

JoyEvent – Hunt and Health en verksamhet där fjället används som en källa för återhämtning



Sammanfattning

Idén och grunden i verksamheten JoyEvent Hunt and Health är att förena jakt och friluftsliv med temat hälsa och välmående. Människorna jag möter i mina arrangemang ska få uppleva något annorlunda. Förutom att sälja rena jaktarrangemang har jag som avsikt att väva in grön rehabilitering i min verksamhet i den bemärkelsen att använda naturen som en resurs i återhämtningssyfte. I rapporten har jag begränsat mig till att endast beskriva de aktiviteter jag arrangerar där grön rehabilitering kan ingå.

Då jag själv varit drabbad av utmattningssymtom och varit sjukskriven för det, har jag egna erfarenheter av vad som hjälpt mig i min återhämtning och för mig har naturen, och framförallt fjället varit en viktig arena och resurs för det.

Processen som en utmattad person går igenom på sin väg till återhämtning kan vara lång och se lite olika ut från person till person. Jag har i rapporten valt att belysa de teorier och modeller som jag anser fungerar. I rapporten finns olika förslag på hur JoyEvent på ett naturligt sätt kan väva in grön rehabilitering i sin verksamhet. Förslagen har jag knutit an till intressanta teorier, modeller och övrig fakta.

Det är en förutsättning att deltagarna som söker sig till JoyEvent har en positiv inställning till naturen och kan känna sig bekväm och trygg i den miljön. Deltagarna måste inte ha jägarexamen och jaga själva. Många av aktiviteterna jag arrangerar kan med fördel utföras utan jakt som inslag.

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| 1. Inledning | 5 |
| 1.1 Syfte | 5 |
| 1.2 Frågeställning | 5 |
| 1.3 Metod | 5 |
| 2. Grön rehabilitering i teorin | 6 |
| 2.1 Rekreation och psykisk hälsa | 6 |
| 2.2 KASAM | 6 |
| 2.3 DELM -Positive Funktionalit Program | 7 |
| 2.4 Medveten närvaro | 8 |
| 2.5 RMM - Resurs Mobiliserings Modellen | 8 |
| 2.6 Hälsokonflikt | 9 |
| 2.7 Kognitiv förmåga och riktad uppmärksamhet | 9 |
| 3. Diskussion | 11 |
| 3.1 Om JoyEvent och KASAM | 11 |
| 3.2 Inspirationsdagar med coachsamtal i fjällmiljö | 12 |
| 3.3 Positive Funktionalit Program i JoyEvent | 13 |
| 3.4 Jakt och Yoga | 14 |
| 4. Slutsats | 14 |
| Referenslista | |

1. Inledning

Inom ramen för kursen Hälsa miljöpsykologi och rehabilitering vid Mittuniversitetet ingick det som en uppgift att skriva en uppsats i något ämne som vi själva känner speciellt intresse för. Då jag har en idé om att starta en egen verksamhet inom jaktturism i kombination med grön rehabilitering, kändes det naturligt för mig att hitta ett ämne att kunna knyta an till just det.

Allt fler människor i Sverige, både ungdomar och vuxna mår allt sämre psykiskt. Samhället vi lever i med det ständiga informationsflödet påverkar oss människor i större utsträckning än vad vi tror, med bland annat koncentrationssvårigheter, sämre kognitiv förmåga och olika stressreaktioner som följd. Olika forskningar tyder på att naturmiljöer påverkar oss positivt och att naturen är en naturlig plats att vistas på och i för människan (Norling -01) Flera forskare belyser dessutom den yttre miljöns påverkan på hur vi upplever att vi mår, på känslor samt hur vi hanterar stress. Naturen är än så länge en förhållandevis outnyttjad resurs i rehabiliteringssyfte. Jag har i diskussionsavsnittet och i slutsatsen lyft fram en del förslag på hur JoyEvent kan använda naturen som en resurs i återhämningsyfte för personer som främst lider av utmattningssymtom, men det kan också innefatta personer med annan psykisk ohälsa.

1.1 Syfte

Syftet med denna rapport är att beskriva och redogöra för olika teorier, metoder och modeller som kan användas i grön rehabilitering. Syftet med denna rapport är också att beskriva på vilket sätt min egna tänkta verksamhet, JoyEvent, i praktiken skulle kunna syssla med grön rehabilitering och vilka teorier, metoder och modeller som då kan komma att användas. Syftet med rapporten är också att redogöra för huruvida ett speciellt 4 dagars seminarium i positivt tänkande Positive Functionality Program kan appliceras i JoyEvent.

1.2 Frågeställning

Hur kan teorin om KASAM användas i JoyEvent?

Hur kan man nyttja REM-modellen i samtalsteknik?

Hur kan DELM-seminariet Positive Functionally Program ingå i JoyEvents verksamhet?

1.3 Metod

Jag har utifrån egna erfarenheter av utmattningssymtom valt att belysa de teorier och modeller som stämmer in på, och som varit tydliga framgångsfaktorer för mig i mitt tillfrisknande. Beskrivning av dessa teorier har jag hämtat ur den litteratur som var obligatorisk att läsa inför denna kurs samt egen vald litteratur som jag funnit intressant. Utöver det har jag tagit till mig fakta från de föreläsningstillfällen som getts under kursens gång. Jag har dessutom hämtat information från DELM's seminarier jag gått i Positive Functionality Program.

