



Friluftsliv för psykisk hälsa – Häng med oss ut

Therese Rosenkvist, leg arbetsterapeut, grundare

Annika Eklind, egenerfaren ledare

Friluftsförbundet

- Demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation
- Grundades 1892
- 110 000 medlemmar / 8 000 ideella ledare / 300 lokalavdelningar över hela Sverige
- Roliga, trygga och lärorika äventyr – på fjället, vattnet, snön, isen och i skogen. Året runt och för alla.
- Äger I Ur och Skur® och Skogsmulle®
- Vi på Friluftsförbundet har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv.



Friluftsliv för psykisk hälsa – Häng med oss ut

Utbildning för
yrkesprofessionella och andra
ledare som möter personer med
psykisk ohälsa i sin verksamhet.

Peer support/Hjälpledare
- en möjlighet att utvecklas.

Samverkan med
Friluftetsfrämjandet eller andra
lokala aktörer.

Metodens grunder

- Naturens betydelse för psykisk hälsa
- Återhämtning
- Kamratstöd
- Aktivitetens betydelse för psykisk hälsa

Förhållningssätt

- Kravlöst
- Alla är lika i naturen
- Naturupplevelser All inclusive



Naturens effekter på psykisk hälsa

- Sänker stresshormoner, blodtryck och puls.
- B-vitamin via solen och luft med mindre föroreningar
- Ökar positiva känslor, mental återhämtning och prestation
- Främjar det sociala välbefinnandet och "vi-andan"
- Ökar fysisk aktivitet
- Presterar bättre på tester av uppmärksamhet och minne efter naturupplevelser än innan
- Mer positiv till andra människor
- Humöret blir bättre
- Negativa känslor såsom ilska, frustration och ångest minskar
- Problemlösnings- och koncentrationsförmågan ökar
- Självkänslan ökar
- Det upplevda psykiska välbefinnandet och livskvalitén förbättras



Återhämtning

- Individens unika resa till att återfinna meningsfullhet, positiv identitet, social gemenskap och integration samt kontroll över livssituationen.
- Upplevd psykisk hälsa kan förekomma trots sjukdom.
- Ingen kan återhämta någon annan, men vi kan stödja återhämtningsprocessen.



Kamratstöd – PEER support

- Kamratstöd är stöd bland människor som befinner sig i samma livssituation och har gemensamma erfarenheter.
- Kamratstöd minskar risken för utestängning och skuld- och skamkänslor.
- Att dela med sig med andra brukar ofta underlätta situationen avsevärt.



Aktivitetens betydelse för psykisk hälsa

Beskrivs bland annat av ValMo-modellen som tagits fram på Lunds Universitet.

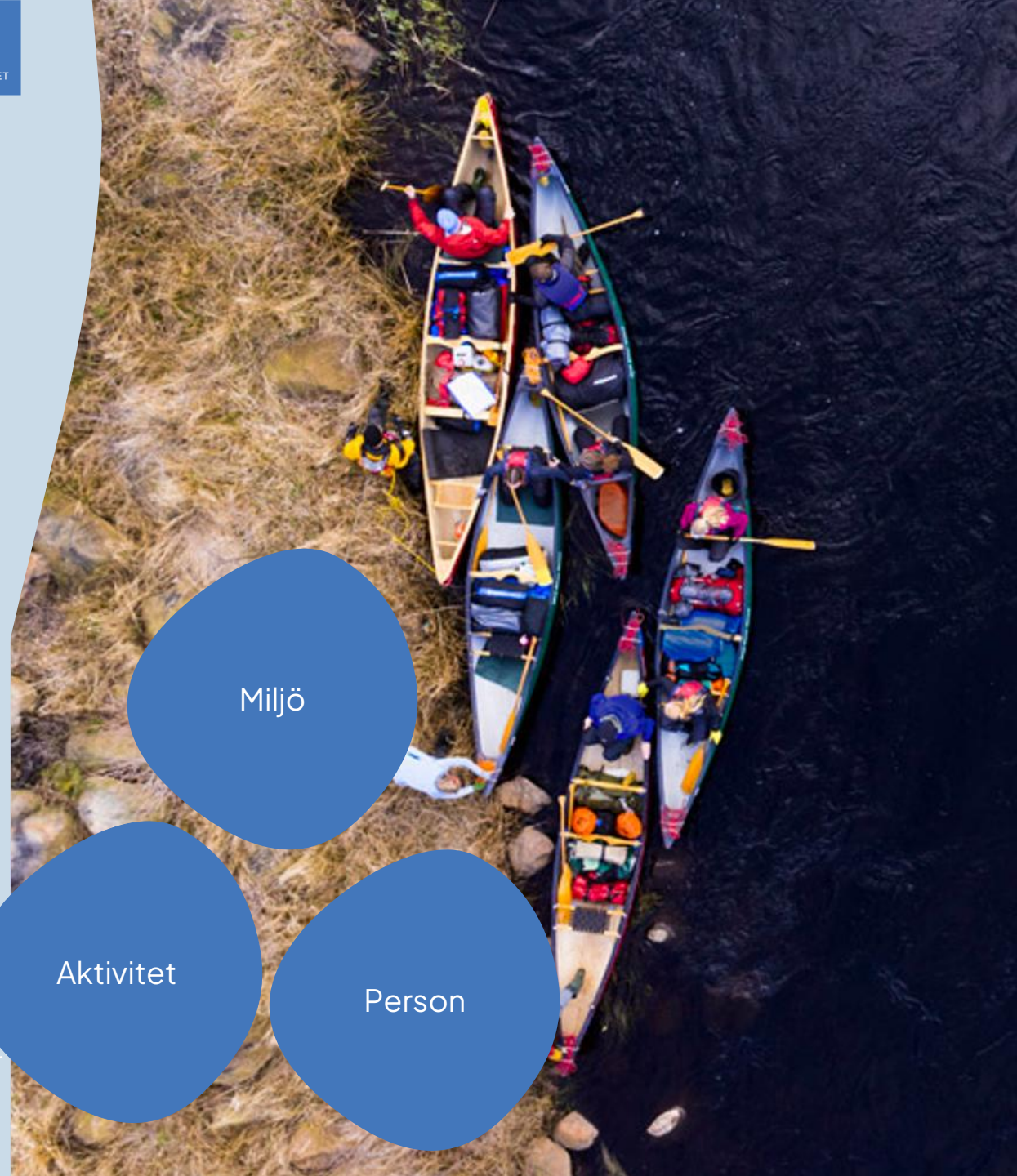
Aktivitetens betydelse skapar:

- Något konkret Att få upp en eld
- Sociosymboliskt Att tillhöra en grupp som utför vissa aktiviteter
- Självelöjande Att känna värmen från elden

Aktivitet

Miljö

Person



Resultat

- Förbättrad skattning av mående
- Mer aktiva än tidigare, den fysiska aktiviteten har ökat
- Sociala kompetenser har utvecklats
- Vistas mer utomhus och i naturen
- Mer nyfikna och vågat testa nya saker
- Personal/ledare och deltagare deltar på lika villkor
- Stärkt självkänsla och ökad insikt om sina behov

Ökad fysisk aktivitet

Ökad självkänsla

Lägre grad av nedstämdhet

Social fobi minskar

Minskad isolering

Bättre sömn

Färre malande tankar

Minskad rastlöshet

Bättre koncentrationsförmåga

Ökad livsglädje

Minskad depression

Minskad rädsla

Ångest-reduktion

Färre tvångstankar

Verksamheter över hela landet

- Ca 400 utbildade ledare
- Ca 80 olika verksamheter
- LSS-verksamhet, socialpsykiatri, primärvård, missbruksbehandling, rättspsykiatri, arbetsmarknad, socialtjänst, Kraftens hus Svenska kyrkan, Fontänhus, elever med problematisk skolfrånvaro, rehabilitering



Starta Häng med oss ut

- Personal som vill vistas i naturen
- Utforma verksamheten utifrån era förutsättningar
- Gör det enkelt. En termos, varm dryck och något att sitta på är en mycket bra start.
- Utbilda personal, 2 dagars utbildning för 3880 kr
- Utbildningar över hela landet
- Köpa in utbildningen till sin region



Fördjupning och riktlinjer för beslut

- Slutbetänkande kring psykisk ohälsa (Betänkande av utredningen Samordnad utveckling för god och nära vård, Rätt stöd till psykisk hälsa)
- Vård, omsorg och rehabilitering utomhus – teori, praktik och nya perspektiv (Studentlitteratur: Åsa Engström, Päivi Juuso, Madeleine Liljegren, Lotta Lundmark Alfredsson, Anna Bengtsson)
- Naturen som kraftkälla (Naturvårdsverket, Rapport 7116, Oktober 2023. Åsa Ottosson)

Naturen som kraftkälla

Om hur och varför naturen påverkar hälsan

Åsa Ottosson



God och nära vård
Rätt stöd till psykisk hälsa

Vård, omsorg och rehabilitering utomhus

– teori, praktik och nya perspektiv

Studentlitteratur

Åsa Engström
Päivi Juuso
Madeleine Liljegren
Lotta Lundmark Alfredsson
Anna Bengtsson



698 inlägg 520 följare 25 följer

Häng med oss ut!

Projekt "Friluftsliv för psykisk hälsa - Häng med oss" ut drivs av Friluftetsfrämjandet Region Syd.
🌐 www.friluftetsframjandet.se/regioner/syd/hang-med-oss-ut



Video



Podd



Friluftetsfrämj...

Kontakt

Instagram [@hang_med_oss_ut](https://www.instagram.com/hang_med_oss_ut)

Hemsida www.friluftetsframjandet.se/hangmedossut

E-post therese.rosenkvist@friluftetsframjandet.se

Annikas hemsida annikaekvind.com

Projektet finansieras av



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

