



INSPIRATIONS- KATALOG

TIL OUTDOORAKTIVITETER MED
BORGERE I UDSATTE POSITIONER



Bygget på erfaringer fra projekt "Ud i Naturen - Ind i Fællesskabet" 2020-2022, som er forankret i fritidsafdelingen i Faaborg-Midtfyn Kommune.



Målgruppe

MINDRE KASSETÆNKNING

I indsatser med et salutogent sundhedssyn er der ikke fokus på sygdom eller en bestemt tilstand men på at udvikle ressourcer, der skaber sundhed. Der er plads til en bred gruppe af mennesker, da man ikke ekskluderes på baggrund af eksempelvis manglende diagnose eller godkendelse, men kommer af egen fri vilje. Indsatsen kan dermed rumme mennesker, der ikke er udredt eller afklaret med diverse diagnoser, eller som ikke passer ind i andre tilbud, men som har brug for ekstra støtte. Det ses som en styrke, at borgere ikke behøver passe i en "kasse" for at være med.

MENTOR-MENTEE

Ud i Naturen - Ind i Fællesskab har arbejdet med en sammensat målgruppe af unge og veteraner i sårbare positioner. De to målgrupper står med forskellige udfordringer, men deler måske lavt selvværd og en følelse af at føle sig udenfor fællesskabet. De møder hinanden med forståelse og accept og de støtter hinanden. Veteraner har livserfaring og en stor viden om at færdes i naturen, som er værdifuld for de unge. Det er af stor betydning for veteranernes selvforståelse at bidrage med noget positivt til andre. De unge får nye voksenpersoner, de kan spejle sig i, samt nye venskaber.

Rekruttering

OPSØGENDE ARBEJDE

Projektlederen har været meget opsøgende, holdt oplæg for relevante målgrupper og gjort opmærksom på tilbuddet via lokalavisen, sociale medier, tv og i relevante netværk. Derudover har projektlederen været på hjemmebesøg og lavet arrangementer for grupper i relation til målgruppen. Relationsdannelse og en tryk indgang er afgørende for rekruttering af målgruppen, hvilket kræver gentagende besøg. Det har været betydningsfuldt, at borgeren har mødt det samme ansigt til oplæg og ude i naturen til aktivitet.

HENVISNING

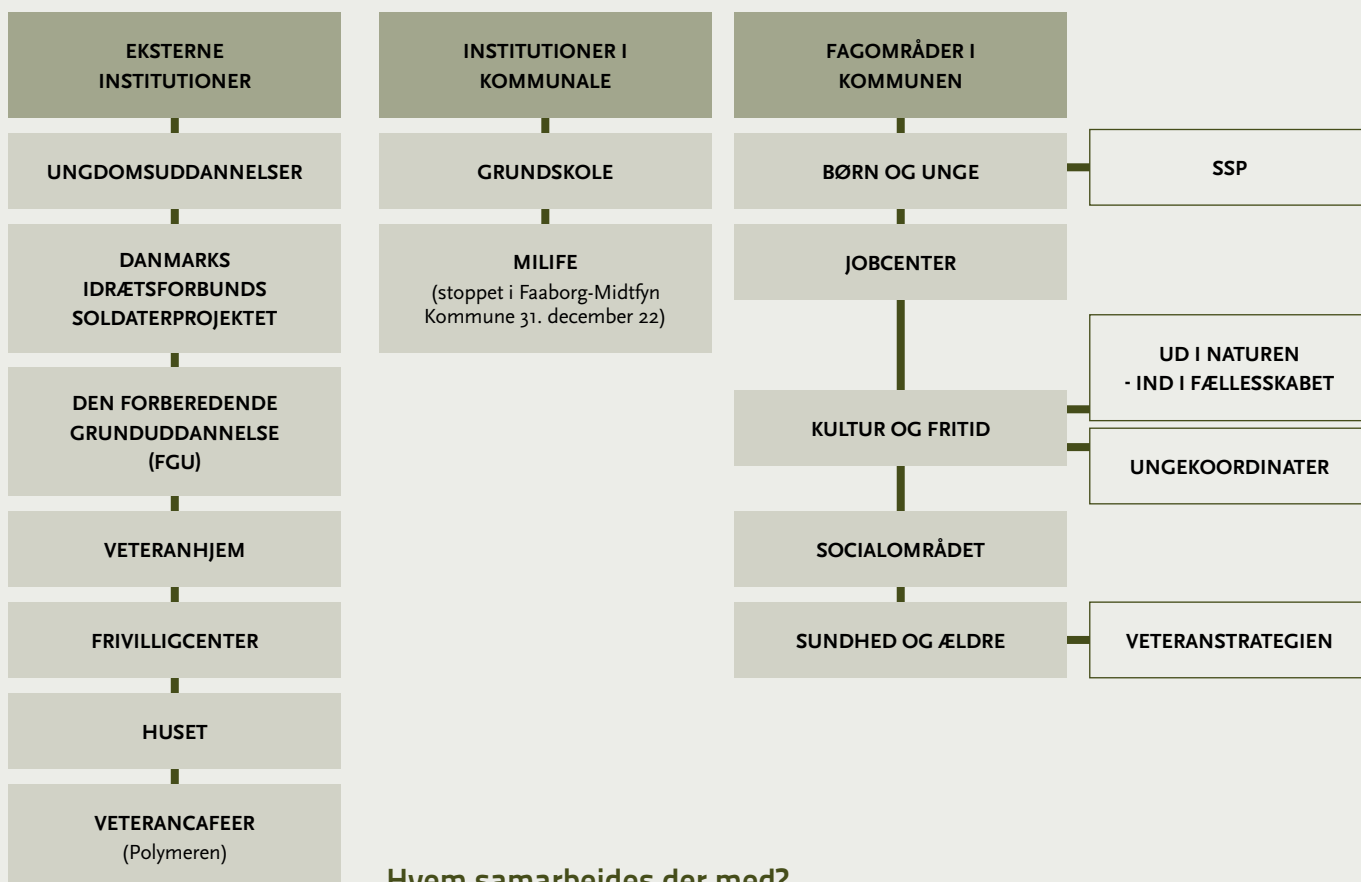
I en længere periode har der været fokus på at skabe samarbejde mellem kommunens afdelinger. Når socialrådgiveren eller jobmentoren kan henvise til en indsats i fritidsafdelingen, oplever borgeren et mere sammenhængende

forløb med flere muligheder, og rekrutteringsprocessen bliver lettere for projektarbejderne.

Samarbejdet mellem forskellige afdelinger er etableret som produkt af en proces, hvor indsatsen i voksende grad er blevet synliggjort blandt andet gennem mediedækning, der er skabt god forbindelse til lokalpolitikkerne og der er blevet lagt energi i networking til diverse arrangementer. Det har været et fint udgangspunkt, at projektgruppen har bestået af fagfolk fra forskellige afdelinger og organisationer.

Samarbejdet har dog først fungeret optimalt efter, at projektet er blevet driftet.

Se skema for overblik over både interne og eksterne aktører, der har bidraget med rekruttering.



”Metode gennem aktiviteter”

Et grundelement i Ud i Naturen - Ind i Fællesskabet er at tilbyde forskellige aktiviteter. Projektmedarbejderne underviser selv i mange aktiviteter, men der samarbejdes også med eksterne aktører om aktiviteter og udstyr.

Se skema med gode aktiviteter til målgruppen og samarbejdspartnere fra Faaborg-Midtfyn Kommune.

PÆDAGOGISK PRAKSIS

Formålet i alle aktiviteter er at optimere muligheden for mestringsoplevelser og relationsdannelse for den enkelte deltager. Projektarbejderne hjælper, når deltageren har behov for det, men der gives også plads til, at deltageren kan prøve selv eller få hjælp af en anden deltager. Derudover har det virket godt at projektarbejderne ikke være hævet over deltagerne, da det er et neutralt forum, med plads til at hygge sig, få gode oplevelser sammen og overskride grænser. Det er erfaret, at humor virker godt til at skabe en behagelig og tryk stemning, og så kan det være nødvendigt at italesætte, at projektarbejderen er ansvarlig for aktiviteter, fællesskabet og tryghedsskabende, men ikke terapeut.

Eksempler på aktiviteter til målgruppen og samarbejdspartnere.

TRÆKLATRING FS Træklatringsklub	PILEFLET Lokal kompetenceperson	SLÆDEHUNDE Lokal kompetenceperson
BUESKYDNING Broby Bueskytteforening	RIDNING Østrup Turridning	FRIDYKNING Faaborg Dykkerklub
UNDERVANDSJAGT Trente Mølle Naturskole	ADVENTURE RACE Naturskolen Ålækkestedet	VILD MAD Naturskolen Ålækkestedet
HOBIEKAJAK Bønnelundgård	LAVE KNIV Buschcraft Danmark	LERDUESKYDNING Odense Jagtforening
ORIENTERINGSLØB Faaborg Orienteringsklub	SEJLADS Faaborg Sejlklub Træsksforeningen Haabet	VILDMARKSCAMP Danmarks Idrætsforbund (DIF)
KANOTUR Ungdomsskolen (lån af kanoer)	SAUNA Foreningen Lille Ibjerg Sø-Sauna	FISKERI SUF Veteranhjem (lån af speedbåd)
SPORBYGNING Sydfynske Alper Sti & Sporbyggere	ÅBENVAND-SVØMNING Faaborg Svømmeklub	NATTE-MILLITÆR-LØB En deltagers initiativ
BYGGE VILDMARKS-HYTTE All-out.dk Lokale lodsejere (Bikubenfonden, Holstenhuus, landmænd/skovejere)	MOUNTAIN BIKE Ungdomsskolen SUF Veteranhjem (lån af cykler)	NATURTRÆNING DGI Fyn (uddannelse af interne instruktører)



Gode forløb - aktiviteter i naturen

I det følgende beskrives seks forløb, som i Ud i Naturen - Ind i Fællesskabet er blevet gennemført med stor succes.

BYGGE VILDMARKSHYTTE

FORLØB

Med opskrift og hjælp fra All-Out bygges vildmarkshytte af rafter, reb og en presenning som tag. Aktiviteten består i at flytte rafter og binde dem sammen med en særlig teknik. Selve hytten kan bygges af 5-6 personer på eksempelvis 4x3 timer. Efterfølgende kan man tilbygge senge, stole, bord, dør, indsætte brændeovn ect. for at gøre den hjemlig.

UDBYTTE

En stabil hytte som udgør fundamentet til et trygt værested, som samtidig løser praktiske udfordringer, idet den giver ly, og man kan opbevare basisudstyr.

En fællesskabsopbyggende aktivitet, som giver autonomi og et "eget" sted at tage hen når som helst, og som løbende kan udvikles, opdateres og vedligeholdes.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

At alle deltagere får opgaver, som de kan rumme og synes er spændende. Vær eventuel kreativ med dekorationsopgaver eller lignende.

At finde uforstyrrede lokationer.

Byggetilladelser.

BÅL

FORLØB

Bål skaber en ramme for mødet. Der startes og afsluttes omkring bålet. Bål kan også være en aktivitet i sig selv, idet man kan lære om forskellige bålteknikker, lave mad på bål eller lave konkurrence ved at flere hold får udleveret de samme materialer og eksempelvis først skal få brændt en snor over.

UDBYTTE

Et naturligt samlingssted og varme på kolde dage.

Et andet fokus, idet man eksempelvis fjerner forventninger til øjenkontakt.

En udvej fra hovedaktiviteten, da det er okay at gå tilbage og "passe" bålet

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Tørt træ.

At deltagere har tøj på der må lugte af røg.

Sikkerhed, især i relation til brug af økser og knive.



TRÆKLATRING

FORLØB

Klatreinstruktøren har på forhånd sat baner op. Der er eksempelvis en almindelig træklatrestation og en station med rebklatring. Til almindelig træklatring arbejder klatreren og sikringspersonen i symbiose om at nå højere op i træet. Det kræver en kort uddannelse at kunne sikre, og denne uddannelse kan med fordel gives til ressourcestærke deltagere. Til rebklatring klatrer deltageren alene på rebet, og det er en mere fysisk krævende øvelse. Alle der står på jorden kan støtte klatreren og hjælpe med at finde den bedste rute eller den bedste teknik.

UDBYTTE

Deltagerne kan afsøge og udfordre sine egne grænser både fysisk og mentalt. Klatrer man regelmæssigt kan man udvikle sig. Man kan konkurrere med sig selv og på den måde opnå succesoplevelse uanset niveau.

Får man uddannet deltagere til at sikre, får de en opgave, hvor de føler sig værdifulde og kan hjælpe andre til succesoplevelser, hvilket for de fleste er en succesoplevelse i sig selv.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Sikkerhed. Der skal være en uddannet instruktør og godkendt udstyr.

Med store grupper kommer der meget ventetid.

SKYDNING

FORLØB

Gruppen mødes på skydebanen, hvor der introduceres og gives sikkerhedsinstrukser af skydeinstruktøren. Herefter skyder eksempelvis én ad gangen i flere sæt. Der findes flere typer af skydning eksempelvis bueskydning, lerdueskydning og pistolskydning. Mens man venter på, at det bliver ens tur, kan man drikke varme drikke, spise snacks og heppe på de andre.

UDBYTTE

Deltageren øver koncentration.

Der kan konkurreres med sig selv og med andre deltagere.

Der er mulighed for progression, men aktiviteten kan også være enkeltstående.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Skydevåbnet kan være for tungt for nogle deltagere.

Der er en del ventetid.



HOBIE KAJAK

FORLØB

Gruppen mødes på stranden, hvor kajakkerne ligger klar. Der introduceres til sejladsen og gives sikkerhedsinstrukser. Herefter sejles en tur. Undervejs kan man stoppe på en strand og lave et bål eller lignede. Der kan fiskes fra hobie kajakken og man kan lege med forskellige balanceudfordringer.

UDBYTTE

En komfortabel oplevelse, da denne type kajak er bredere og har et rigtigt sæde i modsætning til en almindelig kajak.

Aktivering af store muskelgrupper, da fremdrift skabes med benene og dermed kan flere mennesker være med på en længere tur.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Vejret, som skal være stille.

Vandtemperaturen.

Livredder og svømmesveste.

TUR MED OVERNATNING

FORLØB

Tur med overnatning kan bestå af mange aktiviteter eksempelvis kanotur, sejltur med stort sejlskib, vandretur eller aktiviteter omkring vildmarkshytten (eller et andet uforstyrret sted i naturen).

UDBYTTE

Deltagerne oplever at være en del af en gruppe i længere tid.

Der er mere tid til at fordybe sig og slappe af i naturen.

Det er muligt at arrangere større oplevelser og lave aktiviteter, der tager længere tid end et par timer.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

At alle deltagere har hvad de skal bruge (telt, sovepose, liggeunderlag, varmt tøj).

At deltagerne er grundigt informerede.

Sikkerhedsplan og mulighed for at blive hentet.

At gruppestørrelse og ressourcpersoner passer sammen, da der er en del praktisk og pædagogisk arbejde.





Tinghøj Allé 2
5750 Ringe
www.fmk.dk