



NATURLIG
RESSOURCE
NATURTERAPI

NATURLIG RESSOURCE – EVALUERING AF GRUPPEFORLØB



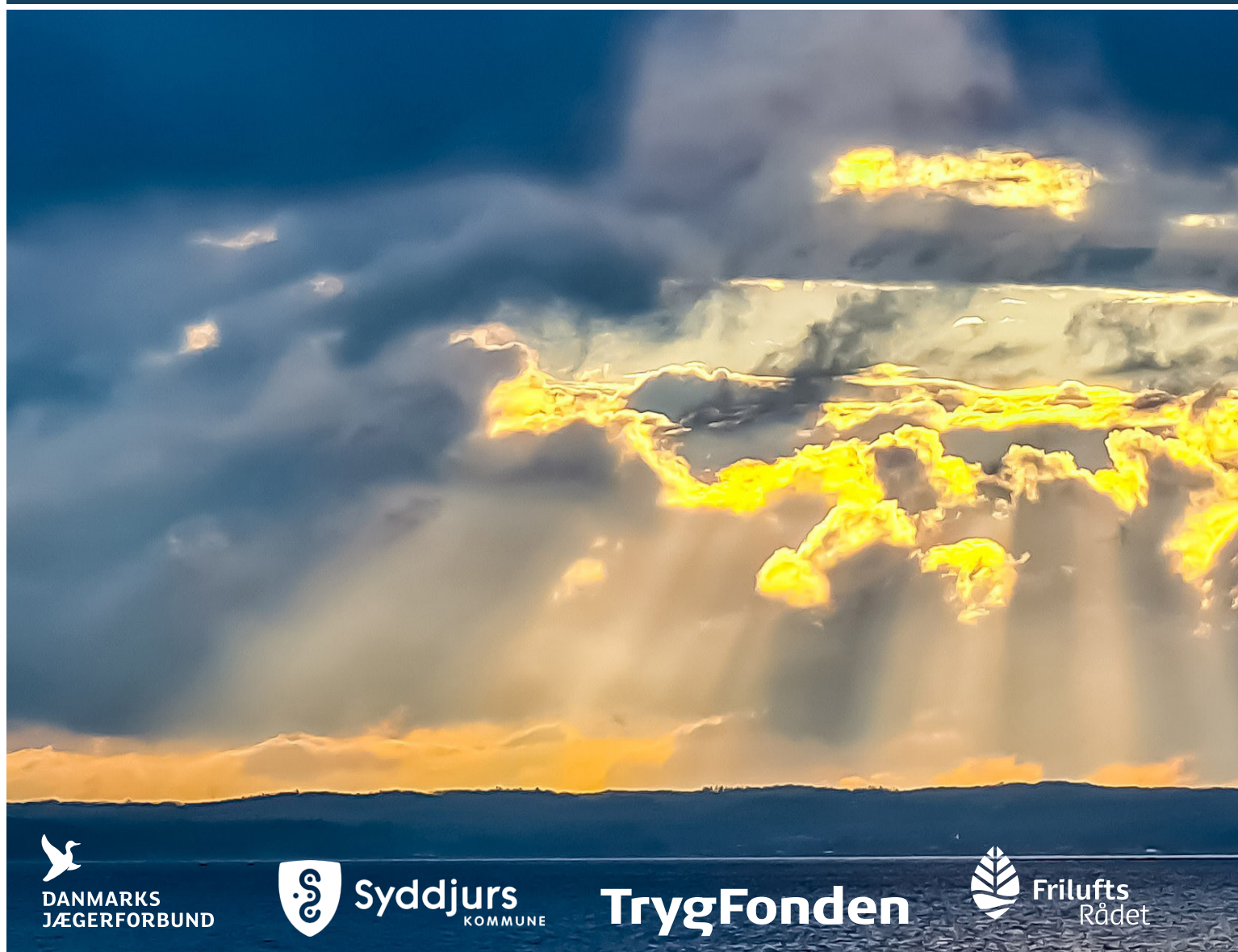
Data, interviews og bearbejdning:
Marianne Ebbensgaard, antropolog
Danmarks Jægerforbund

Redaktør:
Rikke Laustsen, Danmarks Jægerforbund

Korrektur:
Jytte Harder, Danmarks Jægerforbund

Layout:
Jette Martinussen, Danmarks Jægerforbund

Fotos:
Hother Hennings, Rikke Laustsen, Pixabay



Kort om Naturlig Ressource

Naturlig Ressource er et projekt der har arbejdet med naturbaseret mental sundhedsfremme for stressramte voksne i perioden 2021- 2024.

Projektet har rod i Ringelmose Skov ved Kalø Vig, i Syddjurs Kommune.

Projektet er realiseret i et tæt tværfagligt samarbejde mellem Sundhedsteamet i Syddjurs Kommune og Naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

Naturlig Ressource er støttet af Friluftsrådet og TrygFonden.

Læs mere om projektet på NaturligRessource.dk





INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	7
FORLØB	9
Rekruttering af deltagere	10
Screening.....	12
Visitationskriterier	13
Teorien bag Naturlig Ressource	14
BESKRIVELSE AF FORLØB	17
MÅLINGER	19
Målinger 1/2 år efter endt forløb	25
RESULTAT	31
Konklusion på målinger	32
Deltagernes generelle udvikling	34
Betydning af det rette instruktørteam	36
UDSAGN FRA DELTAGERE	38



INTRODUKTION

Naturlig Ressource har til formål at øge den enkelte deltagers mentale sundhed og hjælpe med at fastholde deltagerne i uddannelse- og arbejdsmarkedstilknytning, via øget mental trivsel.

Målgruppen er voksne i tilknytning til arbejdsmarkedet som enten er i fare for at blive sygemeldt med stress, eller er på vej tilbage til arbejdsmarkedet efter en stresssygemelding.

Gennem et 12 ugers gruppeforløb bliver deltagerne præsenteret for forskellige aktiviteter og øvelser i naturen, som skal skabe grobund for en øget oplevelse af, hvilken positiv påvirkning naturen kan have på den mentale tilstand.

Målet er, at deltagerne oplever reduceret stress, et mere positivt selvbillede, og at de oplever at være en del af, og kan bidrage til, et sundt fællesskab.

Endvidere er målet at deltagerne oplever en dybere meningsfuldhed ved at opholde sig i naturen på en måde som aktiverer den spontane opmærksomhed, og bringer dette i spil i deres hverdagsliv, samt at deltagerne fortsætter med at opholde sig i naturen efter endt forløb.

”

Det har været banebrydende
for mit liv at deltage
på forløbet



FORLØB

I foråret 2021 startede de første to hold op på hver deres 12 ugers forløb. Forløbene har været henvendt til borgere bosat i Syddjurs Kommune.

Der er i alt blevet gennemført 8 gruppeforløb med dataindsamling; to gruppeforløb om foråret og to gruppeforløb om efteråret i hhv. 2021 og 2022. Ved start var der en deltagertilmelding på 129 deltagere. Heraf var 55 mænd og 74 kvinder, med et aldersspænd fra 30 til 73 år. Gennemsnitsalderen var 47,3 år.

I løbet af de 8 gruppeforløb har der været et frafald på i alt 24 deltagere, hvilket giver en gennemførselsprocent på 81%. Der er forskellige grunde til at deltagere er stoppet. Fælles for dem har dog været, at det var ydre påvirkninger der fik dem til at stoppe; nogen har haft det for dårligt eller for godt, og nogen har ikke formået at få forløbet passeret ind i en travl hverdag. Det er altså ikke på grund af selve indholdet i Naturlig Ressource, de er stoppet.

