

**Nedan hittar du alla Powerpoint-  
bilder som behövs i körschemat. På  
varje svart/vit ruta står vilket pass  
efterföljande bilder hör till.**

**Skriv ut dem i A3.**

**Försättsbladen till varje avsnitt  
används inte. Men du kan ha med  
dem för att lättare hålla ordning på  
bilderna**




# Dag 1: Fika och förväntningar



# Incheckning dag 1

## Fundera

- Varför är du här idag?
- Vad har du för förväntningar på utbildningen?



Jag vill veta  
hur Häng  
med oss ut  
fungerar

Vi vill börja med att höra era funderingar inför de här två dagarna vi har framför oss tillsammans.

Fundera på vad som tagit dig hit?

På lappen skriver du ner du dina förväntningar på utbildningen.

# Dag 1: Teoripass Häng med oss ut 1





# Friluftsliv för psykisk hälsa

## -Häng med oss ut



Nu kommer vi köra ett pass teori som är grunden för Häng med oss ut.

# Bakgrund



**Naturens positiva effekter**

**Återhämtning**



**Kamratstöd**



**Aktivitetens betydelse för  
hälsa**

HMOU's metodskapare, Therese Rosenqvist, är arbetsterapeut och tog fram metoden inom sitt arbete som arbetsterapeut i socialpsykiatri i Sjöbo kommun. Det hela började med en trädgårdsgrupp som resterande personal direkt förkastade, "för ingen vill ju rensa ogräs".

Therese stod dock på sig och körde sin natur och trädgårdsgrupp där fokus inte var så mycket på en vacker trädgård, utan mer att få uppleva naturen. En gång i månaden åkte de därför alltid iväg till något naturområde för att "bara vara". Och det var vid dessa tillfällen som deltagarna återkom och var som mest nöjda. Det var den dagen i månaden, som trots att de varit iväg flera timmar som energin fanns att ta tag i städning i hemmet när de kom hem. Deltagarna återkom också så ofta till dessa tillfällen och kunde använda lugnet för att lugna sig själv vid andra tillfällen genom att i tanke och känsla i kroppen ta sig tillbaka till tillfället när de gick barfota i den mjuka mossan.

Utifrån teori om naturens positiva effekter på hälsa, återhämtning, kamratstöd och arbetsterapeutiska teorier om aktiviteters betydelse för hälsa skapades HMOU.

# Naturens hälsoeffekter

Frisk luft och  
solljus

Minskad  
stress

Ger mental  
återhämtning

Bättre sömn

Förbättrar  
immunförsvaret

Ökar positiva  
känslor  
Minskar negativa  
känslor

Stimulerar  
kreativitet

Ökad  
självkänsla

Bättre  
koncentration  
sförmåga

Ökad livsglädje

Färre malande  
tankar

Lägre grad av  
nedstämdhet

Social fobi  
minskar

Ångest-  
reduktion

Minskad rädsla

Minskad  
depression

Färre  
tvångstankar

- **Minskar stress:** sänker stresshormoner som kortisol,
- **Förbättrar immunförsvaret:** ökar antalet vita blodkroppar,.
- **Stimulerar fysisk aktivitet**
- **Förbättrar sömnkvaliteten**
- **Minskar depression och ångest**
- **Ökar välbefinnande och lycka:** ökad produktion av serotonin och dopamin
- **Förbättrar koncentrationsförmågan**
- **Stimulerar kreativitet**
- **Naturkontakt kan förbättra socialt samspel**
- **Naturen kan öka vår förståelse för och omsorg om miljön**

### Förklaringsmodeller

**ART (Attention Restoration Theory)** – framtagen av Kaplan & Kaplans, är en av de mest tongivande teorierna. Människans informationsintag sker genom två typer av uppmärksamhet a) ”riktad uppmärksamhet” och b) ”fascination”. Den riktade uppmärksamheten kräver stor ansträngning såsom fokus och uthållighet. Den riktade uppmärksamheten används exempelvis när vi läser en svårläst text eller kör bil i en svårorienterad stad. Fascination uppstår däremot spontant och utan ansträngning när en företeelse automatiskt drar till sig uppmärksamhet. Genom att stimulera fascination, som främst uppstår i mötet med naturen, kan sinnet åter komma i balans. Att vara i naturen kan ge en ”mental paus”, en vaken hjärnvila.

**Psychoevolutionary Theory** framtagen av Ulrich är en teori om människans intag och bearbetning av intryck och har en stark koppling till det evolutionära arvet. Ulrich menar att naturen än idag har en positiv psykologisk och fysiologisk påverkan på oss och har granskat Wilsons ”Biophilia Hypothesis” (1984) som föreslår att människans positiva respons på natur är ett genetiskt arv och en överlevnadsmekanism. Ulrichs studier visade att vissa naturområden som ger oss budskap om överlevnad, förtroende, trygghet och tröst, startar kroppsegna självläkningsprogram, som en placeboeffekt.

**Patrik Grahn, forskare på SLU (Statens LantbruksUniversitet)** för honom har begreppet perception stor betydelse för den mentala återhämtningsprocessen vilket kommer till uttryck i hans teorier om människans relation till naturen. Han lyfter vikten av att involvera alla sinnen i syfte att ordentligt komma åt naturens stressreducerande effekt. Grahn lyfter att naturen på olika sätt kommunicerar till oss *”Ordlös emotionellt präglad kommunikation, som sker via hela kroppen och alla våra sinnen, vilket ger en känsla av beständighet och hanterbart som skapar en upplevelse av meningsfullhet”*. Naturen ställer relativt små krav på oss och kan därför hjälpa hjärnan att koppla bort komplexa mänskliga relationer i vardagslivet. Naturens främjande effekter grundar sig på en hälsofrämjande och kravlös kommunikation mellan människa och miljö

Genom användandet av alla fem sinnen har man även kunnat se i vissa studier att dopaminhalten ökar i blodet vilket i sin tur kan leda till att den emotionella intelligensen stärks, självmedkänsla och respekt för varandra och den omgivande naturen ökar.

# Relationstrappan



Johan Ottosson är en man som efter en cykelolycka ådrog sig en hjärnskada. Under hans rehabiliteringsperiod på Orup, ett gammalt sanatorium som ligger mitt i den skånska skogen, upptäckte han hur viktig naturen var för honom. Han har skrivit boken "Naturens betydelse i en livskris" och även forskat på SLU i Alnarp tillsammans med Patrik Grahn.

Relationstrappan handlar om samspelet på en undermedveten nivå mellan människan och hennes omgivning. Människor i kris behöver uppleva enkla och mer grundläggande relationer. De allra enklaste relationerna är de till döda till, ex stenar och de mest komplicerade de till andra människor.\*

En människa i kris (som ju inte alltid behöver vara i form av en akut kris utan även en psykisk ohälsa som påverkar i vardagen) har behov av att först klara av de enklaste relationerna för att successivt söka sig mot och klara av de mer komplicerade. Vi möter ofta människor med psykisk ohälsa som drar sig undan och isolerar sig från andra. Och här kan naturen hjälpa till att blir en brygga att ta sig upp för relationstrappan.\*

När en person har lite ork är naturen extra viktig. I vår hjärna finns grundläggande förhistoriska delar kvar som har betydelse för vårt undermedvetnas samspel med naturen idag. De signaler vi får från naturen är viktiga för oss, fast vi kanske inte medvetet uppfattar dem. Via olika sinnesintryck och naturupplevelser kan en ursprunglig trygghet förmedlas. Här finns möjligheten att åstadkomma en förändring när sinnena konfronteras med signaler från naturen som utstrålar och av oss tolkas som "faran är över", och miljön signalerar "här är tryggt". Det kan göra det möjligt för oss att gå bortom förlamande rädsla och kunna börja möta och hantera svåra känslor och upplevelser. \*

Johan beskriver relationstrappan där stenar/vatten är det enklaste att förhålla sig till. I sin bok berättar han hur han i början av sin rehab sökte sig till stenar och berghällar i skogen, de krävde minst av honom. Nästa steg är de levande växterna, sedan naturen i helhet, djur och överst människor.

\*Stycket är avskrivet direkt från boken "Vård omsorg och rehabilitering utomhus"

# Återhämtning

Individens unika resa att återfinna meningsfullhet, positiv identitet, social gemenskap och integration samt kontroll över livssituationen.



