

Häng med oss ut

Brukarrevision 2021

Utvärdering av projektet avseende åren 2018 - 2021



Genomförd av Brukarrevisorerna Samverkan Sydöst

Agneta Ståhl, Ystad

Freja Hilfon Liungmann, Vitaby

Loes Vollenbroek, Trelleborg

Maria Samuelsson, Järrestad

Sanna Sandberg, Kivik

Häng med oss ut

Brukarrevision hösten 2021

Utvärdering av projektet avseende åren 2018 - 2021

Innehåll

Förord	2
Fysisk aktivitets påverkan på måendet	2
Projektledare Therese Rosenkvists tankar och reflektioner	3
Sammanfattning Brukarrevisionrapporten	4
Brukarrevisionsuppdraget	6
Verktuget Brukarrevision i Sydöstra Skåne	6
Brugarrevisionen Häng med oss ut 2021	7
Brugarrevisorernas utvärdering av projektmålen i HMOU	7
Projektet HMOU - bakgrundsfakta	12
Styrgruppen för Häng med oss ut - Projektplanen 2018	12
Deltagande i projektet	13
Samarbetet med Friluftsfremjandet	13
Resultat Brukarrevision HMOU	15
Sammanfattning Resultat Deltagare	17
Sammanfattning Resultat Ledare	23
Reflektion Brukarrevisorerna	26
Resultat Sjöbos kommun	28
Resultat Tomelillas kommun	35
Resultat Ystads kommun	40
Resultat Skurups kommun	45
Resultat Simrishamns kommun	49
Bilagor	53

Förord

Under senare år har en hel del följt psykiatrikern och författaren Anders Hansens arbete, tankar och program om hjärnan. Dess funktion, kapacitet och framförallt hur vi använder/borde använda den för att må bra.

Fysisk aktivitets påverkan på måendet

En av nio svenskar äter antidepressiva idag, trots att vi vet att det finns saker vi kan göra för att undvika det - bland annat genom att röra på oss.

Hans "recept" för att vi just ska må bra är:

"Det enkla svaret: Var fysiskt aktiv 30 minuter varje dag, sov minst sju timmar, umgås med andra och ha realistiska förväntningar på vad det är att vara lycklig. Idag jämsätter vi lycka med långsiktigt välbefinnande och kontinuerliga lustupplevelser staplade på varandra. Att vara glad hela tiden är inte ett tillstånd som är förenligt med hur vi funkar biologiskt. Om vi får bättre förståelse för hur vi funkar kan vi frikoppla oss från biologin, inte begränsas av den."

Anders Hansen menar också att vi inte är utvecklade för att jämt vara glada och lyckliga - då hade inte våra förfäder överlevt särskilt länge. Vår hjärna är utvecklad för överlevnad och reproduktion - inte för välbefinnande. Biologiskt är vi fortfarande jägare och samlare och de egenskaperna påverkar både vår fysiologi och vår psykologi idag.

Idag får hjärnan så mycket information att skapa känslor av genom intryck utifrån, från vår kropp och våra sinnen, så vi översköljs av känslor hela tiden. Känslor finns för att putta våra beteenden åt olika håll. Känner vi oss hungriga, ut och jaga! Otrygga? Sök skydd! Ångest och depression? Ångest och depressioner är naturliga försvarsmekanismer - ångest innebär att man ser en massa faror överallt, vilket historiskt hjälpt oss att överleva.

Man är inte trasig när man mår dåligt, det är tecken på att man funkar normalt!

"Det konstiga är inte att det finns de som har ångest.
Det konstiga är att det finns de som INTE har det."
(Anders Hansen)

Projektledare Therese Rosenkvists tankar och reflektioner

Nedan text är Therese Rosenkvists brev som bifogade Metodboken hon skickade till Styrgruppen för samverkan slutet november 2021.

”När vi i Sjöbo 2016 startade Häng med oss ut tillsammans med Friluftsförbundet var de tänkt som en lokal aktivitet. Vi kunde då inte drömma om vilket genomslag vår metod skulle få. Den är idag rekommenderad av regeringen i *Statens offentliga utredning SOU 2021:6 ”Betänkande av utredningen Samordnad utveckling för god och nära vård, Rätt stöd till psykisk hälsa”* där de lyft Häng med oss ut under *”Goda exempel på samverkan med civilsamhället”, ”vilket gör den till ett gott exempel för många att ta efter”* (sid 291). Det har under åren genererat mycket positiv uppmärksamhet och reklam för våra kommuner.

Utvärderingarna som är gjorda under projektets gång, både de som gjorts internt av våra brukarrevisorerna men även de av högskola/universitetsstudenter har alla visat på positiva effekter vid användande av metoden. Metoden i sig grundar sig även på tidigare vetenskaplig forskning kring naturens positiva effekter, återhämtning, kamrattstöd och aktiviteters betydelse för hälsa.

Kommunerna har utbildade ledare, material och en väl fungerande samverkan som kan fortsätta och som bör tas tillvara. De kostnader som varit under projekttiden kommer att minska då mycket material är inköpt och kan användas lång tid framöver, ex friluftsutrustning. Här finns även potentiella samverkansmöjligheter med fritidsbiblioteket som nu finns i Sjöbo kommun.

Naturen är gratis och tillgänglig för alla vilket gör att det sparas in på lokalkostnader. När personalen är ute med Häng med oss ut grupper kan en personal ansvara för flera klienter och klienterna även stödja varandra vilket är mer kostnadseffektivt än en till en insats. Personalen som arbetar i projektet uttrycker också att träffarna blir en återhämtning i deras ofta pressade arbetsmiljö, vilket är gynnsamt ut ett personalfrämjande perspektiv.

Kommunerna har mycket att vinna på att fortsätta driva Häng med oss ut som en kommunöverskridande samverkan som får både klienter och personal att må bra. Det är ett effektivt sätt att använda personalresurser då det nu finns upparbetade rutiner. Kopplingen till Friluftsförbundet är en viktig faktor där deltagarna kan fortsätta och bidra till det ideella engagemanget i civilsamhället.

Jag hoppas ni vill att våra kommuner får hålla igång så vi kan fortsätta finnas med i som goda exempel i riksdagspolitiken. För när representanter för Friluftsförbundet i somras träffade socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi lovordade han Häng med oss ut.

/Therese Rosenkvist, leg arbetsterapeut, projektledare *Häng med oss ut*

”Jag har aldrig drömt att det kunde bli som det blev.
Aldrig vågat drömma att vi är där vi är.”
(Therese Rosenkvist)

Sammanfattning Brukarrevisionrapporten

Projektet "Häng Med Oss Ut" (HMOU) är ett samarbete mellan socialpsykiatri och Friluftsförbundet för att erbjuda återhämtningsinriktade friluftaktiviteter. Projektet startade 2018 i kommunerna Sjöbo, Tomelilla och Ystad. 2020 tillkom kommunerna Skurup och Simrishamn. Denna brukarrevision är baserad på 51 intervjuer med Deltagare och Ledare i projektet. Fokus för brukarrevisionen var att ta reda på förändringar hos deltagarna inom följande områden:

- Hopp
- Personligt ansvar
- Sammanhang/kontakt
- Aktivt jag
- Egen upptäckt
- Motivation till fysisk aktivitet

Brukarrevisionen visar att HMOU är ett mycket lyckat koncept med många positiva förändringar som skapar mervärde för både deltagare och ledare, såväl inom projektet som utanför.

Det har visat sig att HMOU:s upplägg av gruppträffar med personer med psykisk ohälsa har hos deltagarna resulterat i att

- den fysiska aktiviteten ökat
- vardagen fått guldkant
- måendet förbättrats
- sociala kompetenser utvecklats
- kunskapen om naturen har ökat
- tidigare intressen, kunskaper och förmågor återkommit
- nya intressen uppstått
- man har fått mer energi och lust
- man har blivit mer nyfikna och vågat testa nya saker
- man har stärkt sin självkänsla
- man har blivit gladare, lugnare och modigare



För flera deltagare har projektet varit en livsviktig vändpunkt, ibland mellan liv och död. Vissa deltagare har börjat arbeta, kunnat minska sin medicinering och/eller fått sina stödinsatser minska.

De tydligaste förändringarna hos deltagarna är att de har

- blivit mer aktiva
- vistats mer utomhus och i naturen
- fått ett (ökat) intresse för naturen
- blivit mer sociala
- vågat testa nya saker

Projektmålen har alltså uppnåtts över förväntan.

HMOU har inte enbart påverkat deltagarna utan även ledarna och verksamheterna. Ledarna själv upplever positiva effekter av att vara mer aktiva utomhus och har fått en annan relation till deltagarna. Dessutom känner ledarna att de kan bidra till positiv förändring och utveckling genom ett annat arbetssätt med mer fokus på aktiviteter och träffar utomhus.

Alla 51 intervjuade är mycket positiva till HMOU och många önskar sig en fortsättning i kommunerna. De önskar även att konceptet sprids så att fler kan ha nytta av upplägget.

Många deltagare har en vilja och lust att komma ut under och efter deltagandet i HMOU, men det kan fortfarande finnas hinder, som möjligheten att transportera sig till olika ställen, ekonomi för att kunna köpa rätt kläder, skor och utrustning samt eventuella fysiska begränsningar.

HMOU-konceptet fungerar mycket bra. Det har redan börjat spridas till andra kommuner och verksamheter.

“Jag är väldigt, väldigt glad att ha fått vara med så här långt. Jag vill fortsätta vara med i någon form och låta andra få uppleva samma sak som jag har varit med om. Och inte bara människor med psykisk ohälsa.”
(Citat deltagare Sjöbo)

Resultat Kommunvis

Brukarrevisorerna vill uppmärksamma, Dig läsare, på att ta del av varje kommuns egna rapport, som hittas längst bak.

Titt- och läsrekommendationer kring HMOU

Brukarrevisorerna vill verkligen rekommendera den film som skapades kring Häng Med Oss Ut 2020 då den tydligt visar vad HMOU är och vad projektet och att vistas ute i naturen innebär för individen.

Filmen ger svar på och motivering till varför ett projekt, som HMOU, ska vara en ordinarie verksamhet inom en kommuns socialpsykiatri och/eller annan verksamhet som berör det psykiska måendet.

Även en oinvigd märker tydligt känslorna av hopp och insikter som beskrivs i filmen. Man låter sig även inspireras av det deltagarna och ledarna förmedlar och upplever tillsammans som grupp.

Se gärna filmen innan Du läser vidare i rapporten.

”Minskad psykisk ohälsa, genom friluftsliv – en film om projektet Häng med oss ut”

<https://youtu.be/12upRimEt5Q>

Häng med oss ut finns även på Instagram med mängder av foton från alla åren med HMOU:

https://instagram.com/hang_med_oss_ut

I slutet av Brukarrevisionen finns Bilagor med länkar till intervjuformulären, tidigare brukarrevisorer, projektuppföljningar, externa rapporter och medias uppmärksammande.

Brukarrevisionsuppdraget

Verktiget Brukarrevision i Sydöstra Skåne

Brukarrevision

Brukarrevision är en metod för brukarinflytande där man gör en granskning av en enhet eller en verksamhet. Den brukarstyrd brukarrevisionen utformas och utförs av Brukarrevisor, dvs utbildade personer med egen erfarenhet av att vara brukare/patient eller anhörig inom psykisk ohälsa.

Brukarrevision ingår som utvärderingsmetod i den Inflytandeplan 2017-2020 som togs fram i samarbete mellan Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystads kommuner, Region Skånes Psykiatri och Vuxenhabilitering samt Primärvården. Vi har haft utbildade Brukarrevisor i sydost sedan våren 2016.

Brukarrevisorerna har kontroll över hela processen, det vill säga att

- utforma frågeformulär
- genomföra intervjuer
- analysera och dra slutsatser
- återkoppla resultatet genom att skriva en rapport
- redovisa rapporten muntligt för verksamhet, brukare och övriga berörda av brukarrevisionen

Brukarrevisorerna är självbestämmande i att tolka, analysera och rapportera oberoende av andra parter. Särskilt ska påpekas att brukarrevisionen är helt fristående från verksamheten som ska undersökas. Brukarrevisionen är ej heller ett led i en myndighetsutövning.

Vidare gäller tystnadsplikt från Brukarrevisorernas sida, exempelvis om vem som sagt vad. Dessutom är de intervjuade garanterade anonymitet.

Brukarinflytande

Brukarinflytande är enligt NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) när brukare på något sätt kan ta del av eller påverka besluten som rör deras liv. Begreppet används också när brukarna kan påverka utformningen och styrningen av de verksamheter som de deltar i.

NSPH utgår från det inflytande och den delaktighet som patienter, brukare och anhöriga erbjuds (eller borde erbjudas) inom vård och omsorg och av de samhällsinstanser som har i uppgift att förebygga ohälsa eller stödja dem som drabbas av psykisk sjukdom eller lever med psykiska funktionsnedsättningar.

Stärkt brukarinflytande betyder att de professionellas roll förändras till att bli mer av stödjare, konsulter och handledare. Att anställa personer med egen erfarenhet och att brukare deltar vid rekryteringar är ett sätt att stärka brukarinflytandet. (Socialstyrelsen)

Brukarinflytande innebär således bland annat att tillvarata erfarenheter i syfte att

- utveckla verksamheter
- stärka brukares återhämtning
- skapa möjligheter till vidareutveckling
- inge hopp

För att kunna ha inflytande behövs tillgång till relevant information.

Brugarrevisionen Häng med oss ut 2021

Det speciella med brukarrevisionen av projektet HMOU är att beställningen kom från Styrgruppen för samverkan psykisk hälsa i sydost våren 2021. Styrgruppen önskade underlag, en utvärdering, inför sitt beslut om att HMOU ska bli en ordinarie verksamhet i de fem kommunernas socialpsykiatri 2022 och framåt.

2019 gjordes en Brugarrevision av HMOU omfattande både uppstart 2018 (Kick Off) och projektet efter ett år. Brugarrevisionen avsåg socialpsykiatri i kommunerna Sjöbo, Tomelilla och Ystad som deltog då. En länk till 2019s brukarrevision finns i bilagorna.

Till Kick-Off delen, avseende 2018, intervjuades 17 Deltagare varav 8 män och 9 kvinnor. År 2 började ytterligare 3 män, så totalt intervjuades 20 utifrån Kick-Off frågorna till 2019s brukarrevision.

För att utvärdera projektet efter ett år, 2019, intervjuades både Deltagare och Personal. 16 Deltagare varav 7 kvinnor och 9 män. 11 personal, 2 män och 9 kvinnor.

Tidigare har en brukarrevision inneburit runt 10 intervjuer. För denna HMOU Brugarrevision 2021 intervjuades 51 personer.

I 2021s uppdrag att utföra denna brukarrevision på Deltagare och Ledare inom projektet HMOU står det att läsa "uppföljning av projekt Häng med oss ut (HMOU) med fokus på projektets mål vilket beskrivits som att deltagarna upplever en ökad grad av återhämtning (utifrån 5 aspekter) och motivation till fysisk aktivitet".

De fem återhämtningsspekterna är:

- Hopp
- Personligt ansvar
- Sammanhang, kontakt
- Aktivt jag
- Egen upptäckt

Brugarrevisorernas utvärdering av projektmålen i HMOU

Här följer en sammanfattning av utvärderingen utifrån projektmålen.

Hopp

Resultatet visar att deltagarna har upptäckt eller fått tillbaka sitt intresse för att komma ut, både hemmavid och i naturen. De har insett att de kan vara sig själv, fått bättre självkänsla, de har blivit modigare, socialare och känner att de ingår i ett socialt nätverk. Brugarrevisionens skattningsskala för känslor och måendet visar ett generellt bättre mående bland deltagarna tack vare HMOU.

Några deltagare från tidigare i projektet utbildades till Hjälpmedare för att stötta Ledarna i den egna kommunen. Några av dessa Hjälpmedare har sedan gått Friluftsförbundets Ledarutbildning och därefter arrangerat egna aktiviteter för HMOU-deltagare utanför HMOU-projektet.

