

NATURLIG RESSOURCE

KVALITATIV UNDERSØGELSE

AF FORANKRING I

FORENINGEN RODFÆSTE

Analysen er udført af antropolog
Anita Sørensen, AS-analyse (2023-2024)



**NATURLIG
RESSOURCE**
NATURTERAPI

Tekst og analyse:

Anita Sørensen, antropolog, AS Analyse (2023-2024)

Layout:

Jette Martinussen, Danmarks Jægerforbund

Fotos:

Hother Hennings, Rikke Laustsen, Pixabay



Kort om Naturlig Ressource

Naturlig Ressource er et projekt der har arbejdet med naturbaseret mental sundhedsfremme for stressramte voksne i perioden 2020- 2024.

Projektet er realiseret i et tæt tværfagligt samarbejde mellem Sundhedsafdelingen i Syddjurs Kommune og Naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

Læs mere om projektet på www.naturligressource.dk

Naturlig Ressource er støttet af Friluftsrådet og TrygFonden.



INDHOLDSFORTEGNELSE

1. BAGGRUND, INDHOLD OG FORMÅL MED ANALYSEN	6
1.1 BAGGRUND	6
1.2 FORMÅL	6
1.3 ANALYSENS HOVEDFOKUS	6
1.4 FORANKRINGSMODEL TIL INSPIRATION FOR ANDRE	7
1.5 UNDERSØGELSENS VIGTIGSTE POINTER – KORT FORTALT	7
1.6 METODE	8
2. OM NATURLIG RESSOURCE	10
2.1 OM NATURLIG RESSOURCE – BAGGRUNDSVIDEN	10
3. FORANKRING - HVAD, HVEM OG HVORDAN	13
4. ANALYSENS HOVEDSPOR	15
4.1 ORGANISATORISK SPOR – SAMARBEJDSPARTNERE	15
4.1.1 TO FAGLIGHEDER	15
4.2 DANMARKS JÆGERFORBUND – ROLLE OG ANSVARSOMRÅDER	15
4.2.1 FORANKRINGSPERSPEKTIV IFØLGE DANMARKS JÆGERFORBUND	16
4.2.2 RODFÆSTE ÉR FORANKRING	17
4.2.2.1 RODFÆSTE SOM FORENING	17
4.3 SYDDJURS KOMMUNE - STRATEGISK FOKUS PÅ FORANKRING	17
4.3.1 ROLLE- OG ANSVARSOMRÅDER I NATURLIG RESSOURCE 11	
4.4 SAMARBEJDSPARTNERE OG FORANKRINGSPOTENTIALE (SAMMENFATNING)	18
4.5 MEDLEMSSPOR	18
4.5.1 AT VÆRE MEDLEM AF RODFÆSTE	18
4.5.2 MEDLEMSSPORET – ANALYTISK PERSPEKTIV	19
4.5.2.1 MOTIVATION FOR AT DELTAGE I FORENINGEN	19
4.6 FORENINGSSPOR	21
4.6.1 FORENINGEN RODFÆSTE SOM FORANKRINGSPLATFORM	21
4.6.2 EN 'KLASSISK' FORENING MED NATUREN SOM RAMME	21
4.6.3 INSTRUKTØRENS ROLLE OG ANSVAR	22
4.6.4 FORENINGSAKTIVITETER	22
4.6.5 EN FORENINGSAFTEN	24

4.6.5.1	AT 'LANDE I' INDEN MAN 'STARTER' EN FORENINGSAFTEN	24
4.6.5.2	AFTENENS FORLØB	24
4.6.5.3	AKTIVITETERNES BETYDNING FOR MEDLEMMERNE	25
4.6.6	INSTRUKTØRENS BETYDNING FOR EN FORENINGSAFTEN	27
4.6.7	OMGIVELSERNE ER INDDELT I AKTIVITETSZONER	27
4.6.8	FORANKRING SKER I RAMMEN FOR AKTIVITETERNE – OG I DEN ENKELTES DELTAGELSEFORM	28
4.6.9	STEDETS BETYDNING	29
4.6.10	NATUREN GIVER NYE INDSIGTER	29
4.6.10.1	NATURENS BETYDNING	30
4.6.11	FORENINGEN STØTTER OP OM GODE VANER I HVERDAGEN	30
4.6.12	FÆLLESSKABETS BETYDNING	32
4.6.12.1	FÆLLESSKAB I RODFÆSTE	32
4.6.12.2	INDIVIDET I FÆLLESSKABET	33
4.6.12.3	UNDERSTØTTENDE FORENINGSRAMMER FOR ET MENINGSFULDT FÆLLESSKAB	34
4.7	PERSPEKTIVERENDE: FORENINGENS BETYDNING FOR MEDLEMMERNE	34
4.7.1	FORANKRING AKTIVITETER	35
4.7.2	NATURENS INDVIRKNING SPILLER EN STOR ROLLE	35
4.7.3	STRUKTURENS OG INSTRUKTØRENS BETYDNING FOR FORANKRING	35
5.	TEMATISKE FORANKRINGSARENAER - ANALYTISK BLIK	37
5.1	FORANKRINGSARENE 1: STEDETS BETYDNING	38
5.2	FORANKRINGSARENE 2: AKTIVITETERNES BETYDNING	39
5.3	FORANKRINGSARENE 3: NATURENS BETYDNING	40
5.4	FORANKRINGSARENE 4: FÆLLESSKABETS BETYDNING	41
5.5	FORANKRINGSARENE 5: ORGANISERINGENS BETYDNING (HERUNDER STRUKTUREN) ...	42
6.	FORANKRINGSPOTENTIALET I RODFÆSTE – SAMLET SET	44
7.	INSPIRATION TIL ANDRE	45

1. BAGGRUND, INDHOLD OG FORMÅL MED ANALYSEN

1.1 Baggrund

Danmarks Jægerforbund har i perioden september 2023 – forår 2024 fået foretaget en ekstern kvalitativ evaluering af forankring af Projekt Naturlig Ressource. Analysen har særligt fokus på, hvordan forankring af projektet sker i den frivillige forening Rodfæste, som er en udløber af projektet.

Analysen tager udgangspunkt i det helt overordnede formål med Naturlig Ressource, nemlig at;

- Øge den enkelte deltagers mentale sundhed
- Hjælpe med at fastholde deltagerne i uddannelse- og arbejdsmarkedstilknytning via øget mental trivsel
- Bibringe deltagerne en læring, der kan føre til forankring af gode vaner i hverdagslivet samt hyppig brug af naturen.

1.2 Formål

Formålet med analysen er;

i) At tilvejebringe viden om, hvad der kendetegner forankring, individuelt såvel som på et mere organisatorisk plan. Det vil sige, hvordan det enkelte medlem oplever og erfarer videreførelse af Naturlig Ressource efter de 12 ugentlige forløbsgange, samt hvordan forankringen understøttes i foreningsrammer på foreningsaftener én gang månedligt.

ii) Udvikle en skalerbar inspirationsmodel til forankring, der kan inspirere og andre kommuner og andre aktører i bred forstand.

Evalueringen indeholder ikke en selvstændig analyse af Naturlig Ressourceforløbene. Her henvises til projektets egen evaluering af effekterne derfra (læs mere her).

1.3 Analysens hovedfokus

Analysen har afsæt i forankring i foreningen Rodfæste. Ikke ud fra en fast definition af forankring, men drevet frem af en ambition om at belyse, hvad der kendetegner forankring i krydsfeltet mellem medlemmer og forening.

I medlemssporet er der zoomet ind på motivation, fastholdelse samt fællesskabets betydning for det enkelte medlem.

I foreningssporet er der særlig opmærksomhed på at undersøge, hvordan Rodfæste bedst støtter op omkring gode vaner og positive fællesskaber.

Derudover er der en gennemgående opmærksomhed på, hvordan foreningens bæredygtighed sikres på sigt, både i forhold til organisering (struktur og rammer) og ressourcer (mennesker og økonomi).

1.4 Forankringsmodel til inspiration for andre

Analysen bidrager til udvikling af en forankringsmodel med henblik på udbredelse og inspiration til andre. Fokus er her overvejende rettet mod forankring via Rodfæste, herunder opmærksomhed på hvilke forudsætninger, der skal tænkes ind i foreningsdannelsen som forankringsplatform.

1.5 Undersøgelsens vigtigste pointer – kort fortalt

Helt overordnet viser undersøgelsen, at forankring har størst potentiale der, hvor medlemmerne oplever en fast struktur for og genkendelighed i forbindelse med de aktiviteter og øvelser, de har lært på Naturlig Ressource og som videreføres i Rodfæste. Dette med en instruktør, der varetager det overordnede ansvar for foreningsaftenen, så det enkelte medlem kan deltage på lige præcis de vilkår, han eller hun har ressourcer til den pågældende dag.

Den viden og læring deltagerne er blevet præsenteret for og har praktiseret på forløbene er i forskellige grad blevet internaliseret hos dem som et mindset for, kropslig erfaring med og tro på, hvad aktiviteter/øvelser kan give dem. Og generelt, hvad naturen kan gøre for dem så de bliver fortrolige med at færdes i den på – for mange – nye måder.

Udover at aktiviteterne understøtter medlemmernes motivation for at komme i foreningen, er nogle af de væsentligste indikatorer for forankring baseret på følgende gennemgående betydningsparametre for forankringspotentiale. Disse betegnes som tematiske forankringsarenaer:

- Stedet
- Aktiviteterne
- Naturen
- Fællesskabet
- Organiseringen, herunder strukturen

I nærværende rapport foldes forankringspraksis i de forskellige tematiske arenaer og spor grundigt ud og perspektiveres ind i en række inspirations- og opmærksomhedspunkter samt anbefalinger til arbejdet med lignende tiltag andre steder. Herunder et blik på forudsætninger for udbredelsen af naturbaseret terapi i regi af en frivillig forening.

1.6 Metode

Analysen er baseret på følgende metoder:

- Deskresearch af diverse skriftligt materiale fra og om:
 - a) Projekt Naturlig Ressource, herunder projektbeskrivelsen og Danmarks Jægerforbunds egen evaluering af gruppeforløb i Naturlig Ressource
 - b) Foreningen Rodfæste, herunder drejebog fra Rodfæste, projektets egen erfaringsopsamling (forår 2023), beskrivelse på hjemmesider mm.
- Fokusgruppeinterview med bestyrelsen i foreningen, samt bestyrelsens kvalificering af indsamlede data
- Individuelle interviews af medlemmer i foreningen (4 deltagere) – walk and talk á 1,5 – 2 timers varighed.
- Interviews og samtaler med projektleder i Danmarks Jægerforbund samt kvalificering af indsamlede data undervejs
- Interviews og samtaler med instruktører i Rodfæste
- Interview med sundhedsfaglig konsulent i Syddjurs Kommune
- Interview konstitueret leder, Sundhedsafdelingen Syddjurs Kommune
- Deltagelse i en forløbsgang under Naturlig Ressource

Deltagerne i analysen har været generøse med at dele viden og erfaringer. Der har gennem hele forløbet været en gennemgående opmærksomhed på at sikre en tryk ramme for deltagerne i forbindelse med konsulentens tilstedeværelse ved såvel interviews som aktiviteter.

Al formidling er i anonymiseret form.



2. NATURLIG RESSOURCE

2.1 Om Naturlig Ressource – baggrundsviden

Naturlig Ressource har i perioden 2021 – 2024 tilbudt naturbaseret mental sundhedsfremme for stressramte voksne i Syddjurs Kommune. Tiltaget er geografisk forankret i Ringelmose Skov ved Kalø Vig, i umiddelbar nærhed af Danmarks Jægerforbunds hovedkontor. Målgruppen er voksne i tilknytning til arbejdsmarkedet, som enten er i risiko for at blive sygemeldt med stress eller på vej tilbage til arbejdsmarkedet efter en stresssygemelding.

Med afsæt i naturen har Naturlig Ressource til formål at øge den enkelte deltagers mentale sundhed og hjælpe med at fastholde deltagerne i uddannelse- og arbejdsmarkedstilknytning via øget mental trivsel gennem rehabilitering og forebyggelse af stress. Naturlig Ressource er ikke et behandlingstilbud, men et aktivitetstilbud.

Projektet er realiseret i et tæt tværfagligt samarbejde mellem Sundhedsteamet i Syddjurs Kommune og Naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

Dette er en unik kombination af kommunale politiske visioner og strategiske målsætninger om forebyggende stressforløb til borgerne i Syddjurs Kommune blandt andet ved at anvende naturen og faciliteter i naturen til aktivt at udvikle sundhedstilbud. Og så Danmarks Jægerforbunds Naturvejledning, der arbejder bredt med natur, naturoplevelser og naturdannelse gennem naturvejledning til henholdsvis børn, unge og voksne. Naturvejledningen tager afsæt i jægersamler-filosofien og menneskets samspil med naturen i et kulturhistorisk perspektiv.

Instruktørerne i Naturlig Ressource har alle gennemgået grunduddannelsen i naturbaseret sundhedsfremme gennem Vi Natur, der er specialiseret i naturbaseret sundhedsfremme og naturterapi og har således samme udgangspunkt for indsatsen i Naturlig Ressource og dermed også i Rodfæste.

Naturlig Ressources teoretiske og metodiske grundlag bygger på Nature-Body-Mind-Community metoder, hvor hvert element har en dokumenteret effekt på krop og psyke, og hvor kombinationen af de fire elementer forstærker helingsprocessen. Metoderne har rødder i viden og erfaring fra bl.a. evolutionspsykologi, naturoplevelser, kropsbevidsthed, meditation og det naturterapeutiske felt (kilde: Naturlig Ressource evalueringsrapport, 2024, www.naturligressource.dk).

