

Projektplanering

Häng med oss ut JKPG

► Friluftsgupper för NPF/PF



FRILUFTS
FRÄMJANDET



JÖNKÖPINGS
KOMMUN

Utformad av: Jenny Hiller

Datum: Hösten 2020

Kontakt: jenny.hiller@jonkoping.se

© Jönköpings Kommun

Innehåll

Bakgrund	4
Fysisk hälsa och psykisk ohälsa	4
Naturens betydelse för hälsa	4
Fysisk aktivitet i naturmiljö	4
Friluftslivets betydelse för folkhälsan	4
Hälsoekonomi	5
Tillgänglighet till naturen	5
Friluftsmål	5
Friluftsförmedlandet	5
Projektet: "Häng med oss ut"	6
Projektets grundidé	6
Samarbetspartners	6
Målgrupp	6
Genomförande	6
Friluftslivet år 2021 – Luften är fri	7
Material	7
Tidsintervall	7
Anpassningar	8
Utvärdering	8
Projektets uppbyggnad	8
Projektledare	8
Projektgrupp	8
Styrgrupp kommunen	8
Ekonomi	9
Kostnad för utbildning och medlemskap	9
Kostnad för förtäring och material	9
Kostnad för arbetstid kommunanställda Socialpsykiatri	9
Kostnad för Friluftsförmedlandet	9
Kostnad för Kultur- och Förtidsförvaltningen	9
Total kostnad	9
Kostnad för deltagande	10
Efter projekttiden	10
Referenser	11
Bilaga 1: Förslag på aktiviteter på Friluftsgruppsträffarna	13
Bilaga 2: Tidsöversikt	14
Bilaga 3: Projektledarens arbetsuppgifter och fördelning av arbetstid	15
Bilaga 4: Ledarnas fördelning av arbetstid	16

Bakgrund

Fysisk hälsa och psykisk ohälsa

Medellivslängden för en person med allvarlig psykisk diagnos har sjunkit de senaste 30 åren medan den ökat för den generella befolkningen. Detta i fall där suicid är borträknat. Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och diabetes är högre bland personer med allvarlig psykisk sjukdom och medellivslängden är upp till 20 år kortare än för den generella befolkningen (Bradshaw & Pedley, 2012). Personer med allvarlig psykisk diagnos har således en stor hälsoklyfta gentemot genomsnittsbefolkningen. Ursprunget till dessa sjukdomar är oftast det så kallade metabola syndromet. Metabolt syndrom innebär övervikt plus minst två av följande komponenter: högt blodtryck, högt blodsocker, högt dåligt kolesterol eller lågt bra kolesterol. Faktorer som i hög grad beror på ohälsosamma levnadsvanor som inaktivitet, dåliga kostvanor och bruk av tobak och alkohol (Hultsjö & Persson, 2013). Man tror att 80 % av alla hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ 2 och 40 % av cancerförekomsten skulle kunna förebyggas (Frisk i naturen, 2020).

Naturens betydelse för hälsa

80 % av svenska folket tycker naturen är viktig för livskvalitén (Svenskt friluftsliv, 2012). Att vara ute i naturen kan till exempel medföra minskad stress, stärka kognitiv förmåga, förbättra psykisk hälsa, främja fysisk aktivitet och underlätta social interaktion (¹Folkhälsomyndigheten, 2019). Studier på barn visar att ju mer vistelse i naturmiljö, ju lindrigare blir graden av t.ex. uppmärksamhetsstörning. Vi använder mer spontan uppmärksamhet i naturen och kopplar bort den riktade uppmärksamheten som tar mer energi från oss. Spontan uppmärksamhet ger oss mer vila och ger oss möjlighet att återhämta oss (Frisk i naturen, 2020). Det finns också mer andliga vinster av vistelse i naturen. Det är något större än individen som griper tag i oss och ger oss själslig styrka. Naturen kan också fungera som ett sätt att ge oss perspektiv på oss själva och vårt liv och kan ge oss en känsla av sammanhang. Det främsta naturen används för är till motion och upplevelser av lugn och harmoni (Svenskt friluftsliv, 2012).