2. Grön rehabilitering i teorin

2.1 Rekreation och psykisk hälsa

Ingemar Norling, forskare vid Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, menar att människan som biologisk varelse är utvecklad för och mår bra av allsidig psykisk och fysisk aktivitet i måttlig omfattning. Han menar att naturbaserad aktivitet ger upphov till mjuk ”flow”, och med ”flow” menar han en aktivitet som blir självbelönande genom att man använder sin hjärna till lustfyllda och meningsfulla sysselsättningar. Naturbaserade aktiviteter innehåller psykiska inslag som intellektuell stimulans, problemlösning, estetiska upplevelser, spänning och naturupplevelser via syn, lukt, hörsel och känsel (<http://www.2000taletsvetenskap.nu/norling.htm>). Ingemar Norlings rapport ”Rekreation och Psykisk hälsa” (Sahlgrenska universitetssjukhuset, 2001) behandlar vikten av aktiviteter inom friluftsliv och dess positiva effekter hos dem som lider av psykisk ohälsa. Analyser som gjorts genom svenska folkhälsoundersökningar visar att rekreationens inriktning har stor betydelse för det psykiska hälsotillståndet och för egenvården samt för skydd som buffring och coping (Norling sid 1).

Vidare kan man läsa i Norlings rapport att en omfattande forskning i dag visar att naturbaserade aktiviteter som friluftsliv, bad-båt, jakt och fiske är extremt hälsofrämjande. Detta gäller befolkningen i allmänhet, i alla åldrar och i stor utsträckning funktionshindrade. Från ett evolutionsperspektiv kan tolkas att vi fortfarande i dag är lika våra förfäder som under stenåldern var jägare och fiskare. Just därför har vi stort behov av social, fysisk och psykisk stimulans för att må bra och naturen är förmodligen vår viktigaste stödjande och hälsofrämjande miljö (Norling sid 25). Naturbaserade aktiviteter har en förmåga att sätta sig kvar i vårt minne tack vare att alla våra sinnen aktiveras. Normalt sett använder vi mycket tid åt att locka fram minnen från våra naturbaserade upplevelser och det i sig, ger viktiga positiva effekter. Ny forskning visar dessutom att minnesbearbetning är bra i detta syfte. Resultaten av kvalificerad minnesbearbetning kan vara förbättrade sinnesstämning som i sin tur kan leda till en mängd biologiska och sociala, hälsofrämjande effekter. Ett resultat av denna forskning har lett till att på kvalificerad nivå satsa mera på minnesbearbetning i grupp och att tex använda en kamera när man är ute, i syfte att ta en mängd foton som man sedan kan titta på. Detta främst för människor med minnes- och tal störningar (sid 27)

2.2 KASAM

Känsla Av SAMmanhang (*KASAM*) är ett begrepp som myntades av Aaron Antonovsky (1923-1994). Antonovsky menade att en individ aldrig är antingen helt frisk eller helt sjuk utan att vi hela tiden rör oss mellan de två polerna frisk och sjuk. (Rapporten ”Känsla av sammanhang - finns det ett samband mellan KASAM och sjukskrivning”, av Sandra Eriksson och Linda Westerberg (C-uppsats vid MUIN i Östersund, 2003)

Med *begriplighet* menar Antonovsky att en människa med hög känsla av begriplighet ofta kan räkna med att de händelser som han/hon möter i framtiden är förutsägbara. Om de inte är förutsägbara utan kommer som överraskningar kan personen i fråga ordna och förklara dessa

händelser. Om en människa förstår sig på sin omgivning kommer han/hon ha lättare att förstå sig på de problem och svårigheter som dyker upp i livet. Finner han/hon dessutom en mening i att kunna lösa dessa oförutsedda händelser och problem kommer bara det att bidra till att individen håller sig frisk. (Eriksson, Westerberg ,sid 6)

Med *hanterbarhet* menar Antonovsky att om en människa har en stor känsla för hanterbarhet blir hon inte lika lätt negativt påverkad av yttre omständigheter och kan lösa situationer som uppstår på ett bättre sätt än andra. Personen har lättare att inte känna sig som ett offer för omständigheterna, gräver inte ner sig i olyckliga saker i livet, utan har en förmåga att kunna gå vidare i livet. (Eriksson, Westerberg ,sid 6)

Meningsfullhet. Antonovsky menar att personer som bedöms ha ett starkt KASAM har förmågan och möjlighet att identifiera och lyfta fram sådan som känns motiverande och engagerande i livet. Dessa personer upplever att tillvaron betyder något och känns meningsfullt. Antonovsky utvecklade ett formulär som mäter graden av KASAM. Höga värden innebär att individen har en stark känsla av sammanhang och därmed en hög förmåga att hantera utmaningar (<http://sv.wikipedia.org>) (Eriksson, Westerberg, sid 7)

