



# Evaluering af stressklinikernes mandehold

November – 2019

KØBENHAVNS KOMMUNE  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Afdeling for Evaluering





## **Evaluering af stressklinikernes mandehold**

Udført af Cecilie Juul Jørgensen og Malene Strømberg  
Rasmussen, Jane Sørensen og Christoffer Zeuthen

Afdeling for Evaluering og Afdeling for Data  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Københavns Kommune

November - 2019

# Indhold

<b>INDLEDNING</b>	<b>1</b>
EVALUERINGENS VIGTIGSTE POINTER	2
<b>EVALUERINGENS FORMÅL</b>	<b>4</b>
METODE OG DATAKILDER	4
<b>BESKRIVELSE AF DELTAGERE PÅ MANDEHOLDENE</b>	<b>5</b>
GENNEMFØRSELN AF MANDEHOLDENE ER PÅ NIVEAU MED STRESSKLIKKERNES GENERELLE TILBUD	5
MANDEHOLDENES DELTAGERE ER LIDT OVER ALDERSGENNEMSNITTET FOR KØBENHAVNERE MED HØJT STRESSNIVEAU	6
DER ER FLERE DELTAGERE MED ERHVERVSFAGLIG BAGGRUND PÅ MANDEHOLDENE END BLANDT STRESSKLIKKERNES ANDRE HOLD	7
<b>UDVIKLING I EFFEKTMÅL SAMT TILFREDSHED MED FORLØB</b>	<b>8</b>
DELTAGERNE PÅ MANDEHOLDENE OPLEVER EN MARKANT REDUKTION AF STRESSSYMPTOMER	9
BORGERNES DEPRESSIONSSYMPTOMER REDUCERES ELLER FORSVINDER I LØBET AF INDSATSEN	12
TRIVSEL OG MENTAL SUNDHED STYRKES I FORLØBET MEN BORGERNE ER STADIG BELASTEDE	14
INGEN ENTYDIG UDVIKLING PÅ SØVNKVALITET	16
DELTAGERNE ER MEGET TILFREDSE MED FORLØBET OG DERES UDBYTTE	17

# Indledning

---

Stressklinikkerne er et tilbud til københavnere med et højt stressniveau. Klinikkerne har siden 2015 afholdt forløb for stressramte borgere med psykologsamtaler, gruppesamtaler og meditation med udgangspunkt i metoden "Åben og Rolig"<sup>1</sup>.

Siden stressklinikernes etablering har tilbuddet været efterspurgt og tilstrømningen stigende. I 2017 var der 1411 henviste borgere. Stressklinikkerne har oprettet stadig flere hold for at imødekomme den store efterspørgsel fra københavnere. Imidlertid har de tidligere evalueringer vist, at der henvises væsentligt flere kvinder end mænd til stressforløbene, samt at borgere med mellemlange eller lange videregående uddannelser er overrepræsenterede blandt deltagerne. 24 % af de henviste borgere i 2017 var mænd, selvom mænd udgør 42 % af gruppen af københavnere med højt stressniveau ifølge Sundhedsprofilen 2013<sup>2</sup>. Ligeledes havde 18 % af de henviste en erhvervsfaglig baggrund, selvom erhvervsuddannede udgør 43 % af de københavnere, der har et højt stressniveau.

For at gøre stressklinikernes tilbud attraktive for flere mænd, har der siden april 2018 kørt et forsøg med holdforløb alene for mænd, som afholdes i naturen på Naturværkstedet Strejf ved Utterslev Mose. Forløbet varer 9 uger med 1 undervisningsgang a tre timer per uge, og der fokuseres, ligesom i stressklinikernes generelle tilbud, på meditation gennem metoden Åben og Rolig. Der er udviklet en pjece til stressramte mænd, hvor forløbet beskrives og tidligere deltagere fortæller om deres erfaringer og udbytte af forløbet. Denne pjece kan findes gennem stressklinikernes hjemmeside.

Formålet med mandeholdene i Naturværkstedet Strejf er at skabe en ramme, som særligt tiltaler mænd – og i særlig grad kortuddannede mænd. Når undervisningen afholdes i naturen med bålsted mv., er det tanken, at omgivelserne udgør et andet slags rum til at tale om mændenes problemstillinger og reaktionsmønstre i forbindelse med stress. Flere undersøgelser har vist, at natur og naturbaseret terapi rummer væsentlige potentialer ift. at hjælpe mennesker med stress<sup>3</sup>.

Denne evaluering er bestilt af Sundhed og Forebyggelse. Den kvantitative del af evalueringen er gennemført af Afdeling for Evaluering og Afdeling for Data. Den stiller skarpt på mændenes udbytte af deltagelse i mandeholdene i perioden april 2018 til oktober 2019.

---

<sup>1</sup> Metoden Åben og Rolig blev i 2014 testet i et randomiseret forsøg med patienter på Rigshospitalet. Resultatet viste, at kontrolgruppen havde en væsentlig anderledes og mindre positiv udvikling sammenlignet med interventionsgruppen, som havde deltaget i et Åben og Rolig forløb.

<sup>2</sup> Det er kendt viden, at mænd på nogle områder er mindre tilbøjelige til at efterspørge sundhedsydelser end kvinder, jf. *Mænds Sundhed*, Sundhedsstyrelsen (2010)

<sup>3</sup> Hansen, K. B., Nielsen, T. S., & Tvedt, T. S. (red.) (2005). *Natur og grønne områder forebygger stress*. København: Center for Skov, Landskab og Planlægning/Københavns Universitet.



Evalueringen er baseret på kvantitative effektmål vedrørende deltagernes udbytte af et mandeholdsforløb, opgjort på deres stresssymptomer, depressionssymptomer, psykiske trivsel og søvnkvalitet, som alle er målt gennem selvrapporterede spørgeskemaer (PRO-data). I analysen sammenholdes deltagernes besvarelser fra screening, ved forløbsstart og ved forløbsafslutning.

Den kvalitative del af evalueringen er gennemført af Afdeling for Strategisk Folkesundhed, hvor fire mænd er blevet interviewet om deres oplevelser i forbindelse med deres deltagelse i mandeholdet i naturen. Derudover supplerer psykologerne, som har kørt forløbene, med deres erfaringer vedrørende målgruppen og forløbet.

## Den kvantitative evaluerings vigtigste pointer

- Mandeholdene giver helt overordnet lige så gode resultater som stressklinikernes øvrige tilbud. Deltagerne oplever markante forbedringer i deres mentale sundhed og trivsel undervejs i forløbet og udtrykker meget stor tilfredshed med forløbet.
- Flere deltagere har skriftligt kommenteret, at forløbet har været en gave og en stor hjælp, og at konceptet med at være ude i naturen har været det helt rigtige for dem.
- Deltagerne på mandeholdene oplever en markant reduktion af stresssymptomer undervejs i forløbet. Måling af deltagernes stressniveau før og efter forløbet indikerer dette.
- Depressionssymptomer hos deltagerne falder også markant i forløbet. Ved visitationssamtalen ligger mændene i gennemsnit på et niveau svarende til "moderat depression". Ved forløbets afslutning ligger mændene på et niveau, hvor der ikke er tale om depressionssymptomer.
- Samlet viser deltagernes trivsel og mentale sundhed klare tegn på forbedring i forløbet, men de er stadig ved forløbets afslutning i risiko for depression og stressbelastning.
- Deltagerne på mandeholdene er tilfredse med forløbet og deres udbytte af det. 89 % svarer, at de enten var meget tilfredse (72 %) eller tilfredse (17 %) med forløbet. 90 % vurderer, at de alt i alt er godt tilfredse med deres udbytte af undervisningen.
- Mandeholdene har haft en højere andel af deltagere med erhvervsfaglig baggrund end stressklinikkerne generelt set. Således havde 23 % af deltagerne på mandeholdene en erhvervsuddannelse, mens dette gjaldt 18 % af deltagerne på stressklinikkerne i 2017. Idet 43 % af alle københavnere med et højt stressniveau har en erhvervsfaglig uddannelsesbaggrund er der dog stadigvæk potentiale i at være opmærksom på, hvordan stressklinikkerne kan nå ud til denne gruppe af borgere.

## Den kvalitative evaluerings vigtigste pointer

- Forløbet for mænd i naturen var baseret på den meditationsbaserede metode 'Åben og Rolig'. Der blev der ændret i sprogbrugen i forløbet med mere fokus på at

tale til mændenes sunde identitet og støtte til væren, handling, mod, mestring, styrke og stolthed.

- Forløbet er blevet tilpasset til de naturlige omgivelser, så der er flere øvelser med fokus på sanserne, og flere gående meditationer og dialoger.
- Der har været et stort fokus på at etablere et fællesskab i gruppen.
- Bålet har været et vigtigt element i forløbet som samlingspunkt, for fællesskabet og som varmekilde:
  - *'Bålet var en god afledning, som man kunne kigge ind i, og undgå øjenkontakt, og dermed gav mulighed for at tale mere frit.'*
- Alle interviewpersonerne var glade for at forløbet foregik i naturen, da det gav dem mulighed for at forholde sig til deres problemer på en anderledes måde:
  - *'Alle på holdet gav udtryk for, at der var noget særligt ved naturen. Det føltes godt at grounde, at være på jorden og at lægge sig ned på jorden. At mærke, at der er noget fast udenfor sig selv. Det var rart at mærke elementerne, fx regnede det en af dagene, og det føltes godt. Det var en kanonoplevelse at mærke regnen og naturens kræfter.'*
  - *'Det var rart at blive revet ud af det daglige. Problemerne på arbejdet virkede på en måde uvirkeligt, mens naturen nede på jorden er virkelig. Det er en anden virkelighed, og det står meget klart for én.'*
- Interviewpersonerne oplever efter forløbet, at de kommer mere ud i naturen nu end tidligere:
  - *'Jeg brugte ikke naturen så meget før kurset. Det gør jeg mere nu, og jeg kan bedre acceptere møgvejrn nu.'*
- Interviewpersonerne var blandede i deres holdning til, at der alene var mænd på holdet. Nogle mente ikke, at det ville have gjort en forskel, hvis der også havde været kvinder på holdet. Andre syntes, at det styrkede fællesskabet, at der kun var mænd på holdet, og at det gjorde det muligt at tale om mere sårbare emner som fx problemer i relation til parforhold og sexliv:
  - *'Som mand oplever man, at man skal være det stærke køn, og jeg tror derfor, at jeg selv og andre af mændene ville have været mere lukkede, hvis der havde været kvinder med på holdet.'*

Evalueringsrapporten er delt op i to dele, hvor den 1. del præsenterer resultaterne af den kvantitative del af evalueringen og 2. del præsenterer resultaterne af den kvalitative del af evalueringen.

# Del 1: Formålet med den kvantitative del af evalueringen

Denne evaluering gør status på deltagernes udbytte af et forløb på et mandehold i stressklinikkerne i Københavns Kommune. Da mandeholdene er en særlig indsats, der er skabt for at kunne give et tiltrækkende tilbud til mænd med stress, er det vigtigt at gøre status på, om dette tilbud giver mændene reduktion i deres stresssymptomer og forbedring i deres trivsel, samt om tilbuddet lykkes med at tiltrække mænd med en erhvervsfaglig baggrund.

Evalueringen fokuserer på følgende områder:

- Omfanget af borgere henvist til mandeholdene, herunder sammenhæng mellem antal henviste og omfang af gennemførte forløb på mandeholdene
- Karakteristik af borgerne, som har været tilmeldt et af mandeholdene
- Borgernes udvikling fra før til efter et forløb på mandeholdene med hensyn til klinisk stressniveau, omfang af depressionssymptomer, mental sundhed og søvnkvalitet
- Opgørelse af tilfredshed og oplevet udbytte ved forløbets afslutning

Det har ikke været muligt at foretage analyser af beskæftigelses- og forsørgelsesstatus for deltagerne. Mandeholdene udgør dels en meget lille deltagergruppe set ift. stressklinikkerens generelle tilbud og dels er en væsentlig andel af forløbene afsluttet kort tid inden nærværende evalueringsrapport. Det har derfor ikke været muligt at indhente oplysninger om beskæftigelsesstatus<sup>4</sup>.

