



Evaluering af projektet

UD I DET GRØNNE RUM

Et projektsamarbejde mellem NaturBornholm og Bornholms Regionskommune om inddragelse af naturoplevelser som løftestang for øget livskvalitet, trivsel og mental sundhed for borgere på Bornholm.

Rapporten er udfærdiget af

PROJEKTETS ARBEJDSGRUPPE

NaturBornholm

Frank Kure, Center for Sundhed og Forebyggelse

Ulla Didriksen, Center for Skole

Louise Krogsriis, Center for Natur, Miljø og Fritid

Fotos: NaturBornholm og fagpersonale fra de medvirkende institutioner

Forsidefoto: Stefan Erik Asp

Layout: Christina Svensson, Center for Natur, Miljø og Fritid



STØTTET AF



NaturBornholm
Naturligvis



Friluftsrådet



INDHOLD

4	FORMÅL
5	KONCEPT
6	14 NATURFORLØB, 161 ARRANGEMENTER
7	EVALUERING OG FORVENTEDE RESULTATER
8	MÅLGRUPPE 1: PSYKISK SÅRBARE
10	MÅLGRUPPE 2: BØRN OG UNGE
14	MÅLGRUPPE 3: ÆLDRE BORGERE
19	MÅLGRUPPE 4: PATIENTER VIA GENOPTRÆNING
22	OPSAMLING
25	BILAG

FORMÅL

Målet har været, at flere af kommunens centre vil anvende naturformidling til at styrke livskvalitet, trivsel og mental sundhed i borgerrettede forløb.

På Bornholm er der et ønske om at bruge naturen som ramme for sundhedsindsatser, der bidrager til at fremme folkesundheden.

Med støtte fra Friluftsrådet har det været muligt at afprøve, hvordan naturoplevelser i højere grad kan inddrages i Bornholms Regionskommunes sundhedsfremmende, forebyggende og rehabiliterende indsatser.

Målet har været, at flere af kommunens centre vil anvende naturformidling som løftestang til at styrke livskvalitet,

trivsel og mental sundhed i deres borgerrettede forløb.

Med dette mål for øje indgik kommunen et samarbejde med øens Videnspædagogiske Aktivitetscenter NaturBornholm under projekttitlen *Ud i det grønne rum*.

NaturBornholm bistod med naturfaglig ekspertise i form af en naturvejleder, der fik til opgave dels at gennemføre naturforløb med op til seks forskellige målgrupper og dels stå for kompetenceudviklingen af fagpersonalet, så de fik "redskaber" til

selv at forestå friluftaktiviteter med deres borgere fremadrettet.

Ud i det grønne rum blev gennemført som et projektsamarbejde mellem NaturBornholm og Bornholms Regionskommune v. Center for Sundhed og Forebyggelse, Center for Skole og Center for Natur, Miljø og Fritid. Projektet startede med et pilotprojekt i 2019 via kommunens kulturaftale og fortsatte som et tre-årigt projekt for perioden 1. januar 2020 – 31. december 2022 med tilskud fra Friluftsrådet.

Denne evaluering opsummerer de væsentligste erfaringer og resultater ved afslutning af projektet.



KONCEPT

I dette projekt har der været fokus på at gennemføre flere kortvarige forløb med et bredt udsnit af forskellige borgergrupper fremfor et langt forløb med en enkelt målgruppe.

Håbet var, at de enkelte forløb ville afstedkomme en slags naturbevægelse på tværs af kommunen: At en naturvejleder ville virke som en katalysator, der kunne åbne op for naturens sundhedsfremmende potentialer og inspirere til at inddrage naturoplevelser i den pågældende kommunale institution.

Denne tilgang betød et samarbejde med de af kommunens institutioner, som arbejdede med projektets seks målgrupper til dagligt:

- Børn og unge via skole/dagtilbud
- Ældre borgere via plejeboliger
- Psykisk sårbare via væresteder og botilbud
- Patienter via genoptræningen
- Voksne tilknyttet jobcentret
- Kroniske syge via forløbsprogrammer

Det var tanken, at der hvert halve år blev gennemført to naturforløb á 10 personer. Det vil sige, at hver gruppe



deltog i et tilrettelagt forløb på seks måneder, hvor de mødtes ugentligt med en naturvejleder i to til tre timer.

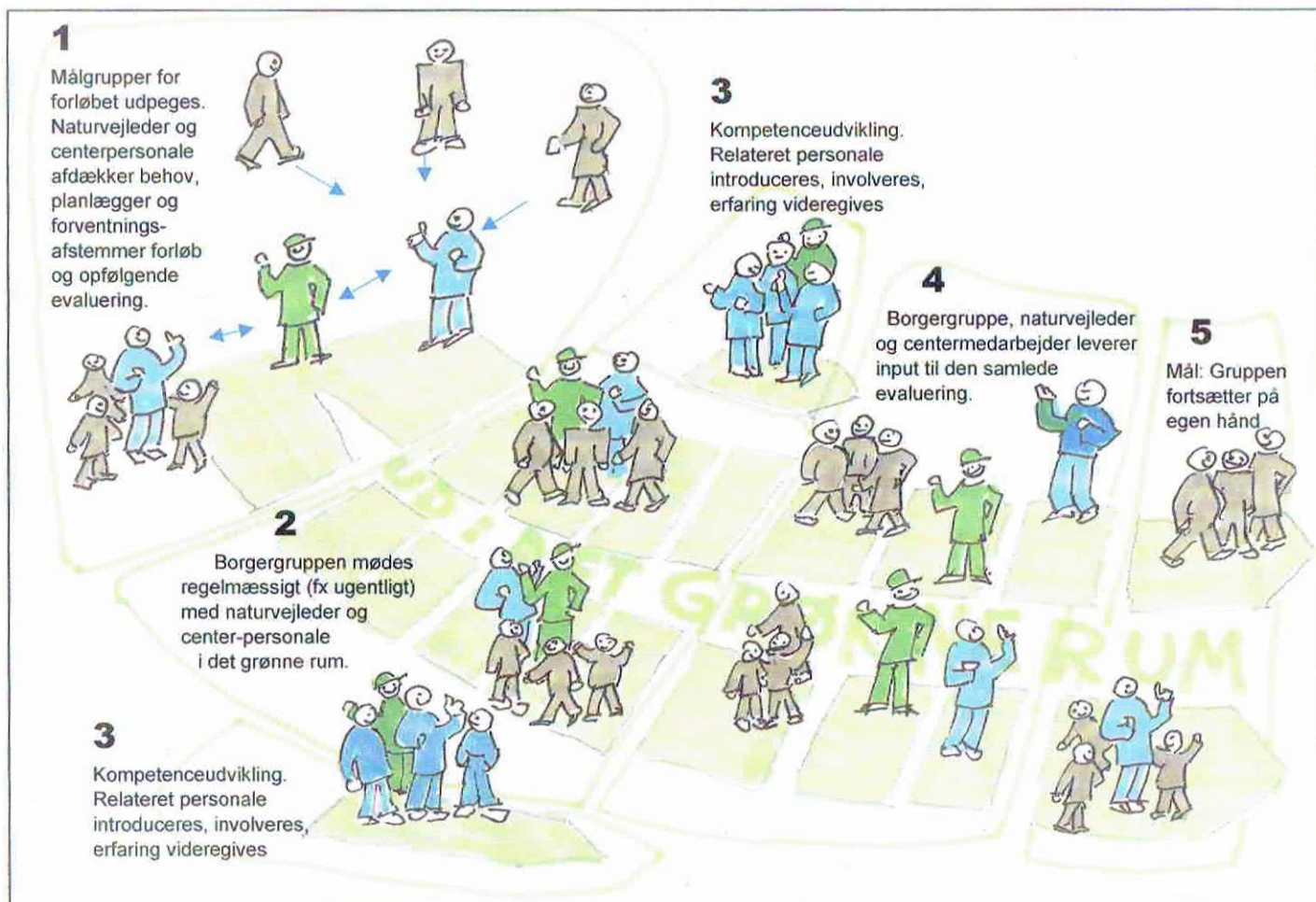
Indholdet i naturforløbene skulle bidrage til at forbedre mulighederne for et aktivt friluftsliv og naturoplevelser gennem facilitering af friluftaktiviteter. Det kunne f.eks. være at lave bålmad, finde urter og fiske samt aktiviteter, der gav borgerne mulighed for at socialisere på nye måder, afprøve forskellige bevægelsesformer i det fri og lære nye lokale naturområder at kende.

Samarbejdet med fagpersonalet, der arbejdede med de enkelte målgrupper til hverdag, var meget vigtig. Hvert enkelt samarbejde med en kommunal institution skulle så vidt muligt følge en struktur med fem faser.

Fagpersonalet skulle involveres fra start til slut og sikre, at hvert forløb blev skræddersyet til den specifikke borgergruppes behov og ressourcer.

Dertil skulle fagpersonalet også deltage i forløbene med en til to medarbejdere, så erfaringer med at bruge naturen blev forankret i institutionen, der så kunne forsætte på egen hånd.

Indholdet i naturforløbene skulle bidrage til at forbedre muligheder for et aktivt friluftsliv og naturoplevelser.



ARBEJDSKITSE FRA NATURBORNHOLM

14 NATURFORLØB

161 ARRANGEMENTER

Virkeligheden ude i institutionerne og ikke mindst udbruddet af Covid-19 i 2020/2021 med efterfølgende nedlukninger og restriktioner gjorde det dog nødvendigt at justere på konceptet.

Antallet af borgere i hver gruppe blev reduceret til cirka fem personer. Forløbene måtte nogle gange stoppes på grund af corona-nedlukninger eller afkortes, så det kunne passe institutionernes arbejdsplan. De mindre grupper viste sig imidlertid også at være bedre i forhold til at skabe de rette forudsætninger for borgerens personlige udvikling og læring.

Projektets fokus blev skærpet således, at ønsket ikke var at nå så mange personer som muligt, men at skabe en større ændring hos de få borgere, som projektet kunne nå.

Fra medio 2019 til ultimo 2022 blev der gennemført 14 naturforløb fordelt mellem fire af projektets målgrupper. I hvert forløb deltog typisk fire til syv deltagere. Der blev samlet set afholdt 161 arrangementer.

Det var desværre ikke muligt at gennemføre et samarbejde med jobcentret eller et forløb for kronisk syge via forløbsprogram inden for projektperioden.

MÅLGRUPPE	DELTAGENDE INSTITUTIONER	ANTAL GRUPPEFORLØB	ANTAL ARRANGEMENTER
1: PSYKISK SÅRBARE	MIDPUNKTET, ET SAMVÆRS- OG AKTIVITETSTILBUD I SOCIALPSYKIATRIEN. - CENTER FOR PSYKIATRI OG HANDICAP	2	41
2: BØRN OG UNGE	ÅVANGSSKOLEN, FOLKESKOLE - CENTER FOR SKOLE/CENTER FOR BØRN OG FAMILIE	6	59
3: ÆLDRE BORGERE	DAGCENTRENE SØNDERBO OG NØRREMØLLECENTERET PLEJECENTRENE KLIPPEBO OG SNORREBAKKEN - CENTER FOR ÆLDRE	4	50
4: PATIENTER VIA GENOPTRÆNINGEN	KOMMUNIKATIONSCENTER BORNHOLM, ET CENTER FOR PERSONER MED KOMMUNIKATIONSHANDICAP - CENTER FOR PSYKIATRI OG HANDICAP	2	11
I ALT		14	161

EVALUERING OG FORVENTEDE RESULTATER

Det var projektets mål at bidrage til øget livskvalitet og mentalt velbefindende blandt de deltagende målgrupper. Det var forventet, at det ville vise sig ved:

- Øget naturforståelse
- Styrkelse af sociale relationer og fællesskaber
- Øget mental ro og restitution af hjernen
- Oplevelse af mening i livet
- Refleksion og håndtering af egen livssituation
- Fysisk aktivitet og motorik
- Forbedret indlæringsevne

Som arbejdsredskab for de respektive forløb gjorde projektet brug af planlægnings- og dokumenteringsværktøjet Programteori, som Friluftsrådet anbefaler. I praksis viste det sig dog vanskeligt at anvende programteorien for alle projektets gruppeforløb. De programmer, der foreligger, er vedlagt som bilag.

I stedet vil denne evaluering tage udgangspunkt i tilbagemeldinger fra deltagende borgere, fagpersonale og naturvejledere.

I det følgende vil projektets naturforløb blive beskrevet for hver målgruppe. Efter beskrivelsen opsummeres de mest centrale resultater fra arbejdet med den pågældende målgruppe.

Der tages her bl.a. udgangspunkt i, hvilke af de forventede resultater som er blevet registreret blandt borgerne undervejs eller efter et naturforløb. Dernæst følger et oprids af fagpersonalets udbytte og forankringsperspektiverne i den pågældende institution.



REGISTREREDE EFFEKTER

- » ØGET NATURFORSTÅELSE
- » STYRKELSE AF SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER
- » ØGET MENTAL RO OG RESTITUTION AF HJERNEN
- » OPLEVELSE AF MENING I LIVET

Periode: Juli – december 2019

MÅLGRUPPE 1 PSYKISK SÅRBARE

Der blev indgået et samarbejde med Midtpunktet, som er et åbent aktivitets- og samværstilbud i socialpsykiatrien. Her fulgte naturvejlederen to eksisterende tilbud, som Midtpunktet arrangerede for sine borgere: Tirsdagsture og fredagsture.

Gruppe 1: Tirsdagsture

Tirsdagsturene var en del af Psykiatri og Handicaps fælles idrætsdag. Borgerne kunne vælge at deltage i forskellige typer indendørsidræt i Aakirkebys

idrætshal, eller de kunne deltage i en fælles gåtur i landskabet omkring Aakirkeby. Naturvejlederen blev tilknyttet gåturene med det formål at styrke naturoplevelsen under turene f.eks. ved at finde nye steder at gå tur og fortælle om de dyr og planter, som de mødte på deres vej.

Der blev gennemført 20 tirsdagsture med i alt 106 deltagere, hvilket svarede til gennemsnitligt fem deltagende borgere.

Gruppe 2: Fredagsture

På fredagsturene kunne borgerne opleve lidt af Bornholm. Naturvejlederen tog borgerne ud på forskellige naturture bl.a. Døndalen og Bisonskoven. Mange af turene gik til naturpladsen i Almindingen, Hareløkkerne.

Her blev der lavet bål, drukket kaffe, fortalt historier, lavet mad og spillet hjemmelavet petanque med sten fra stranden. Ønsket var at borgerne fik et tilhørsforhold til Hareløkkerne. Samtidig gjorde samværet om bålet det også muligt for flere at deltage – også de af Midtpunktets brugere, som var meget dårligt gående.

Der blev gennemført 21 fredagsture med deltagelse af i alt 153 borgere, hvilket svarer til gennemsnitligt syv deltagende borgere.

RESULTATER

Naturforløbets betydning for borgerne

Naturvejlederen har modtaget positive tilbagemeldinger fra deltagerne. De fortæller, at de har oplevet naturen på en ny måde og fået en øget naturforståelse. Flere deltagere gav også udtryk for, at de blev i bedre humør efter en gåtur i naturen, og der blev talt meget om roen og det meditative i at sidde omkring et bål. Det var som regel de samme personer, som deltog hver gang.

Midtpunktets personale registrerede, at flere borgere, der ikke tidligere har deltaget, fik interesse og deltog i turene. Det tyder således på, at der kommer flere borgere til, hvis naturoplevelsen opkvalificeres og struktureres.

”Vores ønske og håb er, at borgerne fremadrettet kan få sunde oplevelser ved at bruge naturen, og at det kan blive en integreret del af deres almindelige dagligdag. Det vil vi fortsætte med at understøtte gennem vores aktivitetstilbud.”

- PÆDAGOGISK MEDARBEJDER VED MIDTPUNKTET

Naturforløbets betydning for personalet

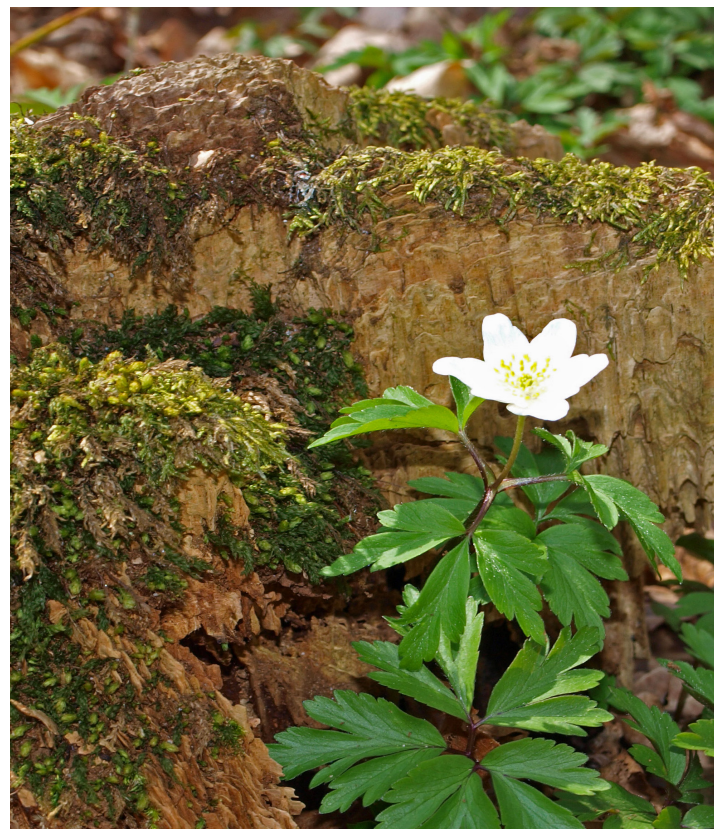
Socialpsykiatrien har længe haft fokus på, hvad naturen og fysisk bevægelse har af positiv virkning på psykisk sårbare borgere.

Som følge af deres deltagelse i projektet har Midtpunktet fået opkvalificeret deres eksisterende naturtilbud. Personalet fortæller, at de har fået tilført ekstra faglig viden og ekspertise omkring det at bruge naturen på andre måder end tidligere.

Forankring af erfaringer med naturformidling

Kompetenceudviklingen af Midtpunktets personale blev gjort som mesterlære. Der blev dertil afholdt et opfølgende møde med personalet med fokus på, hvordan erfaringerne kunne understøtte den videre udvikling af Midtpunktets tirsdags- og fredagsture.

Midtpunktet har efterfølgende på eget initiativ indgået et samarbejde med NaturBornholm om naturaktiviteter for borgere tilknyttet socialpsykiatrien.



Periode: Januar 2020 – juni 2021

MÅLGRUPPE 2 BØRN OG UNGE



Der blev indgået et samarbejde med Åvangskolen, som er en af de største folkeskoler på Bornholm. I samarbejde med skolens ledelse og lærere blev der tilrettelagt tre naturforløb for tre grupper af elever.

Samarbejdet med Åvangsskolen fortsatte til og med 1. halvår 2021 med yderligere tre grupper. Der blev således gennemført 6 gruppeforløb inden for denne målgruppe.

Gruppe 1: Skoletrætte elever

Januar - juni 2020

I gruppen deltog 10 drenge fra 8. klasse. De skulle "krudtes af" gennem aktiviteter i naturen og derpå løbende stimuleres med mere faglige relevante opgaver. Desværre måtte forløbet stoppe efter en måned på grund af udbruddet af Covid-19, hvor alle skoleelever blev hjemsendt.

Da eleverne maj måned 2020 kunne vende tilbage til undervisning, blev forløbet genoptaget, men i en udvidet form.

Skolens tre 8. klasser fik to arrangementer hver.

I samarbejde med lærerne tilrettelagdes og gennemførtes undervisning i matematik i naturen. Målet var at motivere eleverne og gøre undervisningen spændende.

Klassens elever blev delt i tre hold, der fik hver deres habitat, hvor de indsamlede dyr med hver deres indfangningsmetode. De indsamlede data blev derefter brugt til den videre undervisning i statistik.

Gruppe 2: Elever i mistrivsel

Januar - juni 2020

Denne gruppe bestod af fire drenge fra 6. klasse, som havde det meget svært i skolen.

De var udadreagerende, manglede selvtillid og tryghed og ødelagde undervisningen for dem selv og andre. Gruppen mødtes fast med naturvejlederen på Økobasen eller i Hareløkkerne.

Der var fokus på, at drengene skulle være fysisk aktive. Naturvejlederen lavede bål og udfordrede eleverne med konkurrencer ude i naturen. Forløbet blev gennemført i samarbejde med socialrådgivere fra Det Gule Team, som arbejder med forebyggende indsatser for børn og unge.

Dette forløb måtte også stoppe midlertidigt på grund af Covid-19, men blev genoptaget igen i maj.

Gruppe 3: Elever med psykiske udfordringer

Januar - december 2020

Gruppen bestod af fire drenge fra 7. klasse. Nogle af drengene havde oplevet personlige tragedier i deres liv og havde været udsat for mobning.

Også denne gruppe havde tilknyttet en eller flere socialrådgivere, mens der også deltog en pædagog fra skolen enkelte gange.

Gruppen holdt til ved Økobasen, og var også ude på ture rundt omkring på øen. Naturvejlederen og fagpersonalet arbejdede med at opbygge drengenes selvtillid og give dem tryghed med naturen som ramme. I stedet for at fokusere på undervisning om naturen, var der fokus på at få lavet en masse aktiviteter i naturen, som f.eks. at skyde med bue og pil, kaste med økser og knive samt bygge huler.

Modsat de to øvrige elevgrupper blev forløbet med denne gruppe genoptaget kort tid efter, at eleverne var blevet hjemsendt på grund af Covid-19. Det skyldtes et stærkt ønske fra de deltagende drenge, der savnede fællesskabet. Af samme årsag blev det besluttet at forlænge forløbet frem til udgangen af 2020.

Økobasen ved Kaolinsøen i Rønne var et fast samlingssted for forløbene med elever fra Åvangsskolen.

Der blev gennemført mere end 30 arrangementer med denne gruppe. Gruppen var generelt fuldtallig.

Gruppe 4: Utilpassede elever I

Januar - juni 2021

Gruppen bestod af fem drenge, hvoraf tre var gengangere fra gruppe 2. Eleverne udtrykte mangel på tryghed og selvtillid. De forstyrrede undervisningen, var utilpassede og havde svært ved at begå sig socialt.

Her arbejdede naturvejlederen med gruppen gennem høj grad af fysisk aktivitet. De lavede bålmad og bålhygge, bueskydning, øksekast m.m. Efterhånden blev der fokuseret mere og mere på aktiviteter, som bidrog til faglig involvering og indlæring.

Der blev gennemført 17 arrangementer.

Gruppe 5: Utilpassede elever II

April - juni 2021

Gruppen bestod af seks drenge fra 6. klasse, som var utilpassede og præget

af mistrivsel i skolen. Forløbet havde fokus på at styrke drengenes sociale kompetencer og give dem tryghed og ro. Aktiviteterne forløb efter samme program, som naturvejlederen havde haft god erfaring med tidligere. Der blev indsamlet og bestemt insekter og andre smådyr, lavet mad på og hygget omkring bål.

Der blev gennemført 6 arrangementer.

Gruppe 6: En 8. klasse i mistrivsel

April - juni 2021

Dette gruppeforløb havde til formål at styrke trivselen i klassen. Klassens 25 elever blev delt i fem hold, der skulle arbejde med fem forskellige aktiviteter: 1) Mad: Lave mad over bål, 2) Dansk: Finde ting i naturen ud fra alfabetet, 3) Matematik: Statistik med insekter og smådyr, 4) Landart: Lave kunst i/med naturen, 5) Idræt: Bygget forhindringsbane med tema. Den sidste gang de mødtes byggede eleverne bivakker.

Der blev gennemført seks arrangementer.



RESULTATER

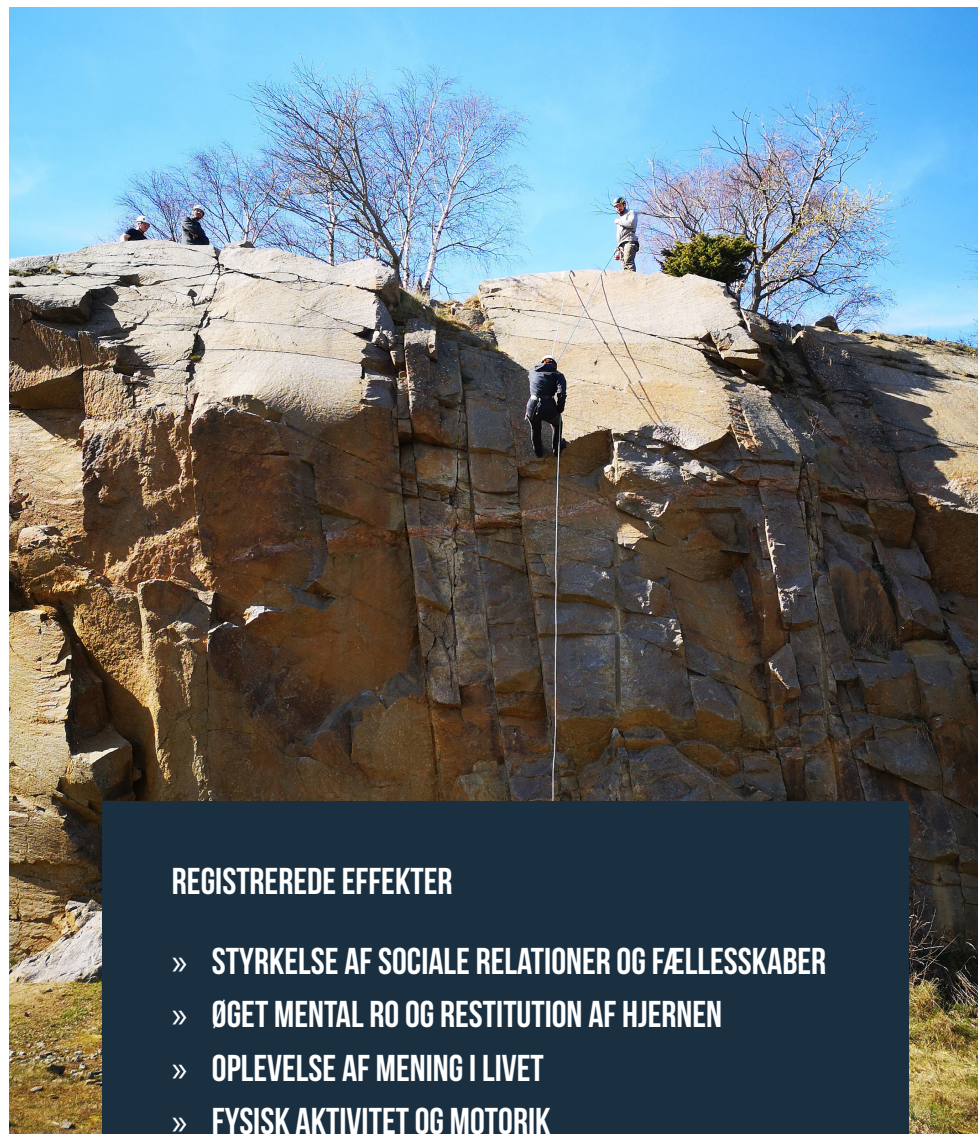
Naturforløbets betydning for borgerne

Skolen fortæller, at naturforløbene generelt havde en mærkbar positiv indvirkning på de deltagende elever.

Efter arbejdet med de tre første grupper kunne lærerne melde, at der var et klart øget sammenhold hos de elever, der deltog i projektet. F.eks. betød forløbet med de utilpassede drenge (gruppe 4), at drengene udviklede sig og fik et godt indbyrdes fællesskab. De fik rørt sig gennem fysisk aktivitet og fik styrket deres selvtillid og faglighed.

Tilsvarende observationer blev også gjort med 8. klassen, der var præget af mistrivsel (gruppe 6). Lærerne fortalte, at der var bedre trivsel i klassen under deres naturforløb. Dog syntes de, at eleverne hurtigt fandt tilbage i mistrivsel, da de kom tilbage på skolen. Alligevel viste forløbet, at "naturgrebet" kunne ændre dynamikken i klassen og dermed være et brugbart redskab fremadrettet.

Erfaringerne fra udeundervisningen i gruppe 1 peger også på, at ved at tage indendørs tavle-undervisning ud i naturen er det muligt at få flere elever engageret. Naturvejlederen fortæller f.eks., at de 10 drenge, som normalt var svære at få til at deltage i matematiktimerne, var



REGISTREREDE EFFEKTER

- » STYRKELSE AF SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER
- » ØGET MENTAL RO OG RESTITUTION AF HJERNEN
- » OPLEVELSE AF MENING I LIVET
- » FYSISK AKTIVITET OG MOTORIK
- » FORBEDRET INDLÆRINGSEVNE

fyr og flamme og rigtig glade for matematikundervisningen ude i det fri. De var meget mere aktive end normalt. Forløbet med drengegruppen med psykiske udfordringer (gruppe 3) fremhæver igen naturens evne til at være en tryk ramme for udviklingen af sociale relationer.

De ugentlige møder var et uformelt frirum, hvor drengene åbnede sig op både overfor hinanden og naturvejleder/fagpersonalet.

Naturvejlederen fortæller, at drengene gennemgik en væsentlig personlig og

social udvikling undervejs i forløbet.

I slutningen af forløbet rappellede to af drengene ned af en 12 meter klippe, mens de øvrige kom helt ud og stå på klippen. Dette ville i følge naturvejlederen have været utænkeligt et år tidligere.

Der var generel stor opbakning til dette forløb fra de deltagende drenge, der normalt havde et meget højt skolefravær.

Naturforløbets betydning for personalet

Socialrådgiverne fra Det Gule Team fortæller, at deres deltagelse i forløbet med gruppe 3 har resulteret i en stærkere relation mellem dem og drengene.

Det frirum, som naturen bød på, medførte, at det var nemmere at udføre deres socialfaglige arbejde, fordi de kunne tale mere naturligt med drengene uden, at det blev en decideret samtale. Også lærere og skoleledelse på Åvangskolen udtrykker glæde ved at have deltaget i forløbene. De gode erfaringer fra de første tre grupper betød bl.a. at der blev oprettet tre yderligere elevgrupper.

Forankring af erfaringer med naturformidling

Efter forløbet på Åvangsskolen blev der afholdt et evalueringsmøde for alle lærere og pædagoger, hvor erfaringerne fra de forskellige hold blev delt og diskuteret.

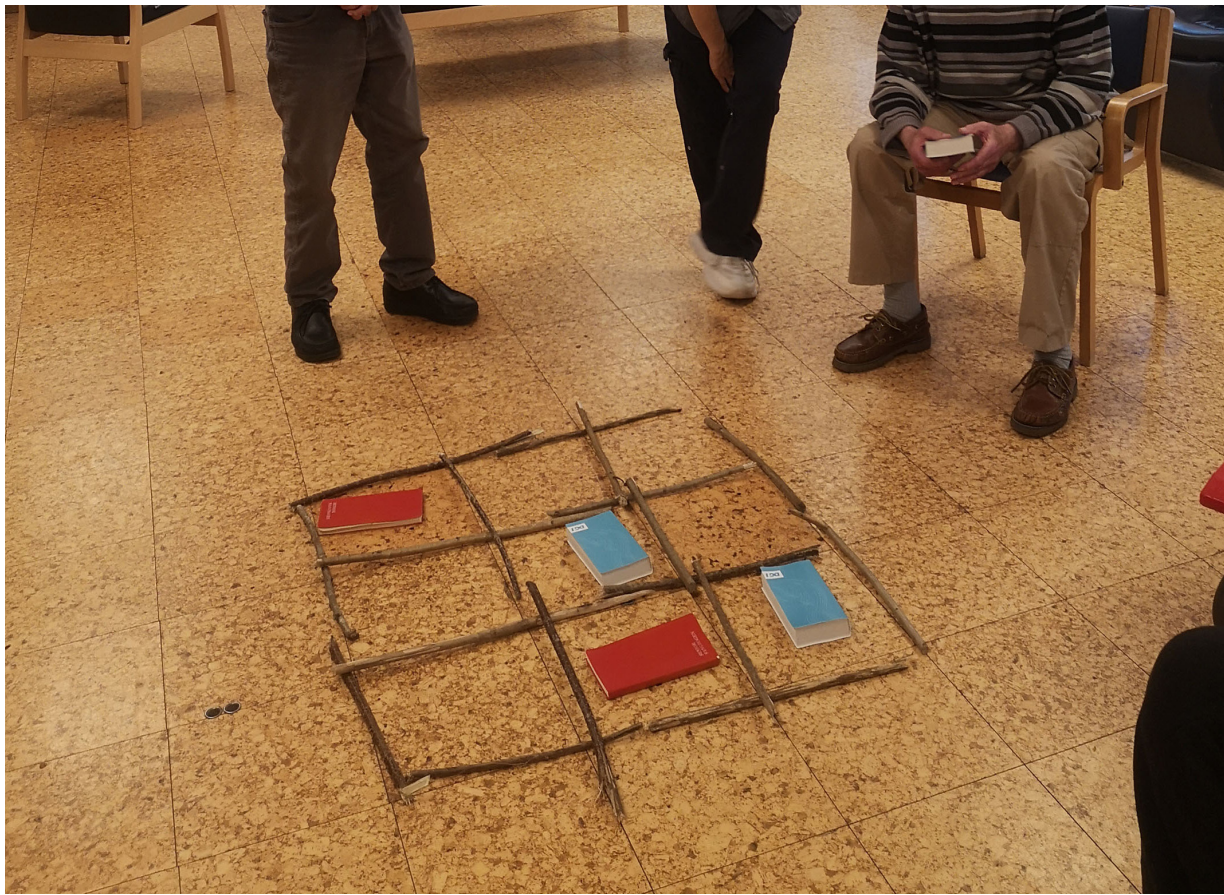
Her blev der både udtrykt glæde ved at have deltaget i forløbene, men også bekymring for, at eleverne mistede relevant undervisning.

