

## Voksne med stress, angst eller depression

10 mødegange à 2,5t én formiddag om ugen

### Forløbet byder på:

- Ophold i naturens rum med guidning af vores friluftvejleder, naturvejleder og sundhedskonsulent.
- Stille aktiviteter som at lytte til fugle, se flotte udsigter og iagttage naturen.
- Øvelser til afslapning, nærvær og sansning; smage, dufte, se og føle.
- Bål og aktiviteter som bueskydning, tegning og bålcaffe.
- Hyggeligt socialt samvær og gode snakke med ligesindede under afslappende rammer.
- Ny viden om natur og ideer til egne hverdagsture efter forløbet.



## Resultater **mænd** stress, angst og depression:

I hvilken grad oplever du at de forskellige aktiviteter har været til gavn/inspiration?.

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke	Deltog ikke
Åndedrætsøvelser/udstrækning	4	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stillegang	3	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	
Historielæsning	1	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(1)
Mærk/kram et træ	1	3	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Naturvejlederens (Martins) aktiviteter	3	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fiskeri	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 (1)
Bueskydning	2	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
QiGong/ThaiChi	3	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Bålkaffe	2	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

(1) = Én har ikke besvaret spm.

## Resultater **kvinder** stress, angst og depression:

I hvilken grad oplever du at de forskellige aktiviteter har været til gavn/inspiration?

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke	Deltog ikke
Åndedrætsøvelser/udstrækning	3	3	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stillegang	4	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Historielæsning	1	2	2	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	
Mærk/kram et træ	2	1	1	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Naturvejlederens (Martins) aktiviteter	4	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fiskeri	1	1	1	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Bueskydning	3	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
QiGong/ThaiChi	2	1	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Bålkaffe	4	1	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Voksne med stress, angst eller depression

Næste forløb:

- Fortsætte modellen med kombinationen åndedræt, opmærksomhed, naturaktiviteter
- Yderligere fokus på fællesskabet i gruppen – mere snak, i mindre grupper – udfordre deltagerne mere socialt.
- Forløbet udvides fra 10 til 12 mødegange.
- Udfordring: At rumme stress, angst og depressionsproblematikker på samme hold.



## Voksne med kronisk sygdom

10 mødegange à 2t én formiddag om ugen

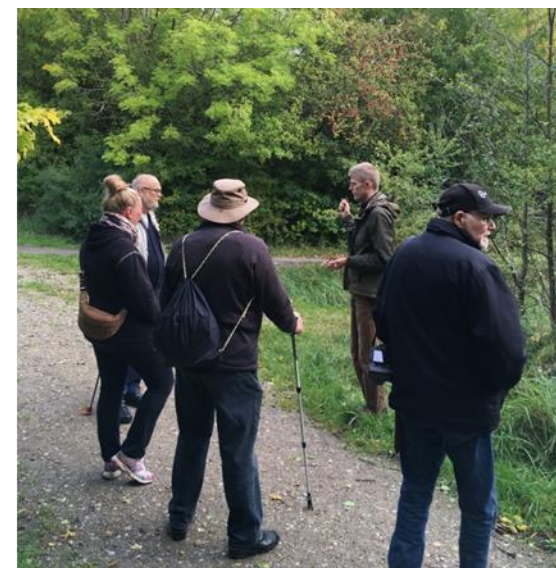
Forløbet byder på:

- Motion, så du kan fastholde livskvalitet og opnå fysisk velvære.
- Naturoplevelser med guidning af naturvejleder.
- Hyggeligt samvær med andre i samme situation.
- Friluftaktiviteter og bålcaffe.
- Ny viden om natur, og ideer til egne hverdagsture og motionsmuligheder efter forløbet.



## Resultater deltagere kronisk sygdom:

	I høj grad	I nogen grad	Hverken/ eller	I mindre grad	I lav grad	Ved ikke	Deltog ikke
Motionsdelen, Ninas aktiviteter	2/1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Naturdelen, Martins aktiviteter	3/1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frisbeegolf	1/1	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høslet/naturpleje	1/1	1	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bålkaffe	3/1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Voksne med kronisk sygdom

Næste forløb:

- Fortsætte modellen med kombinationen motion, naturaktiviteter og enkelte foreningsaktiviteter.
- Fastholde fokus på motionsdelen – selv om deltagerne er fysisk dårlige. Mere leg, ikke armhævningsøvelser.
- Fastholde fokus på fællesskabet i gruppen også når holdet bliver større.
- Klar beredskabsplan ved uforudsete hændelser – adkomst til skoven mv.

**Udfordring begge forløb: Økonomi og personaletimer på længere sigt.**

