

Projektets formål

"Naturen har hjulpet mig mere end medicin" – relationsmedarbejder og målgruppedeltager fra Muhabet

Natur og friluftsliv vinder indpas i danskernes bevidsthed og dagligdag. Både privat, i foreninger og i offentlige behandlingstilbud. Samtidig understøtter dansk og international forskning i stigende grad argumenter om fysisk og mental sundhedsfremme ved ophold i naturen. Ifølge Dorthe Varning Poulsen, lektor ved Københavns Universitet, sker der fysiologiske ændringer af vores nervesystem, immunforsvar, blodtryk og hjertefrekvens, når vi er i kontakt med naturen. Interaktionen med naturen virker tilmed "fremmende for vores nærvær og livsglæde".¹

Et udækket behov

Mellem den rekreative brug og behandlingstilbuddene findes dog et udækket behov. Erfaringer fra et treårigt pilotprojekt i Naturpark Amager ("Naturpark for alle", 2022-2025) viser, at voksne, der lever med psykosociale udfordringer, savner støtte til at komme ud i naturen og at civilsamfundets naturfællesskaber kan være svære at deltage i. De offentlige, naturbaserede behandlingstilbud er til dels mere tilgængelige, men er samtidig afgrænsede ift. diagnoser, lidelser og varighed. Behandlingstilbuddene har tilmed sjældent mulighed for at tilbyde tilstrækkelig støtte af borgeren ud i foreningsfællesskaberne efterfølgende.

Erfaringerne fra pilotprojektet i Naturpark Amager peger på, at medarbejdere i de socialpsykiatriske tilbud savner kompetencer og ressourcer til at understøtte aktiviteter i naturen. Ambitionsniveauet bliver ofte en gåtur i et grønt område eller en øvelse i mindfulness. Det kan være godt og gavnligt, men muligheden for at opbygge nye færdigheder hos deltagerne udebliver (f.eks. at rejse sig på et SUP-board) og det fællesskabende aspekt ved, som gruppe, at lykkes med noget der virker svært, kommer ikke i spil (f.eks. at tænde et bål med ildstål).

Socialpsykiatrien oplever en øget tilgang af borgere samt en stigende grad af kompleksitet i borgernes problemstillinger. En målsætning i socialpsykiatrien er at skabe bedre flow og større fleksibilitet i tilbuddene, så borgeren ikke "sidder fast i systemet" med risiko for forværring af den enkeltes problematikker. I det lys er det oplagt at aktivere naturen og dens fællesskabers gavnlige effekter, som med stor variation i virkemidler kan påvirke deltagerens kropslige oplevelse, selvbillede, sindstilstand, troen på egne evner og følelse af forbundethed.

I lyset af ovennævnte erfaringer, observationer og vilkår vil projektet "Naturvært og naturvenner" udvikle og understøtte gavnlige naturfællesskaber for og med voksne, der lever med psykosociale udfordringer. Rollerne naturvært og naturven skal være det støttende fundament så naturens trivsels- og sundhedsfremmende effekter kan finde varig vej ind i socialpsykiatrien, foreningerne og det frivillige engagement, der findes omkring målgruppen.

Ja til fællesskab og terapeutiske tilbud

"Naturvært og naturvenner" udspringer af pilotprojektet i Naturpark Amager, hvor selvejende og kommunale socialpsykiatriske tilbud i Københavns Kommune er blevet inviteret ud i naturparken til aktiviteter 1-2 gange om måneden. Med særligt tilrettelagte forløb har målgruppen, medarbejdere og frivillige fået kendskab til en bred vifte af naturaktiviteter samt naturparkens rekreative muligheder og naturkvaliteter. Fra klassisk friluftsliv som vandring, shelter- og sankeure over aktiviteter, der kan berøre og berolige i form af mindfulness og naturkunst, til de

¹ Dorthe Varning Poulsen, Socialt indblik 29. februar 2024 "[Det undrer mig, at naturens potentiale i forhold til at reducere angst og depression ikke kommer langt mere i spil](#)" - Socialt Indblik

mere fysisk krævende som Stand Up Paddle, tømmerflådesejls og cykelture ud i det åbne land.

En effekt af oplevelserne i naturparken, som går igen på tværs af de socialpsykiatriske tilbud i pilotprojektet, er målgruppens øgede deltagelse i fællesskabet og i terapeutiske tilbud. Pilotprojektet i Naturpark Amager har vist, at naturens gavnlige effekter på krop og sind er lavthængende frugter for mange med psykiske og sociale udfordringer. Det kræver dog et støttende og rummeligt fællesskab, før mange er trygge nok til at række ud efter dem.

