

# Häng med oss ut



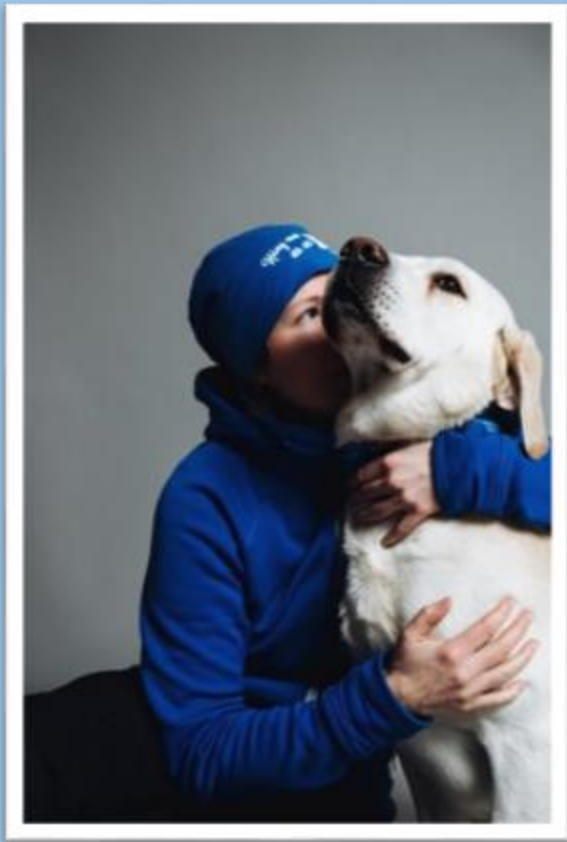
En samverkan mellan Friluftsförbundet och socialpsykiatrisk verksamhet i Sjöbo, Skurup, Simrishamn, Tomelilla och Ystad kommun

Therese Rosenkvist, leg arbetsterapeut, Årets Arbetsterapeut 2020  
Kamilla Pålsson, deltagare HMOU och peer support



FRILUFTS  
FRÄMJANDET





Årets  
arbetsterapeut  
2020



Deltagare HMOU  
Peer support



# Bakgrund



Naturens betydelse  
för hälsa



Kamratstöd



Återhämtning



Aktivitetens  
betydelse



# Syfte

”Att erbjuda personer i socialpsykiatriska verksamheter i Sjöbo, Simrishamn, Skurup, Ystad och Tomelilla återhämtningsinriktade friluftaktiviteter i den ideella föreningen Friluftsförbundet Sjöbos regi. Att deltagarna i projektet ska få prova olika typer av friluftaktiviteter under minst ett år samt att ta fram en metodhandbok för hur samarbete mellan socialpsykiatrisk verksamhet och Friluftsförbundet kan appliceras i andra kommuner”



# Upplägg

- Ledarutbildning för personal
- Naturupplevelse "all inclusive"
- Kravlöst – kom som du kan
- Fikans betydelse



# Resultat

- Förbättrad skattning av mående
- Motivation att ta sig ut har ökat
- Tryggare, fler fritidsaktiviteter
- Hittat tillbaka till intressen
- Deltagit i FF's övriga aktiviteter
- Personal/ledare och deltagare på lika villkor
- Belägg till att kunna påstå att projekt HMOU anses vara en hälsofrämjandet arena



# Preliminära resultat

## **Det har gett dem en personlig utveckling:**

- Ökat självförtroende, att de vågar mer i gruppen men även utanför, som att boka möten, prata med människor mm.
- Ökad självkänedom, att de har bättre koll på vad dom klarar och inte och var de behöver sätta sina gränser.

## **Vilket stöd gruppen ger och gett:**

- Att gruppen visar dem att de inte är ensamma om sina upplevelser, vilket gör att de känner sig mindre ensamma.
- Gruppen ger stöd och peppar.
- Deras sociala nätverk har utökats dels med deltagarna men också att de tagit upp gamla kontakter.

## **Att vara i naturen har gett:**

- Nya kunskaper, dels kunskaper i friluftsliv, att veta var man kan åka och vad man kan göra men även att de tagit upp gamla intressen.
- Energi, i förlängningen och direkt.
- Bättre humör och mående, både i stunden och förlängningen.



# Samverkan

- Meningsfullt sammanhang
- Utbildat hjälpledare
- Ledare i Friluftsförbundet



FRILUFTS  
FRÄMJANDET





# Framtid

- Ledarutbildning i Region Syd där vi välkomnar deltagare från hela landet
- Fortsätta ansöka om bidrag och säkerställa finansiering
- Etablera det nationellt, med en hållbar och långsiktig lösning



# Vill du veta mer?

Instagram @hang\_med\_oss\_ut

Hemsida [www.sjobo.se](http://www.sjobo.se)

Hemsida [www.friluftsframjandet.se/regionsyd](http://www.friluftsframjandet.se/regionsyd)

Therese Rosenkvist

0766-37 38 02

therese.rosenkvist@sjobo.se

