



Foreningen Jordforbindelsen  
- det naturlige netværk for voksne

# ÅRSBERETNING

2021/2022

[www.foreningenjordforbindelsen.dk](http://www.foreningenjordforbindelsen.dk)

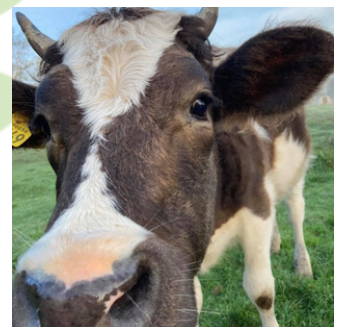
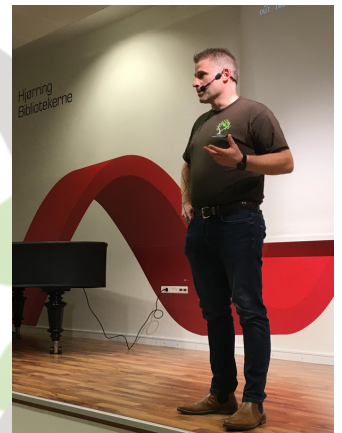


# Foreningen Jordforbindelsen

er en frivillig organisation, der siden etableringen 26. september 2018 har arbejdet med at tilrettelægge aktiviteter og tilbud for unge og voksne i Vendsyssel. Vi fokuserer primært på brugen af natur og dyr til at skabe gode rammer for læring, gode relationer, samt fysisk og mental sundhed. I praksis vil det sige gratis, uforpligtende og anonyme interessefællesskaber med fokus på håndværk, natur, bæredygtighed og selvforsyning, samt selvhjælpsgrupper til eksempelvis stresshåndtering, udvikling af selvværd og at genfinde jordforbindelsen i den enkeltes hverdag.

Foreningens aktiviteter dækker dels egne koncepter, dels samarbejdsprojekter, samt også i målrettede tilbud for eksempelvis børn/unge med særlige behov og deres pårørende, kronisk syge og smerteramte borgere. Alle foreningens aktiviteter udvikles og tilrettelægges af ca. 50 frivillige og har ca. 1.500 årlige unikke deltagere.

Vi er medlem af Frivilligcenter Hjørring og Frivilligcenter Frederikshavn, og har også forskellige samarbejdsprojekter og faglig sparring med andre lokale frivillige organisationer i netværket "Mennesker hjælper mennesker". De andre medlemmer i dette netværk er Headspace, Røde Kors, Børns Voksenvenner, TUBA, Bedre Psykiatri, HOME-START Hjørring og Frivilligcenter Hjørring. Foreningens formand er valgt som suppleant for Frivilligrådets Landspanel for Hjørring Kommune og videre deltager foreningen i etableringen af kvalitetsprogrammet "Kvalitet i Green Care" i regi af Green Care Netværket og har siden 2020 været del af programmet.



## Geografisk udbredelse

Foreningen tilrettelægger pr 26. september 2022 aktiviteter i Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev og Aalborg Kommuner.

Foreningen har bevidst valgt lokaliteter med fokus på, at konceptet er tilgængelige for flest mulige af de knap 380.000 indbyggere i disse kommuner.

Hertil kommer landsdækkende opkvalificering af fagpersonale, workshops, foredrag og så videre.

Foreningen har i 2022 holdt oplæg og haft formidlingsstand på:

- Green Care Netværkets konference "Kvalitet i Green Care" (oplæg)
- Landsbyforum Hjørring (oplæg)

- Naturmødet (paneldebat, foredrag og formidlingsstand)
- Workshop for 55 fagpersoner ved Hjørringskolen (to temadage om "Helt i skoven")
- Hjørring Dyrskue (formidlingsstand)
- Danmarks Outdoor Festival (foredrag og formidlingsstand)
- Strategimøde for bestyrelsen i LAG Vendsyssel (oplæg omkring natur, sundhed og samarbejde)
- Sinds Frivilligkongres 2022 (foredrag på landskongres i Horsens 24-25. september)



