Projekt

Aktiv i Naturens samlede resultater

– bilag til slutrapporten

Svendborg Kommune

Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten udarbejdet af:

Projektmedarbejder Caroline Elnegaard
Caroline.elnegaard@svendborg.dk

Projektleder Lene Buur Jensen
Lene.buur.jensen@svendborg.dk

Sundhedshus Svendborg
Svendborg Kommune

Marts 2021

Dette dokument er et bilag til slutrapporten for Projekt Aktiv i Naturen.

I dette dokument finder du en detaljeret gennemgang af resultaterne fra projektet baseret på spørgeskemaundersøgelser og fokusgruppeinterviews.

Projekt Aktiv i Naturens samlede resultater – bilag til slutrapporten

I dette bilag til slutrapporten præsenteres projektets samlede resultater fra tre spørgeskemaundersøgelser og to fokusgruppeinterviews. I slutrapporten præsenteres udvalgte resultater.

Spørgeskemaer

I projekt Aktiv i naturen er gennemført 3 spørgeskemaundersøgelser. Tredje spørgeskema kan ses i bilag 1. Dette indeholder et fuldstændigt overblik over hvilke spørgsmål der er stillet i samtlige 3 spørgeskemaundersøgelser.

Det første spørgeskema blev udsendt i forsommeren 2019 (april-juni) til aktive deltagere i aktiv i naturen. Spørgeskemaet blev konstrueret på baggrund af inspiration fra Friluftsrådets rapport 'Undersøgelse af Danskernes Friluftsliv' (2017)[1] og herefter skræddersyet til projektet i henhold til formål, mål og delmål. Projektets brugerpanel blev indkaldt og spørgeskemaet blev set efter i sømmene af dem. Desuden fik projektgruppen også mulighed for at kommentere på spørgeskemaet og herefter blev det tilrettet til den endelige version af 1. spørgeskema.

Det andet spørgeskema er udsendt i vinteren 2019/2020 (oktober-marts) til aktive og afsluttede deltagere i aktiv i naturen. Nogle deltagere vil altså på dette tidspunkt besvare spørgeskemaet for anden gang, mens det for andre er første gang. Spørgeskemaet er ændret lidt siden 1. spørgeskema idet to spørgsmål er taget ud, disse er: *hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen*, og *hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen*. Herudover er et spørgsmål tilføjet, dette er: *vil du være interesseret i at melde dig til naturtræning i foreningsregi, hvis det var en mulighed?*

Det tredje spørgeskema er udsendt sommeren 2020 (juni-september) til alle deltagere der har været med i Aktiv i Naturen. Dvs. mange af dem der har besvaret 1. og/eller 2. spørgeskema er også respondenter på det tredje. Spørgeskemaet er ændret med spørgsmål der retter sig mod ønsket om- og behov for støtte til brobygning til andre naturbaserede aktiviteter i civilsamfundet, dette som del af pilotprojektet (nævnt i slutrapporten). Spørgsmålene '*hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen'*, og '*hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen'* blev tilføjet spørgeskemaet igen. Herudover er to spørgsmål tilføjet: '*er du efter endt forløb hos os fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet?'* og ift. spørgsmålet og man ville være interesseret i at melde sig til naturtræning i foreningsregi er tilføjet et spørgsmål om: 'h*vis du har svaret ja til forrige spørgsmål, må vi så kontakte dig?'*. Svarprocenten for besvarelse af dette 3. spørgeskema var: 68/113 = 60,2%.

[1]Friluftsrådet. 2017. Undersøgelse af danskernes friluftsliv.
https://friluftsraadet.dk/sites/friluftsraadet.dk/files/media/document/danskernes-friluftsliv-2017.pdf

Resultater af spørgeskemaerne

Resultaterne fra de tre spørgeskemaer kan ses i tabellerne i bilag 2. Herunder kondenseres resultaterne fra tabellerne i tekst.

Som det ses i nedenstående tabel 1 var der 33 der besvarede første spørgeskema, 39 ved andet spørgeskema og 68 ved tredje spørgeskema. Der var ved alle tre besvarelser en overvægt af kvinder som svarede, dog ved andet spørgeskema var der næsten lige fordeling mellem mænd og kvinder. Respondenterne var gennemsnitligt ca. 66 år gamle med en fordeling over de tre spørgeskemaer fra 37 til 82 år.

Tabel 1	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Besvarelser ved hver indsamling	33	39	68
Køn			
Mand, n(%)	13 (39,4%)	19 (48,7%)	27 (39,7%)
Kvinde, n(%)	20 (60,6%)	20 (51,3%)	41 (60,3%)
Alder, mean [range]	64,9 [44-81]	65,4 [37-81]	67,7 [45-82]

Herunder præsenteres hvert spørgsmål samt en opsummering af resultaterne som ellers er fremstillet i tabeller i bilag 2.

Spørgsmål: Hvor ofte bruger du naturen til aktivitet?

De fleste bruger naturen til aktivitet minimum en gang om ugen, men mange bruger den flere gange om ugen og nogle dagligt. I blandt respondenterne på 1. og 3. spørgeskema er det op mod 30-33% der bruger naturen dagligt.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ser man at mange respondenter uddyber deres aktivitet, det ses at mange går ture, i skoven, med hunden, etc., men også andre aktiviteter nævnes.

Spørgsmål: Er der forskel på dit aktivitetsniveau i naturen i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret?

De fleste er mere aktive i sommerhalvåret end i vinterhalvåret. For alle tre spørgeskemaundersøgelser ligger procenten på 61-67%. Majoriteten af de resterende respondenter vurderer at de er lige så aktiv i sommerhalvåret som i vinterhalvåret, og meget få er mere aktive i vinterhalvåret end sommeren (ca. 3%).

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ser man at flere af respondenterne kommentere på hvorfor de enten er mere aktive om sommeren, lige så aktive hele året rundt eller evt. mere aktive om vinteren, for de få der er det. Nogle stykker nævner vejret som en faktor. Nogle

nævner at haven spiller en stor rolle om sommeren. Flere skriver at deres aktiviteter passer bedre til sommersæsonen.

Spørgsmål: Har træning i naturen ændret din brug af naturen?

Træning i naturen har ført til at deltagerne bruger naturen enten lige så meget (52-59%) eller mere (33-38%) end før de var på træningen. Der er også flere der angiver at bruge naturen på en anden måde end før de var med på træningsholdet.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ser man at mange oplever at blive mere bevidste om deres brug af naturen og de ting de oplever og ser i naturen. Et par eksempler er respondenter der nævner at man lærer at se andre ting i naturen, at man tænker anderledes og tager nye steder hen, samt at træningen har været en øjenåbner for, at naturen er med til at hele både fysisk og psykisk.

Spørgsmål: Hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen?

Dette spørgsmål er ikke besvaret i 2. spørgeskemaundersøgelse. Respondenterne svarer alle tre svarmuligheder; øget viden; øget nysgerrighed omkring naturen; øget lyst til- og motivation for at udforske naturen. Flest har svaret øget viden, men svarende fordeler sig i ca. samme niveau mellem de tre svarmuligheder (40-63%). Mange har svaret enten to eller alle tre svarmuligheder.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ser man rigtig mange positivt lydende kommentarer omkring det at have naturvejledere koblet på træningen nogle af gangene. Mange af kommentarerne peger i retning af at naturvejlederne havde en stor effekt på et psykisk niveau, idet flere respondenter nævner at *'imens naturvejlederen fortæller, tænker du ikke på smerter'* eller *'det var meget psykisk opløftende at være sammen med naturvejledere – at snakke om tingene med vidende folk giver psykisk stimulans'*. Naturvejlederne var med til at åbne øjnene hos mange af deltagerne for andet end det de normalt ligger mærke til i naturen og som en enkelt deltager skriver *"Livsinspirerende"*.

Spørgsmål: Hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen?

Dette spørgsmål er ikke besvaret i 2. spørgeskemaundersøgelse. Kombinationen oplevedes i stor stil som enten god eller meget god. Få har valgt at markere svarmuligheden 'hverken eller' (7-12%) og kun en enkelt har i 3. spørgeskema valgt at svare at den var 'dårlig'.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne er der nogle der nævner at naturvejlederne gav et afbræk ind imellem træningen og det f.eks. var med til lige at kunne få pusten igen. Mange nævner at de oplevede kombinationen som en god måde, at der både var tid til træning i naturen og at høre om naturen samtidig.

Spørgsmål: Hvilke aktiviteter laver du i naturen?

Næsten alle 'går ture' i naturen (94-100%). Herudover er der mange der cykler, vandrer, laver havearbejde, svømmer/bader, ser på dyr og fugle eller samler bær og svampe og spiser i naturen. Disse ligger procentvist på ca. 30-40%.

Respondenterne har haft mulighed for at skrive andre svarmuligheder. Eksempler på disse er f.eks. golf, fælde træer og samle brænde, camping og meditation. Når man læser de yderligere uddybende kommentarer fra respondenterne ser man forskellige uddybninger af de valgte svar deltagerne har givet. Der er flere der nævner hvilke sammenhænge de gør deres aktiviteter i, f.eks. med børnebørnene.

Spørgsmål: Hvilke naturområder brugte du før deltagelse i træning i naturen? (naturområder kan være park, skov, hav, strand, land, mark eller lignende)

Dette spørgsmål er stillet som et åbent spørgsmål. I spørgsmålsformuleringen er nævnt en række eksempler på naturområder. De fleste af de svar der er givet er en opremsning af de af ovennævnte naturområder som passede til den enkelte person. Ikke mange er kommet i tanke om flere. De to naturområder der nævnes hyppigst er skov (76-84%) og strand (56-63%). Der er også flere der nævner at bruge sin have (10-20%). Have var ikke nævnt i spørgsmålsformuleringen som en svarmulighed, dvs. respondenterne er selv kommet i tanke om den. Det kan antages at der vil være flere af respondenterne der også bruger deres have, men at de bare ikke er kommet i tanke om den svarmulighed da de svarede.

Da spørgsmålet er stillet som et åbent spørgsmål var det ikke muligt at give flere uddybende kommentarer til dette spørgsmål.

Spørgsmål: Bruger du nye naturområder efter deltagelse i træning i naturen?

Ca. 30% bruger nye naturområder efter deltagelsen i træning i naturen, og mellem 55-64% gør ikke.

Respondenterne er spurgt i et åbent spørgsmål, hvilke nye naturområder de nu bruger. Der er mange der nævner at de også nu bruger de forskellige naturområder som træning i naturen har ført dem forbi.
Når man læser de yderligere uddybende kommentarer fra respondenterne ser man forskellige uddybninger af aktiviteter i naturen og brug af nye naturområder.

Spørgsmål: Hvad har betydning for din brug af naturen?

Ved dette spørgsmål er respondenterne spurgt til nogle forskellige faktorer som kan have betydning for brugen af naturen. Disse var: vejret, let adgang til natur, det sociale, det at opleve naturen/stedet, afslapning, tiden og fysisk aktivitet. Svarene fordeler sig således:

I både 1., 2. og 3. spørgeskemaundersøgelse vurderes *vejret* som 'vigtigt' af 30-38%.

