Programteori for voksne med stress, angst og depression

AKTIVITETER

- Holdbaseret forløb
- Dele afholdes i naturen
- Sundhedsfremmende/ forebyggende fokus
- Forankret i kommunen
- Aktiviteter som er tilpasset den aktuelle målgruppe
- (Involvering af foreninger/civilsamfund mhp. fastholdelse af aktiviteter)

VIRKSOMME MEKANISMER

NATUR

- Luft, lys, plads
- Vejret
- Fordybelse, ro
- Følelse af velvære/ lykkefølelse
- Viden om naturens tilbud/muligheder (herunder praktisk viden/udfordringer)
- Ramme om fællesskabet

PERSONLIG

- Instruktør/vejleder (plan for aktivitet og forløb)
- Basal friluftsviden (og -udstyr)
- Humør
- Succesoplevelser
- Bevægelse
- Kropslige oplevelser, sanseoplevelser

SOCIAL

- Nye relationer (til ligesindede)
- Fællesskab (evt. uforpligtende)
- Samhørighed
- Social støtte

UTILSIGTEDE KONSEKVENSER

- Tab af kontrol
- Utryghed

KORTSIGTEDE MÅL

- Øget livsglæde
- Naturglæde
- Involvering i foreningsliv
- Øget self-efficacy
- **Færre stresssymptomer**
- **Mindsket depressionsfølelse**
- **Mindsket angst**

LANGSIGTEDE MÅL

Bedre mental sundhed

- Øget livskvalitet
- Øget selvværd
- Følelse af sammenhæng (Sense of coherence)

Aktiviteter i naturen / friluftsliv som integreret del af hverdagen

Bedre fysisk sundhed