

Erfaringsopsamling – KOM IGEN under åben himmel

Baggrund

Dette notat beskriver erfaringer i Center for Kræft og Sundhed København (CKSK) med to 6-ugers rehabiliteringsforløb i naturen afholdt i maj-juni og august-oktober 2018. Notatet er udarbejdet mhp. intern læring og fortsat udvikling i CKSK og er alene baseret på empiri indsamlet ifm. de to forløb. Der er ikke inddraget teori ift. fortolkning og analyse.

Naturforløbet er udviklet og afprøvet som led i Friluftsrådets projekt *Sund i Naturen*, hvor CKSK indgår som én af ti fokuskommuner. CKSK indgår i arbejdsgruppen *kronisk syge voksne*¹.

Friluftsrådet lagde ved projektets opstart op til, at de deltagende fokuskommuner i hver af fire målgruppespecifikke arbejdsgrupper skulle udvikle et fælles koncept til afprøvning. Det viste sig imidlertid ikke muligt. Fokuskommunerne har derfor hver især udviklet og afprøvet naturaktiviteter, der har givet mening i deres respektive lokale kontekster.

I CKSK blev der nedsat en lokal arbejdsgruppe bestående af to fysioterapeuter, en diætist og en ACer. Arbejdsgruppen har været ansvarlig for udvikling og afprøvning af rehabiliteringsforløb i naturen i CKSK. Den ene fysioterapeut og ACer har parallelt deltaget i arbejdsgruppemøder i Sund i Naturen.

Koncept i CKSK for rehabilitering i naturen

CKSK har afprøvet et gruppetilbud, der har fået titlen *KOM IGEN under åben himmel*. Deltagerne har mødtes én gang ugentligt i 6 uger á 4½ (første forløb) eller 5 timer (andet forløb). Den femte gang har deltagerne haft mulighed for at tage pårørende med. Deltagerne har selv været ansvarlige for transport til mødestedet, der har været ved eller i nærheden af en station ca. 20 minutter fra Nørreport Station.

Arbejdsgruppen har udarbejdet en forandringsteori og 'arbejdet sig baglæns' med udgangspunkt i centrets kerneopgave og forståelse af rehabilitering (se bilag 1). Ønsket var at etablere et helhedsorienteret rehabiliteringstilbud med et stærkt fokus på overførbarhed til hverdagen. Med helhedsorienteret menes, at forløbet har haft til hensigt at understøtte fysisk såvel som mental sundhed. Udover fokus på de klassiske KRAM faktorer er der derfor også arbejdet med fx stress reduktion, fællesskab og hhv. struktureret og spontan erfaringsudveksling. Dagene er bygget op om en række kernelementer: sans-/meditationsøvelser, bevægelse, friluftaktiviteter,

¹ Udover arbejdsgruppen der arbejder med målgruppen 'voksne med kronisk sygdom' er der også arbejdsgrupper vedr. målgrupperne 'sårbare børn', 'stress angst og depression' og 'ensomme ældre'.

madlavning og fællesspisning. Mhp. at fremme deltagernes refleksion over læring og udbytte af forløbet blev dagene sluttet af med at skrive logbog (i plenum eller to og to), som deltagerne fik udleveret den første dag.

Rekruttering og deltagelse

Deltagere blev rekrutteret blandt henviste til CKSK. Forudsætninger for at deltage var, at man var i stand til at gå ca. 2 km i ujævnt terræn. Der kunne bookes maksimalt 20 borgere per forløb. I skemaet nedenfor ses fremmøde på de to forløb².

	Forløb I (maj-juni)	Forløb II (aug-okt)
Antal bookede	20	20
Ingen fremmøde	5	6
1 fremmøde	3	2
2 fremmøde	3	1
3 fremmøde	0	0
4 fremmøde	1	2
5 fremmøde	3	3
6 fremmøde	5	6

På forløb 2 blev årsager til udeblivelser noteret systematisk. For ganske få udeblivelser/afbud er årsager ukendt. Langt de fleste afbud skyldes sygdom, heraf hovedparten relateret til kræftdiagnosen. Fremmødet svarer til det, man i CKSK ser i forbindelse med træning.

Hvilke andre interventioner har deltagerne benyttet i CKSK

I alt 20 deltagere har haft et stabilt fremmøde (har deltaget minimum tre gange). Heraf har 18 deltaget på træningshold i CKSK (16 har deltaget på hold 1-6 og to på Motionshold I eller II). Tre har deltaget i patientundervisning, to har deltaget på kogeskole og syv har fået individuel diætvejledning. Der har ikke været sammenfald mellem de, der har deltaget i patientundervisning og kogeskole³.

Naturforløbet er *ikke* et træningstilbud og derfor kan træning og naturforløb supplere hinanden. I gennemsnit deltager ca. 50 pct. af henviste borgere i forløb i CKSK på træningshold. Patienter, der udover at deltage i naturforløbet også træner, er altså overrepræsenteret. Da datamaterialet er

² Dvs. på det første forløb var der booket 20 deltagere. Heraf mødte fem borgere aldrig op, tre borgere deltog en dag, 3 borgere deltog to dage og så fremdeles.