Ud over de 8 gruppeforløb med dataindsamling er/bliver der gennemført 3 ekstra gruppeforløb med 16 deltagere på hvert forløb; et i sommeren 2023, et i efteråret 2023 og det sidste gruppeforløb afholdes i foråret 2024. På disse 3 gruppeforløb bidrager deltagerne med data via besvarelse af et WHO-5 ark ved start og afslutning af det 12-ugers forløb, samt ved besvarelse af et spørgeskema med mulighed for kvalitativ input og feedback. Disse data og besvarelser indgår ikke som del af denne evaluering af data.

REKRUTTERING AF DELTAGERE

Rekruttering af deltagere er foregået på flere forskellige platforme. Naturlig Ressource er markedsført på Sundhedsteamets Facebook-side og på kommunens øvrige kanaler bl.a. den lokale ugeavis, skærme ved Jobcenteret mv. Desuden er gruppeforløbene markedsført i forbindelse med Sundhedsteamets og Jobcenterets kontakt med borgere, der kunne passe ind i Naturlig Ressources målgruppe. Tilbuddet om deltagelse i Naturlig Ressource gruppeforløb er også kommunikeret ud til de praktiserende læger og psykologer i kommunen, og tilbuddet er synliggjort på Sundhed.dk.

Pladserne på gruppeforløbene er blevet besat efter 'først til mølle', og der har været åben ansøgning for alle der kunne identificere deres behov, inden for de givne kriterier i opslaget.

Gennem screeningerne af deltagerne har langt størstedelen angivet Facebook som den primære rekrutteringsvej. Enten har deltageren selv set opslaget, eller er blevet opfordret til at deltage i gruppeforløbet af en pårørende eller kollega, der har set opslaget.

Syddjurs Kommunes Sundhedsteam stod for den første samtale med de borgere, der havde inte-



resse i at deltage i Naturlig Ressource forløbene. De borgere der blev erklæret egnet til at deltage, blev sendt videre i processen til screeningssamtale med projektets tilknyttede psykolog, før endelig opstart af gruppeforløbet.

Efter de to første forløb blev det konstateret, at der dels var for få mænd, der havde taget imod tilbuddet; ud af 29 deltagere på hold 1+2 var der kun 6 mænd i alt. Dels var det svært for de mænd der havde deltaget at åbne op og blive en del af holdet. Herefter blev det besluttet at forsøge med kønsopdeling af holdene, hvilket også gav mulighed for målrettet markedsføring specifikt

til målgruppen 'mænd'. Den målrettede markedsføring resulterede i, at der blev rekrutteret 15 mænd til det efterfølgende hold. Erfaringen med at have en mandegruppe var rigtig god. Mændene var mere trygge i en gruppe kun bestående af mænd og de kunne bedre finde hinanden. Begge instruktører på mande-holdet var ligeledes mænd. Det var tydeligt en forstyrrelse, da slutmålingerne skulle foretages af en kvindelig ansat, hvilket mændene også satte ord på.

Den gode erfaring med mandegruppen blev ført videre, så der fremadrettet blev rekrutteret til en kvindegruppe og en mandegruppe pr. sæson.



”

Det har været godt for mig at kunne snakke med andre mænd om de problemer, jeg har/havde. Det har også været godt at høre om andre, og hvordan de takler deres problemer



SCREENING

Alle deltagere har været gennem en screening hos en psykolog før start – dels for at afdække hvilken motivation og forventning den enkelte havde, dels for at si eventuelt ikke-egnede fra, og dels for at lave målinger på graden af depression, stress, ensomhed og søvnkvalitet før start. Screeningerne blev foretaget af en psykolog tilknyttet projektet, og målingerne skulle benyttes til evaluering af projektet. Screeningerne blev behandlet anonymt.

Af de 129 tilmeldte deltagere var:

- 80 i arbejde
- 24 var sygemeldt/deltidssygemeldt
- 16 var ledige
- 9 i flexjob.

110 ud af 129 deltagere, angav stress som den udløsende grund til deres deltagelse i Naturlig Ressource. De resterende angav depression, angst og ensomhed som årsager.

De fleste deltagere håbede på at forløbet kunne være med til at give dem en ro og balance, et fællesskab med ligesindede, værktøjer til at håndtere hverdagen og blive mere robuste, så de selv fremover kan sige til og fra, samt evnen til at mærke egne behov.



VISITATIONSKRITERIER TIL GRUPPEFORLØBENE

- Vurdering af stressniveau på PSS stressskala (≥ 16 på PSS-skala).
Stressniveauet må ikke være for lavt (ikke stresset) og ikke for højt (tegn på svær angst eller depression).
- Ingen alvorlig psykisk eller fysisk sygdom.
- Ingen alkohol- eller stofafhængighed.
- Kan forstå og udtrykke sig på dansk.
- Er motiveret ift. forløbet.
- Er minimum 18 år.
- Er tilknyttet arbejdsmarkedet i en eller anden grad.
- Borger i Syddjurs Kommune.



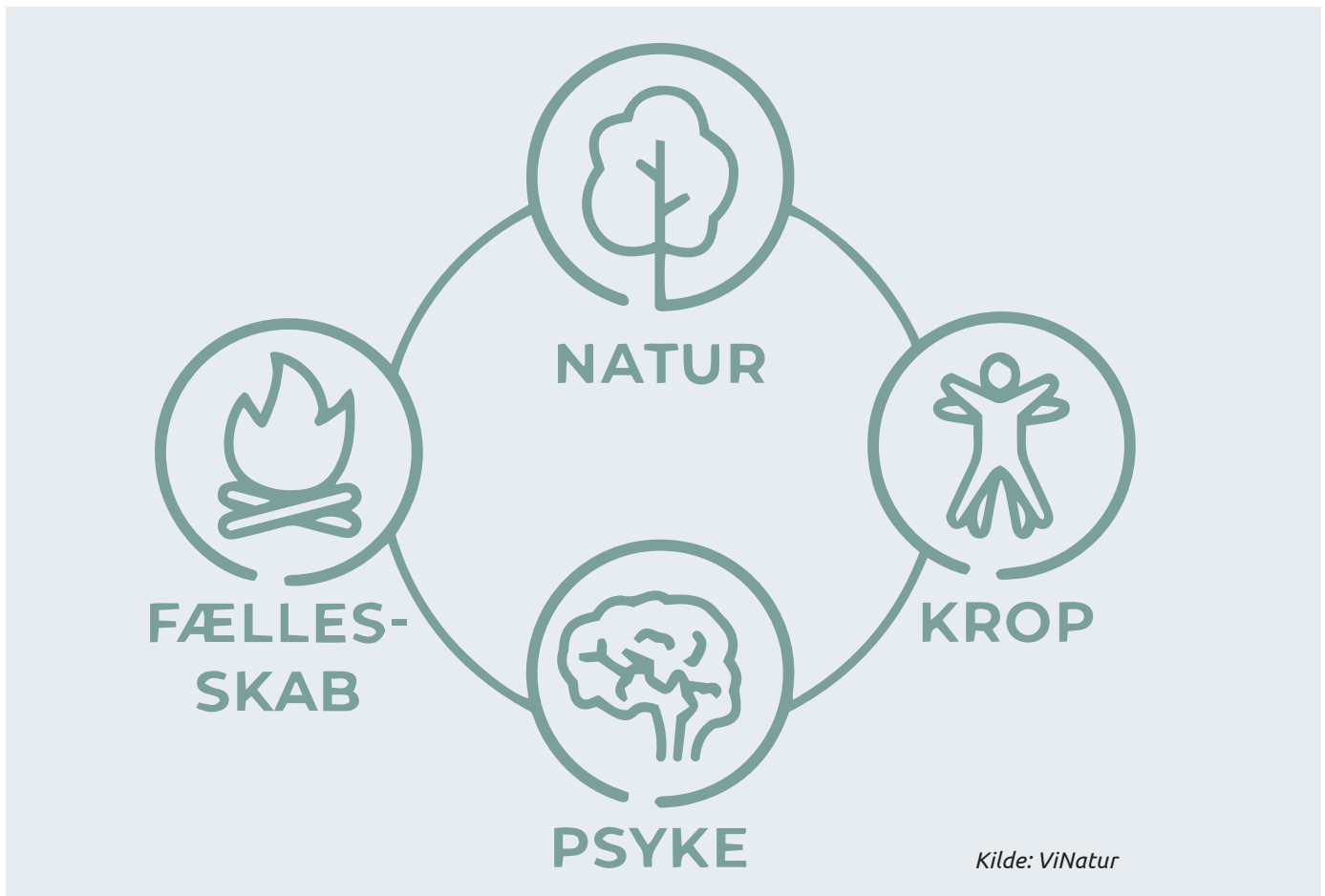
”