2.3 DELM- Positive Functionality Program

DELM Excellence är ett företag som bedriver ledarskapskurser och kurser i positivt tänkande. Företaget drivs av Laine Nielson och Jane Burgoyne. De ger seminarier i positivt tänkande som de kallar Positive Functionality Program. Programmet och innehållet kan kortfattat beskrivas som följande: Genom ett 5-dagars seminarium får man som deltagare främst en god kunskap om hjärnans processer och skapar därmed medvetenhet om hur människan fungerar. Genom ett ökat medvetande om hur vår personlighet styr vårt agerande, får man lära sig hur man kan bryta gamla negativa tankemönster. (Anteckningar från seminarier i Östersund av Jane Burgoyne och Lillan Nilsson, april 2007)

Kortfattat bygger DELMS teori på att vår kropp och sinne består av åtta delar som samspelar. Att få kunskap om dessa åtta delar hjälper oss att förstå oss själva och de processer vi styrs av.

Personlighet (personlig identitet)

Action energi (den energi som får oss att ta oss för med saker)

Fundamental energi (den energi som definierar den vi verkligen är)

Elementär energi (den energi som definierar vår existens)

Medvetandet (den energi som har enorm kraft samt som håller vårt minne)

Paradime (tankesätt, på det vis man tänker i alla situationer)

Intelligens (förmåga att veta och förstå något omedelbart)

Emotionell intelligens (förmåga att existera med emotionell stabilitet, förmåga att förstå andra människor)

Om vi känner till dessa delar hos oss själva och hur de samspelar, kan vi lättare förstå oss på hur vi fungerar. Kunskapen om detta ger oss verktygen att kunna hjälpa oss själva om/när vi mår dåligt. En viktig kunskap och teori här bygger på att i vår hjärna dominerar två skilda delar. Den ena delen kallas för *sinnet* och den andra delen kallas för *personligheten*. Hjärnan har en tendens att styras av det som kallas *personligheten*. Personligheten vill gärna kontrollera sinnet. *Personligheten* styrs av egot och är mycket egocentriskt och starkt och styrs av våra rädslor. I *sinnet* finns vår intelligens, det vi tänker, det absorberar information, det har ett minne, det analyserar, det kan tänka, det kan uppleva känslor. För att inte personligheten skall få dominera vår identitet är det av stor vikt att vi håller vår personlighet i styr och inte låter den bli alltför dominant. Det gör vi genom att hålla självdisciplin. Det gör vi också genom att medvetet tänka positivt i våra handlingar och tankemönster. Vi människor måste ta ansvar för vår egen hälsa. Vi kan själva se till att vi kan må mycket bättre om vi aktivt lär oss att tänka positivt. Att affirmera (gång på gång upprepa högt för sig själv, eller skriva ner) positiva handlingar för sig själv fungerar. Genom att inte låta oss styras av den ofta negativt inställda personligheten inom oss, utan locka fram vår positiva sida istället, där vårt omedvetna och medvetna minne samt intelligens också finns, kommer vi själva att kunna bestämma över våra liv och också över hur vi vill må. (Seminarier av Burgoyne, Nilsson -07)

2.4 Medveten närvaro

I boken "Vem är det som bestämmer i ditt liv" av Åsa Nilssone 2004, beskriver Nilssone medveten närvaro så här: " ..att beskriva vakenhet i nuet – att hålla sitt medvetande uppmärksammat på den aktuella verkligheten...att veta vart vi är i ögonblicket, och även vart vi är på väg"(sid 16). I hennes bok kan man läsa att medveten närvaro inte ännu har någon allmän accepterad innebörd. Men trots detta har denna teknik väckt stort intresse inom den psykoterapeutiska världen eftersom det har visat sig vara så effektivt att använda sig av det (sid 16). Hon hävdar att om man kan vara medvetet närvarande så underlättar det att kunna styra sig själv och sitt liv. Det handlar om att vara öppen för det som händer runt omkring oss och att förstå våra egna reaktioner. Det hjälper oss också att göra klokare val här i livet (sid 17). Hon beskriver vidare att den medvetna närvaron hjälper oss att förstå hur vi tar in information från omvärlden samt hur vi tolkar och reagerar på den. "När vi är medvetet närvarande i nuet blir vi mer medvetna om vår egen upplevelse av omvärlden, och om hur den påverkar oss" (sid19). En viktig punkt som Nilssone tar upp i sin bok är vikten av att förstå att våra tankar endast är tolkningar. Att vara uppmärksam på att tankar bara är *tankar* och inte *fakta*, är en av den medvetna närvarons väsentligaste budskap. Liksom det Burgoyne hävdar i sina seminarier uttrycker också Nilssone att tankar inte är annat än hjärnans uppfattning av, ofta korrekta tolkningar, men ibland också helt felaktiga uppfattningar av vad som pågår runt omkring oss. (sid 30)