Det at have *let adgang til naturen* vurderes også som 'vigtigt' af 35-55%, og i 3. spørgeskemaundersøgelse som 'meget vigtig' af næsten 30%.

Det sociale vurderes at være 'vigtigt' (30-40%) i 1. og 3. spørgeskemaundersøgelse, hvor de fleste ved 2. spørgeskema svarer 'hverken eller' (38,5%).

Det at *opleve naturen/stedet* vurderes som 'vigtigt' af 57-60% og 'meget vigtigt' af 24-28% i alle tre spørgeskemaundersøgelser, og fremstår derved som den vigtigste faktor af betydning for brugen af naturen.

Den næst-mest vigtige faktor er *afslapning* som vurderes som 'vigtigt' af 43-63% og 'meget vigtigt' af 13-23% i alle tre spørgeskemaundersøgelser.

Tiden vurderes som 'vigtigt' af 39% i 1. spørgeskema, dog er der flere i 2. og 3. spørgeskema der vurderer den som 'hverken eller' (30-35%) imod 25-26% der vurderer den som 'vigtigt'.

Fysisk aktivitet vurderes som 'vigtigt' af 45-63% og 'meget vigtigt' af 20-24%. I 2. spørgeskema er der dog også 30% der vurderer den som 'hverken eller'.

Respondenterne er spurgt om andre betydende faktorer i et åbent spørgsmål. Her angives f.eks. årstiden og lyset, humør, samt motivation eller det at kunne overtale sig selv.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ses forskellige uddybende kommentarer til de svar deltagerne har givet. En kommentar ift. faktoren 'tid' er at flere skriver at de har 'al den tid i verden'. Dette kan hænge sammen med at mange af deltagerne er på pension.

Spørgsmål: Hvem bruger du naturen med?

De fleste angiver at bruge naturen enten med sig selv eller med familie (72-85%). Herefter er der 38-48% der angiver at bruge den med venner og 18-23% der bruger den i forbindelse med foreninger og/eller klubber.

Deltagerne er også spurgt i et åbent spørgsmål hvilke andre de bruger naturen med. Her er f.eks. angivet hunden og børnebørn.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ses at respondenterne yderligere uddyber deres svar, f.eks. at man går med sin ægtefælle, går med sin hund eller evt. at man gerne vil være alene for at kunne finde ro.

Spørgsmål: Hvad har træning i naturen betydet for dig?

Ved dette spørgsmål er respondenterne spurgt til nogle forskellige mulige betydninger, disse var: bedre fysisk form og –helbred, bedre mental- og psykisk velvære, bedre humør, bedre socialt liv, samt bedre trivsel og livskvalitet.

Bedre fysisk form og –helbred har 'i høj grad' betydning for deltagerne (43-55%) i alle tre spørgeskemaundersøgelser. Ved 2. og 3. spørgeskema er der ligeledes omkring 30% der vurderer dette 'i meget høj grad'. Omkring 18-25% har i alle tre spørgeskemaer vurderet dette som 'hverken eller'. Dvs. træning i naturen har for omkring 75% af deltagerne betydet bedre fysisk form og –helbred.

Bedre mental- og psykisk velvære har ligeledes 'i høj grad' betydning for deltagerne (51-55%). 21-29% vurderer dette 'i meget høj grad' og 16-24% som 'hverken eller'. Dvs. træning i naturen har for omkring 75-80% af deltagerne beydet bedre mental- og psykisk velvære.

Bedre humør har 'i høj grad' betydning for deltagerne (57-59%) og 18-23% vurderer dette 'i meget høj grad', samt 18-24% som 'hverken eller'. Dvs. træning i naturen har for omkring 80% af deltagerne betydet bedre humør.

Bedre socialt liv vurderes af majoriteten af respondenterne i alle tre spørgeskemaer som 'hverken eller' (51-66%), hvor 21-25% vurderer det 'i høj grad'. Modsat de andre mulige parametre har træning i naturen 'kun' for 30-35% af deltagerne betydet bedre socialt liv.

Bedre trivsel og livskvalitet har 'i høj grad' betydning for deltagerne (51-59%) i alle tre spørgeskemaundersøgelser, 22-24% vurderer dette 'i meget høj grad' og 15-24% som 'hverken eller'. Dvs. træning i naturen har for 75-80% af deltagerne betydet bedre trivsel og livskvalitet.

Når man læser de uddybende kommentarer fra respondenterne ser man en uddybning af deres svar. Flere reflekterer at træningen var med til at hjælpe dem i gang efter et sygdomsforløb, og det gav en god støtte og opmuntring til at holde sig i gang, både fra fagpersoner men også fra det at være med hinanden.

Spørgsmål: Er du efter endt forløb hos os fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet?

Dette spørgsmål er udelukkende besvaret i 3. spørgeskemaundersøgelse. Der er 63,2% der svarer at de er fortsat, og 10,3% der svarer at de er fortsat selv derhjemme. Således er ca. ¼ ikke fortsat med fysisk aktivitet efter endt træningsforløb i naturen.

Da spørgsmålet er stillet som et åbent spørgsmål var det ikke muligt at give flere uddybende kommentarer til dette spørgsmål. Svarene var meget forskelligartede, men er i bilag opgjort under tre kategorier: ja, ja fortsat hjemme selv og nej.

Spørgsmål: Vil du være interesseret i at melde dig til naturtræning i foreningsregi, hvis det var en mulighed?

Dette spørgsmål er ikke besvaret i 1. spørgeskemaundersøgelse. I 2. og 3. spørgeskema fordeler svarene sig således: mellem 38-43% angiver at være interesserede i at melde sig til naturtræning i foreningsregi, mens ca. 13-30% angiver ikke at være interesserede. Samtidig er der flere der svarer 'måske', andelen af disse er 32-44%.

Spørgsmål: Hvis du har svaret ja til forrige spørgsmål, må vi så kontakte dig?

Dette spørgsmål er udelukkende besvaret i 3. spørgeskemaundersøgelse. Her angiver næsten 60% (40 personer) at være interesseret i at blive kontaktet, og dette er de blevet i efteråret 2020 med henblik på udslusning til foreninger i forbindelse med 'pilotprojektet'.

Fokusgruppeinterviews

Det overordnede mål i projektet er, at deltagerne oplever at træningen i naturen med naturvejledning bidrager til at deres livskvalitet og trivsel forbedres. Et andet mål er, at udfordre den traditionelle måde at tænke træning på og afprøve om træning i naturen kan noget mere eller andet end den træning der normalt foregår indendørs.

Derfor har vi i projektet også gennemført to fokusgruppeinterviews for at kunne gå mere i dybden og få uddybet hvilke oplevelser og erfaringer deltagerne har taget med sig fra udetræningsholdet.

På den baggrund blev der udviklet en interviewguide (se bilag 3) samt udtrukket på deltager nr., via et computerprogram der genererede tilfældige, forskellige tal, 16 deltagere som alle blev inviteret til at deltage i fokusgruppeinterview. Af disse 16 deltagere var 7 mænd og 9 kvinder. Ud af disse valgte 4 mænd og 5 kvinder at acceptere invitationen til at deltage i fokusgruppeinterview. Disse blev således fordelt i to fokusgrupper med henholdsvis to mænd og to kvinder i det første interview samt to mænd og tre kvinder i det næste.

Fokusgruppeinterviewene foregik på den måde at hvert af de 8 hovedspørgsmål præsenteret i interviewguiden var printet og klippet ud på hver deres kort, således at deltagerne selv kunne vælge eller trække et spørgsmål, de ønskede at svare på først. Dog skulle alle spørgsmål stilles og kortene gik derfor på runde mellem deltagerne indtil alle spørgsmål var talt igennem. Interviewguiden er herudover suppleret med hjælpespørgsmål som intervieweren kunne stille, for at uddybe de udtalelser deltagerne gav.

Tanken med at lade deltagerne selv stille spørgsmålene var at det ville være fordrende for dialogen iblandt deltagerne i interviewet, og skabe mere ejerskab for deres eget svar og kommentere på hinandens udtalelser – fremfor en situation hvor 'interviewer spørger – deltager svarer'. Det vurderes at denne måde at interviewe på gav et godt spil i interviewet, om end deltagerne mere 'trak' end 'udvalgte' et spørgsmål i bunken.

Udtalelserne fra interviewene er transskriberet og analyseres tematisk[2].

[2]Clarke, V., Braun, V. Hayfield, N. Thematic Analysis. Kap. 10. I: Smith, J. A. 2015. Qualitative Psychology – a practical guide to research methods. 3rd edition. Sage Publications Ltd.

Resultater fra fokusgruppeinterviews

Der fremkom fire overordnede temaer i de to fokusgruppeinterviews. Disse er:

Overordnede temaer	Undertemaer
Naturens effekt	At få luft og ikke være lukket inde
	Psykisk (afstresning og ro) og fysisk
	Sejre
Naturvejledning	At lære nyt skaber motivation
	Et psykisk løft
Inde godt, ude bedst	Kun ude
	Supplere inde og ude
	Hvilke deltagere tiltrækkes af udetræning
Fortsætte med fysisk aktivitet i naturen efter endt forløb, muligheder og barrierer	Når man skal stoppe på holdet
	Det sociale – selvtræningshold
	Motivation

Naturens effekt

Det første overordnede tema igennem interviewene handler om naturens effekt. Undertemaer hertil handler om følelsen af 'at kunne få luft' og følelsen af 'ikke at være lukket inde', herudover handler et undertema om de psykiske og fysiske effekter ved udetræningen, samt om sejre, ved at have deltaget i udetræningen.

Herunder vil hvert undertema blive præsenteret med overskrift samt citater fra fokusgruppeinterviewene der understøtter temaet.

At få luft og ikke være lukket inde

Det bliver tydeligt igennem interviewene at flere af deltagere foretrækker træning udenfor. For nogle af deltagerne er træning indenfor forbundet med begrænsende rammer. Træningssale indenfor er forbundet med ord som 'manglende luft' og 'lummert lokale', herunder præsenteret med to citater fra henholdsvis en kvindelig- og en mandlig deltager:

> Kvinde: *Det betyder meget for mig at være ude, nu har jeg også kun en lunge, så det er også noget med luft. Altså når jeg er udenfor, formår jeg at blive luftet, mere end jeg gør inde. Og så altså, ja at komme ud og se, det er både det fysiske og det psykiske, altså oplevelsen, uanset vejret ikk, så er der jo en oplevelse i at være ude, hvor hvis du er inde så er det de samme 4 vægge ik?*

> Mand: *Jeg syntes det er pragtfuldt at komme ud i naturen og lave noget i stedet for at sidde oppe i et lummert lokale, og så også at se nogle forskellige lokaliteter og have nogle fornuftige naturvejledninger der kunne fortælle hvad vi så og hvad vi lavede.*

Psykisk (afstresning og ro) og fysisk

Et andet undertema handler om de psykiske og fysiske effekter af at have deltaget i træning i naturen.