Återhämtningsteori är en inriktning inom psykiatrin som fokuserar på personens egna resurser och förmåga att återhämta sig från psykisk ohälsa. Det som är viktigt är att återhämtning ofta är en lång process som inte handlar om att "bli frisk" utan mer om att kunna leva med sina svårigheter/sjukdomar och att upplevd psykisk hälsa kan förekomma trots sjukdom.

Förr var det ju mer en gång psykiskt sjuk, alltid sjuk men nu finns det mera hopp om att det går att leva ett gott liv även med svåra psykiatriska diagnoser. Det är också så att sannolikheten att återhämta sig är betydligt högre än många tror.

Återhämtning handlar om makt, att brukaren påbörjat en process med att återerövra makt över sitt eget liv. Om att återerövra makt över sitt eget liv, i sina relationer till andra, över sina symptom, över den hjälp som samhället erbjuder. Det handlar om att erfara, även i de svåraste stunderna, att man kan påverka sitt liv.

Denna process handlar om:

Makt i förhållande till sina symptom.

Makt i förhållande till sin behandling och andra insatser som erbjuds honom/henne.

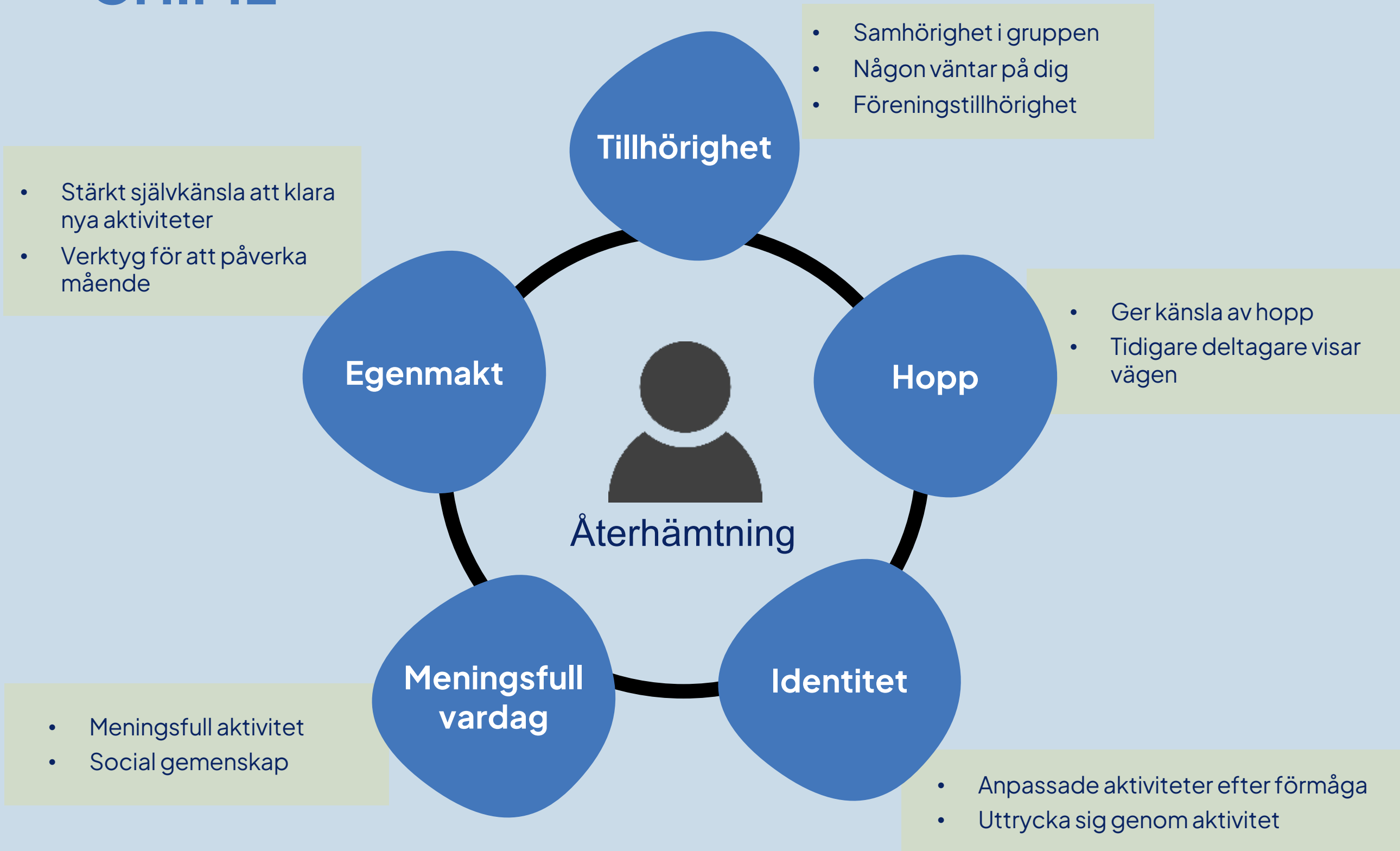
Makt i förhållande till omgivningens fördomar och stigmatiseringsförsök

En avgörande faktor är omgivningens stöd. Forskning visar på att den professionelle har en avgörande roll för individens återhämtning. Ett exempel är genom att förmedla hopp och ge stöd i tillvaron.

En bra del i HMOU är att individen kan medverka oavsett var i sin återhämtning hen befinner sig. Det går att medverka även när individen mår som sämst och bara orkar sitta och stirra rakt framför sig, och när individen har kommit en bit och kanske är på väg tillbaka till ett arbetsliv.

Tess: Jag möter i mitt nuvarande jobb personer på en rehabklinik som är inneliggande efter skador och sjukdomar som innebär att de aldrig mer kommer kunna röra armar eller ben pga förlamning. Men den stunden de får komma ut i skogen, att se, dofta och känna vinden i ansiktet skapar ofta samtal och livsberättelser som är till glädje för personen i rehabiliteringen. De säger ofta: Så skönt att få komma ut, det är en befrielse att få andas frisk luft.

# CHIME



## CHIME

För att få en ökad förståelse för innebörden av återhämtning utvecklades år 2011 ramverket CHIME av forskare med bakgrund inom arbetsterapi, omvårdnad samt psykologi. CHIME illustrerar olika viktiga faktorer som ingår i en personlig återhämtningsprocess. Dessa består av Samhörighet (Connectedness), Hopp och optimism (Hope and optimism), Identitet (Identity), Mening i livet (Meaning in life) och slutligen Egenmakt (Empowerment).

**Samhörighet/tillhörighet** kan kännetecknas av att individen har någonstans att tillhöra och har samband med att individen upplever kamratstöd, får vistas i gemenskap med andra med stöd från sin omgivning, har relationer och får vara del av en gemenskap.

Inom **Hopp och optimism** är det väsentligt att individen har förmåga att tro på möjligheterna till återhämtning. Personen behöver även ha drivkraft och motivation till förändring så att ett positivt tankesätt kan växa fram.

**Identitet** betonar hur individen kan återuppbygga respektive skapa en egen positiv självbild som denne är tillfredsställd med. För personer som genomgår en återhämtningsprocess kan det vara betydelsefullt att utforska sitt nya jag. Dimensionen identitet belyser även förmågan att övervinna den stigma som individen kan uppleva till följd av sin psykiska ohälsa.

**Mening i livet** syftar på att individen upplever att dennes tillvaro har en mening. Detta kan utmärkas genom att personen utvecklar sociala roller, eller att ett meningsfullt liv framkallas genom måluppfyllelse. Fasen nämner även att ett meningsfullt liv kan framkallas genom spiritualitet. Möjligheterna till att återuppbygga ett liv som personen anser är av värde är centralt. Den psykiska ohälsan kan även tillföra en mening utifrån individens upplevelser.

