



Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores sundhed, når vi opholder os i naturen.

De positive effekter er blandt andet, at:

- Vi oplever større ro, fordybelse og psykisk velvære
- Vi holder os socialt aktive, når vi er i naturen med andre
- Vi er fysisk aktive
- Vores livskvalitet øges

Om projektet

Naturen har flere positive effekter på vores mentale, fysiske og sociale sundhed. SIND tilbyder nu i samarbejde med Naturstyrelsen praktisk støtte til aktører i kommuner og civilsamfundet, som har lyst til at tilbyde naturoplevelser til borgere, der lever med psykiske vanskeligheder.

Projektet *Adgang til sol og vind styrker krop og sind* udspringer af et partnerskab mellem Naturstyrelsen og SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed. Projektet er en fortsættelse af det nordjyske initiativ Frisk i naturen, og det er finansieret af Det Obelske Familiefond og Miljøministeriet.

Projektperioden løber fra den 1. januar 2022 til den 31. december 2023.



Du kan læse mere om projektet på SINDs hjemmeside www.sind.dk



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Tag dine borgere med psykiske vanskeligheder med ud i naturen



2022. Foto: Naturstyrelsen. Grafik: Iliette/laeggelse.glinovad.dk



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



Naturens potentiale til at fremme vores sundhed

Naturen rummer et stort potentiale til at fremme vores sundhed, men mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder, er ofte forhindrede i at komme ud i naturen. Barrierer kan fx være manglende evne til at tage initiativ og skabe struktur i hverdagen.



For mennesker med psykiske vanskeligheder er adgangen til naturen ofte afhængig af, at der er ansatte eller frivillige, der tager dem ved hånden og følger dem derud.

Hvem kan deltage i projektet?

Både professionelle fra fx kommuner og regioner samt frivillige fra civilsamfundet kan deltage. Eneste forudsætning er, at man har kontakt med målgruppen og motivation til at afholde aktiviteter i naturen for mennesker, der lever med psykiske vanskeligheder.

Målgruppen for de aktiviteter, der kan gennemføres, efter deltagerne har været på kursus, er voksne, der lever med psykiske vanskeligheder, der fx er tilknyttet et kommunalt støttecenter eller bosted.

Projektet er ikke begrænset til enkelte diagnoser - alle er velkomne og kan være med.

Hvad får deltagerne ud af at blive en del af projektet?

Projektets tilbud består af flere elementer, der understøtter arbejdet med at give flere mennesker med psykiske vanskeligheder adgang til naturen. Det er gratis at deltage. Tilbuddet består af:

- En kursusdag i din region, hvor du bliver klædt på til at lave aktiviteter med målgruppen i naturen
- En grejpakke (med grej til fx at lave mad over bål)
- Mulighed for at booke demoture, hvor en naturturskonsulent tager med jer på tur
- Tilskud til udgifter herunder midler til at hyre ekstern naturkonsulent, mulighed for at søge dækning af transportudgifter og tilskud til supplerende kurser
- Tilknytning til en netværksgruppe, hvor du kan udveksle erfaringer med andre og få inspiration til jeres ture. Der afholdes både fysiske møder og onlinemøder.
- Tilknytning til en Facebookgruppe, hvor netværksgruppen holder kontakten virtuelt

Hvad er kravene for at deltage i projektet?

For at deltage i projektet skal du:

- Have interesse for at lave aktiviteter med målgruppen i naturen
- Hjælpe os med at indsamle viden ved løbende at udfylde registrerings- og evalueringsskemaer.

Hvordan tilmelder du dig?

Hvis du er interesseret i at deltage eller har spørgsmål til projektet så skriv til rk@sind.dk

Vi har et begrænset antal pladser på kurserne, og tilmelding sker efter princippet om først-til-mølle. En aktør kan maksimalt tilmelde to medarbejdere eller frivillige.