Fysisk aktivitet i naturmiljö

Natur i kombination med fysisk aktivitet tycks ha en turboeffekt som dessutom är mer långvarig. Framförallt tycks naturen ha en större påverkan på stresshormonernas nivåer och blodtryck jämfört med fysisk aktivitet i t.ex. inomhusmiljö (Svenskt friluftsliv, 2012). Både adrenalin, noradrenalin och kortisol minskar vid naturvistelse. Aktivitet i naturmiljö har positiva effekter på humör och självkänsla. Detta förbättras redan under de första fem minuterna i naturen. Vi tycks också röra oss snabbare naturligt när vi rör oss i naturmiljö, men upplever ansträngningen av rörelsen lägre. Vi tycks alltså kunna ha högre fysisk aktivitet och på så vis få fler fysiska hälsofördelar genom att röra oss i naturmiljö (Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton, 2013). Även immunförsvaret stärks av utevistelse och sömnen förbättras då det stimulerar vårt vaken/sova -system i hjärnan på ett bättre sätt (Frisk i naturen, 2020).

Friluftslivets betydelse för folkhälsan

90 % av svenska folket anser att Friluftsliv är viktigt för hälsan och gör vardagen mer meningsfull (Svenskt friluftsliv, 2012). Även den sociala aspekten av friluftsliv tycks vara viktig och ger människor en större känsla av sammanhang (KASAM) (Frisk i naturen, 2020). Friluftsliv är således viktigt för folkhälsan och en viktig del i att utjämna de hälsoklyftor som idag finns i vårt samhälle samt för att tackla den ökade psykiska ohälsan (¹Folkhälsomyndigheten, 2019). Ur ett

folkhälsoperspektiv är målsättningen dels att fler människor kan komma ut i naturen och dels att öka förutsättningarna särskilt för de grupper som löper störst risk för ohälsa (Naturvårdsverket, 2019). Naturens effekter tycks få ett större genomslag på hälsan när utgångsläget är sämre. Friluftsliv är den aktivitet som lättast motiverar oss till att vara fysiskt aktiva (Frisk i naturen, 2020).

Hälsoekonomi

För lite motion kostar samhället 750 miljarder i sjukvårdskostnader varje år. Kommuner med frisk befolkning har generellt sett starkare ekonomi än kommuner med sjukare befolkning (Svenskt friluftsliv, 2012). Friluftsliv kan bidra till att förbättra den fysiska och psykiska hälsan i samhället, vilket indirekt leder till stora samhällsekonomiska besparingar (Naturvårdsverket, 2019). Besparingar kan ses i både ökad produktion och sysselsättning samt minskade kostnader för vård och omsorg. Det finns beräkningar som visar att om 10 000 människor rörde sig 10-15 minuter extra per dag skulle det innebära besparingar på miljonbelopp vad gäller att minska de livsstilsrelaterade sjukdomarna. Sambandet mellan hälsa, naturbaserade aktiviteter och att bromsa vårdens kostnader är således starka (Frisk i naturen, 2020).

Tillgänglighet till naturen

Hur mycket man är ute i naturen skiljer sig mellan olika samhällsgrupper. Generellt är utlandsfödda, boende i storstäder samt personer med förgymnasial utbildning ute mindre i naturen (²Folkhälsomyndigheten, 2019). Även socioekonomiskt svaga personer nyttjar grönområden mindre än andra (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Samtidigt är sambandet att ofta vistas i naturen och att hålla sig frisk längre starkare bland socioekonomiskt utsatta grupper (Frisk i naturen, 2020). Du tenderar också att ”ärva” naturvistelse från tidigare släktingar och föräldrar. Personer som växt upp i familjer där naturvistelse inte existerade eller förekom frekvent tenderar att själva inte bruka naturen. På så vis kan ett avskärmande från naturen och dess hälsofördelar bli större och större generation för generation (Gladwell et al., 2013). Personer med psykisk diagnos är generellt sätt en ekonomiskt utsatt grupp i vårt samhälle (³ Folkhälsomyndigheten, 2019). Personer med psykisk eller neuropsykiatrisk diagnos har ofta kognitiva nedsättningar som försvårar aktivitet och att hålla hälsosamma levnadsvanor. Det kan t.ex. vara svårighet att hålla uppmärksamhet, planera eller ta initiativ till aktivitet (Hultsjö & Persson, 2013).

