

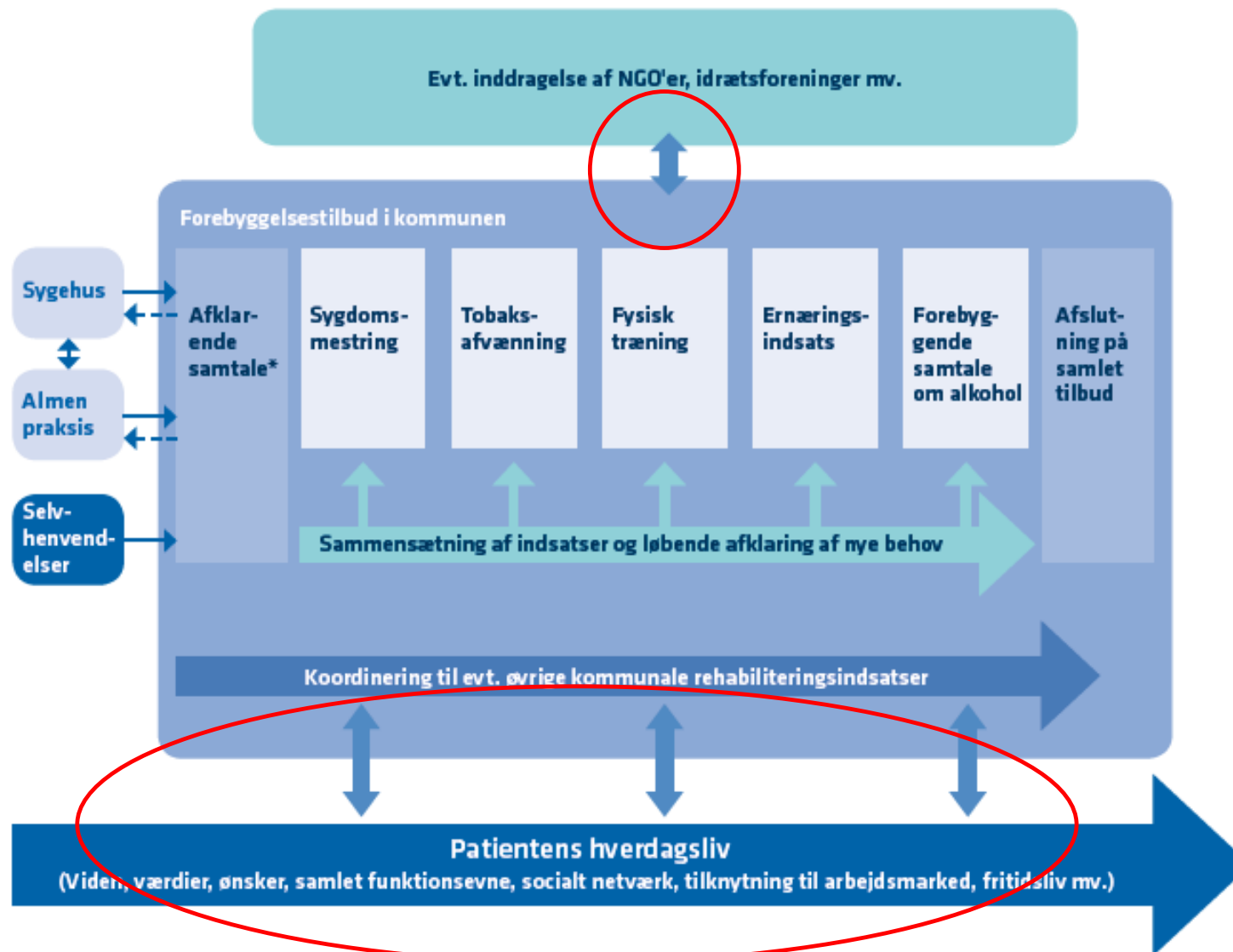
**TEMADAG  
SAMARBEJDE MED CIVILSAMFUND -  
FOREBYGGELSESTILBUD TIL BORGERE MED  
KRONISK SYGDOM D. 13. NOVEMBER 2019**

Karen Eriksen og Lene Dørfler Center for Forebyggelse i praksis. KL

## Formål med temadagen

Formålet med temadagen er at drøfte, hvordan samarbejdet med civilsamfundet styrkes for at borgere med kronisk sygdom fastholder sunde vaner efter deltagelse i et kommunalt forebyggelsestilbud





Figur 2: Illustration af de kommunale indsatser og væsentlige sammenhænge

\* Borgere, der er henvist til eller som selv har opsøgt alkoholtilbud, skal ikke gennem en afklarende samtale (se kapitel 5.5).

## Samarbejde med civilsamfund i forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom

9.30 - 10.00 Morgenkaffe

10.00 Velkomst, introduktion og formål med dagen v/ Center for Forebyggelse i praksis

Samarbejde med civilsamfundet i forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom  
- indblik i de deltagende kommuners indsatser

Indspark fra civilsamfundet – hvilke potentialer og udfordringer ser foreningerne i samarbejdet  
med kommunale forebyggelsestilbud v/Peter van Zanten, Dansk Golf Union

12.15 -13.00 Frokost

Hvordan kan naturen påvirke sundheden og erfaringer fra et projekt der bygger bro fra kommunens  
forebyggelsestilbud til foreningsaktiviteter i naturen v/ Christina Bjørk, Friluftsrådet

Hvad skal der til for at styrke samarbejdet mellem kommunale forebyggelsestilbud og civilsamfund  
for at flere borgere fastholder en sundere livsstil?

Opsamling på dagen og evaluering

15.00 Tak for i dag

## Kort præsentation i grupperne

- ❖ Navn
- ❖ Hvor i organisationen arbejder du?