Dette fælles metodiske aftryk på forløbene i Naturlig Ressource medvirker til at sikre kvalificering af instruktører, kvalitetssikring af projektet og udvikling af en skalbar model med rod i nyeste forskning i mental sundhed og natur.

Gennem et 12 ugers aktionsbaserede gruppeforløb én gang ugentligt bliver deltagerne præsenteret for naturbaseret terapi i form af aktiviteter og øvelser i naturen.

Det skal skabe grobund for en øget oplevelse af, hvilke positive indvirkninger naturen kan have på den mentale tilstand. En erfaring, der kan bringes videre ind i deltagerens hverdagsliv.

Et hold består af 16 deltagere og et instruktørteam bestående af en sundhedsfaglig konsulent fra Syddjurs Kommunes Sundhedsteam og en naturvejleder fra Naturvejlederteamet i Danmarks Jægerforbund. Deltagerne følger samme hold i forløbsperioden. Udgangspunktet for deltagelse i et forløb er, at man som deltager møder op uden andre forventninger end at være til stede.

I perioden har der i alt været 11 Naturlig Ressourceforløb. Deltagerne er forud for forløbet blevet screenet af fagprofessionelle i sundhedsteamet.

Naturlig Ressource er organisatorisk forankret i Danmarks Jægerforbund med en ansat koordinerende projektleder som overordnet projektansvarlig. Hertil en række natur- og sundhedsfaglige instruktører og sundhedspersonale fra Syddjurs Kommune.

Som en del af forløbet, typisk til sidst, introduceres deltagerne til foreningen Rodfæste. Ud fra lignende principper som i forløbene har foreningen til formål at forbedre den mentale trivsel hos medlemmerne gennem naturbaseret sundhedsfremme og positive og udviklende fællesskaber.

I analysen er foreningen Rodfæste omdrejningspunktet for en undersøgelse af forankring af Naturlig Ressource.

Rodfæste blev etableret som frivillig forening i december 2021. Alle nuværende medlemmer har inden de er blevet medlem af foreningen enten været igennem et 12 ugers forløb i regi af Naturlig Ressource eller i VÆR I LIVET; et mentalt sundhedstilbud til borgere i Syddjurs Kommune i perioden 2019 – 2020.

(Kilde: Projektbeskrivelse, Naturlig Ressource evalueringsrapport, www.naturligressource.dk)

Læs mere på om Naturlig Ressource her





3. FORANKRING - HVAD, HVEM OG HVORDAN?

Følgende ligger til grund for forankringsperspektivet i Naturlig Ressource:

- i) Oprettelse af foreningen Rodfæste som en konkret forankring af projektet gennem et foreningsfællesskab for deltagerne, så de efter endt forløb fastholdes i gode vaner, positiv adfærdsændring og generelt viderefører læring, viden, erfaring fra forløbene i et foreningsfællesskab med andre
- ii) Udvikling af en bæredygtig og skalbar model af høj kvalitet, som kan implementeres og anvendes i andre kommuner. (Kilde: projektbeskrivelsen for Naturlig Ressource)

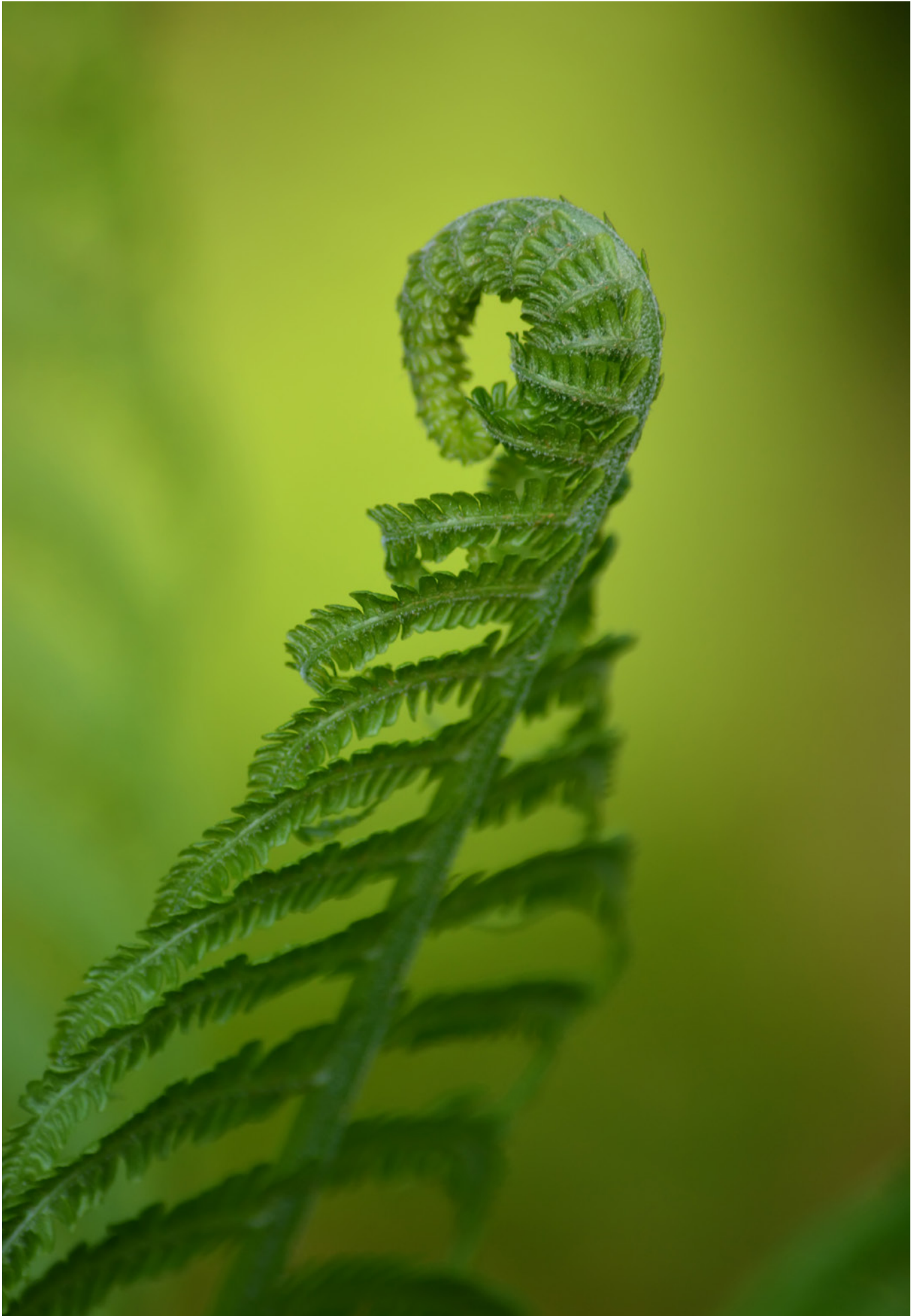
Det er vanskeligt at måle forankring direkte, og der findes heller ikke ét svar på hvad forankring er.

Med afsæt i ovenstående målsætninger er analysen baseret på en undersøgelse af, hvad der kendetegner forankring såvel individuelt som på et mere organisatorisk plan. Det vil sige, hvad forankring betyder, gør og kan, set ud fra hhv. projektleders, instruktørernes samt foreningsmedlemmernes perspektiver på, hvad der skal til for at forankre Naturlig Ressource i Rodfæste.

På et konkret plan belyses, hvordan den enkelte person og medlem af Rodfæste oplever og erfarer videreførelse af Naturlig Ressource efter de 12 ugentlige forløbsgange i såvel foreningsregi som på hverdagsplan.

Analysen har derudover rettet opmærksomheden på betydningen af det organisatoriske samarbejde mellem samarbejdspartnere i forhold til særligt at indhente viden om forudsætninger for forankring af lignende tiltag fremadrettet.

Hovedsporene udfoldes hver for sig herunder, men kan i praksis ikke nødvendigvis adskilles fra hinanden.



4. ANALYSENS HOVEDSPOR

4.1 Organisatorisk spor – samarbejdspartnere

For at forstå konteksten for hele forankringsarbejdet skitseres kort de organisatoriske rammer, der ligger til grund for Naturlig Ressource som projekt i perioden 2021 – 2024. Med organisatoriske rammer menes samarbejdet mellem Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune.

Dette spor giver en rammeforståelse for, hvilke organisatoriske forudsætninger der dels ligger til grund for forankringen i regi af Rodfæste og dels en kontekstforståelse for al det arbejde, der ligger forud for Rodfæste som forankringsarena.

4.1.1 To fagligheder

Danmarks Jægerforbunds Naturvejledningsteam og Syddjurs Kommunes Sundhedsafdelingen er tætte og ligeværdige samarbejdspartnere i Naturlig Ressource, både i udviklingen af projektet, i gennemførelsen af forløbene og i de løbende justeringer undervejs i projektperioden.

De to organisationer repræsenterer to fagligheder i tiltaget, samtidigt med at mødes i et borgerrettet og menneskeligt perspektiv, hvor den enkeltes mestring af eget liv er i fokus. Sundhedsmedarbejdere i kommunen har bred viden og erfaring med at arbejde med borgerne ud fra et sundhedsperspektiv og viden om motivation, helbred samt trivselsforhold. Derudover har de undervisnings erfaring, herunder at skulle facilitere forløb, hvor borgeren understøttes i mestring af egne udfordringer.

Naturvejledere og formidlere fra Danmarks Jægerforbund har bred viden og erfaring med jagt, fiskeri, natur i bred forstand, formidling, naturdannelse, naturforståelse i et kulturhistorisk perspektiv og det at færdes i naturen.

De to komplimentære fagligheder fremhæves som en af tiltagets største succes'er i forhold til at give deltagerne mulighed for både at blive mødt af den sundhedsfaglige og naturbaserede viden om mentalt sundhedsfremme i naturen.

I analysen har opmærksomheden været rettet mod, hvordan det organisatoriske samarbejde mellem Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune kommer til udtryk, og hvilken betydning det har for forankringspotentialer fremadrettet i regi af foreningen Rodfæste.

4.2 Danmarks Jægerforbund – rolle og ansvarsområder

Naturlig Ressource er organisatorisk forankret hos Danmarks Jægerforbunds Naturvejlederteam og er på et strategisk plan koblet op på Danmarks Jægerforbunds overordnede indsatser rettet mod naturformidling om jagt og naturforståelse i både bred og mere specialiseret forstand.

Projektledelse og koordinering af Naturlig Ressource varetages af en ansat projektleder, som også har stor andel i udviklingen af projektet.

Projektlederens hovedansvarsområder dækker en bred portefølje af opgaver indenfor monitorering af selve projektet, herunder sikre udvikling og afholdelse af aktiviteterne, koordinering med samarbejdspartnere og medvirkende aktører, sikre ledelsesmæssig opbakning, formidling og kommunikation både internt i organisationen og eksternt til samarbejdspartnere og interessenter. Projektlederen er selv naturvejleder med mange års erfaring inden for projektledelse og naturformidling og har således solid viden og erfaring inden for naturbaserede indsatser. Projektlederen har sammen med de andre instruktører fra både Syddjurs Kommune og Danmarks Jægerforbund gennemført grunduddannelsen i naturbaseret sundhedsfremme gennem Vi Natur.

Projektlederen er en del af Danmarks Jægerforbunds Rådgivning og Uddannelse i Naturvejlederteamet med daglig kontakt til en række kollegaer, der dog ikke er direkte knyttet til Naturlig Ressource. Projektlederens nærmeste sparringspartnere i Danmarks Jægerforbund er de naturvejledere, der er knyttet til Naturlig Ressourceforløbene. En af naturvejlederne er fast instruktør i foreningen Rodfæste. Projektlederen har et løbende tæt samarbejde med Syddjurs Kommune.

Den stærke både organisatoriske og faglige tyngde i Danmarks Jægerforbund har samlet set en væsentlig betydning for selve projektets fremdrift og realiserbarhed i hele projektperioden og dermed også i forhold til en opmærksomhed på forankringspotentialer af det 3-årige tiltag.

4.2.1 Forankringsperspektiv ifølge Danmarks Jægerforbund

*Forankring er først og fremmest at få noget til at leve videre.
At skabe en varig ændring over tid.*

(Interview Danmarks Jægerforbund, 2023)

Adspurgt om hvad forankring af Naturlig Ressource i Rodfæste er, gør, kan og betyder samt hvad der skal til for at forankre på den korte og den længere bane, så peges der på flere perspektiver og opmærksomhedspunkter ud fra både et organisatorisk og et deltagerorienteret perspektiv.

På et organisatorisk plan sker arbejdet med forankring ved at lade viden, erfaringer og resultater fra Naturlig Ressource indgå som integreret del af Danmarks Jægerforbunds viden om mental sundhedsfremme i naturen. Dette gennem vedvarende opmærksomhed på at formidle og ikke mindst koble Danmarks Jægerforbunds specialiserede viden om natur sammen med de sundhedsfremmende tiltag i Naturlig Ressource. Hertil en vedvarende opmærksomhed på både Danmarks Jægerforbunds egne aktiviteter på naturområdet, samt hvad der generelt rører sig på feltet inden for sammenhængen mellem natur og mental sundhed. Den omfangsrige viden fra Naturlig Ressource indgår ligeledes helt naturligt i udviklingen af tiltag i Danmarks Jægerforbund fremadrettet.

Hos deltagerne er forankring ifølge Danmarks Jægerforbund eksempelvis i form af ny viden, læring og kropsbaseret erfaring, der kommer til udtryk som fastholdelse af gode rutiner og nye vaner, der har en positiv indvirkning på velbefindende og livskvalitet og er medvirkende til at skabe en varig ændring over tid.