Projektet "Naturvært og naturvenner" vil med afsæt i pilotprojektets erfaringer;

- udvikle og etablere rollerne **naturvært** og **naturven** med henblik på øget trivsel for voksne, der lever med psykosociale udfordringer.
- understøtte øget handlekraft hos målgruppen til i højere grad selv at kunne planlægge, organisere og afholde naturaktiviteter i fællesskab med andre.
- opdyrke ny faglighed hos medarbejdere og frivillige på tværs af sektorer og bidrage med flere virksomme greb og værktøjer i kommuner og foreningers arbejde med social- og sundhedsindsatser.
- etablere tværfaglige, tværkommunale og tværsektorielle samarbejder på tværs af aktører i hele landet med afsæt i metoden.

Naturforløb for voksne med psykosociale udfordringer samt medarbejdere og frivillige fra socialpsykiatriske tilbud i pilotprojektet "Naturpark for alle" (afsluttet 3. kvartal 2025):

2023: 25 aktivitetssange, i gennemsnit 10 deltagere fra målgruppen pr. aktivitet.

2024: 36 aktivitetssange, i gennemsnit 12 deltagere fra målgruppen pr. aktivitet.

2025: 21 aktivitetssange, i gennemsnit 11 deltagere fra målgruppen pr. aktivitet.²

Målgrupper

"Man føler, at man er en lille smule uærlig, hvis man ikke kan fortælle alt om sig selv. Og hvis man så fortæller hvad man fejler, så tager de sådan helt afstand til en – så det kan godt nogle gange være lidt svært."
- målgruppedeltager fra IF Kæmperne om at indgå i de "normale" foreningsfællesskaber.

Beskrivelsen af projektets primære målgruppe flygter med socialpsykiatriens, som den er beskrevet på Social- og Boligstyrelsens vidensplatform, social.dk. Det vil sige "voksne i alderen 18 til 67 år, der har psykiske vanskeligheder og et samtidigt behov for en socialpædagogisk indsats." I denne enkle definition findes en bred gruppe af mennesker med stor variation i resourcer og problemstillinger. Både fra person til person og over tid for den enkelte. Statistisk set er et fællestræk i målgruppen en væsentlig sundhedsmæssig og social ulighed. Under pilotprojektet i Naturpark Amager har depression, angst og PTSD været blandt de mest udbredte lidelser hos deltagerne. Andre deltagere har bl.a. levet med skizofreni, bipolar lidelse og spiseforstyrrelser.

Et åbent og fleksibelt tilbud

Målgruppen rekrutteres, som i pilotprojektet, via de eksisterende fællesskaber i socialpsykiatrien. Enten kommunale aktivitets- og samværstilbud eller selvejende foreninger, der arbejder for og med målgruppen. Det betyder, at der både vil være visiterede og ikke-visiterede borgere iblandt deltagerne. Det er derfor afgørende, at der altid er deltagelse fra

² Målsætninger om deltagerantal aftales med de lokale samarbejdspartnere, da muligheder og begrænsninger vil variere fra naturpark til naturpark og fra kommune til kommune.

ressourcefulde medlemmer fra det primære fællesskab (medarbejdere eller frivillige), og at aktiviteterne giver mulighed for fleksibel deltagelse. Aktiviteterne skal imødekomme og give plads til borgernes skiftende behov over en enkelt aktivitet eller et kalenderår. En yderligere skærpelse af målgruppen, end den samarbejdspartnerne selv bruger, har ikke været nødvendig og vil ikke være hensigtsmæssig. Eksempel på målgruppebeskrivelse fra kommunalt aktivitets- og samværstilbud:

Kompasset er et aktivitets- og samværstilbud på Amager til dig over 18 år, som bor i København og som er psykisk sårbar. I Kompasset møder du ligesindede, som står i en tilsvarende situation som dig, og du kan få en samtale med en fagprofessionel (...)

Du skal ikke visiteres til at komme i Kompasset. Kunne Kompasset være noget for dig, er du altid velkommen til at komme og se stedet og høre mere om dine muligheder.³

Den rummelige definition af målgruppen tillader at flest mulig kan deltage og få gavn og glæde af naturen, fællesskabet og koblingen imellem de to. Flest mulige kan dermed tilegne sig ny viden og færdigheder samt se sig selv og blive set af andre i et nyt lys. Erfaringerne fra Naturpark Amager har tydeliggjort, at naturen opleves rummelig og at handlekraft kan se ud på mange måder: Én deltager samler brombær til marmelade, en anden lykkes med at tænde bålet og en tredje sætter en hængekøje op, der inviterer til ro og refleksion. En fjerde deltager bager en pandekage flot og gylden imens en femte genkender den truttende lyd fra en flok traner, der trækker over septemberhimlen. Det kan være rigeligt for mange af deltagerne, men det kan også være begyndelsen på noget nyt. De, der har lyst og overskud, bliver via en praktisk orienteret miniuddannelse klædt yderligere på som naturven og indgår i planlægning og facilitering af de kommende aktivitetsforløb for fællesskabet.