# SAMARBEJDE MED CIVILSAMFUNDET I FOREBYGGELSESTILBUD TIL BORGERE MED KRONISK SYGDOM

- INDBLIK I DE DELTAGENDE KOMMUNERS INDSATSER



Kommune



Civilsamfund

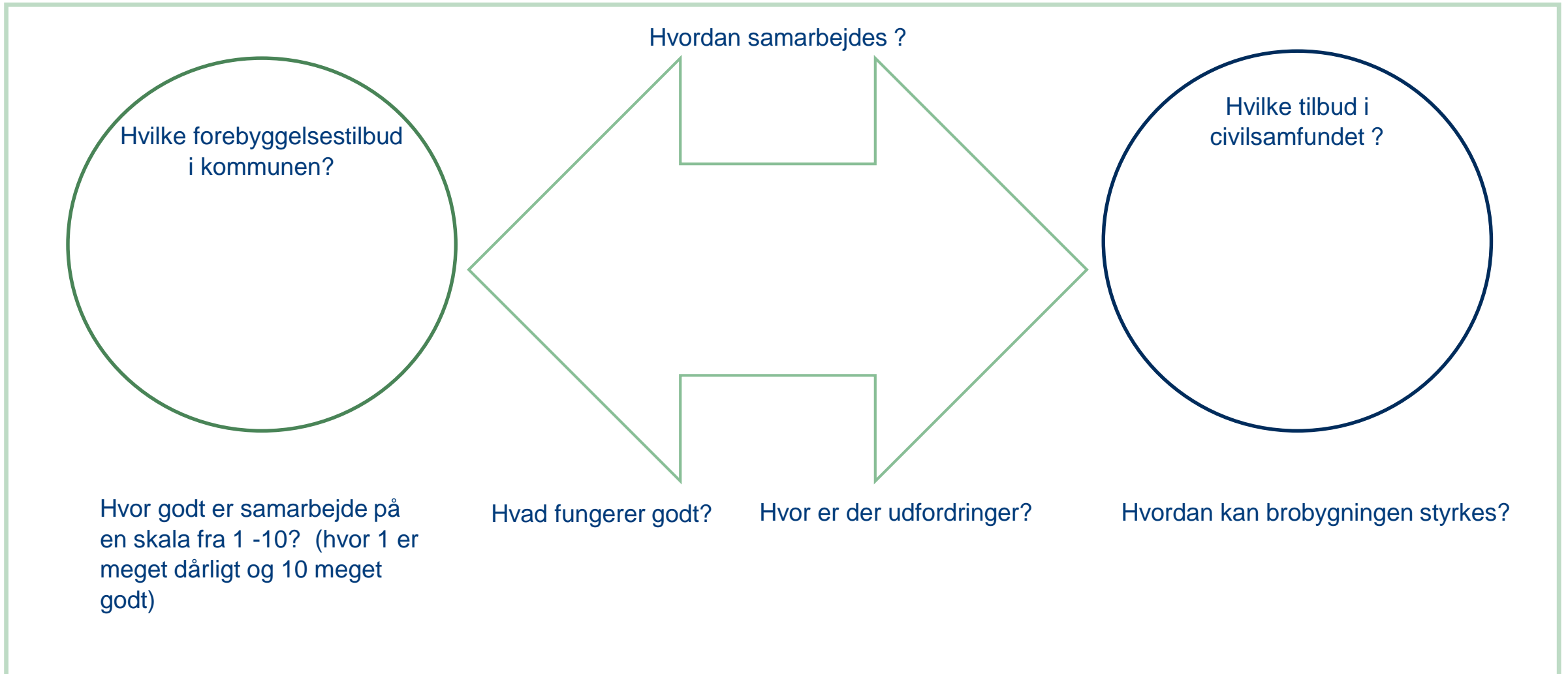
Borgerens  
hverdagsliv

**På en skala fra 0-10, hvor godt kommunens samarbejde med civilsamfundet i forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom ?**

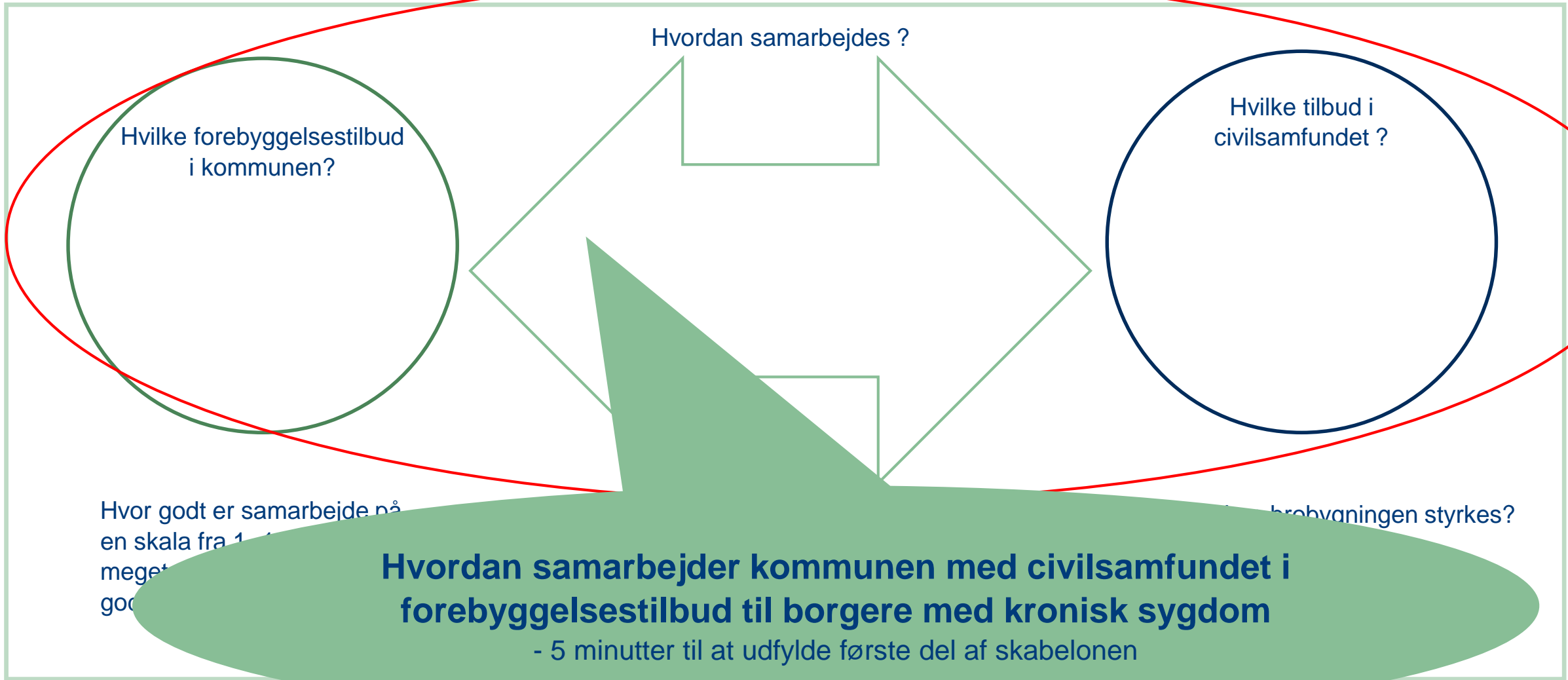




# Brobygning til et sundt hverdagsliv for borgere med kronisk sygdom



# Brobygning til et sundt hverdagsliv for borgere med kronisk sygdom



## Drøft tre og tre på tværs af kommuner

- › Hvordan samarbejder din kommune med civilsamfundet i forebyggelsestilbuddene til borgere med kronisk sygdom ?
- › Opsamling i plenum



## Modeller for samarbejde – erfaringer fra andre temadage

Borgerne finder selv vej	Er på besøg	Samarbejder om aktiviteter
Besøgskatalog	Tilbuddene tager på besøg i forening som del af kommunens forebyggelsestilbud	Erfaringer med at foreningsliv integreres i selve sundhedscenter
Facebookgrupper/ Boblberg	Foreninger bruger sundhedscenter og der evt et kodeks for brug af sundhedscenter	Sundhedscentrets indsatser flytter ud i foreningslivet Udgående teams fra sundhedscenter hjælper i foreningslivet
'Deltagerne på holdet arrangerer selv aktiviteter		Håndholdt brobygger der følger borgeren 'ud'
Frivillige tager ansvar-selvorganisering uden kommunen		Frivillige borgere med på træningshold-rekruttering  Frivilliglivsnøgleperson i det kommunale tilbud

# Modeller for samarbejde

## Hvilke aftaler er indgået ?

- Faste aftaler : Koordination og aftaler om hvem gør hvad. Evt. at der er indgået en samarbejdsaftale, eller partnerskabsaftale.

Eller

- Uformelt – uden faste aftaler og samarbejder når der opstår behov.

# PAUSE

**KL**



Center for  
Forebyggelse i praksis

# INDSPARK FRA CIVILSAMFUNDET

- V. PETER VAN ZANTEN, DANSK GOLF UNION



Center for  
Forebyggelse i praksis

# DANSK GOLF UNION

Spil med

## Erfaringer fra 'Golf og Diabetes'





# Golf i Danmark

- Ca. 150.000 danskere spiller golf
- Danmarks største voksensport:  
Gennemsnitsalder ca. 55 år.
- 190 klubber fordelt over hele landet
- Gennemsnit: 784 medlemmer pr. golfklub



# Hvad er 'Golf og Diabetes'?

- Partnerskab mellem Diabetesforeningen og Dansk Golf Union.
- 2018:12 golfklubber og lokale diabetesforeninger samarbejdede om at oprette (gratis) introduktionsforløb målrettet diabetikere og deres pårørende.
- Formål: Flere personer med diabetes får øjnene op for golf som relevant motionsform, og mærker den gavnlige effekt på krop og sygdom.