Opfattelsen af forankring ligger også i brugen af naturen. At være i den, færdes i den og genopdage den med alle sanserne og mærke den langsommelighed, den giver. Alt sammen svært at opnå på de 12 uger et forløb strækker sig over, men det er på forløbene, at fundamentet bliver lagt for den individuelle forandring af deltagerens livssituation og opmærksomhed. Et fundament som giver ballasten og motivation til deltagelse i det videre tilbud om naturbaserede aktiviteter i foreningsregi.

I relation til projektets ambitioner betyder det, at der i projektperioden er arbejdet på at understøtte deltagerens fastholdelse af de gode vaner via Rodfæste og derigennem blive ved med at forankre det, de har lært på forløbene i nogenlunde samme rammer og med genkendeligt indhold.

4.2.2 Rodfæste ér forankring

Rodfæste er én af Naturlig Ressource projektets målsætninger, dvs. at etablere en selvstændig frivilligt drevet forening til at videreføre viden og læring fra forløbene som en strategisk måde at forankre projektet på; en milepæl i sig selv.

Der har ikke været et facit på, hvordan foreningen skulle udformes, men derimod en bottom up og læringsbaseret tilgang, hvor deltagernes behov i forhold til både indhold og format afspejler foreningens formål og virke. At danne en forening som del af forankringsstrategi er inspireret af Vi Naturs erfaringer med naturbaserede forløb for mænd i Svendborg år tilbage. Dette uden at kopiere disse erfaringer 1:1, men som inspiration til den respektive målgruppe i regi af Naturlig Ressource.

I projektperioden er der arbejdet målrettet med at bygge rammerne og indholdet af Rodfæste op i tråd med de løbende erfaringer fra Naturlig Ressourceforløbene, samt medvirket med viden, erfaring, råd og sparring i forhold til udvikling og drift af den. Dette i samarbejde med de øvrige ansatte i Danmarks Jægerforbund, i Syddjurs Kommune og deltagernes ønsker til, hvad Rodfæste som forening skal kunne.

4.2.2.1 Rodfæste som forening

Foreningen blev formelt etableret i december 2021. Den lønnede instruktør, der varetager de månedlige foreningsaftner, er organisatorisk en del af Danmarks Jægerforbunds Naturvejlederteam, men derudover er bindeleddet til Danmarks Jægerforbund gradvist blevet mindre i projektperioden. Helt i tråd med et mål om at skulle være en selvkørende forening baseret på frivillighed.

Foreningen holder fortsat til i skovområdet ved Danmarks Jægerforbund og Ringelmoseskov, hvor den lejer bålhytten og fortsat benytter sig af Danmarks Jægerforbunds grej til diverse aktiviteter på en foreningsaften.

Rammerne om Rodfæste er på den måde helt genkendelige for deltagerne, hvilket har en væsentlig betydning for deres motivation for at komme og for fastholdelsen af viden, læring og erfaring fra forløbene (uddybes).

4.3 Syddjurs Kommune - strategisk fokus på forankring

Syddjurs Kommune har generelt et stort fokus på forankring af igangsatte og igangværende tiltag, særligt i forhold til at anvende viden fra tidligere indsatser i nye tiltag og i forløb for borgere i kommunen.

Naturens betydning for mentalt sundhedsfremme har gennem mange år været på den politiske agenda. Blandt andet gennem konkrete opnåede resultater og erfaringer med projektet "VÆR I LIVET" (2019-2020); et forskningsbaseret mentalt sundhedstilbud til borgere i kommunen, der blev udviklet som et forebyggende forløb med fokus på personlig udvikling og reduktion af kroppens belastningssymptomer i forhold til stress, angst og depression med naturen som ramme. Danmarks Jægerforbund var samarbejdspartner i tiltaget (Evaluering af VÆR I LIVET, Syddjurs Kommune 2020).

VÆR I LIVET forløb som en række prøvehandling og viste gode resultater i forhold til naturens gavnlige indvirkning på borgernes mentale sundhed. Erfaringer og viden derfra er implementeret i Naturlig Ressource i fortsat tæt og ligeværdigt samarbejde mellem de to samarbejdspartnere.

Udover at arbejde med et organisatorisk og strategisk blik på forankringspotentiale, er der en gennemgående tilgang til forankring hos borgerne som et individuelt anliggende. Det vil sige en opmærksomhed på, at den enkelte forløbsdeltager/borger har individuelle erfaringer med, hvad der virker bedst for dem hver især.

Samspillet mellem det organisatoriske og individuelle perspektiv på forankring er en væsentlig opmærksomhed og forudsætning for en helhedsorienteret tilgang til at skabe varig forandring, og dermed forankring, inden for sundhedsfremme blandt borgerne i kommunen. Naturen tænkes ind der, hvor det giver mening og er realistisk i forhold konkrete indsatser.

4.3.1 Rolle- og ansvarsområder i Naturlig Ressource

I Naturlig Ressource varetager Syddjurs Kommune det sundhedsfaglige ansvarsområde med faglig viden om sundhedsfremme bredt og specifikt om, hvordan fx stress, angst og depression påvirker borgerens livskvalitet, sundhed og trivsel. De sundhedsfaglige konsulenter har desuden bred erfaring med undervisning, formidling, pædagogiske sundhedsforløb, facilitering af grupper og godt kendskab til borgere og øvrige interessenter i kommunen, der har gavn af at kende til Naturlig Ressource, herunder også civilsamfundsorganisationerne.

Syddjurs Kommune har med de rette faglige kompetencer desuden varetaget visitationssamtaler af deltagerne forud for forløbene i Naturlig Ressource. Et væsentligt element i at sikre, at målgruppen ikke må være behandlingskrævende.

Den sundhedsfaglige tyngde i forløbene udgør en væsentligt faktor i forhold videndeling af resultaterne fra Naturlig Ressource ind i kommunens øvrige afdelinger i forhold til, hvordan man kan arbejde med borgernes sundhedsfremme i bredere forstand.

På baggrund af forsknings- og praksisbaseret viden om mental sundhedsfremme har de sundhedsfaglige konsulenter også viden og erfaring med, hvordan et forløb skal bygges op for at matche den rette balance mellem målgruppens ressourcer og de metoder, der ligger til grund for forløbenes terapeutiske indsats. Et forløb er nøje planlagt og struktureret ud fra denne viden, hvilket ligger fundamentet til den struktur, der videreføres i Rodfæste.

4.4 Samarbejdspartnere og forankringspotentiale (sammenfatning)

Et tæt samarbejde mellem de to organisationer har uden tvivl været helt afgørende for at udvikle og afholde selve forløbene. De to komplementære fagligheder, kompetencer, erfaringer, viden og perspektiver på mental sundhed og naturforståelse anses som helt centrale for at kunne skabe det unikke afsæt for udvikling og etablering af Rodfæste.

Det faglige fælles naturterapeutiske ståsted betyder, at deltagerne er blevet mødt af et fælles udgangspunkt hos instruktørerne, uanset om de har sundheds- eller naturvejlederbaggrund. Denne ballast har stor betydning for forløbsudviklingen og ikke mindst stor betydning for sparringsmulighed på tværs af undervisersteamet.

De to samarbejdspartnere repræsenterer dermed en ikke uvæsentligt organisatorisk kapacitet i forhold til at udvikle Naturlig Ressource og videreføre kapaciteterne ind i Rodfæste. Herunder også at prioritere at sikre opstartshjælp i form af både ressourcer og midler til foreningen, der i dag fungerer som en selvstændig frivillig forening med en lønnet instruktør til afholdelse af foreningsaftenerne.

4.5 Medlemsspor

4.5.1 At være medlem af Rodfæste

Medlemskab i Rodfæste er for så vidt uafhængig af Naturlig Ressource forløbene. Foreningen er en selvstændig enhed og ikke en integreret del af forløbene. Deltagerne introduceres til foreningens eksistens og formål på en af de sidste forløbsgange, men skal selv sørge for at kontakte foreningen,

melde sig ind, orientere sig i datoer for foreningsaftener og anden relevant information vedrørende foreningens virke.

Den enkelte kan godt melde sig ind i foreningen inden selve forløbet er afsluttet. Det typiske billede er, at det sker umiddelbart efter afsluttede forløb. Medlemmerne i foreningen er således tidligere deltagere af selve forløbene. Foreningen er også åben for medlemskab for andre, der har været i forebyggelsesforløb i Syddjurs Kommune.

Et medlemskab koster 200kr./år og dækker udgifter til instruktør, forplejning og leje af bålhytten. Som medlem har man stemmeberettigelse til generalforsamling og kan derudover stille op til foreningens bestyrelse.

Ud af foreningens ca. 55 medlemmer møder ca. 18-20 personer op til månedlige foreningsaftener, hvoraf en del af gengangere. Få er passive medlemmer.

Nogle af medlemmerne mødes derudover i mindre grupper på andre tidspunkter. Det er ikke nødvendigvis organiseret i Rodfæste regi, men er opstået som private aftaler i forbindelse med selve forløbene og/eller foreningsaftener.

For de flestes vedkommende er de månedlige foreningsaftener det eneste tidspunkt, de samles med andre medlemmer af foreningen.

De i analysen adspurgte medlemmer har været en del af et forløb inden de meldte sig ind i Rodfæste. Nogen har afsluttet for nyligt og andre har været med i en årrække. Deltagerne er i varierende omfang tilbage på arbejdet efter sygdommeldinger.

4.5.2 Medlemssporet – analytisk perspektiv

Ud fra et analytisk perspektiv er der i medlemssporet interesse i at undersøge foreningens betydning for medlemmerne i forhold til forankring af det, de har lært på forløbene.

I den sammenhæng er der zoomet ind på nogle af følgende tematikker:

- Hvad motiverer den enkelte til at deltage i foreningens aktiviteter?
- Hvordan oplever medlemmer konkret, at foreningen kan støtte op omkring gode vaner, der fremmer mental sundhed?
- Hvilken betydning har fællesskabet for medlemmerne og hvordan understøttes det bedst?
- Hvordan anvender den enkelte viden, erfaring, øvelser og aktiviteter i hverdagssammenhænge, dvs. uden for foreningsregi?

4.5.2.1 Motivation for at deltage i foreningen

Jeg har nok altid været sådan en, der altid sagde 'ja' frem for 'nej'. I Naturlig Ressource lærte jeg at sige nej. I Rodfæste gentager jeg det. En dag bliver det måske lettere for mig at sige 'nej' og også at sige mere 'ja' til det, der giver mig energi.

(Interview medlem, 2023)

Motivation for at komme i Rodfæste handler i vid udstrækning om, hvad foreningsaftenerne betyder for deltagernes oplevelse og fastholdelse af det, de har lært på forløbene, samtidigt med at blive mindet om, hvad der gør noget godt for deres krop og sind.

Motivation medlemmerne

Som medlem er de primære motivationsfaktor for at komme i Rodfæste nogle af følgende:

- *At kunne være en del af et meningsfuldt (inkluderende) fællesskab. Som sig selv. Og med det, man kommer med. At kunne dele hvad jeg har lyst. Ikke at skulle fikse andre. Eller andre skal give mig gode råd. Det er nok bare at sige, hvordan man har det. I farver. Det er befriende. At kunne komme 'gul' eller 'rød' og så gå hjem 'grøn'. Det er helt vildt.*
- *Alle har nogenlunde samme historik. Det giver en tryghed at vide, at alle er i samme båd. Jeg behøver ikke forklare. Jeg behøver ikke forholde mig til andres problemer og udfordringer. Jeg skal ikke fikse eller fikses af andre.*
- *Det at der er plads til mavefornemmelse og intuition gør, at jeg ikke føler mig så presset på at skulle gøre noget bestemt. Det er tilvænning, men det er det, jeg erfarer efterhånden. Der er plads til mig, som mig.*

(Udtalelser fra interviews af medlemmer 2023-2024)

Det motiverer medlemmerne at føle de er det samme sted, trods forskellige ting, der udfordrer. Det at mødes med nogenlunde de samme mennesker, gør noget sammen uden nødvendigvis at forholde sig til hinanden. Vide at man ikke er alene. Erfare at det er muligt at fralægge sig ansvar for hvad der skal ske og for tiden, fordi instruktøren har ansvaret.

Foreningen opleves som et åndehul, der giver ro og glæde og gør det muligt at mærke sig selv sammen med andre. En af de helt gennemgående motivationsfaktorer er, at de oplever mulighed for at blive fastholdt i nogle af de gode vaner, der er blevet oparbejdet gennem deltagelse i Naturlig Resource forløbet. At blive mindet om, hvad der er godt for en at gøre og dét i en velkendt ramme, som foreningen repræsenterer.

Og hvor man i mange andre sammenhænge oftest hører tilknytning til en forening som noget man er 'medlem af' eller en 'del af', så er det gennemgående, at Rodfæste er noget, man 'går til' med referencer til aktiviteterne, stedet, naturen, egentid og fællesskabet med de andre.

En af deltagerne beskriver motivationen ganske rammende;

Når datoerne for årets møder bliver meldt ud, så går jeg straks ind og blokerer de dage i min kalender. Der skal bare ikke komme noget i vejen. Det gør det ligesom legitimt at prioritere det, når det står som en fast månedlig begivenhed i min kalender. Både min familie og min chef ved, at det er noget jeg prioriterer. De bakker mig op (...)

Jeg vil sige, at Rodfæste... det er noget jeg går til fast. Det er min tid.

Mit frirum. Der, hvor jeg ikke skal være noget for nogen.

Det er min alenetid.

Sammen med andre.

(Interview, medlem 2023)

Motivationen for at komme i Rodfæste træder tydeligt frem, når man kigger ind i, hvad det er foreningen kan, gør og betyder for medlemmerne. Både i forhold til struktur, indhold og måden, aktiviteterne forløber på.

