

Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till friluftorganisationer (förordning 2010:2008)

BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Friluftsfrämjandet

PROJEKT

Projektnr: 5	Projektnamn: Häng med oss ut - Ökad psykisk hälsa genom friluftsliv	
Projektstart (år/mån): 2201	Projektslut (år/mån): 2212	Projektets totala budget (kr): 1 023 000

FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr 1 023 000	Avser bidragsår 2022
-------------------------	-------------------------

Beviljade anslag för år ett år ingen garanti för fortsatt beviljade anslag för kommande år.

EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSORGANISATIONER

EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Helena Graffman, Åsa Stelin Barrén	E-postadress: helena.graffman@friluftsframjandet.se
Telefon (dagtid): 0707686905 0701729858	Mobiletelefon: 0707686905 0701729858

PROJEKTBSKRIVNING (HELA PROJEKTIDEN)

Syfte med hela projektet (sammanfattning)

Syftet med "Häng med oss ut" är att skapa möjligheter för vuxna med långvarig psykisk ohälsa, att komma ut i naturen och få ta del av den positiva inverkan friluftslivet har för en bättre folkhälsa.

I Sverige uppskattas mellan 20 - 40 procent av befolkningen någon gång i livet lida av någon form av psykisk ohälsa, alltifrån lättare former av oro och ångest till allvarliga psykiska sjukdomar.

Personer med psykisk ohälsa är en särskilt utsatt grupp både vad gäller ohälsa, utanförskap, och ekonomisk utsatthet. Tillgängligheten till naturupplevelser och friluftsliv och föreningsliv är ofta begränsad. Forskning visar att naturen har positiva effekter på hälsan. Att vistas i naturen minskar stress och ökar fysisk aktivitet, i naturen rör vi oss naturligt. Det upplevda psykiska välbefinnandet och livskvaliteten förbättras genom vistelse i naturen. Genom att delta i meningsfulla och motiverande aktiviteter utvecklas ett intresse och fysiska, psykiska och sociala funktioner förbättras. Civilsamhället har en viktig roll och en unik möjlighet att inkludera människor med psykisk ohälsa i friluftsliv.

Målet är att

- Befästa modellen/metoden

- Färdigställa metodhandbok
- Tydliggöra utbildningsstrukturen för personal inom psykiatrin och för kursledare inom Friluftsförbundet.
- Ta fram en hjälpledarutbildning för deltagare som vill ta ytterligare ett steg och kunna bidra med egna erfarenheter.
- Att med friluftslivet som verktyg arbeta med återhämtning av psykisk hälsa och utveckling för den enskilde deltagaren.
- Utbilda fler arbetsterapeuter, boendestödare m. fl. som kan använda metoden på sin arbetsplats.

Metodhandboken avses bli en manual för hur arbetet med målgruppen kan drivas lokalt och genom utbildning av ledare implementeras modellen i ordinarie socialpsykiatriska/psykiatriska verksamheter.

Beskrivning av hela projektet och genomförandet

”Häng med oss ut” är idag ett samarbete mellan Friluftsförbundet Region Syd och socialpsykiatriska verksamheter i främst Skåne (Sjöbo, Ystad, Tomelilla, Skurup, Simrishamn, Lund och Landskrona) Projektet har fram till och med december 2021 finansieras av samverkansmedel för de deltagande kommunerna. För tillfället ingår ett 80-tal deltagare från socialpsykiatrin och ett 30-tal HMOU utbildade ledare från socialpsykiatrin. Så som arbetsterapeut, socionom, boendestödare och missbruksbehandlare.

Projektet har pågått sen 2018, träffarna sker var tredje vecka och pågår för varje startad grupp under minst ett års tid.

Alla deltagare blir medlemmar i Friluftsförbundet och får därigenom också mervärdet i att kunna delta i annan verksamhet inom Friluftsförbundet. Och därigenom får deltagaren en naturlig ingång till Friluftsförbundets ordinarie verksamheter och dess föreningsliv.

Det handlar ofta om personer med långvarig psykisk ohälsa, fysisk samsjuklighet, lång sjukfrånvaro, långvarig isolering och generella svårigheter att få ihop sin vardag. Diagnoserna bland deltagarna är bland annat depression, ångest, utmattning, schizofreni, bipolaritet, ADHD och tvångssyndrom.

Projektet har fått mycket uppmärksamhet både i media och bland framförallt arbetsterapeuter då initiativtagaren Therese Rosenkvist 2020 utsågs till årets Arbetsterapeut.

Statens utredning ”Rätt stöd till psykisk hälsa” Lyfter Häng med oss ut (HMOU 2.0) som ett gott exempel på samverkan med civilsamhället*.