En kvindelig deltager nævner at hun er blevet mere robust både fysisk og psykisk og at fysioterapeuternes vejledning har hjulpet hende:

> Kvinde: *For mig har det betydet at jeg er blevet mere robust, både fysisk og psykisk. Ja, og det at lære betydningen af de forskellige øvelser, der har de jo været gode til, fysioterapeuterne, at fortælle 'hvad er det her godt for' og så lære os nogle af de der fif, jamen hvis man skal ned af en bakke, så skal man sætte hælene i, f.eks.*

Mange deltagere peger især på nogle psykiske effekter ved træning i naturen, eksempelvis at man bliver afstresset af at komme ud, man kan finde ro, og man kan få mere energi. Tankerne kan slippe og man kan *"rense hjernen"* som en af deltagerne udtrykker det.

> Mand: *Man bliver afstresset når man går derude, og får energi.*
>
> Kvinde: *Man ved at man får det bedre indeni, når man har været ude ikk. Det hjælper jo også hvis man sidder og har det lidt sort, så hjælper det at komme ud.*
>
> Mand: *Min oplevelse er at det har været utroligt afslappende. Man havde det så godt med sig selv når man kunne gå og snakke også med de andre, i fred og ro. Jeg bliver stresset af at skulle præstere noget specifikt og kigge på en skive hvor langt man er nået. Det er til at få fnat af.*
>
> Kvinde: *Naturen kan jo give energi når man kommer hjem og kan give noget ro i ens krop og sind og man lige kan få renset ud for alle tanker.*

Omkring det med at få renset ud i tankerne, så er der flere deltagere der supplerer. Herunder ses en korrespondance mellem en mandlig og kvindelig deltager:

> Mand: *Det er afstressende, man kommer til at tænke på en hel masse andre ting. I stedet for 'nu skal man lige det, nu skal man lige det'. Når man går derude, så forsvinder det hele. Man tænker på noget fornuftigt i stedet.*
>
> Kvinde: *Eller måske ikke tænker så meget.*

Den mandlige deltager supplerer herefter:

> Mand: *Det er bedst at gå alene, haha. Så kører tankerne et helt andet sted, i stedet for at man skal kommunikere.*

Og den kvindelige deltager svarer:

> Kvinde: *Nogle gange ja, haha. Så renser man hjernen på en anden måde.*

I interviewet blev deltagerne direkte spurgt ind til, hvad er det naturen giver jer. I svarende hertil peges der også på fysiske og psykiske effekter af at deltage i træning i naturen:

> Kvinde: *Lys og luft og gode oplevelser.*
>
> Mand: *Årstidernes skiften. Jeg bor sådan så jeg kan følge med hele året rundt. Årstidernes skiften, det har altid fascineret mig. Selvom vi nogenlunde ved hvad der kommer til at foregå, så er det altid dejligt at følge med: nu begynder bladene at falde af træerne, eller kommer den bøg ikke snart, osv.*

Sejre

Det sidste undertema handler om de sejre deltagerne har fået af at deltage i træning i naturen, som også især peger ind i nogle fysiske effekter af at have deltaget i udetræningen.

Flere af deltagerne reflekterer over hvad de kunne før hen, de fik den kroniske sygdom, og det at kunne opnå et lignende fysisk niveau igen. To kvinder udtaler:

> Kvinde: *Det at jeg kunne det samme, jeg turde det samme som før hen. Fordi efter et hjerteanfald så er man bange for, det var jeg i hvert fald, om jeg kunne det som jeg kunne førhen, om jeg kunne tåle det. Går det galt? Og der var det vældig betryggende at have fysserne med. Jeg kan huske det, da vi var i Ørkild, i bakkerne derude. Der skulle vi løbe lynhurtigt op og ned igen, og der sagde jeg 'det kan jeg ikke', men der sagde fyssen 'jeg står her og tager imod dig', og jeg blev virkelig forpustet og jeg kunne tåle det. Så føles det som en sejr. Og så turde jeg også derhjemme.*
>
> Kvinde: *Jeg har da også haft det sådan at, vi lavede sådan nogle tests, hvor man skulle 500 meter rundt, op ad bakke og sådan noget, og jeg er lungeopereret og var bange for, med luft og det der, men jeg kunne se for hver gang, så forbedrede jeg mig, og det var virkelig en sejr. Det må jeg sige. Jeg var nok også bange for, altså hvis jeg overanstrengte mig for meget. Men der var ingen problemer. Jeg kan godt gå op af en bakke og sådan noget. Så det har været en sejr.*

Deltagerne blev adspurgt om disse sejre kunne være opnået ved indendørs træning og svarer hertil:

> Kvinde: *Jeg syntes jo naturen er bedre, jeg har prøvet indendørs træning også, og det var først da jeg kom ud på det hold herude, at jeg fik det bedre og kunne mere. Fordi, der afprøvede jeg også hvor mange minutter det tog at gå rundt om den høj der, så fra vi startede på det kursus og til vi sluttede, så kunne vi se hvor meget mere vi kunne.*
>
> Kvinde: *Jeg prøvede det jo på båndene ude på sygehuset, vi starter jo derude i en vis periode og så kan man så fortsætte i kommunal regi, og da prøvede jeg også med den der hvor man gik oppe i træningssalen, men det kunne jeg ikke se noget formål med, men jeg kunne se formål da jeg var ude og man kunne se 'nu når du toppen' på en eller anden måde og så tilbage igen. Det kunne jeg ikke se inde på løbebåndet.*

Dette peger også i retning af at naturen måske er lettere overførbart til dagligdagen, når man skal fortsætte sin træning, fordi man kan måle sin formåen eller fremskridt i "op og ned ad bakken".

Naturvejledning

I træning i naturen var en naturvejleder med på holdet hver 2. gang og træningen bestod således at både træning og naturvejledning, nogle gange kombineret, andre gange opdelt i sekvenser. I interviewene spurgte vi deltagerne hvordan de har oplevet at der var naturvejledere med. Dette har ført til to undertemaer, som beskriver deltagernes tanker herom.

At lære nyt skaber motivation

Det første undertema peger på at deltagerne mener at det er rigtig godt at naturvejlederne er med, at man lærer noget nyt eller får genopfrisket viden, og at det er sjovt og spændende samt skaber motivation. Nedenstående tre citater illustrerer dette:

> Kvinde: *Det betyder jo det at man lærer hvad tingene hedder, hvad træerne hedder, som man ikke sådan lige gik så meget op i. Så betød det jo også, altså den skiftende årstid der ik, så fortalte de jo, hvad skete der nu og sådan. Jeg syntes det var meget sjovt, at have dem med.*
>
> Kvinde: *Jeg syntes det lød spændende, man kunne få genopfrisket noget viden, kombineret med at komme ud og bevæge sig, flytte nogle træstammer. Og det har været utroligt inspirerende og utroligt motiverende for mig at der har været naturvejledere med.*
>
> Kvinde: *Jeg var fantastisk godt tilfreds med naturvejledningen, det var så spændende at komme nogle steder som jeg faktisk aldrig havde været før, og så få en viden om de ting vi så. Blandt andet så var der, da vi var ude med vaders på ovre ved skolen, arrh men det var fantastisk. Jeg har aldrig prøvet det. Jeg siger jer, det var sådan en pragtfuld fornemmelse og prøve noget, og så få forklaret hvad vi så, hvad vi fandt i vandet, når vi havde naturvejleder med.*

Når deltagerne spørges om det er nødvendigt at naturvejlederne er med er holdningen blandt de fleste at det altså er rigtig godt de er der, men at naturvejlederne ikke er en forudsætning for at træningen i naturen kan foregå. Udtalelsen fra nedenstående mandlige deltager afspejler dette:

> Mand: *Det er da meget sjovt at høre og man lærer jo nogle andre ting om naturen end man normalt gør, og det er meget rart syntes jeg, at når man falder over et eller andet når vi går ud, at man så har dem og kan spørge. Det er måske ikke ligefrem et must at de skal være med, men på den anden side så er det meget rart de er der.*

Vi vil alligevel, baseret på projektet her, anbefale at man kraftigt overvejer at have naturvejledere med, også pga. de næste citater der præsenteres herunder i temaet 'et psykisk løft'.

Et psykisk løft

Flere af deltagerne peger nemlig på at det som naturvejlederne i høj grad bidrager med, via den naturformidling og viden deltagerne får om naturen de går i, giver en sundhedsrettet effekt i form af et psykisk løft. To kvindelige deltagere udtaler:

> Kvinde: *Og det at have en naturvejleder med, det gav så meget til min psyke, til min hjerne og man kan sige, jamen, vi gik meget men vi skulle jo altså også pille rundt i alting, nede i skovbunden og oppe på stammerne og se at få nakken tilbage og op til fuglene, ikk? Så på den led, har det været et, virkelig et psykisk input for mig.*
>
> Kvinde: *Det hjalp mig meget ved psykisk træning og psykisk støtte, til at løfte mig og til at have lyst til mere og andet. Fordi der har været det plus med. Ikke at de [naturvejlederne] skulle køre det alene, overhovedet ikke. Men de har givet det lille plus, som har betydet utroligt meget for min psyke. Hvis ikke jeg får min psyke med mig, og at den bliver styrket eller støttet, så tror jeg at man kan komme til at mangle det psykiske overskud til fysisk træning og til at være aktiv. Og til overhovedet at gøre noget i stedet for at falde ned i sofaen. Hvis ikke psyken er med, så når vi ingen vegne.*

Naturvejlederne er altså med til at bibringe deltagerne det mentale overskud til at blive ved med at deltage i træningen, og til at blive ved med at opsøge naturen, fordi man ved noget mere om de områder man kommer igennem og måske kan bruge naturen på en anden måde end tidligere. Naturvejlederne får derfor birolle som motivator i forbindelse træningen i naturen, uden at det nødvendigvis var tiltænkt fra start.

<u>Inde godt, ude bedst</u>

Dette tema handler om at deltagerne generelt reflekterer at de foretrækker udetræning. Dog er der også enkelte der foreslår en kombination af uden- og indendørs træning. Ud af dette kan det overvejes om træning i naturen tiltrækker et bestemt udsnit deltagere, nemlig dem der i forvejen var vant til at bruge naturen eller dem der bor i nærheden af naturen.