³ Analysen blev foretaget i november. Der er tale om et øjebliksbillede, og det er således muligt, at nogle deltagere siden har deltaget i andre interventioner.

meget begrænset, er det muligt, at det er en tilfældighed. Det er dog vigtigt at have en opmærksomhed på, hvordan deltagere rekrutteres, så også borgere, der ikke træner, bliver bekendt med muligheden for rehabilitering i naturen.

De to, der har deltaget i kogeskole, er blevet motiveret hertil ifm. naturforløbet. Naturforløbet kan altså virke som en åbning til andre interventioner i CKSK.

Deltagernes profil

Af de 20 deltagere med stabilt fremmøde har der været lige mange mænd og kvinder. Der har været stor spredning i deltagernes alder, den yngste var 25 år og den ældste var 76 år. Gennemsnitsalderen har været 60 år. Der har været tre deltagere under 40 år.

12 deltagere har været nydiagnosticerede og otte har haft recidiv.

Fire deltagere havde brystkræft og fem havde tarmkræft. Resten har haft forskellige kræftdiagnoser (hodgkins lymfom, myeloid leukæmi, blodkræft, kræft i hjernen, bugspytkirtlen, nyreblæsen, lunge, bindevæv, prostata og metastase fra ukendt primær tumor).

Da selvrapporterede data på uddannelsesniveau er behæftet med stor usikkerhed, er det ikke muligt at konkludere noget vedr. social position. Der er for lidt data til at trække oplysninger fra Danmarks Statistik.

Deltagernes udbytte

Deltagerne har den sidste dag besvaret et kort spørgeskema, der var bygget op omkring de konkrete mål for forløbet jf. forandringsteorien. Spørgsmålene blev designet med udgangspunkt i de kortsigtede mål for forløbet. Spørgeskemaet blev udleveret den sidste dag og besvaret og indsamlet i skoven. En enkelt deltager, der ikke var med den sidste gang, fik skemaet udleveret i CKSK. Der blev indsamlet 7 besvarelser fra det første forløb og 9 fra det andet, dvs. 16 i alt. Besvarelserne er lagt sammen og præsenteret i skemaet nedenfor, hvor også spørgsmålene fremgår. I spørgeskemaet var de dog formuleret direkte til borgeren. Der var desuden en ganske kort intro indledningsvist. Pga. få respondenter er der kun angivet antal og ikke procent i resultat-skemaet.

	Slet ikke	I lav grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad
1) Fået kendskab til naturområder, borger ikke før har benyttet	0	2	3	5	6
2) Fået viden om regler for ophold i naturen	0	3	4	7	2
3) Oplevet at det styrker sundhed at være i naturen	0	0	1	7	8
4) Fået inspiration til bevægelse i hverdagen	1	1	6	5	3
5) Fået inspiration til sund mad, som borger vil bruge i sin hverdag	0	1	1	7	7
6) Fået inspiration til meditation/sanseøvelser, som borger vil bruge i sin hverdag	1	1	4	8	2
7) Delt erfaringer vedr. sygdom med andre deltagere	0	7	5	4	0
8) Talt om sygdom med sundhedsprofessionelle	7	2	4	3	0

Mhp. at få en mere nuanceret indsigt i deltagernes udbytte blev der efter det første forløb gennemført et gruppeinterview⁴. Efter det andet forløb blev ni deltagere interviewet individuelt. Fem interviews foregik i CKSK og fire blev foretaget som telefoninterviews⁵.

Alle interviews blev udført med udgangspunkt i en semistruktureret spørgeguide.

Gruppeinterviewet efter første forløb havde stor vægt på konceptet (aktiviteter og metodiske greb), hvorimod de individuelle interviews fokuserede på deltagernes udbytte. Begge spørgeguides var designet med udgangspunkt i forandringsteorien. Analysen af de individuelle interviews er tilsvarende struktureret med udgangspunkt i forandringsteoriens emner (mål for forløb, aktiviteter og metodiske greb), men der er også opstået nye tematikker.

I det følgende præsenteres resultaterne fra hhv. spørgeskema og interviews. Der er en del citater, der ind imellem er redigeret ganske let af hensyn til forståelsen. Afslutningsvis rundes notatet af med en opsamling og opmærksomhedspunkter til videreudvikling ifm. planlægning af nye rehabiliteringsforløb i naturen.

⁴ To mandlige deltagere på ca. 60 og 40 år. Der var desværre flere afbud på dagen.

⁵ 3 mænd og 6 kvinder i alderen 25-70 år.

At være i naturen styrker sundheden

Alle deltagere har haft oplevelsen af, at det styrker deres sundhed at være i naturen (sp. 3). Det er forskelligt, hvad der tillægges værdi, men der er generelt stor opmærksomhed på, at det særligt er den mentale sundhed, der bliver styrket.

"Det gør en mere positiv og stærkere. Jeg får positive tanker, det er helt sikkert godt, især når man er fyldt med meget negativt."

"Det er måske en floskel med ro, men det giver en anden stemning eller sindstilstand. Ved egentligt ikke om det kun er ro. Man kan også blive forurolet eller længselsfuld, der kan være en masse, men det sætter nogle følelser i gang. Meget sanseligt for mig...den der genopdagelse af, at når man er lidt melankolsk...jeg vil ikke bruge det der ord deprimeret eller depressiv, men når man er lidt trist og melankolsk, så bliver man løftet, når man kommer ud."

