer selv? (Alder, hvorfor er I med i projektet?)
Deltagernes oplevelse af deltagelse i projektet	<p>Noter de forskellige aktiviteter I har lavet under forløbet (sundhedsundervisning, fysisk træning, mindfulness, samarbejdsøvelser/sociale aktiviteter i naturen, andet)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan har I oplevet at deltage i aktiviteten.
Oplevet forandring som følge af deltagelse i naturprojektet	<p>Noter hvilke forandringer I har oplevet under forløbet (Fysisk forandring, psykisk/mental forandring, social forandring, anden forandring). Hvis I ikke har oplevet forandring i et felt, lader I den stå tom.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uddyb forandring/ikke-forandring. - Føler I jer tættere på arbejdsmarkedet end før deltagelse i projektet.
Deltagernes tilskrivelse af betydning til henholdsvis naturaktiviteterne og projektejers tilgang.	<ul style="list-style-type: none"> - Hvad betyder der for jer at aktiviteterne foregår i naturen? - Hvad betyder den tilgang Come-Back har haft til jer?

Bilag 4: Deltagerdata

Furesø				Deltagelse i mødegange (0: frafaldt, 1: fremmødt, 2: sygdom, 3: Afbud af anden årsag, 4: Udeblevet)																		
	Køn	Diagnose	Job-status	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	K	Stress	Opsagt	1	2	1	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2
2	K	Ptsd, stress, angst	I arb	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1
3	K	Svær depression	ledig	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
4	K	Stress, depression	Opsagt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	K	Stress, dep	Ledig	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	K	Angst, depression	Ledig	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1
7	K	Stress	Ledig	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	K	Social angst	Ledig flex	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
9	K	Stress, angst	I arb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1
10	K	depression	Ledig	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	M			3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Bilag

Kerteminde				Deltagelse i mødegange (0: frafaldt, 1: fremmødt, 2: sygdom, 3: Afbud af anden årsag, 4: Udeblevet)																	
	Køn	Diagnose	Job-status	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	K	Socialfobi, generaliseret angst	Udd. hjælp	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1
2	M	Tvangsadfærd, spiseforstyrrelse	Udd. hjælp	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1
3	K	Emo.usta.bor-derline type, depression, angst	Ressour- ceforløb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	
4	K	Emo.usta. im-pulsiv type, depression, angst	Udd. hjælp	0	0	1	3	1	1	2	1	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4
5	K	Personligheds- forstyrrelse blandet type	Udd. hjælp	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	4	4	1
6	K	Emo.usta.bor-derline type	Ressour- ceforløb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	K	Angst, depression	Udd. hjælp																		
8	K	Social angst	Udd. hjælp																		
9	K	Panikangst, personligheds- forstyrrelse blandet type	Ressour- ceforløb																		

