

Frirum og fællesskab i naturen –

Naturvejledere bygger bro
mellem kommune og foreninger

Projekt 2023-2026



Program

- Præsentation af Frirum og fællesskab
- Målgruppen
- Summeøvelse
- Hvad kan naturen?
- Praktisk øvelse med Rene



Hvorfor Frirum og fællesskab?

- Et stigende antal unge mistrives. Mange unge oplever at være pressede over at skulle præstere og leve op til andres og egne krav og forventninger. De oplever ensomhed og ender med at isolere sig, mister handlekraft og bliver marginaliseret i forhold til kammerater og venner.
- Flere kommuner oplever i disse år en markant øgning i henvendelser til PRR. Det giver selvsagt et pres på det kommunale system, der ikke altid er en oplagt vej ud af.
- På samfundsniveau er resultatet et fald i optag på ungdomsuddannelser, belastning af psykiatrien og øgede kommunale udgifter.
- At bruge naturen som frirum
- At skabe trivsel og nye fællesskaber for målgruppen ved hjælp af natursociale aktiviteter.

Mål

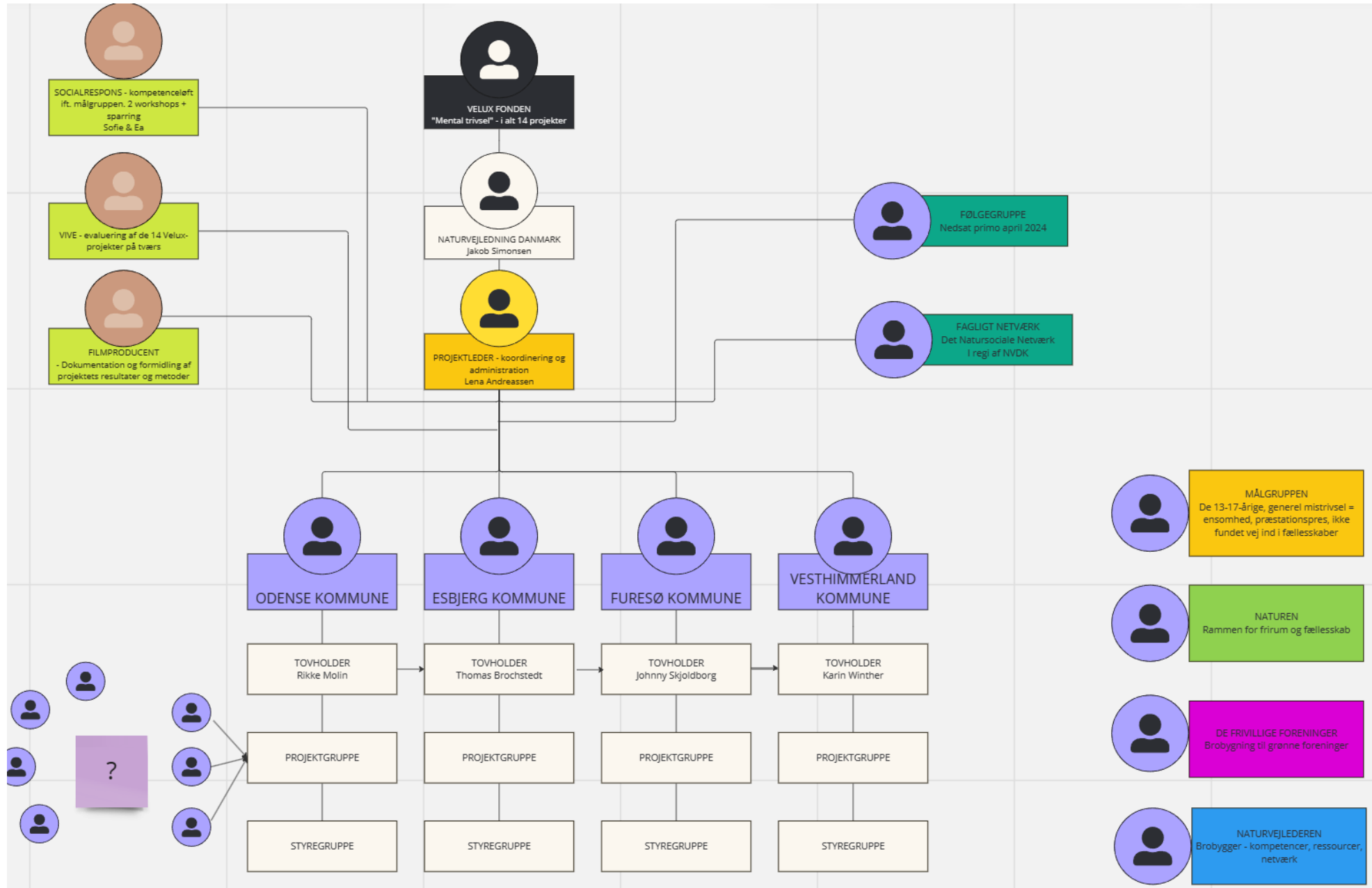
At skabe et forebyggende tilbud til unge i mistrivsel gennem brobygning på tværs af eksisterende aktører i kommunen

