

Den Sociale Naturpulje

Afrapportering af projektforløbet

”Multisti”

(J.nr. NST-244-00009)



Afrapportering af Projektforløb "Multisti"

Formålet med projektet har været at fremme sårbare borgers muligheder for et rigt og aktivt friluftsliv dels gennem øget tilgængelighed til natur samt opholds- og aktivitetsrum i naturen og dels gennem motivation og inspiration fra natur- og friluftaktiviteter i forbindelse med den behandlende, rehabiliterende og sundhedsfremmende indsats.

Projektet har været sammenkoblet med et eksisterende uderums- og stiprojekt- multistiprojektet- som blev igangsat i 2015 i forbindelse med etableringen af Sundhedscenter Kolding på Sygehus Lillebælts matrikel. Multistien er senere i processen blevet omdøbt til Milepæleparken.

Med Marielundtrappen og parken er der skabt en forbindelse imellem Marielundskoven på den ene side og Skovvangen på den anden. Ud over de grønne oaser af græs og skov er der med projektet etableret en række "Milepæle". De er specielt designet til at fungere som opholds- og bevægelsesmuligheder for områdets forskellige institutioner, men de er også designet således, at de indbyder alle til at få en naturoplevelse ud over det sædvanlige. Der er således mulighed for at lege, træne, lære eller bare slappe af.

Uanset hvor du befinder dig i Milepæleparken er du på rette spor og bestemmer selv hvilken vej du vil gå. På kort langs stierne er de forskellige Milepæle samt stierne indtegnet.

Der er via det samlede projekt etableret følgende områder i Milepæleparken:

Marielundtrappen



Skrænten ved Marielundskoven er gjort tilgængelig med Marielundtrappen, der forbinder Milepæleparken med byen mod øst og de skønne naturområder. Trappen giver mulighed for at opleve og krydse det drastiske terræn, der forbinder Troldhedebanen med Milepæleparken. Der er en lille hvileplads på toppen af trappen.



Udsigtspladsen

Udsigtspladsen er den centralt placerede Milepæl og arealet er udviklet til at skabe rum for ophold og bevægelse for brugere i alle aldre. Udsigtspladsen byder på alt fra dybsindige tanker til kreativ aktivitet. Alle kan være med og der er plads til at gå på opdagelse.



Træningstæppet



På plænen ved skovvangen er Træningstæppet rullet ud. Området er en vigtig del af den daglige træning ved Sundhedscenteret, men kan også benyttes til lege, konkurrencer eller bare et afslappende ophold på en af bænkerne. Ved siden af træningstæppet er der mulighed for at opbevare diverse redskaber som kan være med til at øge den udendørs bevægeglæde.

Pusterummet



Ved Sundhedscenteret er gårdhaven omdannet til "Pusterum" hvor der er mulighed for at få forskellige sanser stimuleret alt efter humøret. Lyskunsten i midten af gårdhaven er af Viera Collaro og finansieret af byggeriet. Under egetræssvellerne er neonlys, som understøtter det rolige og helende miljø. Omkring kunstværket er haven delt op i 4 rum, der appellerer til hver sin naturoplevelse. I picnicområdet er det primære græsareale hvor der er mulighed for at slappe af og finde ro samtidig med at duften af lavendler og skønne forårsblomster nydes.

- I sanserummet vil bambus sveje i vinden, krydderurterne vil pirre næsen og hængekøjerne vil om sommeren give mulighed for afslapning eller stimulering af den vestibulære sans.



- I Balancerummet er der mulighed for at balancere på træ og træødder samt enten tage et hvil siddende på stenene eller forsøge at steppe op og ned af sten og træ i forskellige højder.
- I frugtrummet er der plantet frugttræer og bær og mellem træer og buske er der anlagt en sti så også kørestolsbrugere har mulighed for at benytte ”pusterummet”.



En opbevaringskasse indeholder siddeunderlag, liggeunderlag, tæpper og skin hvilket gør det muligt at benytte området til såvel hyggestunder som til udeaktiviteter som yoga, afspænding eller træning af hverdagsaktiviteter. I det ene hjørne af Pusterummet op mod Sundhedscenteret vil der i de varmere måneder være havemøbler placeret på flisebelægningen og det vil være muligt enten at sidde i læ under et trekantet sejl eller sidde og nyde vejr og vind under fri himmel. Pusterummet er tilgængeligt til fri afbenyttelse af Sundhedscentrets brugere, borgere på døgnrehabilitering men også åbent og frit tilgængeligt for forbi passerende.

Skovhullet



I skovhullet er du omgivet af træer og kan fordybe dig i dine egne tanker eller lytte til skovens fugle imens du betragter skovbunden dyreliv. Er du til aktivitet og udfordringer er der mulighed for at udfordre såvel balance og fysiske evner på skrænter og træstubbe.



Ovenstående Milepæle har sammen med øvrige indsatser været med til at sikre opfyldelse ift. de forventede effekter af projektet, hvilket uddybes herunder:

1) Øget tilgængelighed til uderum i nærområdet og Marielundskoven

Med etableringen af sti og trappe fra Marielund og direkte ned i Marielundskoven er det nu muligt at komme let og hurtigt ud i naturen. Borgerne fra socialpsykiatrien slipper for at gå i et stressende miljø på fortovej ved trafikeret vej og har nu mulighed for såvel kortere og længere ture i naturen. Etableringen af Marielundtrappen har gjort det muligt for borgere og pårørende på Sygehus Lillebælt at få lettere adgang til den nære natur omkring Sygehuset, hvilket kan være en god adspredelse og være med til at skabe ro og fordybelse.

Trappen benyttes desuden af borgere og personale fra Marielund og den øgede tilgængelighed til naturen giver mulighed for at variere turene i skoven, således at alle kan deltage uanset ressourcer, hvilket motiverer borgerne til at komme afsted igen.

Nogle af borgerne benytter trappen til at gå op og ned et par gange og få pulsen op på en nem måde. Trappen har ligeledes inspireret til lidt længere ture, hvor borgere og personale fra Marielund har smurt madpakker og brugt nogle timer i skoven.

Også borgere og personale fra Sundhedscenteret benytter trappen ifm. genoptræning- og rehabiliteringsforløb, ligesom såvel børnehaver og borgere fra ghettoområdet Skovparken nu har lettere adgang til leg og bevægelse i skoven.

På Marielund bruger enkelte borger Milepælsparken ovre ved Sundhedscenteret og fortæller øvrige borgere om stedet. Andre er gået med nogle af borgerne over til området, hvor de har talt om tingene, der er der. Der bliver gået flere ture rundt om Sundhedscenteret, og det mærkes at det er blevet mere attraktivt at gå korte ture da der både er noget at se på, noget af benytte og noget at snakke om.

Udefaciliteterne giver mulighed for at eksempelvis langtidsindlagte børn og eller pårørende til indlagte på sygehuset har let adgang til gode oplevelser i naturen, hvad enten hensigten er at få frisk luft, en fredfyldt pause i skoven, eller at være aktiv på udsigtspladsen eller træningstæppet.

Træningstæppet, stierne omkring sundhedscenteret samt udsigtspladsen og skovhullet benyttes af patienter og pårørende på sygehus Lillebælt, borgere på rehabiliteringsforløb på Døgnrehabilitering Kolding, borgere i træningsforløb, beboere fra ghettoområdet Skovparken samt de omkringliggende daginstitutioner. Derudover er der flere frivillige gå-grupper der benytter faciliteterne undervejs på deres tur.

Pusterummet er det sidste område der er etableret og har derfor ikke været meget i brug, men håbet er at også dette område vil blive benyttet af alle borgergrupper, ligesom det forhåbentligt vil være med til at give borgere på rehabiliteringsophold muligheden for at komme mere ud i naturen og vække forskellige sanser således at aktiviteterne kan overføres til eget hverdagsliv.