På baggrund af ovenstående fokuspunkter skal evalueringen bidrage som et statusdokument og et vidensgrundlag for den fortsatte udvikling af stressklinikkerens tilbud til stressramte borgere.

## Metode og datakilder

Rapportens analyser er baseret på følgende metoder og datagrundlag:

- Dataanalyse af psykisk og fysiologisk udvikling ved gennemførte forløb. Analysen er baseret på PRO-skemaer (patient reported outcomes) på hhv. stressniveau (PSS), depressionssymptomer (MDI), psykisk sundhed (WHO-5) og søvnkvalitet (NFA)
- Kvantitativ tilfredshedsmåling ved forløbsafslutning
- Beskrivelse af gennemførselsandel på mandeholdene.

<sup>4</sup> I de årlige evalueringsrapporter indhentes beskæftigelsesstatus 6 måneder efter endt stressforløb. Grunden til, at det er 6 måneder efter endt forløb er, at deltagerne skal have haft mulighed for at komme så meget i bedring, at de fx er vendt tilbage til et arbejde, de var sygemeldt fra eller have opnået beskæftigelse efter ledighed.

Datagrundlaget er deltagere på mandeholdene i perioden andet kvartal 2018 til og med tredje kvartal 2019.

## Beskrivelse af deltagere på mandeholdene

Dette afsnit beskriver baggrundskarakteristika for de tilmeldte borgere på mandeholdene.

### Gennemførslen af mandeholdene er på niveau med stressklinikernes generelle tilbud

Der har været afholdt i alt 6 mandehold med mellem 10 og 15 tilmeldte deltagere i perioden mellem august 2018 og oktober 2019. I alt er 71 mænd i perioden 2. kvartal 2018 til og med 3. kvartal 2019 blevet tilmeldt et mandehold. Tabellen nedenfor viser, at 57 af de 71 har gennemført deres forløb, hvilket svarer til en gennemførsel på 80 %. Gennemførslen på stressklinikernes generelle tilbud i 2017 var 79 %, og dermed adskiller gennemførselsraten sig ikke på mandeholdene. Imidlertid har 6 af deltagerne ved denne rapport's tilblivelse endnu ikke afsluttet deres forløb. Den endelige gennemførselsrate kan dermed forventes at være en smule højere.

**Tabel 1**

Afslutningsårsag	Antal af Cpr
Afsluttet af faglige årsager	2
Borger har afsluttet	3
Borger udeblevet	1
Forløb ikke afsluttet	6
Fravalg af indsats	2
Mål nået	57
Hovedtotal	71

Note: opgørelse fra CURA

Tabellen neden for viser hvor deltagerne er henvist fra. Langt størstedelen, 52 personer, er henvist fra egen læge/vagtlæge.

**Tabel 2**

Henvisning fra	Antal
----------------	-------



Egen læge/vagtlæge	52
JKA: Center for arbejdsfastholdelse	2
Borger	1
Ikke oplyst	16

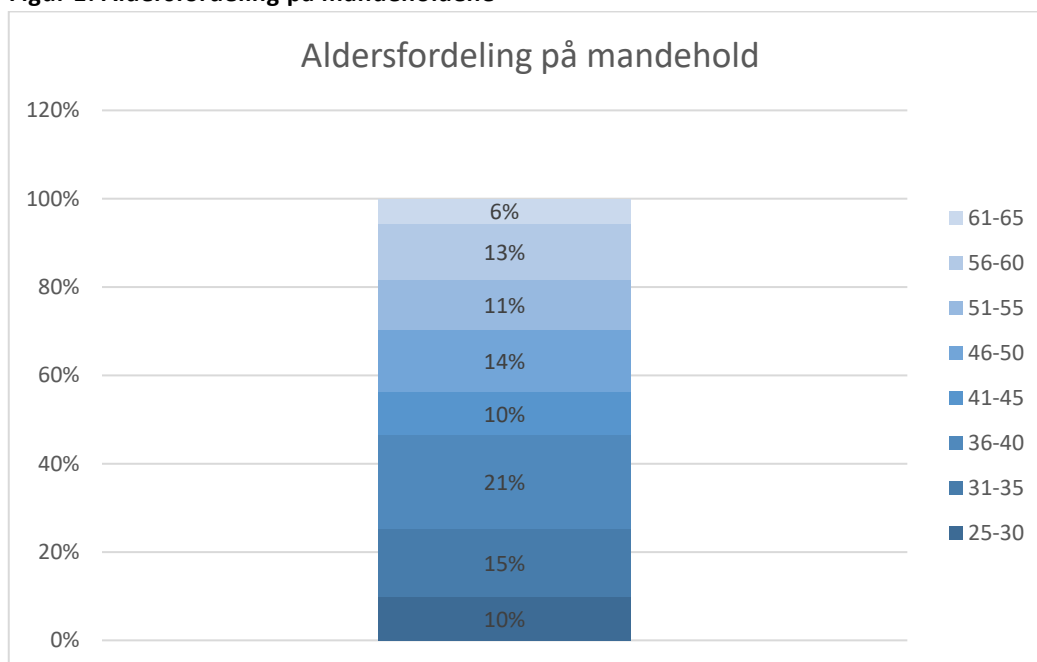
Note: opgørelse fra CURA

## Mandeholdenes deltagere er lidt over aldersgen- nemsnittet for københavnere med højt stressni- veau

Aldersmæssigt er deltagerne på mandeholdene en smule ældre end den samlede gruppe af borgere med et højt stressniveau i København.

Således fordeler deltagerne sig mellem 27 og 63 år, og er i gennemsnit 44 år. 75 % af de tilmeldte er over 35 år. I sammenligning var 70 % af de deltagere, der gennemførte et forløb i stressklinikkerne i 2017 over 35 år. Hvis vi ser på Sundhedsprofilen udgør borgere mellem 35 og 64 år 44 % af københavnere med et højt stressniveau, og borgere mellem 18 og 34 år udgør 41 % af københavnere med et højt stressniveau.

**Figur 1: Aldersfordeling på mandeholdene**



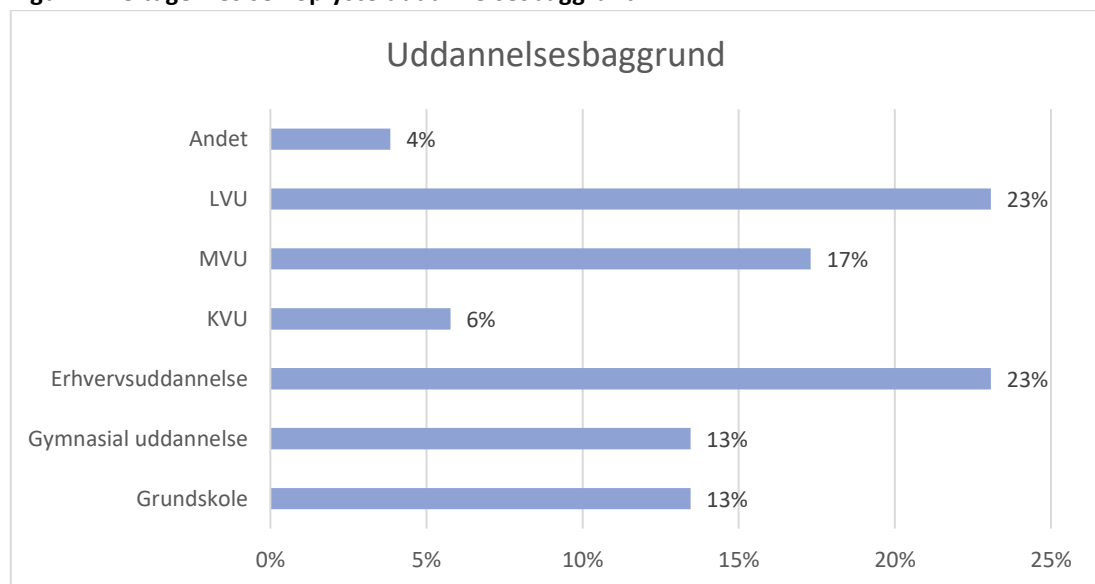
Note: N= 71. Alder er udregnet på baggrund af deltagernes cpr.nr.

## Der er flere deltagere med erhvervsfaglig baggrund på mandeholdene end blandt stressklinikernes andre hold

Det har været en udfordring for stressklinikkerne at nå ud til borgere med erhvervsfaglig uddannelsesbaggrund, og denne gruppe har været markant underrepræsenteret i deltagergruppen siden 2015. Ud fra deltagernes egne oplysninger om uddannelsesbaggrund fra screeningskemaet, ser det ud til, at mandeholdene har haft lidt større succes med at nå ud til borgere med erhvervsfaglig baggrund. Således har 23 % af deltagerne på mandeholdene svaret, at de har en erhvervsfaglig uddannelse, hvor 18 % af borgerne på stressforløbene i 2017 havde denne uddannelsesbaggrund. Imidlertid udgør borgere med erhvervsfaglig baggrund 43 % af københavnere med et højt stressniveau, og således ser det stadigvæk ud til, at det er vanskeligt at tiltrække stressramte borgere med en erhvervsfaglig baggrund.

Samlet set har 49 % af deltagerne på mandeholdene *ikke* en videregående uddannelse (dvs. deres højest afsluttede uddannelse er grundskole, erhvervsuddannelse eller gymnasial uddannelse). Til sammenligning havde 33 % af de deltagere, der gennemførte et stressforløb på stressklinikernes generelle tilbud i 2017, ikke en videregående uddannelse.

**Figur 2: Deltagernes selvoplyste uddannelsesbaggrund**

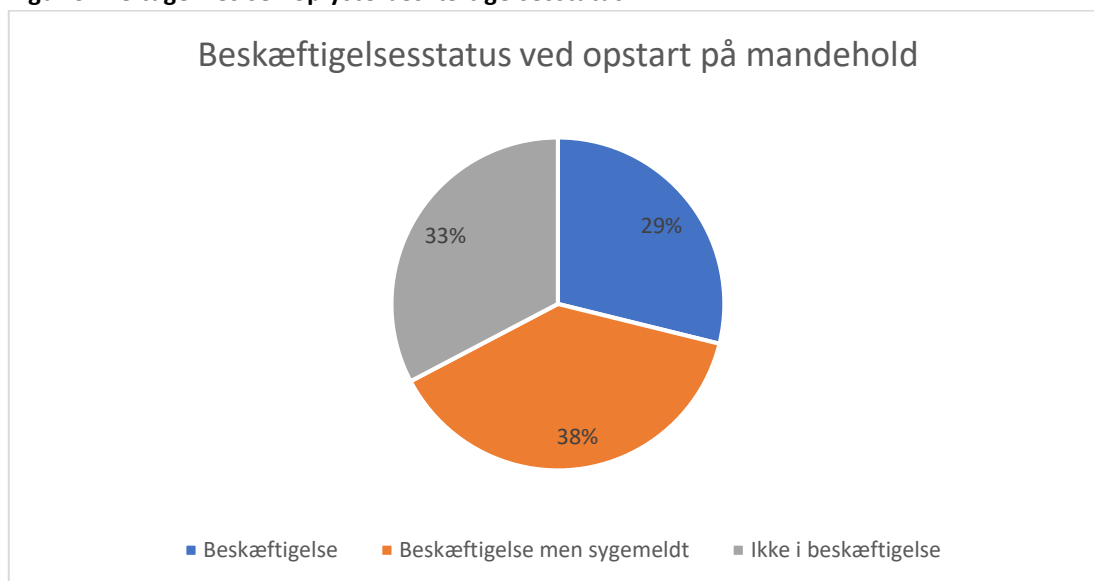


Note: N= 52, opgørelse er baseret på respondenterne eget svar på uddannelsesniveau i screeningskema.