## Bestyrelsen

Formand: Carsten Hjerresen  
 Næsteformand: Torben Wenneberg Pleidrup  
 Kasserer: Karin Tverelv Hjerresen  
 Medlem: Katrine Halskov Vangsted  
 Medlem: Lars Steen Jensen



## Daglig ledelse

Koordinator Kom Videre Mand og Mændsyssel: Ole Fjelking  
 Fagansvarlig Naturterapi: Katrine Halskov Vangsted  
 Projektudvikling og formidling: Carsten Hjerresen



## Økonomi

Foreningen Jordforbindelsen er en non-profit organisation. Alle aktiviteter er gratis for deltagerne og der opkræves ej heller kontingent. Dermed er driften af foreningens aktiviteter afhængige af ekstern støtte. Foreningen modtager ikke fast offentlig driftsstøtte. Foreningen modtager efter ansøgning S18 Støtte til frivillig socialt arbejde fra henholdsvis Hjørring, Brønderslev og Aalborg Kommuner. I tillæg hertil ansøges om fondsstøtte til foreningens forskellige projekter.

Som et nyt tiltag i det seneste år er der indgået samarbejdsaftaler med forskellige virksomheder. Disse aftaler dækker både sponsorater og indkøbsaftaler.



# Samarbejdspartnere



# Projekter

## Kom Videre Mand [Link](#)

Kom Videre Mand blev en del af vores tilbud i 2019. Siden da har vi tilrettelagt en række forløb i Forsamlingsbygningen i Hjørring. Konceptet er landsdækkende. Det er udviklet og drives samarbejde mellem Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark og Socialt Udviklingscenter SUS.

Pr. april 2022 overtog vi driften af Kom Videre Mand i Frederikshavn og arbejder fremadrettet under navnet Kom Videre Mand Vendsyssel.

Som eneste Kom Videre Mand organisator i landet har vi tilrettelagt en brobygning i form af et månedligt møde kun for tidligere Kom Videre Mænd. Selvfølgelig udendørs i en bålhytte eller som walk and talk. Herved blev det en naturlig overgang til de andre tilbud i foreningen.

## Mændssyssel – Mænds mødesteder i Vendsyssel [Link](#)

Mændssyssel er blevet etableret som et eget mødested i Vendsyssel for Mænds Mødesteder.

Mænds Mødesteder er et landsdækkende tilbud i regi af Forum for Mænds Sundhed.

Indtil videre er der etableret 3 forskellige grupper i Mændssyssel.

Alle grupper er etableret som interessefællesskaber.

Det er:

- Tømmerlusene, der mødes fast hver tirsdag formiddag med fokus på at forbedre faciliteterne omkring bålhytten.
- Gnavsårene, der mødes fast hver tirsdag eftermiddag for at gå ture i Hjørring Bjerge.
- Onsdagsklubben som mødes hver onsdag i Forsamlingsbygningen i Hjørring.

## K- Klubben [Link](#)

K-Klubben er et uforpligtende og uformelt interessefælleskab for kvinder.

Indtil videre er der etableret 2 grupper.

- K-Klubben Hjørring, der mødes hver onsdag formiddag i bålhytten.
- K-Klubben Brønderslev, der mødes hver tirsdag formiddag i Asaa.



## Rodfæste – Naturterapi for kvinder i Vendsyssel / Vildmandskursus – Naturterapi for mænd i Vendsyssel [Link](#)

Rodfæste og Vildmandskursus blev introduceret i foreningen i 2020 som et udviklingsprojekt støttet af Trygfonden.

Konceptet tog udgangspunkt i NBMC-metoden (Nature-Body-Mind-Community) fra ViNatur og blev udviklet i samarbejde med Sigurd Hartvig og Simon Høegmark. Sidstnævnte har netop afsluttet en PhD om konceptet "Vildmandskursus".

I løbet af 2021 og første halvdel af 2022 er naturterapien kommet til at spille en stor rolle og vi har fokus på at udvikle og udvide os endnu mere, både geografisk og teoretisk, på dette område.

3 instruktører har gennemført grunduddannelsen ved ViNatur og 2 instruktører har gennemført den 1-årige videreuddannelse ved ViNatur.