**Egenmakt** är den sista dimensionen inom CHIME som förklarar att individen har utrymme till att vara självstyrande och att denne även har ett personligt ansvar. Inom egenmakt fasen har individen makt och möjlighet till att ta kontroll över sitt liv. \*

Texten tagen rakt av från Aktivitetsengagemang och dess inverkan på återhämtning hos vuxna med svår psykisk ohälsa En litteraturöversikt Författare: Nicole Ryman & Hayat Warsame Handledare: Elisabeth Argentzell Examensarbete på kandidatnivå, Litteraturstudie Våren 2022

I HMOU finns alla delarna av CHIME med genom

**Samhörighet** – Samhörighet i gruppen, Någon väntar på dig, Föreningstillhörighet  
**Hopp och optimism** – Ger känsla av hopp, Tidigare deltagare visar vägen  
**Identitet** – Anpassade aktiviteter efter förmåga, Uttrycka sig genom aktivitet, Återfinna eller skapa ny identitet som kunnig på ex knopar  
**Mening i livet/vardagen** – Meningsfull aktivitet, Social gemenskap,  
**Egenmakt** – Stärkt självkänsla att klara nya aktiviteter, Verktyg för att påverka mående

# Hopp



## Hopp

Vi minns att även när vi hade givit upp, så fanns de som älskade oss och inte gav upp. De övergav oss inte. De kunde inte förändra oss och de kunde inte göra oss bättre. De kunde inte bestiga berg åt oss, men de var beredda att lida med oss. De översköljde oss inte med sina optimistiska planer för vår framtid, men de förblev hoppfulla, trots de dåliga oddsen. Deras kärlek var som en ständig inbjudan, som manade oss att bli någonting mer än all denna självömkan och hopplöshet. Miraklet är att jag började höra och besvara deras kärleksfulla inbjudan.

## Patricia Deegan

Patricia Deegan är psykolog från USA med egen erfarenhet av schizofreni och en frontfigur inom återhämtning.

Hennes citat beskriver hur viktiga vi är som ledare att tro på individen och erbjuda hopp, stöd och motivation på rätt nivå.

# Kamratstöd



Kamratstöd är inget nytt utan har funnits under lång tid inom olika områden men har alltmer börjat användas även inom vården med yrkeskategorin som då kallas PEER-support som står personligt eggenerfaren resurs.

Kamratstöd innebär att personer med liknande erfarenheter av psykisk ohälsa ger varandra stöd och hjälp.

Kamratstödet skapar mycket positiva hälsofrämjande effekter utifrån:

- **Förståelse och gemenskap:** Att känna sig förstörd och inte ensam kan vara enormt värdefullt för personer med psykisk ohälsa.
- **Hopp och inspiration:** Att se andra personer som har återhämtat sig kan ge hopp och motivation till den egna återhämtningsprocessen.
- **Ny information och strategier:** Att dela tips och strategier för att hantera psykisk ohälsa kan vara till stor hjälp.
- **Stärkt självkänsla:** Att ge och få stöd kan stärka självkänslan och självförtroendet.

Internationell forskning visar bland annat på kortare och färre vårdtider för patienterna som ett resultat av peer support, minskad självstigma samt att brukare/patienter får större tro på sig själva och på möjligheten att genomföra förändringar i sina liv.

Internationella erfarenheter visar även att peer support har en kulturförändrande effekt. När en eller flera peer supporters arbetar inom en verksamhet påverkar det de anställdas attityder till patienterna/brukarna på ett positivt sätt. Det påverkar även arbetslaget som helhet att våga prata mer öppet om egna erfarenheter av psykisk ohälsa.

Häng med oss ut använder kamratstöd genom det sociala umgänget som skapas i och med aktiviteterna men även mer strukturerat genom PEER-support. Vi har bland annat ett referensråd med 5 certifierade PEER-supportrepresentanter.

Häng med oss ut erbjuder deltagare som vill och har resurserna att utbilda sig till hjälpledare eller Häng med oss ut-ledare. Som hjälpledare bistår du Häng med oss ut-ledarna på aktiviteterna. En viktig del i hjälpledarrollen är att personen ska kunna kliva på/av sin roll beroende på dagsform. När personen kan/vill/orkar fungerar den som hjälpledare och stöd till ledarna, när den inte orkar kan den vara med som deltagare i gruppen. Det är viktigt att denna uppgift/ansvar ges succesivt så hjälpledaren känner att den får växa med rollen. Det är viktigt att det blir lyckat så det inte upplevs som misslyckande.

# Aktivitetens betydelse för hälsa

- Person



- Aktivitet



- Miljö



Arbetsterapi fokuserar på mänsklig aktivitet och har till syfte att stödja individer att uppnå bättre livskvalitet genom meningsfulla aktiviteter som motsvarar deras fysiska, kognitiva och emotionella förutsättningar. Inom arbetsterapi utgår man från relationen mellan person, aktivitet och miljö.

Varje individ har sina unika förutsättningar med fysiska, kognitiva och emotionella förmågor.

Miljön kan delas upp i fysisk (naturlig, byggd), institutionell (stat, kommun, landsting), kulturell och social

Hur dessa förmågor kan användas och fungerar hänger ihop med vilken typ av aktivitet som ska utföras och i vilken miljö.

Om vi tar exempelvis matlagning. En person med stark ångest kan ha svårt att laga mat tillsammans med åtta andra personer i ett kök i den kommunala verksamheten. Flyttas aktiviteten ut i skogen förändras förutsättningarna på alla delar. Personens ångest (**person/emotionellt**) kan lindras av naturen (**miljö**) och **aktiviteten** ger andra typer av arbetsuppgifter (hugga ved, tända eld)

Häng med oss ut har en arbetsterapeutisk grund i modellerna:

- Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)
- The Model of Human Occupation (MOHO)
- The Value and Meaning in Occupations model (VALMO)

# Aktivitet

## Görande

### Aktivitetstriaden



Person 

Aktivitet 

Miljö 



## Värde

### Värdetriaden



Konkret 

Socio-symboliskt 

Själv-belönande 

En annan del i arbetsterapi är vikten av meningsfull aktivitet och vilket värde olika aktiviteter skapar för individen. I HMOU utgår vi från den svenska modellen som heter The Value and Meaning in Occupations model (VALMO).

När en person utför aktivitet i en specifik miljö skapar det ett **Görande**. Varje görande är unikt för individen utifrån den unika personens förutsättningar som vi pratade om innan (fysiskt, kognitivt, emotionellt). Om du och jag utför samma aktivitet i samma miljö kommer vi ändå inte ha samma görande då vi som personer är olika. Varje unikt görande kommer leda till en unik upplevelse som påverkar nästa görande. Görandet behöver alltså inte vara samma för samma person som gör samma aktivitet i samma miljö heller då våra erfarenheter och preferenser kan ha ändrats. Tex kan två syskon ha olika upplevelser av hur barndomens aktiviteter såg ut.

Varje unikt görande skapar ett värde i olika grad och det tar oss in i värdetriaden. Värdetriaden menar att värdet som görandet skapar kan delas in i tre olika grupper. **Konkret, Självbelönande och Sociosymboliskt**.

**Konkret värde** handlar om det synliga utfallet av ett görande. Man skapar något och får en färdig produkt och det är den processen som skapar värde. Eller att man utvecklar färdigheter. Man springer och får bättre kondition tex. Det konkreta värdet kan också vara att undvika något. Jag betalar mina räkningar för att undvika att de går till inkasso. Det är också konkret värde av en aktivitet. I HMOU ex att få igång elden.

**Sociosymbolisk värde** handlar mer om indirekt värde eller att vi gör för att det skapar delaktighet i sociala sammanhang. Att vi upplever att vi tillhör socialt och kulturellt. Fira jul kan vara en sådan aktivitet, gå på föreningskvällar. Sådant som skapar samhörighet. Här kan även dans och musik ingå då det skapar samhörighet mellan människor och ofta är universellt. Icke verbal kommunikation ingår också här. Att vi kommunicerar på något sätt med människor, som vi tex. gör genom musik, dans eller ett konstverk tex. Här ingår också värdet att man uttrycker sig själv och sin personlighet. Att det är identitetsskapande. I HMOU ex gruppgemenskap, identitet som frilufssare.

**Självbelönande värde** är när vi får en omedelbar belöning av ett görande. Tex. att det ger oss glädje och njutning. Vi ser en soluppgång och blir lyckliga tex. Det är också att hamna i så kallat flow i en aktivitet. När vi glömmer tid och rum för vi blir så inne i aktiviteten. Det händer tex. ofta mig vid ... (friluftaktiviteter.) Ett tillstånd som vi mår väldigt bra av. I HMOU ex njuta av fika

Alla dessa olika värdekategorier kan finnas i en och samma aktivitet, eller så är en hög och de andra låga. Det finns också aktiviteter där alla tre är låga.

Att vi har aktiviteter med högt värde skapar mening i våra liv och gör att vi upplever livet som meningsfullt. Om vi kan välja aktiviteter själva väljer vi ofta en aktivitet med högt värde. Vi kan ju inte alltid välja såklart. Vissa aktiviteter är på olika sätt påtvingade oss men kan ändå ha ett värde utifrån några av de här kategorierna. Alla värdekategorier behövs.