Natur er noget, vi gør sammen

Målgruppen involveres fra starten i planlægningen af aktivitetsforløbet via dialogmøder med den lokale naturparks naturvært. Her deler de erfaringer og tanker om at være i naturen og naturværten præsenterer målgruppen for en vifte af muligheder. Et naturbaseret, aktivitetsforløb vil inkludere målgruppens egne ønsker og idéer og præsentere nye aktiviteter og tilgange som kan inspirere, give wow-oplevelser og støtte dem i at undersøge deres egne grænser.

Senere involveres målgruppen som naturvenner, hvor de vurderer og afprøver de inspirations- og motivationsgreb, som projektet vil udvikle. Grebene skal sikre at deltagere, der i kortere eller længere perioder, ikke kan komme med ud i naturparken, fortsat er knyttet til forløbet og fællesskabet. Målgruppens naturvenner bliver i projektets sidste fase selv afviklere af deres eget naturforløb. Målgruppen udgør hvert år desuden første led af den læringsproces, der skal kvalificere og skærpe metoden. De inviteres årligt ind i et læringsrum, hvor naturværten modtager deres input og feedback på metodens delelementer og virkning. Det kan f.eks. struktureres som et uformelt møde omkring et bål med fælles madlavning og samtale. Input og feedback fra læringsrummet med målgruppen bringes videre ind i læringsrummet med fagfolk og foreninger, der også afvikles årligt, men mere centralt i projektets organisering (se bilag, projektdiagram).

Organisatoriske forandringer

Som resultat af projektets aktiviteter og metode er det målet at skabe positive forandringer hos flere relaterede aktører (se bilag, forandringsteorier). Den mest direkte påvirkede målgruppe er voksne med psykosociale udfordringer (A), der deltager i aktiviteterne. Dernæst vil

³ <https://socialpsykiatri.kk.dk/tilbud-i-socialpsykiatri-koebenhavn/kompasset>

projektet føre til ny viden og nye kompetencer hos medarbejdere og frivillige (B) i det social-psykiatriske aktivitetstilbud. I næste led er selve det socialpsykiatriske aktivitetstilbud (C), hvor organisationen skal opleve projektets metode som gavnlig. I sidste instans ønsker projektet at påvirke de deltagende kommuner (D) for at skabe en langsigtet forankring.

Aktørerne er ikke hierarkiserede, men fungerer som jævnbyrdige dele i et feedback loop, der skal sikre metodens relevans, gavnlige effekter og nødvendige ressourcer fremadrettet (se bilag, figur 1). I praksis er det projektets primære målgruppe samt medarbejdere og frivillige fra de socialpsykiatriske tilbud, der mærker den mest direkte effekt af aktiviteterne i naturen. Oplevelser og erfaringer bringes herfra videre til de øvrige aktører for at forankre metoden organisatorisk, politisk og økonomisk.

Projektets metodeudvikling

"Vi har forsøgt at arbejde med hans vredeshåndtering. Han bliver meget vred, når noget går ham i mod. Det er stort set kun, når vi er på tur i Naturpark Amager, at han taler om sine følelser, oplevelser fra barndommen og de ting han har oplevet. Vi har ikke kunne have terapeutiske samtaler med ham på Kompasset, men det har vi, når vi er ude i naturen." - deltagende medarbejder fra Kompasset

De fleste naturparker, naturcentre og nationalparker har naturvejledere og andre formidlere til at engagere borgerne i deres specifikke naturområdes flora, fauna og historie. De udfører godt og vigtigt arbejde. Desværre er det ikke nødvendigvis det bedste match for de mennesker, der i kortere eller længere perioder er i underskud. Erfaringerne fra Naturpark Amager viser, at det har stor effekt at ændre den vante tilgang til naturformidling ved f.eks. at vægte nærhed over naturvejledning og at forankre naturaktiviteterne i et rummeligt fællesskab. De grundpræmisses lægger op til projektets metodiske fokuspunkter; naturvært og naturvenner.

Værtskab og venskab

Naturværten er ansat i naturparken og placerer sig et sted mellem natur- og friluftvejleder, socialpædagog og brobygger. Naturværten har bred erfaring med naturformidling og friluftsliv og bruger den til at "åbne" naturparken for målgruppen. Naturværten støtter målgruppe, medarbejdere og frivillige i at deltage og medskabe og træder med tiden i baggrunden for at lade deres eget fællesskab tage form. Projektet vil udvikle metoden omkring naturværten, som bindeled mellem socialpsykiatrien, naturparken og dens øvrige fællesskaber.