**Golf**  
**gavner**





# 'Golf og Diabetes' 2019

- Flere klubber er kommet til - 28 golfklubber deltog
- Større fokus på samarbejde med sundhedscentre
- Udvide målgruppen til at omfatte andre kronikere
- Nogle havde et deltagergebyr



# ”Ishøj-Casen”

- Rekruttering og tilmelding via undervisningsforløb for diabetikere
- Den frivillige aktivitetsleder er selv diabetiker
- 4 ugers gratis forløb, hvor man mødes fast en gang om ugen
- Fokus på spillet og det sociale – ikke på sygdommen
- Halvdelen forsætter som ”prøvedlemmer” for resten af året

# Det der fungerer er .....

- Tilbuddet bliver præsenteret i en kontekst de kender – af en der kender til golfklubben
- Formålet er ikke at gøre folk til gode golfspillere
- Forløbets indhold bliver ikke ”for indforstået”.

# Erfaringer fra kontakten med sundhedscentrene

- Viden om sundhedscentrene?
- Hvem skal man kontakte?
- Må vi lave et samarbejde?
- Tilbuddet skal kunne rumme alle – også de socialt svageste

For mere information:

**Peter Sebastian van Zanten**

Projektkonsulent

m +45 21 82 48 18

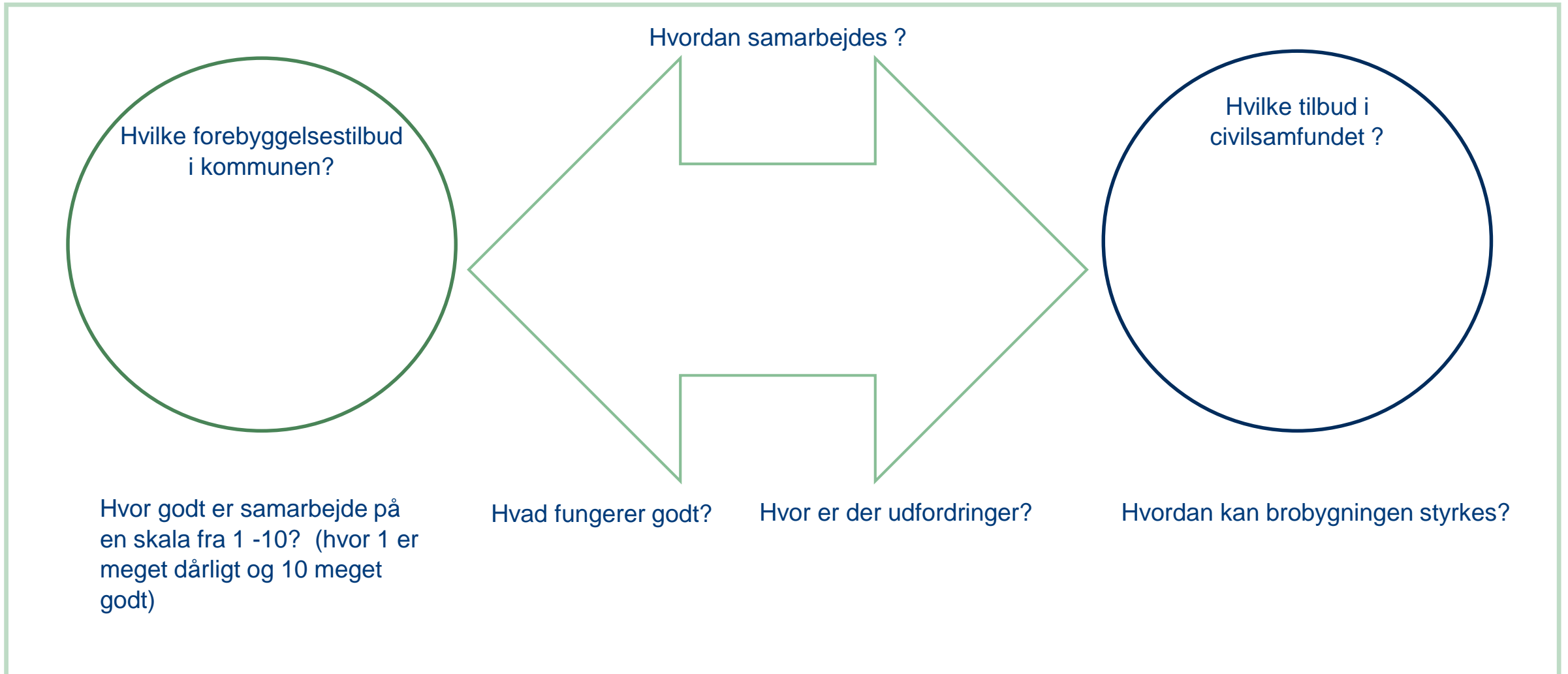
[pza@dgu.org](mailto:pza@dgu.org)



# GRUPPEDRØFTELSE

REFLEKTER OVER HVILKE MULIGHEDER OG  
UDFORDRINGER KOMMUNEN OG CIVILSAMFUNDET  
HAR FOR AT SAMARBEJDE?

# Brobygning til et sundt hverdagsliv for borgere med kronisk sygdom



# FROKOST OG NETVÆRK



Center for  
Forebyggelse i praksis

# HVORDAN KAN NATUREN PÅVIRKE SUNDHEDEN OG ERFARINGER FRA PROJEKT DER BYGGER BRO FRA KOMMUNENS FOREBYGGELSESTILBUD TIL FORENINGSAKTIVITETER I NATUREN

- V. CHRISTINA BJØRK, FRILUFTSRÅDET

# Hvordan kan naturen påvirke sundheden og erfaringer brobygning

Temadag: Samarbejde med civilsamfund i forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom, 13. november 2019




FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



A photograph of a forest with sunlight filtering through the trees. The sun is visible in the center, creating a bright glow and casting long shadows on the forest floor. The trees are tall and thin, with green leaves. The ground is covered in brown leaves and twigs.

En unik ramme for sundhedsfremme 😊  
Sundhedstilbud=> Hverdagsliv



Friluftsrådet



- Hvordan kan natur og friluftsliv fremme sundheden?
- Hvorfor skal vi tænke på tværs?
- Projekt Sund i Naturen
- Erfaringer med brobyggende forebyggelsesindsatser i naturen.





## Friluftsliv og sundhed – hvordan hænger det sammen?

Oplevelser og aktiviteter i grønne omgivelser har en positiv effekt på borgernes sundhed og livskvalitet:

- **Fysisk** omkring motion og bevægelse i naturen – at **gøre** noget derude.
- **Mentalt** og psykisk omkring ro, nærvær, sanseoplevelser, følelser og tanker – at **være** derude.
- **Socialt** omkring den gode oplevelse, samarbejde og fællesskaber – at være **sammen** derude.





## Hvad siger forskningen

... en halv til en hel times gåtur eller siddende afslapning i natur og grønne områder medfører overvejende en større akut reduktion i stressniveauer og fremme af forskellige kognitive funktioner end samme aktiviteter i urbane og indendørs omgivelser.

**Evidens for effekt: Moderat**



Læs mere på: [www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed](http://www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed)

## UNDERSØGELSE AF DANSKERNES FRILUFTSLIV

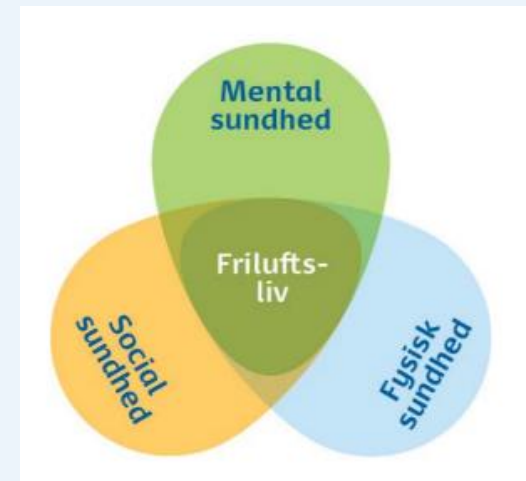


### Viden om friluftsliv og folkesundhed

**80 %** oplever at friluft aktiviteter forbedrer deres fysiske form og helbred

**84 %** oplever at friluft aktiviteter øger deres psykiske velvære og humør

**66 %** tager ud i naturen for at være sammen med andre

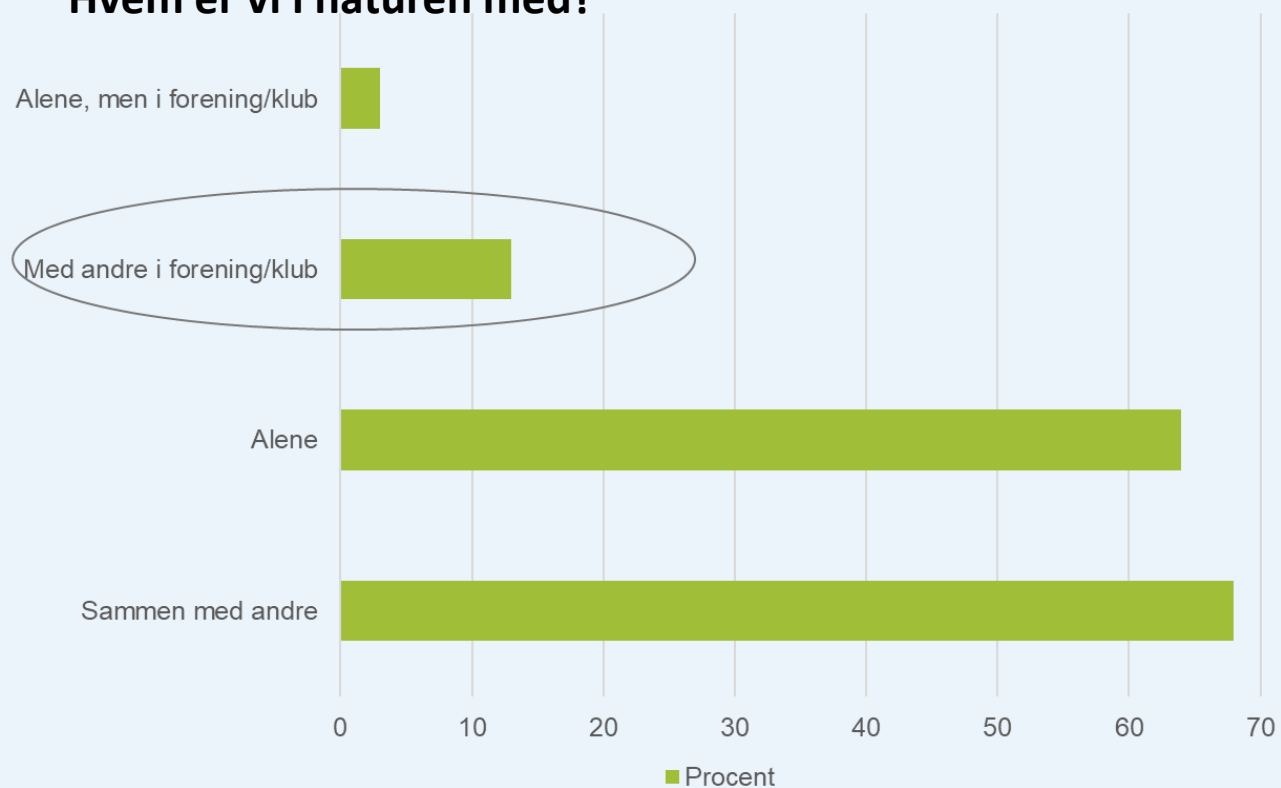


Læs mere på: [www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed](http://www.friluftsradet.dk/arbejder-vi/friluftsliv-folkesundhed)



# Friluftsföreningar har et større potentiale...

## Hvem er vi i naturen med?



**Sociale effekter af friluftsliv er størst når man dyrker det...**

1. Sammen med andre i forening
2. Alene i forening (!)
3. Sammen med andre
4. Alene





# Projekt Sund i Naturen

Udvalgte mål og indsatsområder

1. **Udvikle, afprøve og evaluere metoder til at integrere friluftsliv i kommunernes forebyggelses- og rehabiliteringsforløb**
2. **Udvikle og afprøve modeller for brobygning mellem kommune, lokale patient- og friluftsföreninger til fastholdelse i sundhedsfremmende friluftaktiviteterne**
3. **Skabe opmærksomhed om projektets metoder og resultater både national og lokal politisk og i befolkningen generelt**

Børn med særlige behov



Voksne med kroniske sygdomme



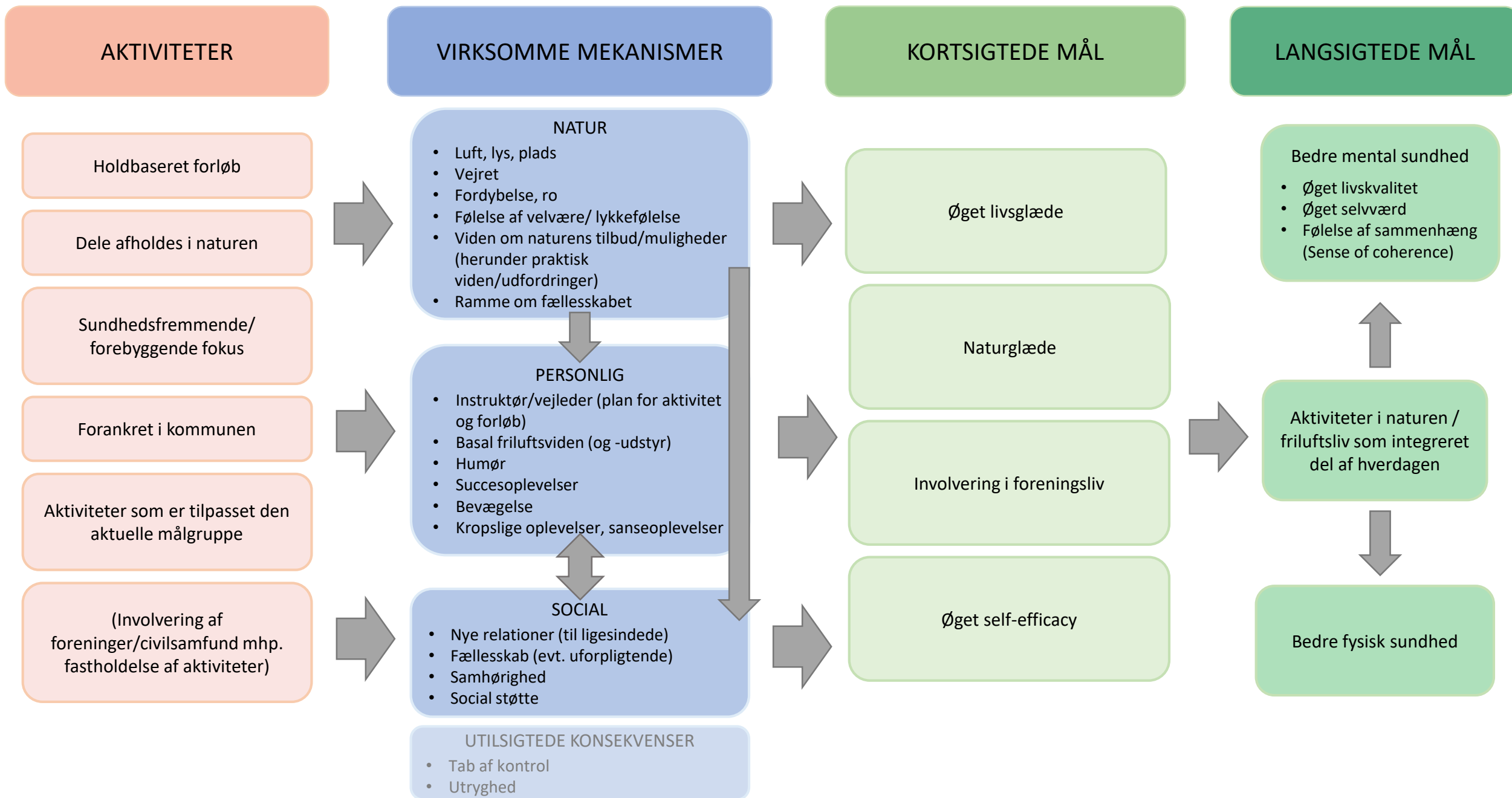
Personer med stress, angst og depression