Om man tar ex vid stress. Vad är det första folk brukar plocka bort? Oftast är det nöje och fritidsaktiviteter som ger ett självbelönande värde och återhämtning. Kvar finns oftast alla "måsten" med jobb, tvätt och städ som mer finns inom konkret och sociosymboliskt värde (att ha roll som arbetare).

Många jag mött med psykisk ohälsa har en obalans mellan aktivitet, vila och olika värdeskapande aktiviteter. Ofta får man av biståndshandläggaren beslut för stödinsatser för att klara uppgifter i hemmet, städ, tvätt, borsta tänder osv, men var finns stödet att utföra aktiviteter som är meningsfulla och som ger mig självbelönande värde och livslust?

Erlandsson, L-E & Persson, D. (2020). *ValMo-Modellen. Arbetsterapi genom görande*. Lund: Studentlitteratur. The Value and Meaning in Occupations model

# Motivation

Deltagaren gör själv



Göra med deltagaren



Göra åt deltagaren



**Utforskande**

**Kompetens**

**Prestation**

Människor brukar tycka om saker som hen är bra på och på motsvarande sätt ogilla saker som övergår ens förmåga. Människor har tendens att bli modfällda av att inte klara av uppgifter som hen sätter stort värde på. Med andra ord påverkar individens uppfattning om den egna förmågan motivationen att göra saker.

En funktionsnedsättning/psykisk ohälsa kan innebära en särskild utmaning för individens syn på sig själv som kapabel. Smärta, trötthet och sensoriska, kognitiva och motoriska begränsningar kan medföra att människor kan utföra färre aktiviteter än de önskar. Vetskapen om att vara mindre kapabel än andra eller jämfört med vad man en gång var kan ge upphov till stor känslomässig smärta, sorg och undvikande av att utföra aktiviteter.

Vissa människor gör nästan vad som helst för att undvika situationer där de riskerar att misslyckas. I HMOU jobbar vi därför hellre med för mycket stöd till en början, för att deltagaren ska få känna känslan av att lyckas. För efterhand som tiden går kan nya erfarenheter förändra upplevelsen av den egna kapaciteten.

Inom motivation pratar man om inre och yttre motivation. Yttre motivation kan vara belöning eller straff och inre motivation som kommer inifrån individen, önskan att utföra själva aktiviteten eller få ett önskat resultat av aktiviteten. Det går att arbeta med yttre motivation och för en del funkar det, för andra behöver det komma inifrån personen för att fungera.

Ett exempel är en av utbildningsledarna som skulle motivera sitt barn att lästräna. Hon började med att "du får 250kr", det gick barnet inte på, nästa blev "du får välja vad du vill i hästaffären", inte det heller räckte varvid hon frågade, "vad ska du ha för att lästräna" och fick till svar "en chihuahua". Det blev ingen lästräning.....

En modell som handlar om motivation kommer från den arbetsterapeutiska modellen Model of Human Occupation och heter **Remotivationsprocessen**. Remotivationsprocessen är en strukturerad interventionsmetod som syftar till att främja en persons egen vilja och motivation till aktivitet. I modellen beskrivs hur individen kan befinna sig på olika nivåer av motivation och därmed behöva olika typer av stöd. I HMOU kommer ni inte att ha någon bedömning på var individen befinner sig, det viktiga är kunskapen om hur ni kan stödja på bästa sätt. Och skulle ni råka ge för mycket stöd händer inget, hellre det och att deltagaren känner "jag kan själv".

I remotivationsprocessen beskrivs tre olika nivåer där individens grad av motivation går upp och ner genom. Det är den lägsta, utforskande, sen kompetens och den högsta prestation. Enn individ kan också befinna sig på olika nivåer beroende på aktivitet och kontext.

### **UTFORSKANDE**

På utforskandenivån ligger fokus på att utveckla den glädje och tillfredsställelse en aktivitet kan ge eller som det kan ge att engagera sig i en sak bara för dess egen skull utan krav på att behöva fullfölja den. Det viktiga är att de får en positiv erfarenhet och att tyngdpunkten ligger på processen snarare än resultatet. De resurser och möjligheter som finns i miljön kan vara avgörande för utvecklingen av motivation. Det behöver vara en trygg och kravlös miljö. Här kan du som ledare behöva göra åt deltagare, det är du som ser till att det finns en kopp att dricka kaffet ur och något varmt att sitta på. Du ger förutsättningar för deltagaren att bara följa med och få allt serverat.

### **KOMPETENSNIVÅN**

Individen strävar efter att leva upp till kraven i en situation genom att förbättra sig eller anpassa sig till omgivningens krav och förväntningar. I denna process utvecklar individen nya färdigheter, förfinar gamla färdigheter och organiserar dessa färdigheter till vanor som stödjer utförandet av en aktivitet. Här kan du som ledare bjuda in deltagaren att vara behjälplig att slå på yxan när ni hugger ved, eller röra i grytan med soppan. Ni gör något tillsammans och du som ledare finns hela tiden med som stöd.

### **PRESTATIONSNIVÅN**

På prestationsnivån har individen tillräckliga färdigheter och vanor för att kunna vara fullt delaktig. Individen tror på sig själv och på sin förmåga och vågar därmed utsätta sig för utmanande aktiviteter. Här klarar deltagaren att starta upp elden medan du som ledare är tillgänglig för råd, feedback, information och att vara en resurs kring utförandet.

På utforskande och kompetensnivåerna är den sociala miljön extra viktig då deltagaren kanske bara uppfattar sin ineffektivitet och nedsatta motivation och inte ser något positivt hos sig själv. Då behöver den sociala miljön riktas in på att ge positiva upplevelser.

När en deltagare upplevs ha kommit på prestationsnivå och klarat av att befinna sig där under längre tid kan det kanske vara aktuellt att ställa frågan om intresse för att bli hjälpledare finns. Viktigt att är som ledare gör bedömningen att ett hjälpledaruppdrag skulle gynna deltagaren och ge hen mervärde.

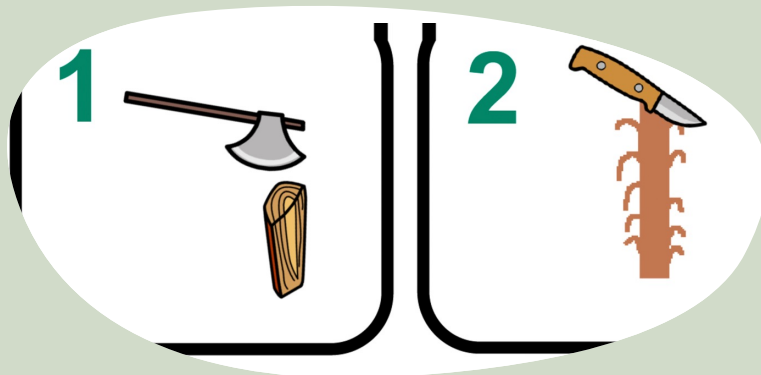
*Kielhofner's Model of Human Occupation (Taylor R, red. Kielhofners Model of Human Occupation. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur; 2020)*

*C.G. de las Heras, R Geist, G. Kielhofner & Y. Li. (2018) Remotivationsprocessen. Översättning Gunilla Wahlström Wärngård. Nacka: Sveriges Arbetsterapeuter.*

# Bildstöd

Kan användas för att bland annat förtydliga

- Innehåll på träff
- Instruktioner av aktivitet
- Utvärdera träffen



Bildstöd är ett värdefullt verktyg för att underlätta kommunikation, förståelse och inläring. Det kan användas av personer i alla åldrar och med olika behov. Genom att använda bildstöd kan man skapa en mer tillgänglig och inkluderande miljö.

Bildstöd bygger på att bilder ofta är lättare att förstå och komma ihåg än text eller tal. Genom att använda bilder kan man tydliggöra information, instruktioner, rutiner och förväntningar. Bilderna kan vara allt från fotografier och teckningar till symboler och piktogram.

### **Exempel på användningsområden:**

- Kommunikation:** Bildstöd kan hjälpa personer att uttrycka sig, förstå frågor och delta i samtal.
- Struktur och förutsägbarhet:** Bildscheman och visuella tidshjälpmedel kan skapa tydlighet och förutsägbarhet i vardagen.
- Inläring:** Bildstöd kan underlätta inläring av nya färdigheter, information och begrepp.
- Sociala situationer:** Bildstöd kan hjälpa till att förstå och navigera i sociala situationer.