"Og vi har fået en hel del iltning. Det har gjort meget godt, synes jeg...Jeg synes, jeg blev en smule høj af det, al den dejlige friske luft, den gav energi og humør."

"Man kan gå og spekulere sig ned i kulkælderen. Jeg ved ikke, hvad det er, den gør, men naturen har den virkning på mig, at så kan jeg slippe alt det, jeg er bekymret for"

"Noget af det jeg synes, der er gevinsten ved at være i naturen, som har den restituerende virkning, den der mentale sundhed, det er netop det her med, at naturen ikke er forudbestemt til noget ganske særligt. Vi kan bruge træstubben til at sidde på eller lave steps på, eller vi kan ignorere den. Det her med at det ikke er forudbestemt, det giver plads til en tilstedeværelse og væren i nuet. I træningssalen ved vi, at maskinerne er forudbestemt til noget ganske særligt, der forventes noget ganske særligt, det gør der ikke i naturen. Sådan oplever jeg det. Her bliver der ikke stillet nogle krav til mig, naturen er kravfri. Jeg kan få lov at være lige præcis, som jeg har det på dagen".

Bare det at opholde sig i naturen opleves altså som sundhedsfremmende. At være udenfor løfter humøret, og man får en pause fra bekymringerne. Deltagerne oplever særligt, at deres mentale sundhed bliver styrket, hvilket værdsættes, da hverdagen med alvorlig sygdom er præget af mange bekymringer og mange tanker.

Deltagerne oplever også en klar sammenhæng mellem dagens forskellige elementer (sanselser, kost, bevægelse, friluftaktiviteter og fællesskab med ligesindede) og styrket sundhed, hvilket udfoldes i de efterfølgende afsnit.

Sanse- / meditations- / åndedrætsøvelser

Den indledende sanse-/meditationsøvelse har givet deltagerne en konkret metode til at skabe ro i krop og sind. Herudover virker øvelsen, der i modsætning til dagens øvrige aktiviteter udføres samlet i gruppen, som en fælles start på dagen, hvor der 'blev skruet ned for tankerne og åbnet op for omgivelserne':

"Det [den indledende sanseøvelse] var dejligt, så slapper man af. Det giver både ro i kroppen og i hovedet."

"Jeg synes også, starten med meditationsøvelsen var rigtig rigtig dejligt...det var en god måde at starte på, en god ramme at sætte for dagen. En rigtig god indledning til, hvorfor vi er her, hvorfor vi gør de ting, vi gør, helt basalt bare mærke os selv, ikke noget flyvsk i det, meget jordnært. Det gjorde hun [Maria] rigtig rigtig godt med en behagelig mild stemme."

Sanseøvelsen blev gentaget hver gang for at skabe tryghed og genkendelighed, men også for at deltagerne kunne opnå en erfaring med øvelsen og undersøge, om det var et redskab, de kunne overføre til egen hverdag. Langt størstedelen af deltagerne har i nogen grad (4), i høj grad (8) eller i meget høj grad (3) fået inspiration til øvelser, de vil bruge i deres hverdag. En deltager foreslog, at man også sluttede dagen af med en fælles sanseøvelse.

Mad – sundt for kroppen og skaber fællesskab

Maden er konsekvent blevet fremhævet som et element, der bidrager til sundheden. Både på det konkrete plan fordi det har været sunde måltider, men også processen med at lave maden sammen og dele maden i fællesskab fremhæves som et element i dagen med meget stor positiv betydning:

"Maden har været super godt. God mad og fedt at lave det sammen. Man bliver sulten af de ting, vi laver...det har været hyggeligt at lave mad sammen med de andre. Man kan snakke om det, man nu har lyst til. Det har været et godt resultat hver gang. Og ting jeg ikke ville lave derhjemme. Jeg har det med at køre i ring, nogle gange gør jeg det lidt nemmere for mig selv i stedet for lidt sundere, det kunne jeg godt trænge til. Har også fået meldt mig til kogeskole."

"Som jeg har oplevet det, har det vigtigste været, at vi har fået noget mad. Det har været det store tema hele dagen. Så kan det godt være, vi har rendt rundt med kompas og kort, men det vigtigste var, at vi var der, og vi har lavet noget mad. Og vi har haft god tid til at nusse rundt om bålet og lave mad...jeg har oplevet det, som om det vigtigste var, at vi fik lavet noget mad. Det skaber noget fællesskab at spise mad sammen"

"Det har været super for mig med mad. Jeg er så dårlig til at lave mad, det interesserer mig overhovedet ikke. Men jeg skal have noget fokus på det, jeg spiser. Det er ikke, fordi jeg spiser"

junk food, det gør jeg ikke, men det bliver for meget rugbrødsmadder og spejlæg. Der var Maria [diætist] rigtig god med sine opskrifter, og jeg har også lavet noget af det derhjemme. Jeg er begyndt at fokusere lidt mere på det, men det skal for mit vedkommende være super enkelt. Det er i hvert fald også et fokus, jeg har stillet ind på, det med maden, fordi det også betyder meget.”

Jf. spørgeskemaundersøgelsen fremhæver mange, at de er blevet inspireret til at bruge nye opskrifter og råvarer. Det gælder også deltagere, der i forvejen var meget interesseret i madlavning. Således har 14 deltagere (ud af 16) svaret, at de i høj grad eller i meget høj grad har fået inspiration til sund mad, som de vil bruge i deres hverdag.