Til gengæld fordeler deltagerne på mandeholdene sig i deres beskæftigelsesstatus ved forløbsstart på nogenlunde samme måde som deltagerne på de øvrige stressforløb. Således svarer 29 % af mandeholdsdeltagerne, at de er i beskæftigelse, 38 % er i beskæftigelse men sygemeldt og 33 % er ikke i beskæftigelse. På stressklinikens øvrige hold var fordelingen i 2017, at 32 % var i beskæftigelse, 39 % var i beskæftigelse men sygemeldt, og 30 % var ikke i beskæftigelse.



**Figur 3: Deltagernes selvoplyste beskæftigelsesstatus**



Note: N= 52, opgørelse er baseret på respondenterne eget svar på beskæftigelse i screeningskema.

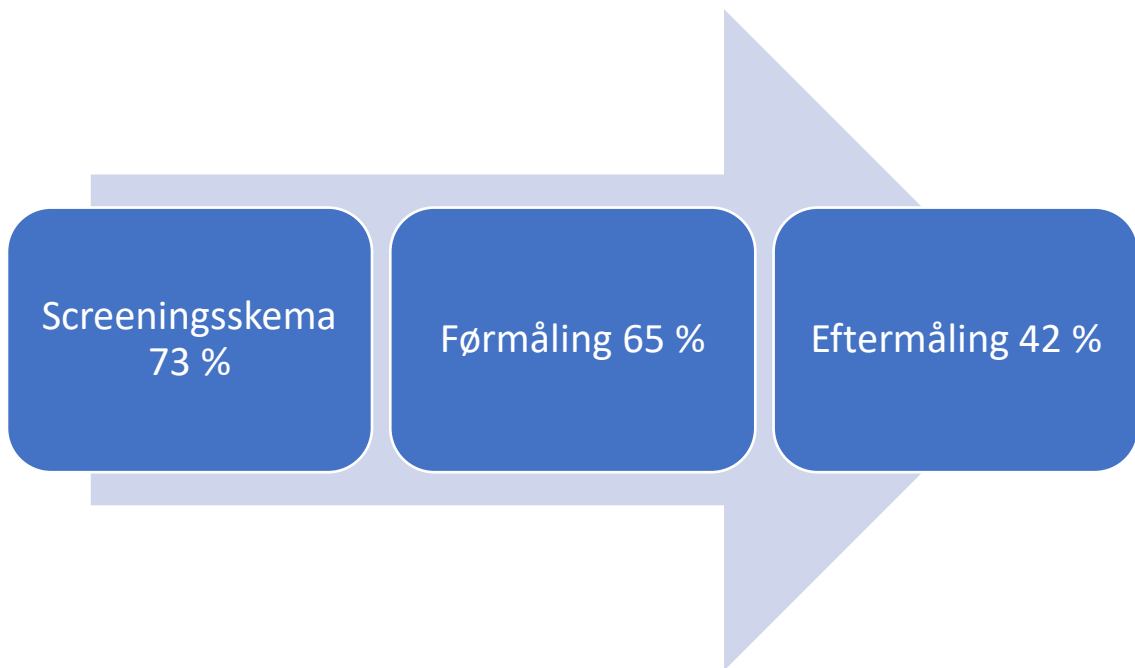
## Udvikling i effektmål samt tilfredshed med forløb

For at vurdere effekten af mandeholdene er alle borgere, der er startet på et forløb, blevet bedt om at udfylde effektspørgeskemaer (screening, før- og eftermåling). Dette gælder både de borgere, der deltager i stressklinikernes generelle tilbud og de borgere, der har deltaget i mandeholdene. Skemaerne er identiske for alle borgere og har til formål at måle deltagerens udvikling på stressniveau, depressionssymptomer, mental sundhed og selv vurderet helbred.

Det er en oplagt begrænsning, at effektmålingen ikke kan sammenlignes med en kontrolgruppe, og det er således principielt muligt, at de positive forandringer kan skyldes andre faktorer og hændelser end kommunens stressforløb. At hele effekten skulle kunne tilskrives andre faktorer, modsiges dog dels af et tidligere randomiseret forsøg med den metode<sup>5</sup>, der anvendes i stressklinikkerne og dels af borgernes subjektive vurderinger af

<sup>5</sup> Stressklinikkerne anvender metoden Åben og Rolig. Denne blev i 2014 teste i et randomiseret forsøg med patienter på Rigshospitalet. Her viste resultatet, at kontrolgruppen havde en væsentlig anderledes og mindre positiv udvikling sammenlignet med interventionsgruppen, der havde deltaget i et tilsvarende Åben og Rolig forløb.

udbytte, der bekræfter et positivt udbytte hos langt de fleste deltagere. De opgjorte svarprocenter på effektmålingen blandt mandeholdene er følgende:



Gennemgående er svarprocenterne noget lavere blandt deltagerne på mandeholdene, end blandt den samlede gruppe af borgere, der har deltaget i stressklinikernes forløb. Således var svarprocenterne i evalueringen af stressklinikernes aktiviteter for 2017, hhv. 85-95 % for screeningsskemaet, 76 % for førmålingen, og 46 % for eftermålingen.

Kun 17 mænd har besvaret alle tre skemaer. Der kan derfor ikke laves statistisk robuste analyser af effekten for mandeholdsdeltagere, der har udfyldt alle tre skemaer. I de følgende analyser indgår således alle deltagere, der har svaret på det skema, der analyseres. Tidligere evalueringer af stressklinikkerne har vist, at besvarelsene fra de borgere, der har udfyldt alle skemaer, ikke adskiller sig statistisk fra besvarelsene fra de borgere, der kun har udfyldt et eller to af spørgeskemaerne. På den baggrund antager vi i denne evaluering, at billedet af deltagernes effekter er validt, om end kun få borgere har besvaret alle skemaerne.

## Deltagerne på mandeholdene oplever en markant reduktion af stresssymptomer

Udviklingen i borgernes stressniveau er det primære effektmål for mandeholdene, og resultatet for dette præsenteres indledningsvist.



Ifølge en tidligere befolkningsundersøgelse havde danskerne et gennemsnitligt stressniveau på 11 på PSS-skalaen (0-40). En score på 11 betragtes som "ingen stress". I Sundhedsprofilen opgøres de borgere, som scorer over 18, som havende et "højt" stressniveau, mens en score på mindst 17 er sat som kriterium for at blive inkluderet i et stressforløb i Københavns Kommune.

Når vi ser på mandeholdene, ligger borgernes stressniveau ved screening i gennemsnit på 24,6 på PSS. Det er sammenligneligt med stressniveauet hos de borgere, der deltager i stressklinikernes generelle tilbud til stressramte borgere. Således var PSS 24,9 ved visitationssamtalen i 2017.

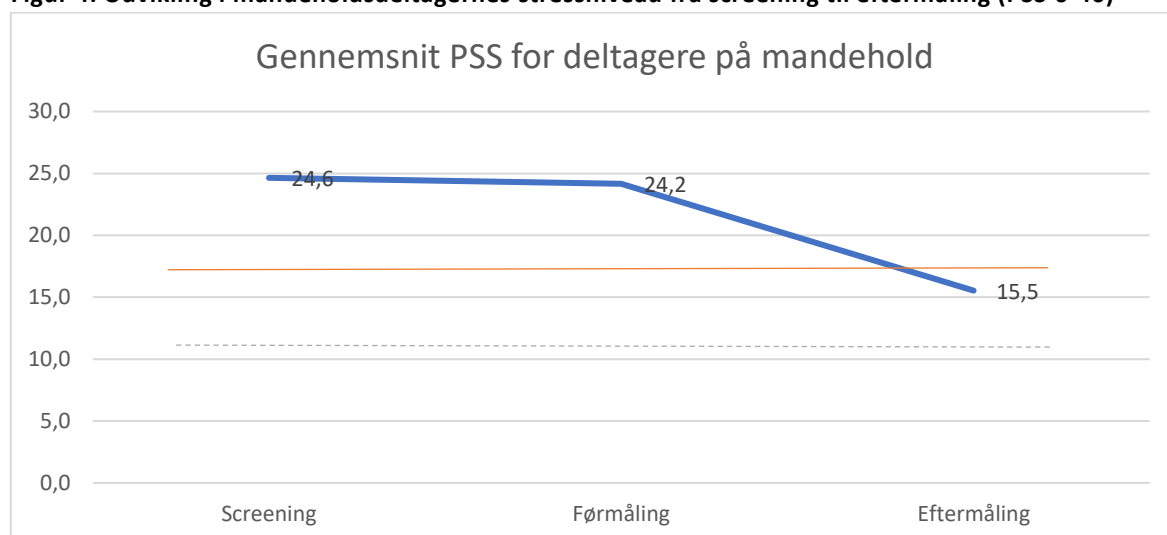
#### **Cohens Perceived Stress Scale (PSS)**

PSS måler selvoplevet stress på baggrund af 10 enkle spørgsmål, der besvares på en skala med fem svarmuligheder. Resultatet for den enkelte person beregnes som en samlet score mellem 0 og 40.

Skemaet er velvalideret og giver et billede af kropslige, psykiske og sociale sundhedsproblemer.

Figur 4 neden for viser udviklingen i mændenes stressniveau fra det tidspunkt, hvor de er til den første screeningssamtale med en psykolog, til forløbet starter og endelig ved forløbets afslutning.

**Figur 4: Udvikling i mandeholdsdeltagernes stressniveau fra screening til eftermåling (PSS 0-40)**



Note: N i screening = 42, N i førmåling = 41, N i eftermåling = 30.

Den stiplede grå linje markerer niveauet på 11, som er danskernes gennemsnitlige stressniveau iflg. en befolkningsundersøgelse fra 2010. Den orange linje markerer grænsen på 17 på PSS. En score på 17 markerer det anbefalede kriterium for, hvornår stress er behandlingskrævende og er inklusionskriteriet i stressklinikkerne.

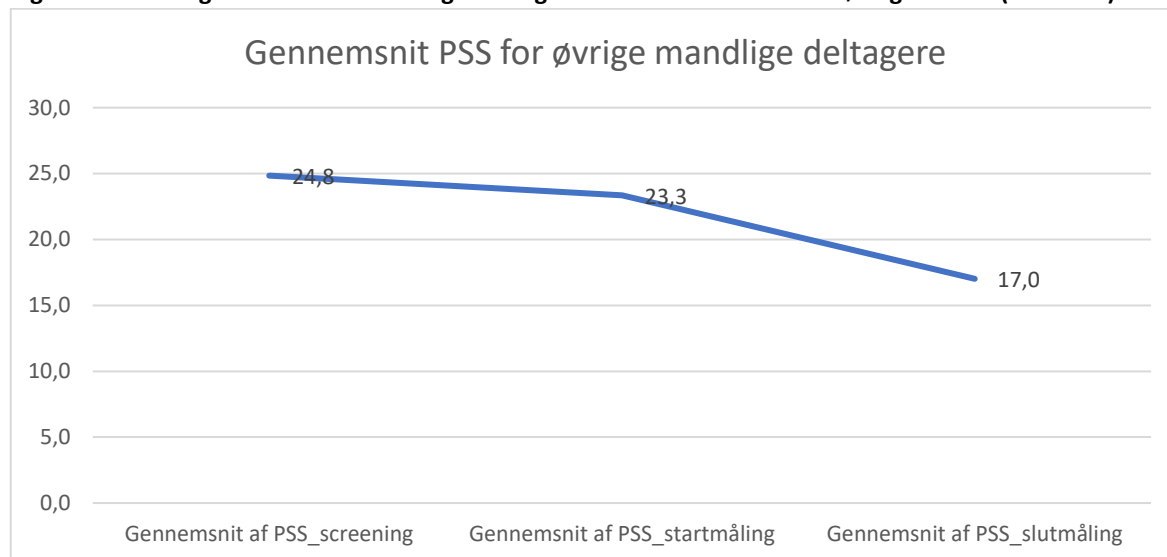
Borgernes stressniveau er konstant mellem screening og førmålingen. Mellem førmåling og eftermåling falder stressniveauet markant<sup>6</sup>. Faldet skal dog læses med en vis forsigtighed, fordi eftermålingen kun rummer 30 besvarelser.