Naturvenner er medlemmer af et allerede eksisterende fællesskab og kan både være målgruppedeltagere, medarbejdere og frivillige i socialpsykiatriske tilbud (se bilag, figur 2). Det er deltagere, der har en særlig interesse i naturaktiviteterne og (i perioder) har ressourcer til at være medskabende. Naturvenner har et indgående kendskab til de ønsker og behov, der kan følge med psykosociale udfordringer. Enten via levede erfaringer eller tilegnet faglighed. Naturvenner motiverer og inspirerer resten af fællesskabet og er den ekstra tryghed, som for nogle er nødvendig, før de er klar til at træde med ud i naturen. Projektet vil udvikle metoden omkring naturvenner, afsøge rammerne for deres medskabelse og lade deres viden og levede erfaringer guide udviklingen af værktøjer til at skabe motivation hos målgruppen imellem aktiviteterne i naturparkerne.

I pilotprojektets løbetid er tre aspekter trådt frem, som vurderes at være den fremtidige metodes stærkeste elementer;

- den organisatoriske og geografiske forankring
- det tværfaglige samarbejde
- det teoretiske og evidensbaserede grundlag

Forankringen

Metodens forankring i De Danske Naturparker (se bilag, oversigt over naturparker) giver projektet en tydelig lokalitetsafgrænsning og muliggør samtidig en oplagt skalerbarhed, både i naturområder samt kommunale og civile aktører. Naturparkerne er langt overvejende administreret af de danske kommuner ligesom de fleste socialpsykiatriske tilbud. Det giver kommuner mulighed for at afstemme og ibrugtage metoden på tværs af fagområder, centre og forvaltninger uden, at det forhindrer involvering af civilsamfundets aktører f.eks. ved rekruttering af målgruppen eller brobygning til foreningslivet. Kriterierne for at blive naturpark giver metoden et solidt fundament, da en naturpark bl.a. skal have; en administrativt ansvarlig medarbejder; tilvejebragt den nødvendige økonomi til drift og udvikling; mindst én naturvejleder tilknyttet og der skal ligge en politiske vedtaget naturparkplan til grund for arbejdet med naturparken⁴. Med de mange kommuner, der er involveret i landets 18 naturparker og pilotnaturparker, giver det et godt afsæt til at få skabt opmærksomhed på og udbredelse af metoden.

Tværfaglighed mod mere handlekraft

Samspillet og rollefordelingen mellem fagpersonerne, er en af metodens store kvaliteter. Naturfagligheden på den ene side og social- og sundhedsfagligheden på den anden side. De er begge afgørende for at sikre trivselsfremmende naturforløb, der fremstår trygge og attraktive for målgruppen. Erfaringerne er at de forskellige fagligheder støtter og supplerer hinanden samtidig med at de hver især får nye kompetencer. En ny tilgang består i forlængelse heraf i anerkendelsen af at de gængse, naturbaserede foreningsfællesskaber ikke altid er det rette for målgruppen, og at det kan være hensigtsmæssigt at etablere nye, der bedre matcher målgruppens ønsker og behov.

Ambitionen om at øge handlekraften hos målgruppen, gøre dem medskabende og på sigt faciliterende vurderes til at være et anderledes greb i den måde naturbaserede forløb for nuværende organiseres. Det er på sin vis et opgør med det ekspertvælde, der findes mange steder i naturformidlingen og friluftslivet. Det er klart at artskenndskab kan være en hjælp og førstehjælpskompetencer kan være et krav ved særlige aktiviteter, men det er ikke afgørende for at skabe trivselsfremmende naturoplevelser og fællesskaber. Ideen om at det kræver en særlig ekspertviden at få den gode naturoplevelse kan afholde målgruppen fra at søge ud i naturen på egen hånd. Metoden vil give målgruppen mod til og tro på at de på sigt selv og i fællesskab kan varetage deres egne naturoplevelser.

En evidensbaseret ramme

Denne form for *empowerment* leder til det tredje af metodens værdifulde elementer, nemlig koblingen til CHIME-modellen og anden evidensbaseret forskning. CHIME-modellen er bredt anvendt, som forståelsesramme til at arbejde med personlig recovery i psykiatrien og dens fem temaer *connection, hope, identity, meaning* og *empowerment* skal guide metodens valg af aktiviteter og tilgange. Kombinationen af fysisk aktivitet, mestring af nye færdigheder, fællesskab i naturen, mindfulness og øvelser fra naturterapi giver mange muligheder for at arbejde med CHIME-modellens elementer.

Projektet vil sammen med målgruppen, erfaringseksperter og fagpersoner udforme værktøjer og en drejebog for at tilbyde civile og kommunale aktører virksomme redskaber, når de fremadrettet skal organisere naturbaserede aktiviteter og støtte fællesskaber for målgruppen. Foruden CHIME-modellen vil værktøjer og drejebog trække på tilgængelig evidensbaseret

⁴ <https://danskennaturparker.dk/om-danske-naturparker>

forskning om sundhedsfremme i naturen. Projektleder vil med kompetenceudvikling gennem Københavns Universitets masteruddannelse i naturbaseret rehabilitering inddrage den nyeste forskning på området. Metoden vil dermed være funderet i projektets egne erfaringer og observationer, et anerkendt teoretisk afsæt for recovery og den tilgængelige, evidensbaserede forskning.

På tværs af sektorer

Det tværsektorielle samarbejde kommer til udtryk på forskellige måder i projektet. Én variation er at samarbejdet om et aktivitetsforløb kan foregå mellem naturparkens naturvært og et selv-ejende socialpsykiatrisk tilbud, som ofte vil være organiseret som en forening. I pilotprojektet har samarbejdet om aktivitetsforløbene i flere tilfælde været med foreninger, der arbejder med målgruppen. Muhabet og IF Kæmperne har været en del af pilotprojektet med langvarige forløb imens Depressionsforeningen og FAKTI har deltaget efter behov og mulighed.

En anden variation er inddragelse af natur- og friluftsföreninger i løbet af et aktivitetsforløb. I pilotprojektet har foreningsmedlemmer optrådt som gæsteinstruktører. De har delt ud af deres særviden og introduceret målgruppens fællesskab for et andet foreningsfællesskab, de nu deler interesse med. Konkret har f.eks. Dansk Ornitologisk Forening bistået med fugleture, Københavns Kogræsserlaug har introduceret målgruppen for deres arbejde med de store, græssende dyr og CPH Outdoor har instrueret i Stand Up Paddle. På den måde er det ikke den enkelte fra målgruppen, der alene skal tage skridtet ud i det gængse foreningsliv, men foreningslivet, der introduceres inde i målgruppens eget fællesskab. I forlængelse heraf har naturværten en særlig opgave med at identificere og understøtte de muligheder, der eksisterer i naturparken, med henblik på at brobygge målgruppen til foreningslivet.

Projektets indhold

"Jeg har i mange år tænkt: "Dig med dit stressede nervesystem, du skal noget mere ud i naturen!" Og det har jeg hørt mange sige, at vi har gået og sagt til os selv, at det er da det vi skal. Men det er bare så svært at komme afsted alene." - bestyrelsesmedlem og målgruppedeltager fra IF Kæmperne

Projektet og metodeudviklingen strækker sig over tre år og tre faser fra maj 2026 til oktober 2029 (se bilag, faser og aktiviteter i projektet). Aktiviteterne i den enkelte naturpark foregår én gang om måneden, for hver af de syv planlagte forløb. Det har været den foretrukne frekvens hos flere af samarbejdspartnerne i pilotprojektet. Erfaringerne viser, at det har været tilstrækkeligt som afsæt for forskellige grader af forankring (se bilag, 3 cases om forankring). Målgruppen inviteres desuden med til andre af naturparkens offentlige arrangementer og møder naturparkens foreninger, hvilket i praksis øger frekvensen af aktiviteter over året.

Forbinde

I fase 1 går naturværten forrest, bygger relationer og skaber tryghed i naturen og omkring aktiviteterne. Naturværten organiserer og faciliterer et aktivitetsforløb, der viser mulighederne i naturparken. Målgruppen bliver inddraget via deres eksisterende fællesskaber målrettet voksne med psykosociale udfordringer. Her afholder naturværten dialogmøder og fastlægger sammen med målgruppen og medarbejderne indholdet i det enkelte forløb. Deltagerne møder naturparken i alle årstider med et varieret udbud af aktiviteter. I denne og de følgende faser inviteres målgruppen ind i et læringsrum, der skal fungere som erfaringseksperternes mulighed for at kvalificere projektets aktiviteter og metode.

Forandre

I fase 2 går naturværten ved siden af og hjælper deltagerne med at medskabe og udvikle deres færdigheder og selvbillede. Naturværten faciliterer en miniuddannelse á tre dage over tre måneder til de målgruppeditagere, medarbejdere og frivillige, der ønsker at blive naturven. Her opbygger de viden og kompetencer til at kunne være medskabende i forløbet. Det kan være viden om naturparkens spiselige urter og bær, indsigt i naturparkens særlige dyrearter, træning i øvelser, der bruger naturens elementer til at skabe ro og forbundethed og meget andet. Miniuddannelsens tredje dag er ikke afslutningen på læringen, men snarere starten, da den nye viden og kompetencer bliver sat i spil ved årets øvrige aktiviteter.

I fase 2 planlægger og faciliterer naturvennerne i fællesskab med naturværten. Sammen afprøver de greb til at motivere deltagerne i forløbet. Projektet vil afprøve tre metoder til at vedligeholde forbindelsen til de borgere, der i perioder ikke kan komme ud i naturparken. Det kan være digitale og trykte materialer, der giver den enkelte en naturoplevelse i eget hjem eller lokalområde, når naturparken synes for langt væk. På den måde er vejen ud i naturen kortere, når ressourcerne vender tilbage. Valget og udformningen af motivationsgreb baseres på viden og erfaringer fra målgruppen.

Forankre

I fase 3 går naturværten bagved naturvennerne for at støtte og rådgive samt sikre, at de har værktøjer til at fortsætte deres aktivitetsforløb. Naturvennerne afvikler i overvejende grad selv årets aktivitetsforløb. Naturværten bidrager med viden og adgang til grej for at sikre, at naturvennernes aktivitetsønsker kan afvikles bedst muligt. Med tilførsel af ressourcer fra samarbejdspartnere og kommuner, kan flere aktivitetsforløb og uddannelser af nye naturvenner afvikles sideløbende. I projektperioden afvikler Naturpark Amager fire aktivitetsforløb på tværs af Tårnby og Københavns Kommune. Nogle af disse bygger videre på samarbejder fra pilotprojektet og vil derfor være længere fremme i faserne, end de der etableres i de øvrige naturparker og kommuner.

Projektet udenfor naturparken

Sideløbende aktiviteterne i naturpark og socialpsykiatri, har projektet en række aktiviteter, der skal sikre kvaliteten, udbredelsen og forankringen af metoden (se bilag, faser og aktiviteter i projektet). Projektleder støtter de øvrige naturparker i at bruge metodens greb, herunder rollen som naturvært, miniuddannelse af naturvenner, motivationsmetoder samt i dialogen med socialpsykiatri og det kommunale beslutningslag.

Sammen med ekstern rådgiver og evaluator udvikler projektleder et evalueringsdesign, som skal pege på effekterne af metoden samt perspektivere til potentielle sundhedsøkonomiske effekter. Igennem projektets faser afholder rådgiver tre tematiske læringsworkshops, hvor projektets aktiviteter, metodeudvikling og forankringsstrategier bliver justeret og videreudviklet med input fra fagfolk, med kendskab til socialpsykiatrien, foreningslivet, naturbaserede sundhedsindsatser mm. Rådgiver hjælper desuden i udviklingen af rammer og tilgang til læringsrum med målgruppen og projektleder formidler metoden og projektets erfaringer ved konferencer mm.

Risici og barrierer

En oplagt risiko er at interessen for naturbaserede aktivitetstilbud ikke er den samme udenfor København, som den har været i København. Det er relevant at overveje om målgruppen vil have en anden opfattelse af naturen udenfor de store byer. Opleves naturen og dens

muligheder som mere almindelige, tilstrækkeligt tilgængelige og dermed mindre interessant? Eller vil naturparkerne virke for utilgængelig på grund af manglende transportmuligheder til og fra? I forlængelse heraf er det afgørende, at der er engagement fra medarbejderne i de socialpsykiatriske tilbud, der indgår i samarbejdet. I den henseende har det i pilotprojektet vist sig gavnligt at inddrage de deltagende medarbejdere så tidligt som muligt og lade deres egne faglige og personlige interesser guide deres deltagelse.

Metodens langsigtede forankring ude i kommuner og socialpsykiatriske tilbud er, som med mange andre lignende projekter, altid en risiko. Skiftende udvalg og kommunalbestyrelser kan sikre eller umuliggøre finansiering til at drifte metoden i naturparkerne. På trods af at forskningen løbende viser øget evidens for de sundhedsfremmende effekter af naturbaserede forløb, kan det vise sig svært at isolere og påvise effekten af metoden. Der ligger med andre ord en stor opgave i at udforme et evalueringsdesign, som troværdigt formår at belyse positive, ikke påviselige eller negative effekter af projektets metode.

Projektets succeskriterier

Projektets formål er at udvikle en samlet metodik, der har effekt på individ- og organisationsniveau. Derfor bevæger projektets succeskriterier koblet med den eksterne virkningsevaluering sig mellem disse niveauer.

Succeskriterier der kan afrapporteres direkte:

- Gennemførelse af 7 aktivitetsforløb over 3 år i 4 naturparker.
- Gennemførelse af miniuddannelser af naturvenner i 4 naturparker (3-8 medarbejdere, frivillige og målgruppedeltagere pr. fællesskab).
- Udvikling og test af 3 greb til deltagelse og motivation i 4 naturparker.
- Udvikling af rammerne for læringsrum med målgruppen samt facilitering af 3 læringsrum pr. aktivitetsforløb (21 i alt).
- Gennemførelse af 3 læringsworkshops med fagpersoner, civilsamfundets aktører og kommunale interessenter for at sikre metoden relevans og succes.
- Videreførelse af 7 naturbaserede fællesskaber for målgruppen i de 4 naturparker efter endt projektperiode.
- Alle danske naturparker og pilotnaturparker (18 pr. 2025) er ved endt projektperiode blevet introduceret for metoden og har vurderet dens anvendelighed i deres naturpark og tilknyttede kommuner.
- Udvikling af drejebog, der beskriver metoden med anvisninger og forløbsbeskrivelser.
- Udarbejdelse af ekstern evaluering, der belyser effekterne af metoden og dens fremadrettede potentialer.
- Oplæg om projektets metode ved min. 6 konferencer, seminarer eller netværksmøder.
- Afvikling af to afsluttende seminarer, et i øst og et i vest, der formidler projektets erfaringer mhp. at udbrede arbejdet med naturbaserede aktivitetsforløb for målgruppen.
- Drejebogen distribueres til danske naturparker og pilotnaturparker, nationalparker, nationalparker, kommuner samt aktivitetstilbud og foreninger, der arbejder med målgruppen (min. 50 modtagere).

Ekstern virkningsevaluering:

Det endelige evalueringsdesign udarbejdes af ekstern rådgiver og evaluator i projektets første fase. Ekstern rådgiver og evaluator udvælges blandt 3-4 anbefalede leverandører med

kendskab til feltet og målgruppen. Eksempler på spørgsmål som evalueringen skal adressere er bl.a.; hvorvidt målgruppen oplever den lokale naturpark som en trivselsfremmende arena; hvorvidt målgruppen oplever, at de naturbaserede aktivitetsforløb styrker deres handlekraft, følelse af forbundethed og trivsel; hvorvidt medarbejdere og frivillige i de socialpsykiatriske tilbud oplever at naturaktiviteterne bidrager positivt til deres øvrige tilbud; hvorvidt metoden er gavnlig til at udvikle viden og kompetencer i det enkelte aktivitetstilbud; i hvilket omfang metoden er blevet forankret i de deltagende kommuner og naturparker ved projektafslutning.

Evalueringen skal desuden perspektivere til en sundhedsøkonomisk vinkel. Her skal det bl.a. diskuteres om det er hensigtsmæssigt at tilknytte en valideret måling af bedring i deltagernes mentale helbred ved naturbaserede aktivitetsforløb i de danske naturparker. Og om det er muligt fremover at lave målbare data på deltagernes sundhed ved naturbaserede aktivitetsforløb i de danske naturparker.

Projektets forankring efter projektperioden

"Naturturene giver anledning til at deltagerne siger 'ja' til flere behandlingstilbud." – relationsmedarbejder og målgruppedeltager fra Muhabet

Projektet søger at forbinde, forandre og forankre. Forankringen skal ske flere steder. Hos målgruppen, hos medarbejdere og frivillige i aktivitetstilbuddet, i det enkelte aktivitetstilbud, i kommunen, i foreningerne og i naturparken (se bilag, 3 cases om forankring). Borgeren oplever naturparken som en tryk og trivselsfremmende arena og forankres i et naturbaseret fællesskab. Det enkelte aktivitetstilbud forankrer mere af deres faglighed i naturparken, opbygger nye tilgange og får en bredere palette at arbejde ud fra. Metoden forankres i kommuner, foreninger og naturparker, der på tværs udvikler strategier for implementering og vedtager finansiering til at fastholde naturværten, som en væsentlig komponent i deres ambitioner for naturbaserede indsatser. Ikke kun i arbejdet med psykisk sårbare voksne, men på sigt til en række forskelligartede naturbaserede sundhedsindsatser.

Det er projektets ambition at fremvise så gode resultater via den eksterne evaluering, at de involverede kommuner vedtager finansiering, så naturparkerne kan fastholde naturværtsrollen, til at understøtte naturvennerne og metodens øvrige elementer. Finansieringen kan findes på tværs af de kommuner naturparken er placeret i og på tværs af kommunale centre og borgerrettede indsatser herunder social-, sundhed- og beskæftigelsesindsatser. På den måde er der flere potentielle områder, hvor metoden kan forankres. Derudover skal metoden gøre det nemmere for civilsamfundets naturorganisationer at gennemgå den bevægelse som er sket på det idrætssociale felt, hvor idrætsforeninger er blevet bedre til at sikre trygge fællesskaber for borgergrupper med særlige støttebehov. Specifikt for Københavns Kommune vil der i projektperioden blive arbejdet strategisk for at løfte metoden ind i indsatser, planer og politikområder der vedrører naturparken og kommunens øvrige naturområder. Det vil især være aktuelt med udviklingen af en ny kultur- og fritidspolitik i 2026 samt i udmøntningen af den eksisterende Idrætsplan. Forankring vil desuden afsøges med kobling til andre indsatser for målgruppen såsom det sociale frikort.

