

Evaluering af netværksmodel i forbindelse med LÆR AT TACKLE kurser

- Kursisterne oplever et behov for at indgå i et netværk efter kursusafslutning
- Netværksdannelse har en positiv indvirkning på deltagernes livskvalitet
- Et formaliseret netværk kan medvirke til at etablere netværk for personer, som ikke naturligt vil indgå i uformel netværksdannelse

Noget at mødes om, som kan
give inspiration til noget at
tale om.

Naturen som løftestang

A group of people is walking along a paved path in a park-like setting. The path is bordered by a wooden railing on the left and a grassy field on the right. In the background, there are trees and a clear blue sky. The text "Naturen som løftestang" is overlaid on the image.

Naturen som løftestang

- Naturen som løftestang er en forening der tilbyder naturoplevelser for borgere.
- Hvem kan deltage?
Turene er for sårbare voksne og unge, som kan lide at være i naturen og gerne sammen med andre.
- Samarbejde med Naturstyrelsen
- Politisk fokus
- Har været i gang i 1 år

8. Netværksgang – hvordan?

Man mødes i skoven hvor bålet er tændt og der er te og kaffe

- Hvorfor er det godt at komme ud i naturen?
- Hvad går netværket ud på?
- Walk and talk: Hvad vil vi bruge netværket til?
- Bager brød over bål
- Sangleg
- Makker til dem der ikke er på Facebook
- 8. netværksgang foregår på samme dag som kurset og koordinator deltager (lønnet deltagelse)

Netværket

- Der er en tur ca. 1 gang om måneden
- Turene annonceres på Facebook

Naturen er rammen – indholdet er de frivilliges

- Urtefrikadeller
- Male på sten
- Vinterbade
- Mærke roen ved et træ
- Bage brød
- Fotosafari
- Solopgangstur

Turenes længde varierer, så der er noget for enhver smag.

De frivillige

- De frivillige er fundet i koordinator og projektleders netværk
- Der er ca. 8 frivillige
- Når der skal startes et nyt netværk skriver koordinator ud i Facebook gruppen, hvem der vil stå for det. Så aftales der over telefon eller holdes et møde.
- Der er en drejebog med opgaverne, så der kan aftales hvem der gør hvad.
- Der afholdes temadage for de frivillige (søges midler)

Rekruttering og fastholdelse

- Når kursisterne starter på LÆR AT TACKLE angst og depression får de at vide at der er 8 gange
- På 6. gang kommer koordinator og deler invitation ud til netværket
- Ca 2/3 deltager på 8. netværksgang – men langt fra alle forsætter

Alle kan være med

- Alle LÆR AT TACKLE kursister bliver inviteret til at deltage i netværket
- Andre sårbare er også velkomne og der er startet samarbejde med andre organisationer som også efterspørger netværk
- Man må gerne tage en ven med

Udfordringer og løsninger

Udfordring:

- Få deltagere

Løsninger:

- Instruktør deltager på 8. netværksgang (afprøves)
- Tålmodighed!
- Ikke miste modet
- Realistiske forventninger
- Forvent ikke alle deltager
- Mødes selvom der kun kommer få, måske endda ingen
- Lysten driver værket
- "Vi giver ikke op"

Finansiering

- Naturen som løftestang er gjort til en forening og søger midler som forening

→ §18 og §79

- LÆR AT TACKLE betaler udgifter i forbindelse med 8. netværksgang
- Der kan ske at komme behov for brugerbetaling på 15-20 kr.
- I starten blev der doneret penge til remedier såsom skind og andet udstyr
- Det er en billig indsats

Kontaktoplysninger

- Hvis du vil høre mere om 'Naturen som løftestang' er du velkommen til at sende en mail til Susanne Ahrensberg:

sar@guldborgsund.dk

Opfølgning med præst i Skanderborg kommune

Give fylde til ånden, som en del af den almene sundhed

Baggrund

- Det Kommunale Sundhedscenter har samarbejdet med kommunens præster siden 2013
- Kræft rehabilitering
- Lær at tackle angst og depression

Opfølgningssgang LAT – angst og depression

- Kaffe/te og snack
- Samtale om kurset, redskaber m.m. med instruktører
- Præst faciliterer samtale
- Oplæg fra Selvhjælp Skanderborg

Præsten

- Åndelig aspekt
- Eksistentielle spørgsmål og overvejelser;
 - ”hvorfør mig?”
 - ”hvad er meningen?”
 - ”er det min skyld?”

Emner

- Skyld, ansvar og magt
- Tilgivelse til/fra andre og til sig selv
- Reel og "ireel" skyld
- Gøren og væren

De slebne glaskår

- Hver kursist vælger et slebet glasskår
- Metafor for livet og de gange vi er "gået i stykker" og saltvand og sandet, der med tid sliber de smertelige skarpe kanter.
- Samtale om, at leve med angst og depression

Erfaringer

- Der bliver grædt og leet
- Et andet møde blandt kursister
- En opmærksomhed på muligheden for at opsøge sin lokale præst, til en sjælesorgssamtale.

Nye stier...

- LAT – angst og depression, for unge
- Opfølgningssgang;
 - 1. hold med præst
 - 2. hold med diætist

Kontaktoplysninger

Koordinator/Sundhedsfremmemedarbejder:

Line Linde Munter

Det Kommunale Sundhedscenter

Tlf. 21192932

Line.linde.munter@skanderborg.dk

- En gåtur eller en udflugt i lokalområdet
- Besøge fitnesscenter sammen og få instruktion i brug af maskiner
- Oplæg/foredrag ved fx diætist, naturmediciner, zoneterapeut, psykolog, fysioterapeut osv.
- Gåtur i lokalområdet, fx på Hjertestri
- Samtaleemner, fx familieliv, arbejdsliv, sex og intimitet, søvn osv.
- Skovtur
- LÆR AT TACKLE-kursusværktøjer, fx handleplaner, problemløsning, afspænding, positiv tænkning
- En yoga-, mindfulness-, meditations- eller anden træningsøvelse
- Madlavning
- Afprøvning af/deltagelse i andre tilbud i lokalområdet, fx haveprojekt
- Besøg på lokal kaffebar
- Deltage i aktiviteter i kulturhus/medborgerhus/frivilligcenter bibliotek eller lignende.