Hertil kommer 3 instruktører med den 1-årige Naturterapeut uddannelse fra HEG (Human Education Group), hvoraf 1 er i gang med den 2-årige videreuddannelse til Naturbaseret Psykoterapeutuddannelse.

Desuden har vi op mod 10 andre instruktører der har været i sidemandsoplæring og har andre kompetencer som mindfulness, coachingerfaring, undervisningserfaring og meget mere. Der er derfor en stor og bred vifte af erfaringer og kompetencer i denne del af foreningen, hvilket giver mulighed for, at strukturere det bedste forløb til hver enkelt gruppe af deltagere.

Lige nu kører to Rodfæste hold i Hjørring Kommune, et om formiddagen og et om aftenen. Begge hold med afslutning i uge 41. Rodfæste/Vildmandskursus er forløb af 9 mødegange for kvinder/mænd rundt omkring i den Vendsysselske Natur. Forløbene tager udgangspunkt i naturens egenskaber i forhold til rehabilitering, restitution og egenomsorg. Desuden er fællesskabet på holdene en vigtig faktor.

### Helt i skoven [Link](#)

Helt i skoven er et projekt udviklet af foreningen og finansieret af Friluftsrådet. I projektet har udvalgte elever fra Hjørringskolen haft en ugentlig skoledag i naturen i hele skoleåret 2021/2022. Målet var at eleverne skulle opleve en overgang fra at føle sig "helt i skoven" til at være en "helt i skoven".

### Helt i skoven – temadage [Link](#)

Som afslutning på projektet Helt i skoven, blev der gennemført 2 temadage med i alt 55 fagpersoner fra Hjørringskolen.

På disse temadage var der fokus på erfaringerne fra det forgangne år. Men også den bagvedliggende forskning, gennemgang af nervesystem, konkrete øvelser og inspiration til bålmad.



Det vil sige at kursisterne fik lov at stifte bekendtskab med/genopfriske begreber som:

- Mønstre og fraktaler
- Farver
- Negative ioner
- Fytoncider
- Mikrober
- Det autonome kompas og arousal
- De 9 grundfølelser
- Sanser og Interoception
- Og ikke mindst inspiration til hvilke aktiviteter, der er relevante i forskellige situationer.

### En god start med HOME-START [Link](#)

I et samarbejdsprojekt med HOME-START Hjørring udviklede vi en særlig variant af Rodfæste/Vildmandskursus for familier tilknyttet HOME-START.

I dette projekt var fokus på fællesskabet mellem familierne gennem det fælles tredje i form af naturen. På den måde muliggjorde vi samvær med ligesindede, og familierne fik dermed mulighed for at skabe relationer. Hermed forandredes også familiernes oplevelse af at være de eneste med netop denne type problemstillinger. Projektet var finansieret af Friluftsrådet.

### De grønne asparges [Link](#)

Et interessefællesskab for mandlige voksendiagnosticerede aspergere (Aspergers Syndrom).

Gruppen opnår samvær med ligesindede, hvilket giver øget selvtillid, selvværd og mulighed for sparring om forskellige hverdagsituationer mm.

Asparges på tur i Lindholm Fjordpark:

Samarbejdsprojekt med "Autisme- og Aspergerforeningen for voksne".

Walk and talk i Lindholm Fjordpark for voksne aspergere.

### Eksterne kurser og forløb

Vi oplever en stigende efterspørgsel på vores kompetencer til patientgrupper, "Helt i skoven" for pædagogisk og special-/socialpædagogisk personale og ledelse, "Rodfæste" for sundhedspersonale og ledelse, supplerende arbejdsmiljøuddannelse S9, særligt tilrettelagte tilbud for virksomheder og organisationer og lignende.

Seneste eksempel på dette er en privat gruppe med kroniske smerter/fibromyalgi, hvor vi tilrettelægger en særlige variant af Rodfæste/Vildmandskursus.



## Viljen er vild

Foreningen har i 2022 i samarbejde med Rasmus Ejrnæs, etableret en mindre "planteskole" med naturlige danske arter. Denne benyttes til formidling i foreningens aktiviteter.