Den gennemsnitlige tendens for stressklinikernes øvrige mandlige deltagere vises i nedenstående figur 5, som viser data fra 2017. Her ser vi et svagt fald i PSS fra visitationssamtale

<sup>6</sup> Dette er i modsætning til den generelle gruppe af borgere, der deltager i stressklinikernes forløb. Her ses det, at stressniveauet allerede begynder at falde mellem screening og førmåling.

til forløbsstart og, som hos mandeholdsdeltagerne, et markant fald fra forløbsstart til -afslutning. Ved forløbets afslutning er gennemsnitsscoren for de mænd, der har deltaget i stressklinikernes generelle tilbud 17, hvilket er den nedre grænse for inklusion i stressklinikernes tilbud.

**Figur 5: Udvikling i PSS blandt mandlige deltagere fra stressklinikernes øvrige tilbud (PSS 0-40)**



Ved forløbets ophør er mandeholdenes gennemsnitlige stressniveau faldet til 15,5, hvilket er et godt stykke under det kliniske stressniveau på 17, der berettiger til inklusion i et forløb og som generelt betragtes som behandlingskrævende. Borgerne på mandeholdene har i gennemsnit oplevet et fald på 37 % på PSS-skalaen.

Der er ikke fast konsensus om, hvor stort et fald på PSS, der skal optræde, før det anses som klinisk relevant. Der er dog ved tidligere studier foreslået, at et fald på 28 % kan anses som kriterium for en klinisk væsentlig forandring hos stresspatienterne. Målingen viser således, at borgerne på mandeholdet – i lighed med de borgere der har deltaget i stressklinikernes generelle tilbud – har opnået en væsentlig og betydningsfuld stressreduktion i løbet af den periode, de har deltaget i Københavns Kommunes mandehold.

Hvis vi ser på de borgere, der har udfyldt alle tre skemaer, ser vi, at alle 17 borgere har oplevet en positiv forandring. Det er med til at indikere, at det samlede billede af deltageres udvikling på PSS er udtryk for en reel forbedring, og ikke udelukkende en effekt af få besvarelser.



## Borgernes depressionssymptomer reduceres eller forsvinder i løbet af indsatsen

Svær depression er i sig selv årsag til, at borgere ikke er egnede til stressklinikernes tilbud, da indholdet i forløbet er målrettet stressproblematikker og ikke depression. Da langvarig eller alvorlig stress imidlertid ofte er forbundet med risiko for depression, er mange af spørgsmålene på MDI-skalaen stressrelaterede (fx spørgsmål om manglende energi og træthed, dårlig selvtillid, dårlig samvittighed, rastløshed og koncentrationsbesvær). Når mange af borgerne på mandeholdene i deres effektskemaer viser tegn på depression, er det således ikke et udtryk for, at de nødvendigvis led af en depression, før de blev inkluderet i forløbet, men derimod, at symptomerne var en indikation på, at en stor del af borgerne viste tegn på at være *i risiko* for at udvikle depression<sup>7</sup>.

Af figur 6 neden for ses udviklingen i forekomsten af depressionssymptomer hos borgerne. Gennemsnitsværdierne er beregnet ud fra alle besvarelserne på MDI-spørgsmålene i hhv. screeningskema, førmåling og eftermåling.

Figuren viser, at borgerne i gennemsnit oplever en svag forbedring allerede fra det tidspunkt, hvor de har været til visitationssamtale. Men mellem førmåling og eftermåling, dvs. i forløbet, ses der et langt mere markant fald i depressionssymptomer.

Ved visitationssamtalen lå borgerne i gennemsnit på 27,6 på MDI-skalaen og dermed i intervallet med tegn på "moderat" depression. Ved forløbets start lå borgerne på mandeholdene i gennemsnit på 25,8; det vil sige stadig i feltet for moderat depression, mens den afsluttende måling viser, at borgernes gennemsnit ligger 15,3 og dermed på et niveau, hvor der ikke er tale om depressionssymptomer. Det gennemsnitlige fald blandt borgerne på mandeholdene er 45 %, hvilket er på niveau med det fald, der skete blandt deltagerne i stressklinikernes generelle tilbud i 2017, hvor faldet var 43 %.

**Figur 6: Mandeholdsdeltagernes udvikling i depressionssymptomer (MDI 0-50)**

### **Major Depression Inventory (MDI)**

MDI er udviklet i samarbejde med WHO som et mål for depressionsgrad. MDI er et spørgeskema med 11 spørgsmål med seks svarmuligheder og beregnes til en samlet score på mellem 0 og 50. MDI kan inddeles i følgende fire niveauer for depressionsgrad:

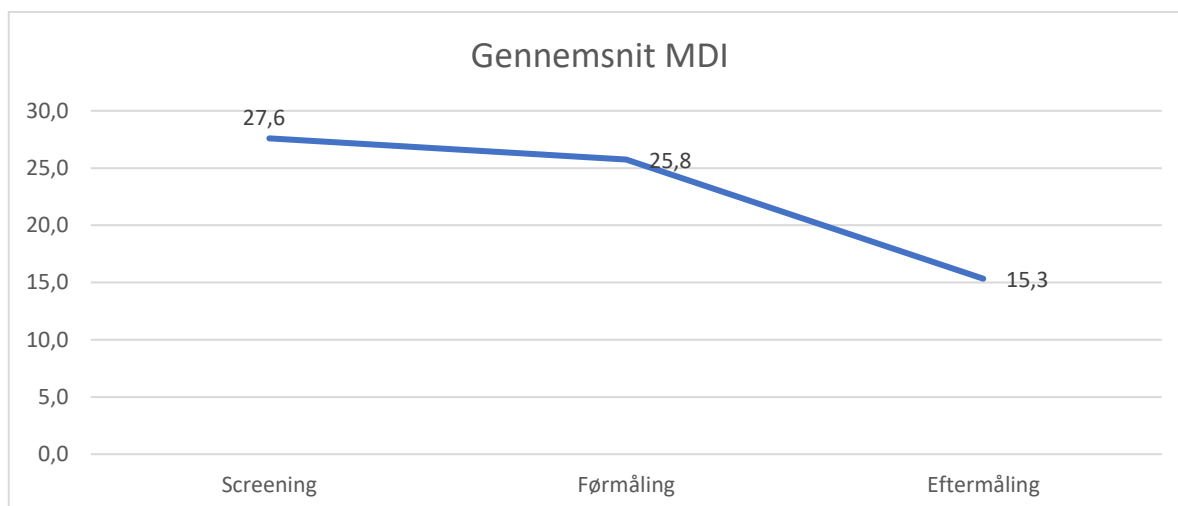
0-19: Ingen depression

20-24: Let depression

25-29: Moderat depression

30-50: Svær depression

<sup>7</sup> Som led i screeningen til forløbene har psykologerne lavet den kliniske vurdering af borgernes egnethed til mandeholdet, og således vurderet om depressionssymptomerne var udtryk for risikofærd eller en udviklet depressionstilstand.



Note: N i screening = 42, N i førmåling = 41, N i eftermåling = 30.

Mens 88 % af borgerne havde tegn på og/eller var i risiko for depression ved forløbets start (både let, moderat og alvorlig), var andelen faldet til 29 % ved forløbets afslutning. Der er således sket en markant forskydning i retning af reduktion af symptomer på depression for deltagerne på mandeholdene. Hvor kun 12 % ved forløbets start ikke havde symptomer på depression, gør dette sig gældende for 70 % af deltagerne ved forløbets afslutning. Omvendt viste 44 % af borgerne ved forløbets start tegn på svær depression, mens dette er reduceret til 3 % ved forløbets afslutning. Fordelingen af borgere på de enkelte depressionsniveauer ses i tabellen neden for. Det skal bemærkes, at svarprocenten ved eftermålingen er meget lavere end ved screeningen, og det kan ikke udelukkes, at det trækker resultaterne i en positiv retning.

**Tabel 3**

Grad af depression iflg. MDI	Andel borgere før forløb	Andel borgere efter forløb
Ingen depression (MDI 0-19)	12 %	70 %
Let depression (MDI 20-24)	20 %	13 %
Moderat depression (MDI 25-29)	24 %	13 %
Svær depression (MDI 30-50)	44 %	3 %

Hvis vi ser på de 17 borgere, der har besvaret MDI-spørgsmålene i alle tre skemaer, er otte borgere gået fra at have symptomer på svær depression til at have ingen symptomer på depression. Tre borgere er gået fra at have tegn på moderat depression til at have ingen tegn på depression. Én borger er gået fra at have tegn på let depression til ingen depression, og én borger er gået fra at have symptomer på svær depression til at have symptomer på moderat depression. To borgere har ikke haft nogen udvikling (en havde hverken tegn på depression ved start eller afslutning, og en havde tegn på let depression ved start og afslutning). Endelig har én borger flyttet sig fra moderat til svær depression mellem forløbets start og afslutning.



Selvom det er få borgere, der har udfyldt et komplet datasæt på MDI, giver bevægelserne i denne gruppe dog en indikation på, at der er sket en markant reduktion af deltageres depressionssymptomer undervejs i stressforløbet.

## Trivsel og mental sundhed styrkes i forløbet men borgerne er stadig belastede

En styrkelse af borgernes trivsel og velbefindende er en afgørende dimension i stressklinikernes tilbud. Derfor bliver alle borgere i før- og eftermålingen bedt om at besvare fem spørgsmål, der belyser deres mentale sundhed og trivsel over de seneste to uger. Samlet set viser analysen, at deltagerne på mandeholdene opnår en markant forbedring af deres trivsel og mentale sundhed undervejs i forløbet, om end de stadig ved forløbsafslutning har nogen risiko for depression eller stressbelastning.

Figur 7 neden for viser, at borgerne på mandeholdene har et startniveau på 29 på WHO-5 skalaen, hvilket placerer dem i stor risiko for depression eller stressbelastning. Ved forløbets afslutning har de som gruppe flyttet sig til 47,5. Det er stadigvæk under grænsen på 50, der betegner "ingen umiddelbar risiko for depression eller stressbelastning", ligesom det også er markant under befolkningsgennemsnittet på 68. Alligevel er der tale om en markant fremgang fra førmåling til eftermåling, idet borgerne i gennemsnit rykker sig 18,5 point på skalaen. 10 points forandring på WHO-5 skalaen betragtes som en klinisk signifikant ændring, der kan tilskrives indsatsen, og derfor tyder data på, at forløbet på et mandehold styrker deltageres trivsel og velbefindende<sup>8</sup>.

### **WHO-5**

WHO-5 er et mål for personers generelle trivsel og velbefindende. Det måler trivsel og mental sundhed gennem fem spørgsmål om hvordan respondenterne har følt sig tilpas inden for de seneste to uger.

WHO-5 er en skala, der går fra 0 til 100.