Kun ude

Flere af deltagerne nævner at foretrække udetræning. Dette hænger meget godt sammen med citaterne præsenteret under overskriften ***'at få luft og ikke være lukket inde',*** hvor det at være inde forbindes med manglende luft, de samme 4 vægge og et lummert lokale. Nedenstående to citater taler videre ind i dette, med en kvindelig og en mandlig deltager der på hver deres måde udtaler at foretrække udetræningen:

> Kvinde: *For mig skal det være ren udetræning, to gange om ugen det var fint.*
>
> Mand: *Ja, jeg vil altså hellere løbe op og ned ad skrænterne, end at løbe på et løbebånd.*

I interviewene blev deltagerne spurgt om de ville have sagt 'nej' til deltagelse i træning, hvis det kun havde været muligt med indendørs træning, her svarer tre mænd:

> Mand: *Det var jeg meget tæt på. Haha.*
>
> Mand: *Også mig.*
>
> Mand: *Da jeg kom herind og blev tilbudt træning oppe ovenpå, det sagde jeg nej tak til. Så var der en der sagde at vi har noget i naturen, 'fint der hopper jeg på'.*

Supplere inde og ude

Dog er der også et par af deltagerne der under interviewene har foreslået at man kunne supplere ude- og indendørs træning. To udtalelser fra en mandlig deltager taler direkte om at supplere inde og udetræning. Hans erfaringer siger ham, at han får noget andet ud af indendørs træning og at kombinationen ville være rigtig god:

> Mand: *Jeg syntes faktisk man skal supplere lidt med indendørs og udendørs. Jeg syntes det vi gør heroppe [i træningssalen], det har givet en hel masse ikk, og hvis man kunne gøre det et par gange om ugen, det ville give noget mere.*

Han supplerer senere med:

> Mand: *Nu har jeg både været på hjerteholdet, og 'Små Skridt'-holdet, og jeg skulle gerne tabe mig noget, og der tror jeg at det ville være rigtig godt for mit vedkommende, måske bare et halvt år med tre gange om ugen. Udenfor to gange og indenfor en gang, fordi så kommer man virkelig i gang.*

Og en kvindelig deltager supplerer:

> Kvinde: *Ja man kan godt have brug for den lidt, håndfaste, fysiske træning, inden man bliver lukket ud i naturen. Jeg har også tænkt på det i forbindelse med de her forløb, ved ikke om nogen har overvejet det, at når man starter op kan man godt have brug for en kombination af én gang om ugen f.eks. indetræning med virkelig pres på, og så kommer man ud den anden gang og får den anden oplevelse.*

Der er også en kvindelig deltagere der taler ind i, at det i hvert fald er godt at starte med indendørstræning og få opbygget noget muskulatur inden man skal ud i naturen og bevæge sig:

> Kvinde: *Nu er jeg startet deroppe [træningssal] inden jeg kom ud i naturen, og jeg tror da også at det er godt nok det træning heroppe, fordi man kommer i gang på en anden måde. Jeg tror måske stadigvæk at man skal starte i træningssalen inden man kommer ud, for at få de rigtige muskler, få dem bygget op inden man kommer ud. For ellers tror jeg heller ikke jeg havde fået så meget ud af det, hvis ikke jeg var startet deroppe.*

Hvilke deltagere tiltrækkes af udetræning

Det sidste undertema her handler om det, at det ud fra deltagerne i interviewene var muligt at spore at de deltagere vi måske tiltrækker til træning i naturen, er dem der i forvejen 'bor på landet', tæt på naturen, eller bruger naturen. En mandlig deltager udtaler:

> Mand: *Jeg bor i et område, ude i nærheden af Gudme, der er stort set natur alle steder, jeg har en stor have og vi har skov og alt ting. Jeg kan færdes i naturen lige så meget jeg har lyst til.*

En kvindelig deltager supplerer:

> Kvinde: *Jeg har det på samme måde, jeg bor også et sted hvor jeg altid er ude, ehm, så det var derfor det var så ideelt for mig og komme ud og træne på den måde i naturen. Fordi jeg er vant til at være ude, bor i en lille landsby hvor jeg går tur og så videre. Så det var så ideelt for mig.*

Fortsætte med fysisk aktivitet i naturen efter endt forløb, muligheder og barrierer

Det sidste overordnede tema i interviewene handler om det at skulle fortsætte med træning i naturen når forløbet slutter. Der identificeres nogle temaer igennem interviewene som dels handler om 'når man skal stoppe på holdet' og så er der nogle der lykkedes med selv at danne grupper og fortsætter videre sammen. Endelig er der et tema der handler om motivation for at fortsætte – hvad skal der til – muligheder og barrierer.

Når man skal stoppe på holdet

Under interviewet fortæller flere af deltagerne, at det værste ved at deltage i forløbet, det var, når man skulle stoppe igen. Dette illustreres godt af følgende korrespondance mellem en kvindelig og en mandlig deltager:

> Kvinde: *Det værste det er, når du får prikket på skulderen 'nu kan du godt stoppe'.*
>
> Mand: *Det er faktisk rigtigt, ja. Så er man bare sig selv. Man får at vide, I kan godt lave et hold sammen, men det sker ikke rigtig fordi folk falder fra efterhånden jo.*
>
> Kvinde: *Man kan jo godt forstå, at der skal andre til, men det giver en tomhed.*

Det er en velkendt problematik i sundhedsvæsenet generelt og derfor har der i projektet også været et fokus på at sikre overgang både ift. at opfordre deltagerne til at lave selvtræningshold sammen, opfordre til overgang til andre foreningstilbud og sidst, i forbindelse med pilotprojektet i 2020, at tage besøg hos forskellige foreningstilbud med ind i træningen, for på den måde at lette overgange.

Dette taler meget fint ind i det næste tema, som netop handler om den kontakt der opstår mellem deltagerne, og selvtræningshold.

Det sociale – selvtræningshold

Flere af deltagerne omtaler at det, at være sammen med ligestillede og det sociale i at være sammen betyder meget, og kan være af stor betydning for fortsættelse med træning efter endt forløb. To kvindelige deltagere siger:

> Kvinde: *Det at være sammen med folk som er i nogenlunde samme situation som en selv, og hvor man godt, indimellem, kan gå sammen med en og snakke om 'hvordan går det', men hvor der ikke bliver talt om sygdom, altså vi er der bare, men vi er der på samme præmisser, og forståelsen for, hvis folk ikke kan, den er total. Altså det at være sammen med mennesker i samme situation som en selv, betyder utroligt meget.*
>
> Kvinde: *Jeg syntes også, man får også rigtig meget ud af det socialt.*

Nogle af deltagerne er desuden lykkedes med at lave et hold sammen, hvor de efterfølgende træningsforløbet, er fortsat med at være fysisk aktive i naturen. Der er en kvindelig deltager der udtaler:

> Kvinde: *Altså jeg har da taget en masse af de ting med som jeg har lært og fået glæde af, og bruger dem stadigvæk rigtig meget. Og det forløb som jeg gik i, altså vi har faktisk dannet en gruppe selv, men nu har der jo så været alt det her corona, så har det stoppet lidt, men vi er startet igen og nogle af de ting fra træningen har vi brugt.*

Der er også eksempler på deltagere der er fortsat med at være fysisk aktive i naturen efter endt forløb selv, eller evt. at de tager deres ægtefælle med rundt til de steder i Svendborg kommune, de har besøgt med træningsholdet, for på den måde at skabe et fællesskab om at være aktiv i naturen. To kvindelige deltagere udtaler:

> Kvinde: *Selvom jeg har boet hernede i 25 år, så er der masser af de steder vi har været, hvor jeg aldrig har været, så det er jo også inspirerende til at komme ud og se nogle spændende steder. Jeg har været rundt til nogle af de steder efterfølgende og gået med min mand, for 'nu skal du også lige se det her'.*
>
> Kvinde: *Der var også nogle steder som jeg aldrig havde været, som jeg har været og se igen, der har vi så været ude og gå. De steder jeg syntes er spændende.*

Motivation

Det sidste undertema handler om hvad der motiverer deltagerne til at fortsætte med fysisk aktivitet i naturen efter endt forløb. Af interviewene står det klart at der er flere ting som kan være med til at motivere. Det kan f.eks. være at have en aftale eller et formål, at have en hund, at have tæt adgang til naturen, vaner og erfaringer.

Det at have en aftale eller et formål ift. at være aktiv i naturen identificeres som hjælpsomt. To kvindelige deltagere siger:

> Kvinde: *Det letter tingene. Det kræver mere selvdisciplin og skal sparke sig selv afsted hver gang. Så det har været utroligt motiverende for mig, de to gange om ugen vi har haft her. At 'jeg kan godt tage regntøjet og skov skoene frem', fordi så er jeg kommet afsted.*
>
> Kvinde: *Altså bare det der, at man vidste at man skulle afsted og nu skulle man ud og laver aktiviteter. Så vidste man i hvert fald at man kom afsted.*

Herudover er der også et par deltagere der har nævnt, at hvis man har en hund, så er det også motivation for at komme ud. Her fortæller en kvindelig deltager:

> Kvinde: *Jeg skal motivere mig selv meget for at komme en tur ud i skoven og jeg oplever også, at det er blevet utroligt sværere når jeg ikke har hund længere. Altså en hund er jo en kæmpe motivator, nogle gange tænker jeg 'ej nu er du sgu nødt til at få en hund så du kommer afsted', nå det har jeg så ikke fået fordi så blev jeg syg. Og det har jeg så syntes var synd for hunden, altså den har man jo i mange år og hvis ikke mit helbred holder i mange år, jamen så er det da synd for den ikk? Men jeg bor alene, og så skal der meget motivation til.*

Som præsenteret under temaet ***'hvilke deltagere tiltrækkes af udetræning',*** er der mange af deltagerne der bor tæt på- eller midt ude i naturen. Det identificeres også i interviewene, at tæt adgang til naturen er vigtigt ift. at motivere sig selv til at være aktiv i naturen. Dette suppleret med denne mandlige deltager der fortæller, hvordan det at han har tæt adgang til naturen gør, at han får brugt den dagligt:

> Mand: *Nu har vi boet ovre på Thurø i et halvt års tid og går ud til revet hver dag, så ligger der en træstamme der, så laver man armbøjninger op af den og laver bænk – så tager man nogle pinde inde i skoven og løfter dem. Der er masser af ting man kan tage sig til, når man gider, i naturen.*

Vaner og erfaringer med at bruge naturen er også med til at opretholde motivationen til at være aktiv i naturen. En mandlig deltager udtaler:

> Mand: *Jeg går ca. en time hver dag, mindst, ude i skoven. Karolinelund. Det er bare noget, det skal jeg gøre. Det er naturligt for mig at tage skoene på og så bare derudad. Om det regner eller ej. Det er bare derudad.*

Ligeledes viser nogle af citaterne præsenteret under temaet ***'psykisk (afstresning og ro) og fysisk'*** under 'naturens effekt' at deltagerne har fået den erfaring at *"man ved jo at man får det bedre, når man kommer ud og får rørt sig"*. Så denne erfaring er også med til at skabe motivation for at blive ved med at komme ud. Som en kvindelig deltager siger:

> Kvinde: *Ja, når man havde været der nogle gange fandt man jo også ud af hvor godt man egentlig havde det bagefter.*

Bilag 1 – spørgeskema:

Skriv venligst dit fulde navn

_____

Køn

(1) ❑ Mand

(2) ❑ Kvinde

Angiv venligst din alder

_____

Er du med på udetræningsholdet nu?

(2) ❑ Jeg er på udetræningsholdet aktuelt

(3) ❑ Jeg sluttede på udetræningsholdet i (skriv hvilken måned og år du sluttede i)

_____

Først stiller vi et par spørgsmål relateret til din aktivitet i naturen samt deltagelse i træning i naturen.