At iscenesætte naturvejlederen som kommunal brobygger

At skabe fire eksemplariske indsatser, der øger trivsel hos målgruppen gennem natursociale aktiviteter

At bygge bro til det frivillige foreningsliv

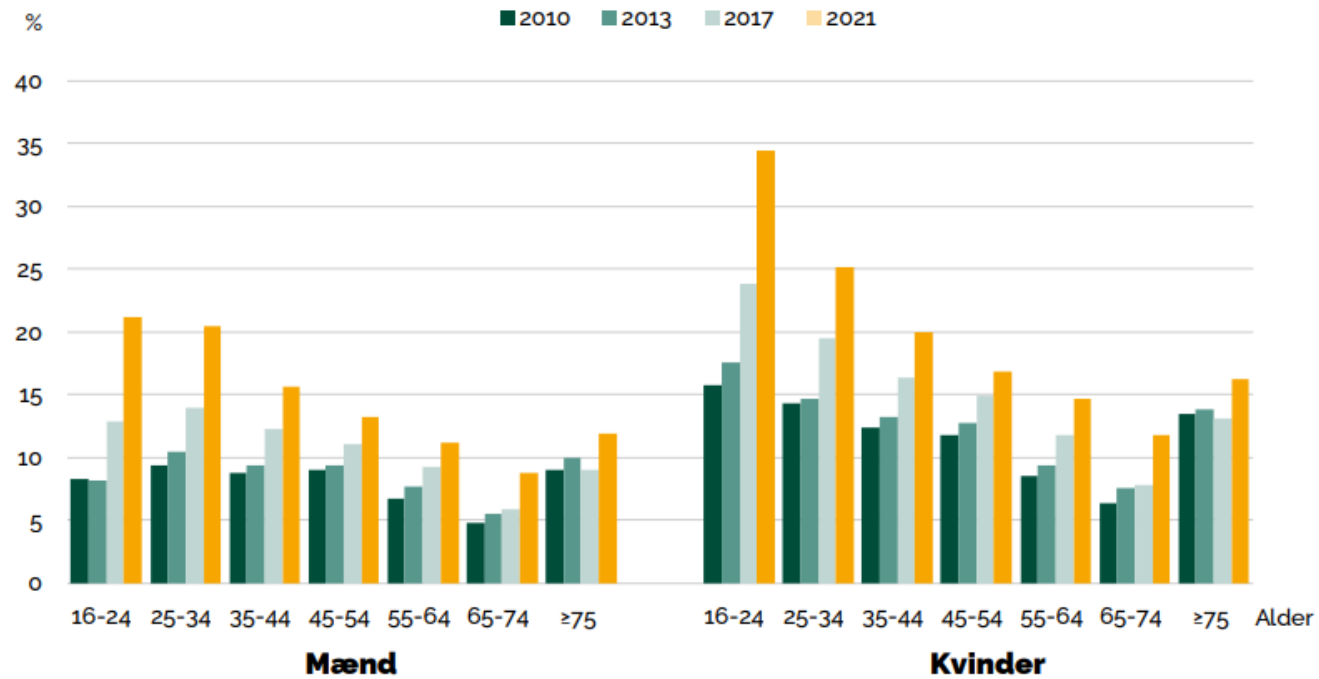




Målgruppen

- Projektets primære målgruppe er de 13-17-årige unge, som ikke trives eller ikke er aktive i de nuværende fritidsbaserede fællesskaber.