### **Fördelar med bildstöd:**

- Ökad förståelse:** Bilder kan göra det lättare att förstå information, särskilt för personer med språkliga eller kognitiva svårigheter.
- Bättre kommunikation:** Bildstöd kan underlätta kommunikationen och minska missförstånd.
- Större självständighet:** Bildstöd kan hjälpa personer att klara sig själva i vardagen.
- Minskad stress och oro:** Tydlighet och förutsägbarhet kan minska stress och oro.

### **Vem kan använda bildstöd?**

Bildstöd kan användas av alla som har behov av tydligare kommunikation eller ökad förståelse. Det kan vara barn, ungdomar eller vuxna med eller utan funktionsnedsättning.

# **Dag 1: Teoripass Häng med oss ut 2**



# Naturupplevelse All-inclusive

Kravlöst

Känna

Upptäcka

Uppleva

Motivera

Fika



Individen

Om ni glömmer mycket de vi går igenom så är detta det absolut viktigaste att komma ihåg, naturupplevelse all inclusive, för det är det HMOU handlar om. Att bli sedd, bli servad, uppleva glädjen att vistas i naturen och få lyckas.

I HMOU har vi ett mål, det är att deltagaren ska följa med ut. I HMOU börjar vi i andra änden mot vad som är vanligt, vi tränar inte för att lyckas, vi lyckas för att lära oss.

I många andra sammanhang måste du klara detta för att komma vidare och göra detta, ex arbetsträning via Arbetsförmedlingen. Ska du vara aktuell för arbetsträning måste du klara 10 h i veckan. Där stoppas man och får inte förutsättningar att utvecklas.

Inom arbetsterapi anses att människan är av naturen en aktiv varelse och det tar vi vara på. Ger vi rätt förutsättningar kommer individen att växa.

I HMOU erbjuder vi aktivitet på ett enkelt sätt, vi erbjuder nåt varmt att sitta på, en mugg att dricka ur och något att fika. Vi ger deltagaren en känsla av kravlöshet och "detta fixar jag". De deltagare som har förmågan kommer så småningom att ha med sitt eget sittunderlag och sin egen kåsa.

Ge exempel från din verksamhet på någon deltagare som till en början mest tittade på men som sedan provat mer och tagit mer ansvar.

Naturupplevelse all inclusive innebär att vi ser varje deltagare som en individ med sina förutsättningar, vi har en kravlös miljö, där vi upptäcker, upplever känner och fikar tillsammans. Vi som ledare motiverar tillsammans med andra deltagare varandra att prova nya aktiviteter efterhand.

Gratis fika är centralt, det är en stund att samlas runt. Och det behöver inte kosta så mycket, en kopp kaffe eller te räcker. Också finns det massor av ätbara saker i naturen som är alldeles gratis.

När projektet startade testade ledarna att deltagarna skulle ta med egen fika efter ett år. Det slutade med att någon "hade glömt", "ätit innan" eller kom med en termos i handen. Efteråt var det också deltagare som berättade att de inte hade råd att ta med något att fika på eller ens ägde en termos. Det blev så tydligt hur den gemensamma samlingspunkten gick förlorad så efter det är obligatoriskt att ledarna fixar fika.

Det är en go känsla i bröstet när man får se hur deltagarnas förmågor kommer fram alltmer. När de känner att det här klarar jag, jag är kompetent och kan kanske mer än ledaren.

# Resultat



Mer rörelse



Sociala kompetenser



Bättre mående



Våga testa  
nya saker



Ledare/deltagare  
samma nivå



Stärkt självkänsla och  
insikt om behov



Mer vistelse i  
naturen/utomhus

Det har gjorts flera utvärderingar och studier på HMOU i olika verksamheter.

Alla visar på samma resultat att:

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

# Resultat

## Personlig utveckling

- Ökat självförtroende
- Vågar mer
- Ökad självkänedom



## Stöd från gruppen

- Mindre ensamhet
- Stöd och uppmuntran
- Ökat socialt nätverk



## Vad naturen gav

- Nya kunskaper
- Hitta gamla intressen
- Mer energi
- Bättre humör och mående



## Delaktighet i aktivitet för personer med psykisk ohälsa som deltagit i en naturbaserad intervention

Elisabeth Nordlöf och Åsa Thörner, Linköpings universitet, arbetsterapiutbildningen ht 2021

### **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:**

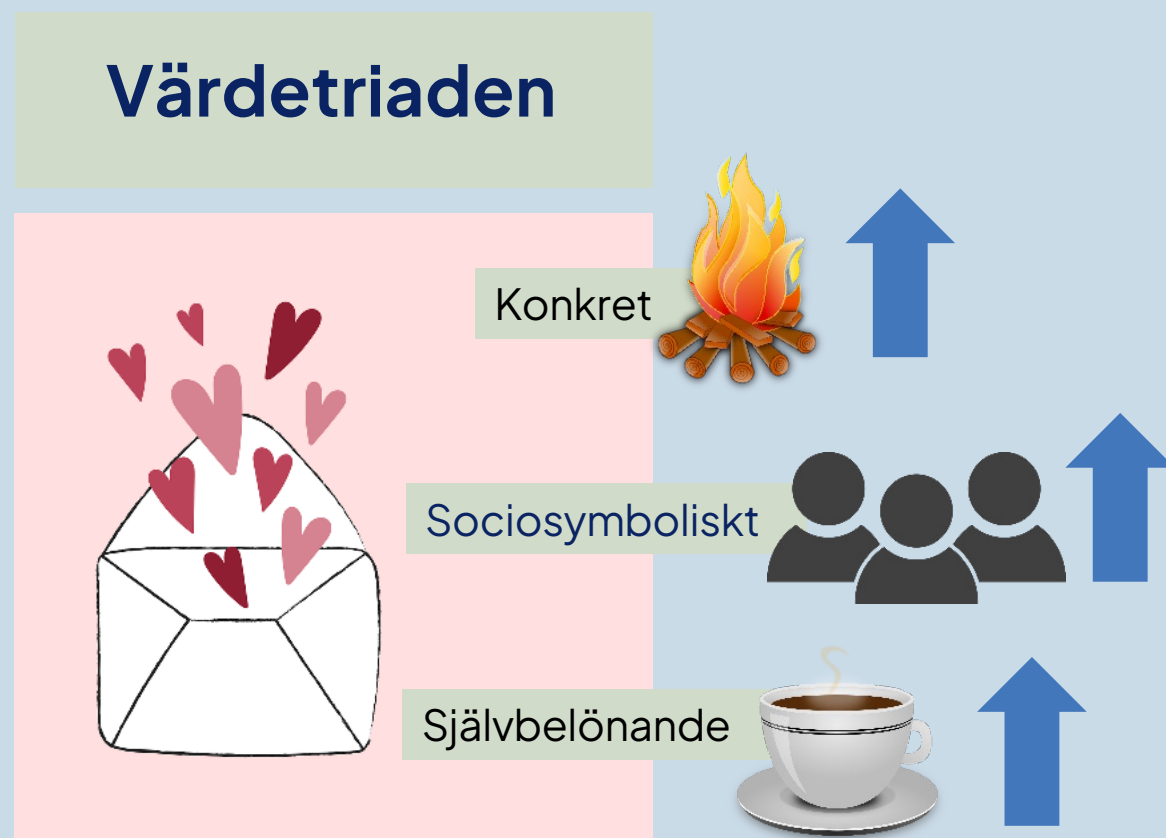
- Att gruppen visar dem att de inte är ensamma om sina upplevelser, vilket gör att de känner sig mindre ensamma.
- Gruppen ger stöd och peppar.
- Deras sociala nätverk har utökats dels med deltagarna men också att de tagit upp gamla kontakter.

### **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.
- Energj, i förlängningen och direkt .
- Bättre humör och mående, både i stunden och förlängningen.

# Resultat VALMO-värden

HMOU:s aktiviteter gav  
fler värdeupplevelser



Här känner vi igen värdetriaden. Slutsatsen blev att:

HMOU's aktiviteter genererade flera värdeupplevelser som i sin tur kan påverka deltagarnas vardag positivt. Detta sker bland annat genom minskad isolering, ökad aktivitet, utvecklad kapacitet samt stärkt social tillhörighet. Effekterna kommer bland annat genom minskad isolering, ökad aktivitet, utvecklad kapacitet samt stärkt social tillhörighet.