1. Hvor ofte bruger du naturen til aktivitet?

(1) ❑ Aldrig eller næsten aldrig

(2) ❑ Sjældnere end én gang om måneden

(3) ❑ Månedligt

(4) ❑ 1 gang om ugen

(5) ❑ 2-3 gange om ugen

(6) ❑ 4-5 gange om ugen

(7) ❑ Hver dag

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

2. Er der forskel på dit aktivitetsniveau i naturen i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret?

(1) ❑ Mere aktiv i sommerhalvåret

(2) ❑ Lige så aktiv i sommerhalvåret som i vinterhalvåret

(3) ❑ Mindre aktiv i sommerhalvåret som i vinterhalvåret

(4) ❑ Ved ikke

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

3. Har træning i naturen ændret din brug af naturen? (Du kan vælge flere svarmuligheder)

(1) ❑ Bruger naturen mere end før holdtræning i naturen
(2) ❑ Bruger naturen lige så meget som før holdtræning i naturen
(3) ❑ Bruger naturen mindre end før holdtræning i naturen
(4) ❑ Bruger naturen på en anden måde end før, og hvordan: _____

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

4. Hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen? (Du kan vælge flere svarmuligheder)

(1) ❑ Øget viden
(2) ❑ Øget nysgerrighed omkring naturen
(3) ❑ Øget lyst til- og motivation for at udforske naturen

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

5. Hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen?

(1) ❑ Meget god
(2) ❑ God
(3) ❑ Hverken eller
(4) ❑ Dårlig
(5) ❑ Meget dårlig

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

Nu vil vi gerne stille et par spørgsmål om din konkrete brug af naturen.

6. Hvilke aktiviteter laver du i naturen? (Du kan vælge flere svarmuligheder)

(1) ❑ Går ture
(2) ❑ Cykler ture
(3) ❑ Løber
(4) ❑ Vandrer
(5) ❑ Havearbejde

(6) ❑ Fisker
(7) ❑ Rider
(8) ❑ Går på jagt
(9) ❑ Svømmer/bader
(10) ❑ Sejlads, roning, kajak
(11) ❑ Ser på dyr eller fugle
(12) ❑ Samler bær og svampe
(13) ❑ Leger
(14) ❑ Spiser
(15) ❑ Andre naturoplevelser, hvilke: _____

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

7. Hvilke naturområder brugte du før deltagelse i træning i naturen? (naturområder kan være park, skov, hav, strand, land, mark, eller lignende)

_____

8. Bruger du nye naturområder efter deltagelse i træning i naturen?

(1) ❑ Ja. Hvilke bruger du? _____
(2) ❑ Nej
(3) ❑ Ved ikke

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

Og sidst, vil vi gerne stille nogle spørgsmål om din motivation for at bruge naturen og oplevede udbytte af naturen.

9. Hvad har betydning for din brug af naturen?

	Meget vigtigt	**Vigtigt**	**Hverken eller**	**Mindre vigtigt**	**Slet ikke vigtigt**
Vejret	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Let adgang til natur	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Det sociale	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Opleve naturen/stedet	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑

	Meget vigtigt	Vigtigt	Hverken eller	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt
Afslapning	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Tiden	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Fysisk aktivitet	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑

Andre betydende faktorer (valgfri at besvare)

_____

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

10. Hvem bruger du naturen med? (Du kan vælge flere svarmuligheder)

(1) ❑ Dig selv
(2) ❑ Familie
(3) ❑ Venner
(4) ❑ Foreninger/klubber
(5) ❑ Andre _____

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

11. Hvad har træning i naturen betydet for dig?

	I meget høj grad	I høj grad	Hverken eller	I lav grad	I meget lav grad
Bedre fysisk form og –helbred	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Bedre mental- og psykisk velvære	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Bedre humør	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Bedre socialt liv	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑
Bedre trivsel og livskvalitet	(1) ❑	(2) ❑	(3) ❑	(4) ❑	(5) ❑

Uddybende kommentarer (valgfri at besvare)

_____

12. Er du efter endt forløb hos os fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet? (svar ved at skrive i feltet)

_____

13. Vil du være interesseret i at melde dig til naturtræning i foreningsregi?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nej
(3) ❑ Måske

14. Hvis du har svaret ja til forrige spørgsmål, må vi så kontakte dig?

(1) ❑ Ja
(2) ❑ Nej/Svaret var nej på forrige spørgsmål

Tak for dine svar!

Du afslutter spørgeskemaet ved at klikke på 'afslut'.

Bilag 2 – Resultater: Sammenligning af svar på tværs af de tre spørgeskemaundersøgelser:

Spørgsmål: Hvor ofte bruger du naturen til aktivitet?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Aldrig eller næsten aldrig, n(%)	1 (3%)	0	0
Sjældnere end én gang om måneden, n(%)	1 (3%)	0	2 (2,9%)
Månedligt, n(%)	5 (15,2%)	4 (10,2%)	3 (4,4%)
1 gang om ugen, n(%)	8 (24,2%)	12 (30,8%)	8 (11,8%)
2-3 gange om ugen, n(%)	5 (15,2%)	12 (30,8%)	24 (35,3%)
4-5 gange om ugen, n(%)	3 (9,1%)	6 (15,4%)	9 (13,2%)
Hver dag, n(%)	10 (30,3%)	5 (12,8%)	22 (32,4%)
Total	33	39	68

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Bor i hus i 7500 kvm skov	*Jeg føler et afhængighedsforhold*	*Går ture hver dag - satser på 8000-10000 skridt hver dag*
Går tur i skov og ved strand	*Golf og fælles træning med tidligere kursister*	*Går ture ved bl.a. Valdemars slot. Går alene. Kan godt lide stilheden med mig selv*
Jeg har deltaget i vildmands kursus hold 13 og er meldt i vildmandsforeningen og vil deltage der, vi har også talt om at mødes igen deltagere af hold 13	*Rider i skov og går med hund*	*Går ture ved skov og strand, havearbejde*
Går tur med hunden	*Næsten alle vildmands ture*	*Har en dejlig stor have, som kalder på mig*
Jeg har altid nydt naturen, så jeg var meget glad for at få lov til at genoptræne ude!	*Går tur med hunden*	*Arbejder i en udebørnehave og er også udenfor i fritiden alt det, der er mulighed for*
Går tur med hunden	*Går ture og havearbejde*	*Deltager med Vildmands Foreningen*
Går ofte på strand og i skoven	*Havearbejde eller gåtur*	*Er frivillig på Naturskolen 4-5 x ugentligt*
Går med hund eller/og rider	*Løb og gang*	*Har fast 2 gåtursaftaler/ugen*
Kan rigtig li at kommer i naturen. Nyd det	*Det er svært i en travl hverdag*	*Vi har jo hus og have, så kommer ud, men går kun i fladt terræn*
Går ture ved skov og strand. Have arbejde. Lige startet kajak kursus		*Havearbejde, gåture, leg med børnebørn*

		Styrketræner, går og cykler ture det nemmest naturen den er lige uden for døren
		Havearbejde
		Gåture og golf. Sæsonbetinget
		Går ture med hunden
		Gå ture eller cykle
		Travetur med hunden. Havbad
		Bruger den til at gå med hunden
		Går tur i skov og ved stranden når Jeg har nogen at følges med
		Gå ture, cykle
		Har hund, så bruger den hver dag
		Går ude i marken hver dag
		Går lange ture i nærliggende skov med veninde
		Kajak, vandreture mm
		Har en stor have som skal passes
		Har stor have og drivhus, bor på landet, færdes meget i området
		Hele året - orienteringsløb. I sommerperioden - sejlads i egen båd
		Ude at gå hver dag med hunden og er i øvrigt meget i naturen
		Er på udetræning, cykler, havearbejde

Spørgsmål: Er der forskel på dit aktivitetsniveau i naturen i sommerhalvåret sammenlignet med vinterhalvåret?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Mere aktiv i sommerhalvåret, n(%)	22 (66,7%)	25 (64%)	42 (61,8%)
Lige så aktiv i sommerhalvåret som i vinterhalvåret, n(%)	7 (21,2%)	12 (30,8%)	24 (35,3%)

Mindre aktiv i sommerhalvåret som i vinterhalvåret, n(%)	1 (3%)	1 (2,6%)	2 (2,9%)
Ved ikke, n(%)	3 (9,1%)	1 (2,6%)	0
Total	33	39	68

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Lægger natur trædesten som hobby	*Pga. havearbejde (derfor mindre aktiv i sommerhalvåret end i vinterhalvåret)*	*Bruger naturen til gå ture og bruger plancher jeg har fået*
Går meget til stranden og bader	*Så kommer cyklen frem og flere gå ture og camping*	*Om vinteren hvis det er koldt er jeg ikke så glad for at gå ture, men så tager jeg i motionscenter i stedet*
Man har vel andre interesser om sommeren	*Bader og svømmer om sommeren*	*Går længere ture om vinteren for der er der ikke så meget havearbejde, der tager tid og kræfter*
Hvis vejret er for ringe rider jeg ikke	*Hvis jeg tager hensyn til mine begrænsninger, kan jeg være lige så aktiv sommer som vinter*	*Min vejrtrækning er lidt besværet i fugtigt vejr*
	Bedre vejr	*Holder meget af udelivet*
	Jeg svømmer om sommeren	*Jeg er en "kuldefrans" og kan ikke have når det blæser. Bliver træt i hovedet af blæsevejr*
		Har deltaget hver gang fra hold 13 som Vildmand minus 1 gang
		Kommer mest i skoven i sommerhalvåret
		Det er mere rart at komme ud om sommeren
		Har mindre tid i sommerhalvåret
		Kører i skoven med mit barnebarn, der også er glad for naturen
		Spiller golf hele året
		Mine aktiviteter passer bedre til sommervejr
		Hunden skal luftes hver dag
		Det er nemmere at få selskab om sommeren

		Fordi det er længere lyst om sommeren. Så kan være ude i længere tid
		Har nedsat lungefunktion og klarer ikke så godt kulde og fugt
		Jeg tager ikke lige på picnic eller tager ud og bader om sommeren. Vi tager heller ikke så meget i sommerhus om vinteren og deroppe er vi mere ude end inde
		Cykler mere om sommeren, men er lige aktiv hele året, bare med forskellige aktiviteter
		Hvis der er omskiftning i vejret har jeg smerter i det fjernede bryst hver dag
		Mere opmærksom på årstidernes skiften
		I sagens natur, mest sommer
		Men jeg er stadigvæk ude hver dag hele året.