Naturlig Ressource
har givet mig betydelig bedre
kontakt med naturen og udelivet,
det har givet øget livskvalitet og
givet ro i sjælen



TEORIEN BAG NATURLIG RESSOURCE

Projektets teoretiske og metodiske fundament bygger på Nature – Body – Mind - Community-metoden (NBMC).



Nature – Body – Mind - Community-metoden (NBMC) er en sammenfatning af følgende teorier:

- **Aesthetic Affective Theory (AAT)** – Æstetisk opmærksomhed teori
- **Attention Restoration Theory (ART)** – Spontan opmærksomhed teori
- **Supportive Environment Theory (SET)** – Støtte miljø teori
- **Biophilia** – Savanne teorien

Nature – Body – Mind - Community-metoden (NBMC) tager ligeledes udgangspunkt i evolutionspsykologi og i filosofien om jægersamlerkulturen.

NBMC-metoden bygger på tværfaglig teoretisk og praksisnær tilgange til naturbaseret sundhedsfremme.

DE FIRE SØJLER

Nature – Body – Mind - Community (NBMC) består hver især af elementer, der har en dokumenteret effekt på menneskets krop og psyke.

Ved at kombinere de fire søjler i praksis opnås en synergieffekt, som forstærker helingsprocessen. Metoden trækker på viden og erfaringer fra så forskellige områder som; evolutionspsykologi, naturoplevelser, kropsbevidsthed, fortælling, åndedræt, meditation og det naturterapeutiske felt. Metoden lægger op til at brugeren opbygger nye handlerum, mestringsstrategier og genskaber kontakten til naturen. Metoden kan bl.a. anvendes til naturbaseret forebyggelse og rehabilitering af stress og udbrændthed.

Det er påvist at Nature – Body – Mind - Community-metoden (NBMC) kan give signifikant restituerende effekt.

Forløbene i Naturlig Ressource er bygget op omkring NBMC-metodens fire søjler:

1. NATURE	2. BODY	3. MIND	4. COMMUNITY
<p>Vi er et biologisk væsen, der er skabt til at leve i naturen.</p> <p>Vi arbejder med hhv. målrettet og spontan opmærksomhed. Sidstnævnte giver os restitution. Det opnås bedst i naturen.</p> <p>Der er evidens for at opnå en bedre livskvalitet, hverdagsliv, robusthed, egenomsorg, handlkompetence og samt fysiologisk healing.</p> <p>Metoden er sanseorienteret.</p>	<p>Kropsbevidsthed giver indsigt i kroppens uligheder, kontrol over kroppen samt en større indre ro, samt fysisk og psykisk robusthed, og smertelindring opnås nemmere.</p> <p>Øvelser er sammensat ud fra forskning med evidens:</p> <p>Sanseøvelser, balanceøvelser, pulsaktivering tilpasset målgruppen m.fl.</p>	<p>Meditationsøvelser og spontan opmærksomhed.</p> <p>Ved at koble den restituerende effekt naturen har sammen med simple åndedrætsteknikker og meditationsøvelser, opnår man en større effekt i restitutionsprocessen. Her får du redskaber til at håndtere din egen hverdag.</p>	<p>Fællesskab, relationer og bålterapi.</p> <p>Bålets betydning og historie bliver forklaret. Gruppen fortæller, og der bliver skabt relationer som udmønter sig i positive sociale fællesskaber.</p> <p>Gruppen byder ind med deres erfaringer, når vi skal skabe støttemiljøer i hverdagslivet.</p>

Kilde: ViNatur



”

De første gange var jeg fyldt med uro i kroppen og kunne ikke være i det. Men så lærte jeg efterhånden at være tryk i det. Gentagelserne gang efter gang giver ro og tryghed. Der er ingen forventninger til en. Selvom man har været rød eller gul, når man kommer, er man altid grøn, når man kører hjem

BESKRIVELSE AF FORLØB

Deltagerne deltager i et gruppeforløb på 12 gange af 3 timers varighed, over i alt 12 uger. Gruppeforløbene afholdes i aftentimerne fra kl. 17-20. Mødestedet er en bålhytte i Ringelmosse Skov, med adgang til wc og vand, samt i gåafstand til kysten ved Kalø Vig.

Alle forløb styres af et tværfagligt instruktørteam, bestående af en sundhedsprofessionel fra Sundhedsteamet i Syddjurs kommunes og en naturvejleder fra naturvejlederteamet fra Danmarks Jægerforbund.

Deltagerne følger samme hold hele vejen igennem forløbet, hvilket er med til at skabe tryghed og genkendelighed. Alle forløb følger den samme ramme, med samme opstart og afslutning. Udgangspunktet for forløbene er at den enkelte deltager kan møde op uden andre forventninger end blot at være til stede.

Hver aften starter med at deltagerne ankommer og i stilhed samles rundt om bålet. På den måde lægges der op til, at disse forløb er ment som selvudviklende, og der er ikke et underliggende pres i forhold til at bruge energi på at danne relationer med de øvrige deltagere. Har man som deltager lyst til at være stille en hel aften, er det fuldt acceptabelt. Efter bålseancen ved aftenens start, præsenteres aftenens program og der laves en fælles kropsafgrænsning samt en stillevandring i skoven. Aftenens øvrige øvelser, aktiviteter, eller tid til væren er valgfri og kan for eksempel være; naturmeditation, kropsscanning, fysiske øvelser, egenomsorg i hængekøje eller ved bålet, sankning/fangst i skov og ved strand, eller deltagelse i madlavning over bål. Alle aktiviteter foretages i et roligt tempo, og der gøres meget ud af at skærpe sanserne og skabe indre ro. Der er ikke en forventning om, at der hjælpes med madlavning eller borddækning. Det er op til den enkelte hvad han/hun har lyst til og mærker behov for. Aftenen afsluttes med et fælles måltid omkring et langbord. Når måltidet er ovre, er der igen fælles samling omkring bålet, afrunding af aftenen og stilhed før stedet forlades. Deltagerne forlader stedet, når de hver især er klar – også i stilhed.