För deltagarna blir denna process dels bevis på att återhämtning är möjlig, dels en utvecklingsmöjlighet inom projektet och även utanför den kommunala verksamheten ut i civilsamhället.

Att träffa och att se andra personer med liknande svårigheter, utmaningar eller mående lyckas och se dem må bättre inger hopp och visar att det finns möjlighet till återhämtning. Deltagandet ger alltså hopp om återhämtning genom den egenupplevda positiva erfarenheten av deltagandet. Förbättring i måendet sker också tack vare gemenskapen och speglingen i andras återhämtning.



Personligt ansvar

Deltagarna har utvecklats under projektets gång. De flesta har tagit ett större ansvar över tid. Från att behöva bli peppad och hämtad för att komma till aktiviteten, till att kunna motivera sig själv och lyckas komma i väg, trots att man har en dålig dag. Från att sitta vid utkanten av gruppen, till att självmant packa upp grejer och hjälpa till, med att ordna fika eller annan aktivitet.

En stor del av deltagarna har behov av eller behövt stöd i att delta. Detta oftast i form av påminnelser, uppmuntran, sms och motiverande samtal.

Samhörighet och trygghet i gruppen ger förutsättningar för deltagarna att våga testa nytt. Gruppsammanhanget och upplevelsen av att vara en likvärdig människa som alla andra i gruppen, oavsett om det är andra Deltagare eller Ledare, har spelat en viktig roll. Tack vare att deltagarna känt stor trygghet i gruppen har de utfört sina "åtaganden", t ex att tända eld med tändstål. Detta, och många andra aktiviteter, har varit helt nytt för deltagarna.

Viktigt för att deltagarna har vågat testa nya saker är den kravlösa atmosfären inom HMOU. Inga förväntningar, inga fel, att bara vara eller försöka, det finns inget misslyckande.

Tydligt är att tryggheten i gruppen och stödet från ledarna och övriga har medverkat till att deltagarna, trots ett mående som inte varit på topp, ändå deltagit. Möjligheten att gå ifrån ensam eller med en Ledare har varit väldigt betydelsefullt för deltagandet.

Genom att man som Deltagare känner att man har fått den tryggheten att kunna ta ansvar för sig själv, övriga Deltagare och Ledare, har det stärkt dem och i slutändan betytt att de vuxit som människor.

Sammanhang, kontakt

HMOU-projektet har inneburit samarbete mellan Friluftsrämjandet och socialpsykiatri, samarbete mellan olika kommuner, och i vissa kommuner även samarbete mellan socialpsykiatri och andra vård- eller stödinsatser.

Återkommande i alla kommuner är att Deltagarna på ett eller annat sätt kommer ut mer i olika konstellationer - själv, med andra, med projektet HMOU och i egna grupper med andra från HMOU. Flera deltagare har deltagit i andra aktiviteter som Friluftsrämjandet har arrangerat, t ex vandringar. Några har skapat egna grupper, i flera kommuner har Deltagare träffat varandra utanför HMOU tider och genomfört HMOU liknande eller egna aktiviteter. Några deltagare har också gjort "privata" aktiviteter med till exempel familjen.

Omkring hälften av alla Deltagare har fortsatt medlemskap i Friluftsförbundet. Flera förmodar att de kommer att fortsätta vara medlemmar, men har inte bestämt sig ännu. Några Deltagare, dvs Hjälpmedelare, har utbildat sig till Ledare och de arrangerar aktiviteter i Friluftsförbundets regi.

I de egna verksamheterna i kommunen och också i andra sammanhang pratar både Deltagare och Ledare om projektet, vilket har väckt mycket intresse hos andra brukare och inom professionen. HMOU har även uppmärksammats i media. Entusiasm, engagemang, positiva resultat och synlighet hjälper till att minska fördomar och sprider hopp om psykisk hälsa.

Aktivt jag

Alla får vara som de är och må som de mår. Detta är något som både Deltagare och Ledare ofta återkommit till under intervjuerna. Projektet genomsyras av kravlöshet.

De flesta Deltagare har upplevt att aktiviteterna har anpassats så att det är möjligt för alla att delta. Några Deltagare har också upplevt att vissa aktiviteter eller upplägg har anpassats så att det skulle underlätta just för dem. Viktigt för att skapa en kravlös och trygg känsla är att det finns möjlighet, förståelse och acceptans att kunna gå undan vid behov. Ledare påpekar ofta att det är mycket lättare och naturligare att umgås utomhus än inomhus.

En hel del av Ledarna har ändrat sin syn på Deltagarnas förmågor. Tack vare de "nya rollerna" som Ledare och Deltagare och att aktiviteterna genomförs utomhus tillsammans, alltså i en annan miljö än den i ordinarie verksamheten, så suddas den traditionella rollfördelningen Personal och Brukare ut. Många Deltagare beskriver upplevelsen av att vara likvärdig.

"Jag vill ha HMOU kvar. Även om jag kanske inte själv kan vara kvar så är det enormt viktigt för brukarna och även för ledarna. Det blir en annan förståelse och man kommer på samma nivå. Man kände sig likvärdig."
(Citat deltagare Tomelilla)

Det är läkande och stärkande att vistas i ett sammanhang där man får vara som man är, bli bemött med förståelse och känner sig likvärdig. Deltagarna upplevde att det varit så tryggt i gruppen så de vågat testa sådant de aldrig gjort tidigare. Några vågade prova efter att de sett hur andra Deltagare och Ledare gjorde. Genom att våga testa nytt, utan krav, i sin egen takt, med uppmuntran, stöttning och beröm från alla i gruppen, Deltagare och Ledare, stärks både självkänslan och självförtroendet.

Egen upptäckt

Redan innan projektet var vissa intresserade av och vistades i naturen, men det har legat i träda på grund av måendet. Nu tack vare HMOU har intresset "återupptäckts" och spirar hos många igen. Andra Deltagare hade inget tidigare intresse för naturen men har tack vare HMOU upptäckt naturen och alla deltagare har upptäckt en längtan av att man vill mer med naturen!

"Innan låg jag bara och sov, men nu har jag kommit igång igen."
(Citat deltagare Simrishamn)

Alla Deltagare har testat nya aktiviteter under HMOU och många har fått nya insikter om sig själv och sitt kunnande.

"Jag kan mer än jag tror!!!
Jag har provat massa grejer som jag inte har provat eller vågat förr."
(Citat deltagare Sjöbo)

En hel del har också insett att "de kan gå ut på egen hand" och framförallt börjat uppleva/ta in vad som finns omkring dem.



Gruppdynamik

HMOU visar egentligen precis på hur vårt samhälle fungerar.

- Vi är olika
- Vi behöver olika
- Vi uppskattar olika
- Vi känner / tar in olika
- Vissa Ledare är osäkrare än deltagarna.
- Vissa Deltagare är mer kunniga än ledarna.
- Vissa Ledare är ovana vid naturen.
- Vissa Deltagare hittar tillbaka till en vana som de hade innan de blev sjuka.

Hela spektrat av individer finns här inom HMOU-projektet, precis som i övriga samhället. I detta sammanhang används "Ledare" istället för personal då det avser socialpsykiatrins personal, oftast boendestödjare. Detta också för att förtydliga upplevelsen av att alla inom projektet är jämställda. Personal är inte personal åt brukarna utan är Ledare för Deltagarna i gruppen. Att samtliga är en del av gruppen skapar teamkänsla. Aktiviteterna inom projektet är inte ett möte med professionen.

Genom HMOU får alltså Deltagarna viktiga insikter om att de inte är konstigare eller mer annorlunda än någon annan och att de, faktiskt, är precis som vem som helst.

"När man är i gruppen uppfattas man som normal."
(Citat deltagare Sjöbo)

Det är inte bara brukarna själv som känner hopp, som tagit ansvar, är i sammanhang, som blivit aktivare och som sett andra sidor hos sig själv - de har sett detta hos andra deltagare men också hos ledarna och ledarna mellan sig.

Deltagare och ledare

En del har blivit Hjälpredare och stöttat Ledarna på ett sätt som de inte anat att deltagarna hade förmåga till.

Några Hjälpredare har utbildat sig till Ledare inom Friluftsförbundet och är på samma/högre nivå som/än personalen.

Det är fint att många, både Deltagare och Ledare, lyfter hur det skapats en gemenskap inom projektet, både i kommunernas egna grupper och vid de kommungemensamma träffarna.

"HMOU är ju gemenskap, inte du ska göra det och du det, det är tillsammans."

(Citat deltagare Tomelilla)

Projektmålen är uppnådda

Projektmålen har verkligen uppnåtts! Både deltagare och personal känner sig tryggare i naturen. Deltagarna upplever sig blivit socialare. De har fått ökad kunskap om både naturen och om sig själv/varandra. Kravlösheten i projektet gör att alla "är sig själv" och får känslan att det "ok att vara jag".

"Vi har fått pris som årets medicin, jag som årets arbetsterapeut, det finns andra ställen som har tagit över konceptet och det har tagits upp i regeringens plan. Men ändå är det osäkert om att detta ska fortsätta."

(Therese Rosenkvist)

Projektet HMOU - bakgrundsfakta

Arbetsterapeut Therese Rosenkvist i Sjöbo började planera Häng Med Oss Ut redan 2014 med personal i den socialpsykiatriska verksamheten.

Tack vare projektidén HMOU blev hon utnämnd till [Årets Arbetsterapeut 2020](#)

2016 startade man i Sjöbos socialpsykiatriska verksamhet
2018 startades HMOU 2.0 med Sjöbo, Ystad och Tomelilla
2020 startades HMOU i Simrishamn. I Skurup anammade man metoden lokalt inom Socialpsykiatrin och Öppenvården.

Styrgruppen för Häng med oss ut - Projektplanen 2018

”Av de personer vi möter i socialpsykiatrin är många fysiskt inaktiva och har dålig kondition. Det har svårt att komma ut och att ta sig till mer naturliga skogsområden blir stora hinder. I ex skogen blir det mer naturligt att vara fysiskt aktiv. Man rör sig utan att tänka på det och det känns ibland mindre ansträngande än att ta sig till gymmet.

2016 fick Friluftsförbundet Sjöbo tillsammans med socialpsykiatrin Sjöbo kommun bidrag av Region Skåne för att genomföra ett samverkansprojekt. Pengarna användes till medlemsavgifter, fika och material. Projektet startade i september 2016. Responsen på projektet har varit fantastisk. Vi har sett så mycket glädje och delat många positiva upplevelser. En av deltagarna i första årets grupp är nu aktiv som ledare i Friluftsförbundet Sjöbo.

Det som också är tydligt är hur naturen påverkar socialt umgänge. I naturen har deltagarna lättare för att kommunicera med varandra och är mer öppna. Deltagarna beskrev träffarna som ”avkopplande, rogivande, man mår bra efteråt och längtar till nästa gång samt att det stimulerar till annan aktivitet”. För en av deltagarna var lusten att vara med så stor att han direkt efter utskrivning för självmordsförsök och med kraftig förföljelsemani valde att följa med på träff. Och det var förlösande, vilka skratt och livsglädje vi delade vid den träffen.

Syfte

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

Mål

- Att 15 deltagare per år deltar i anpassade friluftaktiviteter var tredje vecka under ett års tid i samarbete mellan socialpsykiatrin i Sjöbo/Tomelilla/Ystad kommun och Friluftsförbundets lokalavdelning Sjöbo.
- Att fyra personal från socialpsykiatrin i Sjöbo, Tomelilla och Ystad utbildas i Friluftsförbundets grundledarutbildning.
- Att minst tre deltagare genomför Friluftsförbundets hjälpledarutbildning.
- Att deltagarna upplever en ökad grad av återhämtning (utifrån 5 aspekter) och motivation till fysisk aktivitet.

Hopp: Genom projektet kan vi förmedla en känsla av hopp, att det finns möjligheter till återhämtning. Tidigare deltagare kan vara en tillgång i gruppen, de har kommit en bit på väg och kan guida i friluftslivet.

Personligt ansvar: Det skapas en samhörighet i gruppen där varje deltagare blir betydelsefull. Var och en måste ta ett ansvar att komma till träffarna och vara en del i ex att göra upp eld.

Sammanhang, kontakt: Att det sker i samarbete med en ideell förening skapar förutsättningar för att minska fördomar kring psykisk ohälsa. Det blir ett naturligt steg att fortsätta in i Friluftsförbundets ordinarie utbud av aktiviteter.

Aktivt jag: Alla aktiviteter anpassas efter deltagarnas förmågor vilket ger möjlighet att prova på sådant de aldrig gjort. Det kan stärka självkänsla att våga prova ex paddla kanot.

Egen upptäckt: Att vistas i naturen ger alltid nya upplevelser. Att prova på nytt kan göra att deltagarna upptäcker talanger hos sig själv som de inte visste att de hade. Ex som den tidigare deltagaren som fann ett intresse i täljning och som nu skapar fantastiska saker.

Ta fram en Metodbok för hur friluftaktiviteter i Friluftsrämjandets regi ska användas i socialpsykiatriska verksamheter.”

(Styrgruppen för HMOU 2018)

Deltagande i projektet

Idén för HMOU projektet uppstod utifrån en mindre grupp som fanns i Sjöbo under 2016 och 2017. Båda dessa år fanns det 10 deltagare i gruppen.

Efter att man varit Deltagare i projektet i två år har deltagarna getts möjlighet att fortsätta i sin kommuns "egna" grupp och aktiviteter som arrangeras av Friluftsrämjandets Ledare. Både i Sjöbo och Tomelilla har man haft två "omgångar" av grupper inom projektet.

Totalt antal Deltagare och Ledare inom HMOU sedan 2018 fördelat per kommun

Kommun	Antal Deltagare	Antal Ledare
Sjöbo	17	6
Tomelilla	10	6
Ystad	14	7
Simrishamn	4	2
Skurup	7	4
Totalt	52	25

Det har varit några få Deltagare som slutade i projektet i förväg, dock inte på grund av sitt mående, utan två slutade av familjeskäl och två fick jobb.

Samarbetet med Friluftsrämjandet

Friluftsrämjandets ledarutbildning

Socialpsykiatrins personal, företrädesvis boendestödjare, har alla gått Friluftsrämjandets ledarutbildning innan de lett grupper i sina respektive kommuner. Utbildningen var mycket uppskattad och värdefull och Ledarna har lärt det som var nödvändigt.

Fyra av projektets deltagare har utbildats till Hjälpredare och två av dessa även gått Friluftsrämjandets ledarutbildning till Ledare. Det vill säga att "brukarledarna" blir Ledare på samma sätt som personalen, men benämns "ideella ledare" inom HMOU, då de deltar utan att arvoderas, eftersom Friluftsrämjandets övriga verksamhet bygger på ideellt arbete. Ledare och Ideella Ledare arbetar alltså sida vid sida.

Spridning

Sjöbos Deltagare och Ledare har vid flertalet tillfällen introducerat projektet för nya intressenter. Man har också fått förfrågningar och under 2020-2021 utbildat Ledare från hela Sverige i konceptet. I skrivande stund finns/startas HMOU-projekt i följande kommuner:

- Jönköping
- Knivsta
- Mörbylånga
- Solna
- Södertälje
- Landskrona, dessutom inom vuxenpsykiatri

Metodboken

Metodboken är framtagen av projektledare Therese Rosenkvist och verksamhetsutvecklare Karolina Perngården på Friluftsförbundet Region Syd med hjälp av några deltagare som har varit mer aktiva kring innehållet. Alla Deltagare och Ledare har inte varit medvetna om den kommande metodboken, men alla har fått information om och erbjudits att läsa materialet och ombetts att tycka till/komma med feedback på innehållet innan den blev tryckt.