Spørgsmål: Har træning i naturen ændret din brug af naturen?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Bruger naturen mere end før holdtræning i naturen, n(%)	12 (36,4%)	15 (38,5%)	23 (33,8%)
Bruger naturen lige så meget som før holdtræning i naturen, n(%)	18 (54,5%)	23 (59%)	36 (52,9%)
Bruger naturen mindre end før holdtræning i naturen, n(%)	2 (6,1%)	0	0
Bruger naturen på en anden måde end før, n(%)	6 (18,2%)	5 (12,8%)	19 (27,9%)
Andel der har valgt flere af ovenstående svarmuligheder, n(%)	5 (15,2%)	4 (10,2%)	7 (10,3%)

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	2. spørgeskema	3. spørgeskema
Tænker mere ergonomisk når jeg løfter, bruger benmusklerne mere	*Mit syn og høre sans bringer mig gode oplevelser der krydrer min livskvalitet*	*Pga. naturvejleder - lægger anderledes mærke til det jeg møder og ser. Træning gør jeg mere hjemme*
Ja man lære at se andre ting i naturen selv at spise brændenælsblade rå	*Tænker anderledes... tager nye steder hen*	*Tager min mand med ud på nogen af de ture, vi var afsted på og viser ham dem*
Nyder roen og giver mig god tid	*Bruger erfaringer og øvelser fra holdet: intervalgang, pulsen højt op, m.v.*	*Jeg lærte at gå ud og finde ro, blive afledt fra smerterne*
Aktiviteter	*Flere timer*	*Mere bevidst om brugen*
Bruger naturen mere bevidst	*Har fået mere "leg" tilbage i min træning*	*Det vil jeg ikke sige! der skete desværre det at mit helbred gik tilbage lige efter at jeg stoppede på holdet. Måtte ud og tappes for væske i lungerne*
Som træningsbane	*Er sikker på jeg ville træne anderledes, hvis naturtræningsholdet blev tilbudt som et permanent tilbud på lige linje med andre motionstilbud*	*Jeg har måske ændret min tankegang ift. hvad den kan bruges til. At den fx kan bruges til styrketræning*
Mere bevidst om naturens virkemidler, der virker afstressende	*Har fået en øjenåbner, at naturen er med til at hele både fysisk som psykisk*	*Roet Kajak. f. 1953 Sejlet f.1972 til nu. Altså natur fra søsiden*
Bruger naturen omkring mig mere: vand, skov, have	*Jeg følte ikke, der var noget mål med træningen. Snarere som en skoleklasse, der skulle beskæftiges. Det var meget utilfredsstillende*	*Er meget mere ude end tidligere gåture, have, Naturskolen*
Blev meget interesseret og valgte Vildmands tilbuddet	*Jeg har lært rigtig meget af de forskellige øvelser og ledernes instruktioner*	*Har genopdaget min nysgerrighed og muligheder i naturen. Mere aktiv og vågen*
		Jeg er jo gammel landmand, så er vant til at komme i naturen
		Har desværre ikke kunne bruge den som ønsket pga. forværring af helbred
		Er ude alle årstider
		Lægger mere mærke til nogen ting i naturen
		Er meget ved stranden og i skove

		Har opdaget at man kan bruge naturen til andet end at gå ture i, det er et stort motionscenter
		Tænker mere på hvad godt naturen gør ved mig og min krop. Henter meget min energi i naturen. Bruger også naturen til mindfulness. Og til at aflede tankerne fra smerter
		Mere opmærksom både hvad angår at bruge kroppen (fx intervalgang) og hvad angår at se og lytte mere
		Fået øje på nye muligheder
		Jeg har altid holdt af at være ude
		Var meget glad for naturen i forvejen
		Fys. satte skub i mig. Jeg er et meget lukket menneske, men jeg fik hjælp til at komme afsted også bagefter til stolegymnastik. Vidste ikke at der var de forskellige tilbud
		Mere opmærksom på naturen, og eks. Spiselige planter såsom strandkål og eks. løgarter der vokser vildt
		Jeg bruger den som jeg har brugt den altid
		Har lært en del af naturvejlederne
		Har fået nogle gode input fra naturvejlederne
		Har fået et andet syn på naturen - mere spændende

Spørgsmål: Hvilken betydning havde det for dig, at der var en naturvejleder koblet på træning i naturen?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Øget viden, n(%)	16 (48,5%)	-	43 (63,2%)
Øget nysgerrighed omkring naturen, n(%)	13 (39,4%)	-	30 (44,1%)
Øget lyst til- og motivation for at udforske naturen, n(%)	15 (45,5%)	-	36 (52,9%)
Valgt flere svarmuligheder, n(%)	7 (21,2%)	-	26 (38,2%)

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Det var spændende at høre naturvejlederen, men det har ikke haft stor betydning, men jeg har holdt meget af at træne i det fri	-	*Jeg fik en masse at vide, som jeg ikke vidste i forvejen. Kigger mere efter de ting, som naturvejlederne har vist, når jeg kommer ud på egen hånd*
Det har været godt mener jeg, det gav mig da også lysten til at melde mig til vildmands kursuset og deltagelsen at sprællemanden Emil fra naturama var et stort indslag med spændende oplevelser han fortæller helt fra han var barn til i dag	-	*Dog var det nogle gange meget primitivt. Almindeligheder. Dog interessant at høre om sten på stranden en dag*
Jeg syntes det var rart at høre om det forskellige i naturen. Både om fugle, træer, sten, og den udvikling der har været med jorden. Også godt at få lidt fif til at bruge naturens resurser til at spise	-	*Og så tænker du ikke på smerter, mens naturvejlederen fortæller*
Det er rigtig godt med en naturvejleder	-	*Er blevet mere opmærksom på faunaen og anvendelse*
Livsinspirerende	-	*Jeg var meget tilfreds med det. Det var rigtigt interessant.*
Synes det var fantastisk med naturvejleder som åbnede øjne og ører for andet end jeg normalt lige lægger mærke til	-	*At man lige pludselig kunne fordybe sig i de ting naturvejlederen viste os*
		Skønt med Naturvejleder

		Har set mange nye fantastiske områder, som jeg ikke kendte...
		Bliver altid klogere og mere åben
		Det var meget interessant at have turene med naturvejleder
		Det var interessant - jeg fik ting at vide, jeg ikke vidste i forvejen
		Så dejligt - fik en masse med mig undervejs
		Super relevant at have fagpersoner på alle parametre med under træningen
		Hjalp til at få en anden indfaldsvinkel på livet
		Og udfolde egen viden endnu mere. Meget psykisk opløftende at være sammen med naturvejledere - at snakke om tingene med vidende folk. Psykisk stimulans
		Nyder meget at finde forskellige planter og lytte til fuglene
		Det var rigtigt, rigtigt dejligt. Spændende. Man kigger på tingene på en anden måde
		Det var mere træningen i naturen, der havde betydning
		Det var rigtigt dejligt og rart
		Havde aldrig tænkt på at det også var en mulighed, oplevede så mange positive ting ved at være med
		Jeg følte mig mere oplyst
		Pga. ferien blandt personale var der kun 1 gang naturvejleder med
		Glædede mig altid til dagen hvor naturvejlederen skulle med
		Fik konkret mere viden om fugle end jeg havde før

		Er blevet mere nysgerrig på hvordan naturen egentlig fungerer

Spørgsmål: Hvordan oplevede du kombinationen af naturvejledning og træning i naturen?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Meget god, n(%)	22 (66,7%)	-	49 (72,1%)
God, n(%)	7 (21,2%)	-	13 (19,1%)
Hverken eller, n(%)	4 (12,1%)	-	5 (7,4%)
Dårlig, n(%)	0	-	1 (1,5%)
Meget dårlig, n(%)	0	-	0
Total	33	-	68

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Ville gerne opnå mere af naturen end blot træne helbred. Det at hygge med bålmad, og samle spiselige ting i naturen var lidt af en øjenåbner	-	*Det gav lidt afbræk indimellem, når vi skulle stoppe op og høre naturvejlederen, især for mig, der ikke havde så meget luft*
Det var okay når der var en naturvejleder med, men det har ikke den store betydning for mig. Jeg kan godt lide at gå i tavshed, eller at gå sammen med mulighed for at skifte mellem samtale og stilhed	-	*Jeg udviklede mig meget. Fra ikke at kunne noget til at kunne meget mere. Der var meget støtte i at være i en gruppe*
Syntes det var en super god kombination!	-	*Det kan ikke være bedre*
Helt fantastisk mix	-	*De ser noget vi andre først opdager nu*
Følte mig levende, involveret, medvirkende og inspireret til at modtage og videregive den viden jeg er i besiddelse af. Dermed værdisat	-	*Kan godt lide at få viden om de ting der er indeni og ude omkring mig*
	-	*Nærer min sjæl og indgyder livsmod*
		Det var positivt
		Det var hyggeligt og spændende

		Det var en god måde at der var både tid til at få vejledning ift. træning og høre om naturen
		Jeg nød at være med på holdet
		Man får en del mere ud af sit ophold i naturen med info samt du nemmere socialisere med andre kursister
		Det kan mærkes at de brænder for det de laver, jeg blev i hvert fald gjort opmærksom på dyre og planteriget. Altså det der ikke lige kan ses. Tak for det
		Har ikke fæstet sig så meget ved naturvejledning
		Jeg havde ekstra energi, når jeg kom hjem. Jeg var godt i humør. Gode oplevelser
		Du fik brugt din krop, du var sammen med nogen og kunne grine
		Effekten af kurset har vist sig på den længere bane, i form af næsten daglige gåture, og mere cykling i sommertiden
		Jeg havde brug for den fysiske træning, men jeg er skide doven, så jeg kommer ikke til at lave armbøjninger i skoven på egen hånd

Spørgsmål: Hvilke aktiviteter laver du i naturen?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Går ture, n(%)	33 (100%)	38 (97,4%)	64 (94,1%)
Cykler ture, n(%)	11 (33,3%)	16 (41%)	29 (42,7%)
Løber, n(%)	1 (3%)	1 (2,6%)	3 (4,4%)
Vandrer, n(%)	10 (30,3%)	14 (35,9%)	18 (26,5%)
Havearbejde, n(%)	24 (72,7%)	26 (66,7%)	51 (75%)
Fisker, n(%)	0	1 (2,6%)	4 (5,9%)
Rider, n(%)	3 (9,1%)	2 (5,1%)	3 (4,4%)
Går på jagt, n(%)	1 (3%)	0	1 (1,5%)
Svømmer/bader, n(%)	7 (21,2%)	12 (30,8%)	23 (33,8%)

Sejlads, roning, kajak, n(%)	3 (9,1%)	4 (10,3%)	9 (13,2%)
Ser på dyr eller fugle, n(%)	11 (33,3%)	13 (33,3%)	29 (42,7%)
Samler bær og svampe, n(%)	11 (33,3%)	13 (33,3%)	17 (25%)
Leger, n(%)	9 (27,3%)	5 (12,8%)	8 (11,8%)
Spiser, n(%)	16 (48,5%)	10 (25,6%)	25 (36,8%)
Andre naturoplevelser, n(%)	3 (9,1%)	6 (15,4%)	10 (14,7%)

Andre naturoplevelser er:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Samler brænde, fælder træer der er gået ud, ser efter dyrespor, planter bl.a. ramsløg	*Udfordrer venner og familie*	*Laver øvelser når jeg ude i skoven. Tænker over at fx sand på stranden er god træning at gå i*
Ture og leg med børnebørn	*Camping*	*Mærker naturens puls*
Ligge eller sidde med lukkede øjne, og bare mærke solen/regnen og bare mærke/dufte, det gir god ro til hovedet… ved ikke om det tæller som aktivitet	*Træner og spiller golf*	*Elsker at gå ture og kan igen holde balancen på cyklen. Kører ture ud i naturen med ægtefælle, der ikke er så mobil længere og nyder at sidde og kigge på dyr*
	Brænde	*Spiller golf*
	Mange flere ting når det bliver forår og sommer	*Spiller golf*
	Har mine hunde med i hundeskov	*Camping*
		Dykker
		Møder i naturen under coronaen, opsøge fortidsminder og smukke naturområder
		Meditere. Samler sten, skærer i sten, træ, og gør det i naturen
		Jeg fotograferer og finder naturområder, som er interessant, og hvor jeg tager billeder

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Har et projekt med at gøre en 100meter lang drænings grøft til en lille bæk, hvor siderne stabiliseres med natursten og trædesten i et blødt område	*Giver stor opmuntring i hverdagen*	*Spadserer, gerne i skoven*