Instruktørerne sørger for al klargøring og oprydning før hver forløbsaften.



”

Jeg har det for det meste rigtig godt. Jeg synes stadig det kan være svært at håndtere nedlukningerne, fordi en stor del af mit sociale liv går tabt. Men her kan jeg heldigvis bruge en del af de redskaber, vi lærte i forløbet til at komme nemmere igennem

MÅLINGER

For at få en konkret viden om Naturlig Ressources indvirkning på deltagerne har alle deltagere ved opstart og afslutning udfyldt fire spørgeskemaer:

- PSS som måler oplevelsen af stress
- MDI som angiver graden af oplevet depression
- UCLA som måler graden af oplevet ensomhed
- PSQI som måler søvnkvaliteten

Undervejs er der deltagere der er faldet fra og deltagere der ikke er dukket op til de sidste forløbsgange, hvor målingerne er foretaget. I det datasæt, hvor målingerne kan sammenlignes fra opstart til afslutning, er der i alt 81 deltagere.

PSS - GRADEN AF OPLEVET STRESS:

PSS er en måling for stress. Scorer deltageren over 16 point anses denne for at være i øget risiko for en langtidssygemelding, hvor en score på 20 anses for at være betydeligt stressramt og i risiko for følgesygdomme.

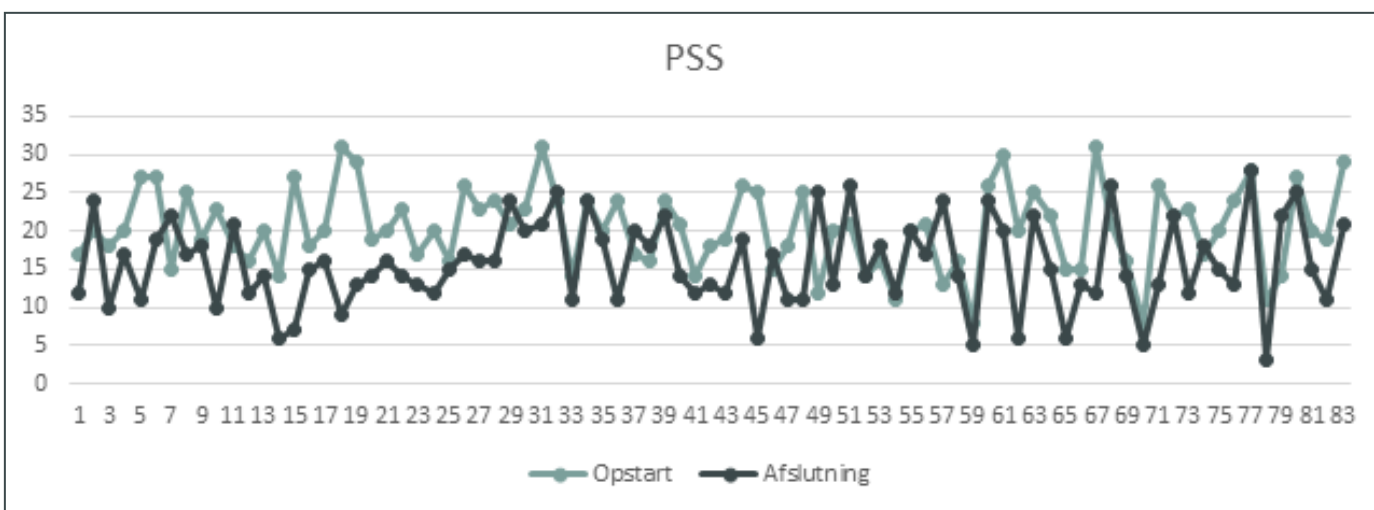
Ved opstart af forløbene var resultatet:

- 15 deltagere er ikke i kategorien stressbelastet
- 19 deltagere er i kategorien for øget risiko for langtidssygemelding
- 49 deltagere er i kategorien betydelig stressramt og i risiko for følgesygdomme.

Ved afslutning af forløbene er resultatet:

- 46 deltagere er ikke i kategorien stressbelastet
- 16 deltagere er i kategorien for øget risiko for langtidssygemelding
- 21 deltagere er i kategorien betydelig stressramt og i risiko for følgesygdomme.

Deltagernes stressbelastning lå ved opstart i gennemsnit på 20,3 og ved afslutning på 15,7, hvilket er over den gennemsnitlige befolknings stressbelastning på 12,2, men stadig under kategorien for stress. Det gennemsnitlige fald i stressbelastning ligger dermed på 22,66%.



MDI – GRADEN AF INDIKERET DEPRESSION:

Ud fra nogle forskellige spørgsmål scorer man deltagerens svar, så de kan sammenlignes med skalaen for depression der går fra 0-50:

Let depression: score 20 - 24

Moderat depression: score 25 - 29

Svær depression: score 30 eller mere

Depressionsskemaet kan ikke stå for sig selv i en egentlig diagnosticering af depression. Dette er en lægelig vurdering, så deltagerens svar indikerer kun en egen følelse af, hvilken tilstand han/hun befinder sig i.

Ved opstart af forløbene var resultatet:

- 16 deltagers score antyder en let depression
- 10 deltagers score antyder en moderat depression
- 7 deltagers score antyder en svær depression
- 48 deltagers målinger indikerer ingen tegn på depression.

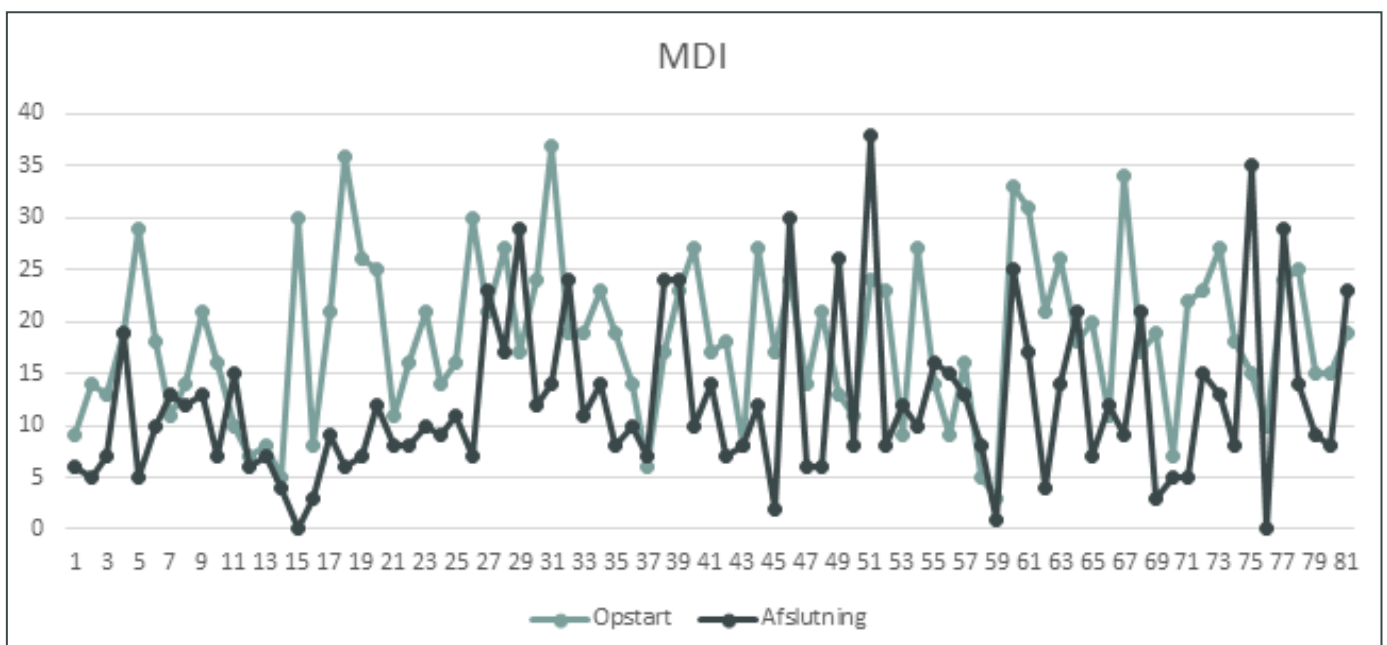
Ved afslutning af forløbene er resultatet:

- 7 deltagers score antyder en let depression
- 4 deltagers score antyder en moderat depression
- 3 deltagers score antyder en svær depression
- 67 deltagers målinger indikerer ingen tegn på depression.

I gennemsnit lå deltagerens opstartsscore på 18,4 og afslutningscore på 12,1. Der er altså sket et fald på 34%.

Mest markant er de 7 deltagere, der lå i kategorien 'svær depression', hvor de i gennemsnit lå på en scorer på 33 ved opstart.

Ved afslutning scorer de i gennemsnit 11,14 hvilket er et fald på 66,24%. 6 ud af de 7 deltagere ligger ved afsluttet forløb i kategorien 'ingen depression', mens den sidste ligger i kategori 'moderat depression'.

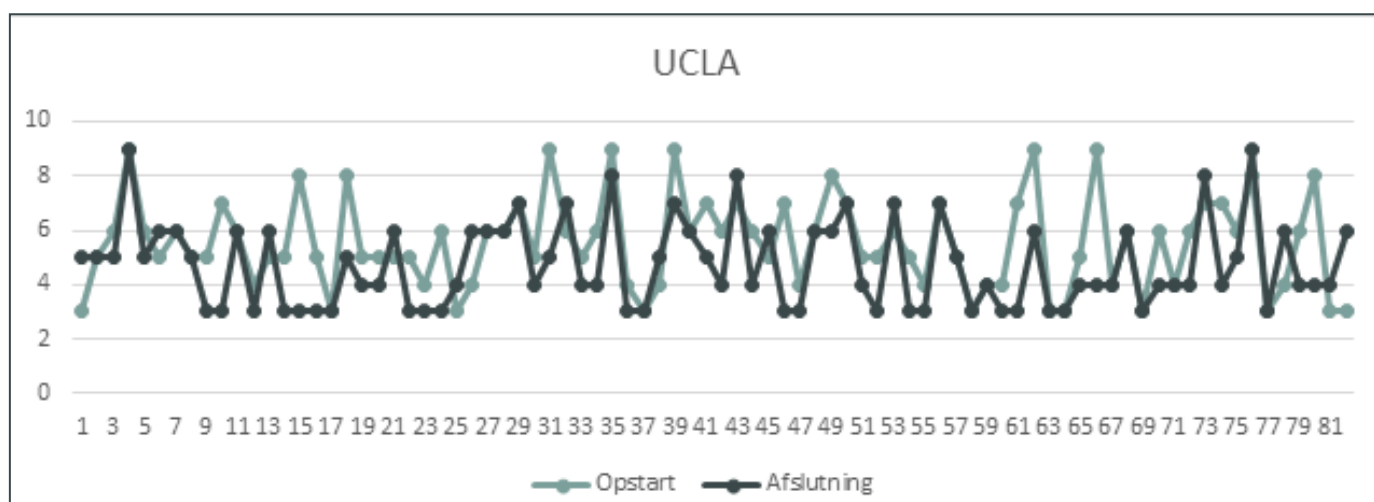


UCLA - INDIKATION AF OPLEVET ENSOMHED:

I UCLA, som måler ensomhed, stilles deltageren 3 spørgsmål, med en rating skala fra 1-9, hvor en score fra 7-9 betegnes som ensom.

21 deltagere var fra start kategoriseret som 'ensom', hvor 11 deltagere ved afslutning lå i kategorien 'ensom'.

Den gennemsnitlige score ved opstart lå på 5,5, hvor den ved slutningen lå på 4,7. Der er sket et gennemsnitligt fald på 14,6 %.



PSQI - OPLEVET SØVNKVALITET:

Søvnskemaet måler på søvnkvaliteten, hvor scoren ligger mellem 0-21 og kategoriseres således:

- 0-5: God søvnkvalitet
- 6-7: Nogen søvnforstyrrelser (Niveau som gennemsnit af befolkningen i DK)
- 8-21: Forringet søvnkvalitet.

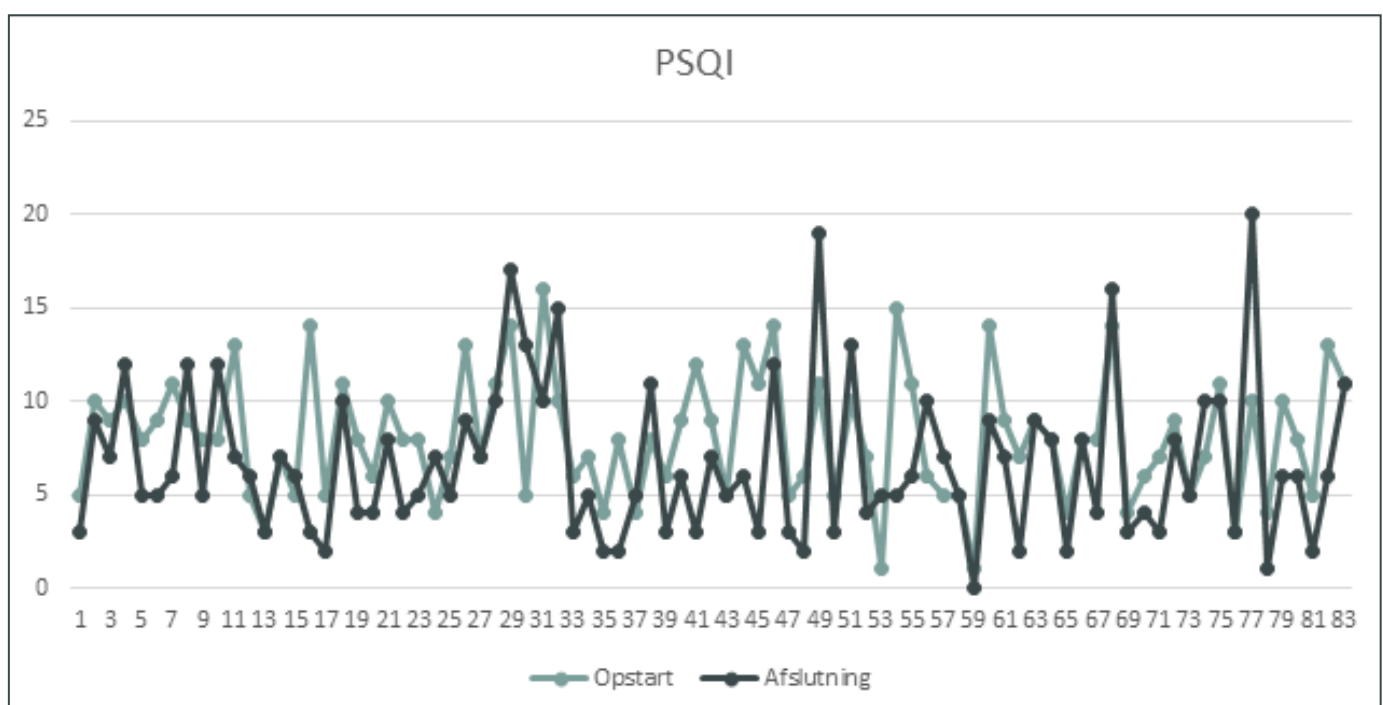
Ved opstart af forløbene var resultatet:

- 21 deltageres score antyder god søvnkvalitet
- 14 deltageres score antyder nogen søvnforstyrrelser
- 46 deltageres score antyder forringet søvnkvalitet.

