

Projekt 2021-2022

Häng med oss ut JKPG

► Friluftsgrupp för NPF/PF



FRILUFTS
FRÄMJANDET



JÖNKÖPINGS
KOMMUN

Utformad av: Jenny Hiller

Datum: Maj 2022

Kontakt: jenny.hiller@jonkoping.se

© Jönköpings Kommun

Innehåll

Bakgrund	5
Projektets grundidé och syfte	5
Samarbetspartners.....	5
Målgrupp.....	5
Friluftslivet år 2021 – Luften är fri.....	5
LONA – Lokala naturvårdssatsningen	6
Genomförande.....	6
Tidsintervall.....	6
Utbildning av ledare.....	6
Marknadsföring och kommunikation.....	7
Material.....	7
Ledarväskor	7
Ledarkläder.....	7
Övrigt material	7
Förberedelsearbete.....	8
Ledarträffar inför gruppstart.....	8
Förberedelse av enskilda gruppträffar	8
Genomförande av friluftsgruppträffar	8
Öppet Hus.....	8
Inför gruppstart.....	9
Aktiviteter.....	9
Ledare med vid varje träff.....	9
Inlånade ledare.....	9
Anpassningar	9
Delaktighet och inflytande	10
Värdegrundsregler	11
Avhopp och uteblivet deltagande	11
Budget	11
Utvärdering	13
Wow-moment och citat från träffarna	13
Metod.....	13
Intervjuer.....	13
Självskattning	13
Urvalskriterier	13
Gruppens karaktäristiska.....	14

Resultat	14
Intervjuer	14
Självskattning	18
Resultatdiskussion.....	20
Intervjustudien	20
Självskattningen	20
Lärdomar	21
Referenser	23
Bilaga 1: Intresseannons Friluftsledare	24
Bilaga 2: Kallelse till Introduktionsträff	25
Bilaga 3: Marknadsföringslapp.....	26
Bilaga 4: Översikt projektprocess fram till gruppstart	27
Bilaga 5: Preliminärt schema.....	28
Bilaga 6: Mall för aktivitetsplanering	29
Bilaga 7: Packlista	31
Bilaga 8: Välkommen till Friluftgruppen	32
Bilaga 9: Genomgående beskrivning av träffarna	33
Bilaga 10: Materialförteckning.....	36
Bilaga 11: Reflektion inför friluftgruppen.....	37
Bilaga 12: Värdegrundsregler	38
Bilaga 13: Wow-moment och citat från träffarna.....	39
Bilaga 14: Inför utvärdering.....	42
Bilaga 15: Intervjuguide	43
Bilaga 16: Självskattningsformulär	44
Bilaga Bilder.....	46
Ledarutbildning	46
Öppet Hus Öxnegården.....	46
Friluftsträffar	47

Bakgrund

Denna rapport är en fortsättning och utvärdering av rapporten ”Projektplanering Häng med oss ut JKPG” som skapades inför projektstart och låg till grund för ansökan om projektmedel. För mer bakgrundsinformation om målgruppen och naturens hälsoeffekter se den rapporten.

Projektets grundidé och syfte

Grundidén var att skapa en anpassad friluftsgrupp för personer med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning tillsammans med Friluftsrådet. Syftet med gruppen var att öka tillgängligheten till naturen för målgruppen samt att möjliggöra fysisk aktivitet i naturmiljö som ett led i att stärka fysisk och psykisk hälsa samt återhämtning. Ett ytterligare syfte var att öka kunskapen om naturens betydelse för hälsan, växt- och djurliv och allemansrätten.

Samarbetspartners

Projektet var ett samarbete mellan Jönköpings kommuns Socialpsykiatri, Friluftsrådet Region Öst och Friluftsrådet Öxnegården, Öxnehaga. Samverkan med Jönköpings Kommuns Kultur- och Fritidsförvaltning och det friluftsråd samt friluftstrateg som fanns där fortgick under hela projektet. Projektets föregångare var projektet ”Häng med oss ut” utfört av Sjöbo Kommun och Friluftsrådet Region Syd, som också var behjälpliga med ledarutbildning.

Målgrupp

Målgruppen var personer över 18 år med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, med eller utan tidigare erfarenhet av vistelse i naturen. Gruppen vände sig främst till personer som vid tiden hade svårt att ta sig ut i naturen av olika anledningar. Dock uteslöts ingen intresserad.

Friluftslivet år 2021 – Luften är fri



Vid planering av träffarna togs hänsyn till friluftslivets år som varje månad 2021 listade ett tema gällande natur och friluftsliv. Friluftslivets år 2021 kallades ”Luften är fri” och exempel på teman hösten 2021 var ”Lära ute”, ”Må bra ute” och ”Dialog”. Målet med friluftslivets år var att nå och locka personer som var ovana att vara ute i naturen (Naturvårdsverket, 2020).

LONA – Lokala naturvårdssatsningen



Projektet ansökte och fick beviljat projektmedel från lokala naturvårdssatsningen (LONA) för 49 % av beräknad kostnad, uträknad i projektplaneringen. Projektet beviljades projektbidrag utifrån kategori 6: Information, folkbildning och annan kunskapspridning.

Genomförande

Tidsintervall

Projektet sträckte sig från 1 mars 2021 till 31 maj 2022. Friluftsträffarna pågick mellan september 2021 och maj 2022. Tiden 1 mars till gruppstart ägnades åt att hitta ledare, utbilda ledare, planera schemat, marknadsföra gruppen genom olika kanaler, samla in material till Funktionsomsorgens hälsoförråd där medborgare kan hämta träningskläder kostnadsfritt, köpa in material, få till praktiska saker som projektkonto osv, planera öppet hus, anordna öppet hus hos Friluftsfrämjandet Öxnegården för intresserade potentiella deltagare samt planera friluftsträffar. Utvärderingen skedde i maj 2022. Delrapport skickades till Lona i mars 2022.

Utbildning av ledare

I mars 2021 spreds en intresseannons (se bilaga 1) för uppdraget Friluftsledare ut i Socialpsykiatrins verksamheter genom enhetschefer och hälsostödjare för att hitta intresserade medarbetare till uppdraget. Åtta intresseansökningar kom in varav tre valdes ut. Urvalet gjordes utifrån friluftserfarenhet, antal år man jobbat med målgruppen samt att ledarna skulle vara från olika verksamheter och olika typer av verksamheter i Socialpsykiatri. De utvalda meddelades via mail och kallades till en introduktionsträff hos Friluftsfrämjandet Öxnegården (se bilaga 2). På träffen informerades representant från Friluftsfrämjandet region Öst om friluftsfrämjandet och hur det är att vara ledare i Friluftsfrämjandet, representant från Friluftsfrämjandet Öxnegården informerades om Öxnegården och projektledaren informerades om projektet, praktiska hållpunkter i projektet samt om ledarutbildning och praktiskt runt den. På träffen bokades alla datum för planering fram till gruppstart.

I början av maj 2021 åkte alla ledare tillsammans med projektledaren till Dalby utanför Lund i Skåne, där ledarutbildning genomgicks hos Friluftsfrämjandet region Syd och moderprojektet Häng med oss ut. Utbildningen var en friluftsledarutbildning med inriktning för att hålla grupper för personer inom Socialpsykiatri. Utbildningen pågick två dagar och mellan utbildningsdagarna påbörjades planeringen av friluftsträffarna utifrån Friluftsfrämjandets principer.

Marknadsföring och kommunikation

En marknadsföringslapp (se bilaga 3) och en reklamfilm på Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=5uy4N9wbU4k&t=6s>) togs fram av projektledaren. Dessa spreds sedan i Socialpsykiatrins organisation genom enhetschefer och hälsostödjare ut till medarbetare och vidare ut till medborgare som ingick i målgruppen. Materialet spreds också via Anhörigstödet Funktionshinderomsorgen Jönköping, En återhämtningsinriktad psykiatri Jönköping och Funktionshinderomsorgen Jönköpings hälsoförråds facebookside. Projektet skapade också en egen sida på Jönköpings kommuns hemsida. Även Friluftsförbundet Jönköping och Kultur- och Fritid spred informationen i sina kanaler. Reklamfilmen var ett led i anpassad kommunikation och ett sätt att ge kommunikation på annat sätt än genom skriven text. Detta för att informationen skulle vara tillgänglig även för personer som har lättare att ta till sig information på det sättet.

Sist skapades en instagram (@hang_med_oss_ut_jkpg) för projektet, för kartläggning av projektets alla steg samt för potentiella deltagare att kunna få mer information. Där publicerades innan gruppstart bakgrund till projektet, samarbetspartners, info om Öxnegården, ledarpresentationer osv. Efter projektstart publicerades bilder från träffarna (där hänsyn till integritet och sekretess togs) samt allt som hände i projektet mellan träffarna. Efter projektet publicerades utvärderingen i korthet.

Material

Ledarväskor

Inför friluftsgruppen införskaffades ledarväskor med sådant material som skulle komma att användas vid flertalet träffar. Ryggsäckar köptes in och packades med Första Hjälpens väskor, friluftskniv med eggskydd, tändstål, bomullspads för tändning, tjockt rep, juteväv, yxa, karbinhake, soppåsar, plasthandskar, handsprit samt en extra regnponcho utifall någon deltagare skulle behöva låna. I varje ledarväska lades också en mapp med olika naturbingon i för att kunna ha som extraaktivitet vid varje träff om tid blev över eller någon deltagare inte ville delta i planerad aktivitet. Varje ledare tog sedan ansvar för att beställa var sitt exemplar av naturvårdsverkets häfte "Allemansrätten -En vägledning" för att ha som uppslagsverk i varje ledarväska.

Ledarkläder

För att göra det tydligt vilka som var ledare för gruppen för att skapa trygghet för deltagarna, köptes ledartröjor från Friluftsförbundets webbshop in. Tröjorna hade Friluftsförbundets blå färg och texten "Ledare" på ryggen.

Övrigt material

Utöver ledarväskor köptes även en stor presenning in för att kunna användas som vind och regnskydd samt fyra liggunderlag för att kunna användas som både sitt- och liggunderlag. För annat material som skulle komma att behövas till träffarna utnyttjades kontakter och samarbetspartners i hög grad. T.ex. köptes friluftshängmattor och små kikare in av Kultur- och Fritidsförvaltning för att användas av gruppen. Dessa tillhörde sen kommunens Fritidsbank för utlåning. Vi hade också möjlighet att låna utrustning till t.ex. skidor och stekhäll av denna Fritidsbank. Även Friluftsförbundet Öxnehagas förråd utnyttjades genom att låna tex. kåsor, stormkök och pulkor därifrån. Senare i projektet köptes även termosar och kåsor in för att slippa låna detta varje gång.

Förberedelsearbete

Ledarträffar inför gruppstart

Förutom introduktionen för ledare och utbildningen i Skåne planerades ytterligare planeringstillfällen för ledarna. För översiktlig projektprocess fram till gruppstart se bilaga 4. Efter ledarutbildningen hölls en schemaworkshop där alla ledare i tur och ordning fick berätta om sina friluftserfarenheter medan de övriga letade efter styrkor i berättelsen. Alla kunskaper och styrkor skrevs ner på post-it-lappar. Post it-lapparna jämfördes sedan med aktiviteter nedskrivna i projektplanen samt projektets syften och kunskapsmål. Ett schema växte på så sätt fram men fortsatte kallas för preliminärt (se bilaga 5). Detta för att ge deltagarna en möjlighet att påverka schemat vid gruppstart. Därav planerades också en uppföljande ledarträff efter träff ett med Friluftgruppen, för att kunna korrigera efter önskemål. Ytterligare en ledarträff hölls för att planera öppet hus. Efter öppet hus hölls en ledarträff som kombinerade uppföljning av öppet hus, planering av gruppen samt guidad tur i naturreservat Bondberget som fungerade som spelplan för 11 av 13 friluftsträffar. Detta gjordes för att ge ledarna mer förståelse och kunskap om området och var enskilda träffar skulle kunna äga rum. Representant från Friluftsfrämjandet Öxnegården höll i guidningen. Precis innan gruppstart hölls en gemensam planering inför första träffen. Detta för att få en bra början och kunna samla in deltagarnas egna önskemål samt påbörja utvärdering på ett bra sätt. För att samla ihop önskemålen från deltagarna och korrigera schemat träffades ledarna mellan träff ett och två för utvärdering och korrigering. Till övriga träffar utsågs ansvarig ledare och träffen planerades sedan av träffansvarig ledare. Träffarna planerades dock terminsvis och inför termin två som skulle äga rum efter årsskiftet, hölls ytterligare en gemensam ledarplanering.