Serien MOVEMENTS

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2017:7 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Benyttelse og brugertilfredshed i idrætsanlæg.
- 2017:6 Søren Andkjær og Vagn Adler Sørensen: Grejbanker i Danmark – betydning for friluftsliv, udvikling og fremtidsperspektiver.
- 2017:5 Evald Bundgård Iversen, Peter Forsberg og Jens Høyer-Kruse: Organisering og ledelse af idrætsanlæg i Danmark.
- 2017:4 Bjarne Ibsen, Michael Fehsenfeld, Lise Specht Petersen, Klaus Levinsen og Evald Bundgård Iversen: 16 cases med samarbejde mellem kommunale institutioner og civile aktører.
- 2017:3 Søren Andkjær og Astrid Hadberg: Sociale mødesteder i naturen. Kvalitative casestudier af udendørs steder for børn og unge.
- 2017:2 Klaus Levinsen og Bjarne Ibsen: Foreningers samarbejde med kommunale institutioner.
- 2017:1 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige - omfang, holdninger og udfordringer.
- 2016:4 Karsten Elmose-Østerlund og Christian Røj Jørgensen: Undersøgelse af foreningsudvikling med 'DM i foreningsudvikling' som case.
- 2016:3 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Unge, foreninger og demokrati.
- 2016:2 Søren Andkjær, Jens Høyer-Kruse og Jan Arvidsen: Børn og unges hverdagsfriluftsliv.
- 2016:1 Jens Høyer-Kruse, Peter Forsberg, Christian Gjersing Nielsen og Casper Due Nielsen: Undersøgelse af idræt- og fritidsfaciliteter i Lejre Kommune.
- 2015:10 Signe Højbjerg Larsen, Lise Specht Petersen, Bjarne Ibsen og Ilir Hasani: Parkourfaciliteter i Danmark.
- 2015:9 Jens Høyer-Kruse, Trygve Laub Asserhøj og Casper Due Nielsen: Skoleelevers og voksne borgeres deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter i Greve Kommune.
- 2015:8 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: Klubhusets betydning for idrætsforeningerne og deres medlemmer.
- 2015:7 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2013-2014.
- 2015:6 Bjarne Ibsen, Karsten Østerlund og Hans-Peter Qvist: Foreningsdeltagelse og frivilligt arbejdes betydning for demokratisk deltagelse.
- 2015:5 Karsten Østerlund, Bjarne Ibsen, Anne Sofie Berg og Sandra Christiansen: Muligheder og barrierer for forankring af Projekt Fokus.
- 2015:4 Bjarne Ibsen, Heidi Trankjær Bøndergaard og Peter Mindegaard: Evaluering af Projekt Fritidspas i Fredericia Kommune.
- 2015:3 Lise Specht Petersen: Aktivitetsoaser i Rudersdal Kommune.
- 2015:2 Kirsten Kaya Roessler (red.): Arkitektur og Psykologi: Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum.
- 2015:1 Bjarne Ibsen, Maja Pilgaard, Jens Høyer-Kruse og Jan Toftegaard Støckel: Pigers idrætsdeltagelse: Hvorfor er der så mange piger, der ikke går til idræt?
- 2014:15 Kamilla Ryding og Ejgil Jespersen: At mestre livet med et synstab - kursus for nyblinde som led i en rehabiliteringsindsats.
- 2014:14 Peter Mindegaard og Søren Thorgaard Skou: Bedre Liv med Artrose – en folkesygdom med slagside: Patientuddannelse og træning til borgere i Hvidovre Kommune med artrose i knæ og hofter og kort eller ingen uddannelse.

- 2014:13 Peter Mindegaard: Sund i Hømarken.
- 2014:12 Karsten Østerlund: Social kapital i gymnastik og fitness: En undersøgelse for landsudvalget i DGI Gymnastik & Fitness.
- 2014:11 Ejgil Jespersen: Handicapforskning i idræt og bevægelse - Statusnotat om Center for Handicap og Bevægelsesfremme, August 2014.
- 2014:10 Jim Toft og Maja Ahler: Bevægelse, krop & sind: Idræt, sport og motion i socialpsykiatrien i Ringsted, Slagelse og Sorø Kommune.
- 2014:9 Karsten Østerlund, Kamilla Ryding og Ejgil Jespersen: Idræt, fritid og helbred for mennesker med funktionsnedsættelse.
- 2014:8 Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af Farum Arena.
- 2014:7 Rikke Agnete Andersen: Stemmer i Idrætshuset.
- 2014:6 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2012-2013.
- 2014:5 Jens Høyer-Kruse og Lau Tofft-Jørgensen: Undersøgelse af idrætfaciliteter i Skanderborg Kommune.
- 2014:4 Kurt Lüders: Sprækker i ADHD-diskursen.
- 2014:3 Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen: Brugerundersøgelse af AquaPunkt-vandtræning.
- 2014:2 Bjarne Ibsen: 10 års forskning i bevægelser - CISC 2004-2014: Staturrapport for Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund - baggrund, undersøgelser og publikationer.
- 2014:1 Anna Staal: Unge, idræt og recovery: Evaluering af udviklingsprojekt om idræt for sindslidende.
- 2013:12 Maja Ahler: Lars Legemester og HandiLeg.
- 2013:11 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Klaus Levinsen: Kontinuitet og forandring i foreningslivet: Analyser af foreningslivets udbredelse, sammensætning og karakteristika i 00'erne.
- 2013:10 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af projektet "Sund Rekrut"
- 2013:9 Peter Mindegaard, Bjarne Ibsen, Anne-Merete Kissow og Jan Sau Johansen: Brugerundersøgelse af undervisning i varmtvandsbassin.
- 2013:8 Sigrid Alison Rytz, Lars Elbæk og Bjarne Ibsen: Matematik- og læsetræning i en fodboldklub: Evaluering af Projekt Helhed i B 1909.
- 2013:7 Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling'
- 2013:6 Michael Fehsenfeld, Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen: YOUR GAM3: Gadeidræt i udsatte boligområder.
- 2013:5 Jan Toftegaard Støckel: Fysisk aktivitet i skolefritidsordninger: En analyse af institutionsstrukturer og kulturer under forandring.
- 2013:4 Kurt Lüders og Ejgil Jespersen: Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser.
- 2013:3 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ – Bevægelse i lokalområdet: Samlet evaluering af otte kommunale anlægsprojekter til fremme af rekreativ fysisk aktivitet.
- 2013:2 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Anbragte Børn i Bevægelse.
- 2013:1 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Lau Tofft-Jørgensen: Fritidsfaciliteterne i Fredensborg Kommune.
- 2012:17 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Naturparken Mellem Bakkedrag og Dalstrøg - Evaluering af en omdannet græsmark ved boligbebyggelse i Sønderborg.
- 2012:16 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: En Voldsom Omvej - Evaluering af en omdannet støjvold i Solrød.

- 2012:15 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Pixlpark - En Digital Legeplads - Evaluering af en omdannet plads i en ny bydel i Roskilde.
- 2012:14 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Et bevægelseseksperimentarium - Evaluering af en omdannet park ved Sundhedscentret i Nykøbing Sjælland.
- 2012:13 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Sidesporet - Evaluering af en omdannet asfaltplads ved Nørre Aaby station.
- 2012:12 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Opfordring til udfordring - Evaluering af omdannede restarealer i Kolding Bycentrum.
- 2012:11 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Byens Arena - Evaluering af en omdannet parkeringsplads ved boligbebyggelse i Høje Gladsaxe.
- 2012:10 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Dronningens Bastion - Evaluering af en omdannet bastion på et historisk voldanlæg i Fredericia.
- 2012:9 Thomas Skovgaard, Kurt Lüders, Jesper von Seelen, Mette Munk Jensen, Bjarne Ibsen, Casper Due Nielsen og Tobias Marling: Svømning i den danske folkeskole.
- 2012:8 Bjarne Ibsen, Venka Simovska og Henrik M. Larsen: Tilgængelighed til og deltagelse i idræt blandt børn og unge på Vesterbro: Evaluering af DGI-byens børne- og ungeprojekt Go-Active.
- 2012:7 Bjarne Ibsen ... et al.: Idrættens outsiders - Inklusion eller eksklusion af vanskeligt stillede børn og unge i idræt: Evaluering af puljen til idræt for vanskeligt stillede børn og unge.
- 2012:6 Jan Arvidsen, Karen Dalgaard Pedersen og Søren Andkjær: Rum og rammer for Aktivt Udeliv: Et litteraturstudie om naturlige omgivers betydning for Aktivt Udeliv.
- 2012:5 Bjarne Ibsen: Human Resource Management for Volunteers in Sports Organisations in Europe.
- 2012:4 Charlotte Skau Pawlowski og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ - Bevægelse i lokalområdet: Kvalitativ analyse af den kommunale planlægnings- og implementeringsproces forbundet med projektet.
- 2012:3 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af projekt Grib Chancen.
- 2012:2 Louise Bæk Nielsen og Bjarne Ibsen: Idrætsdeltagelse og idrætsfaciliteter i Vordingborg Kommune.
- 2012:1 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af Greve Kommunes metodeudviklingsprojekt "MultiMinen" - For 6-8 årige børn med overvægt.
- 2011:6 Peter Lund Kristensen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben': Den kvantitative del - Vejle Kommune.
- 2011:5 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af 'Bevæg dig sund og glad: Et projekt i Esbjerg Kommune for overvægtige børn og deres familier.
- 2011:4 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering vedrørende projekt Idrætszen.
- 2011:3 Bjarne Ibsen og Louise Bæk Nielsen: Idræt og idrætsfaciliteter på Bornholm.
- 2011:2 Jakob Haahr og Søren Andkjær (red.): Muligheder og begrænsninger for friluftsliv: Konference rapport - artikler og abstracts.
- 2011:1 Ejgil Jespersen: Evaluering af Krop og Kontor forsøgsprojekter.
- 2010:7 Pernille Andreassen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben' - Vejle Kommune.
- 2010:6 Forskningsenheden for 'Bevægelse, Idræt og Samfund' (BIS): Forskningsprofil og udviklingsplaner for 2010-2014.
- 2010:5 Bjarne Ibsen, Anne Mette Walmar Hansen og Eva Vennekilde: Ændringer i kommunal idrætspolitik efter kommunalreformen.

- 2010:4 Karsten Østerlund: Gå i Gang: Slutevaluering.
- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.
- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By.
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel og Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af "Krop og læring – Mere styr på eget liv".
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.