## De gode historier

Af hensyn til deltagernes anonymitet har vi sjældent mulighed for at dele de gode historier. Heldigvis har vi mulighed for at dele disse historier og tilbagemeldinger:

### Landdistriktsprisen 2021

Foreningen Jordforbindelsens koncept er så unikt at foreningen var i finalen om Landdistriktsprisen 2021. Se pressemeddelelse fra Indenrigs og Boligministeriet sidst i årsberetningen.

### Thomas interviewet i Nordjyske

Thomas har været deltager i nogle af foreningens tilbud og har fortalt sin historie i Nordjyske. "Det er ikke flovt at være mand og sige hvordan man har det. Det er næsten mere maskulint at åbne munden og fortælle om sine følelser" fortæller Thomas, der fik hjælp af Foreningen Jordforbindelsen - og det blev hans redning i livet. <https://nordjyske.dk/nyheder/sundhed/thomas-hang-med-hovedet-og-ville-ingenting-carsten-fra-jordforbindelsen-blev-hans-redning/3356953>

### Deltager i De grønne asparges:

"Normalt drænes jeg voldsomt af sociale arrangementer. Men samværet i De grønne asparges er som minimum altid energineutralt. For det meste tager jeg hjem med mere energi efter møderne. I tillæg har jeg her på et par måneder lært meget mere om mig selv, end de foregående 3 år i eksempelvis psykiatrien og ved forskellige psykologer".

### Kom Videre Mand, 37 år:

Jeg var lige blevet skilt, have mistet mit job, havde stiftet stor gæld og var deprimeret. Allerede efter 3 møder ser jeg nu anderledes på tingene, har endda søgt og fået nyt job. Jeg er allerede på rette vej!

### Kom Videre Mand, 51 år:

Jeg havde mistet gnisten. Kunne ikke klare et heldagsjob. Har gået til parterapi, fordi forholdet var dødt. Jeg lærte på møderne, at jeg ikke er den eneste i hele verden med de problemer og fik en øjenåbner, så jeg kunne tage action på, hvad der skal ske med mit liv og mit samliv.



### **Kom Videre Mand, 61 år:**

Efter adskillige overfald endte jeg uden livsglæde og fik konstateret PTSD. Min kone anbefalede, at jeg skulle deltage i Kom Videre Mand. Trods efterfølgende skilsmisse, har jeg alligevel fået så meget ud af forløbet, at jeg har fået livsglæden tilbage og kan se lyset. Uden Kom Videre Mand tør jeg slet ikke tænke på, hvor stort et hul jeg var havnet i.

### **Deltager på to Rodfæste hold:**

"Jeg er så heldig at have været med på 2 forløb....efterår 2021 og forår 2022. Begge helt fantastiske forløb med brugbart indhold. I de perioder jeg har deltaget, har jeg mærket tydeligt reduceret stressniveau. Jeg arbejder i et stress fyldt institutions miljø, og rodfæste aftenerne har tanket mig op, så jeg har haft nemmere ved at bevare hverdags roen i den efterfølgende uge. Efter forløbet: Jeg går stadig ture mm. og kan også finde på at tænde et bål. Jeg bruger ofte åndedrætsøvelser til at finde ro....men de andre aktiviteter, vi lavede sammen, bliver desværre ikke til noget. Jeg savner i den grad fællesskabet med de kvinder der ligesom mig mærker at f. eks stillegang/meditation/mindfulness- og sanseøvelser/yoga/krops skanninger i naturen gør godt for krop og sjæl"

### **Rodfæste deltager:**

Af hjertet TAK for at jeg blev en del af denne rejse...

og endnu en gang bekræftet i, at min ro og forandring inde i mig selv sker, når jeg færdes og forbinder mig til naturen. At åbne op for og gøre mig selv tilgængelig - slå hovedet fra og komme ned i kroppen.

Fokuserer på min opmærksom, være nærværende og til stede og registrere hvad jeg føler og sanser.

En mindful sti - drysset med selvkærlighed, som er grundstenene til forandring og trivsel. Jeg vil ha' mere.