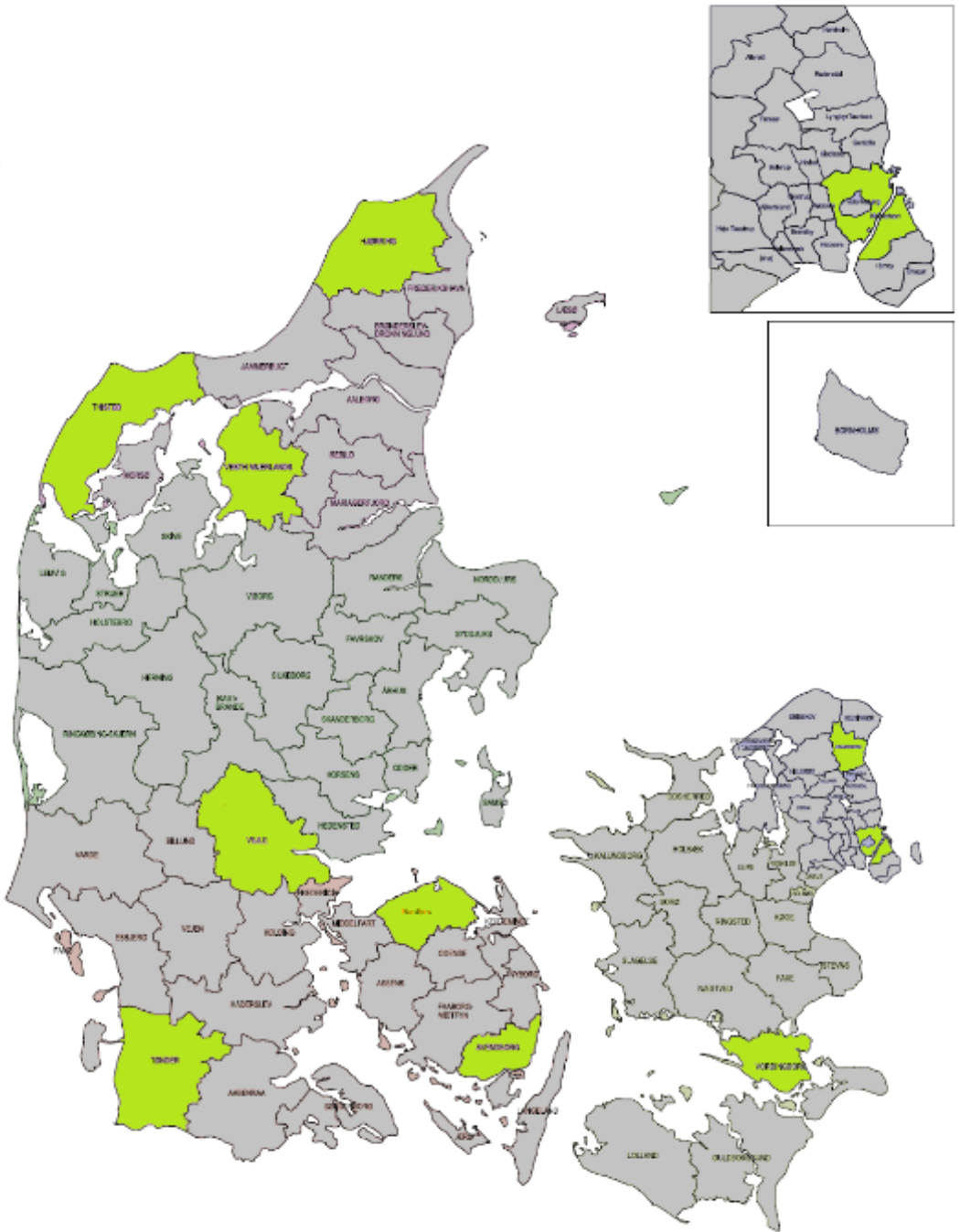


Ældre der er ensomme



# Generisk programteori for Sund i Naturen





## 10 fokuskommuner

Fredensborg

Hjørring

København

Nordfyn

Svendborg

Thisted

Tønder

Vejle

Vesthimmerland

Vordingborg



# Sund i Naturen

-et tilbud til dig med kronisk sygdom, forår 2019





A photograph of a forest with sunlight filtering through the trees. The sun is visible in the center, creating a bright glow and casting long shadows. The trees are mostly deciduous with green leaves. The ground is covered in brown leaves and twigs.

# Udvalgte resultater og erfaringer



Friluftsrådet



*”Aktiviteterne i naturen påvirker mine sanser og giver ro indeni”*

*”Man laver et bål, man kommer ud i skoven og kommer væk fra det der sygdomsbillede, man har. Altså her føler vi os jo normale og i et normalt sammenhold også.”*





”Vi snakker jo sammen på en helt annen måte herude.”







- Når natur og friluftsliv implementeres i nye indsatser, opleves en stor grad af frihed til at udforme indsatserne målrettet, men der efterspørges generelt mere viden om naturens betydning for sundhed.
- Internt tværfagligt samarbejde er givende, da flere kompetencer bringes i spil.



- Det er muligt at rekruttere andre målgrupper, når sundhedsindsatserne flyttes ud i naturen, da naturen ikke traditionelt forbindes med sygdom og behandling.
- Det er generelt en udfordring at rekruttere mænd, men det opleves lettere, når sundhedsindsatserne foregår i naturen.





*”Nu er vi jo seniorer, så stress og jag skulle man tro ikke var noget, men så har vi mange ting der skal tages af. Nogle mennesker går til psykolog, coach og så videre for at klare hverdagens stress og jag – jeg plejer at sige at jeg går til kajak.”*







## Et samarbejde skaber værdi for alle – hvis det giver mening

- **På tværs internt:** Friluftsliv og folkesundhed er et nyt samarbejdsfelt, som går på tværs af fagligheder og kommunale forvaltninger.
- **På tværs eksternt:** Samarbejde med lokale (friluftsliv-)foreninger eller andre civilsamfundsaktører kan skabe relationer og fastholde til hverdagsfriluftsliv

Kend kommunen og kend den frivillige verden! Der er væsentlige forskelle.