“HÄNG MED OSS UT!” En naturbaserad intervention för personer med psykisk ohälsa belyst genom ValMO-modellen Carlsson, C & Hernström, L (2021). *“HÄNG MED OSS UT!” En naturbaserad intervention för personer med psykisk ohälsa belyst genom ValMO-modellen*. Examensarbete 15 hp. Göteborgs universitet. Sahlgrenska Akademin, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi. Arbetsterapi.

# Resultat KASAM

## Hanterbarhet

Stärks:

Hanterbarheten av svåra situationer

Självförtroendet

Livsglädje som drivkraft

## Begriplighet

Stärks:

Begriplighet till det egna upplevda måendet

## Meningsfullhet

Stärks:

Motivation till nya saker

Viljan till sociala sammanhang

Känsla av tillhörighet

## Hälsofrämjande fördelar av friluftslivets gemenskap

- *En kvalitativ utvärdering med utgångspunkt i känsla av sammanhang*

Det tydligaste resultatet:

- **gemenskapen inom friluftaktiviteterna främjar hälsa & välmående**

- I relation till **hanterbarhet**: skapar förtroende mot varandra i gruppen, stärker hanterbarheten i svåra situationer, ger stärkt självförtroende, stärker livsglädje som drivkraft samt minskar känslan av rädsla,

- I relation till **begriplighet**: begriplighet till det individuella upplevda måendet förstärks bland annat genom gemenskapen inom friluftaktiviteterna

- I relation till **meningsfullhet**: ökad motivation till att pröva nya saker i livet, viljan till fortsätta delta i

sociala sammanhang, en känsla av tillhörighet, samt en genuin positiv känsla kring gemenskapen

# **Dag 1: Verksamhetsplanering & hjälpedarrollen**



# Starta häng med oss ut



Personal som vill  
vistas i naturen



Utbilda till ledare



Koppla till  
friluftetsfrämjandet

Att starta upp HMOU ska vara lika enkelt som det är att vara med som deltagare. Man behöver personal som vill vistas i naturen året om oavsett väder. Gå en ledarutbildning, fundera på vad har vi som ledare för kompetens, vad tycker vi om och framförallt vad känner vi oss bekväma med att erbjuda våra deltagare. Det är ni som ledare som lägger svårighetsgraden på aktiviteterna men tänk hellre enkelt än att gå ut för hårt. Packa en ryggsäck med något att dricka, gå ut i närmaste naturområde/park och se er omkring.

En viktig del i HMOU är kopplingen till civilsamhället. Det finns många fantastiska verksamheter där personer kan delta men när insatsen tar slut finns inget att fortsätta vidare till. Tanken med HMOU är att verksamheten samarbetar med någon ideell förening, ex Friluftsförbundet men finns inte den möjligheten finns kanske scouterna eller sportfiskarna eller någon annan lokalt förankrad förening.

Utbytet med förening kan också vara på olika nivåer, ett exempel kan vara att ni som ledare följer med deltagarna på en aktivitet hos er lokala Friluftsförbundet för att "slussa över" och visa på möjligheter. I andra fall vill kanske lokalavdelningen vara mer aktiv och ni kan hyra eller låna material.

# Gör det enkelt

- Vilka förutsättningar och möjligheter har vi?
- Anpassa så att det passar era förutsättningar.
- Fika är mycket viktigt



När ni planerar aktiviteter fundera utifrån vad ni har för möjligheter. Gör en planering men ta i beaktande att väder och dagsform kan behöva ändra planeringen. Ha alltid erbjudande om aktivitet på olika svårighetsnivå, ska ni promenera, test-gå olika slingor med kortaste sträckan på bara några hundra meter.

Kanske är någon av er bra på fåglar, gör fågelskådning.

Planera in fika som kan vara allt från ett glas dryck till en tre rätters middag över öppen eld.

Hur länge och hur ofta man ska vara ute bestämmer deltagarnas förmåga och verksamhetens möjligheter. Det finns grupper som är ute 1,5 h och de som är ute heldagar.

Vid planering av aktivitet är det bra att olika aktiviteter att välja på. Är det ex täljning på schemat, erbjud också att kunna ligga i hängmattan eller skapa i naturen. Det är viktigt att det finns aktivitet på olika svårighetsgrad.

Gör det enkelt!

# Hållpunkter under träffen

- Checka in
- Aktivitet/ fika
- Checka ut



Vi brukar börja träffarna med att checka in genom att beskriva vad dagen ska handla om. Är deltagarna nya för varandra brukar vi inte kräva att alla ska säga sitt namn utan vi ledare presenterar oss och sen får resten komma efterhand.

Genomför er aktivitet för dagen.

Vi avslutar alltid med en reflektion där alla står i ring. Alla uppmanas att säga något som varit bra med dagen, vill man inte säga något kan man bara göra tumme upp. Det blir en viktig stund och oftast brukar deltagarna uppskatta att få säga något om dagen.

# Samverkan

- Användande av befintlig kompetens
- Meningsfullt sammanhang
- Vägen till civilsamhället
- Föreningsliv



Vi har mycket att vinna på samverkan. Kanske finns det någon med kompetens som vi själva saknar som gärna kommer och delar med sig. I en av våra lokalavdelningar erbjöds en ideell ledare från FF att delta i HMOU för att se vad det var. Ledaren tyckte det var så roligt att hen valde att sedan fortsätta vara med på träffarna. Hen erkände sedan också att hen varit skeptisk pga fördomar om psykisk ohälsa. Men fördomar är tillför att brytas!

Nu återkommer vi till temat meningsfull aktivitet och sammanhang. Att få vara en del av något större, att få meningsfulla uppgifter att utföra. I filmen har ni sett Per kratta löv i skogen och man kan ju undra varför. Jo för det var hans första steg att närma sig ett arbete. Kratta mtb-slingorna åt FF kunde han göra de dagar orken och måendet fanns. Hans arbete var dessutom väldigt uppskattat av både FF och cyklisterna. Det var ett kravlöst sätt att sedan utöka timmarna han kunde arbeta vilket ledde till arbetsträning, arbete inom ett arbetsmarknadsprojekt och nu som anställd PEER-support i HMOU.

En av våra deltagare har också beskrivit känslan att vara en del av föreningslivet. Att få hem en medlemstidning som ger ett sociokulturellt värde, att jag är i ett sammanhang.<sup>27</sup>

# Att bli medlem

- Hitta steg vidare
- Träffa andra med liknande intresse
- Öka delaktighet i samhället



## Varför ska vi bli medlemmar i Friluftetsfrämjandet?

Naturen är tillgänglig för alla och att använda friluftsliv kan ni göra i er ordinarie verksamhet. Vinsten och grundidén med Häng med oss ut konceptet är att det ska finnas ett steg vidare för de deltagare som vill ha en fortsättning. Det steget blir helt naturligt i och med samarbetet med Friluftetsfrämjandet. Med konceptet kan ni samverka med en lokal Friluftetsfrämjandet förening där ni kan utbyta erfarenheter, både ni och deltagarna kan lära känna ledare som blir en trygg punkt när deltagarna är redo att följa med på egna äventyr. Ett exempel kan vara att bjuda in ledare från Friluftetsfrämjandet till någon av era träffar för samvaro eller specialistkunskap om ex kanadensarpaddling. I Friluftetsfrämjandet erbjuds också mycket gratis material att använda samt fortbildningsutbildning för ledare. Som ledare i Friluftetsfrämjandet har man ansvarsförsäkring via sitt medlemskap.

Det är att föredra om deltagarna blir medlemmar i Friluftetsfrämjandet. De har då möjlighet att delta på alla aktiviteter som erbjuds samt ta del av rabatterbjudanden. Som medlem är man också försäkrad i samband med aktiviteter. Denna försäkring ingår i medlemskapet. Medlemsåret är från september till september. Uppmuntra gärna deltagarna att bli medlemmar efter att ha provat på några gånger. Tillsammans med lokalavdelningen i Friluftetsfrämjandet kan ni söka fondpengar för att bekosta deltagarnas medlemskap.


# Motivera verksamhet

- 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, och rehab

– teori, praktik och

3 exempel på rapporter och böcker för att förankra Häng med oss ut för beslutsfattare.

# Dag 1: Reflektion och avslut



# Utcheckning dag 1

- Hur har dagen varit?
- Vad tar du med dig hem?





# Dag 2

## Reflektion & ledarskap



## Incheckning dag 2

Fundera på:

- Finns det någon ledare du sett upp till?
- Varför såg du upp till den ledaren?





# Dag 2

## Friluftetsfrämjandet & fika



# Lust





# Tillgänglighet





# Kunskap





# Välkomnande





# Inspirerande





# Kompetent





# Aktiv





# Nyfiken





# Diskussion – Värdegrund

- Vad betyder orden för dig?
- Hur kan orden guida dig som ledare?





# Diskussion – Personlighet

- Vad tänker du när du hör ordet?
- Vad skulle motsatsen vara?





# **Dag 2: Aktivitetspass aktivitetsanalys**



# Aktivitetens upplägg



## Person

Unika förutsättningar  
Förmågor  
Förutsättningar  
Preferenser  
Erfarenheter  
Beteenden



## Aktivitet

Tillvägagångssätt  
Karaktär  
Socialt/kulturellt präglad



## Miljö

Möjligheter  
Krav  
Begränsningar  
Utmaningar

Arbetsterapi fokuserar på mänsklig aktivitet och har till syfte att stödja individer att uppnå bättre livskvalitet genom meningsfulla aktiviteter som motsvarar deras fysiska, kognitiva och emotionella förutsättningar. Inom arbetsterapi utgår man från relationen mellan person, aktivitet och miljö.

Varje individ har sina unika förutsättningar med fysiska, kognitiva och emotionella förmågor.

Miljön kan delas upp i fysisk (naturlig, byggd), institutionell (stat, kommun, landsting), kulturell och social

Hur dessa förmågor kan användas och fungerar hänger ihop med vilken typ av aktivitet som ska utföras och i vilken miljö.

Om vi tar exempelvis matlagning. En person med stark ångest kan ha svårt att laga mat tillsammans med åtta andra personer i ett kök i den kommunala verksamheten. Flyttas aktiviteten ut i skogen förändras förutsättningarna på alla delar. Personens ångest (**person/emotionellt**) kan lindras av naturen (**miljö**) och **aktiviteten** ger andra typer av arbetsuppgifter (hugga ved, tända eld)

# Aktivitetsanalys

Aktivitet	Förmåga/färdighet	Miljö/material
 <p data-bbox="255 1257 491 1312"><b>Vandring</b></p>	<p data-bbox="835 661 1037 715"><b>Fysiskt:</b> Kunna promenera (Tänk på sträcka, 1 km kan upplevas som långt för någon, finns det person med fysisk begränsning?)</p> <p data-bbox="835 1034 1069 1088"><b>Psykiskt:</b> Kunna gå tillsammans med andra</p> <p data-bbox="835 1231 1091 1286"><b>Kognitivt:</b> Orienteringsförmåga om någon väljer att avvika från gruppen</p>	<p data-bbox="1731 788 2268 1014">Typ av terräng, stigar, grusväg, höjder mm. (Matchar detta deltagarnas förmågor?)</p> <p data-bbox="1731 1076 2333 1262">Ryggsäckar att ha packning i, sittunderlag, fika.</p>

När ni planerar aktivitet gäller det att tänka efter vad innehåller den här aktiviteten för delar och vilka krav ställer de på olika förmågor. Inom HMOU kallar vi det för att vi gör en aktivitetsanalys. Vi delar upp precis om innan i person, aktivitet och miljö.

Under förmåga/ färdighet, fundera utifrån fysiska, psykiska och kognitiva färdigheter.

På miljö/material, vilken typ av terräng kommer vi vistas men också vilket material ska vi använda.

Om vi tar aktiviteten vandring, så kräver det fysisk kapacitet att kunna promenera en viss sträcka

Psykiskt, att kunna gå tillsammans med andra

Kognitivt, orienteringsförmåga om någon avviker från gruppen

Det är också viktigt att fundera på vilken typ av terräng vandringen ska ske. Det är stor skillnad på att gå på en platt grusväg i jämförelse med att gå på en skogsstig eller ute i terrängen. Och hur får vi med oss det material vi behöver.

Just vandring är viktigt att ta hänsyn till gruppen förmågor och kanske erbjuda möjlighet till olika långa sträckor. För en ovan person kan 1 km kännas och bli alldeles för långt. Då är det bättre att gå 200 meter och känna att man lyckas. Medan det för en annan blir mer lyckat att få powerwalka 5 km för att göra av med rastlöshet.

Ni kommer nu att få prova två olika aktiviteter med som ställer olika krav på förmågor.

OBS efter aktiviteten, reflektera tillsammans med gruppen om vikten av att ha tänkt före och hur det upplevdes med de olika uppgifterna. Ofta brukar många känna sig lite dumma och frustrerade över paracordgubben vilket också är syftet. Att det som vi kan tycka är enkelt kan deltagarna uppleva som en stor utmaning. Och det är helt ok med utmanande aktiviteter så länge det finns tillräckligt många ledare som kan backa upp och ge det stöd som behövs för att utmaningen ska upplevas positiv.

# **Dag 2: Säkerhet, första hjälpen & utrustning**



# Diskutera – Risker vid aktivitet

Välj valfri aktivitet:

- Vilka risker finns?
- Vad kan ni göra för att minimera riskerna?
- Om olyckan är framme, vad kan ni göra för att minska ev. skada?





# Riskanalys



När ni planerar aktiviteter kan ni använda denna modell som utgångspunkt. Vilka kompetenser finns i ledargruppen, hos deltagarna och vad kräver aktiviteten, och här kommer aktivitetsanalysen in.

Planera utifrån att ni som ledare ska känna er trygga och bekväma med aktiviteten. Det brukar också vara så att när vi som ledare tycker en aktivitet är rolig så smittar det av sig till deltagarna. Olika aktiviteter kräver också olika, ex fågelskådning kan man göra även om vi som ledare inte kan så många fåglar. Däremot skulle det bli farligt om vi ger oss ut på svampexcursion och äter svamp med bara en bok som kunskapskälla.

Om ni vill utföra en aktivitet ni inte känner er helt trygga med och är det också ypperligt tillfälle att kolla om det finns någon förening som vill dela med sig av sina kunskaper. I ex Sportfiskarna har det funnits erbjudande om att fiska gratis och där ingick lån av utrustning och instruktörer.



För att minimera risker och undvika att något händer är det viktigt att tänka efter före. Vi kan aldrig skydda oss helt från olyckor och skador men vi kan förebygga och vara förberedda ifall något händer.

Vi kommer efter utbildningen att skicka ut ett exempel på hur en säkerhetsplan kan se ut. Den kan te sig avancerad men mycket är sådant som ni bara behöver skriva ner en gång för att sedan uppdatera och återanvända. Det är telefonnummer till ansvariga, ledarnas utbildningar och återkommande säkerhetsrutiner som att räkna in att alla är med. Det är det första steget och det som sker inför terminens start.

Inför varje aktivitet gör ni en kort sammanställning om var ni ska, gps-koordinater om ni behöver bli upphämtade och om det är specifika risker kopplat till aktiviteten, ex paddling.

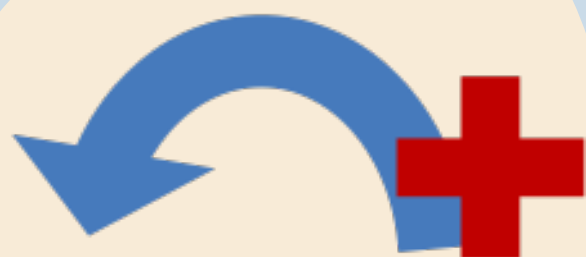
Innan avfärd, gör en kort check, är allt med, är allt som det ska.

På plats, se till att alla vet var Första hjälpen-väskorna finns, ser det ut att kunna genomföra aktiviteten som planerat. Ex vi har planerat för vandring i terräng, men det har regnat hela natten och det är för stor halkrisk. Använd plan B.

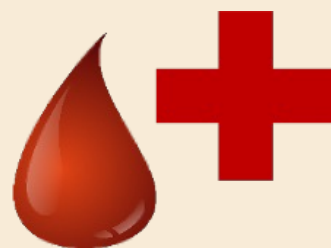
Efter aktiviteten gör ledarna alltid en kort utvärdering om hur aktiviteten fortlöpt (inte bara utifrån säkerhet). Vad fungerade bra, vad behöver vi ändra och hur fungerande gruppen idag. Det är en bra rutin att ha för ledarna att stämma av.

Och om olyckan skulle vara framme, ha gått igenom en nödplan.

# NÖDPLAN



**INNAN OLYKAN**  
Vem gör vad?  
SOS-appen i mobilen  
Var finns sjukhus?  
Var är vi?  
Var kan ambulans  
möta upp?



**NÄR OLYKAN SKETT**  
Bedöma vård -behov  
Första hjälpen  
LARMA  
Var är vi? Koordinater?  
Var kan ambulans möta upp?