4.6 Foreningsspor

I foreningssporet er opmærksomheden særligt rettet på, hvordan foreningsrammerne og indholdet indvirker på medlemmernes fastholdelse og forankring af erfaring, læring og viden samt på, hvordan en udendørsramme uden synlige afgrænsninger skabe en tryk ramme for deltagerne.

Nogle af de gennemgående vinkler ind i dette er et fokus på, hvad eksempelvis foreningsaftenernes faste struktur betyder for deltagernes oplevelse af, at Rodfæste bedst støtter op omkring gode væner, positive fællesskaber og oplevelsen af naturens indvirkning på dem.

4.6.1 Foreningen Rodfæste som forankringsplatform

Rodfæste er som tidligere beskrevet formuleret som en del af forankringsmålsætningerne i Naturlig Ressource. Udgangspunktet i projektet har fra start været, at stiftelsen af en forening medvirker til at skabe forankring af Naturlig Ressource forløbene og er en arena for positive fællesskaber med naturen som ramme, så medlemmerne fortsat får effekten af sansebaseret ophold i naturen.

4.6.2 En 'klassisk' forening med naturen som ramme

Rodfæste holder til omkring bålhytten i Ringelmose Skov ved Kalø på Djursland ved Danmarks Jægerforbunds hovedkontor. Hele området er kendetegnet ved at være midt i og omkranset af naturen med udsigt over Kalø Slot, Kalø Vig og Helgenæs lige på den anden side af vejen modmed udsigt over Kalø Slotsruin, Kalø Vig og Mols.. Ved parkeringspladsen ligger Besøgscenter for Danmarks vilde dyr, der er et offentligt tilgængeligt formidlingshus.

Rodfæste er organiseret helt klassisk med vedtægter, generalforsamling, bestyrelse, medlemmer og med månedlige foreningsaftener med en række aktiviteter. Bestyrelsen består pt. af fem personer, der alle har været en del af et Naturlig Ressourceforløb om end på forskellige hold. Bestyrelsen varetager en række organisatoriske ansvarsområder for at sikre foreningens aktiviteter, udvikling og virke. På foreningsaftenerne deltager bestyrelsen på lige fod med andre medlemmer og har således ikke særlige ansvarsområder forbundet hermed. Nogle gange kommer medlemmer fra bestyrelsen og hjælper til med klargøringen af foreningsaftenerne.

På den måde er Rodfæste organisatorisk etableret ud fra en 'klassisk' foreningsstruktur. Til forskel fra mange andre foreninger har Rodfæste ikke et fast lokale at være i. Derimod er foreningens aktiviteter i og med naturen som ramme for udfoldelse af foreningens formål og aktiviteter.

En anden variation fra mange andre frivillige foreninger er, at instruktøren er aflønnet naturvejleder med tilknytning til Danmarks Jægerforbunds Naturvejlederteam, hvilken har stor betydning for foreningens forankringspotentiale.

Alle foreningsaftener foregår som udgangspunkt udendørs i al slags vejr og med den rette påklædning. Et ikke uvæsentligt perspektiv ind i at opleve de forskellige årstiders betydning for oplevelsen af naturen.

4.6.3 Instruktørens rolle og ansvar

Til hver foreningsaften er der tilknyttet en instruktør. Instruktøren er ansat naturformidler ved Danmarks Jægerforbund og har sammen med et hold af andre naturformidlere samt sundhedspersonale fra Syddjurs Kommune haft ansvaret for Naturlig Ressourceforløbene. Foreningsaftenerne i Rodfæste er dermed en naturlig forlængelse af forløbene i forhold genkendeligheden af instruktøren.

I Rodfæste er instruktøren lønnet af foreningen.

Instruktøren har det overordnede ansvar for, at en foreningsaften følger den relativt faste struktur for en aften, samt forberedelse til aftenens indslag. Instruktøren faciliterer og afholder aktiviteterne, stiller små refleksionsopgaver og/eller spørgsmål før, under eller efter en aktivitet. Indimellem bidrager instruktøren med kulturhistoriske fortællinger rundt om bålet, ved en spot i skoven eller på gåture ved nærliggende Kalø Slotsruin. Det kan også være i form af fortællinger om jagt og fiskeri, hvis aktiviteten foregår ved vandet. Instruktøren har samtidigt opmærksomheden rettet mod de deltagere, der ikke nødvendigvis indgår i de fælles aktiviteter, men måske har mere behov for at ligge i en hængekøje eller på anden vis være sig selv. Og det er instruktøren, der tager sig af nye medlemmer på aftenen.

Instruktøren arbejder bevidst ud fra en 'jeg' og ikke 'man' tilgang. Dette for at signalere og understrege vigtigheden af, at det er 'jeg'ets' ståsted, der er centralt og 'jeg'ets' ansvar at være der med sig selv uden at skulle forholde sig til 'en anden'.

4.6.4 Foreningsaktiviteter

Foreningens aktiviteter foregår i naturen og omkring bålhytten, som også er den fysiske lokalitet og samlingssted for forløbene. Bålhytten ligger ca. 300 m fra parkeringspladsen ved Danmarks Jægerforbund og er en del af et større område i skoven, der også inkluderer shelterplads, flere bålsteder og siddefaciliteter i det fri og overdækket i selve bålhytten.

Aktiviteterne er fastlagt til at finde sted én gang månedligt som "Rodfæste-aftener" fra kl. 17 - 20. Datoerne for et år er lagt fast og er tilgængelig for alle på foreningens hjemmeside.

På hjemmesiden kan man også finde drejebogen for en foreningsaften, der ret detaljeret skitserer hvordan en aften forløber.

Baseret på den faglige viden, der ligger bag opbygningen af Naturlig Ressource forløbene, består også en foreningsaften af aktivitetsblokke. Indholdet, rækkefølgen af øvelser, graden af kompleksitet og hver enkelte aktivitets og øvelses betydning for udviklingen hos deltagerne i forhold til deres stressrelaterede udfordringer. Herunder viden om hvordan gentagelse af øvelserne er afgørende for at deltagerne opnår fortrolighed med dem.

Drejebogen for en foreningsaften (se herunder) er inddelt i 4 moduler, hvor der kan forekomme mindre variationer fra gang til gang (bl.a. afhængig af vejret), men som hovedregel har en identisk struktur hver gang.

Hvert modul indeholder en række aktiviteter, der som i forløbene er bygget op omkring øvelser med fokus på balance, åndedræt, meditation og sansbaseret opmærksomhed. Aktiviteterne kan også være af lokalhistorisk eller kulturel karakter, eksempelvis i form af besøg på kulturhistoriske steder og/eller kulturhistoriske fortællinger om området rundt om bålet eller lign.

Instruktøren har ansvar for at forberede aktiviteterne og lede medlemmerne igennem aftenens forløb.

1: Kom til stedet (ca. 30 min.)	2: Mindfulness (ca. 30 min.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ankomst i stilhed - samles om bålet. 2. Rød/gul/grøn runde - alle fortæller kort, hvordan man har det lige nu. 3. Gennemgang af aftenen, info om næste gang og andre input. 4. Mærk kroppen, fx ved at klappe kroppen igennem, strækøvelser eller qi gong øvelser. 5. Grænsesætning – f.eks. ja/nej-øvelse 	<p>Veksling ml. aktiviteter, fx</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stillegang - evt. med bare tæer, mærk jorden og vinden, lyt til skoven og se lyset på blade og grene. 2. Samle bær, urter, blåmuslinger, blomster eller lign. Langsomt i ro og stilhed. 3. Sidde i naturen og lytte, fx til en bæk.
<p>3: Fri aktivitet (ca. 15 min.)</p> <p>Hver især mærker efter, hvad man har brug for at gøre, fx:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave mad 2. Nyd bålet evt. få en snak 3. Gå en tur alene i skoven, hvil dig op ad et træ, hold om et træ, knus de visne blade og lyt til dem, samle et stykke natur op og følge dets overflade nøje og langsomt. 4. Læg dig i skovbunden og kig op igennem træernes blade og grene. 5. Historiefortælling eller oplæsning 	<p>4: Spise og afslutning (ca. 45 min.)</p> <p>Fx:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spise og hygge omkring bålet. Bordet deles op i "snakke/ikke snakke" 2. Åben runde, har nogen noget på hjerte, de gerne vil dele med gruppen? 3. Synge en sang 4. Afslutte i stilhed (kl. 19.55 - 20). Instruktøren faciliterer den stille afslutning. 5. Oprydning

Struktur for foreningsaften naturligressource.dk/rodfaeste/

4.6.5 En foreningsaften

Strukturen for en foreningsaften gør, at deltagerne ved, hvad der skal ske. At aftenerne er genkendelige fra de forløb, de har været igennem inden start i Rodfæste. De skal ikke forholde sig til nye aktiviteter og input.

Den væsentligste forskel fra forløb og foreningsaften er, at man møder forskellige deltagere på en foreningsaften end på eget forløbshold med de samme deltagere.

4.6.5.1 At 'lande i' inden man 'starter' en foreningsaften

En foreningsaften foregår som sagt formelt set i tidsrummet kl. 17 – 20 og det faste mødested er Bålhytten, der ligger ca. 300 m fra parkeringspladsen.

For medlemmer starter en foreningsaften dog en rum tid før kl. 17. Nemlig der, hvor man kommer kørende, gående eller cyklende ind på parkeringspladsen. At træde ud af bilen, af cyklen eller ind på området bliver forbundet med en både fysisk og mental oplevelse af at sænke skuldrene en anelse, tune ind på sig selv og vide, at de følgende tre timer er uden forstyrrelser af mobil, familie, arbejde eller andre afskygninger af ydre omstændigheder.

En grussti forbinder parkeringspladsen og Bålhytten. Inden man kommer til stien, passerer man Danmarks Jægerforbunds Besøgscenter. Her har instruktøren lagt grej til aftenens aktiviteter frem. Grej kan være skind at sidde på, underlag til meditation, flagermuslygter, ingredienser til madlavning eller andet, der kan blive brug for på aftenen. Det er ikke italesat, at man skal tage noget med, men det er tydeligvis en indarbejdet praksis at gøre det. Fra instruktørens side er denne hjælpsomhed en bevidst måde at skabe medejerskab i forhold til at gøre klar til aftenen.

Så selv om selve aftenen formelt set først starter kl. 17 ved bålet, indledes den med dette lille praktiske indslag, der har en nærmest rituel betydning som værende dér, man lander i området.

En tur mellem parkeringsplads og bålsted, der samlet set tager max 3 minutter, men har stor betydning for at lande i en Rodfæsteaften.

Instruktøren har forberedt aftenen, inden deltagerne ankommer, så der vil være et bål tændt og the/kaffe på kanden over bålet. Deltagerne har selv en kop med, og ellers er der lidt ekstra til låns.

Så hvor den lille tur fra parkeringspladsen til Bålhytten omtales som at lande i Rodfæsteaften, betegnes det at ankomme i stilhed og samles i stilhed rundt om bålet som start på en Rodfæsteaften.

4.6.5.2 Aftenens forløb

Mens deltagerne ankommer til Bålhytten, går instruktøren ofte lidt rundt og klarer de sidste forberedelser eller sidder ved bålet og nikker velkommen, byder på the eller kaffe, der ligeledes brygges over bålet.

Efter en stille tid ved bålet tager instruktøren ordet, byder velkommen og tager i ro og mag hul på aftenens næste indslag; en runde med "rød/gul/grøn". Her indikerer hver deltager farven på sindstilstanden den pågældende dag. Man kan uddybe farven, men der er ikke en forventning til det. Det er derimod helt legitimt at bare være med det, man nu kommer med.

Instruktøren fortæller herefter om aftenens forløb i lidt flere detaljer. Det er gennemgående for en aften, at instruktøren har ansvar for, hvad der skal ske, hvornår og hvordan. En helt bevidst indsats for at deltagerne ikke selv skal tage stilling til andet end at være med det, der nu engang er og ikke skal forholde sig til andre eller andet end der, hvor de selv er. Instruktøren har samtidigt øje for, om der er deltagerne, der har behov for en lille snak eller for et alternativ til de faste aktiviteter, fx at blive ved hytten, ligge i en hængekøje i skoven, stable brænde, sidde ved bålet eller noget helt femte. Det er ikke væsentligt, hvad man laver, men at man er til stede på lige præcis den måde, energien og lysten tillader.

Det er en væsentlig læring i sig selv: Aktiviteterne er et tilbud og alle skal kunne deltage med det overskud de har.

Aftenens aktiviteter forløber helt roligt med en tydelig, men ikke kategorisk markering af, hvornår en aktivitet er slut og en ny starter. Imellem to aktiviteter er der nogle gange en kort refleksionsrunde, hvor instruktøren kan stille et par spørgsmål til oplevelsen. De fleste aktiviteter foregår ellers i nogenlunde stilhed, hvilket er en del af rammen for aftenerne; at kunne opleve roen i det, man foretager sig. Være til stede i naturen på en sansende måde med de aktiviteter, der er og med sig selv uden at skulle forpligte sig til snak med andre.

Alle foreningsaftener indeholder et måltid mad, som deltagerne i de fleste tilfælde er med til at forberede. På nogle foreningsaftener er aktiviteterne bygget op omkring at skulle fange fisk eller flå et dyr til aftensmaden, alt sammen med guidance fra instruktøren. Måltidet tilberedes af dem med energi til det. Der er ikke en fast opskrift. Igen har instruktøren overblikket og ansvaret og giver opskrifter ud fra devisen; "prøv med en lille håndfuld", "smag og fortæl om der mangler mere salt" eller lignende, der appellerer til sanserne, samtidigt med at have overblikket ift. at tilberede et godt måltid.