2.5 RMM - Resurs Mobiliseringsmodellen

Resurs mobiliseringsmodellen bygger på forskning som är gjorda vid Center for Psychiatric Rehabilitation vid Bostons Universitet. RMM utgår från William Anthonys grundprinciper. Anthony menar att det är viktigt att analysera resursbehov på ett individrelaterat sätt fullt ut och inte generalisera resursbehoven. De resurser som sedan är viktiga att sätta in ska vara både *behövda* och *önskade* av personen i fråga. Det är viktigt att personen får prioriterade resurser som ökar och hjälper hennes/hans förmåga att själv styra över sitt liv och sin rehabiliteringsprocess. Om man utgår från personens starka sidor och positiva förväntningar när man planerar stödåtgärder, når man en mycket effektiv rehabilitering. Det allra bästa individuellt anpassade rehabiliteringsupplägget skulle personen i fråga själv kunna skapa. (Jonas Åberg, Resurs mobiliseringsmodellen, Media-Alternativ, 1996 sid.6) Anthony hävdar

vidare att viktiga rehabiliteringsresurser är de människor vi har omkring oss i vårt eget sociala nätverk. Dessa vänner kan vara till lika stor hjälp som professionella resurser. ”En viktig princip i RMM är att just undersöka vilka resurser som skulle kunna bidra till att personen blir mer ”självgående” dvs kan ta hand om allt större del av sin egen resursmobilisering” (Åberg s.15). En del människor blir snabbt mera självgående om de får rätt information på rätt sätt.

Att det finns entusiasm hos människan är en viktig kraft som också verkar mycket läkande i en rehabiliteringsprocess. Entusiasm ger mera ork. För att göra det möjligt för personen att skapa och känna entusiasm är det av stor vikt att möjliggöra möten mellan personen och andra människor, både proffs och privatpersoner, som kan ge entusiasm (Åberg, sid 16)

2.6 Hälsokonflikt

Människor som lider av kronisk trötthet och utmattning har ökat i årtionden i Sverige med en mycket stark ökning under 90-talet. (Föreläsningmaterialet ”The Problem”, Millet P, 081013, hämtat på WebCT) Antalet människor med denna typ av mental ohälsa ökar fortfarande, speciellt bland kvinnor. Vi har i Sverige i dag fått en högre levnadsstandard och vi lever längre. Detta sker samtidigt som ohälsotalet ökar. Varför? I dag står personer med diagnosen utbrändhet av 11% av antalet sjukskrivna i Sverige. Det är en ökning med 100% sedan 1997. Behandling och rehabilitering av just utmattningssymtom har visat sig vara mindre effektiv än behandlingen av andra mentala sjukdomar. Personer som lider av trötthet har väldigt svårt att komma in i arbetslivet igen efter att enbart ha blivit medicinskt behandlade. Både den medicinska rehabiliteringen och arbetsträning är speciellt viktiga i kombination om utvecklingen ska kunna gå framåt. Det är av stor vikt och av stort intresse för forskningen att nya idéer och förslag kommer fram på hur arbetsträning ska användas praktiskt i arbetslivet och därmed kunna påvisa goda resultat vad det gäller att komma igen efter en sjukskrivning pga utmattning. Det finns ett behov av att utbudet av rehabiliteringsprogram måste utökas och provas. (Millet P, 081013)

Fyra viktiga komponenter måste finnas för att den yttre miljön ska vara återhämtande av riktad uppmärksamhet:

- Ta sig bort
- Miljöombyte
- Förändring i vana/tanke
- Kompatibelt, överensstämmande. Ett tillstånd mellan individer och miljö- aktivitet sker utan kamp. (Millet P, 081013)

2.7 Kognitiv förmåga och riktad uppmärksamhet

I rapporten ”Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder”, Regeringskansliet (<http://www.regeringen.se/sb/d/6293/a/67472>) kan man läsa att psykiska problem har blivit avsevärt mycket vanligare även bland ungdomar. 1989 genomförde SCB en undersökning av levnadsförhållanden bland ungdomar. Där svarade 9% av kvinnor i åldrarna 16-24 år att de hade besvär av ångest, oro eller ängslan. 16 år senare, år 2005 hade den andelen tredubblats till 30%. I rapporten beskrivs vad stress är och vikten av att ha god kognitiv förmåga för att klara av stress. En människas uppfattning av stress är om hon anser

att de krav och förväntningar hon utsätts för överstiger den egna förmågan. Människans förmåga att hantera denna påfrestning, värdera denna samt att värdera sin egen förmåga att värdera egna möjligheter att klara den, har därför betydelse för förekomst av stress. Den kognitiva förmågan är därför en mycket viktig egenskap och kunskap. Det handlar om att kunna lära av egna erfarenheter. Det handlar om att kunna resonera, planera och anpassa sig till de omständigheter och den miljö individen lever i. God kognitiv förmåga leder till mindre utagerade beteendeproblem såsom ångest, oro, självmordsförsök och depression (s.18). Vidare kan man läsa i rapporten att de ökade psykiska problemen bland ungdomar kan knytas till den moderna utvecklingen. Det moderna samhället erbjuder många möjligheter men det gör också livet mer oförutsägbart. Det oförutsägbara, de många möjligheterna som erbjuds ungdomarna, ställer också mycket högre krav på dem att kunna välja det liv de vill leva. Ungdomarnas förmåga att kunna hantera alla dessa möjligheter visar sig inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har kommit (sid 22).