### Kommunalt tilbud

Faglighed

Fokus på opgaven og effekt/resultat

Fokus på 'borgere'

Arbejdstid

### Foreningsliv i hverdagen

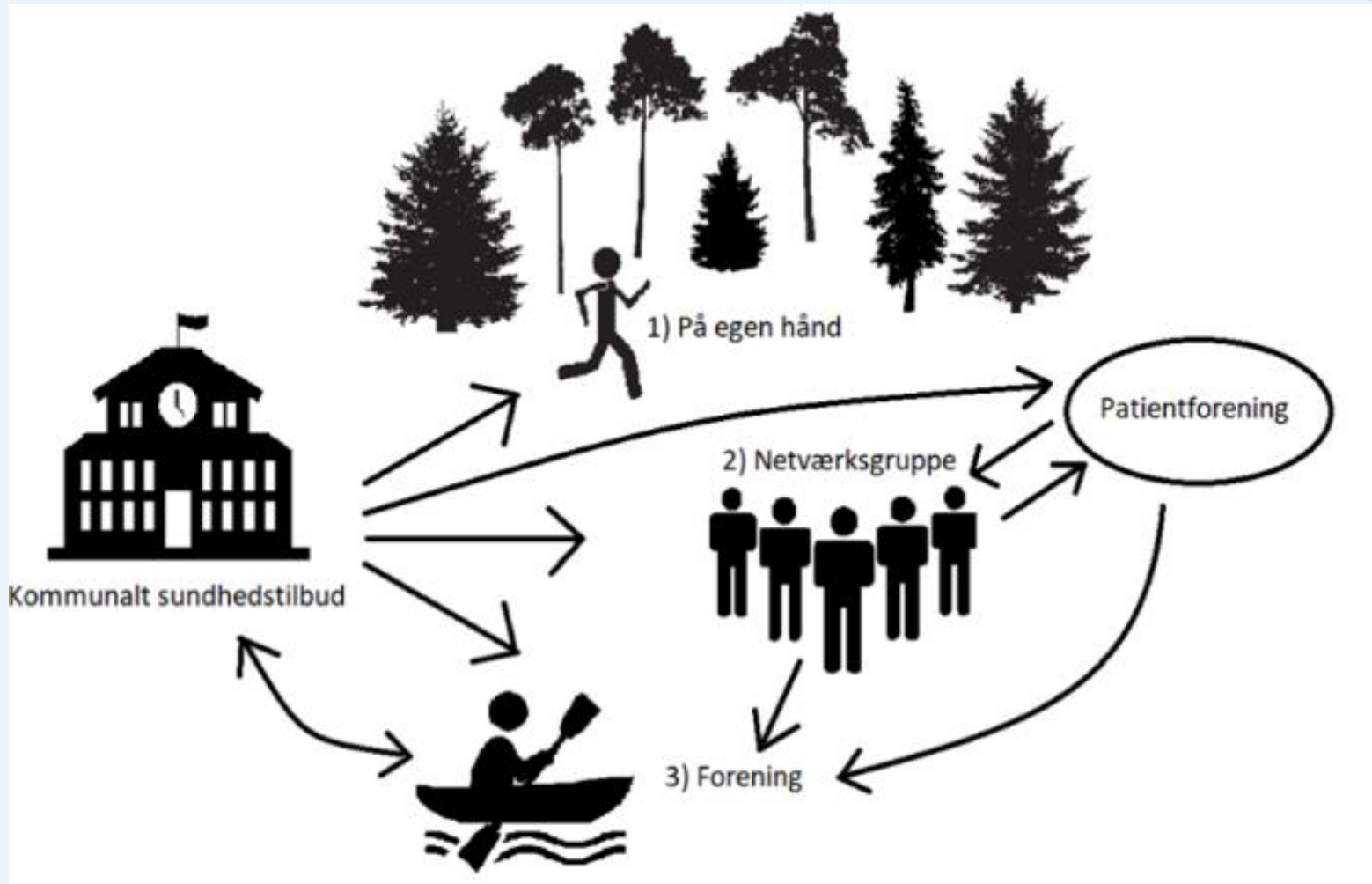
Lyst og engagement

Fokus på aktiviteten og fællesskab

Fokus på 'mennesker'

Fritid

# Eksempler på brobygningsmodeller fra tilbud til hverdagsliv





- Kommunikationen mellem kommunens tovholdere og foreninger/frivillige har stor betydning
- Inddragelse af foreninger/frivillige fra begyndelsen af en indsats eller først når en indsats er etableret?
- Vanskeligt at finde egnede foreninger, der har kompetencerne og aktiviteterne til at håndtere deltagerne.



# HOLD FAST!

En inspirationsguide til den gode overgang fra kommunalt sundhedstilbud til fastholdelse i friluftsfælleskaber

SUND I NATUREN

Friluftsrådet

Friluftsrådet



# Hvilke foreninger

Overblik over potentielle foreninger: fx find dit friluftsliv på [www.find-dit-friluftsliv.dk](http://www.find-dit-friluftsliv.dk)

Brænder de for folkesundhed?

Hvad er værdien for foreningerne?



# Hvordan kan det grønne foreningsliv blive en del af arbejdet med sundhedsfremme kommunen?

## **Foreninger som bruger naturen:**

Idræt, spejdere, fuglekiggere mv.

## **Foreninger hvis medlemmer 'bor i' naturen:**

Grundejerforeninger, borgerforeninger

## **Foreninger som kæmper for naturen:**

Naturfredning, friluftsliv, miljø, foreninger for naturliv mv.

**Vidensopbygning** fx sparing på målgruppebehov, kompetencer m.v.

**Grej** – fx lån af udstyr

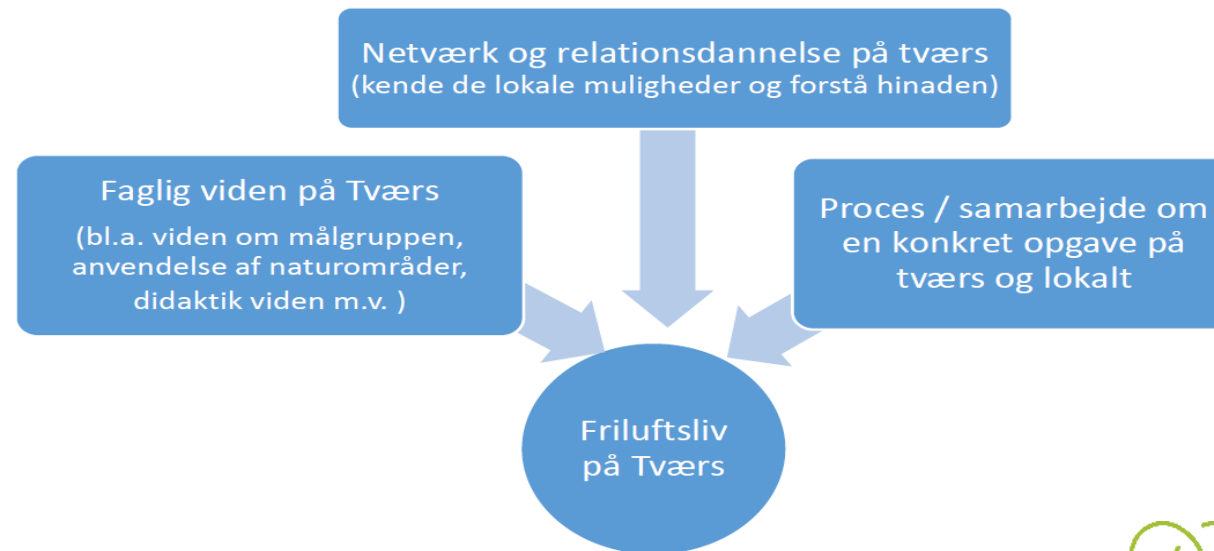
**Aktiviteter** - fx foreningsinstruktører eller den kommunale naturvejleder