Fysisk aktivitet

Nogle dage har der været indlagt egentlige fysiske aktiviteter som skovtræning, løb/hurtig gang og balanceøvelser, hvilket deltagerne har været glade for. Andre dage var fysisk bevægelse ikke det centrale, men dagens aktiviteter og gåturen til og fra stationen sikrede relativt meget bevægelse også på de dage. Den fysiske bevægelse værdsættes af deltagere:

”Man kan bevæge sig ud af smerterne. Og af tristheden. Opmærksomheden kommer på noget andet [pga. aktiviteterne], men det gør også noget med kroppen. Det at komme ud i skoven og gå en hel dag, og lave ting og sager, kroppen bliver ligesom frisat – den kan slappe af på sine egne præmisser. Og igennem det forsvandt smerterne.”

Flere deltagere taler om, at man ikke 'opdager', hvor meget man har bevæget sig i løbet af dagen, fordi bevægelsen ikke har været det primære. Øvelserne har været tilrettelagt og er blevet differentieret, så deltagere med meget forskellige funktionsniveauer kunne deltage. Nogle deltagere kunne dog ønske sig (endnu) mere fokus på fysisk træning. De fleste deltagere har i nogen grad (6) eller i høj grad (5) fået inspiration til at bevæge sig i hverdagen.

Bål og friluftaktiviteter

Bålpladsen har fungeret som samlingssted og den trygge base. Nogle dage var der gang i bålet, andre dage har det været en af de første aktiviteter at få gang i bålet. Man har haft mulighed for at tale med andre over en kop kaffe, måske imens man har snittet i en pind. Man har også bare kunne sidde med sig selv og kigge ind i flammerne:

”Og så bålet - bål har jo også en helt enorm beroligende virkning”

”Det der bål med de røde gløder og ilden, det var rigtigt hyggeligt, det kan altså noget...det er svært at sige hvad der er – men det heler.”

"Bålet, det er jo meditativt. Man kan sidde og drømme. Det er også en samlingsting. Bare at sidde der og glo ind i ilden. Det sætter også en masse ting i gang. Det er også varmen. Og foranderligheden der er i flammerne, når man kigger på det, så bliver det meditativt. Det er godt for hjernen, for tankerne, for følelserne..den der foranderlighed man sidder og kigger ind i... De der ting der, der giver glæde..."

Deltagerne er blevet introduceret til, hvordan man tænder et bål – vel at mærke uden tændstikker. Det har vakt stor interesse. Men også andre friluftaktiviteter som navigation med kompas og kort, at binde forskellige knob og snitte i træ har både bibragt glæde og fået tankerne væk fra sygdom. Aktiviteterne har været inspirerende både for deltagere, der allerede opfatter sig selv som aktive friluftsfolk og for deltagere, der ikke er vant til at lave aktiviteter ude:

"Vi har altid været meget ude, men alligevel har det været inspirerende, vi har lært mere."

"Det var viildt spændende, det synes jeg. Det var inspirerende og igangsættende. Jeg skulle lige vænne mig til det. Men det optog mig."

"At finde ud af hvordan man kan klare sig selv i naturen, lære at tænde bål, lære ting og sager, hvordan man bruger en kniv, lave sin egen rørepind. Jeg synes, det var sjovt og afslappende at snitte i træ. Hvor hjernen går ind og får lov til at slappe af."

"Det er sjovt at få opgaver og kunne løse opgaver, sjovt med kompasset og finde ud af at navigere. Vi havde fået nogle redskaber til at navigere med og finde frem til de steder, vi skulle. Og så var det noget helt nyt, jeg ikke havde beskæftiget mig med. Det var rigtigt inspirerende...sjovt at få nogle redskaber, man kan bruge til noget, det synes jeg var rigtigt tilfredsstillende og sjovt."

Friluftaktiviteterne blev typisk udført i grupper, og har dermed også fungeret som 'social træning' såvel som kognitiv træning. I de forskellige grupper blev det tydeligt, at nogle deltagere genopdagede deres egne ressourcer gennem samarbejdet med de øvrige. Fx var det en deltager, der var opereret i hjernen, der fik en gruppe tilbage til bålpladsen på trods af, at hans egen oplevelse var, at operationen havde fjernet hans rumlige fornemmelse. Der var også mulighed for, at deltagerne kunne sidde for sig selv og fx forsøge at tænde bål, snitte eller lignende. Særligt båltænding optog flere, og det var tydeligt at se deltagernes oplevelse af succes, når det lykkedes.

Nogle dage blev der samlet fx skovsyre, brændenælder og vilde roser. Der er et ønske om at dyrke dette element endnu mere. Det taler måske til et urinstinkt, til det at være menneske, at indsamle egen føde. På samme måde kan det også tænkes, at det at kunne tænde et bål uden tændstikker kan have en kobling til noget dybt menneskeligt og essentielt, fordi bålet skaber tryghed, varme og muliggør tilberedelse af mad.

Helhedsorientering – træning af hverdagsaktiviteter

Målet med rehabilitering er blandt andet at styrke et aktivt hverdagsliv. At naturforløbet har været tilrettelagt som et helhedsorienteret tilbud bliver fremhævet af deltagere:

”Det har været vigtigt, at vi ikke bare skulle lave mad, men at det hang sammen og dannede en helhed. At vi kom ind i forskellige kroge, at man fik tilfredsstillet forskellige aspekter i sig selv, både noget praktisk og fysisk og meditativt og noget sammen med andre. Det hang godt sammen, som sådan en dag i et liv. Det afspejler en dag med de elementer, der er, med mad og bevægelse. Måske det også kan inspirere at starte dagen med en meditation eller afspænding, at mærke sin krop. Det er elementer, man kan bruge i sin egen dag...Så jeg håber så sandelig, at kommunen forstår betydningen af at rykke sådan et forløb ud i skoven. Det løsner op. Og i og med det løsner op, så er det også med til at styrke rehabiliteringen.”

Også en borger opereret for kræft i hjernen fremhæver dette element. For ham var det at finde ud af at tage toget og mødes et for ham ukendt sted, lave mad og finde rundt i skoven træning af aktiviteter, der før sygdommen havde været selvfølgelige, men ikke var det længere.

Struktur og flow

Arbejdsgruppen havde et ønske om at ramme en balance mellem struktur og flow. Struktur så deltagerne var trygge ved dagens aktiviteter. Flow så deltagerne kunne deltage med god/mindre god dagsform, interesser og behov. Arbejdsgruppen forventede også, at en relativt løs struktur kunne skabe mulighed for at deltage aktivt og holde pause, som det passede den enkelte, og dermed understøtte deltagernes forskellige forudsætninger for og lyst til at indgå i en gruppe:

”Det var en fin balance mellem aktiviteter. Det var ikke tungt gruppearbejde. Det er der nogle, der ikke orker. Det var meget frit. Det tror jeg er vigtigt, at der er vis frihed i det, så man ikke bliver tvunget ned i det, og det var absolut meget frit.”

Mange af dagens aktiviteter er udført i mindre grupper, hvor deltagerne skulle samarbejde. Det at samarbejde med mennesker, man ikke kender, er til tider frustrerende, men deltagerne italesætter det som et element, der bidrager til sundheden – at gøre noget sammen med andre og (som oftest) finde ud af at løse en opgave sammen.

”Det [at løse opgaver i grupper] er rigtig fint. Nu er jeg jo ikke en specielt social type, så for mig var det lidt udfordrende. Men det er jo altid inspirerende, folk kommer med noget forskelligt og ser tingene med forskellige vinkler, løser opgaver på forskellige måder...det var inspirerende at se andre tilgange til et problem. Sådan kan det også gøres...det er ikke kun mig, der har ret, man får understreget, at man kan se tingene på mange forskellige måder.”

Der var tid til også at slappe af:

”Der var ikke stress og jag på. Der var hele tiden tid til, at du skal også bare kunne sætte dig hen og kigge ud i skoven. Det var godt, at vi skulle lave noget konkret, men så også flade ud, som man havde behov for, det synes jeg fungerede godt. Jeg benyttede mig også af det, satte mig hen, nu var det bare lige nok, det var der plads til og også tid til...”

Naturen – en inkluderende ramme for rehabilitering

At forløbet er foregået udendørs betyder, at det er lettere at indgå i en gruppe:

”Det er nemmere at have et fælles tredje i naturen - der er muligheder for at trække sig. Det har man også i træningssalen, men det bliver meget tydeligt, hvis man forlader sin post. Hvis man trækker sig, det kan være for at finde brænde eller urter eller bare sidde bag et træ, naturen er på den måde mere rummelig, når man er sammen med andre mennesker.”

”For mig var det vigtigt det var ude, jeg ville ikke komme hvis det var indendørs. Jeg kunne have brugt det [CKSK] meget mere, men fordi det er indendørs...det er slet ikke mig. Det er mere forpligtende indendørs, man er mere fri udenfor. Det har været enormt nemt at være sammen med de andre i det her forløb, det har det altså. Jeg er jo ikke til at være sammen med andre på den måde, desværre, men det øver jeg mig på, og det var rigtig godt for mig...Der er noget godt ved at være sammen med andre i samme situation, så slapper man af.”

”Det er en vigtig pointe [at forløbet er foregået udenfor]. Vi er jo alle sammen sårbare. Det kan godt være, vi ser stærke ud og kan alt muligt, vi har facader – men vi er sårbare. Det er rigtig vigtigt, når man er sårbar, at man kan gå hen til et egetræ og kigge den anden vej, eller man kan gå hen og sætte sig på en træstub – uden at man vender ryggen til gruppen. Ens fravær mærkes ikke, og er helt i orden og en del af konceptet. Det ville være helt anderledes indenfor, man er begrænset, der er fokus på en, man får panikangst, man kan høre de andres vejtrækning og alt muligt, det sker ikke derude.... man har lov til at være den, man er, de andre lægger ikke så meget mærke til det. Der er plads til alle, der er fokus på noget andet, nogle høje træer. Når man sidder i et rum, så er det os, det handler om. Det er det også ude i skoven, men ikke sådan at man bliver omklamret. For mig var det en vigtig ting. For mig ville det ikke have fungeret at sidde i en gruppe indenfor.”