Förberedelse av enskilda gruppträffar

Varje gruppträff tilldelades en ansvarig ledare utifrån kunskap, erfarenhet och intresse hos ledarna. Varje ledare ansvarade sedan för planering av den enskilda träffen. I projektplanen låg tid för förberedelse på 2,5 h per träff. Varje träff planerades utifrån en planeringsmall (se bilaga 6). Mallarna låg sedan på en plattform där alla ledare kunde se dem. I planeringen ingick tidsåtgång, materielbehov, fikaplanering, riskbedömning gällande hela träffen samt genomförande. Ansvarig träffledare ansvarade sedan för att göra praktiska förberedelser för träffen om inget annat överenskommet ledarna emellan.

Genomförande av friluftsgruppträffar

Öppet Hus

Inför gruppstart i september 2021 anordnades ett Öppet hus på Öxnegården på Öxnehaga för intresserade potentiella deltagare i juni. Syftet med det öppna huset var att intresserade skulle få bekanta sig med omgivningarna där gruppträffarna mestadels skulle hållas samt kunna träffa ledarna för gruppen. Detta gjordes som en åtgärd för att sänka trösklarna att gå med i gruppen och öka tryggheten för målgruppen att våga anmäla sig. På Öxnegården kunde besökarna besöka tre stationer. Station ett handlade om preliminärt schema, aktiviteter och praktiskt information. Där fick man se ett bildspel gällande tänkta aktiviteter samt ställa frågor till både ledare och representant för Friluftsfrämjandet. Man hade också möjlighet att anmäla sig till gruppen. Station två gav en möjlighet att bli visad omgivningarna kring Öxnegården och testa på att göra ett naturbingo. Station tre var fika vid öppen eld. Där kunde besökarna testa på att grilla marshmallows, pinnbröd samt dricka kaffe och fika. 10 personer besökte öppet hus tillsammans

med personal från Socialpsykiatrin, kontaktperson eller anhörig och alla utan en anmälde sig till gruppen. Fram till öppet hus hade åtta anmält sig direkt till gruppen. Således hade gruppen 17 medlemmar efter öppet hus och gruppen var således fullbokad. En reservlista upprättades efter detta. Reservlistan innehöll vid gruppstart fem personer.

Inför gruppstart

Brev till deltagare

I augusti 2021 skickades ett brev ut via post till alla anmälda deltagare. Brevet innehöll schema (se bilaga 5), packlista (se bilaga 7), telefonnummer till ledare samt allmän information inför gruppstart och första och andra träffen (se bilaga 8). I brevet nämndes på flertalet ställen möjlighet att hämta utrustning i Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd och att öppet hus i detta skulle hållas en vecka innan gruppstart.

Öppet hus i Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd

En vecka innan gruppstart hölls öppet hus i Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd. Alla deltagare fick information om detta i välkomstbrevet. Tre deltagare kom på besök och det delades ut bra skogsskor, jackor, överdragsbyxor, tjocka tröjor, regnjacka, mössor, handskar, halsdukar och sportbehåar. Ytterligare tre deltagare besökte sen förrådet senare under projektåret.

Aktiviteter

Alla träffar hade en tidsram på 2,5 timme förutom de två träffar vi åkte iväg till annan plats än Öxnegården och Bondberget. Dessa två träffar hade en tidsram på 3,5 timme. För att göra det lättare för deltagarna att få rutin var starttiden alltid den samma medan det var sluttiden som varierade på utflyktsträffarna. Inför utflyktsträffarna gavs ett enskilt informationsblad ut gällande just den träffen för att öka tryggheten för deltagarna vad som väntade. Varje träff hade ett specifikt tema. Teman var t.ex. Bär- och svampplockning, Friluftsteknik, Må bra ute! Sinnespromenad, Allemansrätten, Julmys i skogen, Skid- och pulkaåkning, Orientering- och kartkunskap, Naturfotografering, Fågelskådning och Testa på kanot. Vid varje träff bjöds det på fika eller mat. För mer genomgående beskrivning av träffarna se bilaga 9. Det togs också fram en hel del eget material till träffarna som recept och olika information. För fullständig förteckning över material se bilaga 10.

Ledare med vid varje träff

Vid varje träff fanns fyra ledare närvarande som standard. Vid några träffar var det endast tre ledare pga. sjukdom. Vid ett tillfälle var bara två ledare med, men träffen fick då förenklas väsentligt. Vid träffarna som ägde rum vid Öxnegården var representant från Friluftsrämjandet Öxnegården med vid de flesta av träffarna som en expertledare gällande omgivningarna.

Inlånade ledare

Till träffen ”Fågelskådning” lånades en extern ledare in som rekommenderades av Friluftsrämjandet Öxnegården.

Anpassningar

- ▶ Vid bär- och svampträffen fanns plaststolar att tillgå gruppen att ta med sig ut i blåbärsriset. Detta användes av de deltagare som hade problem med balans eller att böja sig från stående ner till marken.
- ▶ Vid första friluftsteknik-träffen anpassades ståställning och grepp för deltagare som också hade cerebral pares och synstörning. Fokus låg här på att alla skulle kunna testa alla aktiviteter. Ved höggs på bänk för de som hade svårt att böja sig ner.

- ▶ Det fanns en handfull deltagare som blev väldigt trötta av att gå längre än 1 km. Vid de träffar vi behövde ta oss längre planerades många pauser in och vi hade även med oss hopfällbara stolar ifall någon behövde ta en extra vila.
- ▶ Det hände att några deltagare uteblev flera gånger på raken. När någon uteblivit två gånger tog vi kontakt för att höra hur personen mädde och vad anledningen var. Anledningen kunde vara många men aldrig något som hade med direkta friluftgruppen att göra utan t.ex. logistik att ta sig dit alternativt att psykisk ohälsa förvärrats. I dessa fall erbjöd vi stöd i att komma iväg genom t.ex. sms-påminnelser och uppmaningar.
- ▶ För att möjliggöra så stort deltagande som möjligt insåg vi efter några träffar att det var positivt om alla deltagare fick ett meddelande i början av veckan, samt samma dag, att det återigen var dags för träff. Detta lade vi då in som standard. Det blev då också en påminnelse om att meddela återbud om man inte kunde komma.
- ▶ Vid Friluftsteknik 2 fick vi återigen anpassa för deltagare med synnedsättning samt cerebral pares. För deltagaren med synnedsättning använde vi känseln vid användning av tändstål. Personen fick känna efter var hen hade bomullstussarna, lyssna på hur det lät när man fick till bra gnistor samt att ledaren höll i deltagarens händer och på så vis visade genom känseln hur det skulle användas samt hur hårt osv. man behövde dra det.

Delaktighet och inflytande

För att ge deltagarna inflytande i gruppen samt ta tillvara på deltagarnas eventuella kunskap fick alla möjlighet att fylla i en blankett vid första träffen (se bilaga 11). Där fick deltagarna fylla i om det var någon särskild friluftaktivitet de skulle vilja testa, om de hade något intresse för något specifikt inom friluftsliv och om de hade någon specialkunskap inom friluftsliv sen tidigare. Detta gjordes för att kunna korrigera schemat efter första träffen efter önskemål som framkommit, men också för att kunna ta tillvara på den eventuella kunskap som redan fanns i gruppen och kunna lyfta fram den om deltagaren själv ville detta. Utöver detta fick man också för ökad trygghet och säkerhet fylla i anhörig och dess telefonnummer, telefonnummer till ev. personal, om man hade något medicinskt som ledarna behövde känna till och om man hade någon form av specialkostbehov.

Schemaändringar efter önskemål

Efter först träffen hölls en ledartreff för att kunna korrigera schemat efter önskemål. Vi kunde konstatera att vi redan uppfyllde många önskemål och då de flesta aktiviteter i det preliminära schemat också önskades beslutades att inte byta ut någon aktivitet. Dock behölls listan på önskade aktiviteter till eventuella kommande år av gruppen. T.ex. önskade flera aktiviteten fiske, vilken beslutades av ledarna att prioriteras vid eventuellt år två. Det preliminära schemat blev således det schema som slutligen också användes för gruppen.

Kunskap som utnyttjades i gruppen

Det fanns en hel del kunskap i gruppen då många haft delar av friluftsliv som intresse tidigare. Dels fanns en person som är väldigt duktig på fågelläten. Detta lyftes fram under träffen "Fågelskådning". En person hade fotografering som intresse och hade således större kunskap om foto. Detta planerades att ta till vara under träffen "Naturfotografering men personen blev tyvärr skadad och kunde inte närvara. Utöver det fanns en deltagare som gått vildmarkskurser under gymnasietiden. Denna person fick hjälpa till och visa och ta mer ansvar när det t.ex. skulle göras upp eld och liknande.

Värdegrundsregler

För att förmedla känslan och tryggheten i gruppen ledarna önskade och vikten av att deltagarna t.ex. hörde av sig om de inte kunde medverka, togs 10 värdegrundsregler fram för gruppen (se bilaga 12). Med dessa skapades sedan en värdegrundsvandring på första träffen där deltagarna fick gå en skogspromenad och stanna vid en värdegrundsregel med jämna mellanrum och diskutera den med ledarna.

Avhopp och uteblivet deltagande

Deltagandet varierade under årets gång av olika anledningar. Dels bidrog Corona-pandemin till högre sjukfrånvaro då alla behövde vara hemma vid minsta symptom. I övrigt varierade deltagandet hos vissa deltagare pga. t.ex. psykisk ohälsa, andra aktiviteter eller annat som skedde i livet. Två deltagare ångrade sitt deltagande innan gruppstart, pga. tidsbrist. En deltagare valde att hoppa av gruppen ungefär i mitten av projektet då hen kände att det inte var hens grej. En deltagare medverkade endast vid första träffen och uteblev sedan pga. livsomständigheter även om hen inte avbokade sin plats och egentligen ville delta i träffarna. En deltagare hoppade av i slutet av projektet pga. tidsbrist, men hade då endast deltagit tre träffar. En deltagare medverkade bara på första och de sista träffarna pga. dåligt mående de mörka månaderna under året. Med denna bakgrund erbjöds tre personer från reservlistan plats i gruppen vid halvtid. Detta då ledarna upplevde att det skulle vara hanterbart att erbjuda fler möjlighet till deltagande. En av dessa tackade nej till platsen då det inte passade just då i livet, medan två deltagare alltså tillkom.

Budget

Ledarutbildning

Skåne

Ledarutbildning	15440
Resa med bil x 2	4000
Hotell	6510
Traktamente fyra ledare	2332

Inköp material

Material till ledarväskor	3206
Presenning x2	310
Liggunderlag x 4	280
Ledartröjor x 5	1012,5
hopfällbar skrinna	1399
Kikare x 3	1497
Friluftshängmattor x 4	1196
Termosar x 3	447
Kåsor	425
Nya yxor	237

Ledarutbildning total:

28 282 kr

Materialkostnader total:

10 009,5 kr

Fikakostnader

Träff 1	213
Träff 2	194,4

Träff 3	240
Träff 4	134
Träff 5	68
Träff 6	268,4
Träff 7	268
Träff 8	134,5
Träff 9	70
Träff 10	245
Träff 11	107
Träff 12	128
Träff 13	48,4

Fikakostnader total:
2119 kr

Övriga kostnader i samband med träffar

Transport utflykt 1	2900
Transport utflykt 2	2805
Material till julpyssel	106
Material knopar	200
Framkallning foton	163

Övriga träffkostnader total:
6178 kr

Personalkostnader

Ledare x 3	41758
Projektledare	132960
Spridning	5540
Friluftsförbundet	
Öxnehaga	8250
Friluftsförbundet	
Region	2000
Kultur - och Fritid	2770

Personalkostnader total:
193 278 kr

Oförutsedda kostnader

Höjning av friluftsförbundet *medlemsavgift för deltagare.	
Mellanskillnad	300
Krya på dig-kort	24,95

Kostnad totalt: 240 187,2

Utvärdering

Wow-moment och citat från träffarna

Nedan utvärdering och citat gäller hela projektperioden och deltagandet under Häng med oss ut JKPG:s första år. Men redan under träffarna skedde många händelser som kan beskrivas som wow-moment som också är värda att lyftas. Dessa hittar du i Bilaga 13.

Metod

Deltagandet i Friluftgruppen och gruppen i sig utvärderades genom dels kvalitativa intervjuer med deltagarna och dels genom självskattningsformulär. Deltagarna informerades muntligt och skriftligt om rätten att avstå deltagande i utvärderingen, att informationen som framkom hanterades konfidentiellt och endast skulle hanteras av projektledaren, att innehållet i utvärderingen endast skulle presenteras i ett sammanvägt resultat på gruppnivå, att man inte skulle kunna härleda något i slutrapporten till enskild person, att ljudfiler skulle raderas av projektledaren direkt efter sammanställningen var färdig och att det som framkom i utvärderingen inte skulle komma att påverka det stöd man idag fick från kommunen eller deltagande i liknande grupper framöver (se bilaga 14).

Intervjuer

Intervjuer bokades in under gruppen i anslutning till gruppens tre sista träffar alternativt när och om så deltagaren önskade, via telefon. Intervjuerna följde en förutbestämd intervjumall (se bilaga 15) och spelades in för att säkerställa att projektledaren kunde återge korrekt vid sammanställningen efter intervjuerna. Alla intervjuer granskades sedan och vägdes samman till ett gemensamt resultat.

Självskattning

För att utvärdera huruvida deltagande i friluftgruppen ledde till återhämtning och förbättrad psykisk hälsa fick alla deltagare som valde att delta i utvärderingen skatta ett antal upplevelser vid första träffen, i mitten av grupp-perioden och vid sista träffen genom ett självskattningsformulär (se bilaga 16). Mittenskattningen gjordes dock endast av de som medverkade just den träffen. Faktorer som skattades var känslor av depression, ångest, nedstämdhet, åltande tankar, glädje, tillfredsställelse med livet och mående generellt. Sista träffen fick man även skatta frågor gällande gruppens struktur. För att hålla skattningarna konfidentiella men ändå kunna se utvecklingen hos en enskild individ, lades första självskattningen i ett kuvert med namn på. Kuverten hölls sedan förslutna i förvar av projektledaren. Vid mittenskattningen fick deltagaren ett nytt formulär i ett kuvert med namn på och fick sedan själva flytta över första skattningen till kuvert och skattning nummer två. Vid sista skattningen fick deltagaren ett namnlöst kuvert att lägga alla skattningar i. På så vis hölls skattningarna konfidentiella även för projektledaren, men individers utveckling kunde ändå granskas.

Urvalskriterier

Under projektets gång fanns det deltagare som av några anledningar inte kunde fortsätta delta på träffarna, valde att inte fortsätta samt några som tillkom då ledarna upplevde att det fanns utrymme för fler i gruppen. Totalt figurerade 17 deltagare i gruppen någon gång, i slutet av gruppen fanns dock 14 deltagare. För att medverka i intervju-utvärderingen krävdes att du varit med på minst 3/13 friluftsträffar. Detta för att vi bedömde att det annars var svårt att utvärdera deltagandet, gruppen som helhet och sitt personliga mående kopplat till gruppen. Gällande självskattningen krävdes att man var med från början i gruppen, att man fortfarande var med i

slutet av gruppen samt att man deltagit på minst hälften av träffarna. De som tillkom efter mer än halva tiden ingick därav automatiskt endast i intervjustudien. En deltagare som uppfyllde kriterierna för intervjustudien valde dock att tacka nej till denna pga. mycket övrigt i livet och två tackade nej genom att inte svara på frågan om intervju. Med dessa kriterier medverkade 12 deltagare i intervjustudien och 9 deltagare i självskattningen.

Gruppens karaktäristiska

Medelåldern i gruppen på de 12 deltagare som ingick i intervjustudien var 43 år, där den yngsta var 23 år och den äldsta 58 år. 8 var kvinnor och 4 var män. Av dessa var 5 personer ute regelbundet i naturen innan Friluftgruppen medan 7 menade att detta var begränsat. 6 stycken sade sig själv ha friluftserfarenhet men detta var ofta långt tillbaka i ungdomen eller några år innan Friluftsgruppen startade.

Resultat

Intervjuer

Resultatet av intervjuerna kan delas in i fyra huvudkategorier som visar vad friluftsgruppen lett till för deltagarna. Utöver huvudkategorierna finns tre övriga kategorier som beskriver vad deltagarna tyckt om Friluftsgruppens struktur samt hälsoförrådets möjligheter.

Huvudkategorier

Social Gemenskap

De flesta deltagarna nämnde den sociala gemenskapen i gruppen som något av det mest positiva med Friluftsgruppen. Gruppen upplevdes ha bra sammanhållning och en icke dömande atmosfär. Att gruppen var tillåtande, att alla var välkomna och att man kunde vara sig själv lyftes som positivt. Deltagarna upplevde att gruppen fungerat bra trots att personerna i den haft olika diagnoser och svårigheter.

”Det har varit jättekul och vi har klickat med varandra. Man har kunnat vara sig själv. Sen har vi haft olika diagnoser och haft olika åldrar men det har fungerat bra ändå.”

/Deltagare 5

Det nämndes också att den sociala interaktionen underlättades av att man gjorde någon aktivitet samtidigt. Flera deltagare uppgav att de blivit mer öppna i sociala sammanhang, blivit mer sociala, börjat träffa fler människor utanför det egna boendet och hittat nya vänner i gruppen.

”Jag har blivit mer social. Jag har ju varit ganska mycket själv. Vi har någon sammanhållning i gruppen tycker jag.”

/Deltagare 6

”Det har varit positivt att träffa människor jag inte träffat innan. Innan träffade jag mest de jag bor med.”

/Deltagare 7

Ytterligare en social aspekt som nämndes var möjligheten att få göra aktiviteter där man behöver vara flera. Många var mycket ensamma annars och hade svårt att göra aktiviteter som kräver flera personer som t.ex. kanot. På så vis öppnade gruppen upp för nya aktiviteter som deltagarna kanske tidigare varit utestängda från. En person önskade mer sådana sociala aktiviteter.

”Som paddla kanot. Det är ju lite jobbigt att hyra kanot och åka iväg själv liksom. Man behöver ju vara fler. Så det är ju kul att göra saker som man kan göra ihop med någon.”

/Deltagare 12

Ökad möjlighet till psykisk och fysisk hälsa

Denna kategori kan delas in i två underkategorier: ”Bättre mående” och ”Ökad fysisk aktivitet”.

Bättre Mående

Många av deltagarna uppgav att de mådde bättre när de kom hem från Friluftgruppen. Några sa att de blivit gladare, mer positiva, känner sig nöjdare och fått ökat lugn.

”Jag tror att jag är mycket gladare. Jag blir glad varje gång jag varit här. Jag tycker nog jag blivit mer positiv. Jag har ju trots allt hängt med på alla träffar och det brukar jag inte göra när det gäller aktiviteter.”

/Deltagare 1

Bättre humör och mindre spänningar i kroppen nämndes också. Några personer svarade att de offrar annat i livet för att Friluftgruppen ger dem så mycket. Det var även positivt att man märker att man orkar mer än man tror. En person uppgav att hen fått mer livskvalité av att hon fått uppleva mer i Friluftgruppen.

”Jag har börjat göra mer utöver jobbet i och med friluftgruppen. Jag ser att jag orkar göra mer än jag trott, även om jag blir trött. Men det är inte farligt att bli trött. När man orkar mer får man uppleva mer och det har gett mer livskvalité.”

/Deltagare 9

En person uppgav också att hen bearbetat gammal ångest från skoltiden i Friluftgruppen då hen fått revansch på friluftaktiviteter och de kunskaper dessa kräver.

”Jag känner inte lika mycket ångest över att jag inte vågade testa detta i skolan. Att jag inte vågade delta.”

/Deltagare 10

Ökad fysisk aktivitet

Det lyftes som något positivt med gruppen att man får röra på sig. De flesta uppgav att Friluftgruppen lett till ökad fysisk aktivitet för dem och att det gett mer motivation till det. Man uppgav att aktiviteterna i gruppen och fiket gjorde det lättare att vara fysiskt aktiv.

”Det har blivit mer rörelse nu. Jag märker att jag har något att göra under tiden och inte bara går blir jag mer motiverad till det. Här gör vi ju roliga saker.”

/Deltagare 1

En deltagare lyfte att hen var mer aktiv under träffarna även om det inte innebar t.ex. en lång promenad då vi rörde oss mer endast i aktiviteterna vi gjorde. En konsekvens den fysiska aktiviteten gett var att orka gå längre samt att vissa hade blivit mer fysiskt aktiv i andra aktiviteter också utöver Friluftgruppen.

”Ja det har nog inte blivit mindre rörelse. Ibland tycker jag att jag rör mig mycket mer. Jag försöker strunta i bussarna. Det tror jag är bra.”

/Deltagare 8

En deltagare uttryckte det som att man fått en vilja att fortsätta utforska sin fysiska kapacitet. Några deltagare hade t.ex. börjat träna. Två deltagare uppgav att den ökade fysiska aktiviteten och hälsan också spridit sig till andra hälsoområden som att börja äta bättre och ökat intresse för mer hälsosam kost.

”I den här gruppen har jag ju börjat röra på mig mer och jag har börjat gymma. Sen har jag gått en kostkurs nu. Det har bara eskalerat att man är ute och mer aktiviteter.”

/Deltagare 10

Ökat friluftsliv och vistelse i naturen

Endast en handfull deltagare uppgav att de vistades i naturen regelbundet även innan gruppen. En del deltagare uppgav att de inte ökat sin naturvistelse mellan gruppens träffar men hade ändå ökat den totalt sett på grund av gruppens träffar. Flera deltagare uppgav att de börjat vara ute mer i naturen än tidigare sen de började i Friluftsgruppen och att man även börjat göra fler friluftaktiviteter. Gamla intressen hade väckts till liv och några hade upptagit aktiviteter som inte gjorts på flera år innan Friluftsgruppen.

”En stor grej för mig med gruppen var att jag äntligen fick fiska igen på Bär- och svampträffen. Jag hade inte fiskat på två år då. Jag hade jätte svårt att komma igång och var nära att sälja mina fiskegrejer. Jag var nära att ge upp för att jag aldrig kom iväg.”

/Deltagare 10

En del hade också fått ett ökat intresse och börjat läsa på mellan gruppens träffar. Det ökade intresset hade sedan väckt motivationen att ta sig ut.

”Jag har ju haft ett visst intresse för djur innan och naturintresse. Det har ju inte minskat i alla fall. Det har ökat.”

/Deltagare 6

Det lyftes som värdefullt att personal inom Funktionshinderomsorgen intresserade sig för det nyväckta intresset och hjälpte till med att utöva det. Det lyftes också som positivt att man fått lära känna nya naturområden via gruppen.

Ökad självständighet och självförtroende

Några deltagare uppgav en ökad självständighet och självförtroende på något sätt som en konsekvens av deltagandet i gruppen. De hade blivit mindre rädd för att testa nya saker och vågade ta för sig mer i aktiviteter och sociala sammanhang än de gjort tidigare. Detta ledde till att man vågade testa mer aktiviteter än tidigare.

”Jag har blivit mer öppen och jag vågar testa nya saker.”

/Deltagare 5

En deltagare uppgav att hen blivit mer självständig på så sätt att beroendet av anhöriga minskat.

”Jag har blivit mer självständig i övrigt. Jag har släppt mina anhöriga mer. Jag är inte så bunden till dem som jag varit innan.”

/Deltagare 2

En annan sak som lyftes som positivt var att få bidra i gruppen med sin egen kunskap och på så sätt få lära andra vad man kunde.

Övriga kategorier

Positivt med Friluftsgruppen

Att få testa på många och olika aktiviteter, aktiviteter som var nya för än eller som inte gjordes annars, få lära sig mer om naturen och att få åka till nya ställen lyftes som positiva saker med Friluftsgruppen.

”Det bästa har varit att få prova alla nya saker som jag inte fått prova annars och åka till nya ställen.”

/Deltagare 3

Vidare lyfte flera personer möjligheter att delta på sina egna villkor som positivt.

”Det har varit skönt att om man inte kunnat vara med på någonting som man vet att man inte fixar, så har man kunnat sitta med och bara kolla på.”

/Deltagare 4

Andra positiva komponenter som lyftes var att bli medlem i Friluftsförbundet och att det var lättare att ta sig ut när det alltid var samma starttid och några väntade på än.

”Det blir ju av när det är en viss tid sådär. Annars har jag svårt att få saker gjorda och komma ut. Jag har behov av mycket rutiner. Och det underlättar om någon väntar på mig också.”

/Deltagare 11

I övrigt lyftes ledarna för gruppen som positivt, att de var förstående för diagnoserna, svårigheter och färdtjänståkande, att de var aktiva och pratade med och försökte inkludera alla samt att de upplevdes som jämställda på så vis att alla kändes jämlika i gruppen, oavsett ledare eller deltagare. Det lyftes också som positivt att det var flera ledare då man gick ihop olika bra med olika personer. En person upplevde det också som positivt att ledarna erbjöd alla att delta i aktiviteterna men också accepterade ett nej.