Naturforløbet har bidraget til, at Åvangsskolen efterfølgende har oprettet et "plantehold", hvor udvalgte elever i mistrivsel har haft mulighed for at deltage. På dette hold har eleverne arbejdet med at etablere en skolehave sammen med en af skolens pædagoger.



“Vi var også på sheltertur med overnatning, hvor vi dog blev nødt til at køre den ene af drengene hjem, inden vi skulle sove. Men det var en fantastisk oplevelse, og den ene af drengene valgte at sove uden for shelteren under et bordebenkesæt”

**- NATURVEJLEDER VED NATURBORNHOLM
(OM GRUPPE 3)**



Periode: September 2021 – december 2022

MÅLGRUPPE 3 ÆLDRE BORGERE

Der blev indgået et samarbejde med to dagcentre (Sønderbo og Nørremøllecenteret) og to plejecentre (Klippebo og Snorrebakken) om naturforløb for ældre.

Dagcentrene er et kommunalt tilbud for ældre, der har behov for personalestøtte til at deltage i aktiviteter og socialt samvær.

Ønsket for dagcentrenes forløb var at understøtte de ældre og personalets brug af de nærliggende grønne områder.

Dels for at styrke de ældres livskvalitet gennem nære naturoplevelser, der stimulerede deres erindringer og erfaringer. Og dels for at give personalet mod og kompetencer til at inddrage centrenes udearealer og naturen i nærområdet.

Gruppe 1: Dagcenter Sønderbo

September - december 2021

På Sønderbo deltog 8-15 ældre borgere, hvoraf flere med demens. Når vejret var til det, tog naturvejlederen træning og hyggeaktiviteter som spil og lege udenfor.

Og der blev set nærmere på, hvordan man kunne lave kreative aktiviteter med naturmaterialer både indendørs og udendørs.

Gruppe 2: Dagcenter Nørremøllecentret

September - december 2021

Gruppen bestod af fire ældre mænd, hvoraf flere med demens. Forløbet startede med ture i det fri, hvor gruppen kiggede på dyr og lavede øvelser med naturens materialer. De samledes omkring bål, og der blev lavet bålmad. På grund af vejret måtte de fleste aktiviteter dog afholdes indendørs.

Med forløbene på de to plejecentre var ønsket, at de skulle bidrage til at få beboerne mere ud i det fri. Naturvejlederen tog grupperne på tur ud til forskellige naturlokaliteter, hvor der var god adgang for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Naturaktiviteterne skulle skabe øget livsglæde for borgerne og gøre personalet mere trygge i at bringe beboerne med ud i naturen.

Gruppe 3: Plejecenter Klippebo

April - juni 2022

Gruppen bestod af 10 personer delt op i to hold á fem deltagere. Forløbets første par gange fandt sted på plejecentret for at give borgerne mulighed for at lære naturvejlederen at kende.

Naturvejlederen medbragte levende dyr og forskellige effekter fra naturen. Dernæst var gruppen på tur bl.a. til Bastemosen i Almindingen og

stimulerede smagssanserne med mad i det grønne lavet af ingredienser fra naturen, f.eks. hjemmelavet pesto med ramsløg.

Gruppe 4: Plejecenter Snorrebakken

August - december 2022

Gruppen bestod af 4-10 psykisk udfordrede beboere, hvoraf flere med demens. På forskellige ture ud i den bornholmske natur var der fokus på, at beboerne skulle bruge deres sanser og få bevæget sig aktivt i naturen. Der blev vendt emner om både biologi, geologi og kulturhistorie.

Alle ture blev afsluttet med en kop kaffe og samtale om dagens tur. Også på Snorrebakken besøgte naturvejlederen plejecentrets fire afdelinger og fremviste levende dyr med utrolig god respons fra beboerne.

På de forskellige ture ud i den bornholmske natur var der fokus på, at beboerne skulle bruge deres sanser og bevæge sig aktivt rundt i naturen.



RESULTATER

Naturforløbets betydning for borgerne

Beboerne på plejecentrene var meget begejstrede og syntes, at det var spændende med al den viden naturvejlederen kunne bidrage med. Fagpersonalet på Plejecenter Snorrebakken fortalte, at beboerne (gruppe 4) virkelig havde lyttet, grinet og hygget sig, hvilket havde gjort godt for hele deres system.

Borgere med demens har tit en kort koncentrationsevne og tager sjældent initiativ. Under forløbet observerede personalet dog, at disse borgere var fokuserede på turene med naturvejlederen, og de stillede også

spørgsmål. Spørgsmålene viste, at beboerne havde reflekteret over det, de oplevede og fik spurgt ind til det. Det tyder på, at borgernes oplevelse i nuet havde været af stor værdi for dem. Flere af deltagerne havde også sprogvanskeligheder, men på grund af naturoplevelsernes sanselighed, var det muligt for gruppen at dele en fælles oplevelse uden brug af ord.

Flere af de samme observationer blev gjort med gruppen på Plejecenter Klippebo (gruppe 3), hvor personalet fortalte, at naturforløbet havde været en gave for beboere og personale.

Beboerne udviste stor livsglæde undervejs i deres forløb og særligt de

sanselige naturoplevelser med f.eks. levende dyr og mad i det grønne sad i deres kroppe som positive erindringer.

Der er også modtaget positive tilbagemeldinger fra dagcentrene. Ifølge fagpersonalet på Nørremøllecentret havde udendørsaktiviteterne og samværet omkring bål haft en stor indvirkning på mandegruppen (gruppe 2). Borgere, der ellers var af få ord, åbnede sig mere op, deltog aktivt i samtaler og udviste livsglæde, idet de havde fundet et særligt fællesskab i gruppen. Naturen, bålet og de levende dyr satte gang i deres sanser og minder.

Også fagpersonalet på Dagcenter Sønderbo fortalte, at de levende dyr og svampespisning havde en positiv effekt på deres gruppe (gruppe 1). Det var aktiviteter, der blev talt om længe efter. Gruppen fungerede godt socialt på trods af forskelligt funktionsniveau, og alle blev inddraget undervejs.

REGISTREREDE EFFEKTER

- » ØGET NATURFORSTÅELSE
- » STYRKELSE AF SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER
- » OPLEVELSE AF MENING I LIVET
- » FYSISK AKTIVITET OG MOTORIK
- » OPLEVELSE AF MENING I LIVET



“De første par gange var gruppen meget optaget af de dyr, som Troels [naturvejlederen] havde med. En af mændene var meget begejstret og sagde selv, at dyrene fik ham til at kunne se igen. En anden havde på eget initiativ taget dyreskind med og havde gjort noget ud af tøjet. Det var tydeligt at se, at han havde været jæger.”

- MEDARBEJDER VED NØRREMØLLECENTERET

Naturforløbets betydning for personalet

Tilbagemeldingerne fra personalet tyder på, at naturforløbene har givet personalet mere indsigt i de mange natursteder, der findes på Bornholm. Flere fortæller, at de har fået idéer til og mere mod på at inddrage naturen i borgernes dagligdag.

En medarbejder fra et af dagcentrene fortalte, at personalet opdagede, at de kunne lave aktiviteter, som de normalt lavede indendørs, ude i det fri ved hjælp af enkelte hjælpemidler så som pinde. En anden medarbejder fra et af plejecentrene fortalte, at det blev mere klart for hende, hvor meget gode

fællesoplevelser betyder for beboerne i nuet – også for dem med demens, der ikke kunne huske det kort tid efter. Endelig påpegede en medarbejder, at det havde været en større glæde at gå på arbejde, fordi borgerne havde vist så meget livsglæde i forbindelse med forløbets naturoplevelser, og mødet med engagerede naturvejledere.

Forankring af erfaringer med naturformidling

Kompetenceudviklingen blev udført ved mesterlære. Flere af medarbejderne var ildsjæle, og de elskede at være ude i naturen med beboerne.

Erfaringerne fra turene blev delt med det øvrige personale.

Der blev endvidere udarbejdet en liste til plejecentrenes personale over naturlokaliteter, der var egnede til målgruppen.

Til dagcentrene blev der udviklet en aktivitets-udekasse med genstande brugt under forløbet. Kasserne skulle gøre det lettere for personalet at fortsætte med at lave aktiviteter med borgerne i naturen. Endelig anskaffede et af dagcentrene et bålfad, da personalet under forløbet erfarede, at et levende bål var en god måde at skabe en god relation borgerne imellem og mellem personalet og borger.



”Det har været en fantastisk oplevelse at være sammen med beboerne ude på øen i alt slags vejr. F.eks. var vi på Klintebakken i snevejr. Vi kunne ikke se Klintebakken, fordi der var sne overalt. Men der stod borgerne med røde kinder og tog det kolde vejr med grin og godt humør. Det var en fornøjelse at se.”

- MEDARBEJDER VED PLEJECENTER SNORREBAKKEN



Periode: Marts – oktober 2022

MÅLGRUPPE 4 PATIENTER VIA GENOPTRÆNING

Der blev indgået samarbejde med Kommunikationscentret Bornholm, der er et kommunalt tilbud til borgere med kommunikationshandicap som f.eks. nedsat syn eller hørelse, sprog- og talevanskeligheder eller problemer med hukommelsen.

Sammen med centrets personale blev det besluttet at inddrage naturen i to af centrets eksisterende genoptræningsforløb for borgere med henholdsvis hørenedsættelse og senhjerneskade.

Gruppe 1: Borgere med svær høre-nedsættelse

August - oktober 2022

Gruppen bestod af tre til seks CI-brugere, dvs. borgere med Cochlear Implant; et avanceret høreapparat, der afhjælper svær hørenedsættelse.

Forløbet havde fokus på at bruge naturen som rum for borgernes CI-genoptræning. Dette skete med lytteøvelser i naturen så som genkendelse af skovens lyde, differentiering af lyde og retningsbestemmelsesøvelser.

Der blev gennemført 17 aktivitetsdage.

Gruppe 2: Borgere med senhjerneskade

Marts - maj 2022

Gruppen bestod af tre til fire deltagere. Naturvejlederen tog gruppen ud til forskellige lokaliteter i den bornholmske natur.

Ønsket var, at borgerne skulle ud og mærke, hvordan naturen og roen kan have positiv indvirkning på kræfter og helbred efter sygdom eller operation.

Der blev lavet bål og afprøvet balance- og kastelege for at aktivere motorik og sprogcentre samtidigt. Naturvejlederen havde også levende dyr med til Kommunikationscentret, hvor borgerne kunne røre, føle og snakke om dyrene.

RESULTATER

Naturforløbets betydning for borgerne

Naturforløbene viste, at det var muligt at flytte kommunikationscentrets genoptræningsforløb ud i naturen og samtidig opnå samme faglige effekt.

Der var meget positiv feedback fra brugerne, der fortalte, at de oplevede langt mere overskud efter forløbene, end hvis undervisningen havde foregået indendørs. Ifølge fagpersonalet gav borgerne med senhjerneskade udtryk for at have fået ny inspiration og motivation til at bruge naturen, og de ønskede at dele disse oplevelser med deres familie.

Naturen blev et rum for at tage pauser, finde ro og oplade energi i hverdagen.

Undervisningen i naturen bidrog til betydningsfulde samtaler, en let og legende stemning, hvor det var muligt at være sig selv.

Samtidig kunne der konstateres en større grad af vidensdeling imellem deltagerne sammenlignet med kommunikationscentrets klassiske genoptræningsforløb.

Naturforløbets betydning for personalet

Medarbejderne på Kommunikationscentret fortæller, at de har været meget glade for forløbet, og at de har fundet det spændende at få inspiration til, hvordan naturen kan tænkes ind i deres undervisningsforløb. De

oplyser, at de forventer at inddrage erfaringerne om undervisning i naturen som fast element i fremtidige genoptræningsforløb.

Forankring af erfaringer med naturformidling

Kompetenceudviklingen blev udført ved mesterlære. Under forløbene var der fokus på de teknikker og oplevelser, der var effektive til disse to patientgrupper.

Derudover blev der flere gange både før og efter forløbene talt om naturvejledningens virksomme mekanismer, og hvordan de påvirkede borgerne.

REGISTREREDE EFFEKTER

- » STYRKELSE AF SOCIALE RELATIONER OG FÆLLESSKABER
- » ØGET MENTAL RO OG RESTITUTION AF HJERNEN
- » OPLEVELSE AF MENING I LIVET
- » REFLEKSION OG HÅNDBLING AF EGEN LIVSSITUATION
- » FORBEDRET INDLÆRINGSEVNE





”Naturen har dannet rammen for et trygt og roligt rum for deltagerne, hvor det har været muligt at dele erfaringer, frustrationer og tanker omkring den nye livssituation”

- MEDARBEJDER VED KOMMUNIKATIONSCENTRET

”Borgerne beskrev, at træerne i baggrunden havde en beroligende effekt, som var rar at vende blikket til, hvis der var behov for et mini-hvil undervejs i undervisningen. Der blev også fortalt, at følelsen af den friske luft betød ekstra meget efter at have været indlagt”

- MEDARBEJDER VED KOMMUNIKATIONSCENTRET



OPSAMLING

De samlede erfaringer tyder på, at naturen kan være en effektiv brik i kommunens sundhedsfremmende og rehabiliterende indsatser. Flere positive effekter så som øget livsglæde, restitution og styrket sociale relationer er blevet konstateret i tilbagemeldingerne fra borgere, fagpersonale og naturvejleder.

I flere tilfælde lykkedes det også at bringe aktiviteter, der normalt blev afholdt indendørs 'ud i det grønne rum' uden tab af faglig effekt og samtidig fik borgerne gavn af andre gode effekter, der er ved ophold i naturen.

Det er interessant, at forløbene ikke blot har bidraget til et stærkere fællesskab mellem borgerne, men også bidraget til en stærkere relation mellem fagpersonale og borgerne.

Flere nævner, at naturen havde karakter af at være et uformelt frirum, hvor det har været nemmere og mere naturligt at være sammen.

Det vurderes i den forbindelse, at de små borgergrupper har gjort det muligt at opnå en tryghed for mentale og sociale processer. Her har det også haft stor betydning, at det så vidt muligt var det samme personale og den samme naturvejleder, der deltog i forløbene.



Fagpersonalet har fået opkvalificeret deres eksisterende tilbud og blevet bekendt med egnede udflugtsmål i naturen, som de ikke før kendte til.

Flere af de deltagende institutioner har meldt tilbage, at de gerne vil arbejde videre med naturaktiviteter sammen med deres borgere. Enkelte af de deltagende institutioner har også efterfølgende henvendt sig til NaturBornholm med et ønske om at fortsætte et samarbejde ligesom også øvrige plejecentre har henvendt sig med et ønske om at få besøg af en naturvejleder med levende dyr.

Flere nævner, at naturen havde karakter af at være et uformelt frirum, hvor det har været nemmere og mere naturligt at være sammen.

Rekruttering af projektdeltagere

Projektets arbejdsgruppe oplevede, at det ikke var så nemt at finde deltagere til projektets forløb. Det krævede et væsentligt benarbejde at få etableret et samarbejde med de kommunale centre.

Præmissen om, at fagpersonalet skulle være involveret fra start til slut har muligvis udfordret institutionerne på medarbejderressourcer og overskud.

...når kontakten mellem projektet og en institution endelig var etableret, så forløb samarbejdet rigtig godt og til stor glæde for alle parter.

Øens patientforeninger blev også inviteret til at deltage i projektet, her viste flere interesse for et naturforløb, men intet samarbejde blev realiseret.

Endelig udfordrede udbruddet af Covid-19 også projektets fremdrift og kontinuiteten i flere af forløbene, der måtte stoppes på grund af nedlukninger.

Erfaringerne fra projektet viser, at en ledelsesmæssig prioritering er afgørende, hvis det er ønsket at anvende naturaktiviteter i rehabiliterende indsatser fremover.

I projektet har intentionen været til stede i alle de gennemførte forløb, men det har indimellem været vanskeligt at opfylde intentionen i en presset hverdag. Det skal imidlertid understreges, at når kontakten mellem projektet og en institution endelig var etableret, så forløb samarbejdet rigtig godt og til stor glæde for alle parter.



Kompetenceudvikling af fagpersonale

Kompetenceudviklingen af fagpersonale var en væsentlig del af projektets målsætning om en øget brug af naturformidling i kommunens borgerrettede forløb.

Det var oprindeligt tanken, at dette skulle ske ved hjælp af kurser, men undervejs blev det vurderet, at det var mest givtigt at klæde personalet naturfagligt på ved hjælp af mesterlære. Det skyldtes, at forløbene var af kortvarig karakter, så tiden var bedst brugt med konkret praksiserfaring undervejs i et forløb.

Overordnet må det konstateres, at det har været vanskeligt for de involverede institutioner og personale at finde den nødvendige tid til et mere involverende evaluering- og kompetenceudviklingsforløb pga. manglende ressourcer.

En snebold, der ville rulle videre indenfor institutionernes virke, personale og ledelse efter endt projektperiode.

En snebold, der ruller videre

Som nævnt indledningsvist var *Ud i det grønne rum* et tværorganisatorisk og involverende samarbejde.

I projektet var der fokus på flere kortvarige forløb med forskellige målgrupper fremfor et langt forløb med en enkelt målgruppe.

Håbet var, at de enkelte forløb ville afstedkomme en slags sneboldseffekt flere steder i organisationen: At en naturvejleder ville virke som en katalysator og åbne op for naturens muligheder for at styrke borgeres livskvalitet og sundhed.

En snebold, der ville rulle videre indenfor institutionernes virke, personale og ledelse efter endt projektperiode.

Tilbagemeldingerne fra projektets samarbejdspartnere tyder på, at projektet har sat en bevægelse i gang, som kan udvikle sig i fremtiden.

Målet er nu at opretholde momentum og formidle evalueringens indsigter til relevante kommunalpolitiske fagudvalg og kommunens administrative ledelse.

