

SIMON HØEGMARK
shoegmark@health.sdu.dk
simon@naturama.dk

Svendborg kommune
Projekt Vildmand
Sund i naturen
Benny og Simon



Pilotprojekt for 3 år siden

Fokus på mænds sundhed

De første skridt – få erfaringer

En ny måde at arbejde med rehabilitering og sundhedsfremme. Det kan noget andet.

Modstand i opstartsperioden i organisationen

Forankring – de gode historier, resultater

Information/ rekruttering/ udfordringer

Nyt projekt – få erfaringer

Meget benarbejde ift. udbredelse af projektet

De første deltagere var etableret i andre tilbud

Jobcenteret – information, henvisning →
Mere information = Flere deltager

Inklusionskriterier

Svendborg kommune
Sundhedshuset
Projektleder: Benny Eis Petersen

Simon Høegmark, Institut for Psykologi og Naturama, Svendborg

Prof. Dr. Kirsten K. Roessler, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet
(forskningsansvarlig).

Lektor Tonny Elmoose Andersen, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet.



Mænds sundhed
Naturen som behandler

Problem: Mænd rammes hårdere af
livskriser end kvinder

Øge livskvaliteten, håndtere kroniske
sygdomme og afhjælpe stress og
depression

Give energi og handlekompetence til
egenomsorg

Rehabiliteringstilbud: Naturen som
behandler. Via natur og naturvejledning,
Spontan opmærksomhed,
Kropsbevisthed og fællesskab og
fortællinger



SIMON HØEGMARK

shoegmark@health.sdu.dk

simon@naturama.dk

Edward Wilson
Biophilia (Wilson,1984)

Menneskets er udvikling i intim kontakt med naturen I over 2 millioner år

Savanne teorien

Mennesket har en forkærlighed til naturen og føler sig tiltrukket af dyr og planter

Kæmp eller Flygt

Områder for overlevelse

Ophold I naturen gør os bedre tilpas



Aesthetic Affective Theory (AA)– positive grundaffekter. (Ulrich, 1983)

Miljøpsykolog Roger Ulrich.
Hospital patienter.

Bedømme om et miljø er trygt

Mennesket har 9 grundaffekter:

Positive: Glæde, Interesse

Neutral: Forbavselse

Negative: Frygt, Bedrøvelse, Væmmelse, Skamfølelse, Afsky, Vrede

Restorativ effekt

Arousal niveau



SIMON HØEGMARK
shoegmark@health.sdu.dk
simon@naturama.dk

Attentive Restoration Theory – spontan
opmærksomhed. (ART) Kaplan, R. & Kaplan S. (1989)

Scanne eller analysere
Helheden
Direkte opmærksomhed
Spontan opmærksomhed



SIMON HØEGMARK

shoegmark@health.sdu.dk

simon@naturama.dk

Supportive Environment Theory" (SET), Professor
Patrik Grahn.

Nacadia og Octovia
Natur, Sundhed & Design

Ulrika Stigsdotter

Natur, Sundhed & Design

Støttemiljøer

3 oplevelsesværdier:

Trygt

Fredfyldt

Vildt

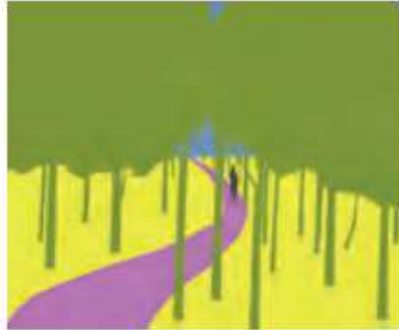


Oplevelseskarakter

Artsrigt



Rumligt



Fredfyldt



Trygt



Åbent



Kulturhistorisk



Folkeligt



Vildt



De 4 søjler at møde naturen på Vildmandstilgangen

Natur og naturvejledning (Rum, natur og stemninger)

(Kaplan & Kaplan, 1989; Searles, 1960; Stigsdotter & Randrup, 2008; Ulrich, 1983)

Meditation og opmærksomhedstræning

(Grossman et al., 2010; Kabat-Zinn, 2003)

Kropsbevisthed , motion og balance

(Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, & Sherman, 2012; Kirk, 2009)

Fællesskab og fortælling Vildmandsforeningen

(Antonovsky, 1979; Bruner & Kalmar, 1998; Jespersen, 2008).



Natur og naturvejledning



SIMON HØEGMARK
shoegmark@health.sdu.dk
simon@naturama.dk

Meditation og opmærksomhedstræning



Kropsbevidst, motion og balance



Fællesskab og fortællinger



Vildmandsforeningen