Sygdom som fælles referenceramme – men ikke i centrum

For at styrke deltagernes kendskab til hinanden, blev der arbejdet med struktureret erfaringsudveksling med udgangspunkt i spørgsmål, deltagerne kunne drøfte fx under gåturen fra station til bålplads. Det var spørgsmål rettet mod deltagernes oplevelser af og i naturen fremfor sygdommen.

Sundhedspædagogisk ses erfaringsudveksling som en vigtig metode til udvikling af handlekompetencer. I 'klassisk' patientundervisning, som det foregår i centret, er det centrale omdrejningspunkt dialog om sygdom og sygdomsmestring. Arbejdsgruppen var nysgerrig på, om der under åben himmel ville foregå erfaringsudveksling vedr. sygdom, uden at de sundhedsprofessionelle eksplicit bringer sygdommen på banen. Jf. spørgeskemaet er der stor spredning ift. i hvor høj grad deltagerne har talt om deres sygdom med de andre deltagere. I interviewene blev der lagt stor vægt på det positive i at være sammen med andre ligesindede. Deltagerne har overvejende været glade for, at sygdommen ikke har været i centrum. Det har givet ro, adspredelse og styrket humøret – man glemmer for en stund, at man er patient og er 'bare et menneske':

"Man behøver ikke at forklare noget, det er fedt."

"Man samles om noget andet [end sygdom] - man får nogle opgaver, man kan tale om og samarbejde om. Det giver ro. Det kræver ikke nogen forklaring at være der. Jeg har godt nok forklaret meget. Det er positivt med interessen, men man kører træet i at tale om sygdom. Så gider man ikke mere.

"Jeg tænkte ikke hvor ked af det jeg er, over at jeg er syg og sådan."

"Det undrede mig den allerførste gang. Men det har været befriende. Jeg har hele tiden følt, at hvis jeg havde lyst til at tale med nogen, så ville det være ok. Det var først den sidste gang, jeg talte med en, og han havde det helt ligesom mig, de samme tanker. Det var meget fedt. Det er fedt, der er plads til det, men det er også fedt, at det ikke hviler hen over det hele. I og med man har det til fælles, kan man snakke om det, men man kan også lade være. Det er meget afslappende."

"Jeg synes, det er meget perfekt [at sygdom ikke er i centrum]. Det er 24-7 med sygdom. Nu er jeg færdig med behandling, men alligevel, det er 24-7, både de gode og de dårlige dage, man skal hele tiden forholde sig til den næste kemo, bivirkninger osv. Selvom man gerne vil lade være, så bliver man hele tiden trukket tilbage til det [sygdommen]. Når man så ikke taler om det, så er det ligesom at være et normalt menneske med de begrænsninger, man nu har."

Dog er der grund til at være opmærksom på, at der ikke skabes en stemning af, at man ikke taler om sygdom:

"Det med at sygdommen, at det ligesom har været en usagt ting, det skal I måske tage op. Det har været en usagt ting, at man ikke skulle snakke om sygdom. Der kom ligesom en fornemmelse af, at her var der et frirum, hvor man ikke snakkede om sygdom...der blev sagt mange gange i rundkredsen, ahh det er så dejligt, det ikke er sygdommen, der i fokus. Så kan det godt være svært at række fingeren op og sige: Jeg har brug for at snakke om det..."

Citatet er fra en deltager på det andet forløb. Ifølge spørgeskemaundersøgelsen var der mindre erfaringsudveksling deltagerne imellem på det andet forløb end på det første forløb, så det er et vigtigt opmærksomhedspunkt til kommende rehabiliteringsforløb i naturen. Dog er det værd at

bemærke, at netop den frie ramme for erfaringsudveksling har sin styrke i, at borgere, der ikke selv er opsøgende ift. struktureret erfaringsudveksling, faktisk magter at deltage. De får mulighed for 'den tavse' erfaringsudveksling, fordi de er sammen med ligesindede om aktiviteter, hvilket kan bidrage til at reducere følelsen af ensomhed/alenehed, som mange med alvorlig sygdom oplever – også selvom de har et velfungerende socialt netværk:

"Jeg oplever det på egen krop, at de [familien] står på siden. Jeg har følt, jeg ikke er blevet forstået 100 pct., ikke af dårlig vilje, men fordi sådan er det bare. Jeg har kunnet mærke, at her [på forløbet] har man en fælles forståelse af, hvad det går ud på at være kræftsyg. Det var dejligt, at vi ikke har talt så meget om sygdom. Måske er der nogen, der havde brug for det, men for mig, jeg glemte alt."

Samspil mellem teori/viden og praksis

Sundhedspædagogisk arbejdes der ofte med et samspil mellem teori og praktiske øvelser. Denne dobbelthed er der også arbejdet med i naturforløbet, om end det er et metodisk greb, der kan videreudvikles. To aktiviteter bliver fremhævet som steder, hvor det er lykkedes rigtig fint at finde den balance, hhv. åndedrætsøvelsen (dag 2) og løb på bakke og balance-øvelser (dag 3).

"Fx den dag vi løb med Johnny [fysioterapeut] op og ned ad bakker og gik med lukkede øjne, han gjorde det meget kort, fx med knogletæthed og vigtigheden af at bevæge sig til siden... Det var et rigtigt godt eksempel på, man godt kan forklare noget, formidle noget, i naturens rum uden at bryde det, naturen kan."

Nogle efterspørger mere viden om kost, træning og naturens effekt på sundhed. Dog er der også en opmærksomhed på, at naturen ikke er et velegnet rum for egentlig undervisning, fordi det potentielt udfordrer naturens styrke – at man skærper den spontane opmærksomhed og sætter den fokuserede opmærksomhed på stand-by. Viden og teori skal altså doceres og kobles op på specifikke aktiviteter.

At have pårørende med den ene dag

Deltagerne havde mulighed for at tage pårørende med den femte dag. På første forløb havde 7 deltagere pårørende med. På andet forløb havde 5 deltagere i alt 6 pårørende med. Deltagerne fortæller, at det har været dejligt at få en fælles oplevelse, og at det har været rart for de pårørende at få ansigter på de andre deltagere og med egne øjne se, hvad der foregår. Nogle pårørende har ligesom deltagerne 'genopdaget', hvor dejligt det er at opholde sig ude.

"Normalt kan jeg klare alting selv, men det her [sygdommen], det klarer man ikke lige selv. Det er vigtigt at få snakket med sine venner og sin familie. Så det er fint, at ens familie kan komme med og se, hvad man laver. Det er rigtig godt."

"Det var dejligt. De kunne sætte ansigter på og forstå, hvad det var, jeg laver ude i skoven. De synes også, det var dejligt - de var glade for at have deltaget. Min datter siger, mor mor, må jeg komme med dig. Min mand sagde, nej det kan vi da gøre andre gange, gå ud og lave mad, gå ud i skoven, så svært er det heller ikke. Jeg ved ikke, om vi vil gøre det, når hverdagen træder ind, indkøb, rengøring, job."

Deltagere, der ikke selv har haft pårørende med, har ikke oplevet det som problematisk, at andre havde.

Rehabilitering som omsorg

I interviewene udtrykte flere deltagere, at forløbet har givet dem omsorg. En enlig kvinde siger eksempelvis:

"Man følte, man fik omsorg. Der var sørget for en, man slappede af, det var så fantastisk. Det var luksus, det var så dejligt."

En anden deltager, der er vant til at handle og tage masser af ansvar for sig selv og ikke mindst andre, fortæller:

"Helt overordnet har det med at være fri for ansvar og bare have en dejlig dag sammen med nogle andre, og som det viste sig at være nogle rigtig søde mennesker, at være fri for ansvar og fri for tanker. Det har været skønt".

Naturen som element i hverdagslivet fremadrettet

Størstedelen af deltagerne har fået kendskab til naturområder, de ikke før har benyttet (sp. 1) og viden om regler for ophold i naturen (sp. 2). Spredningen i besvarelserne afspejler forskellige forudsætninger. Således er det indlysende, at en deltager, der professionelt arbejder med friluftsliv, ikke hverken har fået kendskab til nye naturområder eller fået ny viden om ophold i naturen.

I en rehabiliteringsoptik, der handler om i en afgrænset periode at understøtte deltagerne til et sundt og aktivt hverdagsliv, er fastholdelse af gode vaner et springende punkt. I de individuelle interviews blev deltagerne spurgt til, hvad de tager med fra forløbet. Langt de fleste ønsker at fastholde det at komme ud i naturen:

"Jeg er blevet mindet om, hvor vigtigt det er - hver gang. Det er med til at kvalificere de refleksioner over min selvforståelse og mit liv. Skal jeg bare klø på, som om intet var hændt, eller hvordan skal jeg gøre det? Jeg skal sørge for at skabe plads til at komme ud."

"Der er stort fokus på KRAM faktorerne, og så får vi træning, og det er rigtig fint. Jeg træner, og det skal også være en del af mit liv, men det her med naturen, det skal også være en del af mit liv fremover...at være i naturen, det har en kæmpe betydning for min mentale sundhed, det er mindst ligeså vigtigt [som træning]. At få den energi og ro og fred, og tanker og følelser kan få afløb, hvis det er det, eller glemme det hele og bare være til stede. At få det frirum, at få lov bare at ligge i en skovbund og fløjte i et græsstrå..."

"Jeg vil nok tage min cykel igen og cykle ud til Amager. Få den rene ilt. Man bliver frisk af det."

"Vi har fået flere ideer til ting, vi kan lave, når vi er ude. Tænde bål og lege med kompas. Det vil vi bruge...Vi vil tage mere ud, også med venner og familie. Og vi vil lave mere bålmad i Sverige."

"Det har i hvert fald tricket noget hos mig. Jeg ved, det har en værdi for mig, så derfor vil jeg under en eller anden form fortsætte. Ikke kun i den gruppe, vi måske får op at køre, men også for mig selv. Jeg tænker også på mine børn -vi er nogle inkarnerede byboere. Tage ud i Jægersborg Hegn, de ville elske det, gud er der en bålplads der..."

"Mange af de ting vil jeg gerne fortsætte med. Vi har købt et hus, mig og mine fire børn. Der er en masse børnebørn, vi ville gerne give dem nogle oplevelser uden for byen. Så fandt vi det her billige hus i Nordsjælland, med en kæmpe have. Jeg vil rigtig gerne have denne her bålplads. Mine børn siger nej, det er farligt, men det er det jo ikke. Det har jeg jo set nu, og jeg har taget en masse billeder også, hvor simpelt det er. Vi skal ikke brænde haveaffald af...bare nogle stykker brænde på et bål. Hele den der fysiske del af det kunne jeg rigtig godt tænke mig at føre videre."

Det kan være svært at etablere nye gode vaner. At være forpligtet i et fællesskab kan for nogle være motiverende. De ansvarlige medarbejdere opfordrede derfor deltagerne på forløb 2 til at blive ved med at ses. Det havde de allerede selv drøftet og har siden etableret en facebook-gruppe og en mail-liste. Der var også snak om at invitere deltagere fra det første forløb med. Det bliver spændende at følge, om en sådan gruppe kommer til at fortsætte. Det kunne være relevant at videreudvikle på dette element.

Opsamling

- CKSK kan tilbyde rehabilitering i naturen. Der kan rekrutteres borgere - deltagerne er meget begejstrede og oplever et stort udbytte ved at deltage
- Deltagerne oplever ophold i naturen som sundhedsfremmende i sig selv – det at være ude opleves som særligt styrkende for den mentale sundhed

- Deltagerne er præsenteret for forskellige sundhedsfremmende aktiviteter (fysisk bevægelse, kost, sanseøvelser), som de i varierende grad er inspireret til at fortsætte med i hverdagen.
- Særligt det at lave mad over bål fremhæver deltagerne som en aktivitet, det er let at være fælles om - og samles om. Madlavning er altså en aktivitet, der både kan inspirere til sundere kost og styrke fællesskabet i gruppen. Endvidere opleves et fælles måltid som en omsorg, der værdsættes i en vanskelig periode
- At samarbejde om friluftaktiviteter opleves som sjovt og inspirerende og fungerer som social og kognitiv træning
- Dagene har været opbygget af en række sammensatte elementer og har som enkeltstående intervention været mere helhedsorienteret end centrets øvrige tilbud. Deltagerne har oplevet det som positivt og har opfattet det som 'hverdags'-træning
- Naturen er en let tilgængelig ramme for rehabilitering – også for borgere, der har svært ved at deltage i interventioner i centret
- Rehabilitering i naturen kan rumme og tiltaler både mænd og kvinder, unge og gamle og borgere med forskellige funktionsniveauer
- Naturen er en ramme for fællesskab og erfaringsudveksling, som opleves let tilgængelig – det er nemt at være sammen med andre, fordi man kan gå til og fra. Det værdsættes at indgå i et fællesskab med andre ligesindede – men også at sygdommen ikke er i centrum.
- Nogle deltagere har haft pårørende med den femte dag, hvilket både pårørende og deltagere har været glade for. Det er ikke oplevet som problematisk af de borgere, der ikke har haft pårørende med
- Det er lykkedes at balancere struktur og flow, så deltagerne har kunne vælge til og fra ift. dagsform, funktionsniveau, behov og interesser
- Deltagerne er blevet inspireret til friluftaktiviteter og ønsker at integrere ophold i naturen i deres hverdag. De er blevet bekendte med nye naturområder i Københavns omegn og har fået viden om regler og muligheder i naturen
- Nogle af deltagerne fra andet forløb har etableret et netværk, som de er interesserede i at inkludere andre borgere i, fx fra nye natur-forløb

Opmærksomhedspunkter

- Naturforløbet er ganske omfattende med i alt 30 timer (ved 100 pct. fremmøde). De fleste deltagere på de to første forløb har også deltaget på træningshold og enkelte endvidere på patientundervisning eller kogeskole. Hvis CKSK skal fortsætte med et omfattende naturforløb, bør det målrettes borgere, der enten ikke, eller i begrænset omfang, benytter sig af centrets andre gruppetilbud eller borgere, der har meget store rehabiliteringsbehov (scorer højt på belastningstermometret). I givet fald skal der laves en strategi hhv. for rekruttering og fastholdelse

- Alle deltagere har oplevet, at naturen styrker deres sundhed, og adspurgte fremhæver mange særligt det mentale aspekt. Forløb i naturen har således et indlysende potentiale, hvis CKSK skal styrke indsatsen, der fremmer mental sundhed
- Med tre sundhedsprofessionelle og i gennemsnit 10 borgere med stabilt fremmøde har forløbet været omkostningstungt ift. medarbejderressourcer. Fremadrettet bør der være flere deltagere, hvis der fortsat skal være tre medarbejdere med. Mhp. at have en stabil gruppe af en vis størrelse, skal der bookes flere borgere. Hvis fremmødet til det andet forløb fremskrives, bør der bookes fx 28 deltagere for at opnå et stabilt fremmøde på 16
- Det er givende for yngre deltagere at have andre unge at spejle sig i, så der bør rekrutteres en kritisk masse af yngre deltagere
- Det har været et bevidst valg, at aktiviteter *ikke* har taget udgangspunkt i dialog om sygdom. Der bør være en opmærksomhed på, at der ikke opstår en stemning af, at man ikke må tale om sygdom
- Logbog – kan borgernes egen refleksion over forløbets rehabiliterende sigte og overførbare til hverdagen styrkes endnu mere?
- Kan tværfagligheden styrkes endnu mere, fx ved at invitere en socialrådgiver og/eller en sygeplejerske og ergoterapeut med den ene dag?
- Kan vi styrke samspillet mellem teori og praksis endnu mere?

BILAG 1: Forandringsteori – KOM IGEN under åben himmel