Måltidet indtages ved bord/bænke sæt ved bålet. I den ene ende af bordet er det aftalt, at man gerne må småsnakke. I den anden ende er det stillepladser, så dem der ønsker det kan indtage maden uden at være omgivet af snak og/eller føle sig forpligtet til at skulle tale.

Deltagerne har selv service med til måltidet, og kan låne hvis man har glemt det.

En foreningsaften er kendetegnet ved at have naturen som både ramme og aktiv medspiller i de aktiviteter, der foregår, hvad enten det er sidde ved bålet, gå stillegang i skoven, guidet meditation i shelteret, være i vandet i forbindelse med fiskeri eller øvelse i vandet (Fysioflow), madlavning og i det hele taget være omgivet af skov eller vandet i alle timerne.

Aftenen afsluttes som den startede; rundt om bålet i stilhed. Klokkerne 20 siger instruktøren tak for i aften og deltagerne går derfra, når de er klar til det. Har man haft noget grej med fra Besøgscentret ved parkeringspladsen, tager man det med retur igen. Dette oprydningstiltag italesættes ikke, men er tydeligvis en helt naturlig og inkorporeret del af aftenens afslutning.

4.6.5.3 Aktiviteternes betydning for medlemmerne

Oversigten herunder er ikke udtømmende, men viser et par eksempler på, hvad de enkelte aktiviteter konkret associeres med og betyder for medlemmerne:

Bålet

Bare sidde og hygge, afslappende, mødes i en cirkel. Fællesskab. Samhørighed. Dragende. Kulturhistorisk. Bålhytten: trygt sted. Genkendeligt. Start/slut på en foreningsaften

Kropsafgrænsning (foregår i cirkel)

Selv medvirke til at afgrænse 'mig' - og mærke mig selv fysisk. Få hele den fysiske krop i fokus. Gør mig klar til at stå imod og også tage imod, når vi laver ja/nej øvelse

Stillegang (foregår på række, samles ofte i en cirkel)

At høre til i rækken. Ikke uvedkommende hvor i rækken, man går. Lærer efterhånden at nyde roen og stilheden. Med lygter i mørke er noget helt særligt; mærke en helt magisk samhørighed med andre; at være en del af noget større.

Fiske/sætte garn

At være i waders giver en helt særlig kropsfornemmelse – en tyngde og tryghed. Får nyt forhold til vandet og at være i vandet på den måde.

Spisning

Stilhed/småsnak opdeling er rart. Man kan selv vælge, hvad man er til den dag. Svært i starten ikke at falde i smalltalk fælden, men at være sammen uden at skulle snakke giver en hel særlig samhørighed.

Lyskryds (om bålet)

Giver en opmærksomhed på, hvor folk er. Skal ikke fikse de andre; instruktøren har ansvar for at 'holde øje'. Det giver tryghed at kunne slippe ansvar for andre end sig selv. Bevidsthed om at farven kan ændre sig undervejs giver indsigt i egen udvikling på dagen.

Ja/nej (foregår i cirkel)

Fyldt af energi at sige 'ja' og 'nej'. Kraftfuldt at råbe ordene giver læring i at tage ordene i sin mund. Det giver styrke.

Meditation/mindfulness (fx i shelteret)

Lære at trække vejret med hele kroppen. Mærke roen og nærværet. Komme ned i kroppen. Føle fast grund under kroppen. Mærke mig selv med nogen ved siden af mig.

Madlavning

Mad over bål giver tilfredsstillelse; duften, smagen og at have lavet det selv, måske endda selv samlet urter eller anden ingrediens til retten. Svært i starten at der ikke var nogen opskrift, men at blive opfordret til at prøve sig frem fx ved at smage åbner op for brug af

Bålet

Afslutning på foreningsaften i stilhed. En cirkel. Fællesskab. Tryghed. Samhørighed. Mig sammen med andre.

4.6.6 Instruktørens betydning for en foreningsaften

Der er entydighed i medlemmernes svar på spørgsmålet om instruktørens betydning for foreningen og for deres deltagelse i foreningsaftenerne: instruktøren er en uundværlig del af foreningsaftenerne.

Instruktøren er ankerperson for en aften. Dén der gør det muligt at man som deltager kan være til stede uden at skulle tage ansvar for andet end egen tilstedeværelse. Instruktøren repræsenterer med sin tilstedeværelse, faglighed, facilitering af aktiviteterne en tryk og sikker ramme samtidigt med at repræsentere noget velkendt og fortroligt. Både med sin person, faglighed og store viden og erfaring med, hvad naturen kan betyde for en.

Og mest af alt sikrer, at man som deltager kan være der "som sig selv" uden at skulle være ansvarlig for aftenen. At man som deltager fortsat oplever det frirum, foreningsaftenen er. Et frirum væk fra 'skal' og 'burde'. Fra arbejde, familie, pligter. Et frirum hvor tankerne gerne må være der, hvor ingen forventer noget af én, hvor man kan prioritere at vende opmærksomheden indad.

Ud fra et forankringsperspektiv kan instruktørens betydning forstås ud fra følgende:

Instruktøren sikrer tryghed, stabilitet, genkendelighed for deltagerne. Det sikrer kontinuitet at få genopfrisket øvelser og aktiviteter, så det lagrer sig og bliver naturlig del af bevidstheden og kroppens hukommelse. Instruktøren bidrager også med yderligere inspiration til aktiviteter og ophold i naturen, deler viden og erfaring fra forskellige sammenhænge og motiverer på en helt rolig og uforpligtende måde, deltagerne til at fastholde det, de kender og måske blive inspireret til nye elementer i og med naturen på egen hånd, dvs. i en hverdagsammenhæng enten alene, med familien eller med venner.

Forankringspotentialer er dermed stort i kraft af instruktørens viden, erfaring og evne til at facilitere genkendelige aktiviteter og øvelser i trygge rammer i og med naturen. Og det med afsæt i naturfaglig viden og metodisk praksis om, hvad der gavner deltagerne bedst.

"Jeg kan komme som mig. Jeg behøver ikke at have styr på noget på aftenen – der er en ansvarlig. Det giver virkelig en tryghed og mulighed for at kunne være der uden forpligtelser og 'skal' og 'burde' ting. Det er jo dem, jeg skal væk fra".

(Interview, medlem 2023)

Foreningens bestyrelse har dermed heller ikke et særligt ansvar for selve foreningsaftenerne, men kan deltage på fuldkommen lige fod med øvrige deltagere.

Betydningen af instruktøren bakkes op af de ansatte medarbejdere i Naturlig Ressource, der har indgående kendskab til, hvad en instruktør står for i foreningen.

4.6.7 Omgivelserne er inddelt i aktivitetszoner

Det er kendetegnet for en foreningsaften, at uanset hvilke aktiviteter der finder sted, synes de at være inddelt i aktivitetsbårne uderum. Dette forstået på den måde, at aktiviteterne overvejende foregår i samme naturmiljøer hver gang og er dermed genkendelige. Man går ad samme sti mellem parkeringsplads (og Danmarks Jægerforbund) og bålhytten. Mødes altid i stilhed rundt om bålet. "Ja/nej"-kropsafgrænsningsøvelsen foregår i lysningen ved siden af bålhytten, shelteret er en fast del af området, maden spises ved det samme bord, man går ad skovens stier, og guides i skoven uden for stierne, gør ophold ved formidlingsspot i skoven (fx kulturhistorisk mindsted), ligger hængekøje i

skoven (med varierende placeringer) osv. Og er man ved vandet for vandøvelser, fiskeri eller en gåtur i området ved Kalø Slotsruin er det i umiddelbar nærhed af det velkendte sted, dvs. lige på den anden side af vejen.

Denne afgrænsning i naturrum eller aktivitetszoner bliver ikke eksplicit italesat som i "nu træder vi ud af bålhytten og går ind i lysningen for at lave kropsafgrænsning" eller "nu bevæger vi os væk fra lysningen for at gå stillegang i skoven". Det bliver efterhånden erfaret ved, at de enkelte aktiviteter finder sted i de forskellige og 'dertil indrettede og egnede' understøttende naturmiljøer, der udgør en væsentlig komponent i den naturterapeutiske del af at understøtte formålet med Rodfæste.

Det er naturterapien, der er med til at skabe de her rum.

Det er den faglige viden, der gør, at vi ved, hvor øvelserne bedst finder sted og giver de mest optimale forhold for terapien.

(Interview, instruktør 2024)

Genkendeligheden og gentagelsernes indvirkning gør, at fortrolighed med både aktivitet og sted bygges langsomt op og giver en tryghed i at bevæge sig fra det ene naturrum og aktivitet til det andet i løbet af en foreningsaften. Det i sig selv har stor indflydelse på oplevelsen af at kunne være til stede uden at tankerne kredser om nye indtryk, der optager opmærksomheden og energien.

Deltagerne skal ikke forholde sig rationelt til, hvor i området de befinder sig og hvor i området, de fysisk er på vej hen til i forbindelse med næste aktivitet. De guides af instruktøren og af deres egen erfaring fra både forløb og andre foreningsaftener med nogenlunde identiske aktiviteter.

Jeg husker tydeligt den første stillegang i skoven... (griner)

Jeg hadede det, for kunne slet slet ikke finde ro og min plads i rækken.

Kunne ikke finde ud af at gå langsomt. Og så var det så angstprovokerende ikke at være på vej et sted hen (...)

Efterhånden fandt jeg rytmen og nu synes jeg faktisk den langsommelighed er en af de ting, der giver mig mest ro i naturen.

(Interview medlem, 2023)

At området er inddelt i aktivitetszoner giver umiddelbart et naturligt flow i bevægelsen mellem de forskellige aktiviteter med en instruktør som den, der guider fra det ene rum (og aktivitet) til den næste uden at det fremstår som rigid bevægelse fra zone til zone. Og uden at det er italesat som en bevægelse fra et naturmiljø til et andet.

Denne udvikling fra nyt og utrygt til velkendt og trygt går igen i oplevelser af alle foreningsaktiviteterne med gentagelse som fællesnævner til at opnå og opleve kropslig og mental fortrolighed med aktiviteter og omgivelserne.

4.6.8 Forankring sker i rammen for aktiviteterne – og i den enkeltes deltagelsesform

Forankringspotentialer er størst, når rammerne og strukturen for en foreningsaften er tydelig, bliver varetaget af en instruktør, og når indflydelsen på deltagelsesform er op til den enkeltes egen vurdering af overskud.

Foreningsaftenerne er dermed bevidst relativt stringente i sin form på den måde, at der er en fast

struktur for, hvad der skal ske, hvor, hvorfor og hvordan. Og hvor instruktøren har ansvar for at sikre, at aftenen forløber planmæssigt uden for meget uforudsigelighed, der kan give anledning til utryghed hos deltagerne.

Aftenen opleves ikke stringent. Tværtimod fremhæves strukturen for aktiviteterne som en af årsagerne til at opleve en foreningsaften som et frirum. Og der hvor man via aktiviteterne bliver mindet om, hvad der gør noget godt for én.

Aktiviteternes betydning i de forskellige naturrum eller zoner forankres dermed ved at blive ved med at blive gentaget, blive understøttet (af en instruktør) og foregår på mere eller mindre samme måde til hver foreningsaften, da kroppen husker den gunstige indvirkning øvelsen/aktiviteten har for humøret, roen, trygheden og oplevelsen af frirum til at være der som den, man er.

På den måde udgør foreningen rammen for at kunne blive mindet om, hvad der gør noget godt for en. Samtidigt ligger påmindelsen også i den stiltiende accept af, at aktiviteterne på en aften følger en velkendt rytme og rækkefølge ud fra den faglige viden instruktøren har og samtidigt ud fra den – igen – kropslige erfaring deltagerne har i forhold til hvilke aktiviteter, der betyder hvad for dem hver især og giver den ro og tryghed, der skal til for at kunne være til stede på en foreningsaften uden at bruge mentalt (eller fysisk) energi på at skulle forholde sig til nye elementer/aktiviteter.

4.6.9 Stedets betydning

Omgivelserne og dermed stedet for Rodfæsteaftener er af stor betydning for motivation, oplevelsen og deltagelsen. Stedet kan noget særligt og italesættes som værende noget helt særligt. Dette uden at 'stedet' opfattes som ét stort område. I kraft af aktivitetszonerne oplever deltagerne en fortrolighed med stedet som helhed ved at opnå en tryghed og fortrolighed med de enkelte rum/zoner og det, de konkrete aktiviteter forbundet hermed gør for velbefindende.

Det er tydeligvis dér viden fra forløbene i Naturlig Ressource har forankret sig som en læring og kropslig erfaring med enorm betydning for og indflydelse på den ro, medlemmerne oplever ved at være en del af en foreningsaften samlet set.

Og det er her forankringen af tværfagligheden bag Naturlig Ressource tydeligvis folder sig ud; den faglige og terapeutiske vinkel på arbejdet med stress i kombination med viden om betydningen af understøttende naturmiljøers gunstige indvirkning på restitution og menneskets væren i naturen.

4.6.10 Naturen giver nye indsigter

Foreningen anvender på samme måde som forløbene naturen som greb for at præsentere nye ting og oplevelser, der stimulerer sanserne og inspirerer deltagerne til aktiviteter og oplevelser, der har beroligende og gavnlige effekt for mental sundhed, samt stimulerer til at bruge den viden og erfaring i en hverdagssammenhæng også; find et træ i haven at sidde op ad, drik kaffe i din dør, sid på en bænk i en lysning, gå en tur i skoven eller ved vandet.

Naturen kan rent analytisk betragtes som såvel sansende som fysiske arena for 'væren' og 'gøren'. Og er for medlemmerne kommet ind under huden, både mentalt og i konkret forstand; den kan være svær at prioritere at komme ud i, men det at vide hvad den giver og betyder er motiverende i sig selv.

*Det gælder jo egentligt bare om at minde mig selv om,
at uanset hvor dum en dag det har været, så har jeg altid mindre
af den med hjem efter lige at have været ude i naturen.*

(Interview medlem, 2023)

4.6.10.1 Naturens betydning

Naturen og naturelementer er gennemgående for alle typer af aktiviteter i Rodfæste og er som tidligere beskrevet både som et fysisk sted og forbindelse med oplevelser af naturrum, der har en terapeutisk indvirkning på deltageren.

En bevidsthed, der tydeligvis er taget med over i deltagerens oplevelse af naturens betydning i foreningsregi, som for flertallet har udviklet sig fra at overvejende have brugt naturen til gåture, badetur eller løb, og det som en siger, uden "at give sig tid til at dvæle ved naturen".

At 'dvæle ved naturen' handler om opmærksomhed. Det er i naturen, at sanserne bliver udfordret, udfoldet og skærpet.

Boksen herunder giver et indblik i nogle af de elementer, der fremhæves i interviews og samtaler om naturen.

Alt sammen elementer, der stimulerer forskellige sanser og samlet set beskrives som betydningsfulde for at mærke kroppen, komme ned i kroppen og opnå momenter af ro, tryghed og en oplevelse af at være til stede med sig selv i naturen. Føle og opleve en helt særlig tilstand af forbundenhed og tryghed i naturen. Og i momenter at føle sig som en del af noget større.

At opleve en udvikling i, at naturen for mange tidligere har været forbundet med tempo (løb, gang, cykling) og bevægelse fra A til B til nu også at være et sted, man bare kan være uden at skulle noget.

4.6.11 Foreningen støtter op om gode vaner i hverdagen

Når jeg ser de nye komme til Rodfæsteaften, så husker jeg tydeligt, hvordan det var at komme der første gang (...). Jeg observerer min egen udvikling. Og tænker over, hvad det er for værktøjer jeg har fået med mig. Og som hjælper mig i hverdagen".

(Interview medlem, 2023)

Et af sporene i analysen er at undersøge hvordan deltagerne viderefører nogle af de gode vaner, aktiviteter, øvelser fra såvel forløb som foreningen til hverdagen.

Her er der et varieret billede af, hvordan de enkelte medlemmer praktiserer viden og læring i situationer uden for foreningen.

Flere påpeger, at selv om de måske ikke har det store overskud til konkrete aktiviteter, så oplever de en øget bevidsthed om egne grænser. Særligt i forhold til at sige fra over for andre mennesker, arbejdsopgaver og/eller sociale situationer uden at få dårlig samvittighed eller føle sig 'besværlig'. Flere nævner, at de tænker mere over – og mærker efter i kroppen, hvad deres egne behov er og ikke nødvendigvis hele tiden oplever at skulle være i andres behov eller forventninger til dem.

Nogle af de komponenter, der videreføres fra forening til hverdag, er at få gået ture, lave bål, tage det samme sted hen ved vandet, sidde på en bænk et sted eller ved en plet i sin egen have og opleve lidt alenetid.

Det behøver ikke at være et stort 'projekt' at gøre eller at vare i lang tid, men blot 15-30 minutter kan være tilstrækkelig tid til at finde ind til roen i sig selv.

Opmærksomhed i naturen handler om:

- At lægge mere mærke til dyrelivet, og fx lære at skelne mellem fuglene på både udseende og lyd
- At mærke og lytte til vinden i træerne, blade der hvisler, regnen der falder ned eller solen på huden. Grene der knækker, når man går i skoven
- Observere landskabet, planter, træer, vejret
- At se årstidernes skifte og den indvirkning det har på omgivelserne
- Duftene i skoven i de forskellige naturmiljøer og på forskellige årstider
- At iagttage og bevæge sig roligt i naturen. Sidde op ad et træ, ligge i en skovbund. At gå i mørke og have helt skærpede sanser
- At gå med bare tæer på blødt mos eller være omsluttet af vand i et par waders, mens der sættes fiskegarn

(Udtalelser medlemmer 2023-2024)

Det er i sig selv en øvelse at give plads til og stole på intuition og mavefornemmelse. Og prioritere hvad energien skal bruges på. At huske på, hvordan man kan sætter grænser for sig selv og afgrænse sig fra pressede situationer.

En har prøvet at introducere stillegang for andre med en oplevelse af, hvor givende det er at være den, der gav noget videre til andre, der var meget begejstrede. Og hvor det at give videre også handler om at indlemme den nærmeste kreds i det, den enkelte oplever gennem foreningen.

Det er gennemgående, at hverdagspraksis i forhold til øvelser ikke skal være et pres, men dog i en vis udstrækning være en bevidst prioritering for at få det gjort;

*Jeg øver mig hele tiden i at være i den givne dag, med det der nu er.
Øver mig i at sætte grænser for mig selv og i forhold til situationer, der presser.
Her kan jeg mærke, at jeg er blevet bedre til selv at vælge, hvad energien skal bruges til.
Og det at tage 'ja' og 'nej' i min mund er helt sikkert i kraft af kropsafgrænsnings- og ja/nej øvelserne på Rodfæsteaftener.*

Så ja, jeg tænker meget over hvad det er for værktøjer jeg har fået med og som kan hjælpe mig i hverdagen(...). Jeg forsøger at prioritere det så godt jeg kan, for jeg ved det hjælper mig. Og forsøger at klappe mig selv på skuldrene for de små fremskridt, jeg jo rent faktisk gør".

(Interview medlem 2023)

4.6.12 Fællesskabets betydning

At være en del af Rodfæste er et individuelt anliggende; man skal selv melde sig til foreningen, selv komme til foreningsaftener, være ansvarlig for hvordan man deltager og i det hele taget selv tage ansvar for, hvordan man anvender øvelserne i sit liv også udenfor foreningen. At gå til Rodfæste er dermed baseret på individets egne handlinger, motivationer og ansvar.

Denne individuelle dimension perspektiveres ind i Rodfæste som et fællesskab. Det taler ind i en opmærksomhed på, hvordan fællesskab kan være motiverende for og katalysator for de individuelle praksisser i krydsfeltet mellem individ og fællesskab.

Det er vanskeligt at sætte fællesskabets betydning på analytisk formel uden at det bliver for overordnet og diffust at forstå, hvad et fællesskab kan betyde. Analysen viser, at der er tre overordnede komponenter, der hænger sammen i forståelse af et fællesskabs og/eller fællesskabets betydning;

i) Oplevelse af fællesskab i Rodfæste, ii) fællesskabets betydning for den enkelte og iii) understøttende rammer for et meningsfuldt fællesskab.

4.6.12.1 Fællesskab i Rodfæste

Foreningsfællesskabet er formelt set afgrænset i 1) Tid; 3 timer én gang månedligt, 2) Mennesker; tidligere deltagere fra forløbene og 3) Stedet; skovområdet omkring bålhytten i Ringelose Skov, der samlet set er relativt stort.

Foreningen udgør dermed i sig selv et fællesskab, der af alle betegnes som et meget meningsfuldt fællesskab at være en del af. Og det med mennesker, der i og for sig ikke er en del af hverdagen eller sociale netværk, men som relationer, der bidrager til at føle sig passet på – og passe på andre, helt uden at skulle løse hinandens forskellige udfordringer. En samhørighed og tilhørsforhold, der for flere betegnes som ekstra mærkbar i kraft af, at man ofte færdes i stilhed og/eller ikke sådan rigtigt forhold-

der sig til hinanden på en direkte måde.

Det er samtidigt overvejende i de aktivitetsbårne fællesskaber, at tilhørsforholdet italesættes af den enkelte.

Mange af aktiviteterne på en foreningsaften foregår i cirkler, fx at samles om bålet til start og slut, kropsafgrænsningsøvelse i en cirkel i lysningen, afslutning på stillevandring eller i forbindelse med refleksion efter en aktivitet. Dette er en bevidst måde at inddrage den enkelte i en gruppe uden at det bliver formaliseret. Vægten er på at mødes og være en del af en enhed, en sluttet kreds med ligesindede på den måde, den enkelte har lyst til den pågældende dag.

Det at aktiviteterne foregår på et velkendt sted i afgrænsede naturrum er en måde at skabe en fortrolighed med øvelserne på. Signalere at hvert naturrum eller aktivitetszone er et fællesskab i sig selv, hvor tilhørsforholdet er baseret på en kombination af stedet, aktiviteten, deltagelse i den form man kan og en gentagende påmindelse om og erfaring med, hvad øvelserne gør for en.

På den måde opnår medlemmerne en fortrolighed med den konkrete aktivitet, stedet den foregår og i sammenhæng med de mennesker, dvs. det fællesskab, aktiviteten udfoldes sammen med.

4.6.12.2 Individet i fællesskabet

"Når vi går stillevandring i mørket med lygter, ja så er det nærmest helt magisk, hvor energifyldt det kan være at være en del af flokken. Jeg føler mig lidt som min egen lille kapsel blandt andre. Det er så befriende og trygt"

(Interview medlem, 2023)

For den enkelte opleves Rodfæstefællesskabet meningsfuldt og af stor betydning for at deltage i aktiviteterne og som medvirkende faktor for at blive ved med at komme i foreningen. Nogle af de ord, der knyttes til at være et 'jeg' i et Rodfæstefællesskab er, at det er et mødested, der opfrisker hukommelsen i forhold til, hvad naturen gør ved en og i det hele taget gradvist skaber en fortrolighed med naturen.

Det er samtidigt et forum, der giver mulighed for at kunne øve at yde egenomsorg; have tid til at mærke efter hvad behovet er, kunne være uden at skulle forpligte sig på noget eller overfor nogen. At kunne slappe af med andre. At kunne være sig selv og ikke mindst at kunne trække sig uden at nogen undres eller presser på for at skulle være en del af en fælles aktivitet.

*Bare det at jeg ikke skal have lov af andre til at gøre, hvad jeg mærker er rigtigt for mig er ret nyt for mig. Jeg øver mig i at tage min plads, at sige til mig selv, at det er okay, at jeg er her. Det er også okay at ændre holdning undervejs, hvis jeg fx hellere vil i hængekøje end stillevandring. Ingen presser på, hvad jeg skal. Det er mit valg! (...)
Der er en plads til alle; min plads tager jo ikke 'din' plads"
– kredsen bliver bare én større.*

(Interview medlem, 2023)

Den enkeltes tilhørsforhold i flokken er med til at motivere til at komme og dermed fastholde deltagelse i aktiviteterne. Det øger sandsynligheden for også at fastholde vanerne uden for foreningen. Sidstnævnte dog sværere uden Rodfæstefællesskabet til at understøtte én.

Fælles for medlemmerne er at de alle oplever, at det grundlæggende er godt for dem at opleve og erfare, at det lader sig gøre at være sig selv - sammen med andre. Samtidigt med vigtigheden af, at fællesskabet ikke behøver at følge med hjem.

Jeg bliver faktisk helt rørt over, at jeg kan være så tryk i et fællesskab med andre, jeg i bund og grund ikke kender. Jeg kan ikke helt forklare det, men det er så meningsfuldt og givende. Nærmest magisk.

(Interview medlem, 2023)

4.6.12.3 Understøttende foreningsrammer for meningsfulde fællesskaber

Rodfæstefællesskaber har dermed mange lag og betydninger. Fælles for dem er, at de helt grundlæggende danner rammerne for en tryghed sammen med andre, der gør at man som enkeltperson føler at kunne være til stede uden at skulle være ansvarlig for andre end sig selv.

Et meningsfuldt og rummeligt fællesskab med andre, der ikke sætter spørgsmålstejn ved, hvordan den enkelte har det på dagen.

Det er samtidigt et fællesskab, der tillægges en stor betydning for at kunne spille hinanden gode uden helt at kunne beskrive, hvad det er der afstedkommer denne oplevelse af noget 'godt', udover at det opleves som vigtig faktor i forhold til at have lyst til at blive ved med at komme til foreningsaftenerne og at hjælpe hinanden med at fastholde de gode intentioner.

Der ligger dermed et stort fastholdelseselement i krydsfeltet mellem det enkelte menneskes deltagelsesform og Rodfæstefællesskab(-er). Der ligger samtidigt en opmærksomhed i at se, hvordan fællesskabet implementeres i den enkelte ved at give en oplevelse af at føle sig som en del af flokken. Og dette gennem blandt andet aktiviteterne mere end en opfattelse af at være en del af en forening.

4.7 Perspektiverende: foreningens betydning for medlemmerne

At gå til Rodfæste er at skulle noget. Gå til noget. At give sig selv et kærkomment frirum fra det, der kan presse i livet. At blive mindet om og minde sig selv om, hvad der gør noget godt for ens mentale balance og livskvalitet.

At nyde naturen som et sted at være, lære og opholde sig i på nye og mere sansebarede måder. At få viden og erfaring, der kan praktiseres i hverdagen både på privatfronten og i arbejdsammenhænge.

At gå til Rodfæste er at deltage i meningsfulde fællesskaber uden at det er forpligtende overfor andre end en selv, hvordan man deltager. At være et 'jeg' i et 'vi', dvs. en del af et fællesskab uden at dele alt om sig selv, men mærke den energi, motivation og opbakning fra andre gennem deltagelse i foreningens aktiviteter på den måde, man har overskud til.

At være en del af Rodfæste er at erfare, hvad en time-out og prioritering af egentid betyder i forhold til at mærke, hvad man har behov for. At bygge langsomt op, blive fortrolig med og erfare og lære, hvad stilhed og langsommelighed i naturen kan betyde for den mentale sundhed. Og dette uden at det behøver være et uoverskueligt og for tænkt projekt at komme ud i naturen.