Går ture med børnebørn, leger med børnebørn	*Gå ture ved stranden giver ro i sindet*	*Må nogen gange dele havearbejdet op, så der er luft til det hele*
Leger med børnebørn	*Bruger meget naturen sammen med min søn og datter*	*Jeg er opvokset på landet, så holder af at være ude*
		Det bliver ikke til så meget med gåturene desværre
		Jeg har fingrene helt nede i naturen hver eneste dag sammen med børnene
		Bader kun om sommeren
		Helst langs stranden
		Har ikke så meget have
		Jeg holder meget af at være ude, energiniveauet øges og jeg har svært ved at mærke mine grænser, før bagefter
		Opsøger forskellige sanseindtryk som fx klokkefrøer, overnatter med børnebørn
		Tidligere redet, men kan ikke det lige nu
		Jeg har ikke tid til bare at gå en tur - vi har en lille landejendom
		Naturpleje, arbejder i min skov, oplever nuet mere intenst
		Træner 1 gang ugentlig i naturen

Spørgsmål: Hvilke naturområder brugte du før deltagelse i træning i naturen? (naturområder kan være park, skov, hav, strand, land, mark eller lignende)

Naturområde	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Park, n(%)	6 (18,2%)	7 (17,9%)	7 (10,3%)
Skov, n(%)	28 (84,8%)	33 (84,6%)	52 (76,5%)
Hav, n(%)	4 (12,1%)	4 (10,3%)	13 (19,1%)
Strand, n(%)	21 (63,6%)	22 (56,4%)	43 (63,2%)
Land, n(%)	4 (12,1%)	9 (7,7%)	11 (16,2%)
Mark, n(%)	5 (15,2%)	4 (10,3%)	9 (13,2%)
Andet der nævnes hyppigt: Have, n(%)	7 (21,2%)	4 (10,3%)	8 (11,8%)

Spørgsmål: Bruger du nye naturområder efter deltagelse i træning i naturen?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Ja, n(%)	10 (30,3%)	12 (30,8%)	21 (30,9%)
Nej, n(%)	21 (63,6%)	25 (64%)	38 (55,9%)
Ved ikke, n(%)	2 (6,1%)	2 (5,2%)	9 (13,2%)
Total	33	39	68

Hvilke nye naturområder:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Anden skov, strand, muslingebanker, samler strandsten	*Så mange forskellige steder som muligt*	*Strand*
Løber/går mere off road	*Hallindskov*	*Skov og strand*
Eng	*Naturskolen*	*Ja, længere væk fra hvor jeg bor*
Vildmandsture	*Skoven*	*Skansen*
Viser min mand hvor vi har trænet	*Skove*	*Skovene i området*
Skårupskovmølle hallingskoven går ture i de skove jeg har trænet i Skoven nu og da	*Bruger skoven mere*	*Alle skov- og naturområder i Svendborg*
Skoven nu og da	*Gå klub i Kirkeby...parkere flere steder og har altid travesko med i bilen*	*Syltemae Ådal, skoven ved Ryttervej*
Skoven	*Skov, strand*	*Er meget begejstret for Svendborg Naturskole og området der omkring - hele året*
Jeg bruger naturen selv	*Forskellige skove, strande*	*Skov, til fysisk træning*
Nye skove/naturområder	*Har fået øjnene op for skove rundt i kommunen*	*Ja natur rundt om Svendborg*
	Nogle af de naturområder, som vi har besøgt på holdtræningen – fx Skansen	*Skove og andre lidt udfordrende steder og gerne op af bakke*
	Gang/cykel stier	*Naturområder*
		Udvidet territorium til fx vindebyøre og rottefælden. Skifter lidt for forandringsskyld. Udvidet min horisont pga træningen
		Nogle af de spændende naturområder, vi har besøgt med udeholdet. Deltagelse på holdet har gjort mig mere obs på at opsøge smukke og

		spændende naturområder i stedet for altid at gå og cykle de samme steder
		Strand, små lunde
		Mark, eng, andre skove, besøgt naturskoles område
		Har set områder jeg ikke tidligere har bevæget mig i
		Skov strand have park
		Skov, kyst, mose, urørt land
		Monnet - mere varieret - bruger gåturene med SVSI til at opdage nye steder

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Går oftere tur med min kæreste i nærliggende skov, og samler skovsyre, ramsløg, og lidt champignon, etc. når det er sæson	*Naturvejlederne har også bragt min nysgerrighed i spil*	*Hvis jeg skal slappe af i mit hoved bruger jeg kendte ruter og hvis jeg har overskud, så udvælger jeg nye ruter*
Men jeg går ture omkring vores sommerhus, og tager sjældne gange til vesterhavet	*Har mere mod på at besøge forskellige steder for at nyde naturen*	*Sammen med "selvtrænergruppen"*
Har lært andre skove at kende. Og er blev rigtig glad få at bruge dem	*Jeg brugte mere skov*	*Har altid kørt ud forskellige steder. Deltager i SVSI helt ud i det blå*
	Som før nævnt kunne jeg ikke se nogen linje i træningen. Den bibragte mig ikke noget nyt eller fornøjelse	*Det er det samme som før*
	Deltagelse af naturvejleder hver anden gang gør holdtræningen ekstra spændende og åbner deltagernes øjne for naturen på en fin måde	*Det der har haft betydning ift. nye områder er at jeg er flyttet til Svendborg*
		Nyder meget at være med de forskellige steder i holdtræningen
		Ikke pga. deltagelse i træningen men fordi jeg er flyttet
		Synes det er spændende at udforske nye steder. Hvor det

		før ofte var de samme steder jeg gik
		Bor lige midt i naturen, så bruger den der er lige udenfor døren
		Det gav mig rigtigt meget at komme forskellige steder med holdet, men min hund trækker voldsomt og derfor kommer jeg ikke steder, hvor han skal gå i snor
		Tager nu flere forskellige ture ift. tidligere
		Man kunne måske udvide konceptet med at inddrage andre områder, andre aktiviteter for de mere mobile, men ideen med at samle årstidens forskellige spiseting, eksempel waders på og indsamle muslinger var god, og vi lavede efterfølgende en slåenchutney hjemme, der er fremragende. Gerne inddrage andre aktiviteter, der indbefatter socialt samvær, eks. Cykelture i nærområder, årstidsbestemt, af cykelruter udenom trafik, til områder hvor man kan finde eks. Ramsløg til madpakken. Evt. En ledsagebil hvor lånecyklen kan oplade, og trætte cyklister kan selv lade op. Byens skovstrækninger har stisystemer der kan kombineres. Kun et forslag

Spørgsmål: Hvad har betydning for din brug af naturen?

1. spørgeskema	Meget vigtigt	Vigtigt	Hverken eller	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt
Vejret, n(%)	2 (6,1%)	12 (36,3%)	10 (30,3%)	7 (21,2%)	2 (6,1%)
Let adgang til natur, n(%)	2 (6,1%)	18 (54,6%)	8 (24,2%)	4 (12,1%)	1 (3%)
Det sociale, n(%)	3 (9,1%)	13 (39,4%)	7 (21,2%)	9 (27,3%)	1 (3%)

Opleve naturen/stedet, n(%)	8 (24,2%)	20 (60,6%)	4 (12,1%)	1 (3%)	0
Afslapning, n(%)	7 (21,2%)	21 (63,6%)	4 (12,1%)	1 (3%)	0
Tiden, n(%)	4 (12,1%)	13 (39,4%)	10 (30,3%)	4 (12,1%)	2 (6,1%)
Fysisk aktivitet, n(%)	8 (24,2%)	15 (45,5%)	6 (18,2%)	4 (12,1%)	0

2. spørgeskema	**Meget vigtigt**	**Vigtigt**	**Hverken eller**	**Mindre vigtigt**	**Slet ikke vigtigt**
Vejret, n(%)	1 (2,6%)	15 (38,5%)	8 (20,5%)	13 (33,3%)	2 (5,2%)
Let adgang til natur, n(%)	5 (12,8%)	18 (46,2%)	7 (18%)	6 (15,4%)	3 (7,7%)
Det sociale, n(%)	5 (12,8%)	7 (18%)	15 (38,5%)	10 (25,6%)	2 (5,2%)
Opleve naturen/stedet, n(%)	11 (28,2%)	23 (59%)	4 (10,2%)	1 (2,6%)	0
Afslapning, n(%)	5 (12,8%)	17 (43,6%)	11 (28,2%)	6 (15,4%)	0
Tiden, n(%)	4 (10,2%)	10 (25,6%)	12 (30,8%)	8 (20,5%)	5 (12,8%)
Fysisk aktivitet, n(%)	8 (20,5%)	19 (48,7%)	12 (30,8%)	0	0

3. spørgeskema	**Meget vigtigt**	**Vigtigt**	**Hverken eller**	**Mindre vigtigt**	**Slet ikke vigtigt**
Vejret, n(%)	9 (13,2%)	20 (29,4%)	17 (25%)	12 (17,7%)	10 (14,7%)
Let adgang til natur, n(%)	19 (27,9%)	24 (35,3%)	16 (23,5%)	7 (10,3%)	2 (2,9%)
Det sociale, n(%)	8 (11,8%)	20 (29,4%)	15 (22,1%)	17 (25%)	8 (11,8%)
Opleve naturen/stedet, n(%)	18 (26,5%)	39 (57,4%)	4 (5,9%)	3 (4,4%)	4 (5,9%)
Afslapning, n(%)	16 (23,5%)	33 (48,5%)	10 (14,7%)	6 (8,8%)	3 (4,4%)
Tiden, n(%)	5 (7,4%)	18 (26,5%)	24 (35,3%)	11 (16,2%)	10 (14,7%)
Fysisk aktivitet, n(%)	14 (20,6%)	43 (63,2%)	5 (7,4%)	4 (5,9%)	2 (2,9%)

Andre betydende faktorer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Årstiden, lyset, lydene, fodre småfugle	*Den sociale faktor har betydning i nogle sammenhænge*	*Ift. tiden - har al den tid i verden, er ikke længere på arbejde*
Humør, tid	*Humør*	*Svaret som hvis jeg er i selvtrænergruppen - tiden skal være afsat for ikke at stresse, træning er også vigtig her*
Vigtigt for mig at bo midt i naturen. Det har jeg sørget for at kunne hele mit voksenliv. Har tidl. haft mindre økologisk landbrug og bor nu ved skov og strand i sommerhusområde	*Overtale mig selv!*	*At der er "højt" til loftet, og det gør noget ved ens humør på den gode måde, at man får en masse små gode input og oplevelser*

	Ressourcer, orke at komme afsted efter arbejde	*Hundeklubben*
	At jeg er åben for hvad naturen gør for mig	*Aktiviteter i naturen med drengene betyder noget for min brug af naturen*
		Ift. fysisk aktivitet: jeg vil ikke være fysisk aktiv, hvis det ikke var ude i naturen
		Ro på, tid til fordybelse, refleksion. Lære at læse eks. Dyrespor, og hvordan man får de forbandede skovflåt pillet af
		Det med at fotografere

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Spiser spirer om foråret: eks: tempeltræ, brændenælde skvalderkål, mælkebøtte, og korianter, broccoli der har overvintret osv. osv, samles		*Afslapning kommer af sig selv. Tiden: vi er jo pensionister, masser tid*
Har det godt i naturen/har somme tider for lidt tid		*Ift. tiden: har al den tid til rådighed jeg har brug for*
		Jeg tænker på at når jeg løber rundt efter græsslåmaskinen får jeg motion
		Hvis jeg går for mig selv og laver aktiviteter i naturen er træning ikke vigtig
		Fantastisk mulighed at få ift. " lukket lokale"
		Vi har altid været vant til at have naturen tæt på. Kunne ikke forestille mig at bo midt i en by
		Jeg har al den tid i verden
		Jeg bruger naturen hele tiden både til motion og til afstresning
		Ift. tiden - er gået på efterløn og har al den tid, jeg har brug for
		Afslapning kommer af sig selv
		Dejligt at blive introduceret som ny til kommunen til

		forskellige steder som har forskellige kvaliteter
		Vi bor sådan et sted, hvor naturen er varieret og lige uden for døren. Her er så mange gode muligheder her
		Lære at færdes så man forstyrrer vildtet og rugende fugle mindst muligt, på den tid af året
		Ift. vejret kommer det an på aktiviteten

Spørgsmål: Hvem bruger du naturen med?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Dig selv, n(%)	26 (78,8%)	31 (79,5%)	58 (85,3%)
Familie, n(%)	25 (75,8%)	29 (74,4%)	49 (72,1%)
Venner, n(%)	14 (42,4%)	19 (48,7%)	26 (38,2%)
Foreninger/klubber, n(%)	7 (21,2%)	7 (17,9%)	16 (23,5%)
Andre, n(%)	5 (15,2%)	2 (5,1%)	11 (16,2%)

Hvilke andre:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Kæreste, Storm P. lounge musikere	*Tidligere deltagere i kurset*	*Frivillig gruppe*
Hund	*Hunde*	*Børnene i børnehaven*
Min hund		*Med Vildmands foreningen - Mægtig god ide*
Hunden		*Selvtrænergruppen og Naturskolen*
Min hund		*Børnebørn*
		Andre: Selvtrænerhold
		Hund
		Arbejdskolleger
		Min kæreste skubber bagpå, for jeg ender altid med at have smerter efter et par km
		Har oprettet et hold der træner 1 gang ugentligt, da vi efter at have været med i projektet, ikke ville undvære denne form for træning

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	2. spørgeskema	3. spørgeskema
Spiller lidt med andre musikere udendørs	*Møder til næsten alle vildmandsture kun hjælp til min kone holder mig væk en enkelt gang imellem, som da jeg deltog ved jer*	*Det er mest min mand og mig, der går ture. Vi går indimellem 7-8 km*
		Vil gerne være alene og tømme hovedet, og finde ro
		Savner at der er nogen der siger at nu skal vi afsted
		Går altid ture med ægtefælle og går kun alene, hvis hun ikke kan
		Går ture med min mand, søster og børnene
		Også fysisk aktiv med hunden
		Går tur med min kone hver dag

Spørgsmål: Hvad har træning i naturen betydet for dig?

1. spørgeskema	I meget høj grad	I høj grad	Hverken eller	I lav grad	I meget lav grad
Bedre fysisk form og -helbred, n(%)	7 (21,2%)	18 (54,6%)	6 (18,2%)	2 (6,1%)	0
Bedre mental- og psykisk velvære, n(%)	7 (21,2%)	18 (54,6%)	8 (24,2%)	0	0
Bedre humør, n(%)	6 (18,2%)	19 (57,6%)	8 (24,2%)	0	0
Bedre socialt liv, n(%)	3 (9,1%)	7 (21,2%)	20 (60,6%)	2 (6,1%)	1 (3%)
Bedre trivsel og livskvalitet, n(%)	8 (24,2%)	17 (51,5%)	8 (24,2%)	0	0

2. spørgeskema	I meget høj grad	I høj grad	Hverken eller	I lav grad	I meget lav grad
Bedre fysisk form og -helbred, n(%)	12 (30,8%)	17 (43,6%)	10 (25,6%)	0	0
Bedre mental- og psykisk velvære, n(%)	11 (28,2%)	20 (51,3%)	7 (18%)	1 (2,6%)	0
Bedre humør, n(%)	9 (23,1%)	23 (59%)	7 (18%)	0	0

Bedre socialt liv, n(%)	4 (10,2%)	10 (25,6%)	20 (51,3%)	4 (10,2%)	1 (2,6%)
Bedre trivsel og livskvalitet, n(%)	9 (23,1%)	23 (59%)	6 (15,4%)	0	1 (2,6%)

3. spørgeskema	**I meget høj grad**	**I høj grad**	**Hverken eller**	**I lav grad**	**I meget lav grad**
Bedre fysisk form og -helbred, n(%)	19 (27,9%)	30 (44,1%)	14 (20,6%)	4 (5,9%)	1 (1,5%)
Bedre mental- og psykisk velvære, n(%)	20 (29,4%)	36 (52,9%)	11 (16,2%)	1 (1,5%)	0
Bedre humør, n(%)	13 (19,1%)	39 (57,4%)	15 (22,1%)	0	1 (1,5%)
Bedre socialt liv, n(%)	6 (8,8%)	15 (22,1%)	45 (66,2%)	2 (2,9%)	0
Bedre trivsel og livskvalitet, n(%)	15 (22,1%)	36 (52,9%)	16 (23,5%)	0	1 (1,5%)

Uddybende kommentarer:

1. spørgeskema	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Dyrkede motionscenter i forvejen, men værdifuldt supplement, da gruppedynamikken og ikke mindst den positive tilgang fra de ansatte, gjorde det til en oplevelse, hver gang, som stadig er en glæde at tænke på, og nogle af de ting jeg lærte, anvender jeg stadig	*Man mister bare noget af det man har bygget op på trænings holdet når man stopper for hvad og hvor finder man så lige det der passer til ens træning*	*Bedre helbred og humør kommer af sig selv i naturen*
Jeg har de tidligere år været ofte syg i vinterperioden, haft flere lungebetændelser. I år har jeg ikke haft problemer med lungerne	*Mit forløb hos Træning i naturen, var guld værd! Naturen kan bare noget helt specielt, og i kombination med dygtige og kompetente mennesker, som kunne vejlede og opmuntre. Så blev jeg hjulpet godt op igen efter mit sygeforløb*	*Jeg var træt, når jeg kom hjem fra træning, men jeg var glad for at jeg ku`*
Det er en fantastisk ide at bruge kommunens skove og lign	*Da jeg er meget social vil jeg gerne hjælpe andre på holdet*	*Det var godt at være på et hold med andre, som også var udfordrede*
Føles godt mens man træner – det føles ikke blivende desværre men det var en god oplevelse. Tak til Svendborg kommune og personalet	*Er meget mere aktiv nu end før*	*Har mere fokus på at komme ud dagligt*

Det betød jeg kom godt i gang efter mit sygdomsforløb. Der var god støtte, udfordring og opmuntring fra de 2 fysioterapeuter, og resten af holdet	*Kun i den periode kurset varede*	*Ift. humør så er jeg ikke den der hænger med ørerne*
Jeg var i forvejen meget i naturen		*Jeg var i rigtig god form inden jeg deltog i naturtræningen*
Har mere fokus på at komme ud dagligt		*Jeg ved ikke om jeg får en bedre fysisk form af at gå ture og grave have - det får jeg nok mere af at træne i fitness center - og så holde det vedlige med de andre ting. Mit humør svinger meget og er en historie for sig men når jeg er i naturen har jeg det godt*
		Bedre helbred hjælper naturen ikke med, men er med til at give bedre livskvalitet
		Måske var træningen med til at det ikke blev værre - mit helbred
		Jeg var bedre til at gå
		Er meget ude hele året
		Var allerede godt i gang med at være fysisk aktiv før deltagelse på naturtræningen
		Ift. socialt: jeg behøver ikke at omgås andre mennesker så meget
		Det gav mig et kæmpe kick at have nogen der hjalp mig i gang
		Jeg var med så kort tid - jeg var meget påvirket af kemobehandling
		Er lidt usikker på hvor meget jeg stadig har tilbage af det opnåede
		Når jeg skulle afsted, var det nogen gange svært, men når færdig var humøret løftet
		Ift. humør: har altid haft et godt humør
		Jeg gider ikke sidde og svede i et fitnesscenter, så træning i

		naturen var et godt alternativ for mig

Spørgsmål: Er du efter endt forløb hos os fortsat med fysisk aktivitet i foreningsregi, motionscenter eller andet?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Ja, n(%)	-	-	43 (63,2%)
Ja, fortsat hjemme selv, n(%)	-	-	7 (10,3%)
Nej, n(%)	-	-	18 (26,5%)
Total			68

Spørgsmål: Vil du være interesseret i at melde dig til naturtræning i foreningsregi, hvis det var en mulighed?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Ja, n(%)	-	17 (43,6%)	26 (38,2%)
Nej, n(%)	-	5 (12,8%)	20 (29,4%)
Måske, n(%)	-	17 (43,6%)	22 (32,4%)
Total	-	39	68

Spørgsmål: Hvis du har svaret ja til forrige spørgsmål, må vi så kontakte dig?

Svar	**1. spørgeskema**	**2. spørgeskema**	**3. spørgeskema**
Ja, n(%)	-	-	40 (58,8%)
Nej, n(%)	-	-	28 (41,2%)
Total	-	-	68

Bilag 3 – interviewguide til fokusgruppeinterviews:

Spørgsmål	**Hjælpespørgsmål**
Hvordan har det været at deltage i træning i naturen?	Hvad har været særligt spændende/godt? Hvad var det værste/hvad var det bedste? Var der noget I godt kunne have undværet? Hvilken betydning har det haft for jer at træne i naturen? Sammenlignet med træning indenfor. Bedre helbred? Ro? Socialt samvær?
Hvad skal der til for at I kommer ud i naturen?	Forudsætninger? Tilgængelighed? Vejr? Tid? Aftaler?
Efter jeres forløb med træning i naturen, hvordan bruger I naturen nu?	Uddyb gerne. Bruger I naturen nu? Hvordan bruger I naturen nu? (gå ture, træning,..?) Hvad har betydning for jer ift. at bruge naturen? Hvad er det der gør at I syntes det er dejligt/godt/skidt/hæmmende at komme ud i naturen?
Hvad betød det for jer at der var naturformidling?	Øget viden, nysgerrighed, fascination, …?
Hvordan har det at vi brugte forskellige lokationer fra gang til gang været/hvordan har I oplevet det? (fra 1. april 2019)	Skifte mellem mødesteder? Besværligheder? Øget inspiration til at søge andre steder end normalt?
Hvad giver naturen jer i hverdagen?	Velvære, livskvalitet, godt humør, mulighed for tankevandring, frisk luft, motion, socialt samvær, etc.
Hvorfor valgte I træning i naturen? (ift. tilbud indendørs)	Præference for naturen på forhånd? Nysgerrighed? Ønsker om at lære at bruge naturen? Inspiration?
Hvad har det betydet for jeres helbred at træne udenfor?	Fysisk, mentalt

Svendborg
Kommune

svb 4034