0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning

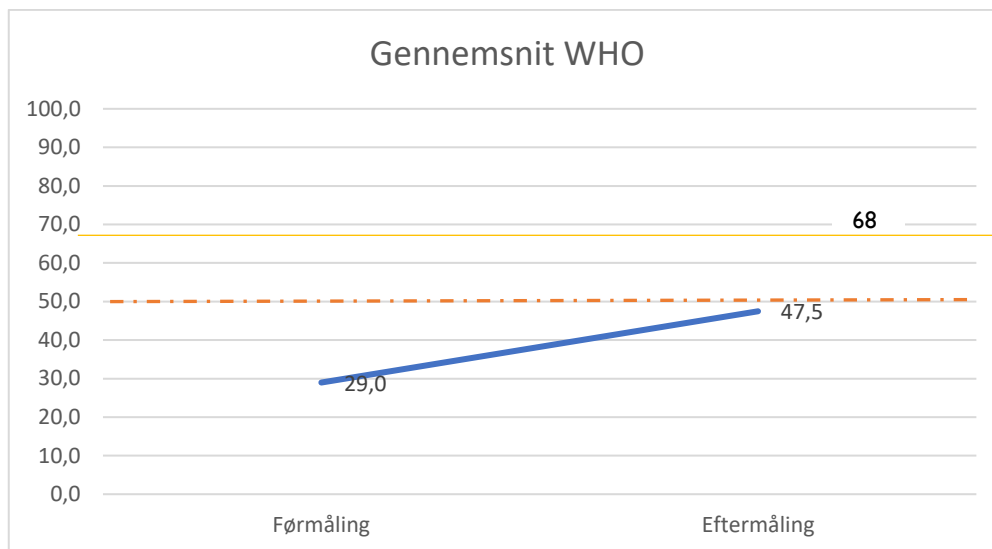
36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning

50+: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Befolkningsgennemsnittet på WHO-5 er 68.

**Figur 7: Mandeholdsdeltageres udvikling i trivsel og mental sundhed (WHO-5 0-100)**

<sup>8</sup> Det er dog vigtigt også her (ligesom i PSS og MDI) at være opmærksom på, at eftermålingen består af 30 deltagers besvarelser, hvilket betyder at konklusionerne skal tolkes med en vis forsigtighed.



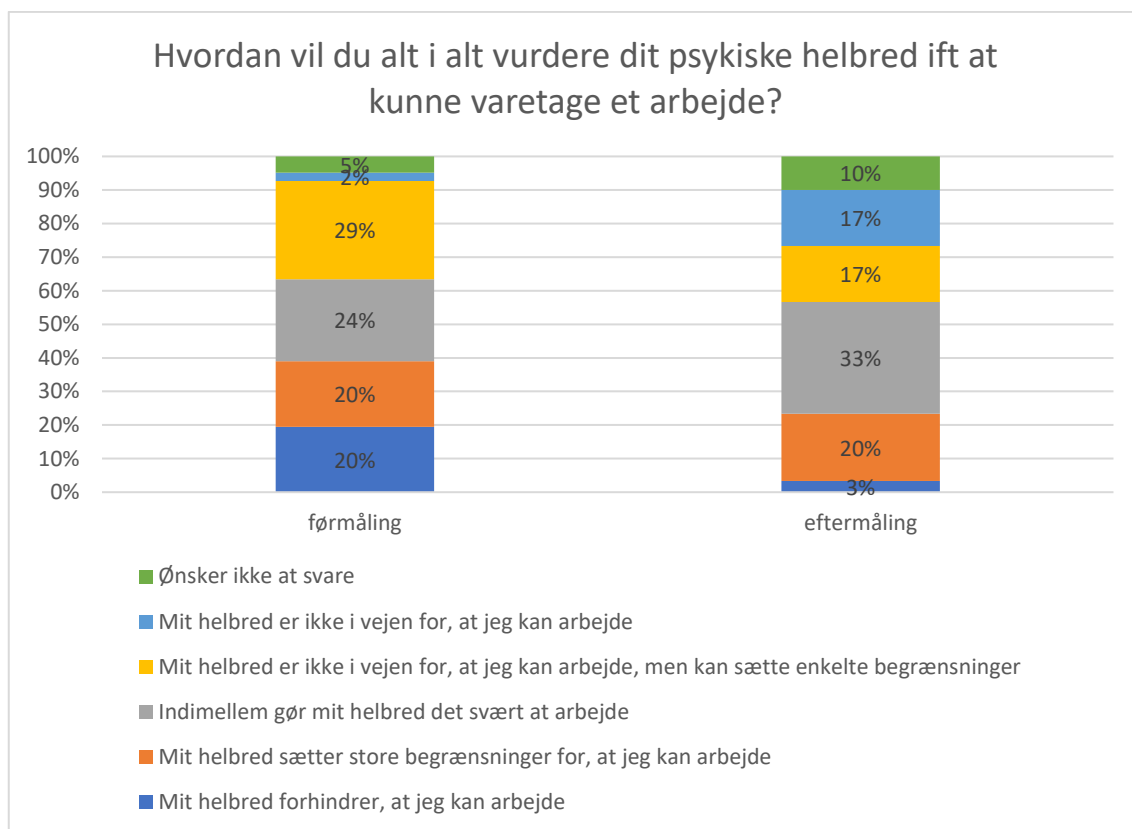
Note: N i førmåling = 41, N i eftermåling = 30. Den gule linje markerer befolkningsgennemsnittet på WHO-5 og den orange linje markerer grænsen for risiko for depression eller stressbelastning på skalaen.

Hvis vi ser på de mandeholdsdeltagere, der både har svaret på WHO-5 i før- og eftermålingen, er der 22 besvarelser. Ud af disse 22 borgere har 15 oplevet en forbedring i deres mentale sundhed og trivsel, 5 har oplevet en forværring, og 2 har uændret status.

Deltagernes egne vurderinger af deres fysiske og psykiske helbred ift. at kunne varetage et arbejde understøtter det generelle billede af, at mandeholdene har givet deltagerne en højere grad af trivsel og mental sundhed. Ved førmålingen svarede 23 % at deres fysiske helbred enten forhindrede (8%) eller satte store begrænsninger (15 %), at de kunne arbejde. Ved eftermålingen var der ingen, der svarede at deres helbred forhindrede dem i at arbejde, og 7 %, der svarede at deres fysiske helbred satte store begrænsninger for deres mulighed for at varetage et arbejde.

Hvad angår deltagerne vurdering af deres psykiske helbred ift. at varetage et arbejde viser figur 8 nedenfor også en positiv udvikling. 20 % svarede i førmålingen, at deres psykiske helbred forhindrede dem i at arbejde. Denne andel var i eftermålingen faldet til 3 %. Ydermere er andelen, der svarer, at deres helbred ikke er i vejen for, at de kan arbejde steget fra 2 % i førmålingen til 17 % i eftermålingen. Størstedelen af besvarelserne indikerer dog, at deltagerne fortsat oplever, at deres psykiske helbred i større eller mindre grad påvirker deres evne til at varetage et arbejde. Det er i tråd med det billede, som WHO-5-spørgsmålene viste, nemlig at deltagerne trivsel styrkes i forløbet, men at de fortsat har udfordringer ved forløbets afslutning.

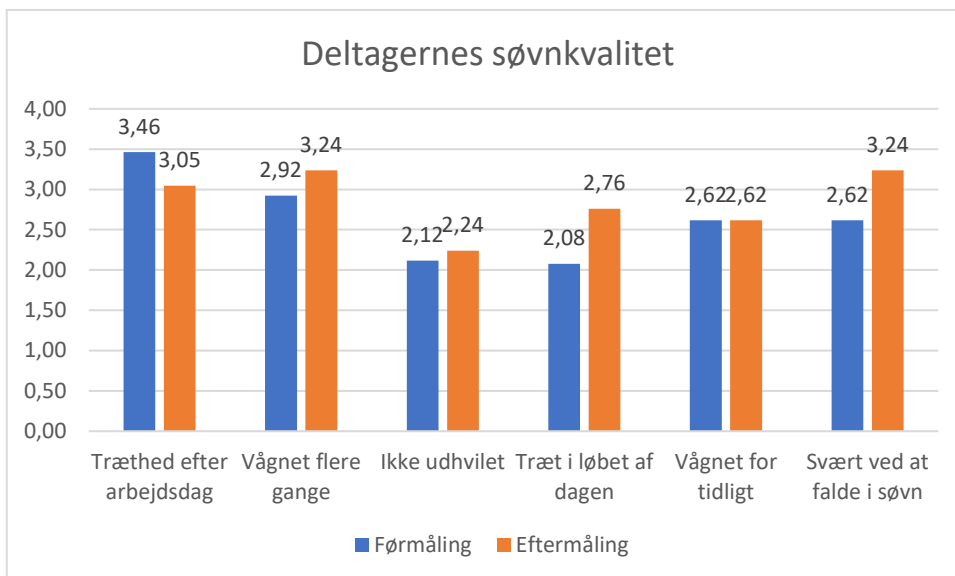
**Figur 8: Deltagerne vurdering af psykisk helbred**



## Ingen entydig udvikling på søvnkvalitet

Tidligere evalueringer har vist en klar positiv udvikling i borgernes søvnkvalitet. I evalueringen af mandeholdene ses der imidlertid et mere flertydigt billede. På spørgsmålet "Hvor træt er du efter en typisk dag?" er der en positiv tendens mellem før- og eftermålingen. Således svarer 12 % i førmålingen at de er helt udmattede, mens ingen svarer dette i eftermålingen. Målingen af søvnkvalitet er imidlertid kompleks, og en opgørelse af borgernes gennemsnitlige score på de seks parametre for søvnkvalitet ser ud til at indikere, at borgernes søvnkvalitet er uændret eller i svagt negativ retning mellem før- og eftermåling. Datagrundlaget er imidlertid usikkert, idet før- og eftermålingen rummer besvarelser fra 21 personer.

Figur 9: Deltagernes vurdering af søvnkvalitet



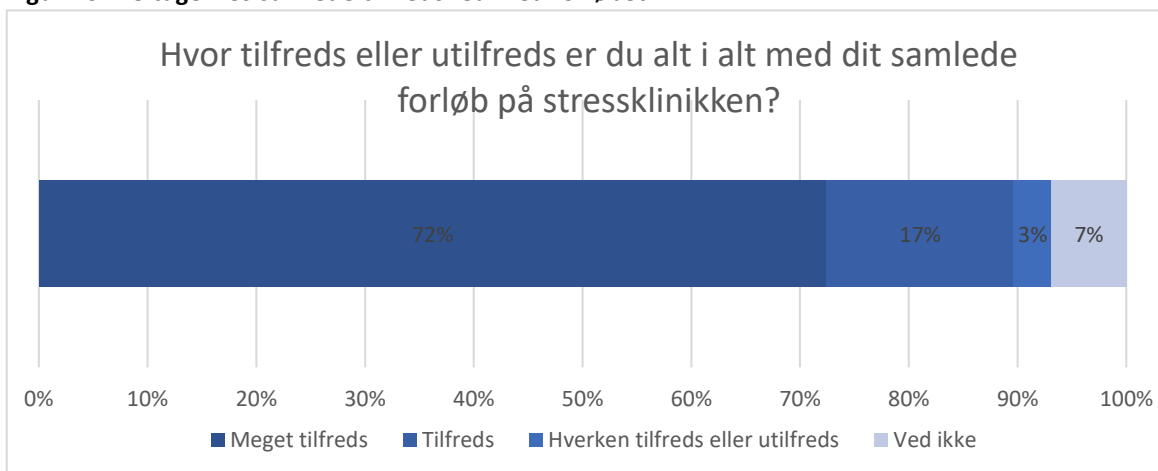
Note: N i førmåling = 21, N i eftermåling = 21

## Deltagerne er meget tilfredse med forløbet og deres udbytte

De borgere, der har gennemført hele eller dele af et stressforløb på et mandehold, er efterfølgende blevet bedt om at besvare en række spørgsmål om deres tilfredshed med forløbet og underviserne. 29 af deltagerne på stressklinikernes mandehold har besvaret spørgsmålene om tilfredshed.

72 % af borgerne, der har deltaget på et mandehold, har svaret at de alt i alt var meget tilfredse med deres forløb på stressklinikken. 17 % svarer at de var tilfredse mens 3 % har svaret, at de var hverken tilfredse eller utilfredse.