- Fokus er på den brede gruppering af unge teenagere, der ikke trives pga. ensomhed, oplevelse af præstationspres både socialt og fagligt. Disse faktorer kan føre til mistroivsel og i sidste ende angst, depression og magtesløshed.
- Målgruppen afgrænser sig fra de særligt sårbare unge, der har diagnoser eller på anden måde gribes af et kommunalt system.

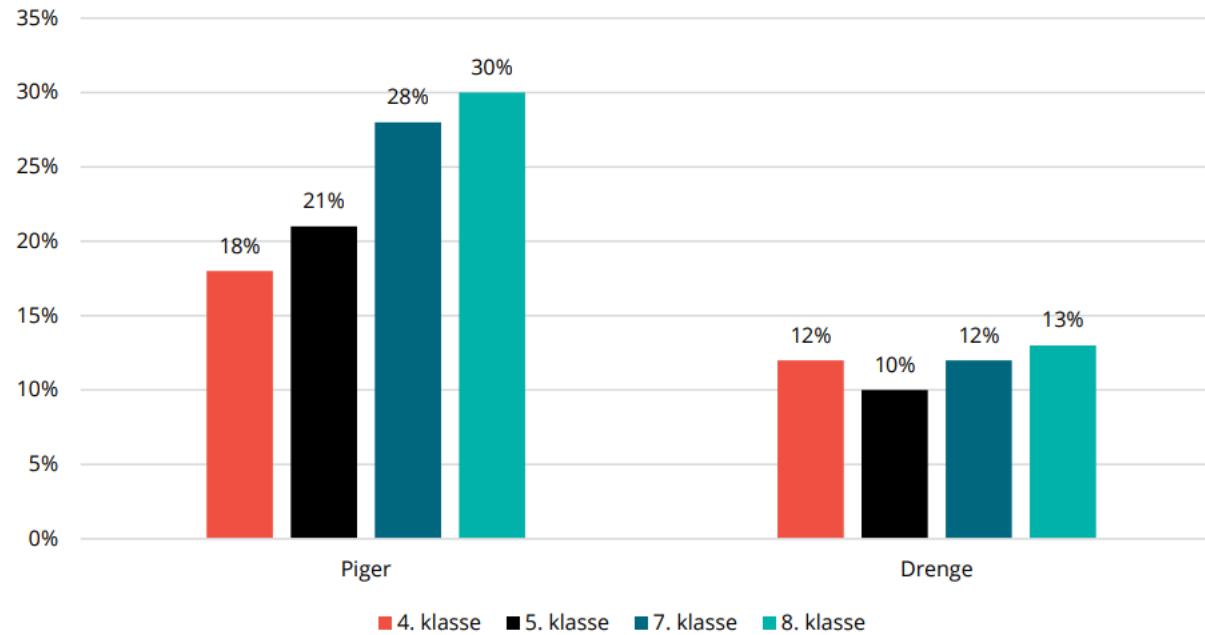
Figur C: Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.



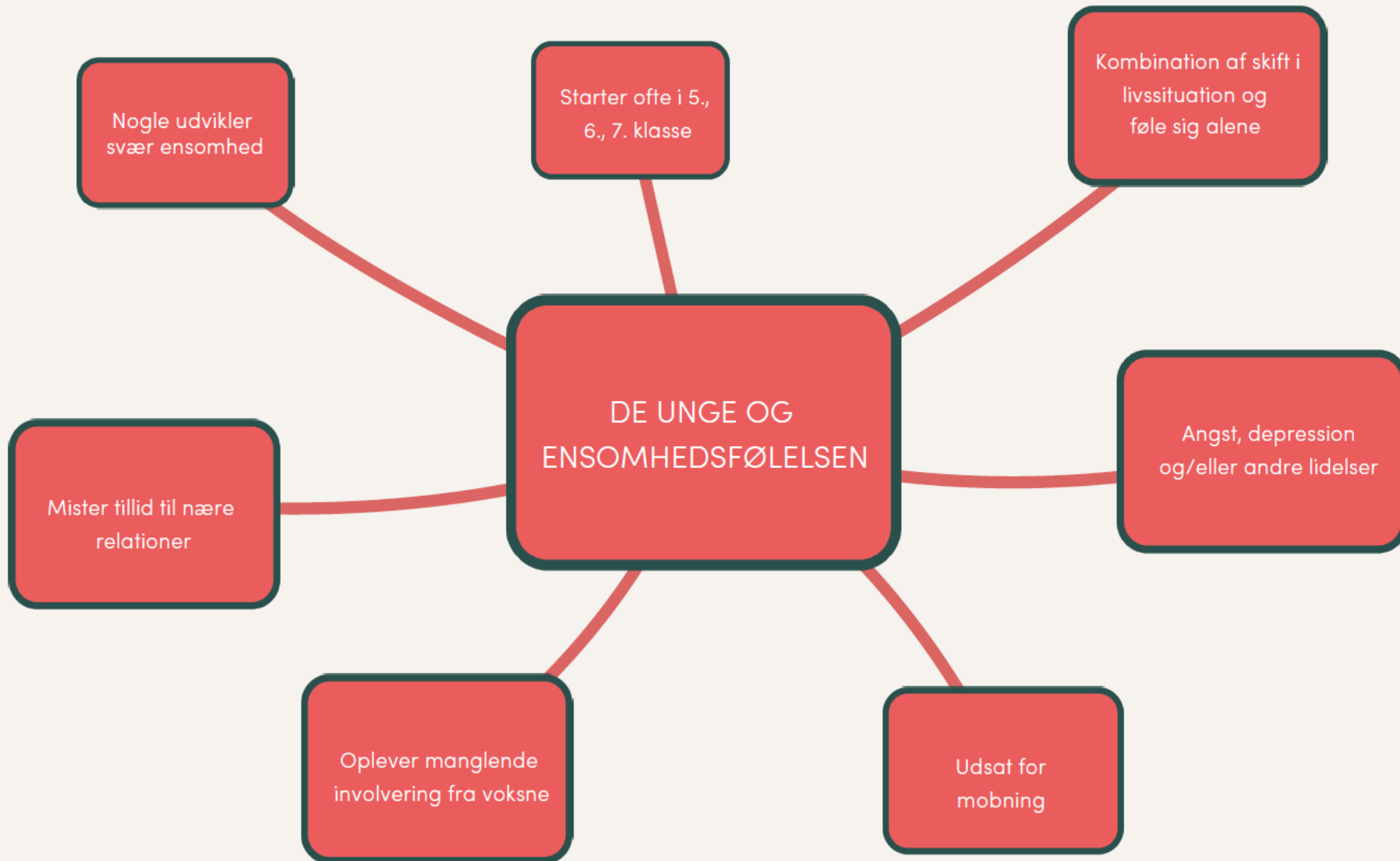
Kilde: National Sundhedsprofil 2021 (figur 2.2.3)



Figur 1: Andel af elever med lav livskvalitet fordelt på køn og klassetrin



Panelundersøgelse fra Børns Vilkår fra efteråret 2020 og foråret 2022 blandt 1.997 elever i 4. klasse, 922 elever i 5. klasse, 2.018 elever i 7. klasse og 811 elever i 8. klasse. Figuren viser et kryds mellem køn, klassetrin og spørgsmålet: Her er en skala. 10 betyder 'det bedst mulige liv for dig', og 0 betyder 'det værst mulige liv for dig'. Hvor synes du selv, du er for tiden? I figuren fremgår andelen med lav livstilfredshed (trin 0-5). Der er i denne figur ingen signifikant forskel blandt drenge på tværs af klassetrin. For yderligere oplysninger se afsnittet Metode.





Summeøvelse 2-3 min.

- Hvad forstår du/i ved et frirum?
- Hvor har du dit/jeres frirum?



Frirum og fællesskab



Hvorfor virker naturen?