Ved afslutning af forløbene er resultatet:

- 39 deltageres score antyder god søvnkvalitet
- 17 deltageres score antyder nogen søvnforstyrrelser
- 25 deltageres score antyder forringet søvnkvalitet.

Ved opstart var deltagerens gennemsnit på 8,1, hvilket vil sige en kategorisering i 'forringet søvnkvalitet'. Ved afslutning lå gennemsnittet på 6,7, hvilket svarer til 'nogen søvnforstyrrelser' som følger gennemsnittet i hele befolkningen. Der er sket et fald på 17,3%.





MÅLINGER 1/2 ÅR EFTER ENDT FORLØB

Alle deltagere får tilsendt de samme 4 målingsskemaer et halvt år efter de har afsluttet et gruppeforløb.

Det har været svært at indhente disse målinger fra samtlige deltagere, hvorfor datagrundlaget er en del mindre end ved opstart/afslutningsmålingerne.

De følgende målinger er baseret på 49 deltagere.

”

Jeg har lært at acceptere min tilstand, hvilket har givet ro til at arbejde videre med mig selv. Jeg er godt klar over at stress ikke forsvinder på 12 uger, men jeg har haft stor gavn af forløbet i forhold til at håndtere mig selv

PSS - GRADEN AF OPLEVET STRESS:

(Scorer deltageren over 16 point anses denne for at være i øget risiko for en langtidssygemelding, hvor en score på 20 anses for at være betydeligt stressramt og i risiko for følgesygdomme.)

Ved opstart af forløbene er resultatet følgende:

- 8 deltagere er ikke i kategorien stressbelastet
- 15 deltagere er i kategorien for øget risiko for langtidssygemelding
- 26 deltagere er i kategorien betydeligt stressramt og i risiko for følgesygdomme.

Ved afslutning af forløbene er resultatet følgende:

- 30 deltagere er ikke i kategorien stressbelastet
- 7 deltagere er i kategorien for øget risiko for langtidssygemelding
- 12 deltagere er i kategorien betydeligt stressramt og i risiko for følgesygdomme.

1/2 år efter afslutning af forløbene er resultatet følgende:

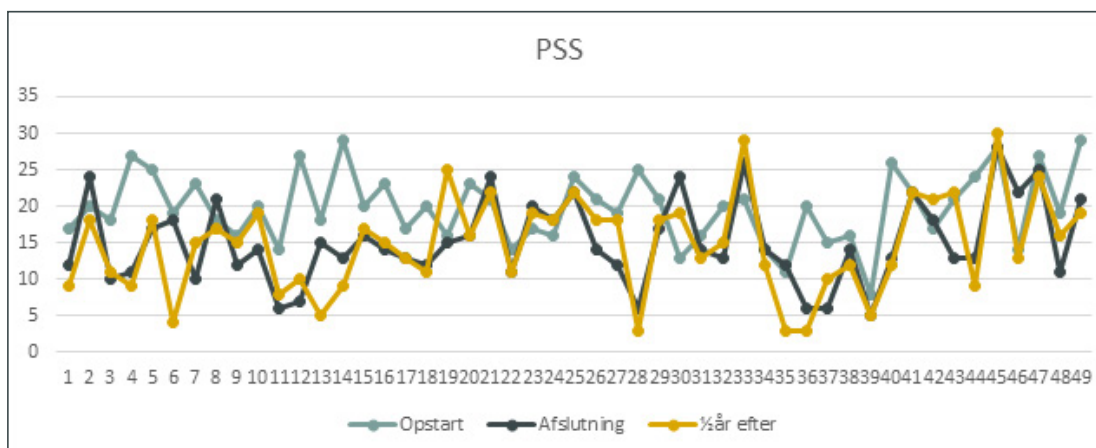
- 26 deltagere er ikke i kategorien stressbelastet
- 14 deltagere er i kategorien for øget risiko for langtidssygemelding
- 9 deltagere er i kategorien betydeligt stressramt og i risiko for følgesygdomme.

Den gennemsnitlige score for de 49 deltagere er:

Ved opstart: 19,76

Ved afslutning: 15,10

1/2 år efter endt forløb: 14,73.



MDI - GRADEN AF INDIKERET DEPRESSION:

Let depression: score 20 - 24

Moderat depression: score 25 - 29

Svær depression: score 30 eller mere

Ved opstart af forløbene er resultatet følgende:

- 12 deltageres score antyder en let depression
- 5 deltageres score antyder en moderat depression
- 1 deltageres score antyder en svær depression
- 31 deltageres målinger indikerer ingen tegn på depression.

Ved afslutning af forløbene er resultatet følgende:

- 4 deltageres score antyder en let depression
- 2 deltageres score antyder en moderat depression
- 2 deltageres score antyder en svær depression
- 41 deltageres målinger indikerer ingen tegn på depression.

1/2 år efter afslutning af forløbene er resultatet følgende:

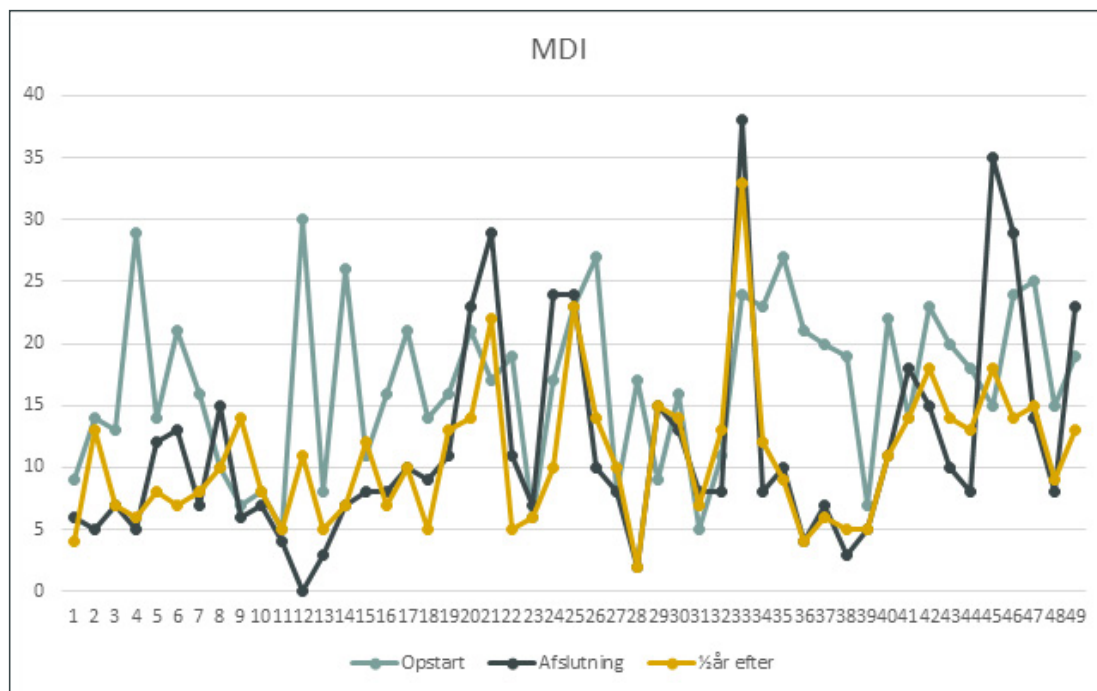
- 2 deltageres score antyder en let depression
- 0 deltageres score antyder en moderat depression
- 1 deltagers score antyder en svær depression (tallet for den pågældende deltager er dog faldet fra 38 til 33)
- 46 deltageres målinger indikerer ingen tegn på depression.

Den gennemsnitlige score for de 49 deltagere er:

Ved opstart: 16,73

Ved afslutning: 11,65

1/2 år efter endt forløb: 10,78.



UCLA - INDIKATION AF OPLEVET ENSOMHED:

(En enkelt deltager har ikke svaret på UCLA-skemaet, hvorfor datasættet er på 48 respondenter.)

(En ratingskala fra 1-9, hvor en score fra 7-9 betegnes som ensom)

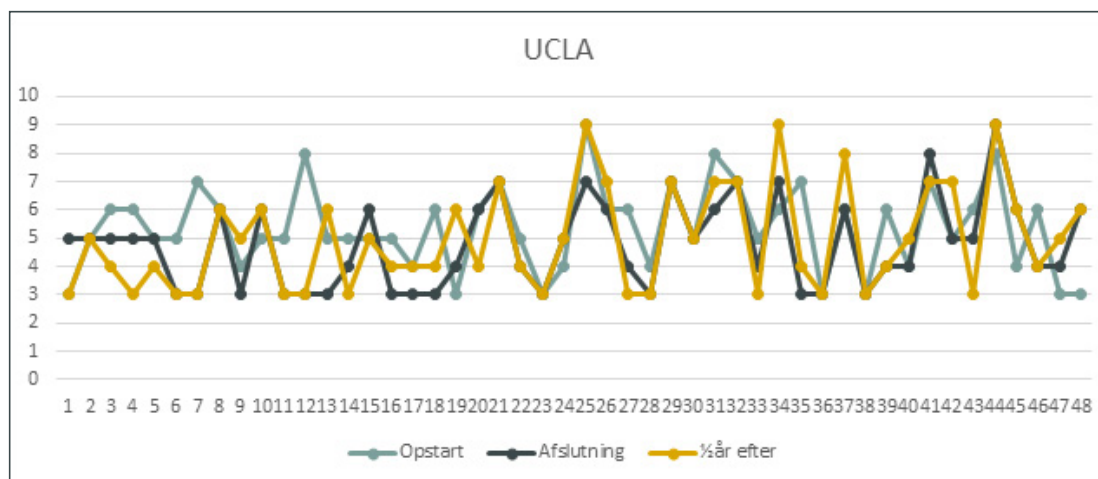
- 10 deltagere lå ved opstart i kategorien ensom
- 7 deltagere lå ved afslutning i kategorien som ensom
- 11 deltagere lå ved måling 1/2 år efter afslutning i kategorien ensom.

Den gennemsnitlige score for de 48 deltagere er:

Ved opstart: 5,35

Ved afslutning: 4,77

1/2 år efter endt forløb: 4,94.



PSQI - OPLEVET SØVNKVALITET:

(0-5: God søvnkvalitet, 6-7: Nogen søvnforstyrrelser (Niveau som gennemsnit af befolkningen i DK), 8-21: Forringet søvnkvalitet)

Ved opstart af forløbene er resultatet følgende:

- 14 deltageres score antyder god søvnkvalitet
- 12 deltageres score antyder nogen søvnforstyrrelser
- 23 deltageres score antyder forringet søvnkvalitet.

Ved afslutning af forløbene er resultatet følgende:

- 25 deltageres score antyder god søvnkvalitet
- 12 deltageres score antyder nogen søvnforstyrrelser
- 12 deltageres score antyder forringet søvnkvalitet.

1/2 år efter afslutning af forløbene er resultatet følgende:

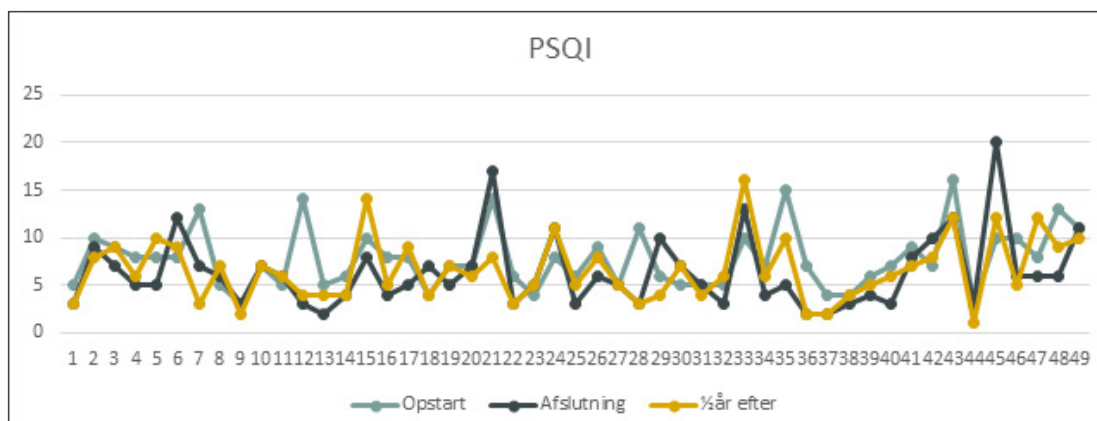
- 21 deltageres score antyder god søvnkvalitet
- 11 deltageres score antyder nogen søvnforstyrrelser
- 17 deltageres score antyder forringet søvnkvalitet.

Den gennemsnitlige score for de 49 deltagere er:

Ved opstart: 7,78

Ved afslutning: 6,35

1/2 år efter endt forløb: 6,59.



”

Jeg har det godt
og har fundet ud af (igen)
hvor meget naturen
betyder for mig.
Det har gjort at jeg
tilbringer meget tid udenfor



RESULTAT

Ud fra målingerne kan vi se, at **gennemsnittet af alle deltagere har oplevet en forbedring i deres målte mentale tilstand.**

Når man dykker ned i de enkelte målinger for de enkelte deltagere, er det cirka 20 ud af de 81 deltagere, hvis tilstand er status quo, eller som har oplevet en forværring af deres tilstand.

Det vil sige, at **75,3% af deltagerne har oplevet en forbedring af deres tilstand fra start til slut.**

Ud fra de 49 deltagere der har indsendt målinger efter et halvt år, kan man se, at **forbedringen af tilstanden fra afslutningen af forløbet med Naturlig Ressource i store træk er fastholdt.**

Naturen er omdrejningspunkt i deltagernes evalueringer af forløbet. Nogen har genfundet tilknytningen til naturen og nogen har for første gang oplevet, hvilken positiv indflydelse naturen kan have på den mentale tilstand.