Friluftsmål

2012 antog regeringen 10 mål för friluftspolitiken där det övergripande målet är "att stödja människors möjligheter att vistas ute i naturen och utöva friluftsliv där allemansrätten är en grund för friluftslivet. Alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö." I målen ingår bland annat att naturen ska vara tillgänglig för alla samt att man ska skapa förutsättningar för människor att vara fysiskt aktiva i naturen som ett led i att stärka folkhälsan (⁴ Folkhälsomyndigheten, 2019). Detta går i linje med folkhälsomålet ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Friluftsfrämjandet

Friluftsfrämjandet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Verksamheten bedrivs i huvudsak av ideella ledare och erbjuder en mängd aktiviteter inom friluftsliv för alla åldrar (¹Friluftsfrämjandet, 2020). Friluftsfrämjandet består av olika regioner och lokalföreningar. Jönköping hör till Regionförbund Öst och Öxnegården är en lokal förening belägen på Öxnehaga

och Bondbergets naturreservat i Jönköping (²Friluftsfrämjandet, 2020). Friluftsfrämjandet Öxnegården, Öxnehaga har en historia av att satsa på gruppverksamhet för utsatta grupper i samhället och grupper som generellt står längre från naturen som äldre och invandrare (Hafström, 2020).

Projektet: "Häng med oss ut"

Sjöbo kommun startade 2016 det treåriga projektet "Häng med oss ut" tillsammans med Friluftsfrämjandet. Syftet med projektet var att skapa möjlighet för personer med psykisk ohälsa att komma ut i naturen och erhålla de positiva effekter friluftsliv har på folkhälsa. Detta då personer med psykisk ohälsa kan ha svårare att ta sig ut ur hemmet och därigenom ha svårare att ta sig till naturen. Vid utvärdering av friluftsgruppen som startades i projektet såg man att symptom på nedstämdhet, ångest och social fobi minskade hos deltagarna. Vissa deltagare har också gått vidare till fler icke anpassade grupper inom friluftsfrämjandet, vilket gjorde att gruppen fungerade som en språngbräda till föreningslivet och en meningsfull fritid (³Friluftsfrämjandet, 2020).

Projektets grundidé

Grundidén är att skapa en anpassad friluftsgrupp för personer med neuropsykiatrisk och psykisk funktionsnedsättning tillsammans med Friluftsfrämjandet. Syftet med gruppen är att öka tillgängligheten till naturen för målgruppen samt att möjliggöra fysisk aktivitet i naturmiljö, som ett led i att stärka fysisk och psykisk hälsa samt återhämtning. Ett ytterligare syfte är att öka kunskapen om naturens betydelse för hälsan, växt- och djurliv och allemansrätten. Gruppen startas och genomförs under projekttiden mars 2021 – maj 2022.

Samarbetspartners

Projektet är ett samarbete mellan Jönköpings Kommuns Socialpsykiatri, Friluftsfrämjandet Region Öst och Friluftsfrämjandet Öxnegården, Öxnehaga. Samverkan med Jönköpings Kommuns Kultur- och Fritidsförvaltning och det friluftsråd samt friluftsstrateg som finns där kommer ske under hela projektet. Projektets föregångare är projektet "Häng med oss ut" utfört av Sjöbo Kommun och Friluftsfrämjandet Region Syd, som också kommer vara behjälpliga med ledarutbildning.

Målgrupp

Målgruppen är personer med psykisk och neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, med eller utan tidigare erfarenhet av vistelse i naturen. Gruppen vänder sig främst till personer som idag har svårt att ta sig ut i naturen av olika anledningar. Dock utesluts ingen intresserad.

Genomförande

Projektet planeras att genomföras från 1 mars 2021 till 31 maj 2022. Fyra medarbetare inom Socialpsykiatrin genomgår en två dagars utbildning inom Friluftsfrämjandet Region Syd för att bli ledare för friluftsgruppen. Utbildningen är en anpassad utbildning framtagen efter projektet

”Häng med oss ut” i Sjöbo kommun och riktar sig specifikt till att bli ledare för friluftsgrupp för personer med psykisk – och neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Efter avslutad utbildning planeras testomgång av Friluftsgruppen att genomföras hösten 2021 – våren 2022. Planering görs av ledarna i samverkan med Friluftsförbundet Öxnegården, Öxnehaga med främsta utgångspunkt geografiskt till Öxnehaga och Bondbergets naturreservat (För preliminära tänkta aktiviteter se Bilaga 1). En introduktionsträff hålls i juni 2021 då deltagare får besöka Öxnegården Jönköping. Friluftsgruppträff startar sedan första veckan i september 2021 och träffas sedan var tredje vecka totalt 12 gånger. Varje träff hålls av 3 ledare. Därefter hålls en avslutande träff i maj 2022. Gruppen utvärderas april-maj 2022.

Friluftslivet år 2021 – Luften är fri



Vid planering av träffarna tas hänsyn till friluftslivets år som varje månad listar ett tema gällande natur och friluftsliv. Friluftslivets år 2021 kallas ”Luften är fri” och exempel på teman hösten 2021 är ”Lära ute”, ”Må bra ute” och ”Dialog”. Målet med friluftslivets år är att nå och locka personer som är ovana att vara ute i naturen (Naturvårdsverket, 2020)

Material

Friluftsmaterial kan lånas av Fritidsbanken kopplat till Kultur- och Fritidsförvaltningen. Friluftskläder, skor och regnkläder samlas in från allmänheten till Socialpsykiatrins Hälsoförråd. Inför Friluftsgruppsstart hålls öppet hus i Hälsoförrådet för gruppens medlemmar. Förtäring vid träffarna införskaffas av ledarna inför varje träff.

Tidsintervall

Sökning av projektmedel görs hösten 2020. Projektiden startar 1 mars 2021. Då görs eftersökning av engagerade ledare inom Socialpsykiatri. Kläder, skor och personligt material som kan behövas börjas samlas in till Socialpsykiatrins hälsoförråd våren 2021. Utbildning av ledare sker 5-6 maj inom Friluftsförbundet Region Syd. Fyra ledarplatser preliminärbokas av Friluftsförbundet Region Öst. Planering av höstens kommande aktiviteter sker våren 2021 med slutgiltig korrigering efter avslutad ledarutbildning. Marknadsföring av gruppen för att hitta deltagare till gruppen inleds mars 2021. Friluftsgruppträffar startar första veckan i september 2021 och utvärderas april – maj 2022. Översiktlig tidsplanering se Bilaga 2.

Anpassningar

Anpassningar av gruppen kommer handla mycket av att sänka trösklarna för att kunna komma med på träffarna. Ledarna fixar allt material och förtäring som behövs. Personal motiverar deltagare till att gå på träffarna och är välkomna att följa med som ledsagare vid behov. En trygg atmosfär eftersträvas där det betonas att deltagande är ok oavsett hur man mår eller hur mycket man orkar just den dagen. Inget krav på aktivt deltagande ställs, utan även passivt deltagande är ok. All personal som medverkar på träffarna (utöver om en hjälpledare för en viss typ av aktivitet ev. lånas in vid någon träff) kommer ha erfarenhet att möta personer i målgruppen. Träffarna planeras så att de första träffarna är av enklare art med t.ex. promenad i skogen och fika. Mer avancerade friluftaktiviteter läggs senare i schemat. Varje aktivitet anpassas också efter den individuella förmågan hos deltagarna.

Utvärdering

Gruppen utvärderas av projektledaren både genom självskattningsformulär vid första och sista träffen och genom en intervjustudie. Intervjustudien genomförs i april-maj 2022 med varje deltagare i gruppen samt dess ledare. En intervjuguide för utvärdering samt självskattningsformulär tas fram under våren 2021.

Projektets uppbyggnad

Projektledare

Undertecknad som är hälsosamordnare i Socialpsykiatri Jönköpings Kommun kommer fungera som projektledare för testomgången av Friluftsgruppen. Projektledarens ansvar blir att samverka med projektet olika samverkanspartners samt rapportera till styrgrupp i kommunen. Vidare kommer projektledaren att söka projektmedel, hitta lämpliga ledare, planera träffarna tillsammans med övriga ledare med handledning från Friluftsfrämjandet samt marknadsföra gruppen för att hitta deltagare. Projektledaren kommer att vara en av de utbildade ledarna för gruppen och vara med vid träffarna. Detta för att skapa en relation med deltagarna för att kunna utvärdera gruppen. Således kommer projektledaren också att utföra den självskattning och intervjustudie som följer testomgången.

Projektgrupp

Projektgruppen består av projektledaren från Kommunen, representant från Friluftsfrämjandet Öxnegården, Öxnehaga samt representant från Friluftsfrämjandet Region Öst.

Styrgrupp kommunen

Då det mesta av arbetet i projektet kommer utföras av kommunens personal rapporterar projektledaren regelbundet till styrgrupp bestående av områdeschef för Socialpsykiatri, utvecklingsledare för socialtjänst samt enhetschef från Socialpsykiatri.

Ekonomi

Kostnad för utbildning och medlemskap

Kostnad för utbildningen är 3860 kr/person. Då ingår medlemskap i friluftsförbundet för sep 2020- sep 2021. Då utbildningen hålls i Skåne behövs även resa och övernattnig på hotell. Utöver det behöver ledarna teckna ett medlemskap i Friluftsförbundet Öxnegården, Öxnehaga för sep 2021 – sep 2022 på 360 kr/år. Fyra ledare utbildas. Detta ger en kostnad på cirka 28 880 kr

Kostnad för förtäring och material

Material lånas om möjligt och kläder/skor samlas i möjligaste mån in från allmänheten till Socialpsykiatrins Hälsoförråd. Dock behövs förtäring vid träffarna. Vid vandring i skog och mark vid olika väderlek krävs bra kläder och skor. Därav kan en viss kostnad för detta behövas om man inte får in tillräckligt från allmänheten. Träffarna kommer att utgå från Bondbergets naturreservat vid de flesta träffarna då bussförbindelsen är god dit, men någon träff kommer att hållas någon annanstans tex. vid en sjö. Detta kan krävas en vis transportkostnad. En buffert på cirka 15000 kr skulle behövas här.

Kostnad för arbetstid kommunanställda Socialpsykiatri

Projektledaren från kommunen kommer samverka med Friluftsförbundet i planering och framtagandet av Friluftsgruppen samt utvärdera projektet i form av en intervjustudie och självskattning samt vara en av fyra ledare för gruppen. Projektledaren kommer arbeta 20 % under projektiden mars 2021-maj 2022 (Planering projektledarens arbete se Bilaga 3). Kostnadsberäkning för arbetstid beräknas i detta häfte med 277 kr/arbetstimme. Siffran är en arbetsterapeut i Socialpsykiatrins timlön (lön, semester, arbetsgivaravgifter), då projektledaren är arbetsterapeut och den största lönekostnaden ligger på projektledaren. Total kostnad för projektledaren blir således 132 960kr. Utöver det kommer tre kommunanställda att ta av sin arbetstid för ledarutbildning samt förberedelse inför träff och under träffens gång. Totalt beräknas en anställd lägga 61 timmar på gruppen (För sammanställning se Bilaga 4). För tre personer ger detta en total kostnad på 50 691 kr.

Kostnad för Friluftsförbundet

Friluftsförbundet Öxnegården kommer fungera som bollplank i planeringen och utförandet av projektet. Kontakt därifrån kommer också hjälpa till vid det öppna huset, ledsaga i omgivningarna samt informera om övriga aktiviteter för deltagarna att gå vidare till efter gruppen. Idealt arbete värderas till 200 kr/timme. Öxnegårdens arbete räknas till 40 h á 200kr/h. Friluftsförbundet Region Öst kommer bistå projektet vid planering samt eftersökning om specifika ledare behövs. Vid enstaka träffar kan annan ledare från Friluftsförbundet för specifika aktiviteter lånas in. Detta räknas till 10 h á 200kr/h.

Kostnad för Kultur- och Förtidsförvaltningen

Samordnare för aktiv fritid för personer med Funktionsnedsättning och Friluftslivssamordnare på Kultur- och Förtidsförvaltningen kommer finnas med i planeringen och marknadsföringen av gruppen samt som bollplank. Deras arbetstid räknas till 2770 kr.

Total kostnad

Projektet med testperioden av Friluftsgruppen beräknas sammanlagt kosta cirka 43 880 kr för omkostnader och 196 421 kr i personalkostnader. Totalt bli detta 240 301 kr (För specificerad budget se Bilaga 5).

Kostnad för deltagande

Antal deltagare i testomgången av Friluftsgruppen begränsas till 15 stycken. Varje deltagare tecknar ett medlemskap i Friluftsförbundet Öxnegården för ett år (sep-sep) på 360 kr/person. Kostnaden för deltagande i Friluftsgruppen blir således medlemsavgiften på 360 kr/år.

Efter projektiden

Efter projektiden gällande testomgången av Friluftsgruppen, då utbildade ledare finns, utvärdering av gruppen skett och ledarna fått erfarenhet av att leda gruppen samt dragit lärdomar av testomgången, planeras vidare aktiviteter rymmas inom Socialpsykiatri och Friluftsförbundets ordinarie verksamhet och eventuell kostnad för arbetstid och förtäring finansieras av Socialpsykiatri, med stöd av Kultur- och Fritidsförvaltningen Jönköpings Kommun. Sammankoppling kan även då ske med de hälsocentraler som håller på att etableras i kommunen samt eventuellt med kommunal utveckling (som drivs av regionens kommuner och Region Jönköpings län i samverkan) om arbetet utvidgas till fler kommuner i regionen.

Referenser

Bradshaw, T. och Pedley, R. 2012. Evolving role of mental health nurses in the physical health care of people with serious mental health illness. *International Journal of Mental Health Nursing* 21(3): 266-273.

Frisk i naturen. 2020. *Frisk i naturen – Ett nordiskt projekt*. <https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Frisk-i-natur.pdf> (Hämtad 2020-10-07)

¹Folkhälsomyndigheten. 2019. *Friluftsliv för bättre folkhälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-battere-folkhalsa/> (Hämtad 2020-09-14)

²Folkhälsomyndigheten. 2019. *Friluftsvanor i befolkningen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsvanor-i-befolkningen/> (Hämtad 2020-09-14)

³Folkhälsomyndigheten. 2019. *Ojämligheter i psykisk ohälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-ochsuicidprevention/vuxna--psykisk-halsa/ojamlikheter-i-psykisk-halsa/> (Hämtad 2020-06-02)

⁴Folkhälsomyndigheten. 2019. *Friluftspolitiken*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftslivspolitiken/> (Hämtad 2020-09-14)

Folkhälsomyndigheten. 2020. *Folkhälsopolitiska mål*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsoarbeta/folkhalsopolitikens-mal/> (Hämtad 2020-09-14)

¹Friluftsfrämjandet. 2020. *Detta gör vi*. <https://www.friluftsframjandet.se/detta-gor-vi/> (Hämtad 2020-09-21)

²Friluftsfrämjandet. 2020. *Regioner*. <https://www.friluftsframjandet.se/regioner/> (Hämtad 2020-09-21)

³Friluftsfrämjandet. 2020. *Minskad psykisk ohälsa genom friluftsliv – Projektet ”Häng med oss ut!”*. Friluftsfrämjandet Region Syd.

Gladwell, Valerie F.; Brown, Daniel K.; Wood, Carly.; Sandercock, Gavin R. och Barton, Jo J. 2013. The green outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*. 2(3). Doi: [10.1186/2046-7648-2-3](https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3)

Hafström, Jörgen; sekreterare Öxnegården, Friluftsfrämjandet Jönköping. 2020. Personligt möte 18 september.

Hultsjö, S. och Persson, S. 2013. Att främja en hälsosam livsstil hos personer med psykisk Funktionsnedsättning. Region Jönköpings län. <https://docplayer.se/13615195-Att-framja-enhalsosam-livsstil-hos-personer-med-psykisk-funktionsnedsattning-susanne-persson-och-sallyhultsjo.html> (Hämtad 2020-06-02)

Naturvårdsverket. 2019. *Friluftsmålet friluftsliv för god hälsa*.
<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftsmalen/Friluftsliv-for-god-folkhalsa/> (Hämtad 2020-09-22)

Naturvårdsverket. 2020. *Nu förbereder vi Friluftslivets år 2021*.
<http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftslivets-ar/> (Hämtad 2020-09-22)

Statens folkhälsoinstitut. 2009. *Grönområden för fler -en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f5981a14af284331aa957f724bbdbcf4/r2009-2-gronomraden-for-fler.pdf> (Hämtad 2020-09-14)

Svenskts Friluftsliv. 2012. *Mer friluftsliv – Fakta om friluftslivets positiva effekter*.
<https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/11/Mer-friluftsliv.pdf> (Hämtad 2020-09-14)

Bilaga 1: Förslag på aktiviteter på Friluftsgruppsträffarna

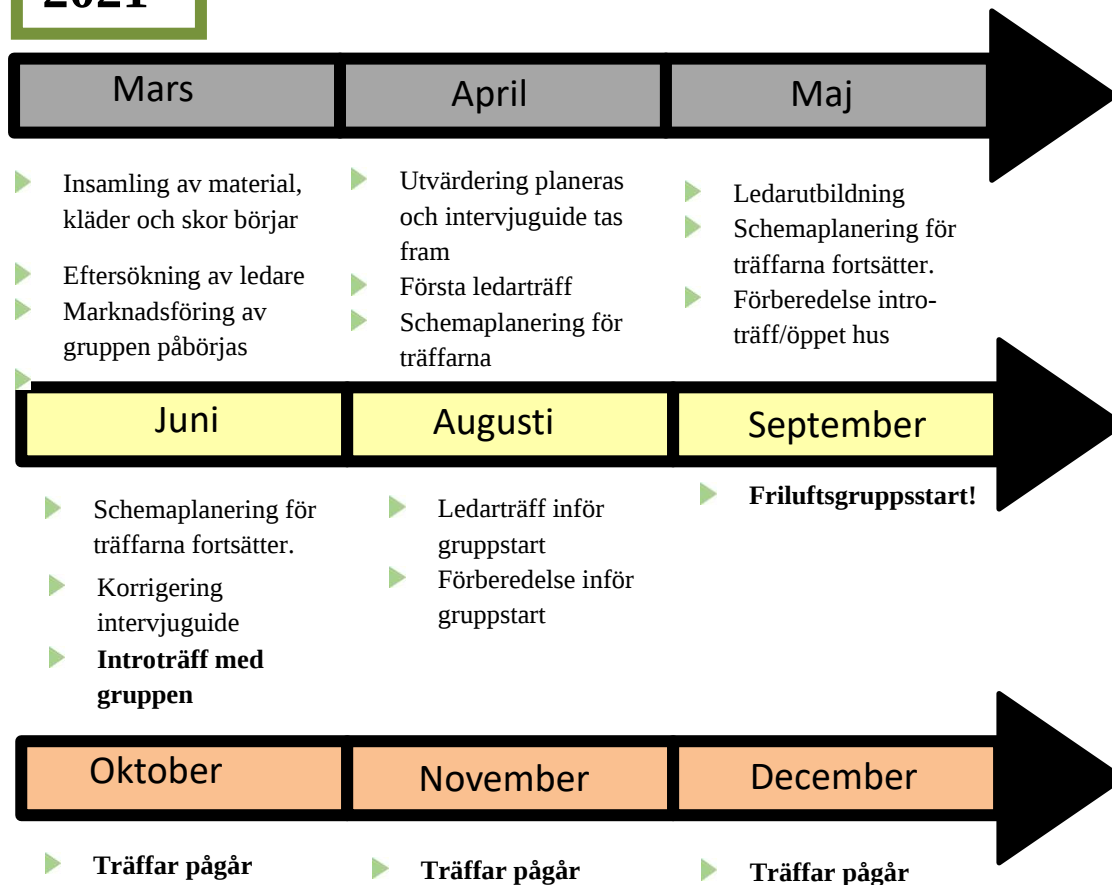
Nedan nämns förslag på tänkta aktiviteter. Närmare planering om när och hur görs våren 2021 vid projektstart och när ledarna är utsedda. Vissa av aktiviteterna är under förutsättning att vi hittar redskap eller specifik ledare för den aktiviteten, ex. paddla och Yoga.



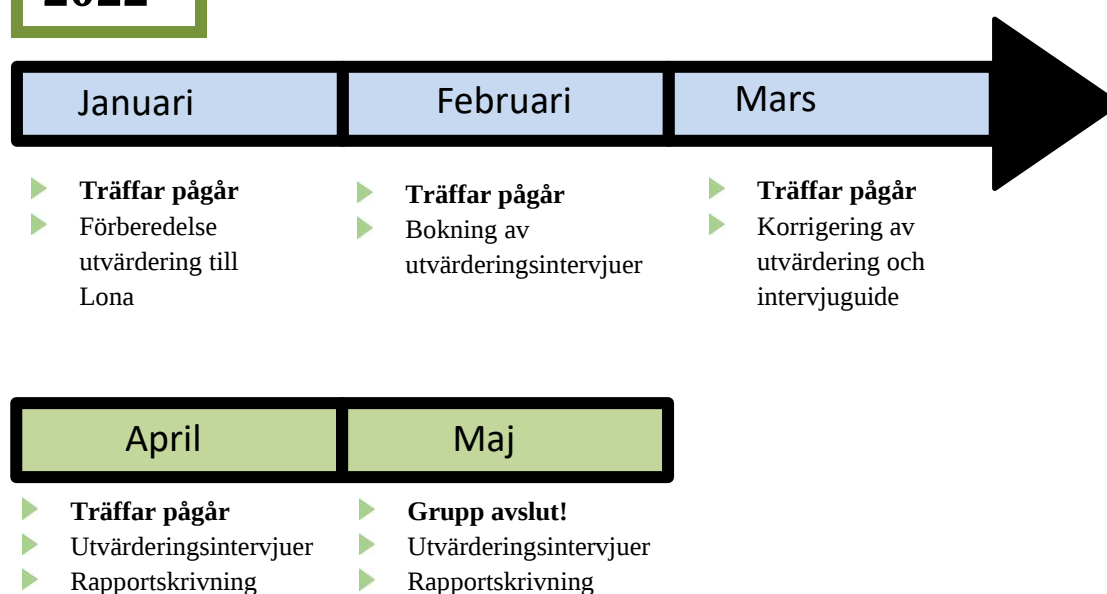
Aktivitet	Koppling till temat i Friluftsårets år
Paddla kanot	<i>Gilla Friluftslivet</i>
Vandring, naturbingo och fika	<i>Lära ute</i>
Yoga i skogen	<i>Må bra ute</i>
	<i>Dialog Friluftsliv</i>
Vandring och baka pinnbröd	<i>Äta ute</i>
Svamp- och bärplockning	<i>Lära ute</i>
Testa på skidåkning	<i>Gilla Friluftslivet</i>
Vandring, naturbad och fika	<i>Må bra ute</i>

