



## STATUS PÅ HANDLEPLANER FOR SUNDHEDSPOLITIKKEN 2019-2020

### Sundhed i Naturen

<p><b>Kort beskrivelse af formålet med indsatsen</b></p>	<p>Sundhed i Naturen er den overordnede betegnelse for Hjørring Kommunes strategi, som kombinerer Naturpolitikken, Sundhedspolitikken og Beskæftigelsespolitikken, og hvor fokus er at implementere naturbaserede aktiviteter i kommunen.</p> <p>Formålet med første fase af strategien kaldet 'Sundhed i Naturen på vej til job' er at bringe borgerne nærmere uddannelse og arbejde ved at øge effekten af udvalgte eksisterende indsatser gennem deltagelse i naturbaserede aktiviteter på arbejdsmarkedsområdet.</p> <p>Sundhed i Naturen omhandler derudover implementering af naturbaserede elementer på flere og nye indsatser på arbejdsmarkedsområdet samt øvrige områder i Hjørring Kommune.</p>
<p><b>Hvor langt er vi kommet i forhold til de målbare succeskriterier?</b></p>	<p>I "Handleplanen 2019-2020 Sundhed i Naturen" er der opstillet fire delmål samt to progressionsparametre, som stammer fra Sundhed i Naturens oprindelige projektbeskrivelse. De er medtaget i handleplanen som et bud på succeskriterier for nogle af indsatsens tiltag og er delvist målbare, men ikke tidsbestemte. Det er således ikke hensigten, at delmålene skal være opfyldt i tidsperioden for denne handleplan, men fortsætter således efter handleplanens ophør.</p> <p>Der gives herunder et overblik over status på de medtagne delmål.</p>





Ift. delmålet "At mindst halvdelen af de udvalgte indsatses implementerer et naturbaseret element i deres aktiviteter" har 4 ud af de udvalgte 10 valgte indsatses implementeret eller er i gang med at udvikle og tilpasse naturtiltag i indsatsen. De 10 udvalgte indsatses indeholder dog flere forskellige underforløb/moduler, så reelt er der tale om 13 forskellige forløb, hvoraf de 7 i skrivende stund har implementeret eller er i gang med at udvikle og afprøve naturtiltag. Se oversigten herunder.

De 10 (13) udvalgte indsatses	Status på naturtiltag
1a. Sund Aktivitet (Grundhold)	Implementeret
1b. Sund Aktivitet (Mindfulness i Naturen)	Implementeret
2a. Stress, angst og depression (Sansning & Nærvær)	Implementeret
2b. Stress, angst og depression (Bevægelse & Afspænding)	Under afprøvning og udvikling
3a. Mentorstøtte (Gå-gruppe og Mentorhuset)	Implementeret (Gågruppe) Indsats lukket (Mentorhuset)
3b. Mentorstøtte (Særlig indsats for Misbrugere)	Under afprøvning og udvikling
4. BMI under 30/Små Skridt	Under afprøvning og udvikling
5. Klub Hjerneværket	Ikke påbegyndt
6. Den korte rådgivende samtale om alkohol	Indsats lukket
7. Screening og evt. efterfølgende sygeplejefaglige tiltag	Ikke påbegyndt
8. Støttende samtaler med psykolog	Vurderet ikke egnet under nuværende rammer – standby
9. Rygestopkurser	Vurderet ikke egnet i den nuværende form – standby
10. Den Gode Modtagelse	Ikke påbegyndt

Udover de 10 (13) udvalgte indsatses er følgende indsatses ydermere tilføjet som en del af Sundhed i Naturen. Herunder ses en oversigt over status på disse nytillkomne indsatses.

Nye indsatses	Status
11a. Komplekse Funktionsbegrænsninger (Naturhold)	Under afprøvning og udvikling
11b. Komplekse Funktionsbegrænsninger (Fokus i Naturen)	Under afprøvning og udvikling
11c. Komplekse Funktionsbegrænsninger (Sansning i Naturen)	Under afprøvning og udvikling



11d. Komplekse Funktionsbegrænsninger (Andre naturtiltag som Individuelle borgersamtaler som Walk'n'Talk, Gå-hold m.m.)	Under afprøvning og udvikling
12. Funktionel Træning	Under afprøvning og udvikling
13. Mindfulness	Ikke påbegyndt
14. ADHD/ASF	Ikke påbegyndt
15. Smertehåndtering	Påbegyndt i mindre grad – standby
16. IPS	Ikke påbegyndt

Oplevelsen er, at delmålene ”at udbrede kendskabet til aktiviteter med naturbaserede sundhedsindsatser” og ”at de gode resultater via effektiv formidling inspirerer aktører i andre indsatser til at overveje at indføre naturbaserede elementer, er støt stigende.

Det vurderes opadgående ud af det større antal naturbaserede aktiviteter, som igangsættes og afprøves på bl.a. arbejdsmarkedsområdet og sundhedsområdet. Særligt på sundhedsområdet er flere naturtiltag opstået og kommer til på eget initiativ af medarbejdere, som har været og fortsat er en del af udviklingen og implementeringen af naturtiltag på de udvalgte indsatser. På baggrund af de gode erfaringer, som er opnået her, samt medarbejdernes deltagelse i kompetenceudviklende kurser, løbende sparring og store engagement inden for sundhed og natur, har de taget initiativ til selv at implementere og oprette naturtiltag på flere indsatser og forløb.

Udover de nye tiltag er der ydermere opstået et personalerettet naturtiltag på Sundhedsområdet, som har til formål at give medarbejderne på sundhedsområdet redskaber til selv at benytte naturen til egenomsorg i en travl hverdag. Der har derudover været et tilbud til unge fra Hjørring Gymnasium om at deltage i et mindfulness-forløb i naturen, hvilket dog var et frivilligt tiltag fra en medarbejder fra Sundhedscenteret med inspiration fra de erfaringer, hun har gjort sig i arbejdet med at benytte naturen i arbejdsregi. Dette er således eksempler på hvordan de gode resultater kan sprede sig og inspirere til også at arbejde med naturbaserede elementer på andre områder som her på unge- og uddannelsesområdet samt HR-området.



	<p>Ift. det sidste delmål "At mindst 70 % af deltagerne i de indsatser, der vælger at indføre naturbaserede elementer, oplever en positiv effekt i forhold til deres fysiske og/eller psykiske velbefindende" laves der løbende mundtlige evalueringer og opfølgninger på de forskellige indsatser hvor naturtiltag er under udvikling og afprøvning.</p> <p>Tilbagemeldingerne fra deltagerne er meget positive, hvilket giver anledning til at tolke, at effekten fortsat ligger på højt, ligesom Evalueringsrapporten fra 2018 viste. Dengang angav 62 % af deltagerne, at de oplevede fysisk bedring og 74 % oplevede psykisk bedring i forbindelse med de naturbaserede aktiviteter på forløbet Stress, angst og depression. Derudover har deltagere fra udvalgte hold på de tre indsatser, som har indgået i projekt "Sund i Naturen" v/Friluftsrådet udfyldt skriftlige spørgeskemaer i den 3-årige projektperiode. Resultaterne af de spørgeskemaer har bidraget til den samlede evaluering af det nu afsluttede projekt. Det har bl.a. ført til Friluftsrådets udgivelser af såvel en kvantitativ samt en kvalitativ evalueringsrapport, ligesom der er udgivet et inspirationskatalog med de gode erfaringer fra de deltagende fokuskommuner. Se evt. udgivelserne her <a href="https://www.friluftsradet.dk/vi-arbejder/friluftsliv-folkesundhed/sund-naturen">https://www.friluftsradet.dk/vi-arbejder/friluftsliv-folkesundhed/sund-naturen</a>.</p>
--	---

<p><b>Hvad vil vi arbejde videre med?</b></p>	<p>Indsatsen er ikke tidsbegrænset og fortsætter efter 2020. Sundhed i Naturen vil arbejde videre med afprøvningen, udviklingen, og implementeringen af naturtiltag på de relevante eksisterende og nye indsatser på arbejdsmarkedsområdet samt på de øvrige områder i Hjørring Kommune. Derudover vil Sundhed i Naturen fortsat yde løbende sparring og opfølgning for at sikre udvikling og fastholdelse af de implementerede naturtiltag.</p> <p>Sundhed i Naturen vil desuden fortsat deltage i og bidrage til relevante nationale projekter som beskrevet i "Handleplanen 2019-2020 Sundhed i Naturen". Ultimo 2020/primo 2021 ansøges bl.a. om at blive en del af det nye projekt "Naturfriske Fællesskaber" for fortsat at kunne indhente nyeste viden på området samt bidrage til udviklingen heraf. "Naturfriske Fællesskaber" er en</p>
---	---





videreførelse af Friluftsrådets projekt "Sund i Naturen" samt Sund By Netværkets projekt "Naturens Rige". Derudover fortsætter deltagelsen i projekterne "Vores Sunde Hverdag", "Naturvejledning – Sundhed i nye netværk" samt "Fri på Vandet".

Sundhed i Naturen vil fremadrettet fortsat deltage i og bidrage til lokale og nationale konferencer, temadage, events, relevante netværk indenfor sundhed og natur samt deltage i og arbejde for kompetenceudvikling af medarbejdere i Hjørring Kommune.

Sundhed i Naturen vil desuden arbejde på at de fysiske rammer i naturen udvikles og forbedres, så det for flere bliver det nemme valg at benytte naturen. Ligeledes vil dette kunne bidrage til at løse nogle af udfordringerne i vores nye hverdag med Covid-19, hvor naturen netop er et godt og sikkert sted for fortsat at kunne mødes fysisk. Naturen er et oplagt og anbefalet alternativ til de digitale og virtuelle møderum og samtaler. Arbejdet med udvikling af de fysiske rammer vil f.eks. være i form af etablering, synliggørelse og lancering af eksisterende og flere nye Walk'n'talk ruter, etablering af Naturkontorer og Naturrum (f.eks. i Skt. Knuds Kilde og Forstbotanisk Have), som kan understøtte at det fysiske møde og praktiske undervisningsforløb nemmere kan flyttes ud i det fri.

På længere sigt er det fortsat et ønske at kunne placere fysiske mødelokaler ude i skoven og den vilde natur (f.eks. ved at renovere et sted som Slotvedgård eller lignende bygninger med en beliggenhed midt ude i naturen), så det at benytte naturen kan indgå som en naturlig vekselvirkning med den del af undervisningen som foregår indendørs.