**Figur 10: Deltagernes samlede tilfredshed med forløbet**

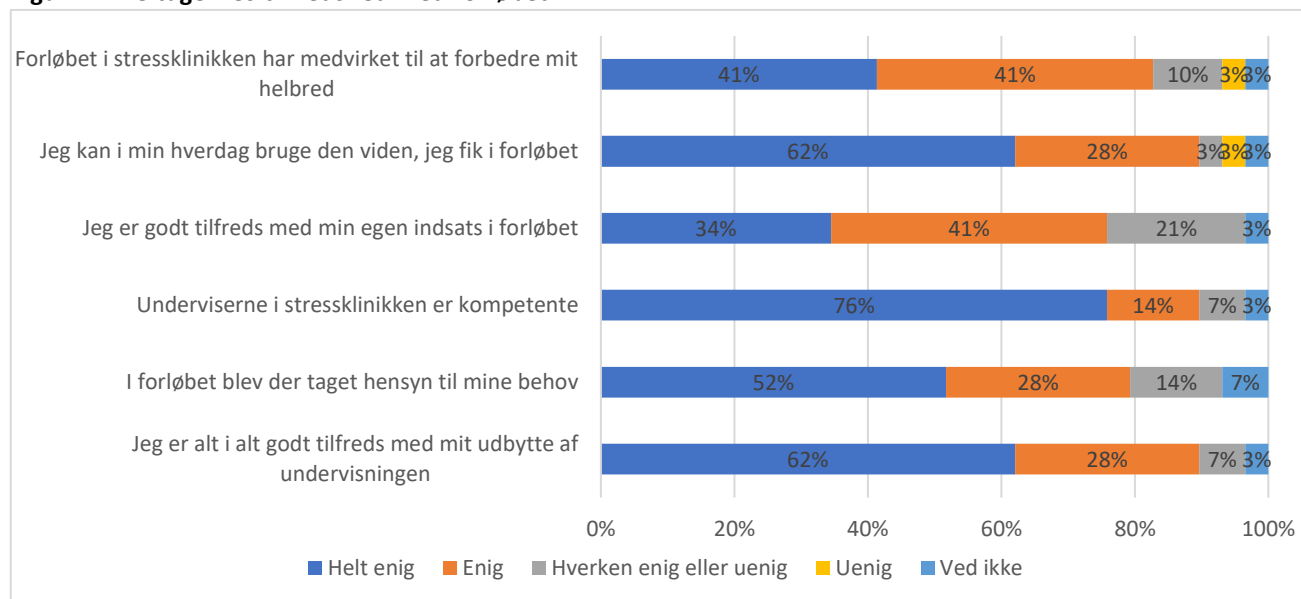


Note: N=29



Alle øvrige svarfordelinger på spørgsmålene om tilfredshed ses i figur 11 neden for.

**Figur 11: Deltagernes tilfredshed med forløbet**



Note: N=29

Tallene bekræfter den tendens, der også ses i evalueringerne af stressklinikernes generelle tilbud, nemlig at størstedelen af de borgere, der gennemfører forløbet, er tilfredse med tilbuddet og med underviserne. Blandt andet er 90 % helt enige eller enige i, at underviserne er kompetente, ligesom 90 % er helt enige eller enige i, at de kan bruge den viden, de fik i forløbet, i deres hverdag. 82 % er helt enige eller enige i, at forløbet har medvirket til at forbedre deres helbred, og 80 % vurderer, at der blev taget hensyn til deres behov i forløbet.

## Del 2: Formålet med den kvalitative del af evalueringen

Formålet med den kvalitative evaluering er at belyse, hvordan deltagerne oplevede deres deltagelse på udeholdet kun for mænd, og hvad de oplever som styrker og svagheder ved forløbet. I den kvalitative del af evalueringen deler psykologerne, der har kørt holdene, også deres overvejelser og refleksioner i forbindelse med forløbet. Både den kvalitative og kvantitative del af evalueringen skal bruges til kritisk at undersøge, hvad forløbet særligt kan, og hvor der kan være behov for justeringer med henblik på at implementere tilbuddet i drift.

### Baggrund

Som nævnt i indledningen har baggrunden for, at stressklinikkerne i København har udviklet nye forløb for stressede mænd i naturen, var, at evalueringer viste, at der kom færre mænd end kvinder i klinikernes stressforløb. Særligt kortuddannede mænd er underrepræsenterede i stressklinikernes tilbud. Derfor var der et ønske om at skrue et anderledes stressforløb sammen, som i højere grad skulle appellere til mænd.

I evalueringen fra 2018 stod der: *'(...) så kom der igen i 2017 flere kvinder end mænd til stressklinikkerne. I alt udgjorde kvinderne 76 % af de henviste, mens 24 % var mænd. Analysen peger desuden på, at der er lidt flere kvinder end mænd, der bookes til en visitationssamtale efter de er henvist, og ligeledes lidt flere kvinder end mænd, der bookes til et holdforløb efter, at de har deltaget i en visitationssamtale. Med andre ord er der ikke bare væsentligt færre mænd, der finder frem til stressklinikkerne, de er også lidt mere tilbøjelige til at falde fra undervejs i kontakten med stressklinikken, Der er dog ikke forskel på andelen, der gennemfører et forløb, når der sammenlignes mellem mænd og kvinder, der påbegynder.'* Evaluering af stressklinikkerne i Københavns Kommune, maj 2018.

Evalueringsrapporten viste imidlertid også, at de mænd, der gennemfører et stressforløb, får samme effekt og udbytte af forløbet som de kvinder, der gennemfører et forløb. Dette stemmer overens med de generelle undersøgelser af mænds oplevelser i sundhedsvæsenet:

*'Det er en generel erfaring inden for forskellige sundhedstilbud til mænd, at det kan være en udfordring at rekruttere mænd til tilbuddene. Ligeledes er det et velkendt fund, at når mænd deltager i tilbuddene, så får de ofte gode resultater. Vi ved med nogenlunde sikkerhed at de behandlinger, der findes for fysiske og psykiske problemer, virker lige godt på mænd og kvinder.'* (Sven Aage Madsen, 2014: Mænds sundhed og sygdomme).

### Kun mænd og natur

Den lavere rekrutteringsgrad af mænd til stressklinikernes forløb betyder, at man som mand kan risikere at sidde som en ud af ganske få mænd på et hold fyldt med kvinder. Projektgruppens antagelse var derfor, at dette kan virke afskrækkende på mændene, og at en større grad af genkendelighed i gruppen vil kunne øge motivationen for deltagelse.

Svend Aage Madsen, Formand i bestyrelsen for Selskab for Mænds Sundhed, fortæller, at mænd kan opleve og reagere anderledes på stress og psykiske problemer end kvinder, og at sundhedsvæsenets tilbud ofte er tilrettelagt efter kvindernes behov. Der er derfor et behov for, flere sundhedsindsatser bliver tilpasset til mændenes behov.

Erfaringer fra andre kommuner og foreninger viser, at forløb kun for mænd appellerer til en del mænd (fx Mænds mødesteder, Mandecenteret og kurser kun for mænd i Roskilde Kommune, Aalborg Kommune, Skanderborg Kommune og Svendborg Kommune).

Samtidig viser erfaringer, at naturen kan være en attraktiv og effektiv ramme for sundhedsforløb for mænd (fx Vildmandskurser i Svendborg Kommune, Naturkræfter for mænd i Skanderborg Kommune og Mænds mødesteder i naturen under Forum for Mænds Sundhed). For nogle mænd kan stresskurser i naturen også være mere i overensstemmelse med deres eget selvbillede og opleves mindre sygeliggørende at deltage i et forløb i et indendørslokale i en stressklinik.

En del forskning fra bl.a. Danmark, Sverige, England og USA viser ligeledes, at naturen kan have positive sundhedsfremmende effekter og kan virke positivt på en række sundhedsproblemer såsom stress, angst, depression, hjertekarsygdomme og kræft (M. Annerstedt & P. Währborg (2011), Natural England Commissioned Report (2016)).

I naturen kan man opleve en pause fra hverdagens bombardement af indtryk, muligheder og valg eller fra bekymringer og smerter i forbindelse med et længerevarende sygdomsforløb. Naturen kan give mulighed for at distancere sig lidt fra de situationer, hvor problemer og bekymringer opstår, og den kan på den måde hjælpe os til at få plads og rum til at se på os selv og hverdagen med nye øjne. Samtidig virker naturen beroligende på vores nervesystem, så vi i naturen kan bevæge os fra et højt stressniveau med høj aktivitet i det sympatiske nervesystem til mere ro og stimulation af det parasympatiske nervesystem. Her kan restitution og genopbygning af krop og sind kan finde sted (Berman, M.G., Jonides, J., Kapla, S (2008), Corazon, S.S. m.fl. (2010); Corazon, S.S. m.fl. (2018), Kaplan & Kaplan (1989)).

På baggrund af disse erfaringer og forskningsresultater blev det besluttet at justere på to parametre i forhold til det eksisterende forløb i stressklinikkerne, som skulle styrke både appellen til og rekrutteringen af mænd:

1. Dannelsen af hold kun med mandlige deltagere – med særligt fokus på kortuddannede mænd
2. Forløb i naturen

Hypotesen i projektgruppen var, at kortuddannede mænd gerne vil mødes med ligesindede, og at naturen har en tiltrækning på denne målgruppe. Samtidig var antagelsen, at naturen kan være med til at understøtte de forandringsprocesser, der sker for deltagerne under et stressforløb.

Naturen gav mulighed for et anderledes set-up end på standardforløbene. I forbindelse med rekrutteringen var det håbet, at stressforløb i naturen ville virke mindre sygeliggørende, og at målgruppen i mindre grad vil associere tilbuddet med mere gængse sundhedstilbud i sundhedsvæsen. Det er en velkendt, at sundhedsvæsenet har vanskeligere ved at tiltrække mænd

end kvinder til deres tilbud, og forklaringerne på dette fænomen er flere. Det bunder blandt andet i mænds opfattelser af deres egen maskulinitet samt deres forhold til sygelighed og død m.m. Derfor bliver det anbefalet at henvende sig til mænd på måder, der i mindre grad forbindes med det generelle sundhedsvæsen.

Disse overvejelser var baggrunden for udviklingen af et forløb kun for mænd i naturen. Lidt forenklet var antagelsen, at målgruppen i højere grad ville kunne genkende sig selv i et forløb, hvor de skulle sidde med en gruppe af ligesindede mænd rundt om et bål i naturen, end ved at sidde som den ene af få mænd sammen med en stor flok kvinder på meditationspuder i et terapilokale i stressklinikken.

## Tilpasning af forløb til mænd og naturen

Som nævnt var erfaringen fra de årlige evalueringer af standardforløbene i stressklinikkerne, at mændene profiterer i lige så høj grad af forløbet som kvinderne. Det blev derfor besluttet at bibeholde og udvikle videre på den grundlæggende metode 'Åben og Rolig', som også bruges på standardforløbene.

Kort om 'Åben og Rolig' metoden: Et 'Åben og Rolig' forløb strækker sig over 9 uger med en ugentlig holdgang på 3 timer. På kurset arbejdes med meditationer, gruppedialoger og kropslige øvelser. På holdgangene skiftes der mellem et fokus på kroppen, psyken og sociale relationer. Det er ikke et gruppeterapeutisk forløb, og der arbejdes derfor ikke på holdet med den enkeltes problematik men med et overordnet fokus på meditation som strategi. Holdet ledes af 1-2 psykologer, og undervejs i forløbet er der mulighed for at tale med en psykolog ved to individuelle samtaler.

I det følgende bliver der sat fokus på de justeringer og tilpasninger, der er foretaget i stressforløbet. En række tilpasninger er blevet udviklet og yderligere justeret på baggrund af erfaringer undervejs i forløbene.





## Visitation til tilbuddet

Når en borger henvises til et stressforløb, inviteres vedkommende til en visitationssamtale med en psykolog á en times varighed. Ved visitationssamtalen er der blandt psykologerne kommet en øget opmærksom på, at mænd kan have en anden måde at give udtryk for stress og psykiske problemer på end kvinder.

Der er en række symptomer, der særligt hyppigt optræder hos mænd, som eksempelvis:

- Vredesudbrud
- Aggressivitet
- Svag impuls kontrol
- Irritabilitet
- Destruktiv tankegang
- Lav stresstærskel
- Rastløshed
- Misbrug
- Tilbage trækning fra relationer
- Benægtelse af smerte
- Rigide krav om autonomi
- Afvisning af hjælp

En særlig udfordring for målgruppen af mænd er, at det kan være svært for dem at give udtryk for "hvordan de har det", og samtidig har mange af dem et stort behov for autonomi. Et vigtigt opmærksomhedspunkt i visitationssamtalen har derfor været at veksle mellem at spørge meget konkret ind til hvilke symptomer, de oplever, og omvendt give plads til autonomi ved at give mændene plads og tid til at udtrykke sig.

Derudover har det været et vigtigt opmærksomhedspunkt at bruge et sprog, der styrker mændenes sunde identitet og støtter handling, mod, mestring, styrke og stolthed. Dette opmærksomhedspunkt er baseret på foreløbige erfaringer fra mandeholdene samt opmærksomhedspunkter anbefalet af Svend Aage Madsen.

Et par af deltagerne på holdene var i første omgang skeptiske, da de blev præsenteret for et mandeforløb i naturen, men de blev positivt overraskede:

*'Jeg frygtede at det her ville være sådan noget med bløde 70'er mænd i striktrøjer, hvor vi skulle drikke urtete og kramme træer. Men det her, det er sgu' ok' (tidligere deltager)*

*'Da jeg hørte om Mandehold tænkte jeg først vi skulle lave sådan noget Carl-Mar (Møller red.) med at skulle kaste os i mudderet og sådan noget'. (Tidligere deltager)*



## Selve forløbet

Stressforløbet for mænd har fortsat samme ramme og overordnede metode som standardholdene. Forløbene varer ni uger, hvor gruppen mødes hver uge i tre timer. Forløbet er flyttet fra indendørs lokaler i stressklinikken til et naturområde ved naturværkstedet *Streyf* ved Utterslev Mose i Bispebjerg. Holdstørrelsen er reduceret fra 14 deltagere til 12 deltagere. Nedenfor beskrives de generelle tilpasninger, der er lavet igennem forløbet.

## Kommunikation

Fra starten var der en særlig opmærksomhed på, hvordan der skulle kommunikeres med målgruppen. Ikke mindst var det vigtigt, hvordan centrale elementer på kurset kunne italesættes på nye måder, der gav mening for mændene. I forbindelse med tilpasning af centrale elementer tænkes bl.a. på følgende:

- Meditation og 'Åben og Rolig' metoden: Hvad er det og hvad skal det bruges til? Vi har forsøgt at gøre beskrivelsen af meditation og formålet hermed så konkret og brugbar som muligt. At oversætte ord som "nærvær" og "rummelighed" til eksempelvis "mere energi", "at kunne være sammen med andre uden at eksplodere", og andre mulige effekter af meditation, som er til at tage og føle på og dermed motivere mændene til at kaste sig ud i det. Ligeledes er selve meditationsguidningerne tilpasset et mere konkret sprog, hvor formuleringer som; "er der en følelse til stede" eksempelvis erstattes med; "er der noget i kroppen, der mærkes varmt/hårdt/i bevægelse" og lignende bestræbelser på at afmystificere meditation og gøre det tilgængeligt for målgruppen.

- Psykoeduktation, dialoger og snakke: Kurset består i vid udtrækning af mere strukturerede oplæg og dialoger kombineret med mere fri snak; i forlængelse af meditationer, som en måde at udfolde og integrere oplevelser fra meditationen, i temarelevante øvelser, i mere selvvalgte snakke i gruppen m.m.  
Det er her væsentligt med en balancegang mellem på den ene side at give nogle enkle, konkrete og brugbare måder at formidle mere psykoedukative elementer, om "meditation" og "stress", som netop beskrevet. Og på den anden side at skabe rum for deltageres trang til at gøre det til "deres eget", dvs. behovet for autonomi. En væsentlig erfaring har været transformeringen af de begreber, der er blevet introduceret af instruktørerne til deltageres egen begrebsverden. Et velkendt fænomen generelt på stressforløbene, men som i udtalt grad sker på mandeholdene. Formuleringer fra instruktørerne som "at kunne tillade", "sætte handling på pause" og "ikke tage andres ansvar på sig" gentages kun sjældent 1:1 selvom det resonerer hos deltagerne. I stedet returneres de senere i udtryk som "lave våbenhvile med mig selv", "holde min kæft, hvis jeg ikke har noget godt at sige" og "sidde på hænderne, hvis det ikke er mit bord". Igennem kurset forskydes denne vekselvirkningen mellem det konkrete anvisende, og det frie, selvstændige mærkbart, så der mod slutningen ofte er meget ringe brug for instruktørernes hjælp til forklaringer og viden. Men primært til at skabe et frisættende rum, hvor de hver for sig og som gruppe kan finde frem til de mest brugbare måder at håndtere deres liv og udfordringer på.

## 'Handling' og 'væren'

En velkendt hypotese indenfor maskulinitetsforskning er, at mænd i højere grad forstår sig selv og forstås af andre ud fra, hvad de *gør* og i mindre grad ud fra, *hvordan de har det*. Det var derfor et gennemgående fokus i hele forløbet at forsøge at tilpasse al vores sprogbrug, så det i højere grad kunne imødegå mændenes behov for at kunne handle. Erfaringen har været at små omformuleringer i den retning kan have stor betydning. Når vi eksempelvis taler om social støtte på kurset, erstattes udtryk som "hvem kan jeg få hjælp fra" til "hvem kan jeg række ud efter". Det skal i den forbindelse nævnes, at der hos stressede mennesker generelt ses en tendens til 'overhandling', og at der derfor er et behov for at kunne sætte 'handleevnen' lidt på pause, og give mere plads til 'væren'. Det har således været vigtigt at finde en passende balance mellem at imødekomme målgruppens behov for handling, samtidig med at tydeliggøre værdien at, at kunne give plads til væren. I stedet for at sætte dem op som modsætninger har kunsten ofte været at se, hvordan de to elementer kan gå hånd i hånd. Eksempelvis ved at pointere, hvordan det at sætte sig ned og meditere er en meningsfuld *handling*, der giver plads til en meningsfuld *væren*.

## Gruppedynamik

Det har været vigtigt hele tiden at have fokus på gruppedannelsen på holdet, da det ellers let kan blive et individuelt projekt omkring meditation for mændene i gruppen. Det har derfor været vigtigt at italesætte *vi'et* i gruppen og at bruge begreber som 'vi' og 'os' meget strategisk. For at styrke gruppedannelsen, har der også været gode erfaringer med at eksperimentere

med at lave øvelser i mindre grupper i stedet for kun at lave øvelser 'to og to' eller i plenum. Det kan give lidt mere liv i gruppen.

Derudover har det vist sig at være vigtigt at holde lange pauser. Mændene kan føle sig lidt fremmedgjort i starten af forløbet, så det er godt, hvis der er god tid til, at de kan etablere kontakter med hinanden over ting, hvor de er mere på "hjemmebane" i pauserne. Her kan naturen også være en hjælp og et uforpligtende og let emne at tale sammen om.

## Naturen

Kurset foregår i et naturområde med en central bålplads, en lille skov, et engområde og opad Utterslev Mose. Alle deltagerne får udleveret en varm kedeldragt, når de starter, og belært af erfaringer, er der også blevet indkøbt regnslag til alle deltagerne. Naturområdet er delvist skærmet for forbipasserende og ligger opad en rågekoloni i Utterslev Mose og tæt på en forholdsvis trafikeret vej, så der er en række støjgener på stedet. I forbindelse med at stressforløbet er flyttet udenfor, er holdstørrelsen blevet reduceret fra 14 til 12 personer.

Naturen rummer flere kvaliteter, som potentielt kan understøtte, supplere og forstærke en række mekanismer af betydning for et vellykket stressforløb.

Bålet kan ses som eksponent for naturens kvaliteter, bogstaveligt talt placeret midt i gruppen, og spiller en afgørende rolle for forløbets setting. Først og fremmest fungerer bålet som et samlende og fællesskabsdannende referencepunkt. Fra det allerførste sekund, hvor gruppen samles på første holdgang - før det står helt klart, hvad vi ellers er fælles om - er vi fælles om bålet. Om at værne om det, tilpasse os ilden og røgen fra det, kigge på det, dufte det, høre det knitre, mærke varmen fra det. Ud fra dette "fælles frø" kan et større og større fællesskab vokse. Især i starten af forløbet, hvor det kan være grænseoverskridende og angstprovokerende at skulle dele sårbare ting med gruppen, kan man lade blikket hvile på bålet, "sige det til bålet", hvis det er for voldsomt at kigge andre i øjnene imens. Bålet er, som naturen i det hele taget, vældig sanseligt. Sanselighed, at være nærværende med det, som er til stede nu og her i form af lyde, dufte, bevægelser osv. er ligeledes et kernelement i meditation. Ofte vil opmærksomheden rettes mod indre sansninger som åndedrættet og andre kropslige fornemmelse. Men man kan ofte med fordel supplere det indre fokus med ydre sansninger, og her kan naturen være en lettilgængelig medspiller. Under stress er vi vældig udfordret på at være nærværende og sanselige, da tankerne konstant hiver os væk i fortiden og fremtiden. Synergieffekten mellem meditative teknikker og sansninger fra naturen kan lette arbejdet, da der er så mange tilgængelige måder at blive sanselig på og nærværende på.

Snarere end at udgøre store, selvstændige "indlæg" i forløbet, er naturen "flettet ind" i alle kursets elementer. I meditationerne er der mulighed for at inddrage et hav af sansninger fra bålet, vejret, træerne, dyrene og naturen som helhed. Det kan være alt fra at mærke solen og vindens berøring med huden, over vekslen i dufte mellem frisk luft, nyslået græs og røgen fra bålen. Til lytningen til fuglenes skræppen i forgrunden af lydbilledet og vindens lette raslen i træernes blade i baggrunden. Mulighederne er uendelige og eftersom det aldrig er helt givet på forhånd, hvilket vejr og sanseindtryk, der er til stede den pågældende holdgang, er naturen i høj grad noget, der improvisatorisk inkorporeres snarere end planlægges deltageret forinden. Naturen indbyder således til kreativitet og fleksibilitet hos instruktørernes tilpasning af



programmet. Parallelt inviteres mændene også til at finde kreative tilgange i forskellige situationer på forløbet - en kreativitet som sædvanligvis er vældig udfordret under stress, men som her kan igangsættes på en let tilgængelig og tillokkende vis. Naturen tilbyder i forlængelse heraf ofte "spontane analogier" til ens øvrige liv. Det kunne være i form af et væltet træ, der laver nye skud, som minder en deltager om, at det er muligt at finde nye måder at "vokse" på efter man er "væltet". Eller under en meditation, hvor en deltager oplever at bagsiden af kroppen er blevet kold og anspændt samtidig med at forsiden er varm og afslappet fra solens opvarmning, der kan overføres til ens øvrige liv; at noget kan være "anspændt"/problematisk samtidig med at noget andet er "afslappet"/fungerer, og at der kan skabes plads til, at begge dele kan være der.

Ofte benyttes naturen også aktivt i forskellige samtaleøvelser og lignende. I stedet for eksempelvis at sidde to og to og kigge hinanden i øjnene, kan det være gavnligt at lave en "walk and talk", der giver plads til en mere åben og mindre konfronterende deling af svære ting. Også i pauserne giver naturen flere muligheder for at bruge pausen konstruktivt. Har man en ekstra svær dag er det nemmere at gå lidt for sig selv ud i skoven, ned til vandet eller kigge videre ind i bålet. Har man omvendt en god dag er der mulighed for at give plads til det gennem bevægelse og interaktion med naturen.

Endelig hjælper naturen til at lave det føromtalt skift fra "handlen" til "væren". Der sker masser i naturen hele tiden - planter og træer vokser, springer ud, visner, fugle yngler, vejret skifter osv. osv. Alt sammen uden at man behøver at præstere noget som helst selv, for at det sker. Det er i høj grad end invitation til at tage en pause fra at behøve handle hele tiden, men blot opleve det som sker helt af sig selv - at være til stede.



## Resultater fra den kvalitative del af evalueringen

Der er blevet gennemført kvalitative interviews med fire mænd, der deltog i stressklinikernes udendørs forløb i pilotåret 2018. Mændene var hhv. i 20'erne, 30'erne, 40'erne og 50'erne. Nedenfor præsenteres en opsamling af pointerne fra interviewene.

## Baggrund for forløb og henvisning

Tre af mændene var i arbejde, da de startede på holdet og én var i uddannelse. Flere har fået hjælp tidligere i forhold til deres stresstilstand, men de har ikke følt, at det har hjulpet dem i tilstrækkelig grad. En af mændene hørte om forløbet gennem sin sundhedsforsikring. En af mændene havde set kampagnen om 'Mænd og stress' i byrummet, og de sidste to havde hørt om stressklinikkerne gennem deres ægtefælle eller en kollega. Alle var blevet henvist til stressklinikkerne gennem deres egen læge.

Mændene fik under visitationssamtalen tilbud om at deltage på et indendørs stresshold for mænd og kvinder eller på et udendørs stresshold kun for mænd. For alle mændene var det naturen, der var den primære grund til, at de valgte udeholdet for mænd. Flere af mændene beskriver, at de før kurset kunne se både plusser og minusser ved, at der kun var mænd på holdet. En af interviewpersonerne fortæller, at han før kurset godt kunne være bange for, at der ville opstå en kultur, der førte til en opdeling i alfa-/beta mandetendenser. *'Men det skete ikke'* fortæller han. En af mændene valgte også udeholdet, fordi der kun var mænd på holdet.

## Kommunikation om tilbuddet til mænd

Det er sværere at rekruttere mænd til sundhedstilbud generelt. Derfor blev mændene i interviewene spurgt om, hvordan de oplevede kommunikationen om stressklinikernes tilbud og hvor de ser, at kommunikationen kan styrkes.

En af mændene foreslår, at virkningsmekanismerne ved meditationerne bliver mere konkret beskrevet i pjecen om tilbuddet, da det virker godt på mænd. Han mener, der er behov for en logisk forklaring på, hvorfor det virker fx fra kursusbogen.

Interviewpersonerne vurderer, at nogle mænd kan reagere negativt på, at forløbet i så høj grad er baseret på meditationer. Det foreslås derfor, at det bliver kaldt noget andet end 'meditation'. Mændene oplever dog også, at det bliver mindre fremmedgjort, når det bliver konkret, og virkningerne kan ses. En af mændene giver et eksempel fra sin arbejdsplads: *'Der var mange kolleger der grinte – man synes det var noget hippieagtigt. Men de kan se, det virker og nu har lagerchefen downloaded app'en.'*

En af interviewpersonerne foreslår, at stresskurset bliver kaldt 'behandling', og at der udformes et materiale til ledere om effekterne af kurset. Han oplevede selv, at det ikke var muligt at få hans ledelse til at give ham lov til at deltage i kurset. Han oplever, at der er forskel på, hvor alvorligt stress bliver taget afhængig af, om man er en mand eller en kvinde. Efter hans mening er det nemmere for hans kvindelige kolleger og hans kone at have stress end for ham og hans mandlige kolleger. Da han bad om hjælp på sin arbejdsplads, følte han, at han blev 'straffet' ved, at der blev fjernet betydningsfulde opgaver fra ham. En af de andre interviewpersoner fortæller, at han oplever, at det er sværere at bede om hjælp som mand. *'Det er ugennemskueligt, og det er svært at skelne hvor grænsen går, og hvornår stressen bliver for meget'*. Han

oplevede selv, at han blev irriteret og 'farede i flint' over ingenting. Til sidst var det en kollega og veninde, der påpegede, at det nok var stress.



## Forløbet

Interviewpersonerne giver alle udtryk for, at forløbet har haft en positiv effekt, og at de fortsat bruger metoderne, de har lært på kurset. Naturen bliver også fremhævet som en vigtig del af forløbet.

En af deltagerne fortæller: *'Det har været rigtig godt. Jeg føler, at jeg er i mål. Jeg har fået nye værktøjer.'* Han fremhæver naturens betydning: *'Naturen har betydet mest. Man føler sig mere syg, når man er inde i et lokale. Bålet giver mulighed for at være sammen mere som venner.'* Og han fortæller om, hvad det har forandret i hans hverdag: *'Jeg er blevet bedre til at sige nej og passe på mig selv. Jeg bruger gåmeditationerne meget på arbejde. Arbejdet kan ellers være meget konfliktfyldt (...) De første gange skulle man lige vænne sig til det, og så lærte man, at det var et sted, man kunne slappe af. Man begyndte at se, at opgaven kan løses på en tredje måde, ift. hvad man før har gjort.'*

En anden siger: *'Det føles rigtigt. Det havde en stor effekt. Det var godt med en åben og rolig tilgang til meditationerne. Jeg har mediteret før, men denne tilgang var det nye. Man giver meget slip, man slipper bekymringer om at gøre det på den rigtige måde. Nogle gange kan meditation blive en stressfaktor, men det skete ikke her. Længden, gentagelserne, intet pres, værktøjer, der let kan overføres, betyder at det bliver en vane og en ny tilgang, man lærer, og som man kan bruge i andre sammenhænge.'*

En tredje deltager gav også udtryk for at være glad for forløbet. Han tog fri fra arbejde om eftermiddagen efter kurset, så han kunne integrere det, han havde været igennem. Han

fremhævede, at det var godt at gå to og to sammen, øvelsen med at skubbe sine problemer væk samt meditationen med en tanke og slippe den, som gav mulighed for at acceptere.

Den sidste interviewperson taler også med rosende ord om forløbet. Han oplevede forløbet som en positiv rejse, selvom han var skeptisk som udgangspunkt. Igennem forløbet oplevede han en udefinerbar ro i modsætning til den tidligere oplevede uro, impulser og alarmberedskab. Han oplevede at mange var positive ift. at forløbet foregik i naturen. Det var en positiv helhedsoplevelse. Han nævner særligt meditationerne forskellige steder med forskellige perspektiver, lydene, vandet og bålet. Han nævner også fokus på årstidernes skiften som noget positivt. Han bruger selv naturen i forvejen. Han fremhæver en øvelse, hvor man går to og to og lytter til hinanden. Streyf var et fint sted i mangel af et bedre mere fredfyldt naturområde. Han oplevede, at man lærte at abstrahere fra lydene. Det er godt, at kurset er fysisk og kropsligt. Man kommer mere tilstede i sin egen krop og sanserne er skarpe. Der er mere kraftige minder ved kurset, som betyder, at det hænger bedre ved. Med kropslige oplevelser er der også en kropslig erindring.

## Mandegruppen

I interviewene bliver der spurgt ind til mændenes oplevelser og betydningen af at være på et stresskursus kun for mænd. Nogle oplever, at den rene mandegruppe gør dem mere afslappede, mens andre ikke føler, at det har haft en særlig betydning, og de vurderer, at de kunne få lige så meget ud af at være på hold med både mænd og kvinder.

En af interviewpersonerne siger: *'Som mand oplever man, at man skal være det stærke køn, og jeg tror derfor, at jeg selv og andre af mændene ville have været mere lukkede, hvis der havde været kvinder med på holdet.'* Det var hans oplevelse, at der blev åbnet mere op, fordi der kun var mænd på holdet. Fx kan det være sværere at fortælle om manglende sexlyst, parforholdsproblemer og ansvar i hjemmet, hvis holdene er for både mænd og kvinder.

En anden af mændene fortæller, at fordi der kun var mænd i gruppen, var det svært at tale sammen i gruppen, men det var fedt, når man gjorde det. Han synes, der sagtens kunne være blandede køn på holdet.

En tredje interviewperson fortæller, at der var et godt sammenhold i gruppen. *'Nogle gange var der ikke nogen, der sagde noget. Man behøvede ikke sige noget. Det var ikke pinligt. Det var rart bare at være sammen. Det er rart bare at få lov at være i fred. Det var alle enige om. Vi var vidt forskellige typer i gruppen. Vi havde det godt sammen. Vi kunne være sammen og også være stille sammen.'*

Den sidste interviewperson fortæller også, at han på holdet følte en form for sammenhold på trods af deres forskelligheder. Der var en positiv ånd i gruppen. Instruktørernes køn er ikke så vigtige. Efterfølgende har holdet dannet en gruppe og planlægger at tage sammen til Sverige i et døgn med overnatning. På holdet og gennem mødet med andre ligesindede mænd i samme situation opnåede han en vigtig erkendelse af, at *'det ikke kun er mig, der er stressramt'*.



## Naturen

Interviewpersonerne blev også spurgt om deres oplevelser af naturen i forløbet og betydningen heraf.

En af mændene fortæller: *'Ting bliver til problemer, når jeg er stresset. Alt bliver sort-hvidt. Her er naturen en blid måde. Det er jo bare nogle blade, der rasler. Naturen skaber et samvær på en anden måde end i et indendørs rum, fordi man får nogle andre oplevelser sammen, som skift i vejret, temperatur og bålet. Det var ok, at der var lyde af biler, børn, naturen. Det bygger en bro til ens eget liv.'*

En anden fortæller: *'Man fandt en ro ved at kigge ind i bålet. Ude i naturen er mange elementer, som man ikke kan styre, og det var en vigtig læring ift. at finde ro trods de ydre forstyrrelser og distraktioner. I naturen er der gode distraktioner. Man bliver mere irriteret inde, for der ville man måske kunne gøre noget ved det, så det irriterer. Udenfor kan man lade lydene være – vinden, mågerne, bladene. Her kan man godt se, at problemet ikke er naturen men ens egen fortolkning af det, og det kan man overføre til sin egen situation. Naturen er en let, blid og god træningsbane. Lyden af en computer kan være svær at lukke ude, men det er noget andet med naturens lyde.'*

En af mændene siger: *'Alle på holdet gav udtryk for, at der var noget særligt ved naturen. Det følte godt at grounde, at være på jorden og at lægge sig ned på jorden. At mærke, at der er noget fast udenfor sig selv. Det var rart at mærke elementerne, fx regnede det en af dagene, og det følte godt. Det var en kanonoplevelse at mærke regnen og naturens kræfter.'*

En forklarer: *'I naturen er man et andet sted, som er noget helt andet end ens problemer. Øvelserne imellem meditationerne var ekstra vigtige. Særligt øvelsen om at se sit problem langt væk og så tættere på, tættere på. Det var en nem øvelse at lave i naturen, da der er et andet perspektiv. Denne øvelse har han selv brugt efter kurset.'*

Alle blev tilbudt en varm kedeldragt under kurser. En af mændene kommenterede på det: *'Der opstod et fællesskab ved de fælles kedeldragter. De fælles dragter var varme og behagelige og gav også en tryghed. Kedeldragterne fungerede som en form for uniform. Man var en del af en kult. Man var lige. Det var helt underligt at se folk i deres eget tøj.'*

Mændene sagde endvidere om kurset i naturen: *'Det kunne være rart med mere tid til bare at gå. Har selv erfaring med at kroppen gør noget for at komme væk fra problemerne, som på en måde hænger sammen med det at gå.'*

*'Der var gode naturkvaliteter som fugle, gæs, og det var smukt. