



Sekretariat for Sundhed
Årsrapport 2019 om
naturbaseret sundhed

Indholdsfortegnelse

1. Aktiviteter under Afdeling for Sundhed, Børn og Familie	3
Rygestopkursus i naturen	3
Inspirations- og motivationsture for patientskoledeltagere, selvtræningshold, patientforeninger og pårørende	3
Kampagneaktiviteter i Mens Health Week	3
Træning og Rehabilitering	3
Center for Rusmidler (CfR)	4
Sundhedsplejen	4
Sekretariat for Børn og Familie, Børn og Familie, Familiecenter Kalvehave	4
Kulturstyrke	4
2. Aktiviteter sammen med kommunens øvrige afdelinger	4
Afdeling for Borger og Arbejdsmarked	4
Afdeling for Psykiatri og Handicap	4
Afdeling for Pleje og Omsorg	4
Afdeling for Dagtilbud og Skole	5
Afdeling for Byg, Land og Miljø	5
Afdeling for Strategi og Implementering	5
Afdeling for Kultur og Fritid	5
3. Eksterne samarbejdspartnere	5
Foreninger i Vordingborg Kommune	5
Friluftsrådet	6
Museum Sydøstdanmark	6
Partnerskabssamarbejde med Naturstyrelsen	6
4. Dokumentation og videndeling	6
Erfaringsformidling til andre kommuner, Friluftsrådet	6
PR og sociale medier	6

Livet i og med naturen står centralt i såvel Vordingborg Kommunes vision som sundhedspolitik. Baseret på international evidens og årelang, lokal erfaring inddrages naturen som arena og metode i mange af Vordingborg Kommunes sundhedstilbud. Naturen lægger op til fysisk aktivitet og afstresning og tilbyder, ud over frisk luft, former for samvær og sansning, der motiverer på en anden måde end indendørs aktiviteter. Og så er naturen til fri afbenyttelse – også efter et endt kommunalt sundhedsforløb.

Denne oversigt har til formål at informere udvalget for Sundhed, Senior og Ældre om den naturbaserede sundhedsindsats, som naturvejlederen i Sekretariat for Sundhed har udført i 2019.

1. Aktiviteter under Afdeling for Sundhed, Børn og Familie

Rygestopkursus i naturen

- Naturvejlederen har sammen med rygestopinstruktøren afholdt 2 rygestopkurser kaldet "Rygestop - 100% frisk luft". En stigende del af deltagerne har mentale og sociale udfordringer, og netop her er der yderligere god erfaring for naturens positive effekt. På disse rygestopkurser i naturen opnår deltagerne en meget høj succesrate for rygestop

Inspirations- og motivationsture for patientskoledeltagere, selvtræningshold, patientforeninger og pårørende

- Månedlige motions- og oplevelsesture i unikke naturområder i hele kommunen for tidligere og nuværende patientskoledeltagere, kulturstyrkedeltagere, patientforeningsmedlemmer og deres familie og netværk. Formålet er at styrke naturbrugen og tilknytning til netværk og gå-grupper i hverdagen. Hvor det er muligt, besøges naturområder og faciliteter, hvor der samtidig kan hilses på repræsentanter for frivilligrupper/foreninger i civilsamfundet således, at deltagerne kan inspireres til medlemskab af nye netværk og foreningerne kan få nye medlemmer
- "Naturmotion med mening", hvor deltagere fra selvtræningshold og patientskoledeltagere fjerner den invasive art Japansk Pileurt gennem hele dens vækstsæson 2019 på Naturstyrelsens areal på Nyord
- Naturinspirationsaktiviteter for patientforeninger

Kampagneaktiviteter i Mens Health Week

- Natursparring internt i afdelingen med bevægelseskonsulent og kommunikationskonsulent til opstart af naturaktiviteter for styrkelse af mænds fællesskaber

Træning og Rehabilitering

- Patientskolerne for borgere med kroniske sygdomme og for overvægt har 39 kursusgange i 2019 haft naturvejlederen med på gåture og cykelture med pulsen op og afstressende og sociale oplevelser i naturen. Naturaktiviteterne gennemføres altid sammen med personale fra det tværfaglige team af sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeut. Stadig flere af medarbejderne i Træning og Rehabilitering bruger det lokale naturområde, som en del af den fysiske træning og sociale netværksopbygning med borgerne. Det enkle friluftsgrej, som er til rådighed ved træningscentrene (regnslag, siddeunderlag, stavstænger, termokander, kopper osv.), gør det komfortabelt og eksemplarisk for natur-uvante borgere at opleve at komme ud i frisk luft på en tilgængelig måde. Målet for de naturbaserede kursusaktiviteter er at motivere deltagerne til at fortsætte gåturene/cykelturene i hverdagen efter endt patientskoleforløb

Ligesom beskrivelse af retningslinjer i forløbsprogrammerne for kronikere, har naturvejlederen i 2019 påbegyndt udarbejdelse af retningslinjer for den naturbaserede sundhedsindsats på de specifikke kronikerområder på patientskolerne. Disse retningslinjer skal med baggrund i praksis og forskning beskrive, hvorledes naturen og naturvejlederens kompetencer indgår i de naturbaserede sundhedsindsatser på kronikerområdet

Center for Rusmidler (CfR)

- Der pågår en dialog med CfR om, hvorledes naturvejlederen kan inspirere til, at naturen kan præsenteres og integreres for brugerne. Både i praksis i de gruppebaserede tilbud med centerets medarbejdere, men også for den enkelte bruger som et afstressende element og som motivation til at bevæge sig udenfor i hverdagen

Sundhedsplejen

- Naturture sammen med sundhedsplejersker og grupper af unge mødre og børn i bynære grønne områder i Stege og Vordingborg. Præsentation af hvorledes og hvor naturen er tilgængelig med barnevogn og småbørn, både ved hverdagstransport men også som en sanselig, social og gratis aktivitet i hverdagen

Sekretariat for Børn og Familie, Børn og Familie, Familiecenter Kalvehave

- Naturvejlederen er i dialog med Familiecenter Kalvehave om, hvorledes inspiration om naturaktiviteter, nære naturlokaliteter og praktisk naturformidling i en pædagogisk ramme på Familiecentrets udeområde kan fungere som en styrkelse for de familier, som kommer der

Kulturstyrke

- Stressramte deltagerne på projekt Kulturstyrke, som afsluttedes i 2019, har sammen med billedkunstunderviseren 2 gange været i Vintersbølleskoven og ved Beværterhuset med naturvejlederen. Kombinationen af billedkunst og at blive guidet i naturen har for nogle af deltagerne virket umiddelbart stressreducerende og været inspirerende for deltagernes kreative aktiviteter udenfor. Deltagerne har udtrykt stor glæde og meningsfuldhed ved disse naturdage

2. Aktiviteter sammen med kommunens øvrige afdelinger

Afdeling for Borger og Arbejdsmarked

- Naturvejledning i slow motion for stressramte deltagere i Team Tidlig Indsats
- Oplæg for det nye integrationsråd om tidligere gode integrationsrådsarrangementer, fx Dragefestival på Møn, om gode naturlokaliteter, faciliteter, eksempler på offentlige naturarrangementer i 2019, fx Naturens Dag

Afdeling for Psykiatri og Handicap

- Månedlige naturaktiviteter sammen med skovhjelperne på Hyldevang Naturcenter Flere skovhjelperne er med naturvejlederen som underviser i gang med at gennemføre et kompetenceuddannelsesmodul som "naturfortæller"
- En gruppe beboere og personale på Socialpsykiatriens botilbud på Platanvej i Stege har fået gode råd til, hvorledes de kan gøre deres have mere insektvenlig, og de har i den forbindelse tilmeldt stedet som Biosfæreambassadør

Afdeling for Pleje og Omsorg

- I samarbejde med lederen for forebyggelse- og rehabiliteringsafdelingen har naturvejlederen haft projektledelse for projektet "Naturmotion efter vedligeholdelsesforløb", hvor der er modtaget midler fra Friluftsrådets projektpulje "Bevæg dig i naturen". Det er et pilotprojekt om at inspirere ældre til at fortsætte

naturmotion i lokale gå-grupper med gå-guider efter afsluttet vedligeholdelsesforløb i aktivitetscentret. Projektet stopper ved udgangen af 2019. Det er med assistance fra eksternt konsulentfirma "Den grønne Port" lykkedes at få 18 frivilligguider bl.a. fra foreninger som Dansk Vandrelaug og Ældresagen til at udføre vellykkede guidede ture og tiltrække rigtig mange ældre deltagere, dog med et minimum fra den svageste ældregruppe. Denne gruppe gøres der særlige tiltag for på aktivitetscentrenes arealer i 2020. Både turdeltagere og guider ønsker at fortsætte turene i 2020, og der arbejdes på en frivilligmodel med minimal kommunal ressourceforbrug

- Naturinspirationsture for aktivitetscentrenes studiekredse for ældre borgere, fx sorggrupper
- Naturinspirationsture for studiekredse fx "Fra arbejdsliv til seniorliv" (60+ mænd og 60+ kvinder) sammen med seniorkonsulenter fra det forebyggende team

Afdeling for Dagtilbud og Skole

- VILD MAD kursus af 3 timers varighed er afholdt for 14 elever (4. klasse) med lærere
- Relevant inspirationsviden indenfor børn og unges udvikling og læring gennem naturaktiviteter videreformidles løbende digitalt til området i løbet af året

Afdeling for Byg, Land og Miljø

- Sammen med afdelingens offentlige naturvejleder Christina Kaaber- Bühler koordineres naturformidlingen til relevante målgrupper i kommunens geografi. Fx. affaldsindsamling og sortering med Iselingskolens skoleklasser og Danmarks Naturfredningsforening i kommunens skovareal tæt på skolen

Afdeling for Strategi og Implementering

- Samarbejde med biosfærekoordinator om naturformidlingsaktiviteter, formidling af vildt hotel og sti på Hyldevang og borgerinddragende bekæmpelse af den invasive art Japansk Pileurt i Biosfæreområdet.
- Kort indslag med naturvejlederen i Møn Biosfæreområde i serien "Smagen af Danmark" for DRK, der blev sendt i foråret 2019
- Snorkelaktiviteter på Havnens Dag med udlån af UNDINE snorkeludstyr i Biosfæreområdets undervandssti i Kalvehave
- Tasmørkevandretur for foreningsrepræsentanter på Friluftsrådets sommerbesøg i Biosfæreområdet

Afdeling for Kultur og Fritid

- Naturvejlederen var medvirkende i et par små videoer og leverede tekst om naturoplevelser i 5 områder i kommunen til Kultur- og Fritids markedsføring for at få folk ud og opleve kommunens kystnatur. Materiale om "Blå Eventyr" er uddelt til relevante borgere
- Medarbejdere fra Vordingborg Musikskole afholdt fællesjulesang med 25 turdeltagere på naturvejlederens december måneds motions- og oplevelsestur ved Ugledige Skov

3. Eksterne samarbejdspartnere

Foreninger i Vordingborg Kommune

- I forbindelse med arrangementer og ture i naturen, fx med deltagere fra kræftkurserne, har naturvejlederen et fantastisk samarbejde med flere foreninger, fx spejdergrupper, om brug af deres faciliteter, fx regnlæ, toiletter, bålpladser
- Dialog om netværkssamarbejde mellem kommune og frivillige initiativer, foreningsaktiviteter, som understøtter folks aktive brug af naturen, fx Vintersbølle Lokalhistoriske forening, om hvorledes borgere, der er i tilknytning til kommunens sundhedsaktiviteter, kan gøres opmærksom på og inviteres ind i nye aktive og sociale netværk i det frivillige civilsamfund

- I forbindelse med Mens Health Week afholdtes en workshop om naturaktiviteter som netværksstyrkende for nye medlemmer. Den blev afholdt i Faksingeskoven sammen med Afdeling for Sundheds bevægelseskonsulent og DGI med deltagelse fra foreningsledere med klubaktiviteter der tiltrækker mænd, bl.a. dykkerklub, mountainbikeklub

Friluftsrådet

- Afdeling for Sundhed er en af ti kommuner, som er med i Friluftsrådets projekt "Sund i naturen". Kommunernes erfaring med naturbaserede sundhedsindsatser følges, og der udvikles nye indsatser for nye målgrupper, praksisredskaber og evalueringsredskaber, som kan bruges af alle. Desuden er forskning tilknyttet, som indsamler, evaluerer og udarbejder viden, som er tilgængelig for alle kommuner. Vordingborg har bidraget med indsamlede spørgeskemaer fra 2 overvægtpatientskolehold. Naturvejlederen har holdt oplæg for de øvrige medvirkende kommuner om "Vordingborg Kommunes naturvejledning for kronikere og sårbare borgere - hvordan?"
- Friluftsrådet har tildelt midler til kommunens pilotprojekt "Naturmotion efter vedligeholdelsesforløb".
- Friluftsrådet tildelte i forbindelse med Mens Health Week Vordingborg Kommune en ekstradonation til hver klub, der gennemgik et workshopforløb. De modtog en rygsæk med start-kit for den gode 3. halvleg i uderummet for nye medlemmer

Museum Sydøstdanmark

- Samarbejde med frivillig kulturformidler fra museets projekt Kulturland gennem meget værdsat kulturformidling på naturvejlederens månedlige motions- og oplevelsesture

Partnerskabssamarbejde med Naturstyrelsen

- Partnerskabsaftalen mellem Sekretariat for Sundhed og Naturstyrelsen Storstrøm fokuserer på synliggørelse af tilgængeligheden i naturområderne, naturens sundhedsfremmende potentiale og udvikling af naturbaserede sundhedsfremmetilbud
- I 2019 har der været samarbejde om inddragelse af frivillige i bekæmpelsen af Japansk Pileurt på Naturstyrelsens areal ved Nyord

4. Dokumentation og videndeling

Erfaringsformidling til andre kommuner, Friluftsrådet

- Vordingborg Kommune har i de sidste 12 år været en af frontløberne og landskendt for systematisk integration af natur og sundhed. Især den naturbaserede sundhedsindsats på rygestopkurser, patientskoleforløb og det tværsektorielle samarbejde inden for Vordingborg Kommune vækker interesse. Derfor deltager kommunen også som en af de ti kommuner i Friluftsrådets 3- årige projekt "Sund i naturen"

PR og sociale medier

- Naturvejlederens aktiviteter beskrives på bl.a. naturenivordingborg.dk, Vordingborg kommunens elektroniske nyhedsbrev, opslag på facebookside "Frisk Luft Sydsjælland og Møn", lokale gratisaviser, Sjællandske, Moen UNESCO Biosphere Reserve"
- Kort indslag med naturvejlederen i Møn Biosfæreområde i serien "Smagen af Danmark" for DRK, der sendt i foråret 2019
- Naturvejlederforeningen har i forbindelse med en landsdækkende kommunikationsindsats for naturvejledning som sundhedsindsats udarbejdet en eksemplarisk video af Vordingborg Kommunes naturvejleder på naturtur med kronikere, og et interview af sundhedschefen om kommunens strategiske og praktiske satsning på at have en naturvejleder ansat i sundhedsteamet med formidlingskompetencer til at introducere brug af naturen for kommunens kronikere og andre borgere