För att lyckas driva projektet vidare behövs:

- En projektledare som förvaltar, stärker och utvecklar metoden
- Kunna arvoda tidigare deltagare som bidrar med PEER support (Delar med sig av Personliga Egenupplevda Erfarenheter)
- Skapa utbildningar för personal inom socialpsykiatrin eller liknande verksamheter
- Skapa nätverksträffar och inspirationsdagar för redan utbildad personal inom socialpsykiatrin
- Ta fram en hjälpledarutbildning och stötta brukare så effekterna blir långvariga
- Sprida konceptet i fler kommuner
- Föreläsa om metoden för riktade målgrupper inom sjukvården eller andra intressenter.

Se gärna denna 5 min långa film om projektet i Skåne

<https://www.youtube.com/watch?v=12upRimEt5Q>

Förväntade effekter

Vår önskan är att kunna fortsätta samverka med Socialpsykiatriska eller liknande verksamheter i södra Sverige. Effekterna av att bedriva Häng med oss ut - Friluftsliv för bättre psykisk hälsa är:

- Ökad livskvalité hos personer med långvarig psykisk ohälsa

- Att genom friluftaktiviteter öka motivation till rörelse och social samhörighet
- Personalen inom socialpsykiatri får ett tillfredsställande arbetssätt
- Att deltagarna upplever förbättrat psykiskt och fysiskt mående, upplever utvecklande av nya förmågor, brutit sin isolering och känt tillhörighet, delaktighet, glädje och gemenskap
- Befästa modell/metod för möjlig spridning.

Att kunna möta denna målgrupp som ständigt blir fler och fler, kunna använda, utveckla och befästa en påbörjad metod som genom friluftsliv skulle kunna förbättra folkhälsa och livsglädje för så många människor leder till en enorm vinst för hela samhället.

Effekterna faller in under Globala målen #3 God hälsa och välbefinnande #5 Jämställdhet, #13 Bekämpa klimatförändringen.

Samt i flertalet av Sveriges friluftsmål med extra fokus på:

1 Tillgänglig natur för alla

#2 Engagemang och samverkan för friluftslivet

9 Friluftsliv för god hälsa

Med stöd av Svenskt Friluftsliv kan vi nå målen och bidra till ett bättre Sverige.

*STATENS OFFENTLIGA UTREDNINGAR SOU 2021:6

Betänkande av utredningen samordnad utveckling för god och nära vård "Rätt stöd till psykisk hälsa" Lyfter Häng med oss ut 2.0 (HMOU 2.0) som ett gott exempel på samverkan med civilsamhället:

"Denna verksamhet riktar sig till personer som får insatser från socialpsykiatri i kommunerna. Samtidigt är det troligt att flera i den potentiella målgruppen också kommer i kontakt med regionens och/eller kommunens primärvård utifrån såväl besvär kopplade till såväl fysisk som psykisk ohälsa, vilket gör den till ett gott exempel för många att ta efter. Man kan tänka sig att en strukturerad samverkan mellan såväl olika delar av kommunens verksamhet som mellan kommunens och regionens verksamheter, skulle kunna bidra till att fler i den potentiella målgruppen får möjlighet att ta del av denna typ av stöd. Liknande insatser skulle troligen också kunna erbjudas till andra målgrupper med psykisk ohälsa med liknande effekter. Vidare utveckling och utvärdering av denna typ av insatser är därmed önskvärda".

https://www.sou.gov.se/wpcontent/uploads/2021/01/SOU_2021_6_webb.pdf?fbclid=IwAR0Cfd75_qTqchd7C-kdgSgA41qyj4nokr2bHW5E0ANfS8KVmi81vIhsK-s

BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

Planerad verksamhet och resultat samt specifikation av personalkostnader och "overhead"-kostnader

	<i>Belopp, kr</i>
Projektledning	564 000
Utbildning	167 000
Implementering	126 000
Övriga kostnader	48 000
Administration/Overhead	118 000
	<i>Summa, kr: 1 023 000</i>

EV. PERSONALKOSTNADER (ANGE HUR NI OVAN HAR BERÄKNAT PERSONALKOSTNADERNA)

Antal arbetstimmar

1900

Pris per timme

297

Ifall ni ansöker om bidrag för era projekt måste ni fylla i denna blankett (Verksamhetsbidrag) en gång för varje

projekt. Gör så här:

1. När ni fyllt i första blanketten sparar ni den med ett unikt namn på er hårddisk.
2. Börja sedan om och fyll i de nya uppgifterna för nästa projekt och döp sedan den blanketten till ett unikt namn på er hårddisk.
3. Fortsätt sedan enligt punkt 1 och 2 tills ni fyllt i och sparat blanketter för de projekt ni söker bidrag för.