Biologisk-genetiske teorier:

- En biologisk forklaring tager udgangspunkt i, at mennesket er fysiologisk udviklet til en helt anden tilværelse, end den vi lever i i dag. Takket være vores fantastiske evne til at tilpasse sig og lære, har vi på få hundrede år gennemgået en samfundsmæssig, teknologisk og kulturel revolution. Men genetisk set har vi ikke udviklet os meget i mange, mange tusinde år, så vi er biologisk set identiske med de mennesker, der levede i stenalderen.

Kilde: Sundhed og livskvalitet i naturen – et idekatalog, Friluftsrådet 2013

Hvorfor virker naturen?

Psykologisk- Relationsmæssige teorier

- Naturens åbne tiltale kalder dr. Scient. Bjørn Tordsson, det særlige ved naturen. Ifølge Tordsson, har naturen ikke nogen intention med os eller nogen iboende mening. Alligevel er den fuld af udtryk. Det betyder bl.a. at vi i naturen kan være som vi nu engang er. Det er et rum vi kan tolke os ind i, og vi kan hver især vælge vores projekt i naturen.
- Den svenske hortonom og forsker Johan Ottosson har beskæftiget sig med mennesker i krise, og han har et andet udgangspunkt i teorien om relationstrappen. Mennesker i krise har svært ved at klare komplicerede relationer. De har brug for mere grundlæggende og enkle relationer som er tilpasset deres følelsesmæssige tilstand for at komme gennem krisen.

Det fysiske

- Naturen lægger op til at vi både bevæger os mere og også mere varieret. Fysisk aktivitet er det enkelttiltag som har størst effekt på vores sundhed, ikke kun når vi snakker om f.eks. overvægt og fedme men også når det gælder psykiske lidelser. Studier viser bl.a. at fysisk aktivitet kan hjælpe mennesker ud af angst og depression (Miljøverndepartementet, 2009).
- Naturen rammer os fysisk, når vi mærker vinden i håret, kulden der bider i kinderne eller solens varme stråler på ryggen. Udover sansepåvirkningerne giver det en række biologiske reaktioner i kroppen. F.eks. har lyset positiv indvirkning på depression, søvnproblemer, døgnrytme og aggressivitet. Selv korte ophold udendørs giver nedsat puls og muskelspændinger, stabilt blodtryk og øget optag af D-vitamin (Ivarsson, 2011 og Adhemar, 2008).

Det psykiske

I naturen er der mulighed for at være nærværende og sanseligt tilstede. Det er svært ikke at være det, når vi f.eks. lader os beruse af en duft eller glædes over en fantastisk udsigt, forundres over et blad eller en bille eller mærker vindens blide berøring på kinden.

Naturen kan ifølge hortonom Johan Ottosson (Ottosen 2011):

- Give følelse af sammenhæng
- Give følelsen af at være en del af noget der er større end én selv
- Give rum og rammer for at reflektere over sit liv og den situation man står i
- Være symbolsk for mennesker
- Virke støttende på mennesker i krise

Det sociale

Ifølge Tenngart Ivarsson påvirkes vores adfærd udendørs mere af gruppens sammensætning end af det fysiske miljø. Men vi bruger en kombination af egne erfaringer, det fysiske miljø og andre mennesker til at skabe den sociale stimulans og kontekst vi vil have (Ivarsson, 2011).

At være sammen med andre i naturen giver bl.a. mulighed for:

- At blive inspireret af andre og selv prøve af.
- At være fælles om noget og at kunne trække sig.
- Nødvendigt samarbejde f.eks. om at tænde et bål.
- Uformelle samtaler.
- At se nye sider og kvaliteter hos andre mennesker som ikke ellers var synlig.
- At være sammen..

Hvad er særligt ved naturen

- Sanseoplevelser.
- Bevægelse og fysisk aktivitet.
- Det sociale og at være sammen om noget.
- At være en del af noget der er større end én selv.
- Minder og tidligere oplevelser.
- At være uden at skulle tænke og præstere.

Kilde: Sundhed og livskvalitet i naturen – et idekatalog, Friluftsrådet 2013



Rekruttering

Målgruppe

Netværk på skolerne

- netværk på eksisterende skoler - der kan tages kontakt gennem Thomas, fem skoler vil kun besøge, dialog med lærerne, er mod til at identificere målgruppen (klima og genm)
- hvem skal man kontakte for at de har fæling med børnene på skolen? klasseleeren, lederne? Hvilket niveau skal man henvende sig til
- kultur - hvordan håndtere man forskellige kulturer i projektet?