**EFTER OLYKAN**  
Kontakta chef  
Kontakta anhöriga

Trygghet i en liten app

112

Alla är inte sjukvårdskunniga och någon vet kanske med sig att blod är en trigger. Ha därför en avstämning i ledargruppen när ni gör säkerhetsplanen om vilka roller ni föredrar att ha. Sen kan man ju aldrig förutse exakt, och det kan bli en ledare som blir skadad.

Ett tips är att ladda ner appen 112 i mobilen för om man ringer från den får 112 automatiskt upp var ni befinner er.

# Första hjälpen-kit



Andningsma



Nödfilt



Brännsårsgelé



Skavsårsplåster



Plåster



Snögg



Handspnit



Handskar



Xylocainsalva



Strips



Smärtstillande



Fästingång

Första hjälpen-kit ska alltid hänga synligt på ledarnas väskor och vid varje tillfälles start tydligt tala om för gruppen var de finns. Tipset är att köpa färdiga kit som ni sedan uppdaterar med mer innehåll beroende på vad ni ska göra. Ska ni ex dricka kaffe ur termos i en park räcker det kanske med ett mindre kit.

Viktigt är att alla ledare går igenom kitet och vet vad och var sakerna finns så man slipper börja leta runt.

Xylocainsalva är smärtstillande salva som kan användas vi ex bett.  
Snögg är förbandsmaterial som fäster även om det är vått.



## VIKTIGT!

Måste sitta synligt!  
**ALLA** ska veta var den är.  
Informera vid gruppstart.





# Utrustning



Ledare



Deltagare



Verksamhet



Vilken utrustning ni behöver, beror på vilken typ av aktiviteter ni tänker utföra. Det går att börja mycket enkelt för att sedan känna efter vilken inriktning och nivå man vill ha.

För att starta upp en Häng med oss ut grupp behövs egentligen bara ett "första förbandskit", ryggsäckar, fika och något profilmaterial till ledarna utifrån att dessa ska synas tydligt (finns hos Friluftsförbundet men det funkar bra med en vanlig reflexväst också).

Finns möjlighet rekommenderar vi att köpa in ryggsäckar som innehåller kåsa, tallrik, spork, sittunderlag, petflaska, regnponcho och plastpåsar att sätta på fötterna om man blir blöt. Ryggsäckarna lånas ut till deltagarna inför varje träff. Det underlättar för att man då vet att alla har med sig något att äta och dricka ur.

Det ligger något i det gamla uttrycket "det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" men för deltagare som är ovana att vistas i naturen finns inte alltid de "bra" kläderna.

Bristande ekonomiska resurser kan göra att deltagarna saknar kläder för alla väder och inte har möjlighet att köpa. Vi kan rekommendera att köpa in ex regnponchos att ha för utlåning. Det kan även funka med en rulle sopsäckar, bara det finns något att dra på sig om det regnar mycket. Ett annat sätt är att lägga ut annons om "bortskänkeskläder" att kunna ha för utlåning. Som ledare är det bra att ha något extra plagg i ryggsäcken och kunna låna ut om något blir kall.

Ett annat tips vad gäller utrustning är att låna från Fritidsbank eller fritidsbibliotek som finns på allt fler platser i landet. Fritidsbanken har även parautrustning att tillgå, man kan söka på deras hemsida om vilken utrustning som finns var.

Förr kunde vi rekommendera att deltagarna fick skapa sitt eget sittunderlag av gamla tidningar, en plastpåse och silvertejp men tanke på dagens pris för en plastpåse blir det billigare att köpa ett sittunderlag på en lågpriskedja.

Mer info om utrustningsförslag hittar ni i metodboken.

# Klä dig rätt

Innerskikt



Mellanskikt



Ytterskikt



Det fjärde lagret



Att vara bra klädd är en grundförutsättning för att på riktigt kunna njuta av naturupplevelsen. Lager på lager pratas det ofta om, och det funkar utmärkt – en flerskiktsprincip som håller dig varm, torr och glad.

Ett innerskikt som transporterar ut kroppsfukten, ett mellanskikt som håller värmen, ett ytterskikt eller skalskikt som skyddar mot väder och vind och ett värmande lager för pauserna. Skikten varierar efter väder och aktivitetsgrad. I en jobbig stigning eller en vindstilla sommardag har man kanske bara understället, i snålblåst och regn kanske alla skikt och en kylig kväll till och med ett extra värmelager.

### **Innerskikt**

Närmast kroppen vill du ha bekväma, gärna lätta, plagg som tillåter rörelse utan att strama. Bomull är inte ett bra friluftsmaterial, särskilt inte närmast kroppen. Det absorberar fukt och kyler när det torkar. Ull och syntet är mycket bättre när man är aktiv, även på underkläder. Bra underställ i syntet transporterar snabbt bort fukt och bra ull behåller värmen även när det är blött.

### **Mellanskikt**

Fleece och ull värmer bra, men tänk på att fleece är väldigt lättantändligt. För mellanskiktet är det bättre att ha flera lite tunnare plagg än ett tjockt, så du behåller din flexibilitet. Om ett av dem har lite vindskyddsfunktion är det ännu bättre, då slipper du ta på regnjackan så fort det blåser lite.

### **Ytterskikt**

Ytterskiktet är sommartid oftast ett regnplagg. Funktionskläder med membran, som Dermizax, Goretex, MPC, Sympatex, e-vent med flera, dominerar. I kyliga men nederbördsfria turer fungerar en vindskjorta i tätvävd bomull eller poplin utmärkt. Jackor och byxor i moderna funktionsmaterial som tillåter fukt att passera i mer eller mindre hög grad passar bra som regnplagg. De är ofta lätta, smidiga och tar måttlig plats i packningen. Klassiska regnkläder i vävplast eller liknande fungerar bra när man inte rör sig. Välj en modell som inte har för många fickor eller andra finesser – det tynger bara ner plagget och är sällan användbart. En bra huva är dock värdefull när regnet och vinden piskar.

### **Det fjärde lagret**

Att ha ett fjärde värmande lager i ryggsäcken är alltid en god idé. Medan du rör på dig håller du upp värmen, men blir snabbt kall av kroppsfukten när du stannar. Då är dunjackan perfekt att ta på. De tar heller varken upp särskilt stor plats eller vikt.

### **Annat att tänka på**

Att ha både extra vantar, strumpor och mössor kan låta överflödigt på kortare turer, men faktum är att de höjer komforten avsevärt. Att ha torra ombyten på just händer, fötter och huvud gör att du bättre håller värmen vid pauser eller inför en övernattningsnatt.

# Diskussion–Ledarskap

- Vem är jag som ledare?
- Vad är mina styrkor som ledare?
- Vad bör jag vara uppmärksam på i mitt ledarskap?
- Vem är min egen ledarförebild?





# Att sätta upp vid utbildningsplatsen för egen läsning



# Följ verksamheter



## Instagram:

@hang\_med\_oss\_ut

@hang\_med\_oss\_ut\_jkpg

@hang\_med\_oss\_ut\_kalmar

@hang\_med\_oss\_ut\_r.fors

@hang\_med\_oss\_ut\_solna



## Hemsida:

[www.friluftetsframjandet.se/hangmedossut](http://www.friluftetsframjandet.se/hangmedossut)



Det finns flera olika Häng med oss ut konto på Instagram där man kan få tips och inspiration från andra verksamheter. Vi har här listat de konto som är kopplade till utbildningsledare men det finns flera.

# Film om Häng med oss ut – Youtube



Har ni inte sett filmen om Häng med oss ut's första grupp så gör det! Och sprid den gärna så fler får chansen att delta i HMOU-verksamhet. Filmen finns på vår websida.

**Diskussionsfrågor att  
använda vid behov/tid  
över**



# Diskussion – Lust

- Vad är ett lustfyllt engagemang för dig?
- Hur sprider du din lust vidare?





# Diskussion – Positiv miljö

- Hur kan du bidra till en positiv miljö i din grupp?
- Är du nyfiken på andras idéer?





# Diskussion – Kunskap

- Hur inger du ett kompetent intryck?
- Vilka kunskaper behöver du som ledare?





# Diskussion – Ledarskap

- Hur kan du utveckla ditt ledarskap?
- Hur kan du hjälpa andra att utvecklas i sitt ledarskap?
- Hur påverkar jag som ledare gruppen?
- Hur påverkar gruppen mig som ledare?