I boken Svensk miljöpsykologi, Maria Johansson, Marianne Kuller, Studentlitteratur, Lund, 2005 beskriver makarna Kaplan vikten av människans förmåga att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet. För att en människa ska kunna fokusera på någonting som han/hon finner ointressant måste han/hon kunna ignorera intressantare saker som händer och sker runtomkring. Detta kräver ansträngning (sid 269). Genom utdragen eller intensiv ansträngning av detta slag kommer personens förmåga till fokusering att minska. När denna hämmande förmåga uttömts kan människan drabbas av en rad negativa följder såsom lättretlighet, nedsatt självkontroll, oförmåga att planera osv. Makarna Kaplans beskrivning av utmattning av den riktade uppmärksamheten har mycket gemensamt med beskrivningen av kognitiva effekter av stress och informationsöverflöd (sid. 270). Kaplan och Kaplan redogör vidare att en person med nedsatt koncentrationsförmåga dock medvetet kan rikta uppmärksamheten när han/hon upplever fascination. Fascination kräver ingen ansträngning. När en människa kan agera med fascination som grund minskas kraven på den hämmande förmågan och personen kan förnya sin förmåga att kunna rikta sin uppmärksamhet (sid 270).

Kaplan och Kaplan hävdar sammanfattningsvis att om en person lider av utmattning av den riktade uppmärksamhetsförmågan, kommer återhämtning att ske bland annat genom miljöombyte samt av fascination. De hävdar vidare att naturmiljöer i större utsträckning än andra miljöer kan erbjuda denna typ av upplevelse. I naturen påminns man sällan om kraven som finns i det vardagliga livet hemma och arbetet. Det finns heller inte lika mycket människor runt omkring som kan kräva att man riktar sin uppmärksamhet på dem (sid 271).

3. Diskussion

3.1 Om JoyEvent och KASAM

Idén och grunden i verksamheten är att förena jakt och friluftsliv med temat hälsa och välmående. Som Ingmar Norling beskriver i sin rapport mår människan bra av allsidig psykisk och fysisk aktivitet. Naturbaserade aktiviteter ger upphov till ett "flow" genom att man använder sin hjärna till meningsfulla sysselsättningar. Norling hävdar också att speciellt effektiva aktiviteter för att känna detta "flow" är bland annat friluftsliv, umgänge med sällskapsdjur, fiske och jakt. Dessa aktiviteter innehåller psykiska inslag som intellektuell stimulans, problemlösning, estetiska upplevelser, spänning och naturupplevelser via alla kroppens sinnen; syn, lukt, hörsel och känsel. I Norlings rapport kan man läsa att just *jakt*, *fiske och skytte* kommer på delad 10:plats i den s.k. 18-listan över aktiviteter som är främjande för välmående. All denna fakta som bygger på forskning underbygger mina egna tankar om vad som är hälsofrämjande och rehabiliterade aktiviteter som mycket väl passar in i min tänkta verksamhet.

En av mina planerade aktiviteter i JoyEvent är jakt med stående fågelhund. Där ingår skytte, jakt medför spänning och alla sinnen aktiveras samt umgänge och samspel med hunden.

För att knyta an till begreppet KASAM i JoyEvent har jag en teori om att det underlättar för en människa att känna *begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet* i sin omgivning bara av att *vara* i naturen och lösa de uppgifter man behöver för tillfället. Att gå och samla ved för att göra en brasa för matlagningen, att behöva vila en stund efter maten för att kroppen är trött, att gå till sjön eller bäcken för att diska, att gå och lägga sig för att det är mörkt ute...alla dessa naturliga göromål tror jag skapar en större känsla av sammanhang. Att vistas i naturen på naturens villkor kan vara spännande och innebära att en hel del oförutsedda saker kan hända. Det kan börja regna när vi precis ska gå ut på promenaden, elden som vi ska laga mat över kan slockna om det slutar blåsa, blåbären som vi tänkte plocka och ha till pannkakorna kanske har frusit av nattfrosten och är oätbara...Kan dessa individer känna ett engagemang för att lösa problemen som uppstår skapar det i sig positiva effekter och får individen att känna en större känsla av sammanhang. Enligt Anonovskys teori skulle liknande händelser kunna bidra till att individen håller sig frisk. Om vi applicerar det här fallet i min verksamhet, när små oförutsedda händelser drabbar deltagarna i gruppen, finns naturligtvis resurser hos mig som arrangerar att tillsammans med deltagarna lösa problemen som uppstår och vi kan tryggt och professionellt handskas med konsekvenserna. Detta kan vi sedan samtala om och använda händelseförloppet i självhjälpssyfte.

Många människor i Jämtland håller på med jakt och fiske. Att för en person som bor här i länet som lider av ohälsa få en chans att vara med och se och uppleva hur jakt och fiske går till tror jag kan bidra till att för henne/honom skapa en större känsla av sammanhang. Jag tror på idén att kunna erbjuda människor ett par dagars ripjakt i fjällen där fiske ingår i syftet att ge dem naturupplevelsen, känsla av sammanhang samt fascinationen av att vara i fjällen. Möjligheten skall finnas att antingen själv delta i jakten och fisket fullt ut, eller enbart vara med för att se hur det går till.