4.7.1 Forankring aktiviteter

Det konkrete indhold og aktiviteter i foreningen er nøje planlagt ud fra forskningsbaseret viden om indhold, rækkefølge af øvelser, graden af kompleksitet og hver enkelte aktivitets og øvelses betydning for udviklingen hos deltagerne i forhold til deres stressrelaterede udfordringer. Gentagelse af øvelserne er afgørende for at deltagerne opnår fortrolighed med dem og gradvis kan mærke effekten på krop og sind.

Den stringens og logik, som aktivitetsmodulerne på en aften er bygget op omkring, fremstår som en struktur, der på sin vis defineres af aktiviteterne for aftenen og som faciliteres af instruktøren, der både introducerer, guider, afholder og perspektiverer den enkelte aktivitet til deltagerens oplevelser i nuet, i hverdagen eller på anden vis sætter refleksioner i gang.

Forankring sker dermed i den ramme for aktiviteterne, som foreningen formår at videreføre fra forløbene. En ramme, der både i struktur og indhold er velkendt samtidigt med at minde deltagerne om rent erfaringsbaseret, hvad aktiviteterne betyder for dem og i forhold til, hvad der er godt for ham/hende at skulle blive ved med at holde fast i og blive ved med at øve for at fastholde de gode vaner. Og bliver mindet om, hvad naturen betyder for dem både som et fysisk sted at opholde sig og som arena for en række oplevelser.

4.7.2 Naturens indvirkning spiller en stor rolle

Deltagerne er omkranset af naturen, færdes i den, opholder sig i den og udfolder de forskellige aktiviteter og øvelser i den i de forskellige understøttende naturmiljøer, en foreningsaften finder sted i, jf. stedets og aktiviteterens betydning.

Forankringen i afgrænsede naturrum sker gennem erfaring med, hvad der finder sted hvor. Det giver en fortrolighed og tryghed med nogenlunde forudsigelige faste rammer for aktiviteterne. Gennem den kropslige erfaring giver det deltagerne en forståelse for, hvad og hvordan de selv kan gøre noget, der gør noget godt dem, dvs. hvad der fremmer deres mentale sundhed.

Den viden og læring deltagerne er blevet præsenteret for og har praktiseret på forløbene er i forskellige grad blevet internaliseret hos dem som et mindset for og kropslig erfaring med, hvad naturen kan gøre for dem, hvad aktiviteter/øvelser kan give dem og generelt at de over tid er blevet fortrolige med at færdes i naturen på – for mange – nye måder.

Og fortrolige med at de også i en hverdagsammenhæng kan lave bål, gå stillevandring eller en tur i skoven selv eller med andre, lave ja/nej øvelser osv.

4.7.3 Strukturens og instruktørens betydning for forankring

Det at foreningsaftnerne er bygget op omkring den faglige viden om vigtigheden af stringens i programmet for aftenens forløb sikrer, at deltagerne følger udviklingen i eget forløb i det rette tempo for bedst at understøtte forbedring i mentale velbefindende. Denne viden, logik og erfaring er integreret i den klare struktur, der er for hvor aften.

En aktivitets- og forløbsstruktur som drejebogen tydeliggør for alle og som faciliteres af instruktøren, der både introducerer, guider, afholder og perspektiverer den enkelte aktivitet til deltagerens oplevelser i nuet, i hverdagen eller på anden vis sætter refleksioner i gang. Oftest uden at deltagerne skal sætte ord på, men derimod være i oplevelsen på den måde det giver mening for dem hver især.

Instruktøren sikrer tryghed, stabilitet, genkendelighed for deltagerne. Det sikrer kontinuitet at få genopfrisket øvelser og aktiviteter, så det lagrer sig og bliver naturlig del af bevidstheden og kroppens hukommelse. Instruktøren bidrager også med yderligere inspiration til aktiviteter og ophold i

naturen, deler viden og erfaring fra forskellige sammenhænge og motiverer på en helt rolig og uforpligtende måde, deltagerne til at fastholde det, de kender og måske blive inspireret til nye elementer i og med naturen på egen hånd, dvs. i en hverdagssammenhæng enten alene, med familien eller med venner.

Instruktøren bliver dermed opfattet som garant for at kunne opleve det frirum, som foreningen beskrives som og for muligheden for at blive påmindet om, hvad naturbaseret terapi gør for den enkelte. Og på den måde er instruktøren af stor betydning for understøttelse af forankringspotentialer af viden og erfaring hos den enkelte person.

*"En gang om måneden mindes jeg om alt det, jeg lærte på forløbet.
Og det er sådan lidt 'nåh ja, jeg skal ikke andet end være sammen de her mennesker lige nu'. Jeg bliver mindet om det, der udfordrer mig.
Bliver mindet om at jeg skal være rask.
Bliver mindet om, hvad der er godt for mig".*

(Interview medlem 2023)

5. Tematiske forankringsarenaer – analytisk blik

For at forstå hvordan Rodfæste spiller en rolle for forankring af viden, læring og erfaringer fra Naturlig Ressource både for den enkelte og som foreningsramme for forankring, giver det mening at se på de tematiske arenaer, som forankring udspilles i og som indgår i en samlet betragtning af, hvad der understøtter forankring.

På baggrund af detaljerne fra medlems- og foreningssporet i analysen skitseres herunder de tematiske forankringsarenaer for foreningspraksis i hovedpunkter, efterfulgt af opmærksomhedspunkter og anbefalinger til andre der ønsker at arbejde med lignende tiltag.

De tematiske arenaer kan ikke isoleres som forståelsesrammer, men udgør hver især væsentlige komponenter, der giver mening at tænke ind i arbejdet med forankring. Herunder en række aspekter og forudsætninger, der er gode at have in mente i forbindelse med arbejdet med både naturbaserede forløb og foreningsdannelse for den målgruppe, aktiviteterne henvender sig til.

Forankringsarenaerne er:

- Stedet
- Aktiviteterne
- Naturen
- Fællesskabet
- Organiseringen (herunder strukturen).

For overskuelighedens skyld skitseres de hver for sig, men i praksis overlapper de hinanden og er på mange måder hinandens forudsætninger. Og som komponenter i forståelsen af sammenhængen mellem de parametre, der udgør et samlet billede af de mest hensigtsmæssige forudsætninger for forankring.

For detaljer henvises til de uddybende afsnit i analysen.

Efter hvert afsnit er der samlet råd, anbefalinger og opmærksomhedspunkter som inspiration til andre.

FORANKRINGSARENA 1: STEDETS BETYDNING

Stedets betydning for forankring bliver fremhævet på forskellig vis i analysen; som et geografisk afgrænset område, der efter deltagelse i forløbene er velkendt, men samtidigt foranderligt i kraft af årstidernes betydning for, hvordan naturen man er omkranset af, tager sig ud.

Som et fysisk sted, der bliver forbundet med at træde ind i en Rodfæste-aften.
Som en bevægelse i forskellige aktiviteter, der hver især og samlet set har stor indvirkning på hvad der gør noget godt for medlemmernes velbefindende.

Stedets og de understøttende naturmiljøers indvirkning for den terapeutiske del af

Rodfæstes formål er derfor væsentligt at have for øje i planlægning af lignende tiltag andre steder.

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter vedr. stedet

Overvej muligheden for et sted, der er stort nok til at indeholde forskellige zoner for aktiviteterne, men samtidigt afgrænset i de enkelte zoner på en måde, så det ikke bliver for uoverskueligt at færdes i for deltagerne.

Et oplagt sted kan med fordel have følgende understøttende naturmiljøer og faciliteter inden for umiddelbar rækkevidde:

- Bålhytte/overdækket areal med læ for vind og regn
- Bålsted – samlingspunkt for helt centrale aktiviteter og komponenter på en foreningsaften
- Omgivelser med forskellig naturmiljøomgivelser som granskov, løvskov, mos-områder, lysninger, overdrev, vand (hav, kyst, søer, vandløb), kulturmindesteder og lign.
- Faciliteter med vand og toiletforhold

FORANKRINGSARENA 2: AKTIVITETERNES BETYDNING

En foreningsaften er struktureret om en række forskellige aktiviteter, hvis rækkefølge, indhold og form er nøje planlagt ud fra faglig viden om hvad og hvordan naturterapeutisk sundhedsfremme understøttes bedst.

Aktiviteterne binder naturen sammen med stedet og med oplevelser og erfaringer af hvordan de konkrete øvelser og aktiviteter over tid manifesterer sig i deltagerne som komponenter med en positiv indvirkning på det fysiske og mentale velbefindende; at falde til ro i kroppen, at mærke sig selv, være til stede, opleve hvad der gør noget godt i form af f.eks. at komme hjem med mere overskud end ved start.

Aktiviteterne foregår i velkendte, afgrænsede aktivitetszoner, hvor fællesnævneren er, at de uanset karakter foregår i naturen med en forskellighed, der udover selve aktiviteten, er en forskel i de naturmiljøer, man er omgivet af (lysning, bålhytte, løvskov, shelter, hængekøje i træet osv.).

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter vedr. aktiviteterne

- Planlægge et relativt stringent program for hver en foreningsaften, jf. drejebogen for Rodfæste. Et program der har afsæt i den rette viden om, hvad der fremmer mentalt sundhed med naturen som ramme.
- Hav øje for muligheden for aktivitetszoner, hvor understøttede naturmiljøer fremmer indvirkningen af den aktivitet, der foregår på det givne sted, fx kropsafgrænsning i en lysning, stillegang i mørke på eller uden for stier med forskelligt underlag, meditation i et shelter osv.
- Start/slut altid ved bålet. Bålhytten/bålstedet er altid samlingspunkt for en aften; man lander i stilhed g afslutter i stilhed.
- Vær opmærksom på betydningen af stilhed; at kunne give ro til at mærke sig selv, tune ind på sig selv uden at skulle forholde sig til andre.
- Gentagelse af aktiviteterne skaber genkendelse hos deltagerne.
- Vær opmærksom på relevante alternativer til planlagte aktiviteter for at sikre, at alle skal kunne deltage med det overskud de har og ikke føle sig presset til at deltage i aktiviteterne.
- Instruktøren der faciliterer aktiviteterne, medvirker til at medlemmerne kan være der uden ansvar for aftenens forløb.

FORANKRINGSARENA 3: Naturens betydning

Naturelementer er gennemgående for alle typer af aktiviteter, både som oplevelse, sanseelement, fortælling og refleksionsrum. Alt foregår udendørs året rundt helt på samme måde som i selve forløbene, hvor instruktøren på forskellig vis og i forskellige tempi præsenterer flere og flere naturelementer og naturmiljøer for deltagerne.

Med naturen som ramme for naturbaseret sundhedsfremme er det tydeligt, at de planlagte aktiviteter i de rette understøttende naturmiljøer har stor indvirkning på deltagernes vedvarende brug af naturen som et frirum og som et sted at praktisere nogle af de aktiviteter, der har en gunstig indvirkning på den mentale balance. Både i foreningsregi og i en hverdagssammenhæng.

For at få det optimale ud af aktiviteterne i naturen er det derfor af stor betydning at være opmærksom på, at forløbene foregår på steder med varieret natur høj kvalitet, mulighed for stilhed og støttemiljøer med høj oplevelseskvalitet.

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter vedr. naturen

- Tænk alle elementer af natur ind, der hvor det giver mening og kan realiseres.
- Planlæg aktiviteter i forskellige naturmiljøer, der på forskellig vis kan danne grundlag for sansebaserede oplevelse i naturen, fx skov, vand, dyreliv, forskellige underlag, lysning, hængekøje i træer, udesidning op ad et træ, kulturhistoriske steder og lign.
- Opfordring til at tænke naturoplevelser i småskala; gør det overskueligt at være i en hverdagssammenhæng; brug nærmiljøet, lav et bål i haven, sid på en bænk
- Tænk i 'væren' (at opholde sig i) og 'gøren' (aktivitet, fx madlavning) i naturen. Og gerne en kombination af de to tilstande.
- Tænk i naturoplevelser der udfordrer, udfolder og skærper sanserne (lytte, se, røre, dufte, mærke osv.).
- Tænk i langsommelighed og stilhed i naturen - og i at vende opmærksomheden indad

FORANKRINGSARENA 4 Fællesskabets betydning

Rodfæste repræsenterer som helhed et stort fællesskab i kraft af medlemskab i den samme forening af stort set samme bevæggrunde.

Det at være en del af foreningen italesættes som at gå til mere end være medlem af Rodfæste. Denne interessante skelnen understøtter en generel opfattelse af at gå til Rodfæste er et aktivt valg om at gøre for en selv mere end for de sociale eller interessebaserede dimensioner, der ellers ofte er blandt hovedårsagerne til foreningsmedlemskab.

I Rodfæste forventes det netop ikke at den enkelte er engageret på anden vis end med sin blotte tilstedeværelse. På den måde er Rodfæste en hel særlig forening i forhold til mange andre foreninger, hvor fællesskaberne oftest betegnes som værende baseret på stærke sociale relationer der binder folk sammen, oftest i en samlet interesse (sport, fritid, kultur, sociale tiltag eller lign.). En væsentlig opmærksomhed i forhold til målgruppen i en forening, der arbejder med fremme og understøtte mental sundhed.

Fællesskabsoplevelserne i Rodfæste er kendetegnet ved deltagelse i en række fælles aktiviteter, der trods forskellighed i både indhold og deltagelsesform hos den enkelte helt grundlæggende danner rammerne for en meningsfuld, rummelig og tryk samhørighed med andre, man ikke nødvendigvis kender. Det gør, at man som enkeltperson føler at kunne være til stede uden at skulle være ansvarlig for andet end sin egen måde at være til stede på.