Tusind tak til de dejlige, nærværende og dygtige frivillige, som favnede og guidede os nænsomt igennem de 9 ugers spændende forløb.

### **Deltager efter to mødegange på Rodfæste:**

Jeg har sovet i nat. Det gjorde jeg også sidst, jeg havde været til Rodfæste. Alle andre nætter er lange og søvnløse med tankemylder og sitrende uro i hjerte og krop. Jeg har forsøgt mig med lavendelolie, kamillete, meditation og mange andre ting. Intet af det har virket. Men når jeg har været sammen med jer, lægger jeg bare hovedet på puden, og så sover jeg. Enten er I meget kedelige eller også er de ting, vi laver sammen, rigtig gode for mig. Jeg tror mest på det sidste.

Tak for jer!



### **Deltager efter 4 mødegange på Rodfæste:**

Efter at være startet på RODFÆSTE kursus hos Jordforbindelsen - er min uge ikke startet om mandagen, men om torsdagen - fordi jeg føler at jeg bliver RE-STARTET, GROUNDED og FYLDT OP med GO ENERGI. Det prikker til min inderste kerne i min SJÆL og minder mig om hvad der er godt for mig - ift at jeg skal LEVE og ikke OVERLEVE! - nemlig at være i eet med naturen - for det er der jeg hører til og der jeg stammer fra.





# Bilag 1 [Link](#)

## Fem finalister er med i opløbet til Landdistriktsprisen 2021

04-10-2021

Vinderen bliver kåret på Landdistriktskonferencen i Middelfart den 11. oktober.

Rundt omkring i landet spirer mange initiativer, som spiller en stor rolle i udviklingen af de danske landdistrikter. Netop de mennesker, foreninger og organisationer, der løfter et stort arbejde lokalt, får nu en særlig hyldest.

Fem finalister til Landdistriktsprisen 2021 er netop blevet udpeget, og mandag den 11. oktober på årets Landdistriktskonference bliver vinderen kåret.

Det er Det Rådgivende Udvalg for Landdistriktpuljen der, ud fra 25 indsendte indstillinger, har udvalgt finalefeltet. Udvalget har lagt vægt på følgende:

- Medvirker til at understøtte stærkere lokalsamfund.
- Medvirker til at øge velfærden, udvikle servicetilbud og styrke aktiviteter i lokalsamfundet.
- Kan være til inspiration for andre lokalsamfund rundt om i landet.

Indenrigs- og boligminister Kaare Dybvad Bek:

**"Dommerpanelet har fortalt mig, at der er modtaget gode og spændende nomineringer til årets Landdistriktspris. Det vidner om, at der er mange, der hver dag knokler for at bevare og udvikle deres lokalsamfund. Derfor ser jeg med både glæde og spænding frem til at afsløre og hædre vinderen på Landdistriktskonferencen 2021."**

De fem finalister er:

- Foreningen Jordforbindelsen
- BIS'koppen i Bisserup
- Saltoftehus ved Birgitte Boserup
- Købmandsparret Anne og Kent Gregersen fra Haastrup
- Fjerritslev College



# Bilag 1

Formand for dommerpanelet Finn Jorsal:

”Indstillingsfeltet har været rigtig stærkt i år, og mange af kandidaterne kunne være blandt finalisterne. I år afspejler indstillingsfeltet, at det ikke kun er foreninger og ildsjæle, som står for udviklingen af landdistrikterne. Det er i stedet en fælles opgave, som kræver, at alle aktører arbejder for at udvikle landdistrikterne. Derfor glæder det udvalget, at dette afspejler sig i indstillingsfeltet med både nomineringer af ildsjæle, foreninger, virksomheder og uddannelsesinstitutioner. Dommerpanelet har derfor haft en vanskelig, men spændende opgave med at finde den rigtige vinder af årets Landdistriktspris”.

Konferencen finder sted mandag den 11. oktober 2021 på Milling Hotel Park i Middelfart og vil ud over kåringen byde på et væld af indslag og debatter om udviklingen i landdistrikterne.