**Områder/faciliteter** fx en spejderhytte, en bålhytte, naturbaser e.l.



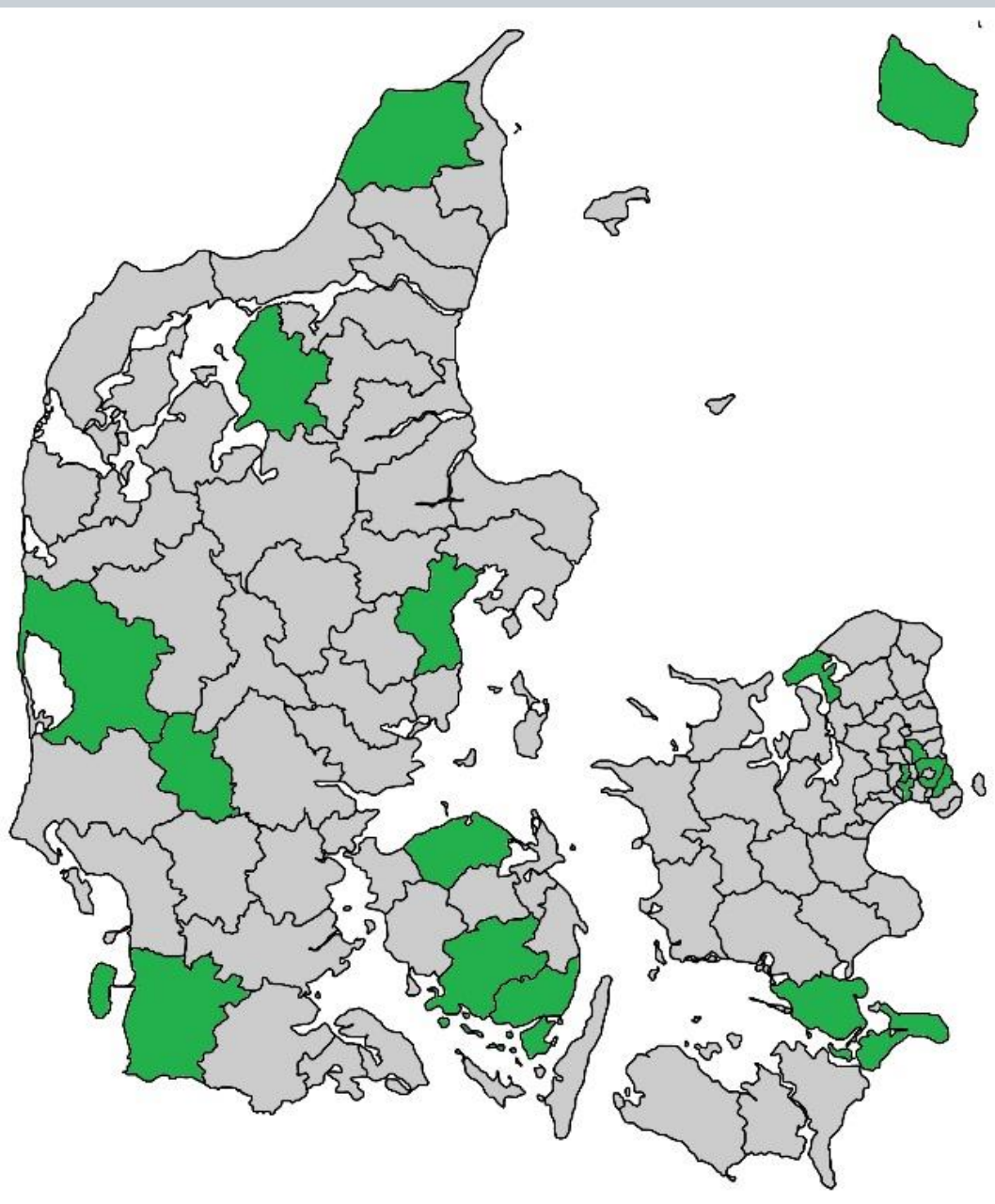
## Friluftsliv på Tværs: Kompetenceopbygning til bedre samarbejde på tværs i kommunen

- A) **Kommunale fagpersoner** med henblik på at implementere sundhedsfremmende indsatserne med friluftsliv i de kommunale tilbud og bygge bro til foreningslivet.
- B) **Frivillige i lokale foreninger** med henblik på at ruste foreningerne til at inkludere befolkningsgrupper med særlige behov





# Deltagende kommuner i Friluftsliv på Tværs Seminar



## **Billund**

Bornholms Regionskommune

Brøndby

Faaborg-Midtfyn

Gladsaxe

Glostrup

## **Halsnæs**

Hjørring

## **København**

## **Nordfyn**

Ringkøbing-Skjern

Svendborg

Tønder

Vesthimmerland

## **Vordingborg**

Aarhus





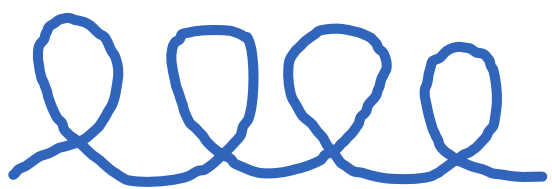
### Trin 1:

Identificer og prioriter målgruppe og udfordringen



### Trin 2:

Hvem skal inviteres indenfor? Hvem kan bidrage med hvad?



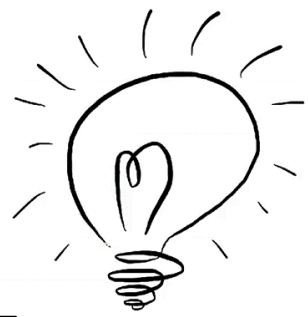
### WORKSHOP

Trin 4:  
Planlæg indsatsen i fællesskab



### WORKSHOP

Trin 3:  
Fælles idéudvikling –  
Hvordan gør vi?



# Konklusion

## Potentialet

- Naturen er en unik ramme for sundhedsfremme
- Inviterer til samarbejde på tværs – men det har sine udfordringer

## Hvordan skal vi lykkes?

- Alle parter skal kunne se en mening og en værdi i samarbejdet.
- Afstem forventninger og ressourcer - fx hvordan rekrutteres frivillige og deltagere?
- Fokus på processen og den konkrete opgave.
- Samarbejde kræver tålmodighed! Husk kaffen!





## Hvis du vil vide mere....

- Sund i Naturen: [www.friluftsradet.dk/sundinaturen](http://www.friluftsradet.dk/sundinaturen) - eksempler på brobygningsprojekter med natur og friluftsliv - fra kommunalt tilbud til foreninger
- Center for Frivilligt Socialt Arbejde: [frivillighed.dk/](http://frivillighed.dk/) - Eksempler og anbefalinger på samskabelsesprojekter mellem kommuner, civilsamfund og frivillige.
- Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund: [www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/c\\_isc](http://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc) - om samspillet mellem den frivillige og kommunale sektor.





Christina Bjørk Petersen,  
konsulent og projektleder,  
E-mail: [cbp@friluftsradet.dk](mailto:cbp@friluftsradet.dk)  
Tel: 24644229

# Spørgsmål eller overvejelser?



FRILUFTSLIV PÅ TVÆRS



Friluftsrådet



# Friluftsliv og mental sundhed

**84 % oplever, at friluft aktiviteter forbedrer psykisk velvære og humør.**

Tre ud af fire oplever, at friluftsliv øger deres livskvalitet.



**Afslapning er den vigtigste grund til at søge ud i naturen.**

78 % tager ud i naturen for at slappe af, 70 for at dyrke motion (og slappe mentalt af).



**Naturen har positiv effekt på nye folkesygdomme som stress og depression.**

WHO forudser, at stress er den største folkesygdom 2020. En halv million danskere oplever stress. Natur og friluftsliv har positiv effekt på velvære, ro, nærvær og selvtillid.



# Friluftsliv og fysisk sundhed

## Friluftsliv øger fysisk aktivitet

Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.



## Aktiviteter med stor sundhedseffekt

Løb og cykling i naturen sætter pulsen op og giver sved på panden.

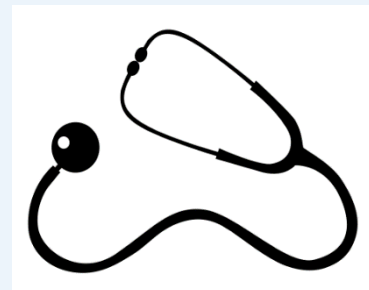
Hver femte er moderat fysisk aktiv når de går tur, lufter hund eller oplever naturen



## Mennesker med aktivt friluftsliv har mindre kontakt til sundhedsvæsenet

Hver femte dansker har (mindst) en kronisk sygdom.

Halvdelen af voksne danskere er moderat til svært overvægtige.





# Friluftsliv og social sundhed

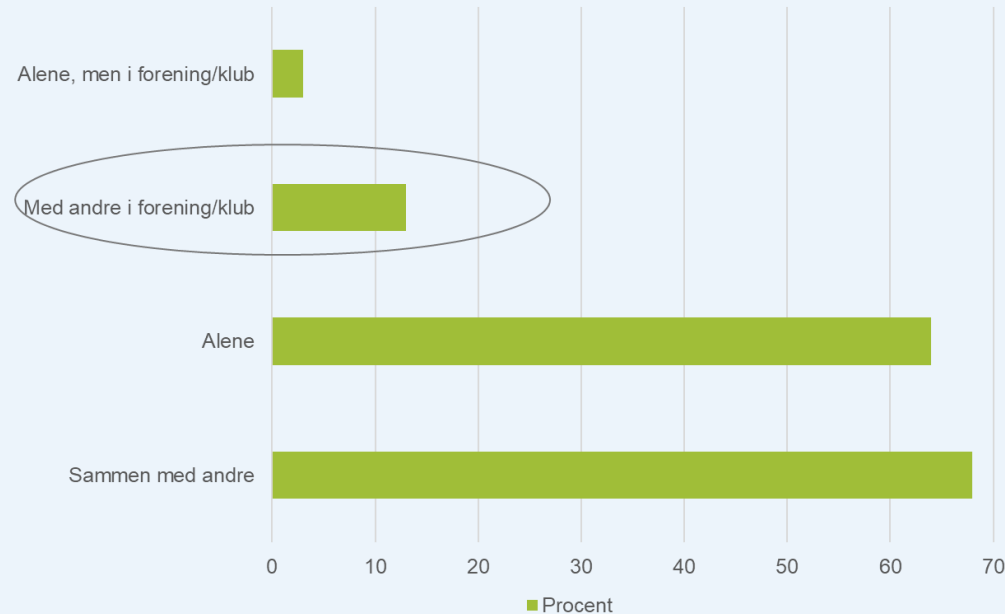
66 % tager ud i naturen for at være sammen med andre

Kun 11 % med foreninger



## Hvem er vi i naturen med?

Friluftsföreninger har et større potentiale...



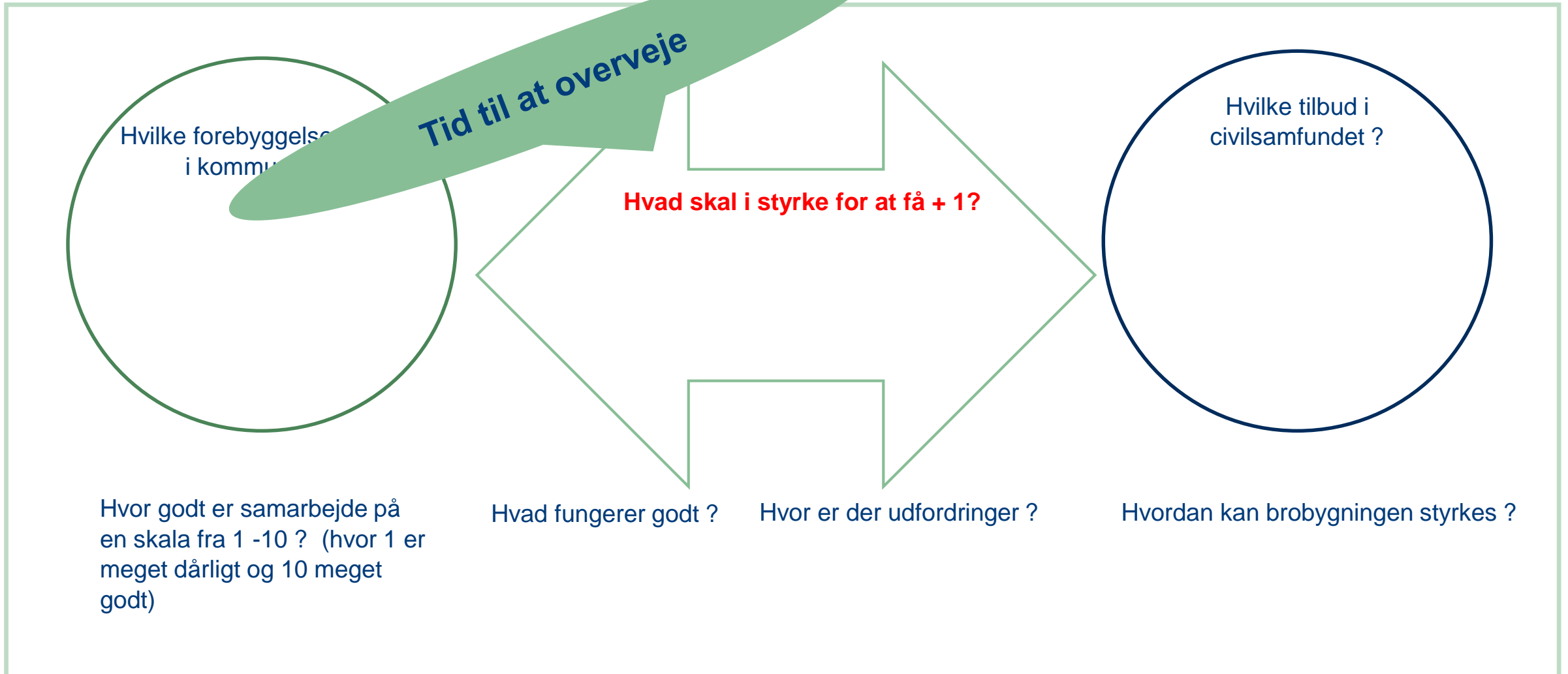
**Sociale effekter af friluftsliv er størst når man dyrker det...**

1. Sammen med andre i forening
2. Alene i forening (!)
3. Sammen med andre
4. Alene



HVAD SKAL DER TIL FOR AT STYRKE  
SAMARBEJDET MELLEM KOMMUNALE  
FOREBYGGELSESTILBUD OG  
CIVILSAMFUND FOR AT FLERE  
BORGERE FASTHOLDER EN SUNDERE  
LIVSSTIL?

# Brobygning til et sundt hverdagsliv for borgere med kronisk sygdom





## Drøft tre og tre i jeres 'trekløver'

Hvordan kan brobygningen til civilsamfundet styrkes i kommunens forebyggelsestilbud så flere borgere får en sundere livsstil ?

Giv hinanden sparring fx

- › Tage kontakt til nye aktører i civilsamfundet
- › Ændre i tilrettelæggelsen af forebyggelsestilbuddene
- › Få hjælp fra andre fagområder i kommunen
- › ..... så det bliver +1



# OPSAMLING OG EVALUERING



Center for  
Forebyggelse i praksis

# Hvordan bliver indsatsen **+1**?

Nævn én ting du skal hjem og gøre I din kommune





## Evaluering af dagen

Formålet med temadagen var at drøfte, hvordan samarbejdet med civilsamfundet styrkes for at borgere med kronisk sygdom fastholder sunde vaner efter deltagelse i et kommunalt forebyggelsestilbud.

- udfyld evalueringsskemaet



TAK FOR I DAG!

FOREBYGGELSEIPRAKSIS@KL.DK

KL



Center for  
Forebyggelse i praksis