Makarna Kaplan hävdar att naturmiljöer är mer främjande än andra miljöer att vistas i för människor som lider av utmattning av den riktade uppmärksamheten, dvs lider av stora

koncentrationssvårigheter. Min teori är att det skulle vara ett fantastiskt bra koncept för dessa människor att vara på fjället några dagar, kanske en vecka i detta syfte. Dessutom är möjligheten till fascination stor på fjället, som enligt Kaplan ger direkt återhämtning. Den upplevelsen, *fascination*, finns i vår direkta närhet hela tiden vi befinner oss i fjällmiljön.

3.2 Inspirationsdagar med coachsamtal i fjällmiljö

Detta förutsätter att deltagaren har en positiv inställning till naturen och kan känna trygghet där. Vi kan vara en grupp om sex personer plus två ledare. Vi bor tillsammans på fjället i en mysig timmerstuga som ligger vid en fjällsjö, Öjön. Bastu finns nere vid sjön. Det är upp till gruppen hur de vill lägga upp dagarna för sin vistelse där. Vinterfjället erbjuder turåkning, isfiske, ripjakt eller kortare skoterturer i omgivningen. Höstfjället erbjuder vandringar, bärplockning, paddling i sjön, fiske i sjön, bäckmete, ripjakt med stående fågelhund... möjligheterna till friluftsliv är obegränsade. I stugan finns goda möjligheter att laga mat själv, om så önskas, annars finns jag till hands för den servicen.

Min tanke är att blanda friluftaktiviteter på dagarna med personliga samtal med givna inriktningar. Upplägget för samtalen skall utgå från RMM-modellen. Samtalen kan ledas av professionella samtalspedagoger eller coacher. Som RMM-modellen beskriver är det viktigt att undersöka vilka resurser som skulle kunna bidra till att individen blir så självgående som möjligt. Som RMM-modellen vidare beskriver är det också av stor vikt att informationen som personerna får, ges på rätt sätt. Målet med samtalen är att coachen skall få personen så självgående som möjligt. Min teori är att man kan lyckas med det genom att vara en god lyssnare och låta personen styra samtalet. Det är av stor vikt att som samtalscoach vara bekräftade i ord och handling och ha ett mycket öppet förhållningssätt mot personen och inte ha en dömande attityd. För att lättare få personen självgående tror jag det är viktigt att genom de coachande samtalen hjälpa personen att identifiera de resurser som han/hon själv har och vad han/hon behöver utifrån. Enligt RMM är det framgångsrikt att ge personen bekräftelse och stöttning i det han/hon finner glädjande och engagerande i livet. Min egna teori är att om man kan hjälpa personen att hitta/ identifiera glädjeämnen i livet som han/hon har, då kommer personen snabbt tillbaka till egen handlingsförmåga och börjar ta egna initiativ.

Min teori är att det är mycket betydelsefullt för en person med psykisk ohälsa att få vistas i en miljö där man trivs och kan känna glädje och trygghet i. Att få sina tankar och idéer på tänkta glädjeämnen bekräftade av någon som lyssnar, är av stor vikt. Det skapar tilltro till sin egen förmåga när man upptäcker att man själv kan *känna och identifiera* vad man vill. Det i sin tur skapar engagemang hos individen. Ett eget engagemang i sin rehabilitering kommer att leda till ett snabbare tillfrisknande. RMM tar upp vikten av entusiasm hos människan. Det är en viktig drivkraft som verkar mycket läkande i en rehabiliteringsprocess. Jag tror att denna typ av samtal i en naturmiljö som fjället erbjuder kan skapa entusiasm. I Patric Millets föreläsningmaterial kan vi läsa att det finns vissa faktorer som spelar roll i rehabiliteringssyfte, att snabbare nå den återhämtning man behöver. Dessa faktorer kommer samtliga som naturliga inslag i det konceptet jag presenterat;

Man tar sig bort, får miljöombyte, får genom samtalsstöden möjlighet och verktyg att förändra tankar och vanor.

3.3 Positive Functionality Program i JoyEvent

Positive Functionality Program riktar sig till alla individer som vill förändra sina tankebanor/tankemönster och tänka positivt för att kunna leva i harmoni med sitt inre. Detta program kan med fördel användas för friska människor i hälsofrämjande syfte. Speciellt användbart är det dock för personer som lider av utmattningssymtom/depression eller annan psykisk ohälsa. För att knyta an till Patric Millets föreläsningmaterial, bekräftar också forskning att det måste till nya idéer och inslag i rehabiliteringsarbetet i Sverige vad det gäller utmattningssymtom. Då det inte är ovanligt att utmattade personer tenderar att känna sig deprimerade till och från, skulle ett seminarium i Positive Functionality Program vara mycket bra för deras välmående. Det skulle vara ett spännande och bra alternativ som ett nytt förslag/ny idé för Försäkringskassan, FK att införa som ett led i att utveckla rehabiliteringsarbetet i Sverige. Informationen är lätt att ta till sig tack vare upplägget. Mycket av informationen upprepas genom att deltagarna skriver och ritar själva med färgpennor, också det i pedagogiskt syfte. Deltagarna kan ta till sig informationen även om de lider av svåra koncentrationssvårigheter.

Ett förslag i JoyEvents verksamhet är att inleda en *Måbraveckokurs* med ett fyra dagars långt seminarium i Positive Functionality Program. Seminariet kan hållas i en lokal/miljö som är anpassad för målgruppen. Viktigt är dock att lokalen/miljön känns trygg och bekväm för deltagaren. Seminariet skulle kunna hållas i vår timmerstuga på fjället. Där kan max 6 deltagare gå kursen samtidigt. Efter de fyra seminariedagarna kan deltagarna få njuta av naturen och alla de fördelar den upplevelsen för med sig.

Målet med seminariet och vad jag vill förmedla till deltagarna är följande:

Hur vi upplever vårt liv, tänker och känner är inre processer. Alla möten med människor och situationer vi hamnar i påverkar oss känslomässigt positivt eller negativt. Det är våra känslor som gör att vi reagerar och handlar och därmed skapas konsekvenser för oss själva och andra som är positiva eller negativa.

Hur vi känner för något eller någon påverkar hur vi tänker.

Hur vi tänker påverkar vår attityd.

Vår attityd påverkar vår hälsa.

Vårt tankesätt, attityd och hälsa påverkar vår livskvalitet.

Genom ett ökat medvetande om hur vi människor fungerar kognitivt och hur vår personlighet styr vårt agerande kan vi bryta våra gamla negativa tankemönster. Kunskap om hjärnans processer skapar medvetenhet om hur vi fungerar. Så är det också med våra inre processer. När vi känner till pusselbitarna och förstår hur vi kan använda dem bygger det självförtroende. Vi är inte längre ett offer för omständigheterna utan kan aktivt och positivt påverka vår egen situation. Kunskapen om denna helhet lär oss att använda våra resurser och självförtroende att aktivt skapa den kvaliteten vi vill att vårt liv ska ha. Positive Functionality Programmet ger denna praktiska kunskap och lägger grunden för ett nytt tankesätt.

Genom en ökad medvetenhet om hjärnan och dess processer tillhandahålls ”verktyg” samt manual för självutveckling. Genom att steg för steg bryta gamla negativa mönster leds man in i ett nytt tankemönster som strävar mot individens egna uppsatta mål om sitt liv och sin framtid.

3.4 Jakt och Yoga

Jag har en tanke om ett unikt koncept i min verksamhet, där jag i mina arrangemang kombinerar Jakt och Yoga. Yogan hjälper oss att lära känna oss själva och att fokusera och jakten/naturupplevelsen ger oss förutom fysisk ansträngning och spänning, verktygen att kunna vara här och nu. Att efter en lång jakttag på fjället få chans att sträcka ut sig på en matta, tänja och töja sina muskler och leder är en härlig känsla och bra för kroppen. Förutom att yoga ger styrka och smidighet i våra kroppar får den oss också att kunna fokusera och koncentrera oss när vi behöver det. När vi yogar får vi lära oss att använda och hantera de tre beståndsdelarna som inom yogan är *kroppsställningarna, andningen och avslappningen*. Här kommer träningen i medveten närvaro in, som är grundfilosofin i yoga. Som Nilssone skriver i sin bok är förmågan att känna medveten närvaro verkligen bra för oss och jag är övertygad om att träning i medveten närvaro har stor betydelse i återhämtningen för de personer som är utmattade. Min teori är också att när en person är utmattad och därmed vanligen har svårt att fokusera kan det hända att personen tappar riktningen i livet. Existentiella frågor som vad som är meningen med livet, vem är jag, vart ska jag, vad vill jag och andra typer av inre monologer är vanliga. Att få lärdom om hur man praktiserar medveten närvaro genom yoga kommer att vara en framgångsfaktor. Det kommer också att öka personens känsla av sammanhang. Yogaläraren kommer också att vägleda deltagarna i mentalträning som dessutom är bra för skyttet. Övningarna i medveten närvaro som deltagarna får lära sig kommer de sannerligen ha nytta av i många sammanhang i resten av livet. Djupavslappning är ett annat moment som ingår i konceptet.

För att knyta an till Ingmar Norlings teori om ”flow” kommer vi att med enkla medel, när vi är ute på fjället, lära ut hur deltagarna kan aktivera alla sina sinnen för att öka den medvetna närvaron. Det kan man göra genom att tex vandra en kort sträcka eller smaka på olika bär med förbundna ögon samt att med förbundna ögon lyssna till olika ljud i naturen och försöka identifiera lätet. Medveten närvaro är också bra för att stärka den kognitiva förmågan. Som det gick att läsa i Regeringens rapport ”Ungdomar stress och psykiska ohälsa”, mår även ungdomar mycket sämre psykiskt i dag. Informationsflödet i samhället är stort och det är svårt för barn och ungdomar att sortera all denna information vi blir präglad av. Det är av stor vikt att ungdomar kan känna grundtrygghet, veta vad de själva vill så de kan sortera bort allt för dem överflödigt information. *Med denna fakta som grund skulle mitt koncept med naturbaserade aktiviteter, yoga, seminariet i Positive Functionality Program och personliga coachsamtal även kunna gynna barn, ungdomar och friska vuxna i hälsofrämjande syfte.*

4. Slutsats

Min övertygelse är att de yttre miljöerna vi vistas i påverkar vårt välmående i mycket större utsträckning än vad vi tror. Att använda naturen som en resurs att vistas i för *återhämtning* när man är trött och stressad, för *inspiration* när man har slut på idéer och har svårt att fokusera, för *rekreation* när man behöver miljöombyte - är en fantastisk möjlighet! Jag tar i rapporten upp att det av stor vikt och av stort intresse för forskningen att nya idéer och förslag kommer

fram vad det gäller att komma igen efter en sjukskrivning pga utmattning. Det finns uttryckligen ett behov av att utbudet av rehabiliteringsprogram måste utökas och provas. Då mycket forskning också stödjer att naturen påverkar oss positivt i detta avseende är det dags att låta grön rehabilitering göra entré. Min teori är att det är av yttersta vikt att den sjuka får bra stöttning och handledning i ett tidigt skede i sin sjukdom för att förkorta sjukskrivningstiden. Det behöver inte alls vara handläggare på FK som hjälper till med detta utan mitt förslag är att släppa in andra aktörer på rehabiliteringsmarknaden för att prova någonting nytt.

Vi lägger stor vikt i dag vid god fysisk kondition då man vet att det finns ett samband mellan bra kondition, bra arbetsresultat och hälsa. Men en fysisk arbetsstark kropp tror jag helt kan lamslås av ett negativt eller deprimerat tankesätt. En stor potential och viktig grund för att ha en god livskvalitet kommer från vårt sätt att tänka. Med hänvisning till DELMS seminarier i teoridelen, bekräftar det att *tankens kraft* har en enormt stor betydelse för vårt välmående. Människor i dag har ofta ett tankesätt som är påverkat av osäkerhet och detta leder till att många har ett inaktivt förhållningssätt när det gäller nya möjligheter och tron på sin egen förmåga. Ett *fyra dagars seminarium* i Positive Functionality Program skulle ge en allmän medvetenhet om vikten av att aktivt välja ett positivt och konstruktivt förhållningssätt i olika situationer och inte låta omständigheterna diktera varken våra relationer eller livskvalité. Om fler fick ta del av denna lättsmälta kunskap om hur vår människohjärna faktiskt fungerar skulle vi lära oss att ta ett bättre ansvar för vår hälsa och kunna hjälpa oss själva när den mentala hälsan sviktar.

För att kunna leva och må gott i det samhälle vi lever i i dag måste vi lära oss att sortera information som når oss dagligen. Då behöver vi kunna fokusera på vad som är viktigt i livet. Ett bra sätt att lära sig att fokusera är att träna sig i medveten närvaro. Det kan man på ett effektivt sätt göra genom yoga.

JoyEvent kan erbjuda

Fascination genom att vistas i fjällmiljö

Lugn och ro långt borta från andra människor

Jakt och Yoga och medveten närvaro som bygger tillit och stärker vår kognitiva förmåga

Fyra dagars seminarium i positivt tänkande

Jakt, fiske, skytte och vandringar som har stark positiv inverkan på vårt välmående

Fotografering under våra arrangemang som gör att vi genom att sedan titta på foton kunna återuppleva naturupplevelsen om och om igen.

Personliga samtal där vi identifierar individens resurser. Detta för att skapa drivkraft och entusiasm som behövs för att personen ska bli så självgående som möjligt.

Källförteckning

Litteratur:

Maria Johansson, Marianne Kuller: Svensk miljöpsykologi, Studentlitteratur, Lund, 2005

(Sidor: 269, 270, 271)

Jonas Åberg: Resurs mobiliseringsmodellen- RMM, Media-Alternativ, 1996

(Sidor: 6, 15, 31)

Åsa Nilssone: Vem är det som bestämmer i ditt liv, Natur och kultur, Stockholm, 2004

(Sidor: 16, 17, 19)

Rapporter:

Ingemar Norling: Rekreation och psykisk hälsa, Salgrenska universitetssjukhuset, 2001

(Sidor: 1, 25)

Ingemar Norling, Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskraft

(<http://www.2000taletsvetenskap.nu/norling.htm>)

Sandra Eriksson och Linda Westerberg: ”Känsla av sammanhang - finns det ett samband mellan KASAM och sjukskrivning”, C-uppsats inom ramen för Rehabiliteringsvetenskapligaprogrammet 120 p, Hk-00, MUIN i Östersund, 2003

(Sidor: 6, 7)

Regeringskansliet: Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder, 2006, (<http://www.regeringen.se/sb/d/6293/a/67472>)

(Sidor: 18, 22)

Seminarier:

Patric Millet: Föreläsning om Hälsa och rehabilitering, föreläsningmaterial-PowerPoint ”The problem”, Mittuniversitetet Östersund, 081013

Jane Burgoyne och Lillan Nilsson: Anteckningar från seminarier i Östersund, april 2007