”Ni är förstående när det gäller psykisk ohälsa och fysisk ohälsa och med taxi och sådana saker. Ni vet hur det är. Allt är inte självklart. Det märks att ni jobbat inom verksamheter. Andra kanske inte förstår ångest eller fobi eller vad som helst.”

/Deltagare 1

Vidare lyfte en person det också som positivt att hen lyckats passa tider till denna grupp. Något hen hade svårt med annars. Varför det gått bättre till denna grupp visste hen dock inte.

Negativt med Friluftsgruppen

Ingen uppgav några negativa konsekvenser av deltagandet i Friluftsgruppen. De negativa saker som nämndes hade med gruppens struktur att göra, enstaka träffar eller sådant som stod utan påverkan. En del saker nämndes också med glimten i ögat som att vi haft otur med vädret eller att man luktade rök efter de träffar där vi eldat. En deltagare påpekade vikten av att ledarna kollat tänkt promenadväg i anslutning till träffen och syftade då på en av träffarna där vägen vi planerat blivit sönderkörd av skogsmaskiner precis innan, vilket gjorde det jobbigt för vissa att gå.

”Ibland kan det vara bra om ni kollat innan, om man ska gå en bit, hur vägen ser ut. Så att det går att ta sig fram.”

/Deltagare 4

En person nämnde att hen inte kunde använda sina vanliga gånghjälpmedel vilket ledde till ökad smärta i kroppen dagen efter. Hen hade fått anpassa livet runt våra träffar med mycket vila, vilket hen dock tyckte var värt vinsterna med gruppen.

”Jag får ont efter att jag gått långt. Här kan jag inte använda mina vanliga gånghjälpmedel. Jag har fått lära mig runt omkring. Nu är jag ledig dagen efter vi träffats. Men jag mår så bra av det här att jag tar den smällen.”

/Deltagare 2

En deltagare lyfte det som tråkigt att hen inte kunde jobba den dagen vi hade Friluftsgruppen. Ytterligare en person tyckte ledarna kunde bli bättre på att pusha att delta i allt vi gjorde under träffen då det var lätt att bli sittande och svårt att ta eget initiativ att hjälpa till.

”En negativ sak är väl det här med att man kanske inte hjälpt till och förbereda så mycket som man borde. Det är lätt att bli passiv. Man kanske behöver få en tydligare hint om när man ska göra saker.”

/Deltagare 9

En deltagare önskade mer fika då hen ofta var hungrig när hen kom till träffarna. En annan person önskade alternativ till sött fika som t.ex. smörgås då hen inte gillade sötsaker.

”Jag tycker inte om fika. En gång var det mackor, det var bra. Man kan ju ha både och.”

/Deltagare 12

Hälsoförrådet- En bra möjlighet

De deltagare som besökt Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd inför eller under projektet lyfte detta som väldigt bra. Det beskrevs som lyxigt att kunna få kläder och skor och att det underlättade ekonomin, då det kan vara väldigt kostsamt annars.

”Jättebra möjlighet! Sådana kläder kan kosta en del. En bra jacka kan vara väldigt dyr.”

/Deltagare 4

Men det lyftes inte enbart som helt oproblematiskt att ta emot. En person lyfte att hen upplevde det lite jobbigt att ta emot sådant andra skänkt. Att hen behövde göra det. En annan person upplevde det lite jobbigt att behöva bära sådant andra burit.

”Det kändes bra att kunna få kläder. Det var ju fina saker ni hade där. Det känns väl lite jobbigt också att man får grejer så. Det förstår du väl att det kan kännas jobbigt med? Men så har jag ju inte så hög inkomst så det är ju bra också.”

/Deltagare 7

Självskattning

Skattning av känslor

Deltagarna fick göra en självskattning i början och i slutet av Friluftsgruppens träffar. De som medverkade på mittenträffen fick även skatta då. Det som skattades var olika känslor den senaste månaden: Hur man hade mått allmänt, ångest, depression, nedstämdhet, ältande tankar, glädje och tillfredsställelse med livet och detta skattades på en 10-gradig skala. I resultatet nedan skrivs det för enkelhetens skull om ”negativa” känslor (ångest, depression, nedstämdhet och ältande tankar) och ”positiva” känslor (mående, glädje och tillfredsställelse i livet). Med steg menas ett steg på en skala från 1-10.

Nedan tabell (Tabell 1) visar hur många deltagare som skattade respektive känsla och hur stor förändringen var mellan första skattningen vid gruppens första träff och sista skattningen vid gruppens sista träff. De förändringar som tolkas som negativa (ökade ”negativa” känslor) markeras här med färgen rött och de som tolkas som positiva (ökade ”positiva” känslor) med färgen grönt. Värden som är oförändrade har färgen svart. Detta för att underlätta för läsaren att tolka resultatet.

Tabell 1	Minskat mer 2 steg eller mer	Minskat 1 steg	Oförändrat	Ökat 1 steg	Ökat 2 steg eller mer
Mående		III	I		III
Ängest	II	I	III	I	II
Depression	III		II	I	III
Nedstämdhet	I	II		III	III
Ältande tankar	I	I	III	I	III
Glädje		I	II	III	II
Tillfredställelse med livet	I		III	III	II

3 personer skattade sitt mående som bättre vid sista skattningen, varav förbättringen var mer än två steg. De övrigas mående skattades samma både före och efter alternativt att det hade minskat ett steg. Trots detta skattades ångest, depression, nedstämdhet och ältande tankar sämre eller oförändrade av majoriteten av deltagare. 3 deltagare skattade att de upplevde mindre ångest, depression och nedstämdhet medan 2 personer skattade mindre ältande tankar. Trots att majoriteten skattade högre förekomst av ”negativa” känslor i sista skattningen än vid första, skattade endast en att de fått minskad glädje och en minskad tillfredställelse med livet. 8 personer skattade högre glädje och tillfredställelse med livet alternativt det samma som innan gruppen. Anmärkningsvärt var att de som skattade högre ”negativa” känslor ändå inte nödvändigtvis skattade lägre glädje och tillfredställelse med livet medan de som skattade högre glädje och tillfredställelse inte nödvändigtvis skattat lägre ”negativa” känslor. Det tycktes alltså vara så att trots att ”negativa” känslor inte nödvändigtvis minskat hade ändå glädjen och tillfredställelsen ökat eller bibehållits.

Tilläggas bör dock också att det är svårt att koppla skattningarna direkt till Friluftsgruppen då de även är färgade av annat som hänt i deltagarnas liv under tiden gruppen pågick. Sådana händelser och övriga komponenter, angavs inte i skattningen. För att få en isolerad bild av Friluftsgruppens påverkan på deltagarna tordes därför intervjustudien ge mer.

Skattning av gruppens struktur

Vid självskattningen vid sista träffen fick deltagarna också skatta vissa komponenter för Friluftsgruppens struktur. Alla skattade att tiden för träffarna var bra, att längden på träffarna var lagom och att det var lagom hur ofta träffarna inträffade. Gällande utbudet av aktiviteter skattade alla utan en att det var tillräckligt, medan en person skattade att det varit för få aktiviteter. De mest populära träffarna var våra utflyktsträffar: Kanot och bär- och svamp. Tätt följt av träffarna

gällande friluftsteknik samt några som tyckte det mesta varit favoritträffar. På tredje plats kom pulkaåkningsen, allemansrätten och fågelskådningen.

Resultatdiskussion

Intervjustudien

Vi kunde i intervjustudien se liknande vinster av naturen som forskningen tidigare visat. Några exempel på vad forskning visar och som även vår grupp ledde till är: social gemenskap och ökat socialt liv, att vi har lättare till social integration i naturen, ökad fysisk aktivitet, bättre mående, bättre humör, bättre kondition och ökad tillfredsställelse (Faskunger, 2022). Således kan sägas att gruppen uppfyllde syftena med den som var ökad fysisk aktivitet samt bättre psykisk och fysisk hälsa, även om sistnämnda komponenter måste ses som en process och inget man blir färdig med.

Vidare nämndes också mycket av Funktionshinderomsorgens medarbetares arbete mellan raderna. Dels lyftes ledarnas engagemang tydligt i utvärderingen men också medarbetarna ute i Funktionshinderomsorgens verksamheter lyftes. Som att det upplevdes värdefullt när t.ex. personal i boendestöd och på boenden uppmärksammande natur- och friluftsintrasset och hjälpte till att utföra det, antingen genom att ta kontakter, göra tillsammans med, bara prata intresserat eller att t.ex. hela boendet valde att göra en friluftaktivitet. Här tror jag man skulle kunna göra ännu mer genom att t.ex. ge deltagarna utrymme att återberätta och göra någon träff för övriga boende och på så vis få förmedla sin kunskap.

Vi kan i intervjustudien se att gruppen lett till mer hälsosamma levnadsvanor. Den störst ökade levnadsvanan var fysisk aktivitet, men några deltagare hade också börjat intressera sig för mer hälsosam kost. Vidare berörde gruppen även andra områden, utöver området hälsosamma levnadsvanor som vi jobbar mycket med inom Funktionshinderomsorgen, som t.ex. ”anhörigstöd”, ”återhämtning från psykisk ohälsa” och ”aktiv fritid”. ”Anhörigområdet” berördes både genom att deltagare uttryckte mindre beroende av anhöriga men också att anhöriga begränsade dem i friluftaktivitet de inte trodde de skulle klara. Vidare var det ibland anhöriga med på träffarna, där det också fanns ett behov att prata om Funktionshinderomsorgens övriga verksamheter. Området ”aktiv fritid” berördes på så sätt att många hittade nya aktiviteter samt hittade tillbaka till gamla intressen genom gruppen. Bättre mående kan i sin tur kopplas till området ”återhämtning från psykisk ohälsa”.

Självskattningen

Självskattningen visar att känslor kan samexistera och inte är motsatser till varandra. Du kan uppleva ökad glädje och tillfredsställelse med livet trots kvarvarande känslor av ångest och nedstämdhet. Detta kan jämföras med Aron Antonovskys KASAM-teori. KASAM står för känsla av sammanhang och teorin menar att högre känsla av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet gör det lättare att må bra, även under livets prövningar. KASAM-teorin utgår från en salutogen och mångdimensionell syn på hälsa och att det inte är ett ”antingen eller”-tillstånd. Vi alla genomgår prövningar och svåra tider under vårt liv, men med högre KASAM kan vi möta dem och fortfarande behålla vår upplevda hälsa (Antonovsky, 2005). Naturen har en förmåga att bidra till ökad KASAM (Faskunger, 2022).

Detta skulle kunna förklara resultatet av självskattningen. Deltagarna upplevde fortfarande negativa känslor i sin vardag men hade också ökat sin glädje och tillfredsställelse med livet. Något Aron Antonovsky (2005) menar kan tyda på ökad känsla av sammanhang. En lärdom vi kan dra

av självskattningen är att det är individens upplevelse som är facit. Detta såg vi även i intervjustudien där en deltagare fick ökad smärta av vår grupp men ändå också mådde bättre psykiskt. Här är det lätt som utomstående att bara se de negativa konsekvenserna. Men det är inte vi runt omkring som ska bedöma huruvida en aktivitet är bra för individen eller inte, för även en aktivitet som för oss till synes ger ökad ångest eller smärta till en början, kan också ge andra positiva vinster som för individen överväger, som bättre mående, glädje och tillfredsställelse med livet. Högre KASAM helt enkelt.

Detta går också i linje med återhämtning från psykisk ohälsa. Återhämtning innebär inte nödvändigtvis avsaknad av psykiska symtom utan är en process där personen återerövrar makten över sitt liv. Makt i förhållande till sina symtom, till sin behandling och till omgivningens fördomar. Återhämtning är alltså en individuell process där symtomen inte längre upplevs som besvärande och begränsande, även om vissa symtom kvarstår. Man har funnit ett liv med acceptans och som man trivs med (Topor & Sundström, 2022). Självskattningen skulle på så vis kunna tolkas som att deltagarna kommit längre i sin återhämtningsresa genom att man trots kvarstående symtom även upplevde mer glädje och tillfredsställelse.

Lärdomar

Efter öppet hus blev gruppen full fort. Tyvärr resulterade det i att ett antal deltagare som behövde mer tid på sig att bestämma sig pga. olika problematik, men som kanske också hade behövt gruppen som mest, inte kom med. De som redan var motiverade till aktivitet och kanske har lättare att tacka ja till och gå med i grupper fick alltså i viss utsträckning plats före. Behovet av att delta i gruppen är svårbedömt och i detta projekt togs den faktorn inte hänsyn till, så länge man tillhörde målgruppen. Inför ev. framtida grupper bör man ta hänsyn till detta och inte släppa alla platser för först till kvarn. Ett förslag är att man håller i åtminstone några platser som sedan tilldelas efter behov. Behovet skulle t.ex. kunna styrkas av personal personen har omkring sig. Detta för att säkerställa att personer med svårare problematik, men som skulle kunna gagnas mer av gruppen, faktisk får delta.

Det var inte alltid så lätt att planera tidsåtgången på träffarna. Vissa personer i gruppen hade svårt med ostrukturerad tid samt att flera av deltagarna åkte färdtjänst och behövde vänta på sin skjuts hem och fick lång väntan om vi slutade tidigare. Vi såg därav snabbt att det var viktigt att ha extra aktiviteter att kunna ta till vid behov. Naturbingo var en bra sak att ha i ledarväskorna då man alltid kunde erbjuda den aktiviteten. Likaså att ha friluftshängmattor med som deltagarna kunde använda vid luckor.

Likaså insåg vi snabbt vikten av reservplaner. Friluftgruppen startade mitt i Corona-pandemin, vilket innebar att man behövde vara hemma vid minsta tecken på sjukdom. Vi behövde därav se till att det t.ex. fanns reservchafförer vid de träffar vi åkte iväg samt en reservtanke på det vi hade planerat om någon av ledarna var sjuka.

Utflykträffar tog mycket mer tid i anspråk än vad vi hade planerat. Det blev ganska stressigt. I framtiden behövs mer än 3,5 h för dessa alternativt inte ha lika mycket planerat på dem. Dock såg vi ett värde i att t.ex. kunna erbjuda rensning på plats av bär och svamp på bär- och svampträffen, då vi som nybörjargrupp inte kan räkna med att alla vet hur de ska göra detta själva. Detta tog ju dock tid från plockandet och det var svårt att hinna med allt.

Det fanns fall under årets gång då deltagare uteblivit från gruppen tex. pga. att psykisk ohälsa förvärrats och man hade svårt att lämna sitt hem. I vissa fall räckte det med sms-uppmaningar från ledare för att de skulle klara att komma till gruppen. I vissa fall hade det dock varit önskvärt att t.ex. kunna hämta upp deltagare i extrema fall, då närvarande i gruppen hade kunnat lindra psykisk ohälsa om personen bara lyckades ta sig dit. Detta är dock en svårare fråga. Vart drar man i så fall gränsen för vilka som ska hämtas upp och hur länge ska man tillåta det. Detta är dock en diskussion att föra inför kommande år.

Referenser

Antonovsky, A. 2005. *Hälsans mysterium*. 2. Uppl. Natur och kultur Akademisk.

Faskunger, J. 2022. *Friluftslivets möjligheter En kunskapsammanställning av friluftslivets nytta för individ och samhälle*. Tulinge: ProActivity AB. <https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2020/09/friluftslivets-varden201005.pdf> (2022-05-30)

Topor, A. & Sundström, K. 2022. *Återhämtning - en introduktion Återhämtning. Vad är det? Hur är den möjlig?* Stockholm: Psykiatri Södra Stockholm. http://dok.sll.se/Psykiatri_sodra_stockholm/FoU/%C3%85terhamtning.pdf (2022-05-30)

Bilaga 1: Intresseannons Friluftsledare

Vi söker Friluftsledare!

Nu påbörjar Jönköpings kommun och Friluftsförbundet det gemensamma projektet "Häng med oss ut JKPG" som innebär att starta friluftsgrupp anpassat för personer med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Därför söker vi tre medarbetare inom Socialpsykiatri Jönköping som kan bli ledare för gruppen. Kan det vara du? Skicka in en intresseanmälan!

Detta innebär uppdraget:

- ▶ Du utbildas som Friluftsledare genom en tvådagars utbildning inom Friluftsförbundet i Skåne i maj 2021.
- ▶ Du medverkar på minst 10 friluftsträffar mellan sep 21-maj 22.
- ▶ Du är tillsammans med de andra ledarna med och planerar friluftsträffarna.
- ▶ Du har ev. ett fortsatt ledaruppdrag i kommande friluftsgupper efter maj 22.

Vi söker dig som:

- ▶ Har en tillsvidareanställning inom Socialpsykiatri Jönköping.
- ▶ Har ett brinnande intresse för skog och mark, natur och friluftsliv.
- ▶ Ev. har erfarenhet av friluftsliv på din fritid eller i annat sammanhang.

Är det dig vi söker? Skicka en intresseanmälan där du beskriver lite om dig själv utifrån punkterna här ovan. Skicka till jenny.hiller@jonkoping.se. Vi behöver din intresseanmälan senast **9 april 2021**.



Blir du utvald hålls en introduktionsträff 19 april på Öxnegården och utbildning till ledare sker 5-6 maj i Skåne. Du behöver kunna vara med de här datumen för att få uppdraget!

Bilaga 2: Kallelse till Introduktionsträff



Välkommen som Friluftsledare!

Välkommen som Friluftsledare i Jönköpings kommuns och Friluftsförbundet Skånes projekt "Häng med oss ut JKPG". Syftet med projektet är att skapa en anpassad friluftsgrupp för personer med neuropsykiatrisk och psykiskt funktionsnedsättning. Fyra ledare kommer utbildas inom Friluftsförbundet Skåne 5-6 maj. Innan dess inleder vi med en informationsträff:

När: Måndag 19 april

Tid: 9.30-11.30

Plats: Öxnegården Öxnehaga

Vid träffen får du bland annat information om följande:

1. Om friluftsförbundet
2. Om Öxnegården
3. Projektets upplägg
4. Vad det innebär att vara ledare i Friluftsförbundet
5. Utbildningen i Skåne och logistik gällande den



Bilaga 3: Marknadsföringslapp



Häng med oss ut!

Naturen har en mängd hälsofördelar. T.ex. minskar den stress, depression och ångest, gör att vi rör på oss mer, sover bättre och ger oss bättre förmåga till tänkande. Nu har du som har en psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och är över 18 år, möjlighet att vara med i en anpassad Friluftsgrupp med friluftsledare som är vana att möta just din målgrupp i sitt vardagliga arbete. Gruppen är ett samarbete mellan Jönköpings Kommun och Friluftsfrämjandet.

► **När?**

Vi träffas torsdag kl. 13–15.30, var 3:e vecka sep 2021- maj 2022, med start 2 sep.

► **Vad gör vi?**

Vi testar på en mängd friluftsaktiviteter. Allt ifrån promenad till bär/svampplockning och kanot. Alla deltar på sina villkor och vi anpassar för individerna i gruppen.

► **Kostnad?**

Allt du betalar är ett medlemskap i Friluftsfrämjandet, 365 kr för hela året.

► **Anpassningar?**

Ledarna arbetar till vardags i Socialpsykiatrin. Vi ordnar redskap, fika och allt som behövs. Du kan hämta kläder och skor vid behov i Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd.

Kom så berättar vi mer!

Öppet hus: Öxnegården 14 juni 10-12

Anmälan till Öppet hus:
jenny.hiller@jonkoping.se

Anmälan Friluftsgruppen:
jenny.hiller@jonkoping.se



Följ oss!

@hang_med_oss_ut_jkpg

Statliga bidrag till lokala naturvårdsprojekt är medfinansierat för genomförandet av detta projekt

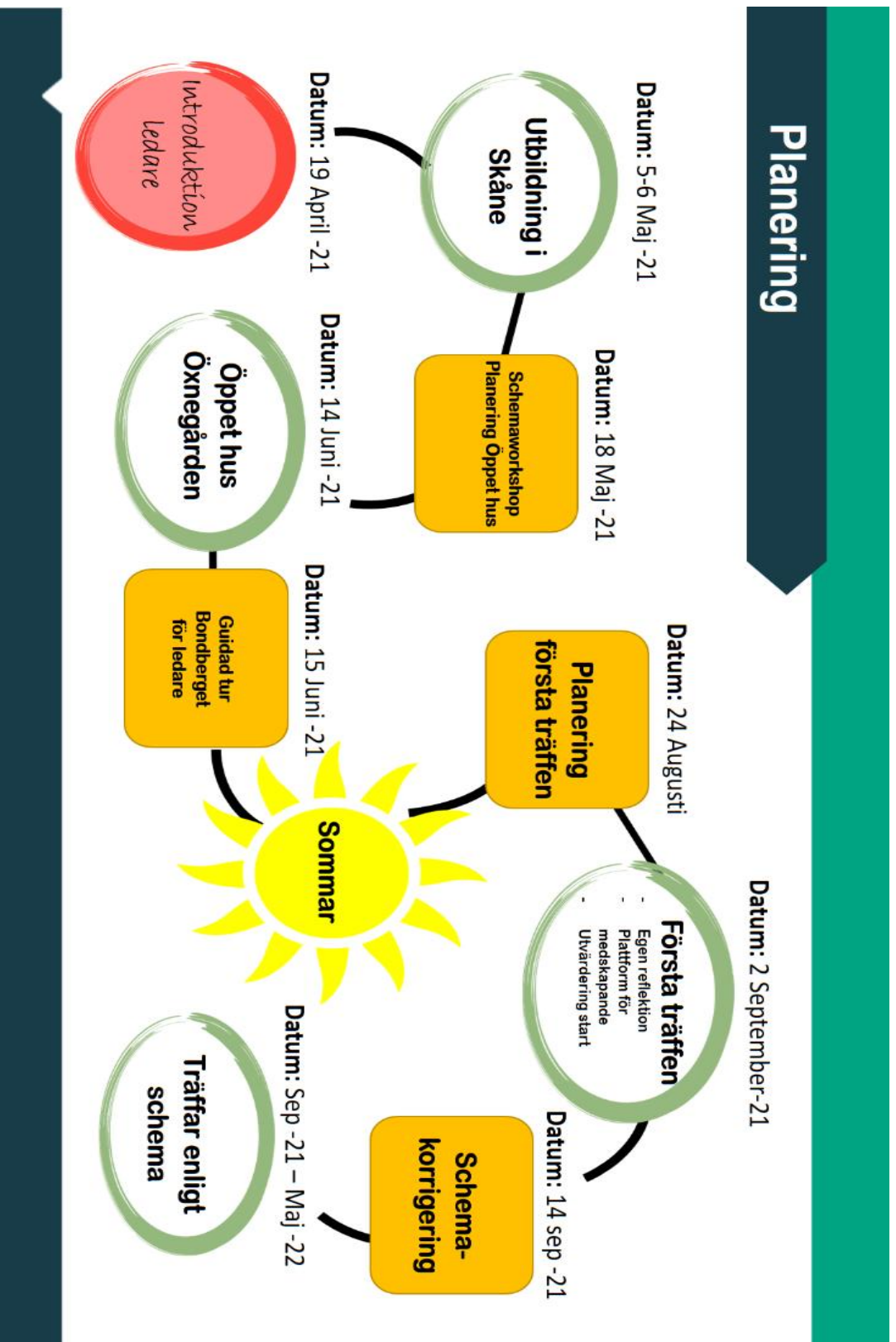


FRILUFTS
FRÄMJANDET



JÖNKÖPINGS
KOMMUN

Bilaga 4: Översikt projektprocess fram till gruppstart



Bilaga 5: Preliminärt schema



Häng med oss ut!

Preliminärt schema

Vi ses torsdagar var 3:e vecka mellan 13.00 – 15.30

- ▶ **September 21**
2/9: Inledning med promenad och fika i det gröna
23/9 (Tid: 13.00-16.30): Blåbärs- och svamplockning
- ▶ **Oktober 21**
14/10: Friluftsteknik och fika
- ▶ **November 21**
3/11: Må bra ute!
Sinnespromenad
24/11: Tema: Allemansrätten
- ▶ **December 21**
16/12: Julmys i skogen med öppen eld och glögg
- ▶ **Januari 22**
13/1: Testa på Skidåkning och pulkaåkning
- ▶ **Februari 22**
3/2: Orientering och kartkunskap och brasvarma hamburgare
24/2: Naturfotografering
- ▶ **Mars 22**
17/3: Friluftsteknik och fika
- ▶ **April 22**
7/4: Fågelskådning
28/4 (Tid: 13.00-16.30): Testa på kanot
- ▶ **Maj 22**
19/5: Vernissage, avslutning och utvärdering



26/8 - 21 12.00-16.00: Öppet hus i Hälsöförrådet, kaserngatan 12, för dig som behöver skor och kläder. Säg att du ska träffa Jenny Hiller.

Schemat är preliminärt pga. att vissa aktiviteter är väderberoende. Tex. Skidåkning. Du som deltagare har också möjlighet att påverka.

Statliga bidrag till lokala naturvårdsprojekt är medfinansierat för genomförandet av detta projekt



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Bilaga 6: Mall för aktivitetsplanering

Aktivitet:

.....

 Tillvägagångssätt

 Förberedelser
 ...



Material som behövs

▶ ...

⚠ Riskbedömning

▶ ...

Övrigt

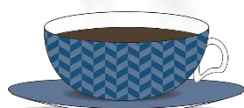
Bilaga 7: Packlista



Detta är det bra om du har med dig:

- ▶ Ryggsäck
- ▶ Bra skor (helst vattentåliga)
- ▶ Extra varm tröja
- ▶ Regnjacka/regnponcho
- ▶ Vattenflaska

Vi bjuder
alltid på fika!



**Saknar du
något?**
Här kan du
hitta det
kostnadsfritt



26/8 - 21 12.00-16.00: Öppet hus i
Hälsöförrådet, kaserngatan 12, för
dig som behöver skor och kläder.
Säg att du ska träffa Jenny Hiller.

Statliga bidrag till
lokala
naturvårdsprojekt är
medfinansierat för
genomförandet av
detta projekt



FRILUFTS
FRÄMJANDET



JÖNKÖPINGS
KOMMUN

Bilaga 8: Välkommen till Friluftsgruppen



Välkommen till Friluftsgruppen Häng med oss ut!

Kom som du är!

Vår ambition är att ALLA ska kunna vara med i vår grupp. Vi anpassar aktiviteterna efter er i gruppen. Vi vill att du ska känna att du kan komma oavsett om du har en bra eller dålig dag. Allt är tillåtet. Vi har en planerad aktivitet varje träff. Orkar/vill man inte delta i den är man välkommen ändå och bara få kraft av naturen.

Så... Kom som du är och som du känner dig helt enkelt!

► Första träffen

Vi träffas torsdag 2 sep kl. 13.00 på Öxnegården Öxnehaga. Vi samlas vid entrén.

► Vad gör vi?

Bifogat detta brev finns ett preliminärt schema. Att det är preliminärt är för att vi vill att ni som deltagare ska ha möjlighet att påverka schemat vid första träffen. 2 av 13 träffar kommer vi åka iväg någon annanstans än Öxnegården då aktiviteterna kräver det. Observera att vår andra träff är en sådan träff. Då är tiden något längre. Mer info om träff 2 får ni vid träff 1.

► Kostnad?

Allt du betalar är ett medlemskap i Friluftsförbundet, 360 kr för hela året. Administration för detta sker första träffen och ni får sen ett inbetalningskort.

► Packning

Vi bjuder alltid på fika eller mat och vi tar med alla redskap som behövs. Du behöver inte ta med detta själv. Vad du behöver ha med dig står i bifogad packlista. Saknar du något är du välkommen till Funktionshinderomsorgens Hälsoförråd och se om det finns där. Läs mer om öppet hus där på packlistan.



Följ oss!

@hang_med_oss_ut_jkpg

Statliga bidrag till lokala naturvårdsprojekt är medfinansier för genomförandet av detta projekt



FRILUFTS
FRÄMJANDET



Bilaga 9: Genomgående beskrivning av träffarna

Träff 1	<p>Alla deltagare fick börja med att fylla i "Reflektion inför Friluftgruppen" samt påbörja utvärderingen genom att fylla i "Självskattningsformulär". Information om utvärderingen gavs muntligt och skriftligt genom "Inför utvärdering". När de gjort detta gick de vidare till representant för Friluftsfrämjandet och registrerade medlemskap. Gruppen delades sedan i två grupper där var sin ledare hade ansvar. Grupperna gick sedan Friluftsfrämjandets "Hitta Vilse-stig" där ledarna satt upp egna lappar under "Hitta Vilse"-lapparna, med värdegrundsreglerna för gruppen. När promenaden var färdig samlades alla på en grillplats där ledarna gjort upp eld. Det bjöds på kaffe, te, saft, muffins och möjlighet till att grilla marshmallows. Där gavs också presentation av ledarna och mer info om gruppen och träff 2.</p>
Träff 2	<p>Träff 2 var en utflyktsträff och vi åkte iväg med minibussar till en stuga i en skog i Vaggeryds kommun för att plocka bär och svamp. På plats fick man välja om man ville vara i bärggruppen eller svampgruppen. Bärggruppen uppehöll sig vid stugan och plockade blåbär och lingon. Stolar bars med ut i skogen för de som hade svårt att böja sig från stående ner till marken. Svampgruppen körde iväg längre in i skogen och det som plockades var kantareller, trattkantareller och fingersvamp. Efter plockning återsamlades hela gruppen vid stugan. Där fanns rensstationer där man kunde rensa svamp och bär om man ville. Efter tillagdes fika i form av blåbärspajsröra på stormkök. Ville man inte plocka bär/svamp fanns möjlighet till fiske från brygga. En person valde att göra detta istället.</p>
Träff 3	<p>Träff 3 innebar friluftsteknik och göra upp eld stod i fokus. Först fick alla en genomgång i hur man använder och hanterar såg, kniv och yxa. Det fanns informationsblad om varje verktyg att kunna läsa om man var mer intresserad. Säkerhet gällande verktygen och dess användning gick igenom. Dels att man inte täljer mellan benen utan vid sidan av och att man inte slår med yxan utan håller den still mot vedträet medan en annan slår på den med ett vedträ. Allt enligt Friluftsfrämjandets rutiner. Även allemansrätten och förbudet att bryta grenar från levande växtlighet togs upp. Alla deltagare fick sedan testa att både hugga och tälja för att förbereda ved och fjäderstickor inför eldningen. Sedan fick varje deltagare lära sig tekniken med tändstål och testa elda upp en bomullspads. Sist visades hur man bygger upp ved och näver för en större brasa och en deltagare fick sedan tända elden. När elden var uppe grillades det korv och marshmallows. Vid träffen satte ledarna också upp två friluftshängmattor mellan träd, där deltagarna fick testa att lägga sig när de ville.</p>
Träff 4	<p>Träff 4 utformades för att passa Luften är fri:s månadstema för november "Må bra ute" och innebar en sinnesvandring. Gruppen promenerade till en grillplats där en rad aktiviteter sedan erbjöds och deltagarna fick själva välja vilka aktiviteter de ville göra. Temat var avstressning och uppleva naturen med alla sinnen. Aktiviteter att välja på var en yogavandring där man gick en sväng och stannade med jämna mellanrum och gjorde en yogaövning och känselrepet som innebär att man gick en sträcka hållandes i ett rep samtidigt som man blundade. På så vis fick man uppleva underlaget med andra sinnen än synen som ofta är det dominerande. Utöver det fanns också möjlighet att ligga i hängmattor eller</p>

	<p>på liggunderlag under trädskronorna. På träffen fanns också tre olika sinneskort, ett för hörsel, ett för syn och ett för smak/doft där deltagarna uppmanades att uppleva naturen med ett sinne i taget. Till fika gick stormköket igenom och sedan lagades äppelkaka.</p>
Träff 5	<p>Träff 5 var en tipspromenad på 3 km med frågor om Allemansrätten. Tipspromenaden innehöll 12 frågor och en skilje fråga. Då vissa deltagare har svårt att gå planerades fika i mitten av promenaden samt att vi stannade en bit innan slutet och gick igenom svaren på frågorna i skogen innan vi tog sista biten hem. Deltagarna fick gå i sin egen takt med en snabbare och en långsammare grupp. Vi hade också med oss två hopfällbara stolar att kunna fälla ut om någon av de med sämre gångförmåga behövde vila under vägen. Frågorna gick igenom gemensamt i slutet för att få med lärandeperspektivet om vilket alternativ som var rätt och vilka som var fel. Vinnaren fick ett pris i form av en emalj mugg från Friluftsrådet med texten ”Sitt inte inne när allt hopp är ute”.</p>
Träff 6	<p>Träff 6 var vår julträff som ägde rum en vecka innan jul. Vi mös runt öppen eld och hade tänt lyktor runt omkring. Vi hade också med oss lite filter och fårskinnfällor. På elden värmdes vi glögg och grillade lussebullebröd. Vi fikade med pepparkakor, hemgjord kola och skumtomtar. Utöver det julpysslade vi med naturmaterial och gjorde renar av kottar och stjärnor av pinnar. Deltagare som ville öva på att göra upp eld ännu en gång välkomnades en halvtimme innan träffstart för att hjälpa till.</p>
Träff 7	<p>Vid träff 7 stod orientering och kartkunskap på schemat. Vi hade förstorat upp orienteringskartor och placerat ut tre kontroller vid olika landmärken. Vid sidan av kartan fanns karttecken med tillhörande beskrivning för att man lättare skulle kunna orientera sig på kartan genom att veta vad allt väsentligt var. Vid varje kontroll hade vi placerat ut bokstäver. Uppgiften gick sedan ut på att hitta bokstäverna och bilda ett ord. Gruppen delades upp på grupper om tre som gick tillsammans med en ledare. Efter orienteringen gick vi till en grillplats och grillade hamburgare tillsammans.</p>
Träff 8	<p>Vid träff åtta var det snö och samhället befann sig mitt i kulmen av coronapandemin i feb 2022. Tyvärr hade vi manfall då 2 av 4 ledare var i covidkarantän. Av den anledningen kunde vi inte anordna både skidor och pulka utan träffen blev en pulka-träff med mys vid öppen eld. Deltagarna fick åka pulka och snowracer och så tillagades det blåbärssoppa över öppen eld.</p>
Träff 9	<p>Vid träff nio var temat Naturfotografering och fokus låg på att ta foton med mobilkamera. Till träffen hade en informationslapp med tips tagits fram som granskats av en fotograf. Dessa tips gick igenom vid träffens början. Sedan gick vi mot utsiktsplatsen på Bondberget och alla fick ta kort under tiden. Vi hade en långsam och en snabbare promenadgrupp. Pga. vinterväglag och ovana gångare i gruppen kom vi inte till utsikten utan fick stanna på en grillplats tidigare, Där fikades det och sedan tog vi oss tillbaka till Öxnegården och fortsatte fotografera.</p>

Träff 10	Träff 10 var det dags för Friluftsteknik 2. Fokus denna träff var att lära sig några användbara knopar och kunna knyta upp enkla vindskydd och hängmattor mellan träd. Vi återupprepade också proceduren att göra eld genom att hugga ved, tälja fjäderstickor och bygga och tända själva elden. Deltagarna delades upp i två grupper och turades om att öva knopar och göra eld. Till fika tillagades våfflor med våffeljärn över elden.
Träff 11	Träff 11 hade tema fågelskådning. Vi hade bjudit in en person som sysslat med fågelskådning hela sitt liv och var väldigt kunnig. Sedan gick vi mot en av de grillplatser vi brukar hålla till vid. På vägen stannade vi många gånger och spanade och lyssnade efter fåglar. Den inlånade experten berättade också om de olika biotoperna och vilka fåglar man kan se där osv. I gruppen hade vi också en deltagare som var väldigt kunnig i fågelläten som gavs utrymme att tolka alla läten vi hörde. Väl framme på grillplatsen fikade vi med hembakat bananbröd och kaffe och fortsatte prata fåglar. Vi tog sedan en annan väg hem som fortsatte med fågelstopp.
Träff 12	Träff 12 var det dags för utflykt igen. Vi begav oss med hyrda minibussar till en lägergård utanför stan där vi paddlade kanot och fikade. Vi gick igenom lite teknik innan och alla som ville fick testa att både sitta fram och sitta bak och styra kanoten. Alla instruerades också att ta på sig flytväst. De som inte ville paddla satt med i kanoten i mitten. På fikat bjöds det på kaffe, te, varm choklad, saft och ostsmörgåsar. Efter fikat fick man välja om man ville paddla lite till eller om man istället ville testa frisbeegolf, då bana för det fanns på lägergården. Efter utflykten kördes de som vanligtvis har färdtjänst hem och övriga släpptes av på olika stopp närmare deras hem.
Träff 13	På träff 13 hade vi fotoutställning. Vi hade hängt upp linor mellan träd där vi hängde upp fotona från fototräffen samt bilder från alla våra träffar. Vi hängde också upp en hängmatta man kunde ligga i om man ville. Sedan anordnades det femkamp och det fanns möjlighet att köra steg-golf. Vi gjorde upp eld tillsammans och lagade krabbelurer till fika. Som avslutningspresent fick alla deltagare ett häfte "Handbok till uteliv" där vi sammanställt allt material från hela året som t.ex. recept, friluftsteknik och karttecken osv.

Bilaga 10: Materialförteckning

Här listat sådant material som togs fram till träffarna.

Recept

- ▶ Blåbärspaj på stormkök
- ▶ Äppelkaka på stormkök
- ▶ Pinnbröd med Saffran
- ▶ Våfflor över eld
- ▶ Krabbelurer

Övrigt Material

- ▶ Informationsblad om att göra upp eld och användande av kniv, yxa och såg
- ▶ Informationsblad gällande knopar
- ▶ Sinneskort för att uppleva naturen med våra olika sinnen.
- ▶ Beskrivning på julpyssel stjärna av pinnar och ren av kotte
- ▶ Extra tipsfrågor om Allemansrätten
- ▶ Egna orienteringskartor med kontroller och karttecken vid sidan
- ▶ Tips för att ta bättre foton med mobilkamera.
- ▶ Handbok för uteliv- En sammanställning av allt material från Häng med oss ut JKPG År 1 (Gavs som gåva till alla deltagare vid sista träffen)

Bilaga 11: Reflektion inför friluftsgruppen

Namn: _____

Inför Friluftsgruppen:

Finns det något du skulle vilja testa inom friluftsliv, i så fall vad?

Har du haft intresse för något inom friluftsliv innan, i så fall vad?

Har du någon specialkunskap inom friluftsliv, i så fall vad?

Anhörig och telefonnummer till denna:

Ev. telefonnummer till personal:

Sjukdomsinformation vi behöver veta:

Specialkost:

Bilaga 12: Värdegrundsregler

- 1.** Kom som du är, hur du än mår!
- 2.** Alla kan vara med, på sina villkor.
- 3.** Gemenskap
- 4.** Omtanke om varandra
- 5.** Vad som sägs i gruppen, stannar i gruppen!
- 6.** Bidra med din kunskap
- 7.** Delta på det sätt du kan just den dagen
- 8.** Tillåtande och trygghet
- 9.** Meddela om du inte kan komma!
- 10.** Vi skapar gruppen tillsammans!

Bilaga 13: Wow-moment och citat från träffarna

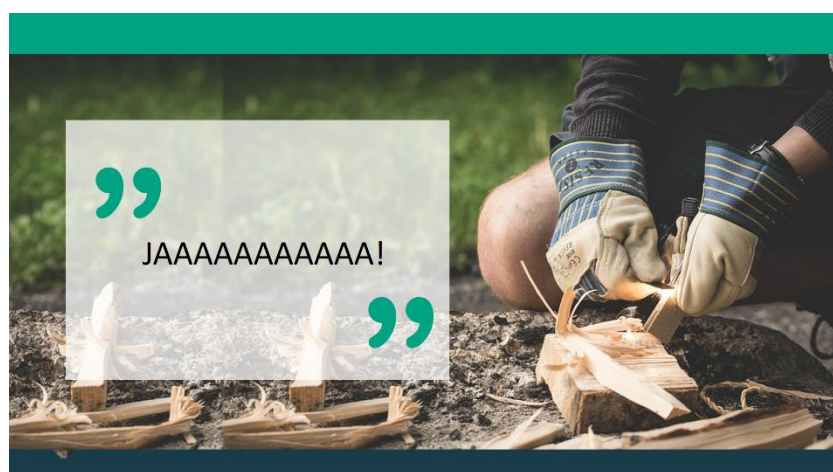
Träff 2: Bär- och svampplockning

Träffen innan Bär- och svampträffen kom en deltagare fram till en av ledarna och sa att hen inte skulle följa med på bärplockningen. När ledaren frågade varför fick hon som svar att deltagaren hade dålig balans och inte kunde böja sig till marken och därför inte kunde plocka blåbär. Ledaren svarade då att hen inte behövde oroa sig för det. Att de skulle bära med sig stolar ut i skogen så att de med dålig balans kunde sitta ner och plocka. Deltagaren följde därför med. Några dagar senare pratade deltagaren med en medarbetare som hade träffat deltagaren på gruppbondet när hen kom hem ifrån träffen och beskrev deltagaren på följande sätt:



Träff 3: Friluftsteknik 1-Hantera verktyg och göra upp eld

I gruppen hade vi en deltagare med cerebral pares. Hen har mycket spasticitet och skakningar i sina händer. Ledarna försökte länge med att korrigera hens grepp för att hen skulle lyckas tända en eld med tändstål. De testade olika grepp, ställningar och tekniker. Till slut lyckades hen. Hen sträckte då upp händerna i luften och skrek:



De andra började då applodera. Några veckor senare pratade en ledare med en medarbetare på det gruppbonde deltagaren bor. Hon beskrev då hur hen berättat för alla personer hen mött sen dess att hen tänd en eld med tändstål.

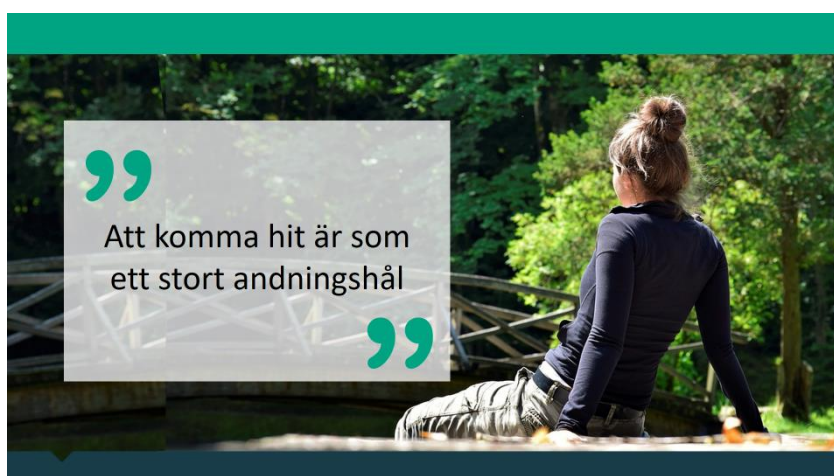
Träff 5: Tema: Allemansrätten

Innan denna träff var det en deltagare som uteblivit några träffar. En av ledarna hörde då av sig till hen för att höra varför. Det visade sig då att hen blivit värre i sin depression och därav hade svårt att ta sig för att lämna sitt hem. Ledaren frågade om hon kunde göra något för att göra det lättare och deltagaren bad om att få ett påminnelse-sms dagen innan nästa träff. Ledaren skickade påminnelse-smset, men skickade sedan också ännu ett sms på morgonen samma dag som träffen, där hon skrev ”Jag hoppas vi ses idag!”. Deltagaren kom på träffen och sa följande efteråt:



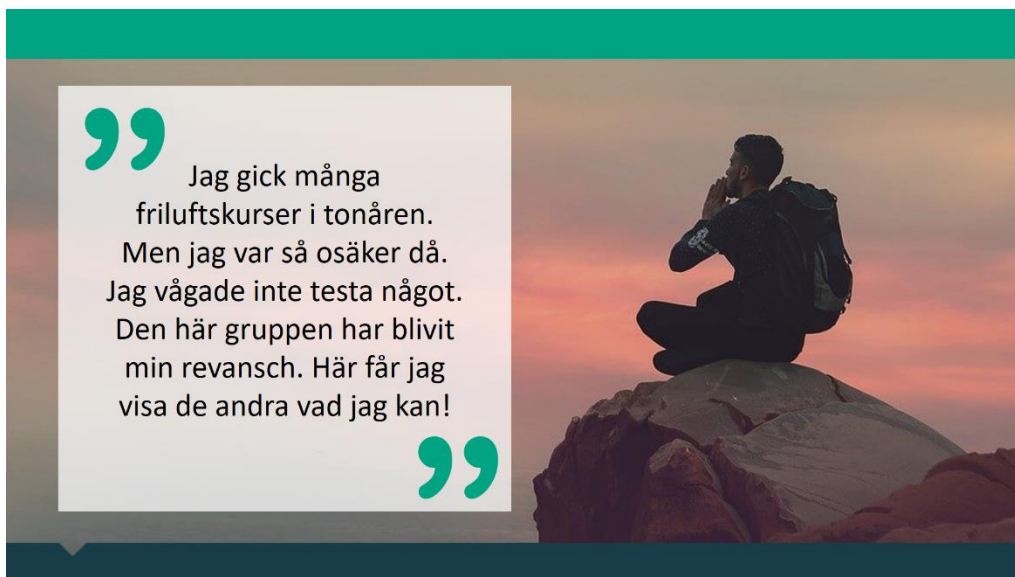
Träff 7: Orientering och kartkunskap

På den här träffen var det en deltagare som inte visste om hen skulle komma eller inte. När en av ledarna ringde efter träffens början och frågade om hen skulle komma undrade deltagaren hur många andra som var där, då hen mått sämre ett tag nu och inte orkade med för mycket människor. Just denna träff var många frånvarande så deltagaren valde att komma lite senare. Ledaren gick tillbaka och mötte hen vid Öxnegården. Under träffen hade sedan deltagaren ett behov av att få prata av sig vilket hen gjorde med både ledarna och de andra deltagarna. Efteråt sa hen:



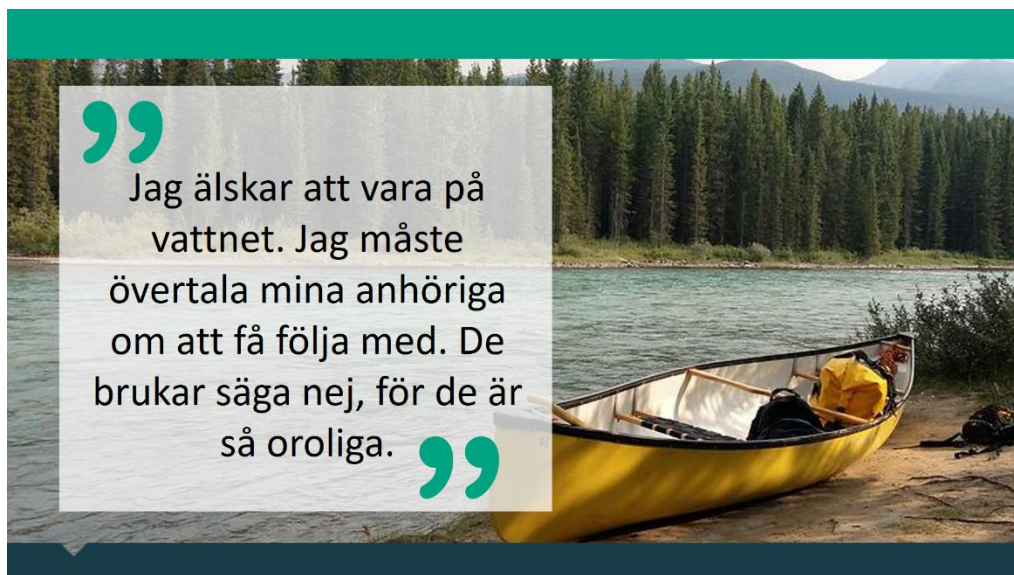
Träff 9: Naturfotografering

I gruppen fanns en deltagare med mycket tidigare kunskaper om friluftsliv. Ledarna var lite oroliga att hen inte fick ut tillräckligt av gruppen. Efter fototräffen frågade därför en av ledarna hur hen kände och om det blev lite nya saker även för hen på träffarna. Hen svarade följande:



Träff 12: Paddla kanot

I gruppen har vi en deltagare som är synskadad med helt nedsatt synförmåga. Hen vågade inte riktigt paddla utan ville bara sitta med i mitten av båten vilket hen fick. Efter en stund på vattnet säger hon:



Hens anhöriga har en båt som ofta används men brukar inte låta hen åka med då de är rädda för att hon inte ska klara av det och något ska hända. Häng med oss ut gjorde det möjligt för henne att göra det hon själv ville.

Bilaga 14: Inför utvärdering

Inför utvärdering

Jag är medveten om att:

- mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i denna utvärdering om och när jag vill.
- mina kontaktuppgifter behandlas konfidentiellt och resultatet av vad jag säger idag kommer presenteras som en helhet av alla deltagare.
- det jag säger idag kommer inte gå att härledas tillbaka till mig i presentationen
- jag kan välja att inte svara på specifika intervjufrågor om jag inte vill
- inspelningen är endast till för intervjuarens minne och kommer förstöras efter sammanställning av alla intervjuer
- i resultatet kan citat från mig komma att användas, men dessa kommer i så fall inte kunna härledas till mig som person
- det som sägs i denna intervju kommer inte påverka mitt stöd från kommunen eller kommande deltagare i liknande träningsgrupper, utan är endast till som en hjälp för utveckling av fortsatt arbete
- detta formulär skrivs i två upplagor, ett får jag behålla och en behåller intervjuaren. Det kommer hållas inlåst och förstöras efter att sammanställning av alla intervjuer gjorts.

Bilaga 15: Intervjuguide

Intervjuguide Friluftsgrupp

Ålder: _____ **Kön:** _____

Tidigare friluftserfarenheter:

Hur ofta var du ute i naturen tidigare:

Tidigare erfarenheter av friluftsliv: _____

Hur upplevde du att det var att vara med i Friluftsgruppen?

Rörde du på dig någonting innan du gick med i friluftsgruppen?

Har du börjat röra på dig mer sen du gick med i Friluftsgruppen?

Har du börjat vara ute i naturen mer än innan gruppen?

Har något förändrats positivt/negativt i ditt liv genom att vara med i Friluftsgruppen?

Vad var det bästa/sämsta med aktiviteterna/gruppen?

Var det något du önskade skulle varit annorlunda med aktiviteterna/gruppen?

Hur upplever du att ledarna har fungerat tillsammans med er deltagare?

Hade du kunnat tänka dig fortsätta om gruppen fortsatte?

Hur upplever du kostnaden för deltagandet?

Tog du hjälp av Hälsoförrådet med utrustning? Hur upplever du i så fall den möjligheten?

Är det något mer du skulle vilja tillägga gällande ditt deltagande i Friluftsgruppen?

Bilaga 16: Självskattningsformulär

Självskattning Friluftsgrupp

Hur har du mått senaste månaden?

(0=Värsta tänkbara, 10=så bra du kan må)



Du ska nu få skatta olika känslor. Tänk tillbaka på hur mycket du har upplevt känslan senaste månaden. (0= Inget, 10= Våldigt mycket)

Ångest:



Depression:



Nedstämdhet:



Ältande tankar:



Glad:



Tillfreds med livet:



Nedan skattades endast vi sista träffen

Hur upplever du gruppens struktur?

Sätt ett kryss på det alternativ som passar bäst

<i>Tiden för träffarna?</i>	För tidigt	Bra	För sent
<i>Längden på träffarna?</i>	För kort	Lagom	För lång
<i>Hur ofta träffarna var?</i>	För få gånger	Lagom	För ofta
<i>Utbudet av aktiviteter?</i>	För få aktiviteter	Tillräckligt	För många

Bilaga Bilder

Nedan ser du ett urval av bilder från Instagramkanalen @hang_med_oss_ut_jkpg. Bilder från hela projektet kan ses där.

Ledarutbildning



Öppet Hus Öxnegården

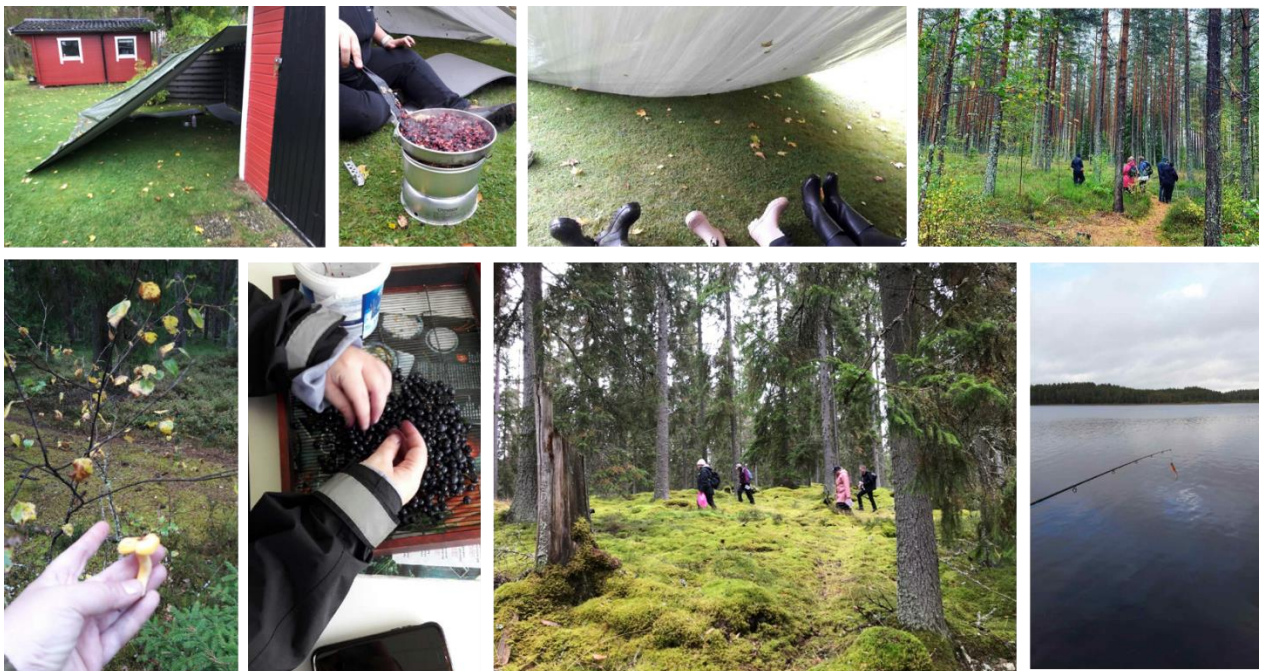


Friluftsträffar

Träff 1: Uppstart och reflektion i skogen



Träff 2: Bär- och svampplockning



Träff 3: Friluftsteknik 1-Hantera verktyg och göra upp eld



Träff 4: Sinnespromenad – Må bra ute!



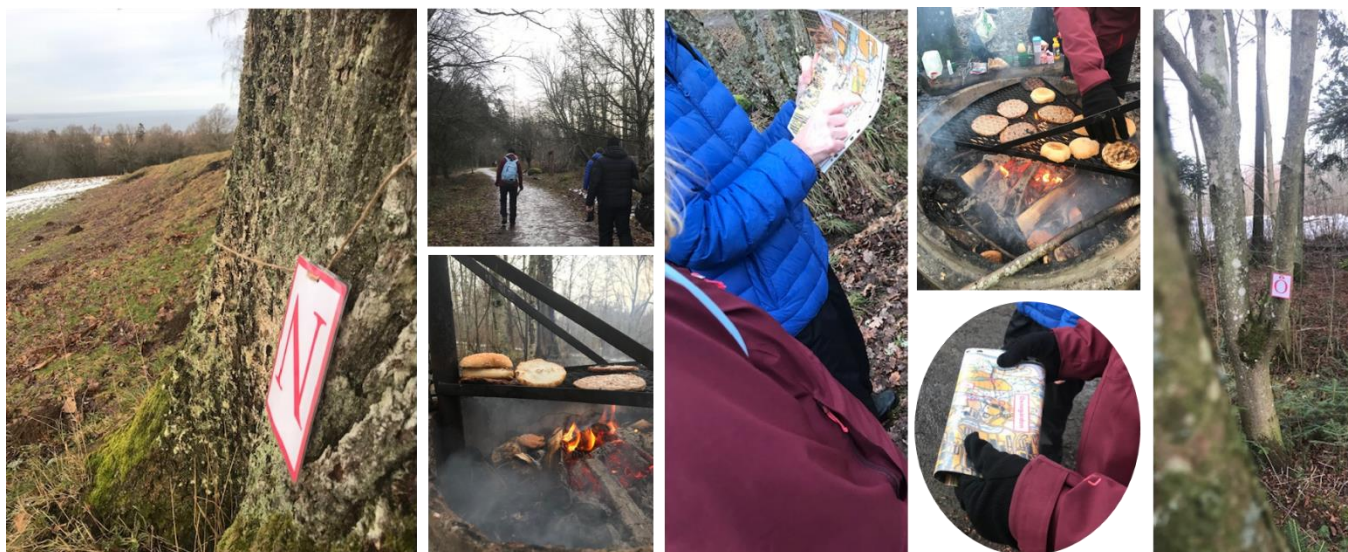
Träff 5: Tema: Allemansrätten



Träff 6: Julmys vid brasan med julpyssel



Träff 7: Orientering och kartkunskap



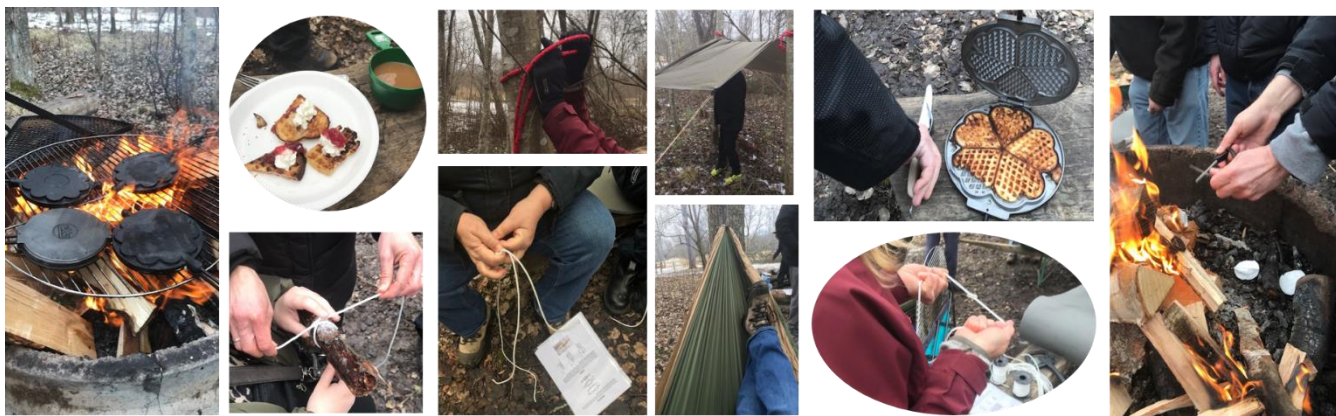
Träff 8: Pulkaåkning och brasmys



Träff 9: Naturfotografering



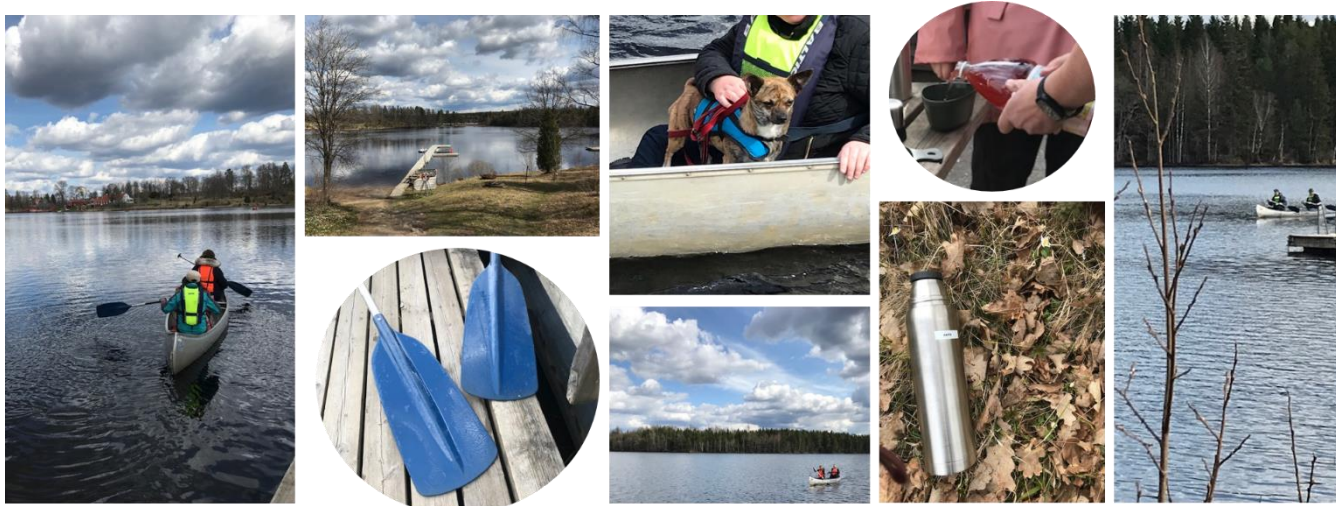
Träff 10: Friluftsteknik 2 – Eld, knopar, hängmattor och vindskydd



Träff 11: Fågelskådning



Träff 12: Paddla kanot



Träff 13: Fotoutställning i det gröna



Socialpsykiatrin
Kaserngatan 10
55305 Jönköping

jonkoping.se

 **JÖNKÖPINGS
KOMMUN**