

Stresskursus i naturen – kun for mænd



Hvorfor et stresskursus i naturen kun for mænd?

18 %

**(samlet for 2015 & 2016 har vi haft 13 mænd på hold
på ordinære stress og depressions kursus, ud af 92
borgere)**

Hvordan former vi et tilbud, der tiltrækker mænd?

AKTIVITETER
DER
TILTRÆKKER

HØJT TIL
LOFTET

RELATIONER/
NYE ROLLER

ROI
NATUREN/
STRESSDÆMP
ENDE

PROJEKT VILDMÆND

FRIRUM &
RUM TIL
DIALOG



Stresskursus i naturen ”kun for mænd”

- * Samarbejde mellem Sundhed & Miljø & Natur (Sundhedskonsulent – Naturvejleder)
- * Forløb af 6 ugers varighed
 - * 1 x ugen a 3 timer pr mødegang

Kobling mellem naturoplevelse og stresshåndtering

- * Naturoplevelse, rejerfiskeri, binde en båre, kløve et stykke egetræ, Bue & Pil, Frøbjerg baunehøj. –Hvad sker der?
- * Bål
- * Dialog/øvelser/refleksioner – stresshåndtering

Torø – Stresskursus i naturen

- * At undervise i naturen
- * Dialog eller ej?
- * Mænd som løsningsorienterede og ærlige.

Hvem møder vi?

- * Gennemsnitsalder: 54, 8
 - * Hold 1: 59
 - * Hold 2: 49
- * Pensionister (19 %), efterløønner (13 %), selvstændige (13%), sygemeldte (13 %), flexjob (13 %), alm lønmodtagere (19 %), studerende (6 %)

Til nu

- * Gennemført 2 hold, i alt 19 mænd har været på kursus (Max 12 deltagere pr hold)
- * Annoncering via lokalavis, job og kompetencecenter, familiehus, facebook, Fyns Stiftstidende
- * Fremadrettet:
 - * Sundhed.dk, lægehusene
 - * I drift med 2 hold om året