- kontakte de pædagogiske ledere - de kan stille videre til lærer
- Familieværksteder: facilitere en oplevelse
- kontakt til forældre gennem et skriv - dialog mellem forældre, lærer og Thomas
- skoleforsømmere

julemærkehjem

- Julemærkehjem: skolerne søger sammen med forældrene på børnene vegne
- Thomas ringer til kommunen d.11/1
- Fordel: de er vant til naturen og fællesskabet
- fordel: så går man ikke efter specifikt skoler (geografisk) men efter børn - dem der har været på julemærkehjem indenfor det sidste årtio år
- dem fra julemærkehjem (en forargelse af opholdet), ingen diagnoser, kontakt gennem kommunen, hvordan bibeholder de sociale kontakter når de kommer hjem

Form 1. prøvehandling

HVAD ER FOKUS

Max. 10 børn

Datoer: 13.-14. maj

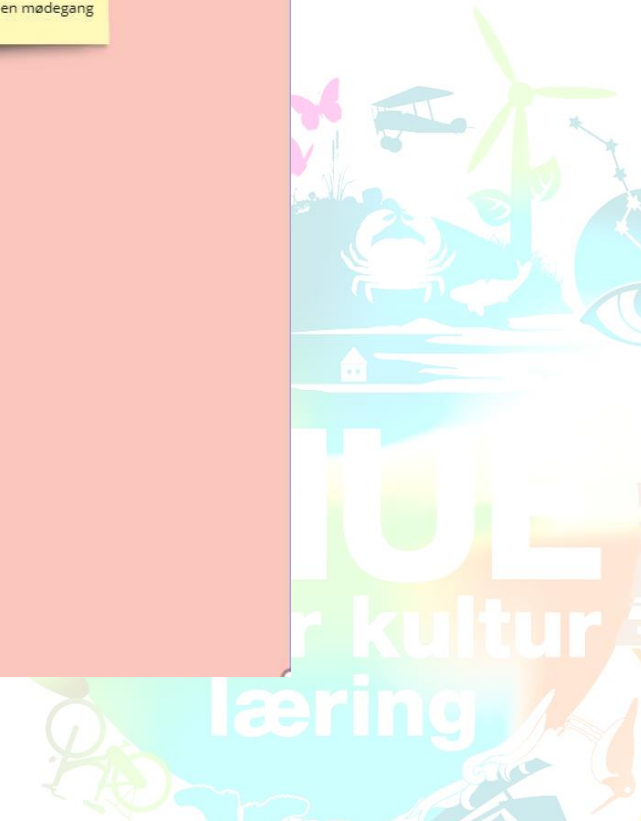
Forløb: 5 gange

Skal der være en vadehavsfortælling? Vinkel på form

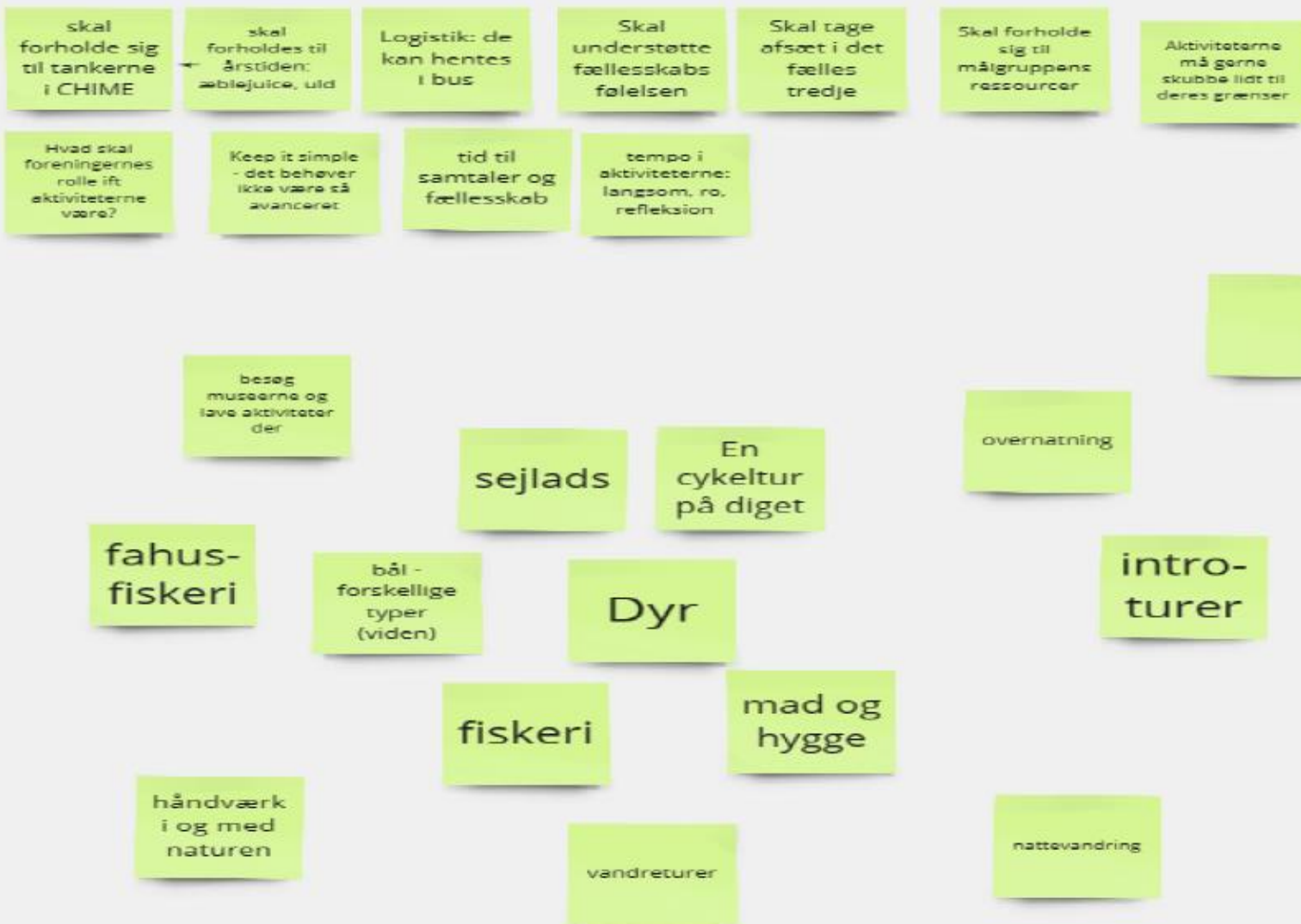
hvordan inddrages foreningerne? skal der skabes møde ved en mødegang

Forløb:

- 1) april: intro med alle tre på Myrthuegaard - inddrager dem, ideer på jorden, mad, hygge og bål
- 2) maj: (13.-14.)/skoledage: Claus og Thomas (13, Havneskolen), Rene og Thomas (14, Myrthuegaard)
- 3) To eftermiddage inden sommerferien, klokken 16-19



Aktiviteter



Opmærksomhedspunkter

skal det være en kombination af at mødes i skoletiden og om eftermiddagen?

kommunen er så geografisk stor - kommer man til at afskære nogle områder

Form: hvor mange gange skal man mødes for at danne relationer?

Esbjerg: der findes ikke ungdomsafdelinger i de frivillige foreninger i kommunen - men der er en vilje

det kan være lettere at få de unge ud i skoletiden - men hvad er så deres egen motivation?

Et stærk momentum for at arbejde med natur ind i trivselsdags-ordenen

kan der bygges en relation op over "kun" 5 gange?

Ift. rekruttering: Vi skal kunne håndtere det antal vi får ind i projektet. Vil helst ikke sige nej til nogen

Overvejelse: sammensætningen i projektgruppen? Mangler der en kvindelig deltager?

Der er en stærk og present trivselsdags-orden i kommunen

Hvad sker der efter indsatsen? Hvordan fastholdes fællesskabet, så vi ikke bare slipper dem

Hvilken betydning har det at mødes over flere dage i træk?

BEHOV: få lagt datoer i kalenderen ift prøvehandling 2 og 3

hvilken holdninger eksisterer omkring naturvejlederens kompetencer ift at varetage trivselsforløb

Projektet er en mulighed for at vise, hvad Myrthuegaard kan bringe ind ift. natursociale indsatser

er det en udfordring for motivationen hvis det kun er dét at få fri fra skole der trækker

Naturvejlederens netværk og kompetencer:

- skal kende til projekter i kommunen
- skal kunne arbejde på tværs af siloer
- skal have tid til at udvikle, evaluere og skabe samarbejder

Et vigtigt punkt: at få de unge til at føle sig som en del af et fællesskab - at kunne skabe det rum for dem!

CHIME skal tænkes ift vadehavs-fortællingen



Særlige opmærksomhedspunkter ved opstart

- Den gode velkomst.
- Tag styringen på gruppeinddelinger og præsentationer.
- Langsom opstart og mindre grupper.
- Alternative aktiviteter.
- Aktiviteter og strukturer, der understøtter det sociale.
- Mindre fokus på konkurrence og talent.
- Ungeinddragelse.

HVAD ER UNGEINDDRAGELSE?

DELTAGELSESSTIGEN



FRIRUM OG FÆLLESSKAB i naturen

Naturen gør os godt

De fleste ved at det er sundt at være ude. Forskningen viser at naturen kan have stor virkning på at reducere stress, modvirke mental træthed og nedsætte aggressivitet. Naturen kan være medvirkende til at forbedre vores humør og selvværd, øge følelsen af ro og forbedre koncentrations- evnen og vores hukommelse.

Sammen om natursociale aktiviteter

sammen skal unge og naturvejledere afprøve natursociale aktiviteter og udvikle forløb i samspil. Vi skal opleve og undersøge, hvordan naturen virker bedst, som et frirum - for unge, der oplever ensomhed, præstationspres eller ikke har fundet deres vej ind i et fællesskab.

... med til hvad?

- At komme ud og få nogle fede oplevelser i naturen sammen med nye venner
- Vi mødes både på hele skoledage og andre gange efter skoletid.
- 5-7 gange på et forårs- eller efterårshold med rullende optag: Der vil være mulighed for at fortsætte på næste hold
- Holdstørrelse med 8-12 unge
- Når vi mødes vil primært foregå på MYRTHUES steder fx. Myrthuegård, Havneskolen, Guldager Naturskole.
- Vi sørger for transport til stederne fra skolen eller et opsamlingssted
- Deltagerne bliver løbende involveret og medbestemmende i aktiviteterne.

Hvem kan være med?

- Unge 13-17 år fra folkeskoler i Esbjerg Kommune, som har brug for fede oplevelser, fællesskaber og har lyst til at være med ude i naturen.

KONTAKT

 Kontaktperson og naturvejleder
Thomas Brochstedt
 29 64 40 54
 myrthue.esbjerg.dk

OM MYRTHUE

MYRTHUE tilbyder natur- og kulturformidling til kommunale dagtilbud og folkeskoler i Esbjerg Kommune og til andre målgrupper. Ud over dagtilbudstjeneste og skoletjeneste tilbyder MYRTHUE arrangementer og guidede ture, personalearrangementer, kompetenceudvikling og projektledelse.



Esbjerg
Kommune



PROJEKT OG STØTTE

Projektet er støttet af Velux Fonden. Hensigten er at naturvejledere samler erfaringer med arbejde med indenfor trivselsudfordringer, hvor naturen opleves som et frirum og ramme for fællesskabsunderbyggende aktiviteter,

Udover Esbjerg Kommune deltager Jammerbugt, Furesø og Odense Kommune.

FORENINGER

I projektet lægges op til at unge meder foreninger, som bruger naturen. Det kan være spejdere, fiskeforeninger, bueskydning, sejllads, kunsthåndværk eller andre. Foreninger, som de unge måske kan få lyst til at blive en del af på sigt, hvis interessen og de rigtige omstændigheder er til stede.



MYRTHUE
natur kultur
læring