Metodboken ska vara en guide för utbildning av framtida Ledare för nya HMOU-projekt i olika verksamheter/sammanhang. Återkommande områden som togs upp som viktiga att ta med i utbildningen enligt såväl Deltagare som Ledare är:

- Kunskap om psykisk ohälsa
- Bemötande
- Säkerhetstänk
- Genuint intresse för andra människor
- Att kunna stötta och motivera



Resultat Brukarrevision HMOU

Pandemins påverkan på HMOU

Folkhälsomyndighetens restriktioner, men även kommunernas egna beslut, i samband med Corona Covid-19 pandemin gjorde att de kommungemensamma träffarna ställdes in från december 2020. Både deltagare och personal saknar de kommungemensamma träffarna.

För Skurup och Simrishamn, som tillkom hösten 2020, begränsade pandemin, nästan omedelbart, deras möjligheter att delta tillsammans med övriga kommuner. Man hann med att delta i två kommungemensamma träffar.

Under restriktionstiden fortsatte kommunerna med lokala aktiviteter. I vissa kommuner innebar restriktionerna att de inte fick åka iväg med kollektivtrafik eller bil och fick hålla sig till närområdet i den egna kommun.

Simrishamns ledare upplevde att de "tänkte om" kring det som pandemin ställde in för brukarna i ordinarie verksamhet (sysselsättning). De frågade vad brukarna önskade se/göra och så åkte man iväg på utflykter i naturen!

Hösten 2021 fick alla fem kommunerna möjlighet att delta på den kommungemensamma övernattningen i Raftarp.



Verksamheterna i kommunerna har förändrats

Deltagarna i respektive kommun har fått nya samtalsämnen både inom verksamheten och "till vardags". De kan då förmedla sina egna tankar och upplevelser till andra.

Simrishamns och Skurups kommuner startade mitt under pandemin. Även om pandemin begränsade de kommungemensamma träffarna påvisas otroligt positivt resultat från både Deltagare och Ledare utifrån de lokala aktiviteterna. Det gjordes andra aktiviteter, på ett nytt sätt, utanför ordinarie verksamhetsramar.

"En terapiform som inte följer "mallen" då det ger så många olika dimensioner som man kanske inte riktigt förstår "i förväg"."
(Citat deltagare Tomelilla)

Statistik Brukarrevision

Kommun	Antal intervjuade av deltagare	Antal intervjuade verksamma ledare
Sjöbo	13	6
Tomelilla	6	4
Ystad	6	4
Simrishamn	3	2
Skurup	3	4
Totalt	31	20

Några deltagare kände att de redan blivit intervjuade flertalet gånger och då berättat hur viktigt HMOU är för både brukare och personal inom socialpsykiatrin.

Totalt 3 deltagare och 1 ledare kunde inte intervjuas på grund av dåligt mående vid de möjliga intervjutillfällena.

4 deltagare har gått Hjälpedarutbildning och av dessa 4 har sedan 2 gått Friluftsförbundet Ledarutbildning.

Personalen genomgick Friluftsförbundet Ledarutbildning innan grupper startades. De flesta ledarna har varit med från att projektet började i hans kommun. De få som kommit in senare i projektet har liknande upplevelser som övriga ledare.



Sammanfattning Resultat Deltagare

Kommun	Antal intervjuade
Sjöbo	13
Tomelilla	6
Ystad	6
Simrishamn	3
Skurup	3
Totalt	31

” Hör jag bara namnet HMOU får jag en positiv känsla.”
(Citat deltagare Sjöbo)

Projektets påverkan på Deltagarna

Deltagarna förmedlade nedanstående egenupplevda personliga utveckling som resultat av deras medverkan i HMOU

- Mer fysiskt aktiva, både i sitt närområde och ute i naturen
- Fått ett socialare liv
- Hittat naturen/naturens betydelse
- Återupptäckt sina gamla förmågor/intressen
- Fått nya intressen
- Vågat prova nytt
- Ökat sin självkänsla
- Förbättrat självförtroende
- Blivit modigare
- Skaffat sig nya och fler kunskaper
- Själv uppmärksammat och även blivit uppmärksammade på sina, positiva, karaktärsdrag/egenskaper
- Blivit mer delaktiga i livet, både i och utanför projektet
- Några har deltagit i Friluftsrämjandets aktiviteter

Allt detta sammantaget har lett till rejält förbättrat psykiskt mående

Flera berättar att de "ser" naturen mer nu än förut. Någon nämner att tack vare projektet har hen upptäckt hur roligt det är att fotografera utomhus.

Deltagandets påverkan på måendet

Skattningen av måendet från alla kommunerna visar, från i princip alla deltagarna, på oförändrat, förbättrat eller mycket förbättrat mående/egenskaper.

Av alla intervjuade skattade endast tre deltagare 2, viss negativ påverkan på symtom. En fick malande tankar en bit in i projektet, tankar som från början hen kände hade minskat. En annan fick ökat tvång och en tredje ökat självskadebeteendet. De båda kunde inte säga att det specifikt berodde på HMOU.

1-2 Sämre / Mer av

3 Oförändrat

4-5 Bättre / Mindre av

Vad	1	2	3	4	5	Ej aktuellt
Ångest			7	17	4	3
Depression			6	20	3	2
Social fobi			4	7	6	14
Nedstämdhet			10	14	3	4
Tvångssyndrom		1	8	3		19
Självskada		1	2	4	1	23
Koncentrationssvårigheter			14	10	2	5
Rastlöshet			13	11		7
Malande/ältande tankar		1	18	7		5
Rädsla			9	10	1	11
Nervositet			12	10	1	8
Trygghet			8	18	5	
Lugn			19	10	1	1
Mod			7	19	5	
Glädje			2	21	8	
Nöjdhet			9	13	9	
Sömn		1	24	2	3	1
Fysisk aktivitet			8	15	7	
Kost			16	13	2	

I alla kommunerna är det de positiva känslorna glädje, nöjdhet, trygghet och mod som har förbättrats mest.

Bland de negativa känslorna i skattningen är det depression som har minskat mest. De med social fobi har påverkats enormt positivt av att vara med i HMOU. Det som minst påverkats är sömnen. Deltagarna upplever generellt ett förbättrat mående. Detta har i vissa fall till och med bidragit till minskad medicinering, minskat stödbehov och färre stödinsatser från socialpsykiatrin.

Deltagandets påverkan på den sociala förmågan

Det beskrivs ofta/mycket att deltagarnas sociala förmåga påverkats, av att vara en del av gruppen, både i och utanför HMOU t ex med grannar, nya vänner och lättare att skapa kontakt med okända. En del har också fått bättre kontakt inom/med familjen och blivit mer aktiva med den.

Upplägget med träffar utomhus och det praktiska kring dessa, fungerar mycket bra för målgruppen att vara social i, bland annat för att

- det är lättare att prata och ha kontakt när det finns en aktivitet man samlas kring. Samtalet blir mer naturligt då.
- måendet förbättras av att vara naturen, vilket också påverkar andra områden i deltagarnas liv
- deltagarna känner sig jämlika och likvärdiga. Relationen är inte profession - brukare när man är på en aktivitet i projektet.
- det inte finns några krav
- man får vara sig själv
- förståelse och igenkännande från gruppen om/när man har en dålig dag eller dåligt mående
- det är accepterat och lättare att gå undan

”Jag upplevde att jag snabbt kom in i gruppen. Då började magin. Man kan vara sig själv i gruppen. En känsla av samhörighet som jag inte tror jag har upplevt någon annanstans.”

(Citat deltagare Sjöbo)

Projektets upplägg

Gruppen

Nästan alla uppskattade de kommundemensamma träffarna som man under pandemin längtade tillbaka till. Några enstaka med social fobi föredrog den mindre "egna" gruppen i sin kommun.

"Jag har övernattat utomhus med HMOU. Vi var omkring 30 personer varav 21 stannade natten och sov ute. Alla som var med vill göra om det!"
(Citat deltagare Sjöbo)



Ledarna

Deltagarna ansåg att ledarna haft tillräcklig kunskap för att leda grupperna. Några reflekterade kring att en del ledare inte var så vana vid friluftsliv, men det gjorde bara känslan av att alla är jämlika större.

Inom alla kommunerna berättar deltagarna att de är väldigt tacksamma för hur ledarna motiverat dem och fått med dem i projektet. Vidare berättar de att ledarna stöttade och hjälpte dem att komma iväg till aktiviteterna. Utöver påminnelser, även med motiverande samtal typ "Du behöver inte göra något, bara följ med ut", hjälp med hämtning och transport. Flera deltagare berättar också att även om de inte hade lust kunde de motivera sig själv eftersom de vet hur pass bra de mår efteråt.

Praktiska aspekter

Projektet fick 4 och 5 vid skattning kring det praktiska, såsom transporter och utrustning.

Hinder som finns kvar för deltagarna är

- att transportera sig själv till aktiviteter inom/utom HMOU
- utrustning, kläder och skor
- ekonomi (till transport och utrustning)

Strukturen

Vid intervjuerna gällde följande för aktiviteterna:

Träffarna hölls var tredje vecka på eftermiddagarna i alla kommuner, utom Skurup, som ändrade från kl. 13.00 till kl. 11.00 efter ett tag.

Varje träff varade i 3 timmar inkl. förflyttning.

Deltagarna är övervägande nöjda. Hälften av dem vill ha tätare träffar, medan ledarna tror att var 3:e vecka är lagom. Detta eftersom de tänker att deltagarna ska hinna smälta det de gjort och också hinna längta till nästa tillfälle. En del vill inte ha träffar alltför ofta, för då blir det inte längre speciellt.

Några deltagare ville välja alla alternativen angående längden på träffarna då det beror på vilken aktivitet som träffen innehåller. De två som tyckte att det var för tidigt, berodde på att de arbetar också.

Nästan alla deltagare har testat nya aktiviteter och deltagit i nästan alla aktiviteter.

Tiden för träffarna?	2 - För tidigt	28 – Bra	1 - För sent
Längden på träffarna?	2 - För kort	28 – Lagom	1 - För lång
Hur ofta ni träffats?	11 - För få gånger	20 – Lagom	0 - För många gånger
Utbudet av aktiviteter?	2- För få aktiviteter	27 - Tillräckligt	2 - För många aktiviteter

” Det finns många människor som sitter tyst och isolerat. Jag har kommit ut. Sådant skulle ha funnits mer. Man kan hjälpa fler.”
(Citat deltagare Skurup)

Deltagarnas upplevelser av övriga deltagare

Deltagarna la märke till andra deltagare och sökte också kontakt utanför egna kommungruppen.

Några delade med sig att de tack vare projektet kunde mötas naturligt över generationsgränserna och "Trodde inte jag kunde bli vän med en pensionär!".

Det har för många blivit mer naturligt att spontant hjälpas åt vid packning, matlagning och annat praktiskt.

Projektets betydelse för Deltagarna

Det är inte alltid så lätt att veta vad det är som gör att man mår bättre. Det ena leder till det andra och det är svårt att säga exakt vad som gör vad.

Deltagarna verkar ha landat i HMOU och sett vilka fördelar som finns med att delta.

Deltagarna har fått kontakt med deltagare från andra kommuner. De har utvecklat sociala kontakter och utökat sitt sociala liv. Detta kan i förlängningen användas till att utveckla fler nya sociala kontakter i andra sammanhang.

"Att ha fått nya vänner är fantastiskt!"
(Citat deltagare)

Deltagande i projektet har utöver det som tidigare nämnts, gett ökad lust, ork samt inspiration till att förändra sitt vardagsliv på olika sätt. T ex har en skaffat hund, vilket lett till att hen har utvecklat sin sociala kompetens då "hund" är ett naturligt samtalsämne i möten med okända. Hundägaren beskrev målande hur hen från att ha haft social fobi och knappt vågat sig utanför hemmet, numer gläds åt samtalen med de hen möter på sina hundpromenader.

"Innan kände jag träd och skit och mög. Nu det bästa jag vet!"
(Citat deltagare)

Andra har gått ut själv, tagit kontakt med andra verksamheter/sammanhang.

Deltagarna har sett projektets olika fördelar. Det handlar inte enbart om att vistas utomhus utan det har också utvecklat dem socialt. De har vågat testa nytt, de kan mer än de tror och är mer modiga. Många påpekade att deltagare och ledare träffas på lika villkor. Ingen är "duktigast" på något eller "viktigare" för att man har gått utbildning. T ex finns det deltagare som har mer kunskap än vad ledarna har.

Självstigma bland deltagarna minskar genom att de upplever att "man är som vem som helst".

"Man känner sig viktig. Kände mitt värde.
Perfekt så som jag är. Inte som i vanliga världen."
(Citat deltagare)

Deltagarna berättar gärna och öppet om vad projektet betyder för dem. Det visar verkligen hur viktigt projektet är för dem.

Tack vare projektet upplever deltagarna att de genomgår en process / positiv utveckling, som kan ta olika lång tid. En del har gått vidare, till exempel till scouterna, blivit aktiv som ledare i Friluftsrådet, håller i cirklar/grupper eller fått arbete.

Tack vare projektet har 2 deltagare skaffat hund, vilket självklart lett till ökad fysisk aktivitet.

Några säger att de inte hade levt, om de inte varit med i HMOU.



Sammanfattning Resultat Ledare

Flera ledare från olika kommuner undrar hur det ska bli efter årsskiftet om projektet inte får fortsätta. Samtliga ledare tycker det är viktigt att detta betydelsefulla projekt blir permanentat inom socialpsykiatrin för brukarnas möjlighet till utveckling.

Kommun	Antal intervjuade ledare
Sjöbo	6
Tomelilla	4
Ystad	4
Simrishamn	2
Skurup	4
Totalt	20

Hinder

Hinder som Ledarna såg hos Deltagare före projektet såsom nervositet och ångest för att träffa nya människor har förändrats/blivit mindre över tid. Hinder som finns kvar utifrån ledarnas erfarenheter är brist på

- Tid till Ledare att planera HMOU aktiviteter
- Platser att besöka, särskilt under Corona pandemin
- Transportmedel och transportmöjligheter för Deltagare
- Kläder och utrustning

Man skulle kunna tro att deltagarnas mående som t ex social fobi, ångest mm och fysiska förutsättningar skulle nämnas här, men så var inte fallet. Troligen för att ledarna sedan tidigare hade god kännedom om sin kommuns deltagare och just deras yrkesroll gjorde i sin tur att deltagarna från andra kommuner kunde känna sig trygga med andra ledare, trots att de inte träffats tidigare.

Rollen som ledare

De flesta Ledare anmälde sig till HMOU-projektet eftersom de är "naturmänniskor". Några enstaka var inte så vana vid eller intresserade av naturen från början, men alla är mycket glada för naturen och dess positiva effekter efter har varit med i projektet. Ledarna vill vara med och hjälpa och stötta andra och upplever en enorm glädje av att se de positiva effekterna av projektet hos Deltagarna.

Det fanns inget krav på förkunskaper om friluftsliv för ledarna. Alla anser att Friluftsförbundet ledarutbildning gav tillräcklig kunskap för att leda gruppen. Några önskar att det hållits "uppräskning" efter ett tag.

Kunskap om friluftsliv är inte heller något som Ledarna anser är det viktigaste för en Ledare att kunna. Det viktigaste är att kunna bemöta, stötta och motivera. Med tanke på målgruppen av HMOU anses det vara bra att ha kunskap om psykisk ohälsa också.

Det har tagit mycket tid att planera och genomföra aktiviteterna. Vissa ledare önskar att de fått avsatt tid för detta.



Ledarnas betydelse för projektet

Ledarnas otroliga naturintresse och engagemang har tydligt "smittat av sig" på deltagarna i HMOU, men också "spillt över" till andra brukare och personal inom socialpsykiatri. Även Ledarna som från början var mindre glad för naturen har blivit det.

Ledarna har uppmärksammat att deltagarna

- tagit sig ut på egen hand
- skaffat nya vänner
- känt glädje
- upplevt lugn
- blivit modigare
- är mer fysiskt aktiv
- glömt sitt dåliga mående en stund

I flera kommuner nämner ledarna att deltagarna inte längre bryr sig om vädret så mycket, de går ut ändå.