Fællesskaberne og tilhørsforhold manifesteres gennem gentagelse af aktiviteterne. Deltagerne bliver gradvis trygge ved aktiviteter og øvelser og kan på den måde have overskud til at læne sig mere ind i

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter vedr. fællesskaber

- Overvej hvordan man kan understøtte fællesskabsdannelse på forskellig vis, fx aktivitetsbårne fællesskaber (sidde rundt om bålet, øvelse i cirkler, at være en del af foreningen (narrativer om foreningens formål, aktiviteter, målgrupper osv.)
- Vær opmærksom på motivationsfaktorerne for målgruppens deltagelse i en forening, der arbejder med mentalt sundhedsfremme og naturbaseret terapi. Accepter fleksibiliteten i deltagelsesformen blandt målgruppen.
- Afklaring om hvordan man kan sikre trygge rammer at færdes i, herunder understøttelse af både større og mindre aktivitetsbårne fællesskaber i foreningen.
- Tænk i mikrofællesskaber mere end et mere diffust foreningsfællesskab på makroplan.
- Giv tid til at lade deltagerne lande i foreningen - man kan ikke forcere nogen til at indgå i fællesskaber på bestemte måder.
- Vær opmærksom på at fællesskabsfølelse og samhørighed kan styrkes gennem stilhed og stille nærvær med hinanden. Og gennem det at gøre noget sammen på en individuelt defineret meningsfuld måde.

FORANKRINGSARENA 5: Organiseringens betydning

Organisering af Rodfæste udløber af det tætte samarbejde mellem Syddjurs Kommune og Danmarks Jægerforbund Naturvejlederteam.

De to organisationer har med hver deres fagligheder uden tvivl været helt afgørende for at bygge foreningsstrukturen op med viden og erfaring fra selve forløbene, herunder sikre at de forskellige kompetencer, perspektiver på mental sundhed og naturforståelse er i spil og udgør den samlede ramme i foreningsregi.

Den organisatoriske opbakning og driftssikkerhed gennem hele projektperioden har naturligvis en afgørende betydning for, at foreningen fungerer som en selvstændig frivillig forening med en lønnet instruktør til afholdelse af foreningsaftenerne.

Instruktører og naturvejledere har samme faglige grundlag at arbejde ud fra ved at have gennemført den samme grunduddannelsen i naturbaseret sundhedsfremme. Det giver et fælles fagligt afsæt at arbejde ud fra og mulighed for sparring med hinanden i instruktørteamet.

Strukturens betydning, herunder instruktørens betydning

Den stringens, logik og faglige viden som aktivitetsmodulerne på en aften er bygget op omkring, fremstår med en tydelig struktur, der på sin vis defineres af aktiviteterne for aftenen, herunder den logik i rækkefølge og indflydelse de hver især har på mentalt sundhedsfremme.

Drejebogen beskriver denne struktur, dvs. den er tydelig og tilgængelig for alle, og instruktøren sikrer med sit indgående faglige og metodiske kendskab til naturbaseret terapi, at rammerne for og indholdet af aftenerne forløber planmæssigt i de aktivitetszoner, der skaber optimale forhold for den konkrete aktivitet. Strukturen er dermed et anker for at deltagerne opnår fortrolighed og genkendelighed med aktiviteterne på en måde, der gør at erfaring, læring, viden fra øvelserne lagres i krop og sind som komponenter i det at gøre noget godt for sig selv.

Instruktørens ansvar for en foreningsaften øger sandsynligheden for at deltagerne kan slippe ansvaret for andet end sig selv på en aften og opleve en foreningsaften som et frirum. Instruktøren sikrer, at der ikke nødvendigvis sker noget uforudsigeligt, der forskyder opmærksomhed og energien hos den enkelte.

Instruktøren er dermed den, der minder deltagerne om, hvad naturbaseret terapi kan gøre for den enkelte, hvilket har stor betydning for understøttelse af forankringspotentialer af viden og erfaring hos den enkelte person.

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter vedr. organisering og struktur

- Tænk naturen ind i kommunale politiske visioner og strategiske målsætninger om sundhedsfremme i bred forstand for borgerne i kommunen (vær opmærksom på målgruppernes forskellighed i ressourcer og behov)
- Ligeværdigt samarbejde mellem aktører med forskellige faglige og metodiske kompetencer inden for sundhedsfremmende tiltag i naturen og viden om målgruppen. Herunder sikre forventningsafstemning og afklaring af roller og ansvarsområder i samarbejdet.
- Mennesket og borgeren i centrum for tiltag understøttet af klare rammer og de rette tilbud til den enkelte frem for one size fits it all.
- Afdæk mulighederne for at sikre tryghed, stabilitet, kontinuitet i aktiviteter og øvelser, motivation, fastholdelse og faglighed, ved at have en fast instruktør med faglig tyngde inden for naturbaseret sundhedsfremme til at varetage planlægning, afholdelse og facilitering af aktiviteterne.
- Overvej hvordan viden, læring og erfaring fra sundhedsfremmende tiltag og aktiviteter kan bidrage til den samlede viden på området, dvs. være opmærksom på at implementere viden i eksisterende og nye tiltag i kommunen, der med fordel kan have naturen som ramme.
- Vær opmærksom på at man oftest skal tilpasse de enkelte tiltag til de respektive målgrupper mere end lave én model for sundhedsfremme i kommunen eller given organisation.
- Afsæt tid/ressourcer på at instruktør- og underviserteams får et godt samarbejde og lærer hinanden at kende. Det har en afsmittende effekt på deltagerne.
- Driftssikkerhed (midler, lokation og grej til rådighed, ressourcer) i form af opstartstilskud for at komme i gang ift. faciliteter, forplejning samt instruktør.
- Afdække om der er mulige samarbejdspotentialer med foreninger i lokalområdet, der allerede har sundhedsfremmende aktiviteter i naturen. Vær opmærksom på målgruppens behov for struktur for aktiviteter.

6. Forankringspotentialiet i Rodfæste – samlet set

Der er ikke noget facit på forankring og der findes heller ikke én model for udbredelsen af viden og erfaringer fra Naturlig Ressourcer videre forankring i foreningen Rodfæste.

Analysens blik på hvad forankring er, skal, kan og gør, og så hvor, hvordan og med hvem, det praktiseres, bidrager samlet set til nuancering af forankringsperspektiver og til en forståelse af hvordan forankringspotentialiet bedst understøttes. Herunder også forudsætninger for forankring og dermed forudsætninger for den kontinuitet i at videreføre gode vaner fremadrettet i foreningen og i hverdagsammenhæng.

Helt overordnet er forankringspotentialiet størst, når:

- De grundlæggende motivationsfaktorer for deltagelse i Rodfæsteaftener bliver imødekommet. Det øger chancen for fastholdelse og sandsynligheden for, at deltagerne overfører aktiviteter og øvelser til hverdagsammenhænge
- Deltagerne gennem gentagelse og genkendelighed kontinuerligt bliver mindet om og fastholdt i at fx kunne sige fra, vælge sig selv til og helt overordnet mærke den styrke de oparbejder gennem deltagelse i aktiviteterne i Rodfæste
- Aktiviteterne bygget på solid viden, metoder og konkrete erfaringer fra Naturlig Ressource integreres i Rodfæste
- Forankring sker i kraft af samspil mellem struktur, facilitering af aktiviteter og tværfaglig tilgang til sundhedsfremme i naturen. Og hvor viden, læring, erfaring internaliseres i den enkelte som måder at kunne mindes om og praktisere gode vaner både i og uden for foreningen
- Anerkendelse af at foreningsdannelse og særligt fortroligheden med aktiviteterne tager tid at bygge op uden facitliste
- Forankring behøver ikke være kompleks at arbejde med, men forudsætter grundige overvejelser om og indsigt i, hvad man konkret vil forankre og hvordan man metodisk arbejder med forankring. Herunder overvejelser om, hvordan man sikrer vedvarende drift af foreningen.

Forankringen i Rodfæste sker samlet set i et relativt kompleks samspil mellem:

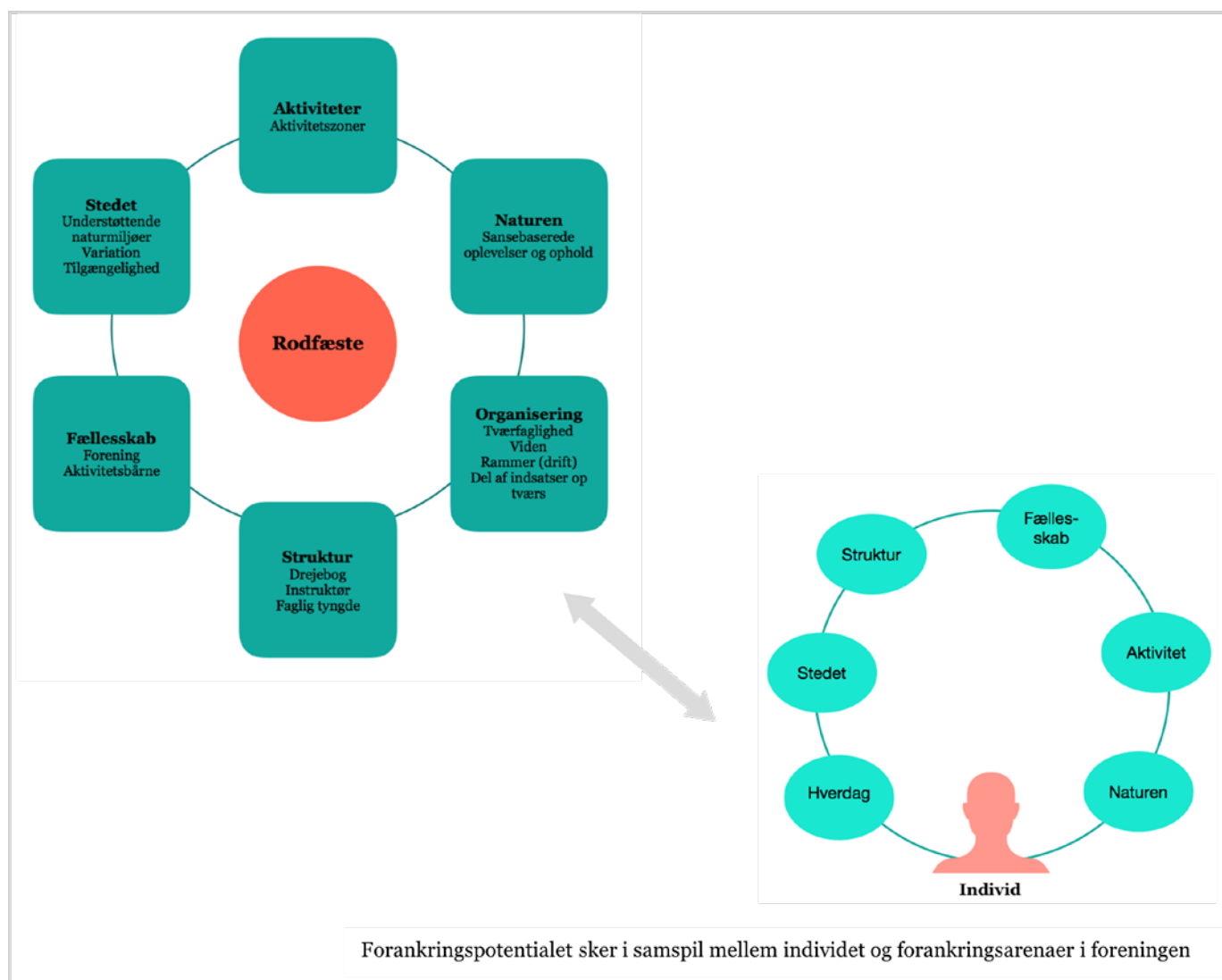
- i) Forskningsbaseret og velafprøvet viden fra Naturlig Ressourceforløbene
- ii) Struktur, gentagelse og genkendelighed i aktiviteter (herunder instruktørens betydning)
- iii) Kropslig erfaring med hvordan terapeutiske aktiviteter i naturen har indvirkning på krop og sind
- iv) Understøttende fællesskaber ift. tilhørsforhold og fastholdelse i foreningen
- v) Den enkelte persons mulighed for at omsætte viden, erfaring og læring til hverdagspraksis.

7. Inspiration til andre

Et af formålene med analysen har været at udvikle inspiration til andre aktører, der ønsker at arbejde med lignende tiltag. Dette med viden om, at man ikke nødvendigvis kan kopiere erfaringer fra Naturlig Ressource og Rodfæste i skalaen 1:1 andre steder, da der vil være mange forskellige variationer i forhold til stedet, ressourcerne, erfaringer med naturbaserede forløb, naturfaglige og sundhedsfremme kompetencer, samarbejdsaktører og ikke mindst oplagte naturmiljøer for tiltaget.

I en udbredelsessammenhæng skal analysen dermed læses som inspiration til og indblik i de mange faglige, strategiske, metodiske, fysiske ift. omgivelser og ikke mindst organisatoriske overvejelser og opmærksomhedspunkter, der ligger til grund for at etablere en forening (eller tiltag i det hele taget) inden for naturbaseret sundhedsfremme.

De væsentligste opmærksomheder til at udvikle egen model i givne kommune eller organisation er at have øje for de tematiske forankringsarenaer, der er beskrevet løbende i analysen og samlet i hovedpunkter i afsnit 5. De er væsentlige hver for sig og ikke mindst i samspillet mellem de forskellige parametre og faktorer for forankring af gode vaner, der fremmer mental sundhed for det enkelte menneske i regi af en forening.









NATURLIG RESSOURCE

NATURTERAPI