

# Fra det hvide rum til det grønne rum

- erfaringer fra rygestop i naturen

**Sanne Staal**

Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune

# Rygestop i naturen – erfaringer fra Holstebro kommune



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune

# Fra de hvide rum – ud i de grønne

- På guidet rundtur i landskabet



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Hvad er natur?

Hvad er natur for dig?



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Land - by

- Bynær
- Tilgængelighed



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Tag området på dig

Område kendskab  
Natur & Kultur  
3 af hver  
- & en go historie



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Hvordan finder folk tilbuddet?

- Kan tilmelde sig på hjemmesiden
- Facebook
- Mund til mund
- Vi taler det op



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Vi ses der ude

- Tema på hver mødegang
- (Nikotin)Røgfrit Liv materialer



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE



# Eksempel på en mødegang

*”Jeg har aldrig set et blad falde før – jeg har altid haft travlt. Men nu stopper jeg op her – og det giver mig lige som tid til at finde en ny vej”*

*Deltager med kræft, på rygestop hold*

Brev til deltager og sms påmindelse

- Mødes et sted
- Velkommen, cirkel – sætter rammen
- Navnerunde – hurtigt
- 2 & 2: Tale kort: *”Hvor god er du til at ryge?”*
- Stop – kaffe, tema, Tema/ Bevægelse/mental
- Fri snak hjem – eller refleksion 2&2, evt. papirer
- Tjek ud i cirklen

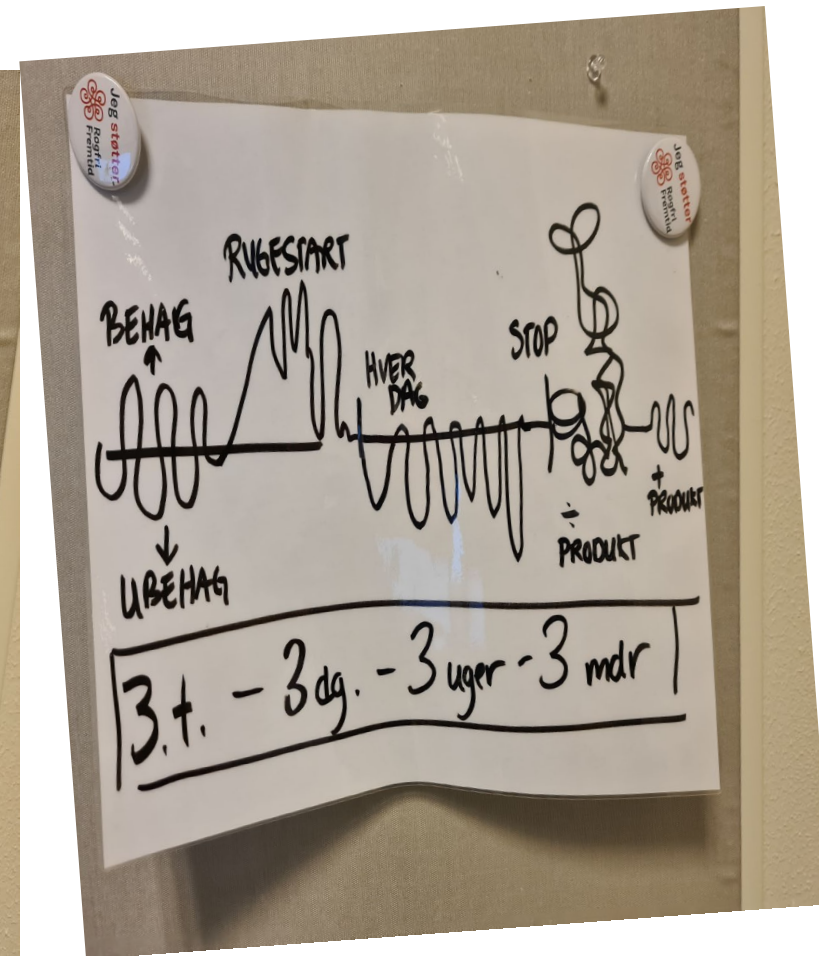
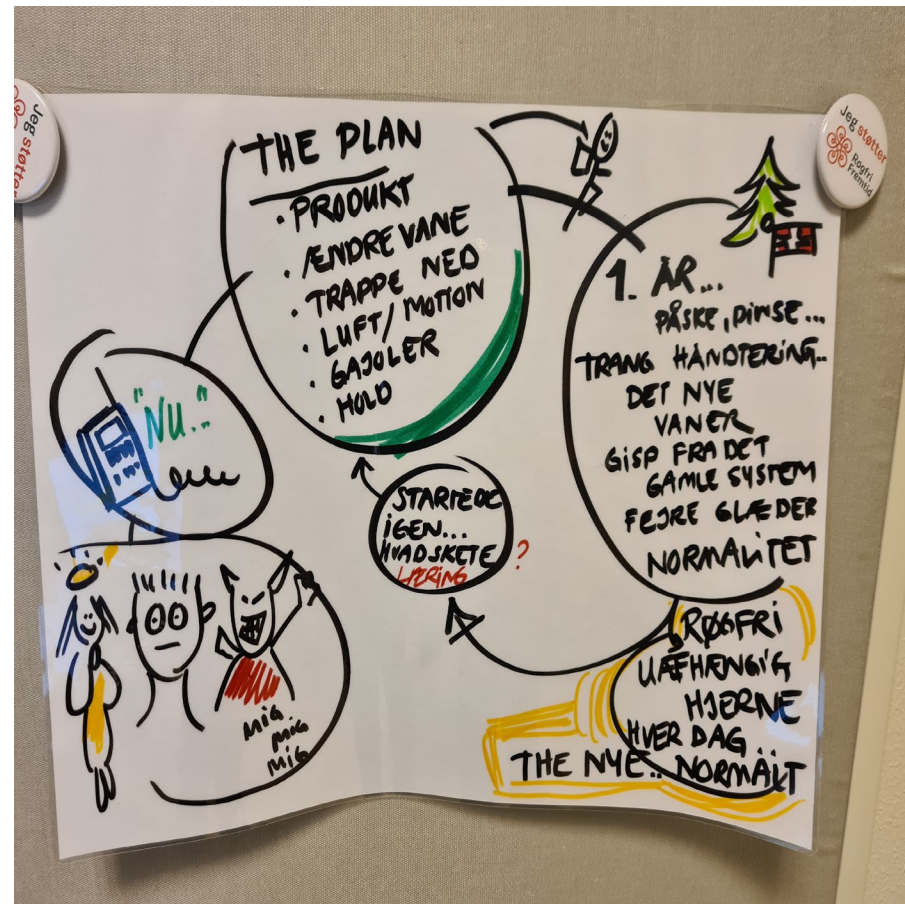
Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Rygsæk, kaffe & ting og sager