Den viktigaste uppgiften för Ledarna är att skapa en trygghet så att Deltagarna vågar följa med, vågar testa nytt och vågar vara sociala. HMOU handlar mycket om gemenskap. Såväl Ledare som Deltagare har uppmärksammat att i HMOU så är alla jämlika. Att vara en medmänniska och bli sedd och uppskattad, att tillsammans bidra till något större, det är viktigt.

När nya Deltagare kommer in i gruppen är just trygghetskapandet extra viktigt. En del Deltagare var i början nervösa för att träffa nya människor. Då förenklar det och är betydelsefullt att träffarna är utomhus. Det upplevs också tryggt att det alltid finns möjlighet att gå undan ensam, men även med en av Ledarna.

Ungefär hälften av Ledarna anser att deras syn på Deltagarna har förändrats genom att Deltagarna har vågat och kunnat så mycket mer än vad som ses i vanliga verksamheten. Flera Ledare har upplevt att de har fått en annan, jämlik, relation till Deltagarna.

"Arbetet i projektet har ökat min förståelse och kunskaper för deltagare, jag ser helt andra sidor som man många gånger inte ser i journalen."
(Citat ledare Skurup)

Projektets upplägg

Tidpunkten för träffarna var antingen kl. 13.00 eller 15.00, utom i Skurups kommun. Där flyttades tiden för träffarna till kl. 11.00 för att bättre passa in i arbetschemat.

Allmänt var längden på träffarna 3 timmar, inklusive förflyttning, vilket var lagom. Längden på träffarna anpassades ibland efter väder, aktivitet eller dagsform hos Deltagarna.

De flesta Ledarna ansåg att var 3e vecka är lagom att träffas. De har uppmärksammat att flera Deltagare vill träffas oftare och en fjärdedel (5) av Ledarna skulle gärna träffas oftare. Några påengterade att "Om man träffas oftare blir det inte längre speciellt".

Utbudet av aktiviteter ansågs varit tillräckligt. I kommuner där planer för fortsättning finns, nämnde några Ledare risk för framtida idétorka: - "Vi har ju ingen Therese i vår kommun".

Tiden för träffarna?	0 - För tidigt	20 - Bra	0 - För sent
Längden på träffarna?	1 – För kort	19 - Lagom	0 - För lång
Hur ofta ni träffats?	5 – För få gånger	15 - Lagom	0 - För många gånger
Utbudet av aktiviteter?	2 – För få aktiviteter	18 - Tillräckligt	0 - För många aktiviteter

"Projektet har gjort att jag vill fortsätta med det jag gör, att vi är på rätt spår. Att fortsätta jobba på detta sätt. Hur mycket det kan påverka. Att så lite kan ha så stor betydelse."
(Citat ledare Skurup)

Ekonomi

Ledarna reflekterade kring ekonomin i projektet för att genomföra aktiviteter och inköp av utrustning. Det var skillnad mellan kommunerna vad ledarna fick från sin arbetsgivare och vad de behövde bekosta själv.

Deltagarnas ekonomi kunde ses som ett hinder för att skaffa lämplig utrustning, men ledarna upplevde att deltagarna prioriterade HMOU och skaffade bättre ytterkläder och skor. Några köpte sovsäckar och luftmadrasser/liggunderlag för att kunna övernatta på det kommungemensamma lägret i Raftarp.

"En del saknade lämpliga kläder och skor eller t ex sovsäck när vi skulle övernatta. Men de ville så gärna och någon gick iväg och inhandlade liggunderlag och sovsäck på Dollarstore - de prioriterade att kunna vara med! Underbart att se deras förändringar!"
(Citat ledare Simrishamn)

Reflektion Brukarrevisorerna

Vi brukarrevisorer har ju tidigare genomfört brukarrevisorer kring boendestödsverksamheten i kommunerna och då svarade merparten av brukarna att de önskade mer insatser av sina boendestödjare utanför hemmet och i samhället. Vi hade inga frågor specifikt om att vistas ute i naturen, men en sådan frågeställning bör läggas till vid dessa brukarrevisorer framöver.

Några deltagare har utbildats till Ledare och hållit i egna aktiviteter i Friluftsrådets regi, utanför projektet. De har däremot inte varit Ledare i projektet, men bör ha sådan roll kommande år.

Frågeformulär

Ju mer vi utvecklade frågorna och när de, i viss mån, upprepats/omformulerats längre fram i formuläret, upplevde vi Brukarrevisorer att deltagarna berättade mer och mer och såg själv allt tydligare vad de faktiskt gjort och upplevt.

Muntliga intervjuer och samtal är därför att föredra istället för enkäter på papper/digitalt där individen själv svarar, eller om personal frågar, då vi Brukarrevisorer ställer frågor utförligare och utan värderingar.

Vi upplever att många, både deltagare och Ledare, varit tacksamma och stolta över att bli intervjuade. De har verkligen uppskattat att någon lyssnat fokuserat på/varit intresserade av deras upplevelser.

Brukarrevisorerna förmodar att deltagarna berättat så öppet och fritt om sig själv eftersom vi har egen erfarenhet och ej tillhör organisationen. De vill så gärna berätta om sina upplevelser eftersom HMOU har varit så betydelsefullt för dem och att det är viktigt för dem att projektet fortsätter.

Alla citat och upplevelser från deltagarna om att man är på samma nivå, likvärdiga som ledarna. Vad visar det om vad brukarna upplever, i vanliga fall, i kontakt med professionen?

Fysisk aktivitet som självklart inslag i verksamheterna

Utifrån våra reflektioner kring ledarnas engagemang och intresse för naturen, föreslår vi, att när man anställer boendestödjare/stödpedagoger fortsättningsvis, ska det vara personer som är intresserade av att vara fysiskt aktiva och att vistas utomhus, så att de kan motivera brukarna att också vara det.

Att som brukare ha en Boendestödjare som själv är intresserad av utevistelse leder ju högst sannolikt till att hen får med sig brukaren ut.

Med tanke på att en del också visat stort djurintresse, kan kanske även detta vara ett intresse som lämpar sig hos en presumtiv boendestödjare framöver.

Ekonomiska aspekter

Det blir även samhällsekonomisk vinst när brukare och personal mår/trivs bättre

- mindre sjukfrånvaro
- inte så dåligt mående att sjukvård behöver uppsökas
- av dessa 31 intervjuade Deltagare beräknar vi Brukarrevisorer att flera liv har räddats tack vare HMOU
- mindre medicin -> lägre kostnader -> färre biverkningar -> mer ork och livslust

Det kan finnas en problematik kring ekonomi och inköp av egen utrustning. Alla deltagare har inte självbestämmande över sin ekonomiska situation, de kan ha God Man/Förvaltare. Så det finns risk att även om deltagarna själv vill, så får de inte köpa den utrustning de behöver. Inom HMOU har detta inte verkat vara något problem, utan God Man/Förvaltare har insett nyttan och det positiva i att delta och ha rätt utrustning.

Antalet träffar

Om man träffas oftare blir det inte "så speciellt" längre och inte heller "nödvändigt" för deltagarna att söka sig utanför HMOU, till andra aktiviteter i civilsamhället.

Metodboken

Metodboken har tagits fram på initiativ av Friluftsförbundet för att de framgent ska utbilda Ledare i HMOU-konceptet. Inför nästa tryckning av Metodboken hoppas vi att den återkoppling som kommit oss till del, från Deltagare och Ledare i samband med denna brukarrevision, beaktas.

Blandade tankar och "De kan så mycket mer!"

Denna rapport avser hela projektet, det vill säga vad det inneburit för brukarna, personalen, socialpsykiatrin och kopplingen till projektplanen. Olika undersökningar har gjorts av studenter vid tre lärosäten, se bilagor. Dessa visar ju på civilsamhällets intresse för HMOU-konceptet och med samma intentioner som detta: -"Hälsöfrämjande fördelar av friluftslivets gemenskap".

Att HMOU blivit en sådan succé beror på initiativtagarens, deltagarnas och ledarnas vilja och engagemang. Däremot kan man ju fundera på varför detta inte är möjligt i "vanliga" sammanhang i samhället. Det finns uppenbarligen alldeles för få möjligheter till kontaktskapande aktiviteter för alla. Sammanhanget gör stor skillnad då HMOU sker i tryggt, redan känt sällskap. Självstigma är oftast största hindret för människor att skapa nya relationer.

Vi Brukarrevisorer hoppas nu innerligt att deltagande kommuner förstår och tar till sig vad HMOU-konceptet har inneburit för alla. Att man inför detta även i andra sammanhang där det finns människor med psykisk ohälsa/funktionsvariationer.



Resultat Sjöbos kommun

HMOU-projektet startades av initiativtagaren Therese Rosenkvist i Sjöbo 2018. Innan dess fanns det en liten grupp med liknande upplägg 2016 och en grupp 2017.

Deltagare

I Sjöbo intervjuades 13 deltagare, varav 6 män och 7 kvinnor. De har varit med olika länge i projektet. Vissa från början i den mindre gruppen före HMOU och vissa endast sista året. Flera är fortfarande med i projektet medan andra är med i mindre grupper som har skapats utifrån HMOU-projektet. 6 deltagare har tidigare blivit intervjuade.

Deltagandets påverkan på att vara ute i naturen/vara fysiskt aktiv

Av de 13 deltagarna var det 3 som redan hade intresse för naturen. De ansåg att deltagandet i projektet inte har ändrat deras relation till naturen. Övriga 10 nämner att de är ute mer, såväl i närområdet som i naturen. Deltagarna är ute både själv och i sällskap. 2 nämner att de endast är ute själv om de har hund med sig. Samtliga beskriver att intresset för naturen har kommit tack vare HMOU eller så har det återupptäckts. De allra flesta har blivit mer fysiskt aktiva och hälften av de intervjuade är deltar i aktiviteter i Friluftsrämjandets regi utanför HMOU.

”Att göra upp eld utan tänd stickare eller sådant var häftigt. Jag kände mig så stolt, som om hur det var för de första människor som uppfann eld. Jag hade inte förväntat mig att bli så rörd av det.”

(Citat deltagare Sjöbo)

Utöver att vara mer utomhus, mer fysiskt aktiv och med nytt eller ökat intresse för naturen har andra områden påverkats. Nedan nämns av deltagarna att de:

- Håller själv i aktiviteter eller leder grupper
- Träffat nya människor
- Blivit mer social, inte enbart inom HMOU
- Fått vänner
- Är mer nyfiken på nya saker och vågar mer
- Har nya sportintressen som att vandra, cykla och paddla
- Har blivit mer förlåtande
- Känner sig tryggare inom olika områden som att vara i naturen, att vara bland andra människor och att testa nya saker
- Blivit handlingskraftigare - så att intresse leder till aktivitet
- Blivit mindre gnällig
- Fått bättre fokus och uppmärksamhet
- Ökat sin självinsikt, självkänsla och självsäkerhet
- Fått inspiration och motivation till att bättre ta hand om sin fysiska hälsa

”Börjat upptäcka att jag inte är fullt så värdelöst som jag trodde.”

(Citat deltagare Sjöbo)

Saker som inspirerat deltagarna till att komma iväg ut är bland annat att de har/fått

- Ökad kunskap om naturen och uteaktiviteter
- Mer intresse för naturen
- Vetskap om vad man kan göra för aktiviteter
- Veta var man kan göra aktiviteter
- Kunskap om utrustning
- Upptäckt Friluftsrämjandet
- Positiva upplevelser av och känslor för att vara ute i naturen
- en önskan om att vara ute själv/tillsammans med andra människor
- en ökad vana att vara utomhus

Inte alla intervjuade upplever hinder för att komma ut eller vara aktiva. Bland de som upplever att det fortfarande finns hinder är transport och utrustning det som nämns. Ytterligare hinder är sämre ekonomiska resurser för att kunna köpa rätt skor och kläder och för att kunna ta sig till olika aktiviteter.

3 intervjuade har svårt att ta sig hemifrån själv. 1 har insektsfobi och 1 har fysiska skador som ställer till det.

Samtliga 13 deltagare anser att HMOU har gett dem mer energi, mer lust och vilja att komma ut i naturen och att bli mer aktiva. De har planer och kommer verkligen ut mer. En nämner att det är bara tack vare hunden och en annan att det sker med kontaktperson.

”Jag har alltid tyckt om att vara ute i naturen, men kom bort från det under många år och framförallt när jag är sjuk. Då har jag inte så mycket tid att tänka på naturen. Jag är så glad att jag har hittat tillbaka. Jag sökte fondpengar för att kunna köpa utrustning och fick det! Nu planerar jag att göra ensamvandring och har massa andra planer.”
(Citat deltagare Sjöbo)

Deltagandets påverkan på måendet

Vid skattningsfrågan om olika måenden och känslotillstånd svaras det från Oförändrat (3) till att ha blivit mycket bättre (5). Hos alla intervjuade har det generella måendet förbättrats. Områden som HMOU har påverkat hos flest deltagare är:

- Ångest: för 2 av intervjuade var ångest inte aktuellt, hos 2 var ångesten oförändrad, hos 1 hade ångesten nästan försvunnit. Hos övriga 8 har ångesten blivit mycket mindre.
- Depression: För 2 var inte aktuellt. 1 upplever ingen skillnad. Det har nästan helt försvunnit hos 1 och övriga 9 har depressionen minskat.
- Nedstämdhet har minskat hos 7, nästan försvunnit hos 2, förblivit oförändrat hos 3 och var inte aktuellt för 1
- Trygghet: 9 deltagare upplever en klar förbättring. 2 märker ingen skillnad och 2 upplever en extrem förbättring i sin trygghetskänsla.
- Mod: 3 deltagare anser att de inte har blivit modigare. 8 har blivit modigare och 2 har blivit mycket modigare.
- Glädje: 11 av 13 deltagare anser att de har blivit gladare och 2 att de har blivit mycket gladare.
- Nöjdhet: 3 av 13 upplevde ingen förändring i upplevelsen av att vara nöjd, men 7 av 13 upplevde en ökad nöjdhet och 4 upplevde en enorm ökning av sin nöjdetskänsla.

Sömnen är det område som har påverkats minst. 10 av 13 har inte upplevt någon förändring alls.

Rastlöshet och nervositet har inte heller påverkats märkbart hos de flesta deltagarna.

En av deltagarna har under projektets gång försämrats avseende tvång och sömnen. Hen har dock inte försämrats på något annat område, däremot har hen förbättrat sitt mående avseende trygghet, mod, glädje och nöjdhet.

De flesta deltagarna hade inga specifika förväntningar. De som de hade var att få vistas i naturen och/eller att få socialt umgänge. Dessa förväntningar har infriats och alla som hade förväntningar uppger att de är långt överskridna.

Projektets upplägg

Av 13 intervjuade uppger endast 1 deltagare att hen inte har behövt något stöd alls för att delta.

Övriga 12 har behövt

och fått stöd i en eller flera former av följande:

- Påminnelser
- Transport eller blivit hämtad
- Instruktioner kring resan och/eller packning

- Enskilda samtal
- Motiverande samtal
- Fått bekräftelse på att man finns och är uppskattad

11 av 13 intervjuade upplevde i olika grad att det var jobbigt och nervöst i början att komma till en grupp med nya människor. Detta avtog hos samtliga och ingen känner längre något obehag i att vara i gruppen med HMOU.

Gruppsammanhang, trevliga människor, en förståelse för måendet, att kunna vara sig själv, att stötta varandra och att göra saker tillsammans nämns som viktiga aspekter för den fina gemenskapen som upplevs av samtliga deltagare.

Samtliga 13 deltagare anser att ledarna har varit bra upp till mycket bra och att ledarna samarbetade bra med såväl andra Ledare som med deltagarna. Ledarna kompletterade varandra. Flera av ledarna lovordas och det som uppskattats mest och nämnts av flera deltagare är att:

- Alla deltagarna blev sedda och hörda
- De har blivit uppmuntrade och fått komplimanger
- De känt sig likvärdiga och jämlika med ledarna
- Alla kunde delta efter sin egen förmåga och att det var ok.

I Sjöbo har det funnits olika alternativ eller svårighetsgrader på aktiviteterna.

- 4 deltagare har inte upplevt att ledarna har anpassat aktiviteterna efter deras förmåga.
- 4 har upplevt att aktiviteterna var anpassade så att alla kunde delta.
- Övriga 7 har upplevt att vissa aktiviteter har anpassats just med dem i åtanke.

8 av 13 tycker att det praktiska har fungerat utmärkt. 4 att det har fungerat mycket bra

1 deltagare anser att det har fungerat mindre bra då hen hade problem med transporten.

Tiden för träffarna har varit bra enligt 10 av 13. 3 anser det var för tidigt med tanke på att man har arbete också.

”Det finns någon slags av tillåtelse att inte behöva prestera, man är bra nog ändå. Det är kul om du vågar detta men om du inte vågar är du inte sämre för det. Den känslan förmedlas verkligen.”
(Citat deltagare Sjöbo)

11 av 13 tyckte att längden på träffarna har varit lagom, 1 att det beror på aktiviteten och 1 att det ibland har varit för långt.

11 av 13 anser att träff var 3:e vecka är lagom ofta men 2 hade önskat oftare.

12 av 13 tyckte att utbudet av aktiviteter var tillräckligt. 1 deltagare, som har svårt att välja, tyckte att det fanns för stort utbud av aktiviteter.

Alla intervjuade är mycket positiva till HMOU och uppger att det har betytt mycket och även räddat någons liv.

Många uttrycker önskan om att det ska fortsätta, inte enbart för deras egen skull utan även för att andra ska få ta del av det.

Några svar på frågan vad HMOU har betytt för deltagarna är:

- ”Projektet har betytt så himla mycket så det inte är klokt. Från början skillnad mellan liv och död”.
- ”Jag fick en spegling av mig, att det är inget konstigt med mig. Det var skönt. Bra projekt.”
- ”Riktigt trevlig stund i vardagen”.
- ”Det har varit jättebra. Min chef säger nu ibland: ”Vad du ser pigg ut!”.

- "Väldigt, väldigt positiv. Det har ändrat mitt liv, det har betytt det. Jag har helt andra möjligheter nu. Utifrån mig själv, jag är annorlunda. Jag har växt och är starkare och har vuxit mycket av att ha kunnat må bättre över längre tid".
- "Massor! Allt!".
- "Massor, jättemysigt. Jag tror på hela konceptet, båda inom socialpsykiatri och psykiatri. Jag personligen har fått växa inom konceptet. Jag vill ju göra mer inom konceptet".
- "Mycket. Glädje. Gemenskap. Positivt. Prova nytt. Få nya erfarenheter. Upplevelser. Fått mer fysisk aktivitet och mycket fika".

Deltagarnas tankar om projektets upplägg

- 8 av 13 saknade inget.
- 1 önskar fler gemensamma övernattningar.
- 1 önskar fler kommungemensamma träffar men förstår att det inte är möjligt under pandemin.
- 1 önskar att få in djur i projektet
- 1 vill fortsätta men i mindre grupp
- 1 önskar sig mindre valmöjligheter.

"Vi kan fixa det själv. Vi har blivit inspirerade av HMOU och kan nu göra det på egen hand."
(Citat deltagare Sjöbo)

Friluftsförbundet och Metodboken

7 av 13 intervjuade är fortsatt medlemmar i Friluftsförbundet. 3 kommer förmodligen att bli det sen. 2 vet inte ännu och 1 kommer inte att fortsätta vara medlem.

7 av 13 intervjuade visste om Metodboken. 2 av 13 har medverkat i framtagandet. Det som önskas ska vara med i en metodbok är bland annat att:

- Det är viktigt hur gruppen fungerar och vilken anda som finns
- Det finns inget som är misslyckas
- Alla får vara den de är
- Alla får ta det i sin takt
- Låta deltagarna göra det de vill och vågar
- Ta reda på enskilda deltagares behov och vad var och en anser är viktigt
- Vara flexibel kring närvaron
- Ta en stund i taget
- Ha bra bemötande vid psykiskt dåligt mående
- Hjälpa genom påminnelser och informationslappar
- Ha varierande aktiviteter
- "Se" deltagarna
- Inte ha krav, ingen prestation

"HMOU tycker jag är fantastisk bra, vet inte hur de skulle kunna få mig komma ut ännu mer. Jag mår egentligen så mycket bättre av att vara ute, jag går inte ut för att motionera men för att må bra psykisk, mår bättre i huvudet. Den fysiska vinsten är en biverkning."
(Citat deltagare Sjöbo)

Ledare

I Sjöbo har 6 Ledare blivit intervjuade (100%). Samtliga är kvinnor. 3 var med och startade HMOU-konceptet med en liten grupp i Sjöbo 2016, som sedan mynnade ut i HMOU-projektet. Övriga 3 ledare har varit med sedan starten, det vill säga i 3 år.

Projektet och deltagarna

Ledarna upplever att deltagarna har förändrats mycket och ser att de nu:

- Tar sig ut mer både i naturen och i närområdet
- Vågar mer
- Träffat nya människor
- Fått vänner
- Skapat egna grupper
- Är mer fysiskt aktiva
- Gör egna utflykter utanför HMOU
- Har sökt pengar till friluftsutrustning
- Har blivit ledare eller håller i workshops
- Testar nya saker
- Har fått nya samtalsämnen
- Har ökad livsglädje
- Är mer sociala och har lättare att ta kontakt även utanför HMOU
- Ökat sin handlingskraft och tar tag i saker

”Några har gått vidare till jobb. Någon har gått från att vara innesittare i 10 år till att vara ute nästan varje dag. Och även de som inte tar så stora steg men små steg, det betyder också mycket. Till exempel att man först inte tänkte komma den dagen och kom ändå.”
(Citat ledare Sjöbo)

Samtliga ledare beskriver att deltagarnas mående har förbättrats. De har blivit

- gladare
- lugnare
- modigare
- har lättare för det sociala
- kan och vågar uttrycka sina känslor mer.

I början av projektet var vissa deltagare oroliga för brist på toalett, fästningar, nya platser och okända ljud, men detta försvann eller minskade under projektets gång.

Samtliga ledare berättar att kläder har varit ett hinder för deltagarna. Andra hinder som fanns var

- Nervositet för att träffa nya människor
- Brist på bra transportmöjligheter
- Ångest inför det som är nytt
- Sämre ekonomi
- Att komma hemifrån

”Det sociala blir annorlunda utomhus, lättare, lugnare, samverka och göra saker tillsammans. Man har lättare möjlighet att delta i stor grupp och får en hel annan känsla av grupptillhörighet.”
(Citat ledare Sjöbo)

Hittills har det ovan inte varit något problem inom projektet då lösningar alltid har hittat. Nervositet, rädsla och problem med att komma i gång har löst sig genom stöttning och insatser från ledarna. Kläder och transportmöjligheter har löst sig vid varje tillfälle, men tyvärr har dessa hinder inte fått en hållbar långvarig lösning.

Rollen som ledare

Samtliga ledare var redan intresserade av och relativt aktiva i naturen före HMOU-projektet. Andra anledningar som har skapat intresse för att bli ledare är:

- Tron på naturens läkande kraft och det positiva i att träffas utomhus
- Hört talas om projektet

- Spännande med nytt arbetssätt
- Möjligheten att delta i förändring
- Initiativtagarens (Therese Rosenkvist) engagemang smittar
- Startade projektet själv
- Möjligheten att själv få vara utomhus på jobbet
- Att vara ett stöd till andra personer
- Att bidra till att andra mår bättre
- Att göra skillnad

”Det med att träffas ute är så viktigt, inga väggar, inga begränsningar.”
(Citat ledare Sjöbo)

Samtliga ledare har stöttat deltagarna medverkan, bland annat genom:

- påminnelser
- pepp och uppmuntran
- hämtning
- samtal
- motivation
- gett information om aktiviteter i förväg
- gett deltagarna utrymme att gå undan vid behov

”Jag har ett väldigt fint minne av en deltagare som jag stöttade och pushade att följa med trots att hen hade en dålig dag. Efteråt tackade hen mig för att det aldrig tidigare hade hänt att hen kunde vända på en dålig dag.”
(Citat ledare Sjöbo)

Olika kunskaper eller egenskaper som ledarna anser att en HMOU-ledare ska ha är:

- kunskap om psykisk ohälsa och diagnoser
- medmänsklighet
- bemötande och förståelse
- säkerhetstänk
- att kunna stötta och motivera deltagarna
- att kunna planera och organisera aktiviteter
- kunskap om friluftsliv
- återhämtningsperspektiv
- att det inte finns något misslyckande
- att se personen, att alla är olika
- skaffa sig kunskap om deltagarna man jobbar med

”Det är helt fantastiskt. När deltagarna kommer första gången är det knappt att de tittar på varandra, efter några gånger börjar de hjälpa till osv. Nu finns det även några som ha kommit så långt att de har fått jobb. Man får gåshud av det. Men det stora är att stötta utan att ställa för stora krav. Man är där.”
(Citat ledare Sjöbo)

5 av 6 ledare anser att de har dessa kunskaper/egenskaper. Alla ledare har olika kunskaper på olika nivåer och kompletterar varandra.

Projektets påverkan på deltagarna och ledarna

Samtliga ledare upplever att de har påverkats positivt av projektet på olika sätt.

- 5 av 6 berättar att det är mycket positivt att själv få vara ute mer.
- 4 av 6 nämner hur glada de själv blir av att se de positiva förändringarna och glädjen hos deltagarna tack vare projektet.
- De har alla fått en ännu mer positiv syn på naturen och att de känner att de gör ett bra jobb..

Alla 6 ledarna upplever att deras syn på deltagarna har förändrats tack vare HMOU. Framförallt att deltagarna vågar mer än någon trodde. De har tagit fler initiativ. Det är så stor skillnad och så mycket lättare att skapa kontakt utomhus jämfört med inomhus. Samtliga ledare har också lagt märke till att deltagarna gärna hjälper andra, gärna lär ut och använder kunskaper de själv har. Deltagarna tar egna initiativ och ger sig ut på aktiviteter, till exempel med familjen.

”Hela mitt liv har förändrats känns det som. Den där glädjen, den har man jobbat med annars också men detta är något helt annat. Den glädjen som man får dela är så fint.”
(Citat ledare Sjöbo)

Ledarna beskriver hur de bemöter deltagarnas eventuellt dåliga mående på varierande sätt, men utgår egentligen alla från samma principer. Man kan gå undan, kan ta en promenad, har möjlighet att prata med en ledare om behovet finns och att det är krävligt.

Projektet och Metodboken

När det gäller det praktiska upplägget av HMOU anser ledarna att längden på träffarna har varit lagom och utbudet av aktiviteter har varit tillräckligt.

5 av 6 ledare anser att tidpunkten på dagen var bra och den sjätte ledaren anser att det var för tidigt för deltagare som arbetar och för sent för de som är morgonpigga.

4 av 6 anser att träffar är 3:e vecka var lagom och 2 anser att det är önskvärt med fler träffar, till exempel varannan vecka.

Samtliga ledare visste om framtagandet av metodboken och 3 har varit involverade och/eller skrivit boken. Det som övriga ledare nämnt ska vara med i metodboken är:

- information om psykisk ohälsa
- vikten av bra bemötande
- att uppmärksamma förändringar hos deltagarna
- att ge deltagarna flera chanser
- att det tar tid
- att ha tålamod



”Deltagarna har ständigt överraskat mig med allt de vågat göra. De utsätter sig för saker som jag själv aldrig skulle gjort.”
(Citat ledare Sjöbo)

HMOU-projektet har påverkat den socialpsykiatriska verksamheten och Sjöbo kommun på många sätt. Utöver den positiva effekten projektet har på deltagarna, så är projektet mycket omtalat och har väckt mycket intresse hos andra kunder och det är nu kö till projektet/grupperna. Annan personal och andra kommuner har också fått upp ögonen för HMOU-konceptet.

Det har också skapats ett nytt tänk kring att vara mer utomhus i socialpsykiatrin. Rent konkret har det i Sjöbo också bildats ytterligare 2 grupper utöver HMOU-projektgruppen.

Ledarna har också uppmärksammat hur kunder som har socialpsykiatriska insatser nu själv organiserar aktiviteter.

Resultat Tomelillas kommun

Under hela projektets gång sedan 2018 har 10 deltagare varit med i Tomelilla. Vid intervjutillfället, september 2021, fanns det 6 aktiva deltagare och 5 ledare. Av dessa har 6 deltagare intervjuats (100%) och 4 ledare (67%). Av de intervjuade deltagarna är 5 män och 1 kvinna. 4 har blivit intervjuade vid fysiska träffar och 2 har blivit telefonintervjuade. 5 av 6 har blivit intervjuade tidigare. 2 av 6 har varit med i projektet från start. 2 har varit med i 2 år och 2 i 1 år.

Deltagare

Deltagandets påverkan på att vara ute i naturen/vara fysiskt aktiv

5 av 6 deltagare vistas mer i naturen nu än före projektet, mest som promenader. 3 av dem är även ute mer i sitt närområde. 3 av 6 är även i övrigt mer fysiskt aktiva. Några kommer mest ut själv och några såväl själv som tillsammans med andra.

Hälften av de intervjuade är med i aktiviteter som Friluftsrådet arrangerar.

Den sjätte deltagaren, som inte är ute mer eller är mer aktiv, berättar att det är för att hen inte går ut själv, även om hen vill. Dock har hens inställning förändrats från "Skogen...nej...nej..." till "Ja! Skogen!" men enbart tillsammans med HMOU-gruppen.

"Jag har den känslan att ju mer kunskap om naturen jag får ju mer energi får jag och ju mer nyfiken blir jag. Det finns sådan otrolig kraft i naturen."
(Citat deltagare Tomelilla)

5 av 6 upplever, att de tack vare HMOU, är mer nyfikna och mer intresserade av, framförallt natur och växter. Före HMOU upplevde 3 av 6 att de inte hade hinder för att vistas ute.

De övriga 3 kommer ut tack vare gruppgemenskapen i HMOU. 1 av 6 deltagare nämnde att transport är ett problem om man vill ta sig ut mer när man inte är ute med HMOU.

Alla utom hen som endast kommer ut med HMOU anser att de har fått mer lust och energi att vara mer i naturen och vara mer aktiv. Deltagandet i projektet har även påverkat andra områden såsom att deltagarna

- har blivit mer sociala
- har träffat nya människor, dock avser det personer inom HMOU och inte utanför
- upplever att de fått ett egenvärde

Deltagandets påverkan på måendet

Vid skattningsfrågan om olika måenden och känslotillstånd; är svaren från oförändrat till att det har blivit mycket bättre. Hos alla intervjuade har det generella måendet förbättrats men vilka specifika områden det handlar om skiljer sig åt.

Områden som HMOU har påverkat hos flest deltagare är:

- Depression: 1 upplever ingen skillnad, hos de övriga 5 har depressionen minskat
- Social fobi: Är inte aktuell för 2 av 6. De övriga upplever att de har mindre eller mycket mindre problem
- Ångest: har avtagit hos 4 av 6 och förblivit oförändrat hos övriga
- Mod: 4 av 6 upplever att de har blivit modigare och vågar mer och förblivit oförändrat hos övriga
- Glädje: 1 beskriver att glädjen svänger och de övriga upplever att de har blivit mycket gladare. 1 av dessa 5 tillägger dock att det är mycket glädje under HMOU-träffarna, men att det är oförändrat utanför HMOU.

"Innan HMOU försökte jag bli gladare med alkohol. Men jag har upptäckt att jag kan ha glädje och kan ha roligt utan också."
(Citat deltagare Tomelilla)

2 av 6 deltagare hade inga förväntningar inför projektet. 2 trodde att det skulle bli en positiv upplevelse och båda tycker att det har överträffats. De övriga 2 deltagarna trodde att det skulle vara fler fysiska aktiviteter, men förstår att det anpassades, eftersom alla hade olika fysiska förutsättningar.

Projektets upplägg

Samtliga intervjuade deltagare har upplevt, att ledarna har varit bra, att de har fått stöd för att kunna delta i projektet. Formerna av stöd handlade bland annat om att:

- bli motiverad/peppad
- få vänlighet och bli bra bemött
- få enskilda samtal vid behov
- få påminnelser
- få stöd när man har mått dålig
- bli sedd som människa

”Ledarna från andra kommuner har inte alltid vetat vilka som var ledare då man inte ser skillnad på oss.”
(Citat deltagare Tomelilla)

Samtliga upplevde att det var jobbigt att träffa nya människor men att det kändes tryggare efterhand. Alla är mycket positiva till att ha träffat andra inom HMOU och tycker att gruppen fungerar mycket bra. Det finns inga krav och träffarna är villkorslösa utan några förväntningar. Alla 6 upplever att de har fått uppmuntran och bekräftelse från ledarna.

Alla har upplevt de kommungemensamma träffarna som positiva, även om det kunde vara lite jobbigt i början med en större grupp av nya människor.

”Det var en annan deltagare som bara frågade ”Hej, hur är det med dig?” när jag mådde riktigt dåligt. Då smälte jag bara.”
(Citat deltagare Tomelilla)

Vad det gäller anpassning av aktiviteter upplevde 3 av 6 att aktiviteterna inte var anpassade specifikt till dem. 3 upplevde att en del var anpassat just med dem i åtanke. Samtliga upplevde att aktiviteterna var planerade så att alla skulle kunna delta.

Det praktiska har fungerat mycket bra och 1 av 6 uttrycker att det har varit helt utan anmärkning. Samtliga tycker att tiden för träffarna har varit bra och att längden på träffarna har varit lagom. 2 intervjuade lägger dock till att vad som anses som bra längd på träffen också beror på vilken aktivitet som är planerad. 5 av 6 tycker att träffarna var lagom ofta och 1 skulle gärna vilja träffas oftare. Utbudet av aktiviteter har upplevts som tillräckligt av samtliga, dock nämner 1 att under pandemin har det varit för få.

”HMOU har betytt att jag har kommit ifrån depressionen. Det skulle vara hemskt om HMOU skulle sluta.”
(Citat deltagare Tomelilla)

Samtliga deltagare uppger att HMOU har betytt mycket för dem och att de är mycket positiva till projektet. De är allra mest glada över hur deras mående har förbättrats.

3 av 6 kan inte komma på något som skulle kunna göra projektet bättre. 1 önskar mer fysisk aktivitet och 1 önskar sig fler olika aktiviteter. Den sjätte nämner att hen gärna skulle testa mer avancerade saker men förstår att inte alla önskar sig fallskärmshoppning eller liknande aktiviteter.

”Mer HMOU! Ibland ska jag dit sur och så där men jag är alltid positiv och glad efteråt. Man får i HMOU att det negativa vänder till det positiva.”
(Citat deltagare Tomelilla)

Friluftsförbundet och Metodboken

3 av de intervjuade är fortsatt medlemmar i Friluftsförbundet. 2 kommer förmodligen att fortsätta vara medlemmar och 1 tror inte att hen kommer att fortsätta.

2 av 6 intervjuade visste om Metodboken. Det som de önskar ska vara med i en sådan bok är bland annat:

- kunskap om första hjälpen
- kunskap om somatiska åkommor och vilka insatser som då behövs
- att ledarna ska vara genuint intresserade av deltagarna
- att ledarna ska ha en stark och bra personlighet
- att det kan vara bra att ledarna träffas ofta, för att stämma av de olika deltagarnas behov

Ledare

I Tomelilla har 4 ledare blivit intervjuade (67% av ledare), varav 2 blev telefonintervjuade. Samtliga ledare är kvinnor som har varit med olika länge i projektet. 1 har varit med från början, det vill säga i 3 år, 1 i 2 år, 1 i 1.5 år och 1 i 1 år.

Projektet och deltagarna

Samtliga ledare beskriver att deltagarna är mer ute, oavsett väder, och att deltagarna uppskattar naturen mer. En av ledarna ser också att deltagarna vågar sig på nya saker och tar initiativ till sociala kontakter.

Följande effekter har ledarna sett hos deltagarna i och med deras utomhusvistelse

- mer avkopplade och lugna
- mindre rädda för det okända
- öppnar sig lättare i naturen
- mer positiva och glada
- mer hjälpsamma
- fler intressen har väckts, framförallt för naturen
- vistas mer ute
- har en längtan efter att komma ut
- när de känner sig tryggare finns det mer utrymme för att vara uppmärksam på sin omgivning, som t ex naturen eller andra människor
- alla har utvecklats i sin egen takt och på sin egen nivå
- det inte är så farligt med nytt, det kan vara ganska kul
- blivit mer sociala
- pratar med andra om HMOU-upplevelserna
- fått insikten om att man mår bra av att vara ute
- att socialt umgänge och natur kan vara mer effektivt än medicin
- ökad nyfikenhet och vilja att testa nya saker
- bättre på att hitta lösningar
- går utanför sin komfortzon
- åker iväg själv och är ute själv även utanför HMOU
- har hittat nya vänner med gemensamma intressen

Hinder eller orosområden som ledarna har lagt märke till hos deltagarna är

- att träffa okända människor
- okunskap om aktiviteter och utrustning
- vädret
- brist på toalett

Allt förminskades över tid.

Rollen som ledare

3 av 4 anmälde sig till att bli ledare för att de är intresserade av och gillar naturen. Den fjärde tycker att det viktigaste är att man kommer ut och var inte lika engagerad i naturen. 2 nämner att de även hade hört från andra kommuner vad HMOU har betytt för dem och hur fint projektet var. Och så nämner 2 att det ingår ju i jobbet.

”Leendet när deltagarna går från HMOU är värd så mycket.”
(Citat ledare Tomelilla)

Samtliga ledare har stöttat deltagarna för att kunna vara med, bland annat genom:

- påminnelser
- pepp och uppmuntran
- att ge deltagarna utrymme att gå undan, ensamma eller med ledare, vid behov
- att hjälpa till med packning och vad som behövs i utrustning
- att ge alternativ och inte ställa krav

Olika kunskaper eller egenskaper som ledarna anser att en HMOU-ledare ska ha är:

- kunskap om säkerhet
- vara engagerad i att få med alla deltagare
- att kunna möta deltagare där de är
- kunskap om psykiska och fysiska åkommor
- kunskap om friluftslivet och aktiviteterna som ska genomföras
- kunskap som man fick genom Ledarutbildningen
- känna sig trygg i sin roll som ledare
- kunskap om mat som är bra att ta med och tillreda utomhus

Samtliga Ledare tycker att de kompletterar varandra väldigt bra, att de lär av varandra och att ingen behöver kunna allt utan att de tillsammans stöttar och hjälper varandra.

Projektets påverkan på deltagarna och ledarna

Samtliga Ledare anser att projektet har varit mycket positivt och att de själv har utvecklats också. 2 nämner nya kunskaper och upplevelser om natur och aktiviteter. 2 berättar att de fått träffa personer från andra kommuner och att de själv har varit ute och fått den positiva effekten av naturen.

”Tack vare HMOU har personalen varit mer drivande i andra sammanhang också.”
(Citat ledare Tomelilla)

2 av ledarna anser inte att deras syn på deltagarna har ändrats mycket under projektet. 2 beskriver att deras syn har markant ändrats för att deltagarna har vågat mer, klarat mer och kunnat mer än vad de som personal trodde om sina brukare.

”Jag inser mer att deltagarna kan mer än vad man gör i sin ordinarie miljö. Utanför de vanliga cirklar finns inte ”vi och de”. Det hjälper till att bryta ner rollerna.”
(Citat ledare Tomelilla)

Ingen av ledarna har upplevt att någon deltagare har haft djupa svackor av dåligt mående. När det uppkom behov vid mindre svackor hade alla Ledare liknande sätt att hantera det, nämligen genom att ge utrymme för deltagaren att kunna gå undan antingen själv eller med en Ledare.

Projektet och Metodboken

När det gäller det praktiska upplägget av HMOU så anser samtliga ledare att

- tiden på dygnet var bra
- längden på träffarna var lagom. 2 av 4 tillägger att vid tillfällen där det finns längre resor, till exempel till andra kommuner, då kan det vara lämpligt med längre träffar
- träffar var 3:e vecka är lagom

- utbudet av aktiviteter anses lagom. Dock tillägger 2 ledare att framöver behövs det fler nya idéer och aktiviteter

Flera ledare återkom under intervjun till träffarna med de andra kommunerna och hur väldigt positiva de var till dessa. Det var tråkigt att pandemin stoppade dessa träffar, för de gav väldigt mycket, för såväl deltagare som för ledare.

Samtliga ledare visste om framtagandet av en metodbok. Ingen har dock varit direkt involverad i det. 2 av 4 har lämnat återkoppling efter att de läst den första versionen av metodboken. Det som bör vara med är om

- säkerhet
- bemötande
- grundidén av HMOU
- hur man ska tänka kring upplägget - när på dagen, hur länge träffar ska vara mm
- information om psykisk ohälsa
- vikten av empati och genuint intresse av människor
- vikten av fika
- hur man anpassar aktiviteter utifrån olika förutsättningar
- vikten av att vara uppmärksam på allas mående och hur man kan bemöta det på ett bra sätt

HMOU-projektet har påverkat verksamheten på olika sätt. Deltagarnas mående har förbättrats och deltagarna har utvecklats. Samarbetet med andra kommuner och med Friluftsförbundet har utvecklats, förstärkts och varit mycket positivt.

”Vi alla behöver ett sammanhang och knuffar att komma ut.”
(Citat ledare Tomelilla)

Psykisk ohälsa blir mindre stigmatiserat genom ökad synlighet i media och uppmärksamhet inom kommunerna tack vare rapportering och synlighet av HMOU. Samtliga ledare berättar att det finns ett intresse hos övrig personal att bli utbildad till Ledare och bland brukarna är det kö till projektet.



Resultat Ystads kommun

HMOU startade i Ystad 2018. Sedan dess har 13 deltagare och 7 ledare varit med i HMOU. Vid intervju tillfället, oktober 2021, fanns det 8 aktiva deltagare och 5 ledare. Av dessa har 6 deltagare intervjuats (75%) och 4 ledare (67%).

Deltagare

I Ystad intervjuades 6 av 8 deltagare. Det avser 4 kvinnor och 2 män och två intervjuades via telefon. 5 av deltagarna har blivit intervjuade tidigare. 3 har varit med i HMOU i 1 år och 3 mer än 2 år.

Deltagandets påverkan på att vara ute i naturen/vara fysiskt aktiv

5 av 6 deltagare kommer ut betydligt mer i naturen nu än före projektet. 3 nämner särskilt att de har fått mersmak och blivit inspirerade av att vistas mer i naturen. Dessa 5 är också mer fysiskt aktiva. 3 kommer även ut mer i sitt närområde. 1 märker ingen skillnad i sin utevistelse sedan hen började i projektet.

4 av de intervjuade är helst ute i sällskap men är också ute själv. En annan uppger att hen har kommit över sin sociala fobi. 2 av 6 är helst ute själv när det inte är HMOU. Samtliga tyckte om naturen redan före HMOU. Alla uttrycker att nu blir det mer tack vare HMOU och dess fina grupp gemenskap.

”Suget att vara ute. Suget jag inte visste som fanns. Suget efter naturen.”
(Citat deltagare Ystad)

Alla upplever att de har fått mer energi och mer lust att självständigt komma ut och vara mer fysiskt aktiva. På frågan om på vilket sätt det är lättare att komma ut nu än före HMOU finns det flera svar. Bland annat för att

- Det är ordnat av andra
- Flera har fått mersmak och mer ”sug” efter att vara ute
- Flera har upptäckt att de tycker om naturen och fått mer inspiration
- De är ute mer tack vare att de deltar i projektet



”Jag har blivit mycket gladare än på många år. Att komma ut, träffa nya människor, att vara i naturen. Jag känner en glädje som jag inte upplever någon annanstans.”
(Citat deltagare Ystad)

Samtliga har provat flera nya aktiviteter genom HMOU. 3 av de intervjuade deltar även i andra aktiviteter som arrangeras av Friluftsrämjandet. 1 funderar på att delta i Friluftsrämjandets aktiviteter medan 2 inte har något intresse av det. Ingen av deltagarna har gått Friluftsrämjandets ledarutbildning.

Deltagarna upplever fortfarande olika hinder för att komma ut i naturen eller vara mer fysiskt aktiva. Det som skulle underlätta är:

- Bättre tillgång till transport och bil
- Motivering genom andra
- Sällskap med andra som också vill komma ut
- Någon annan som organiserar
- Fortsätta att vara med i projektet

Nya sidor som deltagarna har upptäckt hos sig själv är bland annat nyfikenhet och glädje som de inte visste fanns. Flera har upplevt att de tycker om att sova utomhus, att de kan mer än de trodde samt återupptäckt tidigare kunskaper och intressen.

Deltagandets påverkan på måendet

Samtliga intervjuade upplever att de tack vare HMOU är gladare och modigare. Hos 5 av 6 har nedstämdheten minskat och tryggheten ökat. Ångest och depression har minskat hos 4 av 6 och hos övriga 2 var det oförändrat. För övrigt varierade det, vilka känslor som har påverkats positivt, eller är oförändrat. Endast 1 upplevde att det fanns sådant som hade påverkats negativt, det vill säga social fobi och malande tankar kopplat till att deltagaren och en av ledarna inte kom överens. Denna deltagare är dock, totalt sett, mycket positiv över projektet och hens mående har markant förbättrats tack vare projektet.

”Jag förstår inte hur några gånger HMOU kan ändra hela mig.”
(Citat deltagare Ystad)

Projektets upplägg

Samtliga intervjuade har upplevt mycket bra stöd från sina boendestödjare och ledarna. Det har behövts påminnelser, sms, stöttning och motivering för att komma iväg.

”Ledarna var underbara fantastiska människor. Det var det trevligaste jag har upplevt i år.”
(Citat deltagare Ystad)

4 av 6 berättar att de var mycket oroliga och nervösa för att träffa nya människor, men att det över tid har blivit bättre och bättre och att de nu känner sig trygga i gruppen.

5 av 6 tycker att ledarna har varit mycket bra och 1 har upplevt att av ledarna inte fungerade. Samtliga känner sig sedda och uppmärksammade av ledarna. Flera berättar att de har fått komplimanger och blivit bekräftade, vilket har upplevts som väldigt positivt.

2 intervjuade tror inte något har anpassats särskilt för deras skull. 2 tycker att vissa saker har anpassats, medan 2 anser att allt passade alla.

Det praktiska har fungerat mycket bra.

”Jag har upplevt det som att det var anpassad till alla, alla kunde vara med.”
(Citat deltagare Ystad)

5 upplevde att tiden för träffarna var lagom och 1 att det var lite för sent.

4 av 6 tyckte att träffarna var lagom långa. De övriga 2 hade gärna haft längre träffar.

På grund av pandemin har det anordnats färre träffar, vilken samtliga deltagare tycker är olyckligt.

Samtliga deltagare är mycket positiva till HMOU. Deras mående har förbättrats, de är mer aktiva och vistas ute mer. Gemenskap, ökad struktur och trygghet är också något som är mycket uppskattat av flera.

Deltagarna vet inte hur man skulle kunna göra projektet bättre. 1 deltagare tycker att den gemensamma avslutningen i ring kan tas bort, samtidigt som några andra berättade hur de vågade prata mer och mer, i ringen, efterhand.

4 av 6 har tydligt uttryckt en önskan om att projektet permanentas.

Friluftsförbundet och Metodboken

2 av de intervjuade är fortsatt medlemmar i Friluftsförbundet. 2 vet inte om de kommer att fortsätta vara medlemmar och de sista 2 säger det beror på deras livssituation.

Endast 1 av 6 vet om Metodboken, men har inte varit med i framtagandet av den. Det som önskas ska vara med i utbildningen av framtida ledare är

- kunskap om psykiskt mående
- att ledarna ska kunna stötta och peppa
- hur man lägger upp aktiviteter så att alla, trots olika behov, kan vara med
- att ledarna själv också ska tycka det är givande att vara i naturen

”Jag tycker det är ett bra koncept. För att det finns många människor som inte kommer ut, som inte är aktiva, som inte upplever utanför betong, staden, som aldrig har varit i skogen.

Så det ska nås fler. Jag tror det finns många som hade mått bättre av det. Det är ett koncept för de svaga. Jag har själv varit hemma ensam i mitt liv flera års tid, jag har inte varit någonstans och tyckt synd om mig själv. Jag kände mig ensam i världen. Jag går gärna men jag behöver någon sidan om mig. Jag behöver någon, så det är det bästa med det. Det är så bra att det finns.

Jag fick dock fråga efter det själv. Det ska nås ut med information att det finns. Det ska inte behövas att jag frågar själv. Det ska nå ut, det skulle kunna gynna så många.”

(Citat deltagare HMOU Ystad)

Ledare

I Ystad finns det 4 ledare som alla arbetar som Boendestödjare. Samtliga 4 (100%) har blivit intervjuade. Det avser 3 kvinnor och 1 man. 3 av ledarna har varit med från början 2018, det vill säga i 3 år. Den fjärde har varit med i 1.5 år och har endast varit med på 1 kommungemensam aktivitet.

Projektet och deltagarna

Samtliga ledare ser positiva förändringar hos deltagarna tack vare projektet. Det handlar om att deltagarna

- är mer utomhus
- vågar mer
- träffar nya människor och får vänner
- är lugnare och gladare

Övriga förändringar som en eller flera ledare har sett hos, eller hört från, deltagare är att de har

- brutit sin isolering
- minskat sin medicinering
- insikt i att man inte är ensam om sin problematik
- fått tillbaka sociala färdigheter och blivit mer sociala
- vågat ge sig ut i obekväma situationer
- tagit egna initiativ
- deltagit i andra aktiviteter, till exempel från Friluftsförbundet
- fått ökat självförtroende

Samtliga ledare nämner allra först som störst hinder bristen på rätt utrustning. I Ystad fick såväl ledarna som deltagarna bekosta utrustning själv. Att genomföra utomhusaktiviteter, som att vandra mycket, kräver bra skor och regnkläder. Andra hinder, för deltagarna, har varit rädsla för att träffa nya människor samt pandemin.

”Kläder är alltid ett hinder, ordentliga skor, det kostar. Regnjacka behövs, men vissa har inte haft råd. Projektpengar borde täcka ledares och deltagarnas utrustning.”
(Citat ledare Ystad)

Rollen som ledare

I Ystad anmälde 2 av ledarna sig för att de är ”friluftsmänniskor” och gillar att vara ute i naturen. De 2 andra ledarna hade ingen vana av att vara ute i naturen och blev ledare främst för att det ingick i jobbet. En tyckte att det var lite obekvämt att behöva vara ledare

Båda 2 uttrycker nu att det blev väldigt lyckat och att de har utvecklats själv. 3 av 4 nämner att projektet ger dem möjlighet att vara tillsammans med deltagarna på ett annat, mer jämlikt, sätt. Att alla är del av en gemenskap.

Samtliga ledare har stöttat deltagarna genom påminnelser, sms och motiverande samtal.

På frågan om vilken kunskap ledare inom HMOU bör ha finns det flera svar:

- empati
- att kunna se individen
- se deltagarnas behov men också deras styrkor
- att ha gått ledarutbildningen
- att ha säkerhetstänk och första hjälpen-kunskap
- att ha gått Friluftsrämjandets ledarutbildning

”Det här är MED deltagarna.”
(Citat ledare Ystad)

3 av 4 ledare nämner, att de gärna hade haft mer kunskap om friluftsliv, men att detta fick de under Friluftsrämjandets ledarutbildning. Samtliga ledare upplever att de inte får tillräckligt med tid och utrymme i organisationen för att genomföra HMOU. Detta har hos vissa lett till en känsla av otillräcklighet. Ledarna i Ystad har även upplevt att det är svårt att hitta på nya aktiviteter och upplevelser i närområdet, då det runt Ystad inte finns samma förutsättningar att genomföra vissa aktiviteter som andra kommuner.

Eventuellt dåligt mående hos deltagarna hanterar ledarna nästan likadant, det vill säga genom att lyssna och finnas där. De förmedlar till deltagarna att det finns möjlighet att gå undan och att det är ok att inte delta i aktiviteten. HMOU är kravlöst, det är ok att må som man mår. Det är också bra att ha en ”back-up”-plan ifall någon deltagare behöver åka hem.

Projektets påverkan på deltagarna och ledarna

Samtliga ledare har upplevt att de har sett andra sidor hos deltagarna än vad som visas inomhus/i vanliga verksamheten, bland annat

- en mer avslappnad sida
- att de vågar mer
- berättelser om upplevelser från livet som inte skulle komma fram så lätt i andra sammanhang
- bättre och kravlös relation med ledarna än när de träffas i rollen av Boendestödjare

”Det känns ibland som att deltagarna är mer ledare än jag. I gruppen kommer vi alla på samma nivå.”
(Citat ledare Ystad)

Ledarna upplever att de själv har utvecklats på olika sätt tack vare HMOU, bland annat

- blivit mer aktiva och vistas mer utomhus
- genomfört aktiviteter, som man har lärt sig i HMOU, med familj och släkt
- fått uppleva nya saker
- kommit närmre deltagarna
- blivit mer energiska i sin yrkesroll
- tagit på sig mer ansvar
- vågat mer själv

”Även ledare förändras och utvecklas. Alla förändras och utvecklas. Det är så viktigt för individen och inte enbart som socialpsykiatrisk insats.”
(Citat ledare Ystad)

Projektet och Metodboken

Vad det gäller det praktiska upplägget av HMOU så anser samtliga ledare att tiden på dygnet var bra.

- Längden på träffarna var lagom. En av ledarna påpekar att det kan vara bra med mer tid vid större aktiviteter.
- 3 av 4 anser att man träffats lagom ofta. Den fjärde tänker att varje vecka kunde vara bra för deltagarna, men skulle vara svårt för ledarna att hinna med på grund av ordinarie arbetsuppgifter.
- 3 av 4 anser att utbudet av aktiviteter har varit mycket begränsat under pandemin.

Aktiviteter tillsammans med andra kommuner, som man hade innan pandemin, uppskattades mycket och önskas återupptas.

Samtliga ledare visste om framtagandet av en Metodbok, men endast 1 har varit involverad. Det som är önskvärt i en sådan handbok är

- Säkerhetstänk
- Information kring utrustning
- Upplägg och planering av träffar
- Vikten av fika
- Att peppa, påminna, hämta och på andra sätt underlätta för deltagarna att delta
- En lista med möjliga aktiviteter
- Att se individen och beakta deras bakgrund och problematik
- Att få reda på diagnoser och allergier
- Vikten och behovet av planerings- och förberedsetid
- Att det kan vara bra med en uppfräschning av Friluftsförbundet's ledarutbildning efter ett tag
- Belysa de positiva effekter som att deltagarna bryter sin isolering, blir mer sociala, får vänner, mår psykiskt bättre, är mer aktiva, vågar mer såväl inom som utom projektet

Samtliga ledare ser att HMOU väcker intresse och nyfikenhet hos andra, både inom personalgruppen och bland brukare. Det finns nu fler som vill bli ledare och fler som vill delta och det finns ”kö”. Det har även skapat ”nytänk” då det visar sig att deltagandet i HMOU kan ha bättre effekt än mediciner. En av ledarna uppmärksammar också att HMOU har varit i media och spridit positiv information kring projektet och att det har påverkat synen på psykisk ohälsa till det bättre.

Samtliga ledare hoppas att projektet kommer att fortsätta, men är oroliga över finansieringen. Medel ska finnas till genomförande av aktiviteter, möjlighet att komma utanför Ystad, men också till bra utrustning. Flera ledare undrar hur kalkylen skulle se ut om man jämför kostnader från HMOU med kostnader för sämre mående hos deltagare för heldygnsvård, fler psykiatriinsatser och mer medicin. När HMOU permanentas i kommunen behövs mer arbetstid för att genomföra HMOU-aktiviteter eller en ansvarig samordnare inom kommunen.

”Vi i personal har insett att man med små medel kan göra stora skillnader och att naturen kan påverka till det positiva.”
(Citat ledare Ystad)

Resultat Skurups kommun

I Skurup startades HMOU 2020, mitt under Coronapandemin. I Skurup är det socialpsykiatri och Öppenvården som deltar tillsammans i projektet. Här arbetas det medvetet med mindre grupper.

Vid tidpunkten för intervjuerna fanns det 4 ledare och 4 deltagare. 3 deltagare av 4, dvs 75%, har blivit intervjuade och samtliga ledare, 4 av 4, alltså 100%.

HMOU kommer att fortsätta i Skurup även efter att det officiella projektet är slut. Efter årsskiftet kommer de att arbeta mer aktivt med hur det kan erbjudas till fler deltagare utan att det krävs fler ledarresurser. De vill också utvidga och skapa samarbete med andra/ fler aktörer.

Deltagare

Av de 4 deltagarna i projektet intervjuades 3, alltså 75%. Det var 2 kvinnor och 1 man. Samtliga har varit med sedan projektet startades i Skurup för ett år sen. Trots att varje deltagares personliga resa är väldigt unik, så är svaren väldigt lika.

Deltagandets påverkan på att vara ute i naturen/vara fysiskt aktiv

Samtliga intervjuade är, tack vare HMOU, mer fysiskt aktiva. De kommer ut mer, såväl i sitt närområde som i naturen. De har brutit sin isolering, vågar ta fler sociala kontakter och träffar fler andra människor.

”På grund av HMOU har jag brutit min sociala isolering och sociala fobi.”
(Citat deltagare Skurup)

Samtliga intervjuade påtalade att de tack vare HMOU vågar vara mer i naturen och har fått intresse för natur och friluftsliv. Det handlar framförallt om ökad kunskap om friluftsliv och utrustning samt insikten om att det inte krävs så mycket, det är inte så komplicerat som man trott. Dessutom har samtliga, när de vistas i naturen, upplevt en känsla av lugn, som de inte trodde sig ha inom sig. Samtliga känner att det skulle underlätta för dem att komma ut mer, om de får sällskap av människor som de känner sig trygga med och 2 nämner att sällskap av en hund också hjälper. Det som fortfarande oroar alla intervjuade är att träffa nya människor.

Det som upprepats av samtliga vid flera frågor är att projektet har brutit deras isolering och att de nu vågar träffa andra människor. För 2 är HMOU enda tillfället för dem att komma ut. Båda uttrycker en oro för att HMOU ska upphöra.

HMOU-deltagare har träffats utanför arrangerad HMOU-tid, men det var fortfarande HMOU-relaterad aktivitet då det arrangerades av HMOU:s egenerfarna ledare. Samtliga har upptäckt att de kan hantera/må bra av att träffa andra människor.

Samtliga känner att de har fått nya vänner i de andra deltagarna. 1 nämner ett ökat intresse och mod, som bland annat resulterat i att hen tagit kontakt med en person utanför projektet, som nu har blivit en vän.

”Jag har upptäckt att det inte är farligt att skapa nya kontakter med nya människor.”
(Citat deltagare Skurup)

Deltagarna har fått ett ökat intresse även för livet rent generellt och även för andra aktiviteter - att vilja och våga testa nya saker.



Deltagandets påverkan på måendet

Genom att vara ute i naturen har deltagarna upptäckt att de känner sig lugnare. Resultatet av skattningen kring måendet visar att deltagarna antingen har antingen oförändrat eller förbättrat mående totalt sett.

Alla intervjuade upplevde

- minskad ångest
- minskad social fobi
- ökad upplevelse av trygghet och mod.

Det som har påverkats mycket hos samtliga är upplevelsen av glädje.

Områden som inte har påverkats hos någon deltagare är sömnen och malande/ältande tankar.

Projektets upplägg

Samtliga är mycket tacksamma över att det är deras kontaktperson som är ledare.

Inte endast för det praktiska stödet i form av påminnelser, sms, hämtning och motivering till att komma till träffarna, utan också för att det skapar trygghet och gör att deltagarna vågar testa nya saker.

”Ledarna har stöttat till 100% på alla sätt och vis.”
(Citat deltagare Skurup)

Samtliga intervjuade var mycket nervösa innan de började projektet på grund av att de skulle träffa helt okända människor. Nu är alla mycket glada för varandra i gruppen. Hela gruppen, inklusive ledarna, upplevs som en öppen, inlyssnande och stöttande grupp.

Det praktiska har fungerat väldigt bra och de 3 intervjuade är mycket positiva över ledarna, som har stöttat, uppmuntrat, skickat påminnelser och skapat trygghet i gruppen. Ingen upplever att HMOU kan förbättras mer, förutom att alla önskar att träffarna skulle vara varannan vecka i stället för var tredje. Det uppskattas mycket av samtliga deltagare att gruppen inte är så stor.

Friluftsförbundet och Metodboken

Ingen av deltagarna är i nuläget med på andra aktiviteter som arrangeras av Friluftsförbundet, men alla tänker fortsätta vara medlemmar.

Ingen visste om Metodboken. Det som önskas ska vara med för framtida ledare är

- kunskap om olika diagnoser
- bemötande vid psykisk ohälsa
- att respektera deltagarna för vem de är
- att det kan vara bra att nya ledare träffar de som redan har lett grupper.

Ledare

Kommunen har 4 ledare i projektet och alla intervjuades (100% av ledarna inom projektet). I Skurup är det samarbete mellan socialpsykiatri och Öppenvården. Ledarna består av boendestödare, samordnare och missbruksbehandlare. Alla ledarna har varit med sedan start i Skurup, det vill säga i 1 år.

Projektet och deltagarna

Svaren från ledarna på frågorna som handlar om vad de har sett för förändringar och upplevelser hos deltagarna i projektet stämmer överens med svaren från deltagarna själv. Det vill säga att deltagarna har

- blivit mer sociala
- brutit sin isolering
- fått (nya) vänner
- blivit mer aktiva
- vistats mer utomhus
- vågat göra nytt

”En stor förändring är att det sociala har utvecklats, gentemot andra deltagare men också att ta kontakt med andra.”
(Citat ledare Skurup)

Ledarna upplever att vistelsen i naturen skapar lugn och glädje hos deltagarna. De tycks mer avslappnade och de har lättare för att ta kontakt med andra utomhus än inomhus.

Det som hindrar eller har hindrat deltagarna allra mest är växlande mående och dagsformen. Även rädsla och oro för att träffa nya människor, brist på utrustning och rätt klädsel. Ett annat hinder är svårigheten att ta sig hemifrån. Alla deltagare behöver, och ges, praktisk stöttning i form av påminnelser och sms.

Ledarna anser sig stödja deltagarna genom att skapa trygghet i att

- det är ok att må som man mår och vara som man är
- det alltid finns möjlighet att inte delta eller gå undan
- man kan prata med en av ledarna om/när behov uppstår

Rollen som ledare

Anledningen till att personalen anmälde sig till att bli ledare har varit olika för varje intervjuad. Exempelvis handlar det om

- att man blivit tillfrågat på arbetsplatsen
- möjligheten och tron på kraften av att vara i naturen
- att man hört så mycket gott om projektet
- en vilja att Skurups kommun ska bredda utbudet för brukare

”[Deltagarna har hittat egna resurser] genom allt från att ta ansvar, våga testa, omhändertagande, utmana sina trygghetszoner och mer. Det är det som utvecklats, och de tar det med sig och använder i sin vardag.”
(Citat ledare Skurup)

Förväntningarna från alla ledarna var att möta nya människor, hjälpa och stötta deltagare och att inge hopp.

Ledarna har stöttat deltagarna på olika sätt, bland annat genom sms och påminnelser, men det viktigaste som alla 4 nämner, är att skapa trygghet. Det kan till exempel innebära att man som ledare finns till hands, förmedlar att man alltid kan gå undan och/eller samtala vid behov. Även genom att förbereda deltagarna på vad som ska hända, hur det ser ut dit man ska, prata om vad som kan skrämna och att det inte finns några krav på dem, skapar också trygghet.

På frågan om vilken kunskap ledarna inom HMOU bör ha, fick vi olika svar och olika kvaliteter nämnades. Bland annat vikten av att vara genuint intresserad av andra människor och att vara en bra lyssnare. Det mesta handlar om relationsbyggande. Alla nämner att det kan vara bra med baskunskap om friluftsliv, men det är inget krav, för det kan man lära sig. Friluftsförbundet ledarutbildning gav mycket kunskap.

Projektets påverkan på deltagarna och ledarna

Samtliga ledare berättar att det har varit väldigt givande att se vilka positiva effekter aktiviteterna har haft på deltagarna - hur de har utvecklats och vuxit. Flera deltagare har "hittat tillbaka" till förmågor/intressen/kunskaper de redan hade. De vågar testa nytt och upplever att "jag kan, jag är faktiskt bra". Samtliga anser att vara ledare i projektet är en positiv upplevelse. 3 av 4 ledare uttrycker, att träffa deltagarna i en annan miljö än "den vanliga professionella", också skapar andra, mer jämlika, relationer.

2 av ledarna nämner att det också för deras eget mående är bra att komma ut i naturen.

Eventuella svackor i deltagarnas mående har ledarna bemött på lite olika sätt. Bland annat genom att inte ställa krav eller sätta press, utan ha tålmod och ge deltagaren tid, att tydliggöra att det är ok att må som man mår och att det alltid finns möjlighet att gå undan själv eller för att prata med en ledare.

"Det finns så mycket evidens. Det är viktigt att trycka på att det krävs inte mycket för att få dessa bra resultat."
Citat ledare Skurup

Projektet och Metodboken

Anseende det praktiska upplägget av HMOU så anser samtliga ledare att

- kl. 11.00 är en mycket bra tid att starta aktiviteterna på
- längden på träffarna är lagom. Här tillägs även att längden på träffarna också anpassas efter aktivitet, väder och deltagarnas dagsform
- ha träffar var 3:e vecka är också lagom, men ibland kan det vara bra att ha någon "extra" aktivitet. Särskilt inför eller i samband med ett längre uppehåll.

3 av 4 ledare visste om att det skapas en Metodbok, men ingen av ledarna eller deltagarna har varit involverade i det. Det som önskas ska finnas med i en sådan handbok är

- praktiska tips om aktiviteter, särskilt gratis eller billiga, då inte alla deltagare har bra ekonomiska förutsättningar
- något om bemötande, relationsbyggande och lyhördhet
- information om återhämtning och friluftsliv

Samtliga ledare hoppas att projekt fortsätter och anser att metoden bör spridas i hela landet. Att arbeta som man gör i HMOU är ett bra sätt, vilket skapar bestående resultat för verksamheten. Dessutom ger det goda förutsättningar för samverkan inom kommunen med olika aktörer. Kunskapen om HMOU har spridit sig och väckt intresse så det har blivit kö för att delta och flera kollegor har undrat över hur man kan bli ledare.

"Vi måste framhålla betydelsen av projektet. Hur mycket gott det gör med så få medel. Om det nu än är naturen, sociala delen, aktiviteter, bara bryta isoleringen. Det ska och behövs fortsätta i all framtid."
(Citat ledare Skurup)

Resultat Simrishamns kommun

Projektet HMOU i Simrishamn startade oktober 2020, under Coronapandemin. Vid intervjutillfället deltog 4 manliga deltagare varav 3 (75%) intervjuades. I Simrishamn finns 2 kvinnliga ledare och båda intervjuades. Personalen gick Friluftsrådets ledarutbildning september 2020.

Eftersom Simrishamn startade projektet mitt under pandemin har man endast vid några få tillfällen kunnat vara med vid kommungemensamma träffar. Både deltagare och ledare tycker att de tillfällena har varit otroligt givande och inspirerande, om än också lite mer "krävande" än den egna lokala gruppen, då det deltog många fler vid dessa storgruppsstillfällen.

HMOU kommer att fortsätta i Simrishamn även efter det officiella projektets slut, då ledarna efter årsskiftet kommer att starta ytterligare en grupp, även den med syfte att "komma ut".

Ledarna tror att, även om Simrishamn på grund av pandemin hade börjat med promenader och utomhusträffar, är det tack vare deltagandet i HMOU-projektets resultat och erfarenheter, som verksamheten på Träffpunkten kommer ändra inriktning till nya former av umgänge och mer utomhusaktiviteter.

"Detta att ta oss ut och iväg borde vi ju gjort långt tidigare med brukarna här på Träffpunkten, istället för att sitta härinne"
(Citat ledare Simrishamn)

Deltagare

Vid intervjutillfället var det 4 deltagare i projektet. 3 av 4 intervjuades, alltså 75%. Det är 3 män. Samtliga har varit med sedan starten, det vill säga 1 år.

Deltagandets påverkan på att vara ute i naturen/vara fysiskt aktiv

Samtliga deltagare uppger att de inte har andra aktiviteter på sin fritid nu jämfört med före HMOU. Alla säger sig dock vara mer fysiskt aktiva nu än tidigare. När det gäller utevistelse uppger 1 att han redan tidigare var ute mycket, 1 att han inte är mer ute nu och 1 nämner att han var ute innan också. HMOU är som en bonus och det är mycket trevligt att vara ute tillsammans med andra.

"Vissa deltagare har låtit bli se hinder och istället engagerad sig och kommit för våra aktiviteter."
(Citat ledare Simrishamn)

Deltagarna nämnde att det känns svårt att till 100 procent säga hur HMOU har påverkat dem, då det generella måendet också spelar in. Alla är dock väldigt glada över att de nu mår bättre och är mer aktiva.

En av deltagarna berättade att han började motionera mer redan inför HMOU-deltagandet för att han visste att han skulle vara med på projektets aktiviteter. En annan deltagare berättade hur han har brutit sin isolering och nu tar sig ut lättare. "Jag går ut på egen hand och inser att det går ju bra att gå själv".

"Jag aktiverade mig inför träffarna av projektet. Då hade man nåt att se framemot och jag förberedda mig."
(Citat deltagare Simrishamn)

Samtliga känner att de har fått fler sociala kontakter i gruppen.

Utöver att vara mer aktiva, mer sociala och mer utomhus på egen hand har andra områden påverkats för deltagarna. De har fått

- ett ökat naturintresse
- en vilja och förmåga att våga testa nya saker

I relationen till naturen så nämner två att de "återupptäckt sitt tidigare intresse för naturen" tack vare HMOU. En deltagare lånade tom böcker på biblioteket om växter och svampar. En ska köpa en crosstrainer för att kunna vara fysiskt aktiv hemma. En annan "ska definitivt prova sova att i hängmatta vid nästa övernattning".



När det gäller hinder för att komma ut, upplever en att han vill vara mer aktiv, men det är svårt att vara det ensam. En annan anser att brist på transportmöjligheter är det enda hindret som är kvar och den tredje anser att det är problematiskt att få tiden att räcka till i livet.

Deltagandets påverkan på måendet

Samtliga deltagare skattar att olika aspekter av deras mående är oförändrat eller har förändrats till det bättre. Vilka områden som har förbättrats skiljer sig starkt mellan de olika deltagarna. Dock är alla mer fysiskt aktiv, har färre problem med depression och känner mer glädje tack vare HMOU.

Projektets upplägg

Samtliga anser att projektets upplägg och det praktiska har fungerat bra. 2 av 3 anser att det var utmärkt och 1 att det var mycket bra. Om strukturen svarar de att

- Tiden och längden på träffarna var lagom
- Frekvensen på träffarna var lagom
- Utbudet av aktiviteter har alla 3 intervjuade olika åsikter om. 1 tycker det är för få olika aktiviteter och vill prova mer. 1 anser att det var lagom och 1 tycker att det var för många aktiviteter då han mest vill träffas och gå och prata.

Alla 3 intervjuade tycker att det har fungerat bra i gruppen, såväl med de andra deltagarna, som med ledarna. Samtliga har fått stöd av ledarna, alla i form av påminnelser och en uppger att han har blivit hämtad ibland. Ledarna har uppmärksammat alla och alla har fått positiv feedback och uppmuntran. En nämner också att han även har fått stöd i det sociala.

"Ledarna säger det är bra det jag gör. De hör mina åsikter och de respekterar vad jag tycker."
(Citat deltagare Simrishamn)

I början upplevde de intervjuade att det var lite svårt med det sociala och att öppna sig, men att det blev bättre med tiden och att det också fungerar bättre med "naturligt prat" kring aktiviteterna än "konstgjort" i ringen.

Samtliga ser mycket positivt på HMOU och endast en har förbättringsförslag. Han vill få lite mer information om vad man ska göra på träffen och kanske ha träffar med ett specifikt tema man samtalar kring. Alla tycker att det var positivt med Simrishamns lilla grupp. Någon såg framemot att träffa nya människor från de andra kommunerna, medan någon annan kände att det "räckte" med att lära känna de hemmavid bättre.

Friluftsförmedlingen och Metodboken

Ingen av de intervjuade hade hört om metodboken och ingen hade konkreta förslag på vad som bör vara med i en sådan.

I nuläget är ingen med på andra aktiviteter som arrangeras av Friluftsförmedlingen och de vet inte om de tänker vara medlemmar framöver.

Ledare

I Simrishamn finns det två ledare som båda har blivit intervjuade (100%).

Båda ledarna påpekar att

- de uppskattar väldigt mycket att de fick ingå i utvärderingen av projektet då de varit med ett helt år
- det är viktigt för dem att deltagarna fått möjlighet att uttrycka sina upplevelser av projektet
- det är så värdefullt att få belysa allt positivt som projektet inneburit
- de har sett att deltagarna mått bra, vågat prova nytt, utvecklats och visa egenskaper som ledarna inte hade en aning om att deras deltagare har

Projektets påverkan på deltagarna och ledarna

Båda ledarna känner deltagarna väl sedan tidigare, men har sett förändringar och nya förmågor hos alla fyra. Båda har märkt att deltagarna:

- tar sig ut mer på egen hand
- är aktivare och har börjat träna
- har blivit piggare
- vågar mer och nytt
- är lugnare
- har bättre självförtroende

”Det är fantastiskt att se dessa grabbar i ur och skur utan sura miner, de har deltagit och de har varit med nästan alla gångerna.”
(Citat ledare Simrishamn)

Det enda hindret som ledarna har sett var att deltagarna inte alltid hade lämpliga kläder efter väder eller lämplig utrustning, men flera deltagare prioriterade att köpa nya grejer för att kunna delta på det gemensamma lägret.

Projektet har, som tidigare nämnts, skapat ökad social samvaro, inte enbart under aktiviteterna, utan även vid andra tillfällen har det pratats om HMOU och deras upplevelser.

Rollen som ledare

De två i personalen som anmälde sig till att bli ledare för gruppen, gjorde det tack vare

- sitt brinnande intresse för naturen
- att de hade hört positiv omdöme om HMOU
- en stor önskan om att ge deltagarna något mer

Att stötta deltagarna har bestått i att

- Påminna, sms:a och ringa
- Motivera
- Skapa trygghet
- Förklara och berätta vad som ska hända
- Ordna transport
- Ge deltagarna inflytande över aktiviteterna

”När vi var på läger fick jag på morgonen veta att några deltagare behövde kissa mitt i natten. De sa att när de såg att jag låg och sov där mitt i naturen så var det helt lugnt att ge sig ut i mörkret och uträtta sina behov. Sa de kunde väckt mig, men ”Varför då? Du sov så gott och vi klarade oss bra själv.”
(Citat ledare Simrishamn)

Båda ledarna tycker att det har varit betydelsefullt med ledarutbildningen. De tycker att det viktigaste för ledare är att de ska kunna känna av hur deltagarna mår. Det är bra med någon kunskap om deltagaren och diagnosen, hens eventuella svårigheter och hinder.

Kunskap om Allemansrätten och det som ingick i Friluftsförbundet information är också bra, men inte nödvändigt - det viktigaste är att komma iväg. Man kan lära och läsa i efterhand också.

Ledarna har själv påverkats på olika sätt. En av ledarna beskriver främst hur härligt det är att se deltagarna pigga till och må bra. Att kunna bidra till välmående för andra bara genom att som ledare vara med. Den andra ledaren beskriver hur hon även själv har blivit piggare, friskare och gladare. Att jobbet har blivit roligare med mer frihet och möjlighet att använda naturen för hälsan. Båda ledarna upplever också att deltagarna

- fungerat bra i grupp
- har utvecklats som individer
- visat okända förmågor
- har lärt ledare

”Deltagarna kan så mycket som vi inte vet.”
(Citat ledare Simrishamn)

Att bemöta deltagare, som inte mår så bra, handlar mest om fingertoppskänsla och att ta sig tid, kunna gå undan och/eller kunna prata enskilt.

Projektet och Metodboken

Gällande det praktiska upplägget av HMOU så anser båda ledarna att tid, längd och utbudet av träffar och aktiviteter har varit bra. Hur ofta man träffats anser en var lagom och den andra att det hade varit bättre med varannan vecka. Fast det skulle då bli svårt med planering och resurser. Det kanske är bra som det är, så deltagarna får tid att smälta vad de upplevt, tänka nytt och börja längta till nästa träff.

Genomförande av HMOU har skapat intresse hos andra och det är fler som vill delta vilket har lett till att Simrishamn planerar att fortsätta och även starta en grupp till. Träffpunkten i Simrishamn har även ändrat sina öppettider för att kunna vara utomhus mer.

Båda ledarna har hört talas om metodboken, men inte varit involverade i framtagandet. Det som skulle vara bra att ha med är information om psykiatriska diagnoser, bemötande och tips om vad som är ätbart i naturen.

Bilagor

Tillhörande denna brukarrevision av Häng Med Oss Ut
[Frågeformulär deltagare Brukarrevision HMOU 2021](#)
[Frågeformulär ledare Brukarrevision HMOU 2021](#)

[Brukarrevision Häng Med Oss Ut 2019](#)

[Projektplan för Häng Med Oss Ut från 2016](#)

Projektrapporter om Häng Med Oss Ut
[Projektrapport 2020](#)
[Projektrapport 2018-2019](#)
[Kundutvärdering Sjöbo 2017-2018](#)

Häng Med Oss Ut media

”Minskad psykisk ohälsa, genom friluftsliv – en film om projektet Häng med oss ut”
<https://youtu.be/12upRimEt5Q>

Häng med oss ut finns även på Instagram med mängder av foton från alla åren med HMOU:
https://instagram.com/hang_med_oss_ut

Utförda undersökningar av andra externa parter

“HÄNG MED OSS UT!” En naturbaserad intervention för personer med psykisk ohälsa belyst genom ValMO-modellen” - [Göteborgs Universitet](#)

”Hälsöfrämjande fördelar av friluftslivets gemenskap - En kvalitativ utvärdering med utgångspunkt i känsla av sammanhang” – [Högskolan Kristianstad](#)

”Preliminära resultat av undersökning av deltagande i Häng med oss ut i kandidatuppsats i arbetsterapi” - [Linköpings universitet](#)

Övriga nyttiga bilagor

[Utflykter med kollektivtrafik i Skåne](#)