

# HELHEDSPLAN FOR UTTERSLEV MOSE



BYNATUR MED SOCIALT POTENTIALE

## RECOVERY I NATUREN

Naturoplevelser og friluftsliv giver bedre livskvalitet, trivsel og restitution for alle københavnere – det gælder også for socialt og psykisk udsatte borgere. Derfor er der god mening i at tænke sociale indsatser og det grønne sammen. Og det er særligt oplagt i Utterslev Mose, fordi naturen her ligger tæt på nogle af de områder, hvor der bor allerflest udsatte mennesker og familier i København.

### NATUREN SOM RUM TIL RECOVERY

Naturen kan noget helt særligt for borgere, der befinder sig i en social udsat position, er ramt af stress, ensomhed eller traumer. Når problemerne tårner sig op, er det befriende at komme ud og blive luftet igennem. Men naturen åbner også døren for en anden måde at være sammen med andre. Grønne områder skaber adgang til ligeværdige relationer, da de fleste mennesker har et forhold til naturen trods forskellige personlige forudsætninger. På den måde bliver naturen en fællesskabsplatform, med gode muligheder for at opbygge relationer mennesker imellem. Ved at tilbyde aktiviteter i naturen kan det lykkes at imødekomme udsatte borgere, som hverken trives indenfor eller med stillesiddende aktiviteter, og som derfor ikke får gavn af de aktivitets- og samværssteder, der traditionelt tilbydes.

Recoveryforløb i naturen giver mennesker, der på grund af en livskrise eller andre svære omstændigheder føler sig ekskluderet fra samfundet og arbejdsmarkedet, en mulighed for at finde en positiv



**Bispebjerg**  
LOKALUDVALG



KØBENHAVNS KOMMUNE  
Teknik- og Miljøforvaltningen



**BRØNSHØJ-HUSUM**  
LOKALUDVALG



vej tilbage til hverdagen. I et recoveryforløb etableres de nødvendige rammer for, at psykisk udsatte mennesker får mulighed for igen at mestre en dagligdag med struktur, aftaler og ansvar. Med afsæt i naturpleje arbejder man i recoveryforløbene pædagogisk med at opbygge en forståelse af at tilhøre et arbejdsfællesskab. Deltagerne får mulighed for at blive en del af et socialt miljø, hvor de i trygge omgivelser kan arbejde med sociale relationer, konflikthåndtering og egne og andres grænser. Frem for alt får deltagerne mulighed for i fællesskab at opbygge en hverdag med praktiske opgaver og ansvar, der giver mening og skaber velvære.

### **VISION**

Københavns Kommune skal mere målrettet benytte naturplejende aktiviteter i de københavnske naturområder til at give psykisk udsatte borgere en hverdag med et formål, hvor de kommer ud og får frisk luft og bevægelse i naturen. Og hvor de ikke mindst interagerer med andre. På den måde kan naturen fungerer som en trædesten til at opnå en bedre livskvalitet for nogle af de mest udsatte borgere i København. Samtidig er borgerne aktivt involveret i at forbedre vilkårene for byens natur.

Utterslev Mose skal på sigt være kendt for at tilbyde rum og mulighed til at afprøve indsatser med forskellige målgrupper, hvor naturen virker som en social løftestang.

### **FOKUS PÅ ARBEJDSPRØVNING**

For borgere med sindslidelser eller psykisk sårbarhed er manglende netværk og interaktion med civilsamfundet ofte en udfordring. Derfor er netop det at føle sig nyttig, at blive en del af et praksisfællesskab og at have noget at stå op til, vigtige brikker i målet om at bringe denne gruppe af borgere videre fra deres udfordringer.

Aktiviteter med naturpleje giver mulighed for at placere den socialpsykiatriske indsats i et offentligt rum, hvor målgruppen typisk sjældent færdes. På sigt kan nogle af deltagerne blive indlemmet i de allerede eksisterende naturplejegrupper, der drives og ledes af frivillige. Det er også tanken, at etablere mere formelle forløb bestående af arbejdsprøvning og virksomhedspraktikker baseret på naturpleje og anden drift af grønne områder. Hvis forvaltningen etablerer et samarbejde med jobcenteret i Københavns Kommune, kan indsatsen i sidste ende være med til at danne bro til fremtidige jobmuligheder.





*"Der er publiceret gode erfaringer med natur-baseret terapi fra hele verden, men der mangler klinisk dokumentation. Vi mangler altså data for effektiviteten af behandlingerne og ideelt set burde disse data sammenlignes direkte med medicinsk behandling"*  
- Dorte Varning Poulsen, Fysioterapeut, Ph.d, Adjunkt, Københavns Universitet.

## ØKONOMI

Helhedsplanen vil arbejde for, at psykisk udsatte borgere tilknyttet de socialpsykiatriske centre i København får tilbudt aktiviteter i naturen i form af specifikke recoveryforløb, hvor de lærer at slå med le og gennemføre naturpleje. Forløbene skal afvikles i tæt samspil med driftsmedarbejderne ansvarlige for mosen og Socialpsykiatrisk Center Nord-Vest, som skal stå for at rekruttere deltagere til forløbet. Recoveryforløbene bygger videre på de aktiviteter, der allerede er støttet i helhedsplanen som "Le for livet" og "Vendepunkter i naturen". Initiativet kræver yderligere en finansiering på 1 mio. kr. fordelt over fire år, men det er også muligt at gennemføre et projekt i mindre skala.

Helhedsplanen arbejder desuden videre med at skaffe eksternt finansiering gennem en ansøgning til A. P. Møller Fondens pulje til sociale indsatser. I den forbindelse sigtes der også efter at igangsætte et samarbejde med Københavns Universitet om at indsamle evidens for projektets effekt på målgruppen. De to forvaltninger Teknik- og Miljøforvaltningen og Socialforvaltningen ansøger A. P. Møller Fondens pulje i fællesskab og afsætter personaleressourcer til at drive indsatserne i henholdsvis Byens Drift og i de fem socialpsykiatriske centre i kommunen. Den fælles øgede indsats betyder, at der skal afsættes et ekstra årsværk i hver af de to forvaltninger over en femårig periode. Projektet vil blive forankret i Socialpsykiatrisk Center Nord-Vest og udbredes til de resterende socialcentre over tid.

Mere information:  
Tanja Møller Jensen  
Miljømedarbejder  
Sekretariatet for Bispebjerg Lokaludvalg  
Rentemestervej 76  
2400 København NV  
Mobil 4021 3076  
E-mail [zm9u@okf.kk.dk](mailto:zm9u@okf.kk.dk)



**Bispebjerg**  
LOKALUDVALG



KØBENHAVNS KOMMUNE  
Teknik- og Miljøforvaltningen



**BRØNSHØJ-HUSUM**  
LOKALUDVALG