Bilaga 2: Tidsöversikt

2021



2022



Bilaga 3: Projektledarens arbetsuppgifter och fördelning av arbetstid

2021	Arbetsdagar	Att göra
Mars	5	Eftersöka ledare, informera, samverka med projektets parter, göra reklam för att hitta deltagare. Insamling till hälsoförrådet
April	4	Hitta deltagare, informationsträffar, planera intervjustudie och förarbete för utvärdering, insamling till hälsoförrådet.
Maj	5	Utbildning, planering av träffarna, insamlings hälsoförråd
Juni	4	Intoträff för deltagare och studiebesök på Öxnegården plus förberedelse, insamling till hälsoförråd, Planering av preliminär intervjustudie färdig.
Juli	SEMESTER	
Augusti	5	Planering inför gruppstart, säkerställa att utrustning finns, samla in utrustning till hälsoförrådet, Öppet hus för deltagare i hälsoförrådets
September	4	2 träffar + förberedelse
Oktober	4	1 träff + förberedelse
November	5	2 träffar + förberedelse
December	3	1 träff + förberedelse, planera miniutvärdering samt kolla över planering av intervjustudie.
2022		
Januari	4	1 träff + förberedelse, Miniutvärdering inför rapportering till LONA.
Februari	4	2 träffar + förberedelse
Mars	5	1 träffar + förberedelse, Börja boka in utvärderingsintervjuer, planering av framtiden.
April	4	2 träff, Intervjuer + förberedelse
Maj	5	Avslutning 1 träff + förberedelse, Intervjuer, sammanställning och skrivning av projektrapport.

Bilaga 4: Ledarnas fördelning av arbetstid

I beräkningen utgås det ifrån att ledarna är med och leder gruppträffarna 10/14 gånger. Detta då det bör vara 3 ledare/ gruppträff och ledarna kan ha svårt att komma ifrån ordinarie verksamhet varje gång.

Uppgift	Tid
Utbildning plus restid	24 h
träffar á 2,5 h/styck x 10 gånger	25 h
Förberedelse 1 h per träff + 2 h innan gruppstart	12 h
Tidsåtgång totalt 1 Ledare	61 h
Tidsåtgång totalt 3 ledare	183 h

Bilaga 5: Budget för projektet

Projektet: Häng med oss ut JKPG

Personalkostnader		
Projektledaren 20%	(32 h/månad x 15 månader) x 277 kr/h	132 960 kr
3 Ledare	1 Ledare: 24 h utbildning + 25 h träffar + 12 h planering x 277 kr/h = 16897 kr 3 Ledare: 16897 x 3	50 691 kr
Friluftsförbundet Öxnegården	40 h x 200 kr/h	8000 kr
Friluftsförbundet Region Öst	10 h x 200 kr/h	2000 kr
Kultur- och Fritidsförvaltningen	10 h x 277 kr/h	2770 kr
Utbildning ledare hos Friluftsförbundet Syd		
	Utbildning 3860 kr (inkl. medlemskap Friluftsförbundet) x 4	15 440 kr
	Medlemskap Friluftsförbundet sep 21 - sep 22	1 440 kr
	Övernattning 2 nätter (1000 kr x 4) x 2	8 000 kr
	Resa fram och tillbaka 1000 kr x 4	4 000 kr
Material och förtäring		
	Buffert	15 000 kr
Totala kostnader		240 301kr

Uträkning av kostnad per arbetstimme

Timkostnad för personal är en arbetsterapeuts timlön (lön, semester, arbetsgivaravgifter) då projektledaren är arbetsterapeut och den största kostnaden ligger på projektledaren.

Socialpsykiatri
Kaserngatan 10
55305 Jönköping