Formidling

"Jeg er simpelthen begyndt at føle mig lykkelig på de her ture (...) Alle de ting, der ellers fylder, kan man lægge fra sig i en periode og føle sig ressourcefuld." – målgruppedeltager fra Kompasset

For at sikre effekten og relevansen vil projektet primært målrette formidlingsindsatserne til eksisterende og fremtidige interessenter. Et greb er et årligt fyraftensmøde i den enkelte naturpark, hvor naturværten inviterer lokale foreninger og kommunale aktører ud for at opleve

arbejdet med metoden og møde deltagernes erfaringer – medarbejdere, frivillige og målgruppedeltagere. Formålet er at skabe forbindelser mellem naturparken og lokale, relevante aktører inden for det natursociale, sundhedsfaglige og socialpsykiatriske felt.

En lignende direkte og fokuseret formidling vil ske via relevante fagproduktioner såsom Glorias månedsmagasin, Socialt Indblik m.fl. samt de lokale tidsskrifter i naturparkernes nærområder. Mulighederne i de øvrige landsdele er endnu ikke afdækket, men Naturpark Amagers eksterne kommunikationskonsulent vil bistå med at finde de gode vinkler, som de øvrige naturparker kan lade sig inspirere af i deres dialog med lokale medier. Vigtigt er det at nævne at formidlingen vil blive afstemt med målgruppen for at sikre at ingen føler sig udstillet eller forpligtet til at indgå i diverse formater. At stå frem som "psykisk sårbar" er ikke let eller nødvendigvis attraktivt. Omvendt kan deltagelse i formidlingsprodukter skabe nye fortællinger og ny identitet hos målgruppedeltagere.

Projektleder vil formidle arbejdet med metoden ved deltagelse som oplægsholder til konferencer, workshops og netværksmøder fokuseret på natur- og sociale indsatser (Vores Natur Kalder, Naturmødet mm.). Erfaringer fra projektperioden og den endelige metodik formidles desuden ved to afsluttende seminarer, hvor også den færdige drejebog, der skal hjælpe andre i gang med metoden, præsenteres og omdeles.

Projektorganisering

Projektledelsen er placeret i afdelingen Idrætsudvikling under Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune. Foruden at afvikle tre aktivitetsforløb i løbet af projektperioden, er det også her, at en stor del af de øvrige projektaktiviteter er organiseret, herunder evaluering, formidling og økonomistyring. I projektets organiseringsdiagram (se bilag, projektdiagram) fremgår de øvrige naturparker og samarbejdspartnere. Ekstern evaluator og deltagere i læringsgrupperne (målgruppe og fagfolk) sikrer med faste intervaller at metodeudviklingen forbliver virksom og relevant for projektets målgruppe og interessenter. I Københavns Kommune nedsættes desuden en strategisk dialoggruppe som støtter arbejdet med at løfte naturbaserede indsatser ind i flere politikområder og politisk besluttede planer.

De deltagende naturparker er Naturpark Rands Fjord, Naturpark Mølleåen og Naturpark Amager, der repræsenteres ved både Tårnby og Københavns Kommune (se bilag, interessetilkendegivelser). Flere naturparker og kommuner, har vist interesse for at deltage, men grundet ændringer i deres sekretariater i efteråret har de ikke nået at træffe endelig beslutning om projektdeltagelse. Den fjerde naturpark og et lokalt socialpsykiatrisk tilbud engageres i projektet efter fondens ansøgningsfrist. De deltagende kommunale og selvejende aktivitetstilbud indenfor socialpsykiatrien findes i de kommuner, som indgår i ovennævnte naturparker. På nuværende tidspunkt er der udvist interesse fra Randers Kommune, Tårnby Kommune, Københavns Kommune samt foreningerne IF Kæmperne og Muhabet. Flere socialpsykiatriske tilbud engageres i projektet efter fondens ansøgningsfrist.

De naturbaserede foreningsfællesskaber, der skal understøtte metoden, er talrige og meget forskellige. De har i forvejen deres virke i naturparkerne, agerer gæsteinstruktører i aktivitetsforløbene og er mål for brobygning af målgruppen, hvor det er relevant. Naturparkerne, der deltager i projektet, er desuden fysisk placeret og administrativt forankrede i Norddjurs Kommune, Egedal Kommune, Furesø Kommune, Allerød Kommune, Frederikssund Kommune og Dragør Kommune. Sammen med en lang række foreninger og aktivitetstilbud i disse og de tidligere nævnte kommuner samt projektets tilknytning til netværket i Danske Naturparker er det realistisk at tro, at projektets berøringsflade vokser under og efter projektperioden.