- Lakridser
- Vand
- Bolsjer
- og andre glæder



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Tale kort

*”Har du erfaring med at stoppe med at ryge?”*

*”Hvad ønsker du dig mere af i dit liv?”*



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Hvem kan hvad og hvor?

*”Naturen er læringsrum og læremester på vejen hen imod et mere bæredygtigt liv”*

*Citat ViNatur.*



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

- Plan A, B, C – Q
- Ly, Læ og Bæ
- Laksko



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Respons fra deltagerne – og rådgivere

- ”Det er ikke mig at sidde inde i en gruppe”
- ”Dejligt med motion – jeg er kommet i gang nu!”
- ”Jeg har aldrig været her før”
- ”Hvorfor har jeg ikke gjort det her noget før!”

*”Borgerne kan bare få noget ud af at træne udendørs, som de slet ikke får at ved være indenfor i et rum. Indenfor er det mig der er underviseren – og borgerne er ”enheder” som modtager undervisningen – de ser kun på mig og ikke hinanden. Udenfor der bliver de til et fællesskab, som hjælper hinanden: Bjarne hjælper Bente op ad skrænten, der bliver grinet, vi er optaget af vejret, mærker det og det er også fint selvom det regner. Vi har kun aflyst en gang på grund af en storm. Vi kaster fx med kogler – og selvom man kan synes det er fjollet til en start, så er det lige pludselig også sjovt! Flere fra holdet går lige en ekstra tur når vi er færdige, eller fortæller at de tager deres familie med herud, for nu kender de området. Vi som personale var meget bekymrede for hvordan det skulle gå. Nu vil vi bare have mere af det, vi vil mere ud!”*

*Kollega Mette, Hjerterehabiliteringen, i køkkenet en eftermiddag i august 2023.*



# Fokuspunkter i planlægningen

- Det faglige fundament
- **3** elementer – grundpillerne:
- **Bevægelse**
- **Mental trivsel**
- **Fællesskab**



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

# Den sundhedsfremmende naturfaglighed

**”Vi skal mere ud”  
- Grønbog om naturen  
som ressource i  
sundhedsfremmende  
indsatser**

Serviceoven § 119: Naturbaserede sundhedsindsatser i behandling og rehabilitering.

- ”Rehabilitering indeholder indsatser målrettet både fysiske, mentale, sociale og kognitive begrænsninger i funktionsevnen”.
- ”Når naturen indgår i rehabilitering vurderes det systematisk om det vurderes at naturen er en væsentlig ressource i det enkelte forløb, eller om et forløb inde er mere relevant for borgeren”.
- ”Det skal ske i samspil med eksisterende vidensbaserede sundhedsindsatser og ikke som erstatning her for”.

(Frit oversat, Grønbog)





*Kjeld Fredens: "Vi opbygger modstandskraft når vi er i naturen. Vores mentale sundhed er uløseligt knyttet til naturen. Her restituerer vi gennem en række processer i hjernen, og vi oplever sammenhængskraft og helheder. Derfor skal vi tage os tid til at være i naturen, mærke vinden og lade tankerne flyve – og blot fem minutter har en effekt.*

Citat Kjeldfredens, hjerneforsker, <https://vidogsans.dk/skribent/kjeld-fredens/>

## *Sund By Netværket*

"Naturen rummer et stort sundhedsfremmende og forebyggende potentiale – Gør I brug af det?"



Sanne Staal, Sundhedsfremme- og forebyggelseskonsulent,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE