



EVALUERINGSRAPPORT

"UDELIV OG FÆLLSSKAB"

2016



Forord

I perioden 2013-2015 har der været tilknyttet en naturvejleder til Danske Diakonhjem Dalsmark Plejehjem, Rinkenæs. Formålet har været, at skabe flere naturoplevelser for ældre og demensramte samt sætte fokus på de sundhedsfremmende effekter naturen har.

Målgruppen er ældre i plejehjem, ældreboliger eller eget hjem som ikke længere er i stand til, at tage ud i naturen på egen hånd. Herunder med særligt fokus på mennesker som er demensramte eller særligt sårbare på andre måder.

Projekt Udeliv og Fællesskab blev startet på foranledning af to udefrakommende personer med erfaring fra ældreplejen. De kontaktede Danske Diakonhjem Dalsmark Plejehjem med en idé om, at skabe mere udeliv for demensramte. Forstander Andreas Nielsen tog idéen op og fik søsat projektet med støtte fra Friluftsrådet, i form af løntilskud til en naturvejleder.

Man kan læse om opstartsfasen og hele idéen bag, i projektbeskrivelsen "Udeliv og Fællesskab", som er tilgængelig på <http://www.dalsmark.dk/>.

For hvert år er der desuden skrevet en årsrapport, som er frit tilgængelig på Friluftsrådets hjemmeside¹.

Her kan man læse hvad der er sket i det forgangne år og få opridset nogle af de vigtigste begivenheder samt se, hvordan vi opfylder de delmål projektet arbejder ud fra.

Første år var Hans Tonnesen tilknyttet som naturvejleder. Han fik sat gang i projektet og etableret kontakter rundt omkring – både på andre plejehjem i Flensborg Fjord området, men også til mulige udflugtssteder o. lign.

Herefter tog hans lillebror Bo Tonnesen over og førte projektet videre ud til, hvad det er i dag.

I år 2014 startede samarbejdet med aktivitetsmedarbejder Lone Gabelgaard. Hun bidrager til planlægningen og udførelsen af udflugterne og kommer med inputs i kraft af hendes uddannelse som Social- og sundhedsassistent.

¹ Årsrapport 2013: <http://www.friluftsradet.dk/media/956141/101042.pdf>

Årsrapport 2014: Ikke tilgængelig pt. Den vil blive lagt her, under Dalsmark Plejecenter:

<http://www.friluftsradet.dk/indhold/tilskud-til-friluftsliv/loentilskud-til-naturvejledere/vejledning-om-aarsrapporter-og-aarsplaner/aarsrapporter.aspx>

Årsrapport 2015: I skrivende stund er årsrapporten fra 2015 endnu ikke afleveret.

Derudover er der tilknyttet en stor skare af frivillige, som med deres store arbejde er med til at skabe natur- og kulturoplevelser for endnu flere ældre. Tak!



Indholdsfortegnelse

Forord	1
Indledning.....	5
Hvorfor denne undersøgelse?	6
Hvad fandt vi ud af?.....	7
Interviews	7
Fællesskab	7
Livskvalitet og velvære	9
Familierne bakker op	11
Rehabilitering	11
Spørgeskema	12
Involvering i projektet	12
Samarbejde.....	12
Anbefalinger til en videreførelse af projektet	12
Brugerudbytte	13
Konference	13
Fordele ved at opholde sig i naturen.....	14
Naturen som en selvfølge.....	15
Sanser	16
Børn og ældre	17
Rehabilitering	18
Udbredelse af projektet	19
Konklusion	20
Efterskrift.....	22
Refleksioner fra en udefrakommende	22

Indledning

Der sidder 15 mænd omkring bålet ude i mosen. Snakken går lystig og der er opstået en rigtig mande stemning, som til tider er lige nøjagtig så fri, som den nu kan være i et fællesskab uden piger og uden for de normale daglige rammer. Rinkenæs Herreklub er nemlig på tur.

Der bliver fortalt og diskuteret om gamle dage – påstandene hænger i luften, men detaljerne fortaber sig i det uvisse – demens sygdommen er flyttet ind og har ædt af hukommelsen.

Da bølgerne går allerhøjest bryder alle ud i hjertelig latter og klapper. Da grinene ebber ud opstår der en stilhed i gruppen og en får tårer i øjnene imens han siger: *”Tænk hvis man ikke havde det her”* idet han peger på gruppen og på naturen. *”Uden det her ville sygdommen ikke være til at holde ud”* og så får tårerne endnu mere fylde.

Stemningen er eftertænksom og alle kigger ind i bålet, imens de nikker genkendende med. Sætningen hænger i luften, mens flammerne i bålet fortærer og bearbejder det sagte og minder os om et varmt og kærligt fællesskab.

For mange af os er naturen en selvfølge – den er lige uden for døren og den hjælper os når vi føler stress og mistrivsel. Men når mobiliteten ikke er hvad den har været og når hukommelsen spilder os et puds – får vi så hjælp til at komme ud?

Kommer piller, robotsæler og indendørs motionsrum til at erstatte naturen og den livskraft den giver?

Eller findes der en hjælpende hånd til healende udeliv og fællesskab omkring bålet?

Ja, Udeliv og Fællesskab er en sådan hjælpende hånd!

Her er vi sammen: Frivillige, medarbejdere, beboere, familier, naboer. Vi er der på lige fod som medmennesker og medborgere. Vi kunne vel kalde os ”naturaktivister”.

Aktivister fordi: Vi må gøre opmærksom på de ældres ret til et værdigt og aktivt liv og gøre op med den skemalagte travlhedskultur der kvæler ægte fællesskaber og gode relationer.

Vi må vende bøtten på hovedet og gøre det til vores mærkesag, at etablere rammerne for et godt og aktivt liv for de mennesker, der pga. fysiske og mentale sygdomme har brug for hjælp til et godt og aktivt liv, i stedet for at kalde dem en byrde.

Vi har arbejdet med Udeliv og Fællesskab i tre år, og har rigtig mange fantastiske oplevelser og erfaringer med, at liv kan blomstre op på ny, når givende og dragende fællesskaber opstår på tværs af aldre og generationer og på tværs af roller og skel.

Hvorfor denne undersøgelse?

Nu hvor de første 3 år af projektet er slut er det tid til evaluering. Her på Danske Diakonhjem Dalsmark Plejehjem er vi ikke i tvivl om, at projektet har været givende for de ældre. Når vi er på tur ser vi, hvordan de ældre lever op og bliver mere friske og snaksaglige.

Dem der normalt ikke har lyst til noget eller er meget indadvendt, åbner op og udviser engagement. Vi oplever, at demente pludselig kan erindre ting fra deres liv. Det kan være en lille ting de ser på turen, som hjælper dem til at stykke hukommelsen sammen.

Selvom det er kortvarige glimt, er det en stor glæde i nuet.

Det er nemt for dem, som er med på tur at se hvorfor det er godt og hvad det giver både de ældre og personalet, at være med på tur.

For at få det ned på papir og få dokumenteret de erfaringer vi har gjort os, har vi udført 6 kvalitative interviews med:

Anne Vibeke, *Beboer på plejehjem*

Julius, *Daghjemsbruger*

Anne Mie, *Beboer i ældrebolig og tilknyttet aktivitetscenter*

Jørn, *Familie & frivillig*

Connie, *Medarbejder i plejen*

Rose, *Medarbejder i plejen*

Interviewene blev optaget på diktafon og efterfølgende er de transskriberet².

Sideløbende har vi uddelt 13 spørgeskemaer hvoraf 12 blev besvaret, hvilket må siges at være tilfredsstillende. Spørgeskemaerne er uddelt til frivillige og samarbejdspartnere og hvem der ellers har været involveret i projektet. Efterfølgende er de blevet bearbejdet³.

² Transskriberede interviews kan rekvireres i deres fulde længde.

³ Resultaterne fra hvert enkelt spørgeskema kan rekvireres, hvis det har interesse.

Afslutningsvis afholdte vi d. 29/2 – 2016 konferencen: ”Udeliv for ældre – et dragende samvær”.

Der blev afholdt i alt 13 oplæg og oplægsholderne var:

Andreas Nielsen, Forstander på Dalsmark plejehjem

Hans Tonnesen, Naturvejleder

Benny Jensen, Naturvejleder

Bo Tonnesen & Lone Gabelgaard, Naturvejleder og Aktivitetsmedarbejder

Julius, Daghjemsbruger

Grethe, Daghjemsbruger

Ruth Bierbaum, Frivillighjælper

Lars Frilund, Frivillighjælper

Jørn Rørholm, Frivillighjælper

Hanne Køhler, Aktivitetsmedarbejder på Mølleparkens plejecenter

Karsten Vester, Relationsnetværket

Arne Bondo, Friluftsrådet

Aase Nyegaard, Viceborgmester og medlem af seniorrådet.

Vi fik delt vores erfaringer og belyst emnet fra flere vinkler. Konferencen er optaget på video og nedskrevet i notatform⁴.

Hvad fandt vi ud af?

Interviews

Ud fra de 6 interviews, har vi fået et godt indblik i, hvordan de forskellige parter oplever Udeliv og Fællesskab. Efter transskriberingen har vi bearbejdet interviewene og uddraget nogle konklusioner. Det stod klart, at visse emner gik igen hos de fleste, herunder fællesskab, livskvalitet & velvære samt rehabilitering.

Fællesskab

Flere af interviewpersonerne fortæller, at de efter at have deltaget i projektet har fået et større fællesskab og kendskab til de personer de har været på tur med. Både personalet, familierne og de

⁴ Video og notatpapir kan rekvireres, hvis det har interesse.

ældre. De får nemmere øje på personen bagved og kommer ud over den daglige småsnak om vejret etc.

De oplevelser de får sammen giver ligeledes anledning til samtale. Både de ældre imellem, men også imellem de ældre og personalet. Man får nogle fælles oplevelser og erfaringer som er med til at knytte båndene endnu stærkere. Det handler både om konkrete ting man har set, men også om de historier og erindringer der kommer frem undervejs, som en sidegevinst til udflugterne.

De ældre får lov at mindes og huske tilbage og personalet og medbeboerne får lov til at få et større indblik i den enkelte person og deres liv.

Mange oplever altså, at hukommelsen bliver sat i gang af de ting de oplever på turene. Selvom alle måske ikke kan huske de nye oplevelser bagefter, er det en stor gave i nuet.

"Jeg synes vi lærer hinanden at kende på en anden måde når vi er på tur, end når vi bare mødes ude i køkkenet til mad." (Anne Vibeke, s. 1)

"Når vi sidder derude og spiser eller ser Lotto – så er vi også sammen, men der er ikke snak indimellem. Derude kommer man til at snakke..." (Anne Vibeke, s. 2)

"Når vi kommer ud ser vi "bagsiden" af personen jo." (Anne Vibeke, s. 3)



”Men bare det at komme ud i blæsevejret og komme ud og opleve dem (de ældre) på en anden måde, end når de er i køkkenet på Solsikkevej. De kan jo finde en helt anden fortælling frem, end den vi hører derhjemme.” (Connie, s. 1)

”At man oplever dem på en anden måde, ligesom kommer lidt ind bagved – at det ikke kun er mennesker der skal plejes, at de også har haft et liv som de kan fortælle om – og det kommer mange gange når vi er ude af huset.” (Connie, s. 2)

”Det viser sig jo så, at de beboere som er taget med, i denne her herre klub, begynder at live meget mere op – og de begynder at deltage i snakken og i diskussionen omkring alt det om de her naturoplevelser.” (Jørn, s. 2)

”Selvom det måske er en gentagelse så er det jo at hovedvægten lægges på, at det er vigtigt at komme ud og opleve naturen. Men vi har jo ligesom en kombination af, at vi har et godt fællesskab – vi hygger os rigtig rigtig meget.” (Jørn, s. 4)

Livskvalitet og velvære

Udover fællesskab og samtale er det tydeligt i de forskellige interviews, at Udeliv og Fællesskab styrker livskvaliteten hos de ældre. Projektet giver dem noget at se frem til og noget hvor de kan være en aktiv del af noget. Det at der er brug for dem og at de kan være en aktiv del af noget, bringer glæde frem hos den enkelte.

De oplever at få brugt kroppen og sanserne i så høj grad, at de føler en naturlig træthed når de kommer hjem. De er mættet af sanseindtryk og fyldt op af nye natur- og kulturoplevelser, som er med til at give dem livskvalitet og velvære i dagligdagen. De kommer ud og oplever, at de kan meget mere end de selv tror og det giver jo en glæde og et godt selvværd.



”Men hvis jeg kan tage med for at hjælpe en kørestolsbruger med at komme ud – så vil jeg da meget gerne det. Så glæder jeg mig – og jeg nyder det selv. Så er det to formål.”

(Anne Vibeke, s. 1)

"Men jeg elsker naturen i sig selv, bare det at komme ud! Og så synes jeg jo også det er dejligt at være fysisk aktiv. Jeg kan godt mærke, at når man har været ude og gå, så bliver man træt på en helt anden måde." (Anne Vibeke, s. 3)

"Vi er alle, mere eller mindre handicappet, men det mærker vi slet ikke." (Anne Mie, s. 1)



"Jeg har fået en frihed mere, så længe jeg kan være med på den her måde." (Anne Mie, s.2)

"...Og at se hvordan de fleste af de gamle lavede op når de ser børnene lege, det synes jeg også er rigtig dejligt." (Connie, s. 2)

"Jeg oplever det som en personlig gevinst, hvis jeg må sige det sådan." (Julius, s. 1)

"Det er en såkaldt bonusoplevelse. Men for os er det jo vigtigt, som "indsatte" i dagcentret er det jo vigtigt at der også sker ting udover det sædvanlige." (Julius, s. 1)

"Som jeg senere har fundet rigtigt meget ud af, er jo at det har en meget meget god effekt på de ældres måde, at opleve tilværelsen på – at de får meget bedre styr på deres måder at være og leve på, fordi de netop kommer ud og oplever naturen." (Jørn, s. 1)

"På det tidspunkt, hvor jeg fik kontakt med Dalsmark, da var jeg ikke klar over, at der var ansat en naturvejleder – men man har jo tænkt i de baner på plejehjemmet og det har jo løftet dagligdagen og hverdagen, helt utroligt, for beboerne." (Jørn, s. 3)

"Så der bliver levet for fuld udblæsning når vi sådan tager afsted til det her." (Jørn, s. 5)

"Det er bare rigtig dejlig – fordi når de kommer hjem til plejehjemmet igen, så trænger de virkelig til at komme hjem og få en lille eftermiddagslur..." (Jørn, s. 5)

"Det giver, som jeg ser det – de ældre beboere blomstrer helt op når der sker nogen ting, når de er en aktiv del af de ting der sker og især når de selv kan være med til, at deltage i det og smage på tingene der bliver lavet." (Jørn, s. 6)

"Du kan ikke få dem ud af sengen og bare ud – der skal ske noget, så vil de gerne ud. Så jeg oplever det som, en ting der giver beboernes liv livskvalitet". (Rose, s. 1)

"For sådan en som W., du kan aldrig nogensinde for ham til noget som helst. Så begynder han faktisk selv at finde jakken frem og så ringer han og siger – det er nu jeg skal have jakke på."
(Rose, s. 2)

"De er ikke tunge i hovedet og deprimeret – de er glade fordi de skal bruges til noget". (Rose, s. 3).

Familierne bakker op

Desuden ser vi, at der er en stor opbakning fra familierne. De ser fordelene ved projektet og mange af dem opfordrer deres pårørende, til at deltage så meget som muligt. Samtidig giver det dem noget at snakke om, når de kommer på besøg.

"Og af mine børn har jeg fået at vide: "Du tager med på alt det du kan! For det er en oplevelse."
(Annemi, s. 1)

"..vi har haft familier med der har de sagt: "Det er så spændende med jeres ture" – "Min mor har også sagt noget om turen – er det virkelig sket?". (Rose, s. 5)

Rehabilitering

Som en af medarbejderne også påpeger, kan disse udflugter også betragtes som rehabilitering. Det er selvfølgelig rigtig vigtigt, at kroppen fungerer fysisk – at spise og drikke og få den rette medicin. Men derefter er det også lige så vigtigt, at man ser det menneske man sidder overfor og give dem mulighed for at bruge alle sanser – så de kan mærke, at de er i live.

"Det er rehabilitering, fordi beboeren bruger sanserne på en anden måde, end bare at sidde nede og... For tit tænker vi, at rehabilitering er bare at bruge kroppen fysisk, men vi skal også tænke på den psykiske funktion. Og kultur også – det glemmer vi fuldstændigt! Vi tænker kun på, at de skal kunne bevæge sig og spise og få medicin." (Rose, s. 6)

Projektet i helhed skal altså ikke alene ses som et aktivitetstilbud for de ældre eller som en adspredelse i hverdagen – men lige så meget som rehabilitering: At de ældre får livskvalitet, fællesskab, sammenhold og mulighed for at komme ud. Ting som er med til at bekæmpe de tre plager på plejehjemmet: Ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed.

Udeliv og Fællesskab imødekommer disse tre plager og forsøger at afhjælpe dem. Ensomheden bliver tilintetgjort i det fællesskab der opstår i bussen "Ud i det blå" men også efterfølgende i samtalen om de fælles oplevelser.

Kedsomheden bliver erstattet af nye oplevelser, gode erindringer, ny viden og kulturelle inputs. Hjælpeløsheden bliver udskiftet med succesoplevelser og følelsen af at hjælpe sine naboer/medbeboere. Følelsen af at være en del af noget – at få brugt sanserne og føle at man stadig er i live og at der er brug for en.

Spørgeskema

Spørgeskemaet spurgte ind til hvilke arrangementer respondenterne har deltaget i og hvordan de i det hele taget opfatter projektet. Vi har efterfølgende bearbejdet svarene og lavet en sammenfatning. Heri er svarene sammentalt sammen med respondenternes frie kommentarer. De har selv beskrevet karakteren af deres involvering i afsnit 1 af spørgeskemaet.

Involvering i projektet

I spørgeskemaet spørges der til involvering i og tilfredshed med aktiviteterne, hvor 11 angiver at have været meget tilfredse, og 1 tilfreds. Det konkluderes heraf, sammen med de frie kommentarer, at der er en høj grad af tilfredshed med projektets aktiviteter hele vejen rundt. Vi hæfter os især ved, at respondenterne fremhæver forskellige aktiviteter og tilgange som det bedste ved projektet (naturvejlederens indsats, tværfagligt samarbejde, oplevelserne som sådan), hvilket dels afspejler at variationen i tilbuddene bliver vel modtaget, og dels at det er lykkedes at ramme bredt med en mangfoldighed af aktiviteter. Samtlige respondenter vil således anbefale andre at deltage.

Samarbejde

Vi har i projektet været varsomme med at "overorganisere" for i stedet at holde fokus på de aktiviteter, der er projektets kerne. Alle i spørgeskemaundersøgelsen svarer, at de har været "meget tilfreds" med samarbejdet i projektet.

Anbefalinger til en videreførelse af projektet:

Den overvejende del af svarene er præget af tilfredshed med projektet, som det har været udformet, hvilket er konsistent med graden af tilfredshed i projektet. Der er dog nogle gode forslag imellem bl.a. til tur-logistik og nye aktiviteter.

Brugerudbytte

11 ud af 12 respondenter svarer at de vurderer at deltagernes udbytte har været meget tilfredsstillende eller tilfredsstillende. Deres svar er uddybet i de frie kommentarer, som igen afspejler forskellige synsvinkler på deltagernes udbytte, alt efter hvilken involvering respondenterne har haft.

Alt i alt må konkluderes:

- At der er en meget høj grad af tilfredshed med respondenternes aktiviteter og udbytte af projektet
- At der er en høj grad af oplevet udbytte for deltagerne
- At der er en høj grad af tilfredshed med samarbejdet i projektet.

Konference

Fokus på dagen for konferencen var rettet mod udeliv for ældre. Hvad har vi opnået indtil nu igennem projektet? Hvad gør det ved en, at opholde sig i naturen? Og hvordan kan projektet leve videre?

Vi fik delt vores erfaringer og oplevelser og fik tilbagemeldinger og inputs udefra.

Herunder følger en sammenfatning af konferenceoplæggene og de emner der var gennemgående i de fleste oplæg.

Fordele ved at opholde sig i naturen

Alle oplægsholdere kom på den ene eller anden måde ind på, at der er mange fordele ved at opholde sig i naturen. Det at komme ud i naturen giver noget helt andet, end andre



indendørsaktiviteter og samtaler over middagsbordet. Hjernen bliver stimuleret og man bliver mere klar i hovedet. Folk begynder at socialisere sig og bruge kroppen og sanserne. Det giver en stor glæde, energi og oplevelser man sent glemmer.

"Vi opdager at der sker noget med de mennesker vi arbejder med. Fra at sidde stille begynder de at rejse sig og

tale sammen, socialiserer sig og bruger kroppen. Vi fatter ikke en klap – andet end, at de kommer ud og får en masse lys og luft." (Benny Jensen)

"Det hjælper at komme ud – de begynder at huske, at rette sig op, at kunne ting de kunne før. Ved at være i naturen, får vores hjerne tilført energi. Jo mere natur jo bedre hjerne". (Benny Jensen)

"Det ejendommelige ved denne tur er jo, at den skaber et rum hvor der er nogen ting der kan trives – selv for nogen der er mere eller mindre opgivet fordi de ikke er erhvervsduelige længere." (Julius)

"[...] men det er ligesom om, når der er noget med natur [...]der er noget mere end bare socialt samvær. Det har vi rigeligt af. Det har vi også med de andre deltagere og beboere i Dagcentret." (Julius)

"Hvorfor havde man ikke udtænk den her ide om Udeliv og Fællesskab for længe siden? At opleve naturen sammen med andre gør noget ved både sjæl og sind. At kæmpe sig frem med rollator, kørestol og andre hjælpemidler – det er noget af det man aldrig glemmer. En oplevelse der altid vil ligge i en." (Ruth Bierbaum)

"At de kommer ud i naturen, det gør noget helt andet". (Lars Frilund)

"Naturen er den bedste medicin." (Aase Nyegaard)

Man kan tænke ved sig selv, om det ikke er overflødigt at tage demensramte mennesker med på tur; de husker jo ikke noget alligevel! Forstander Andreas Nielsen påpeger dog, at:

"Selvom man ikke kan huske mere, har man stadig mange følelser. Kroppen og sindet husker oplevelsen. Man kan godt spørge en demensramt: "Var det ikke en dejlig dag i dag?" – det kan de ikke huske, men de kan huske følelsen og stemningen."



Naturen som en selvfølge

Under oplæggene blev det også fremhævet, at mange ser naturen som en selvfølge. For de fleste af os er det en daglig begivenhed, at bevæge sig ud i naturen og ud i den friske luft. Enten når vi skal ud med hunden, tømme postkassen eller når vi går ud i bilen. Vi tænker ikke over det og værdsætter ikke, at mærke vinden i ansigtet – det er jo hverdag. For mange ældre er det derimod ikke noget der er en selvfølge. Når man kommer dertil i livet, hvor man igen er afhængige af andres pleje og omsorg, er det ikke længere hverdag at mærke naturen på egen krop.

"For de fleste her, er det naturligt at komme ud – vi kommer ud hverdag når vi gå ud med skraldet, på vej til arbejdet osv. Men at komme ud er ikke bare, at komme ud." (Hanne Køhler)

"Vi har en cykel med en kaleche på, så man kan sidde trygt og godt. En dag vi var ude og cykle og det småregnede lidt sagde beboeren pludselig: "Prøv lige at stoppe her" – og så stak hun hovedet ud fra kalechen og sagde: "Det er lang tid siden jeg har mærket regnen i ansigtet"." (Hanne Køhler)

"Det er mange af os, der kan bestemme det selv. Men det glæder mig, at når man bor på Dalsmark, så får man hjælp til at komme ud i naturen." (Aase Nyegaard)

Som Forstander Andreas Nielsen påpegede under konferencen, så er man i USA begyndt at tale om en naturunderskudsforstyrrelse. Folk er simpelthen i naturunderskud. Det kommer sig af, at børn og voksne ikke kommer ud. Børn får ikke lov at løbe og lege og klatre i træer – for tænk hvis der skete noget! Frygten holder dem inden døre.

Det samme gør sig gældende i plejehjem. Man er bange for, at de ældre falder og slår sig eller endnu værre, bliver væk!

"Det arbejder vi imod! Man skal ud og have frisk luft! Man bliver mere klar i hovedet af, at komme ud. Her på Dalsmark bruger vi ikke penge på elektroniske tiltag, skærme osv. Vi bruger rosenhegn som en beskyttelse og penge på en naturvejleder og medarbejdere, så de ældre kan komme ud." (Andreas Nielsen)

Sanser

Noget andet flere af oplægsholderene vender tilbage til igen og igen, er hvordan sanserne kommer i spil når man opholder sig i naturen. Når snart man træder udenfor en dør begynder kroppen at sanse. Man mærker vinden i ansigtet, hører fuglene kvidre, man kan dufte det nyslåede græs og se nye ting. Alt sammen noget, som er med til at få hjernen til at arbejde. Naturen begynder sin indvirkning og en undre bliver vakt.

"Naturvejledning har med sanserne at gøre. Man skal tilrette vejledningen så sansningen passer til det niveau man er på." (Andreas Nielsen)

"[...] gå ud i haven, sæt dig med ryggen op ad et træ og start med at sanse!" (Benny Jensen)



"Når vi ser forskellige ting i naturen, så går vi på opdagelse og det er det hjernen har rigtig godt af! Sanserne bliver sat i spil." (Benny Jensen)

"Sansning er en stor del af det her! Julius, kan f.eks. ikke se – men han kan føle. Det er rigtig vigtigt med sansning. Bare det at, komme ind i en stald, som tidligere landmand. Det gør noget ved sanserne. De kan lugte, føle og se dyrene." (Bo & Lone)

"[...] hvor en frugt var taget fra – det kunne jeg heller ikke se. Jeg har det nemlig lidt mærkeligt – for jeg ser ikke noget. Så vi lavede en quiz, som jeg synes vældig godt om. Det satte nemlig gang i de små grå deroppe." (Julius)

"Det betyder meget, at man kan komme ud i naturen og mærke, føle, smage osv." (Jørn Rørholm)

Børn og ældre

Det er meget gennemgående i projektet, at der er en stor glæde i mødet mellem børn og ældre.

Det kommer også til udtryk under konferencen.



Selvom de er to vidt forskellige steder i livet, har de alligevel gavn af hinanden. De ældre får oplevelsen af et frisk pust og masser af liv. Børnene, med deres fordomsfrie tilgang til mennesker, oplever en stor tålmodighed og visdom og de ser, at selvom man er blevet gammel er livet ikke slut.

"Koblingen mellem ældre og børn er genial. Der sker noget! Der er en god kontakt – børn og ældre er en super kombination." (Bo Tonnesen & Lone Gabelgaard)

"I gartnerslugten, skulle vi lytte til fuglestemmer. Vi fik lært meget om naturen, men måske var sidegevinsten det vigtigste. Børnene oplevede at de ældre havde tid og havde store øre. De havde tid til at lytte til dem." (Ruth Bierbaum)

"Men de fandt også ud af, at bare fordi man er blevet ældre betyder det ikke, at man ikke kan hverken pip eller buh." (Ruth Bierbaum)

"Det kan ikke passe bedre – jeg var inde og læse om formålet: At give bedre livskvalitet til ældre igennem natur og relationer. Det passer også med børnene. De får også livskvalitet."

(Karsten Vester)

Naturen er vigtig. Men de sociale relationer er lige så vigtige! Naturen er et godt udgangspunkt for at samles – her blomstrer fællesskabet og man har noget at mødes om.

Rehabilitering

Når man ser på alle de ovenstående overskrifter kan man sige, at de alle på den ene eller anden måde drejer sig om rehabilitering.

Den enkelte bliver udfordret på et niveau der passer til dem. De opfordres til, at bruge kroppen og hjernen – og sanserne kommer helt naturligt i spil, så snart vi går ud af hoveddøren på plejehjemmet.

De ældre har lyst til at deltage og gør derfor automatisk en større indsats. Det er lysten og nysgerrigheden der driver dem og giver dem oplevelser der både gavner dem fysisk og psykisk.

Bo Tonnesen fortæller bl.a. om Gunnar, som så gerne ville fiske. Det var hans store interesse og selvom det var udfordrende blev han rigtig glad: *"Han fik kæmpet sig ned på broen. Han blev rigtig træt og han blev rigtig sulten. Han fik brugt sin krop – og det var rigtig godt!"* (Bo Tonnesen)

Grethe fortæller om sin egen oplevelse af, at deltage i turene:

"Da vi havde været ude og se Sort sol, var jeg først hjemme 22.30. Jeg kunne jo ikke sove fordi jeg havde oplevet så meget – I kender det jo godt. Jeg siger jer mange tak! Jeg håber, at vi snart skal afsted igen!"



Selvom hun er hjemme lang over sin normale sengetid, er hun alligevel begejstret og glad for alt det nye hun har oplevet. Hun har fået en masse nye indtryk og oplevelser, som er med til at skærpe sanserne og løfte humøret.

Hanne Køhler, aktivitetsmedarbejder fortæller endvidere, at det ikke længere er nok bare at komme ud og køre en tur, de ældre er begyndt at forvente noget mere.

”Når vi tager på tur, er det ikke bare at komme ud. Vi bliver også spurgt: ”Hvad skal vi vide? Hvad skal vi lære om?”. De er vant til, at man ikke bare kører en tur. De vil lære noget.”



Det vidner om, at de ældre er videbegærlige og har lyst til at komme ud og se og høre nyt. Selvom man er blevet gammel er hjernen ikke gået i stå og lysten til at lære er ikke væk.

Genoptræning på plejehjem er typisk rette mod den fysiske del – som også er meget vigtigt! Men når man bevæger sig ud i naturen bliver både krop og sind påvirket – og vi tror at når der er balance i de to ting, giver det langt bedre resultater for den enkelte.

Udbredelse af projektet

Set ud fra de udsagn oplægsholderne kommer med, så er projektet populært og mange ser potentiale i, at udbrede det til flere plejehjem o. lign. rundt om i landet. Der er en tro på, at projektet kan leve videre og udvikle sig og skabe udeliv for endnu flere ældre end det allerede gør nu.

”Det breder sig som ringe i vandet – jeg samarbejder med nogen i Tønder og jeg tror det breder sig som ringe i vandet i hele Danmark! At vi skal have mere Udeliv for de ældre.” (Hans Tonnesen)

”Man kan sige til sig selv: Sådan noget burde man have alle steder!” (Aase Nyegaard)

Enkelte plejehjem i nærområdet er allerede meget engageret i projektet og har endda ladet sig inspirere og har taget nogle af aktiviteterne fra Udeliv og Fællesskab til sig.

"Vi har forresten tyvstjålet Herreklubben og snapseklubben – så tak for det!" (Hanne Køhler)

Dalsmark Plejehjem ser et stort potentiale i samarbejdet med Social- og Sundhedsskolerne rundt om i landet og håber på et endnu større samarbejde i fremtiden, selvom det kan være svært at finde plads i det fuldt bookedede skema.

"De (SOSU-skolen) kom herop og var med til en aktivitetsdag og jeg har været ude på SOSU-skolen og fortælle om hvad vi laver. Det er vigtigt at få udbredt hvad vi laver og få sat det på skemaet."
(Bo Tonnesen)

Ligeledes er der en vision om, at samarbejdet med byen og lokalområdet skal blive endnu større:

"Samarbejdet her i byen, Rinkenæs, det bliver større og større. Det kunne også være en landsby-opgave. Så vi fik hele byen med, så det ikke bare er Dalsmark der skal bære opgaven, men hele byen." (Andreas Nielsen)



Udeliv og Fællesskab er et projekt, med mange forskellige vinkler. Det er en glæde for den enkelte borger men også for medarbejderne og de frivillige. Det åbner op for fællesskab og hygge, det styrker og udfordrer og det giver hjernegymnastik og sansestimulation. Naturen kommer i fokus og livskvaliteten forbedres.

Desuden bygger det bro og inviterer til samarbejde på kryds og tværs. Alt i alt, et projekt som favner bredt.

Konklusion

Når vi ser på alle de informationer vi har fået under både interviewene, konferencen og i spørgeskemaerne står det klart, at der har været et udbytte på den ene eller anden måde for de involverede.

Vi kan sige, at Udeliv og Fællesskab har været med til at skabe livskvalitet og glæde hos deltagerne. Udflugterne får fællesskabet til at spire og åbner op for samtalen.

De samtaler der automatisk startes på turen giver stof, at arbejde videre med og afføder nye spørgsmål der kan stilles, næste gang man ses. Man kommer altså nemmer ind under huden på hinanden og lærer hinanden at kende på en ny måde.

Vi ved også, at for mange i plejehjem er det desværre ikke en daglig begivenhed, at komme ud i den friske luft. Derfor betyder det rigtig meget, at Udeliv og Fællesskab har skabt denne mulighed. For når de ældre kommer ud, bliver hjernen stimuleret og sanserne bragt i spil. De mærker vinden, hører fuglene og ser små egerne og smukke blomster. Alt det gør, at de lever op og får lov at mærke begejstring og engagement.



Samtidig kan vi se, at der er et givtigt samarbejdet på kryds og tværs. Alle der har været involveret, udtrykker begejstring for projektet, hvad enten det er skole, dagpleje, børnehave, andre plejehjem, frivillige, etc. På baggrund af dette tror vi på, at der er grobund for at udbrede og udvikle projektet endnu mere.

Vi ser allerede nu andre plejehjem der har taget nogle idéer til sig og udviklet udelivet på deres plejehjem. Vores håb er, at det sker endnu flere steder.

Overordnet kan vi sige, at Udeliv og Fællesskab er rehabilitering på allerhøjeste plan. De ældre bliver udfordret på både det fysiske og psykiske. Turene foregår under forskellige forhold og vekslende terræn – musklerne, balancen og koordineringen kommer i spil. Samtidig er der så mange nye indtryk der skal bearbejdes, så når de kommer hjem oplever de en naturlig sult og træthed, som ellers ikke er en selvfølge.

Ud fra de kriterier vi har opsat for projektet kan vi konkludere, at det har været en succes.

Men samtidig skal vi huske på at se fremad og gøre vores bedste for, at udvikle og videreføre projektet, så det kan blive til gavn for endnu flere ældre.

Selvom dette er en evalueringsrapport betyder det ikke, at det er enden på Udeliv og Fællesskab. Danske Diakonhjem Dalsmark Plejehjem har valgt fortsat, at have en naturvejleder ansat. På den

måde lever idéen videre og der vil også fremadrettet være mulighed for, at ældre på Dalsmark plejehjem og omegn kan nyde godt af naturen og sammenholdet.

Efterskrift

Refleksioner fra en udefrakommende

Jeg har over en forholdsvis kort periode arbejdet med evalueringen af projekt Udeliv og Fællesskab. Inden mit arbejde begyndte havde jeg aldrig hørt om projektet før og jeg anede ikke, at man kunne have en naturvejleder på et plejehjem. Jeg gik ind til arbejdet med en vis spænding. Før mit ophold her på Dalsmark havde jeg aldrig sat mine ben på et plejehjem. De forestillinger og tanker jeg havde om et sådan sted, var udelukkende baseret på hvad jeg har set i fjernsynet og hørt fra familie og venner.

Jeg forestillede mig et sted, hvor beboerne enten kiggede ud af vinduet eller sad foran fjernsynet og TV2 Charlie. Mine fordomme blev dog gjort til skamme.

I mit arbejde her, har jeg været lidt rundt omkring. Jeg har bl.a. interviewet medarbejdere og beboere, jeg har siddet med ved kaffebordet og været med når rygerne går en tur i "rygesalonen". Jeg har været med til sociale arrangementer på plejehjemmet, på tur med bussen "Ud i det blå" og sågar været med i Herreklubben, på et wildcard.

Jeg har fået et meget større kendskab til livet på et plejehjem og set at det kan være mere end tom stirren og fjernsynskiggeri.

Når vi er på tur har jeg oplevet, at fællesskabet vokser på en anden måde. De ældre udviser stor omsorg og interesse for hinanden. De hjælper hinanden så godt de kan – dem der ikke kan se bliver guidet. Dem der er forvirret og usikre får forklaret og bliver støttet. Det er dejligt at se, at de bekymrer sig og engagerer sig i hinanden.



Samtidig ser jeg også, at de ældre pludselig kan meget mere end når de er på plejehjemmet.

Dem der ellers ikke er til at drive til noget som helst, vil pludselig gerne med ud og melder sig selv på pletten.

En der sidder i kørestol, kan pludselig rejse sig og gå to skridt op i bussen, en der normalt er langsom og usikker til bens, kan pludselig skubbe en anden rundt i en kørestol i et bakket terræn – og hvis man har prøvet det, ved man at det kan være hårdt arbejde!

Derudover åbner udflugterne ofte op for samtale. En der måske er lidt mut og stille når vi kører afsted, liver langsomt op og pludselig får man indsigt i hvem personen er og hvad de alt har oplevet i deres liv. Det er meget givende og ofte meget overraskende og interessant.

Min personlige opfattelse af projektet er at det er en ubetinget succes. De ældre står i kø for at komme med og de glæder sig og udviser stort engagement.

Jeg vil ønske, at når jeg engang bliver gammel og måske skal bo på plejehjem – at det så er en naturlig del, at man kommer ud og får en på opleveren og får noget frisk luft.

Det er helt sikkert at Udeliv og Fællesskab er et tiltrængt afbræk i hverdagen og et sted hvor de ældre får lov at mærke at de er i live.