2) Øget anvendelse af natur- og friluftsliv

Vækststedet er et værested for mennesker med psykiske problemstillinger. De har via deres beliggenhed, tæt ved Marielundskoven, let tilgængelighed til naturen og er begyndt at bruge området året igennem. De arrangerer en tur hver måned hvor de besøger et naturområde og tre gange ugentligt har de gåtur omkring Marielundsøen. Husets brugere er aktive i planlægningen af de månedlige ture og ideer til turene opstår ofte, som et ønske, om at opleve noget specifikt i naturen. Det kan være inspireret af tidligere ture eller af noget hentet fra aviser, blade, tv, internet, eller er inspireret af det, de har fået formidlet gennem projektets naturvejleder.

Ifm. kompetenceudviklingen har der i projektperioden været stor fokus på at fremme inddragelse af naturen samt facilitere til bevægelse i naturen. Målet har været at få borgerne til at gøre sig egne erfaringer om deres bevægemønstre, deres grænser og ressourcer i træningen og derved opnå en overførbare til deres hverdag.

Der har været afholdt fælles workshops for det sundhedsfaglige og socialpsykiatriens personale med fokus på både den teoretiske viden samt den praktiske afprøvning ift. naturens muligheder. Der har ligeledes på tværs af områderne været fokus på fælles kompetenceudvikling af frivillige samt aktivitetsmedarbejdere med interesse for naturen og udendørsaktiviteter.

Kompetenceudviklingen sammenholdt med stisystemerne og Milepælene omkring Sundhedscenteret har øget det sundhedsfaglige personales interesse for at variere i såvel de sundhedsfremmende tilbud som rehabiliterings- og træningstilbuddene. Dette har resulteret i at såvel hold- som individuelle forløb periodevis flyttes udendørs. Dette med fokus på at opnå en anden dynamik og overførbarhed til hverdagen undervejs i forløbene.

For at sikre det er borgerens mål og ikke vejret der er afgørende for hvorvidt aktiviteterne foregår inde eller ude er der på Sundhedscenteret indkøbt såvel regntøj som kedeldragter som borgerne kan iføre sig i forbindelse med aktiviteterne.

Især indenfor socialpsykiatrien har brugen af naturvejleder været meget værdsat. Naturvejlederen har været med til at skabe trygge rammer for naturoplevelser for meget sårbare borgergrupper indenfor socialpsykiatrien. Personalets oplevelse har været at borgerne gerne vil deltage, når der er formidlere med stor kendskab til interessant viden omkring naturen. Der har således i hele projektperioden været fokus på at inddrage såvel børn som voksne fra socialpsykiatrien i naturoplevelser sammen med naturvejleder.

Eksempler på aktiviteter med naturvejleder:

- Mad over bål. Hugge brænde med børnene. Lave mad med børnene.
- Fisketur i åen, med fiskenet og akvarier.
- "Løb" omkring træernes blade.
- Kigge efter svampe
- Soppede i vandkanten.
- Fange smådyr.
- Gåtur i skoven.
- Sejle i kano.
- Stjerneaften

For borgere i Sundhedscenteret har der ligeledes været forløb med tilknyttet naturvejleder. Her har målet været at inspirere og understøtte behandlings- og rehabiliteringsindsatsen.

3) Øget motivation for natur- og friluftsliv hos borgere og patienter

Tilbagemeldingerne fra personalet i socialpsykiatrien er at projektet har været med til at skabe rammerne, således at det har kunnet lade sig gøre at komme ud i naturen på en ny måde, både pga de etablerede Milepæle, men også fordi naturvejlederen har præsenteret borgere og personale for nye aktiviteter og steder i naturen. Områder og viden som også kan benyttes fremadrettet og være med til at motivere kommende borgerforløb. Derudover har naturvejlederen medbragt forskellige materialer og redskaber, såsom kanoer, redningsveste, vaders, bålgrøder, fiskenet, akvarier osv, hvilket også har været med til at skabe nye aktivitetsmuligheder i naturen.

I takt med at værestederne har fået mere fokus på natur og ude liv er motivationen for at deltage i udelivs aktiviteterne ligeledes steget blandt brugerne. Brugere, der har haft en positiv oplevelse i naturen, motiverer andre til at deltage i udelivs aktiviteter. Det har stor betydning at de er sammen om en fælles interesse og ikke en sygdom eller sårbarhed. Oplevelsen er at gennem aktiviteten kan man møde nye bekendtskaber, og etablere sociale fællesskaber.

Der er meget positive tilbagemeldinger ift at have en naturvejleder med på turene, dette er med til at skabe sammenhæng i den for nogen fremmede verden som naturen kan være.

En anden motiverende faktor er, at man i naturen flytter sig fysisk fra der, hvor man i sin dagligdag oplever at livet er svært. I naturen kan oplevelserne være anderledes, ofte mindre kompliceret, hvilket gør, at den enkelte oplever en ro og lethed.

Også børnene i socialpsykiatrien har oplevet at kunne være med på deres egne præmisser, hvilket har resulteret i gode naturoplevelser og den fornødne ro til at børnene har kunne fordybe sig. Børnene har glædet sig til disse ture, snakket om dem og mindes dem med glæde.

Naturvejlederen har præsenteret borgerne for hans viden omkring naturen og fortalt gode historier, både i plenum og på to mands hånd. Aktiviteterne har været overførbare og meningsfulde for borgerne og er foregået i trygge rammer. Dette har været motiverende for flere borgergrupper og også gjort at borgerne er kommet ud af deres lejligheder og har fået øjnene op for noget af det naturen kan tilbyde.

4) Øget forståelse, fornemmelse og oplevelser på de effekter som naturen har på ens krop, sind og energi.

Naturen er storslået og kan påvirke krop og sind på flere måder. Blot tilstedeværelsen i naturen kan gøre os mere empatiske, reducere stress og stimulere ro og fordybelse. For at få det bedste ud af naturen kræver det at du opholder dig i natur hvor du føler dig tryk. Projektet har været medvirkende til at skabe forskellige muligheder for at finde disse trygge rum alt efter behov.

Personalet i socialpsykiatrien melder tilbage at de generelt har fået større fokus og opmærksomhed på udelivet og nu arrangerer flere oplevelser i naturen, idet de oplever ro og fordybelse hos flere af borgerne. Oplevelserne i de trygge rammer har haft positiv effekt på humør og energiniveau ligesom borgerne er blevet motiveret til selv at begive sig ud i naturen på kortere ture.

I genoptræningen i naturen opleves det at borgerne får en større fornemmelse for deres styrker og svagheder i naturen og automatisk påtager sig en større del af ansvaret for egen rehabilitering. Mange borgere oplever at de fysisk såvel som psykisk kan mere end de tror i naturen og at ophold og træning i naturen giver dem øget velbefindende og overskud.

5) Øget tværfaglig og –organisatorisk samarbejde om og fokus på at give socialt udsatte og sårbare borgere muligheden for mere natur- og friluftsliv.

Projektet omkring Milepæleparken har været med til at øge kendskabet til de forskellige aktørers indsatser og borgergrupper, både internt i kommunen, men også på tværs af sektorgrænsen. Det er lykkedes at etablere udrum med aktiviteter til brug i såvel sundhedsfremmeforløb, rehabiliterings- og behandlingsprocesser på trods af at behovene er meget forskellige.

Det vigtigste har været at øge tilgængeligheden til det udendørs rum samt skabe trygge rammer ved de udendørs aktiviteter. For flere af de sårbare borgergrupper har gevinsten ved projektet i lige så høj grad

været muligheden for støtteordninger i form af aktiviteter med eksempelvis naturvejleder eller andre guidede naturoplevelser som har været med til at give nye erfaringer med et rigt natur- og friluftsliv. Det er vores håb at der fremadrettet i fællesskab kan bygges videre på disse erfaringer, så svage og sårbare borgere får mulighed for at høste de positive sundhedsmæssige og sociale effekter der ofte følger med ved aktiviteter og ophold i naturen.