”

Jeg har det bedre, men det er svært at holde fast i nye vaner i en hverdag fuld af gamle og indgroede vaner

KONKLUSION PÅ MÅLINGER

Stressbelastning (PSS):

Deltagernes stressbelastning lå ved opstart i gennemsnit på 20,3 og ved afslutning på 15,7, hvilket er over den gennemsnitlige befolknings stressbelastning på 12,2, men stadig under kategorien for stress. Det gennemsnitlige fald i stressbelastning ligger dermed på 22,66% og lever ikke helt op til projektets målsætning om et fald på 28%.

31 deltagere er gået fra at være stressbelastede til ikke at have symptomer på stress. Størstedelen af deltagerne fortæller dog, at de selv føler at deres stressniveau er mindsket, og at de har stor gavn af de værktøjer, de har fået gennem forløbet. Det svære er at praktisere de gode vaner i hverdagen.

Depressionssymptomer (MDI):

I gennemsnit lå deltagernes opstartsscore på 18,4 og afslutningscore på 12,1. Der er altså sket et fald på 34%.

19 deltagere er gået fra at have depressionssymptomer til ikke at have nogen depressionssymptomer efter endt forløb. Noget tyder på, at deltagerne fastholder deres positive udvikling et halvt år efter.



Søvnkvalitet (PSQI):

Ved opstart var deltageres gennemsnit på 8,1, hvilket vil sige en kategorisering i forringet søvnkvalitet. Ved afslutning lå gennemsnittet på 6,7 hvilket svarer til nogen søvnforstyrrelser, men også følger gennemsnittet i hele befolkningen. Der er sket et fald på 17,3%.

Deltagerne, der har svaret et halvt år efter, opretholder nogenlunde det oplevede fald efter det afsluttede forløb. Ud fra deltageres kommentarer på søvnskemaet, kan man konkludere, at der ligger mange forskellige ting til grund for en dårlig søvn, som ikke nødvendigvis kan relateres til stress. Det kan være smerter, børn der vækker en, en partner, der snorker, eller larm fra gaden.

Der er dog ingen tvivl om, at de deltagere, der oplever en bedre søvnkvalitet, selv kæder dette sammen med et mindsket stressniveau, da de beskriver, at de har langt mindre tankemylder og uro i kroppen, hvilket både gør, at de falder hurtigere i søvn og har en roligere nat.

Ensomhed (UCLA):

Den gennemsnitlige score ved opstart lå på 5,5, hvor den ved slutningen lå på 4,7. Det gennemsnitligt fald er på 14,6%.

Ensomhed har været svært at arbejde med for nogle deltagere. Her har nedlukningerne grundet Corona helt sikkert haft en indflydelse. Derudover kan det være svært at håndtere ensomheden, og dette kan være et fokuspunkt i det videre arbejde med naturterapi.



”

Jeg bruger de teknikker jeg øvede på kurset, hvilket hjælper mig til en bedre jordforbindelse, men ensomhedsfølelsen er intakt



DELTAGERNES GENERELLE UDVIKLING

Men en ting er hvilke resultater målingerne bibringer, noget andet er deltagerne egne subjektive oplevelser af forløbet og deres egen udvikling. Udover de mål der er sat i forhold til de målbare faktorer, er der også fokus på, at forløbene i Naturlig Ressource skal være med til at deltagerne oplever og kan håndtere deres livssituation på en måde, som bidrager til et nedsat stressniveau i hverdagen. Samtidig skal forløbet også give deltagerne en oplevelse af et fortsat behov for at opholde sig i naturen efter endt forløb. Og her oplever deltagerne også en stor forskel i forhold til at kunne håndtere udfordringer i deres liv. Selv

dem der efterfølgende er blevet ramt af stress, udtrykker at de har stor gavn af de værktøjer de har lært på forløbet.

Naturlig Ressource har uden tvivl været et frirum for deltagerne, og de værktøjer de har fået med sig hjem, har været så enkle at tage i brug, så de fleste kan holde fast i de gode vaner i deres egen hverdag. Flere deltagere fortæller, at de har fundet en indre ro, at de kan i højere grad takle stressfaktorer og at de formår at bruge naturen til at håndtere deres mentale tilstand.



OBSERVATION FRA ET FORLØB:

Over middagen sidder en kvinde og snakker varmt om forløbet. En deltager overfor kigger på hende og siger, at man virkelig kan se en forandring i hendes ansigt fra første gang, hun var der. Deltageren siger at man fysisk kan se, at hun har været igennem en proces, der har givet hende styrke til at sige fra og vælge sig selv til. Kvinden bliver rørt og glædes over, at det er glædestårer og ikke tårer fordi hun er grådlabil på baggrund af et indre/ ydre pres.



”

Har det godt,
har holdt fast i at tage i naturen
alene eller sammen med andre,
også og nok især når jeg har
følt mig presset



BETYDNING AF DET RETTE INSTRUKTØRTEAM

Sammensætningen af det rette instruktørteam er meget vigtigt for deltagernes oplevelse af forløbene. Når man kommer som deltager i en mere eller mindre sårbar position, er det vigtigt med instruktører der hurtigt formår at skabe en tryk og tillidsskabende ramme, hvor den enkelte kan være sig selv. Instruktørerne skal være rolige og

afbalancerede og vise at de har fuldt ud styr på alting, så hvis alle deltagere vælger bare at 'være' en hel aften og ikke byde ind på nogen aktiviteter, bliver der sørget for mad og oprydning, uden at nogen skal føle sig forpligtigede til at hjælpe til. Og det er lige præcis den frihed deltagerne nyder. I de tre timer de er afsted, er der ingen der for-



venter noget som helst af dem. Derfor har det til dels også været forstyrrende, når der har været besøg af en studerende, der gerne ville følge forløbet eller en antropolog, der gerne ville indsamle data. Når der kommer en ukendt udefra giver det en forstyrrelse i det rum, der er blevet skabt mellem instruktører og deltagere.



”

Instruktørerne på kurset har virkelig en fantastisk evne til at få en til at føle, at man bare kan være - og skabe et præstationsfrit rum. Det er også noget jeg har taget med mig.

Instruktørerne, som har ledet vores hold, har med hver deres viden og erfaring givet mig en god portion selvindsigt og et vigtigt pauserum i hverdagen



UDSAGN FRA DELTAGERE:

Jeg har haft en knude i mit bryst, der nu er væk.

Jeg kan trække vejret og har de sidste 14 dage kunnet tale uden at græde.

Min mand og kollegaer har lagt mærke til min forandring.

Jeg har sagt fra overfor en kollega, og det har givet mig styrke til at tro på mig selv.

Jeg oplever en indre ro, jeg ikke har oplevet før

Jeg har lært at få
mit arbejde mere på afstand
og ikke altid tænke at det
hele er mit ansvar

Jeg er blevet bedre til at stoppe op

og trække vejret. Prøver at få mig-tid flere

gange om ugen. Jeg bruger yoga og stillevandring.

Jeg har fået en bevidsthed om, hvad er godt for mig

og blevet lidt bedre til at sige fra.

Jeg føler, at
jeg har fået det bedre,
og at jeg ikke
lader mig stresse
så meget mere.

Jeg har det væsentligt bedre end da jeg tilmeldte mig.

Efter forløbet stoppede, er vi nogle stykker, der har mødtes en gang
om måneden, hvor natur og bål har været samlingspunktet.

Det er rigtig godt, og jeg har stor glæde af det.





NATURLIG RESSOURCE

NATURTERAPI