



# Mental Sundhed i Naturen

## Projektbeskrivelse





## Indhold

Baggrund .....	3
Formål og mål .....	4
Ishøj kommune som foregangskommune: Fokus på effekt, følgegruppe og borgerinddragelse .....	4
Forløbet .....	4
Kursets fire konceptuelle grund søjler.....	5
Naturen.....	5
Opmærksomhedstræning / Mindfulness .....	6
Kropsligt fokus .....	6
Fællesskab .....	6
Samspillet mellem de fire søjler .....	6
Målgruppe .....	7
Tidsplan .....	7
Forankring .....	7
Økonomi .....	8
Evaluerings .....	8
Summary .....	9



## Baggrund

Ishøj Kommune har i velfærdspolitikken beskrevet en vision om, at borgerne i Ishøj i 2025, er blandt de borgere i Danmark, som oplever den højeste livskvalitet. Det er en ambitiøs vision, som fordrer et bredt fokus på at fremme mental sundhed.

Mental sundhed er et bredt begreb. I nærværende projekt tages der derfor udgangspunkt i WHO's definition af mental sundhed *"som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker"*<sup>1</sup>.

I KL's nyeste forebyggelsesudspil er ét af de 6 pejlemærker, at flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel. I udspillet anbefaler KL, at kommunerne arbejder med at etablere forebyggelsestilbud til borgere med tegn på psykisk mistrivsel og sikrer opfølgning på tilbuddets effekt<sup>2</sup>.

Ligeledes anbefaler Sundhedsstyrelsen kommunerne at etablere tilbud til borgere med dårlig mental sundhed, med fokus på at fremme mental sundhed<sup>3</sup>.

Borgere med langvarig dårlig mental sundhed har en højere risiko for udvikling af sygdom, og for at dø tidligere end borgere med høj grad af mental sundhed. Derfor har dårlig mental sundhed store samfundsøkonomiske omkostninger. Merudgifter til en gennemsnitskommune til borgere med dårlig mental sundhed er 35 mio. kr. årligt i medfinansierings af sundhedsydelse og udgifter til personlig og praktisk hjælp. Det vurderes, at hovedparten af udgifterne skyldes langvarigt sygefravær og nedsat arbejdsevne<sup>4</sup>.

I den seneste sundhedsprofil for Region Hovedstaden fremgår det, at Ishøj Kommune ligger over regionsgennemsnittet i forhold til dårligt mentalt helbred. Her svarer 15 % af kommunens borgere, at de har et dårligt mentalt helbred. Dette svarer til 2.500 borgere. Samtidig ligger Ishøj Kommune også over regionsgennemsnittet i forhold til andelen af borgere med højt stressniveau, dårlig livskvalitet samt svage sociale relationer<sup>5</sup>.

Der er gode erfaringer fra lignende projekter både fra andre kommuner og internationalt<sup>6</sup>. Samtidig har Ishøj Kommune naturområder med både skov, eng og strand tæt på borgerens bopæl. Det giver gode muligheder for at benytte naturens rammer i et sundhedsfremmende øjemed.

---

<sup>1</sup> *Mental health: new understanding, new hope*. World health Report 2001. Geneva: WHO; 2001

<sup>2</sup> KL's Forebyggelsesudspil om sundhedsfremme og forebyggelse: Forebyggelse for fremtiden, 2018: <https://www.kl.dk/media/10492/forebyggelse-for-fremtiden-fuld-version.pdf>

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsens forebyggelsesprakse: Mental Sundhed, 2018: <https://www.sst.dk/~media/35430367342E471990E4097787A1208E.ashx>

<sup>4</sup> KL's Forebyggelsesudspil om sundhedsfremme og forebyggelse: Forebyggelse for fremtiden, 2018

<sup>5</sup> Region Hovedstadens Sundhedsprofil 2017: <https://www.frederiksberghospital.dk/ckff/Forskning/Sektioner/SSF/sundhedsprofilen/Sundhedsprofil-2017/Sider/default.aspx>

<sup>6</sup> [https://www.friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt\\_kort%20version.pdf](https://www.friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf)



## Formål og mål

Pilotprojektet har grundlæggende to hovedformål. Dels er det projektets formål at fremme deltagerens resiliens, tilfredshed med tilværelsen og lyst til at indgå i fællesskaber. Dels har projektet til formål, i kraft af at være et pilotprojekt, at identificere potentialet i det kursusformat der beskrives i det følgende, med henblik på fremme af et sundt sind og større resiliens hos eventuelt fremtidige kursusedtagere. Med fremme af et sundt sind og resiliens forstås, at styrke mental robusthed således, at deltagere har bedre mulighed for at forebygge sindsrelaterede udfordringer såsom klinisk stress, angst og depression, og gennem denne forebyggelse, at undgå mere alvorlige og længerevarende sygdomsforløb.

Forløbet tilbydes med henblik på at støtte borgeren i retning af større ro og livsglæde. Kurset skal give deltageren indsigt i teknikker og en praksis, der bidrager til et bedre mentalt velvære og psykisk sundhed. Således sigter kursets indhold efter, at borgeren over tid vil have bedre forudsætninger for at indgå bidragende i samfundet.

Ishøj Kommune har en række tilbud til borgere indenfor sundhed. Kommunen har dog ikke, jf. sundhedsstyrelsens anbefalinger, et specifikt tilbud til borgere med fokus på at håndtere dårlig mental sundhed.

## Ishøj kommune som foregangskommune: Fokus på effekt, følgegruppe og borgerinddragelse

En række danske kommuner har igangsat initiativer med inddragelse af naturen i de borgerrettede sundhedsindsatser.

Ishøj Kommune har dog muligheden for at blive en foregangs-kommune på området ved at udrulle Projekt Mental sundhed i naturen, da størstedelen af de igangsatte projekter i danske kommuner ikke har indsnævret eller præciseret indsats, forløb og evaluering på samme vis som i dette pilotprojekt. Yderligere er det særegent for Projekt mental sundhed i naturen, at projektets indhold og form evalueres løbende, og i et tæt og inddragende samarbejde med en følgegruppe bestående af borgere og medlemmer af kommunens Udsatteråd. Med en fokuseret indsats på evalueringen af skabte effekter hos de deltagende borgere i pilotprojektet, kan Ishøj Kommune bidrage positivt til samarbejdet i Sund-By-Netværket og skabe ny og nyttig viden til brug for andre kommunale indsatser af lignende karakter.

De erfaringer der allerede er gjort i andre danske kommuner tegner et overordnet billede af, at natur har værdi i det sundhedsfremmende arbejde, men også at det er afgørende både at reflektere over, hvilke aktiviteter der giver mening for en specifik målgruppe, og på hvilken måde budskabet om indsatsen og indsatsens mål skal kommunikeres til borgeren. Derudover fremstår det tydeligt, at borgerrettede kommunale forløb med inddragelse af naturen åbner nye døre i forhold til samarbejdsrelationer, kendskab til potentialer i samarbejdet mellem forskellige kommunale områder og konstruktiv sparring.

## Forløbet

Kurset udbydes som et 8 ugers forløb med én ugentlig kursusgang. Hver kursusgang har en varighed på ca. 3 timer. Kurset indeholder aktiviteter om og i naturen med stor vægt på opmærksomhedstræning og mindfulness. Der vil være fokus på kroppen samt på krop og sind i samspil. Fællesskab og relationer udgør et afgørende afsæt for mental sundhed, og vil derfor være et område, der vil blive taget hånd om og plejet.



Følgende aktiviteter vil indgå i forløbet:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Narrativ gang i naturen</li><li>• Lege med fokus på balancen</li><li>• Stillegang</li><li>• Teori om evolution og hjernen</li><li>• Opmærksomhedsøvelser/sanseregistrering</li><li>• Madlavning på bål</li><li>• Bålterapi</li><li>• Bål og litteratur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mindful spisning</li><li>• Pileflet</li><li>• Pelsterapi</li><li>• Åndedrætsøvelser</li><li>• Yoga</li><li>• Meditation</li><li>• Sejlads i kano/kajak</li><li>• Fortællinger med udgangspunkt i naturen</li><li>• Sankning</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Det er hensigten med kurset, at deltagere får øjnene op for mulighederne for på egen hånd at frekventere naturen i sit nærområde for at restituere. Alle aktiviteter foregår derfor på udvalgte naturområder i Ishøj.

Det ønskes afdækket, hvordan deltagernes udbytte af kurset bedst muligt forankres i deres hverdag efter kursusafvikling, således at udbyttet kommer deltageren til gode, også på den lange bane. Det er således pilotprojektets succeskriterie, at der efter et afsluttet forløb er dokumenterede positive effekter af indsatsen ved deltagernes mentale sundhed. Det bliver et opmærksomhedspunkt både under kursets udvikling og under forløbets afvikling og i evalueringen af det samlede pilotprojekt.

## Kursets fire konceptuelle søjler

Pilotprojektet vil i praksis arbejde med fire søjler i kombination. De fire søjler hører alle i kategorien ikke-medicinske metoder med effekt. De fire søjler er naturoplevelse, opmærksomhedsøvelser / mindfulness, et kropsligt fokus og fællesskab. Disse områder glider alle naturligt ind i hinanden, og det er essentielt for kurset, at de praktiseres i kombination, og at kursusindholdet er udviklet på baggrund af en holistisk forståelse. De fire søjler beskrives adskilt nedenfor.

### Naturen

Naturen er både et aktivt element i kursusindholdet som formidlingsgenstand, men er desuden den fysiske ramme for hele kursusforløbet. Alle aktiviteter foregår udendørs. I regn eller sol, vinter eller sommer. Naturen vil altså dels blive brugt både som genstand for en konkret aktivitet, hvor formidling af naturen indgår alt afhængigt af emne. Med naturformidlingen ønskes at give deltageren en større forståelse og dermed tilhørsforhold til naturen, med henblik på at gøre det mere appellerende for deltageren at søge ud i naturen og foretage aktiviteten derude på egen hånd efter kursusafvikling. At naturen fungerer som ramme, skal forstås i den fysiske egenskab, at den reelt omgiver deltageren under kurset. Deltageren vil konkret befinde sig i naturen og forholde sig til, hvordan det påvirker ham/hende, samt hvordan denne effekt kan bruges i en restituerende sammenhæng. Denne del er særligt vigtig for kurset og bygger på teorier om, hvorfor naturen er god for vores mentale sundhed.

### Opmærksomhedstræning / Mindfulness

Et vigtigt element i kursusforløbet er opmærksomhedstræning. Opmærksomhedstræning eller mindfulnessstræning har de senere år fået stigende udbredelse i den vestlige verden, efterhånden som flere



og flere undersøgelser gør teknikkerne evidensbaserede<sup>7</sup>. Mindfulnessøvelserne i kursusforløbet består af teknikker til opmærksomhedstræning, og det er sigtet med kurset, at deltagerne efter endt kursusforløb dels er bekendt med praksis til teknikkerne i opmærksomhedstræningen, dels er inspireret til at indføre teknikkerne i deres daglige praksis, hvormed muligheden for langsigtede, positive resultater opstår. I mindfulnessøvelserne vil der bl.a. være stort fokus på åndedræt, kropsligt nærvær og nærvær i naturen.

## Kropsligt fokus

Det kropslige fokus er en relevant del af kursusforløbet, fordi det dels er alment kendt, at vi med bevægelse kan stimulere en række velværehormoner i kroppen, dels fordi det kropslige fokus uløseligt hænger sammen med kursusforløbets øvrige søjler, herunder primært mindfulness og naturoplevelsen.

Det kropslige fokus kommer til udtryk på flere måder under kursusforløbet, hvor både kredsløb og motorisk balance stimuleres gennem fysiske lege og øvelser, men også åndedrættet vil kursets indhold have stort fokus på, foruden det fulde sanseapparat. Dette med henblik på at mindske udskillelse af stresshormonerne adrenalin, nor-adrenalin og kortisol. Sanseapparatet er generelt i naturvejledergerningen et velkendt redskab i form af fx duft-, smags- og den visuelle sans i naturen, men kurset vil også komme omkring den taktile sans ved såkaldt pelsterapi, hvor kontakt med dyr indgår i kursusindholdet.

## Fællesskab

Fællesskabet er helt essentielt for kursusforløbet og gennemsyrrer alle aktiviteter - selv de solitære opmærksomhedsøvelser. Det er i fællesskabet, vi finder styrken til at kunne mere. Instinktivt er vi gearet til at føle os godt tilpas, når vi er en del af noget sammen med andre, og den realitet bliver et grundlæggende fundament for kursusforløbet.

Fællesskabet motiveres implicit i alle forløbets aktiviteter, men skal desuden ansføres gennem en narrativ samhørighed, hvor fortællingen bliver et omdrejningspunkt for det fællesskabsskabende. Det vil fx foregå gennem narrative øvelser rundt om bålet. Nogle kalder det bålterapi. Uanset hvad man kalder det, er bålfortællinger en næsten glemt metode, til trods for dets essentielle rolle som kerneelement i menneskets fællesskabshistorie. I alle verdens kulturer har bålet været samlingspunkt for viden- og erfaringsdeling samt fællesskab i det meste af menneskets historie. Den funktion finder vi frem igen i løbet af dette kursusforløb.

## Samspillet mellem de fire søjler

Ovenfor er kursets fire grund søjler kort beskrevet. Indenfor hver af søjlerne findes en lang række underemner, der vil blive bragt i spil under kursusforløbet. De fire søjler og kursusindholdet generelt skal betragtes som et flow, der naturligt flettes ind i hinanden. Det kropslige fokus er således en integreret del af opmærksomhedsøvelserne og opmærksomhedsøvelserne er en selvskreven del af naturoplevelsen fulde potentiale. Fællesskabet understøttes i alle aktiviteter og naturen danner ramme om hele forløbet og gennemsyrrer således alle handlinger i praksis. Den holistiske tilgang og den naturlige synergi mellem de fire grund søjler er kernen til god praksis for både forebyggelse og forbedring af den mentale helse. Hver enkelt kursusgang tilstræbes derfor at indeholde alle fire grund søjler og mindst tre af dem.

---

<sup>7</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28797556>



## Målgruppe

Kursets indhold kan principielt målrettes alle aldersgrupper og teknikkerne vil principielt være gavnlige for alle aldersgrupper. I dette pilotprojekt udgøres målgruppen dog af voksne, der mentalt føler sig "på kanten" af travsel, og måske allerede har fået konstateret et mildt niveau af fx klinisk stress eller anden lignende sygdom. Målgruppen indsnævres til personer, der ved eget udsagn lider under stresslignende symptomer, fremfor udelukkende at kurset tilbydes til personer der har fået konstateret klinisk stress hos lægen. Med afsæt i kursets teoretiske baggrunde betragtes symptomer på stress som omfattet i forståelsen af, hvad der skal til for at opnå *god mental sundhed*. Således favnes den brede gruppe af borgere, der måtte være udfordrede på mental sundhed, jf. Sundhedsprofilundersøgelsen.

Deltagere skal have visse forudsætninger for at kunne deltage i og få glæder af kursusforløbet. Der er derfor nogle få men væsentlige kriterier for deltagelse. Kriterierne er følgende:

- a) Deltageren skal være fysisk mobil og kunne gå på ikke-asfalterede områder.
- b) Deltageren skal kunne forstå og gøre sig forståelig på dansk, så mundtlig kommunikation er mulig.
- c) Deltageren skal have lyst til og være indstillet på at deltage i kursets aktiviteter, være ude i naturen i al slags vejr og på positiv vis indgå i kursusholdets fællesskab.

## Tidsplan

Følgende tidsplan angiver hvorledes pilotprojektet drives frem i løbet af sommeren/efteråret 2019.

Maj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektbeskrivelse formuleres.</li> </ul>
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektbeskrivelse forelægges Udsatterrådet.</li> <li>• Det konkrete indhold i kursets 8 forløbsdage tilrettelægges og formuleres i oversigtsformat.</li> <li>• Kommunikation med beskrivelser af kurset og dets indhold produceres til brug for visitation og potentielt deltagende borgere.</li> </ul>
Juli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferieperiode</li> </ul>
August	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rekrutteringsperiode</li> </ul>
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opstart og udførelse af borgerforløb af 8 ugers varighed.</li> </ul>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgerforløb udføres og afsluttes.</li> </ul>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluering af indsatsen</li> </ul>

## Forankring

Pilotprojektet forankres i Center for Voksne og Velfærd, Ishøj Kommune som driver projektledelses- og koordineringsopgaver i forbindelse med pilotprojektet. Naturcenter Ishøj bidrager med en udførende medarbejder med naturvejlederkompetencer og Naturcenter Ishøj stiller nødvendige materialer og faciliteter til rådighed for pilotprojektets udførelse. Projektleder koordinerer de enkelte kursusgange således, at de ikke korrelerer med Naturcenterets øvrige aktiviteter. Evalueringen af pilotprojektet udføres af Sundhed og Analyse, Ishøj Kommune i tæt samarbejde med projektleder.



Ishøj Kommune og administrationen forpligter sig til løbende at orientere Udsatterådet om status for pilotprojektet, dets progression og potentialer.

## Økonomi

Pilotprojektets økonomiske ramme udgør 40.000 kr.

## Evaluering

Som pilotprojekt skal proces og resultater evalueres grundigt, med henblik på at afdække potentialet for lignende kursusforløb i fremtiden.

Af hensyn til evalueringens validitet er det Sundhed og Analyse, der er primus motor på behandling og evaluering af kursusedtagernes personlige erfaringer. I samarbejde med projektleder vurderes desuden kurset metodiske greb.





## Summary

Projekttitle		Mental Sundhed i Naturen
<b>Formål</b>	Ishøj Kommune har en stor andel af borgere, som har en mindre god eller dårlig mental sundhed, viser den seneste sundhedsprofil undersøgelse fra 2017. Derfor ønsker Ishøj Kommune med pilotprojektet Mental Sundhed i Naturen, at undersøge, om et forløb med fokus på natur og friluftsliv, opmærksomhedstræning, kropsligt fokus og fællesskab kan bruges til at skabe bedre mental sundhed hos borgere, som ud fra en række forskellige parametre har en dårlig mental sundhed. Pilotprojektet er således et individrettet projekt med formål om, at fremme mental sundhed.	
<b>Mål</b>	Det er målet at deltagerne støttes i retning af større ro og livsglæde. Kurset skal give deltagerne indsigt i teknikker og i en praksis, der bidrager til bedre mentalt velvære og mental sundhed. Kurset skal understøtte større resiliens hos deltagerne. Deltagerne skal tillære sig strategier til at imødekommelsen af mental velvære.	
<b>Målgruppe</b>	Borgere som ud fra forskellige parametre har en dårlig mental sundhed. Det kan være borgere med lettere angstsymptomer, lettere depression, stress eller andre sociale eller psykiske udfordringer. Det kan også være borgere som har svært ved at takle det at have fået en kronisk sygdom, som f.eks. diabetes 2 eller lign. Borgere til pilotprojektet rekrutteres fra: <ul style="list-style-type: none"> <li>- § 85-forløb (let støtte)</li> <li>- § 82b-forløb (tidsbegrænset forløb)</li> <li>- Træning og rehabilitering</li> <li>- Jobcenteret (Sygemeldte borgere inden for 22 uger )</li> </ul>	
<b>Forankring</b>	Projektet forankres ved Center for Voksne og Velfærd, Ishøj Kommune og projektledes af udviklingskonsulent Thomas Petersen.	
<b>Projektperiode</b>	Aug. –nov. 2019	
<b>Økonomi</b>	40.000 kr.	
<b>Perspektiver</b>	<p>Projektet er et pilotprojekt og har således til formål at afsondre perspektiverne for lignende tilbud i kommunen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At undersøge effekter ved pilotprojekts afsæt og tilgange til udsatte borgere</li> <li>• At skabe erfaringer med at understøtte incitamentstrukturer</li> </ul>	



for samarbejde, fx ressourcer og tid til at indgå partnerskaber mellem praktikere og administrationen.

- At undersøge potentialer i den lokale natur til brug for udsatte borgere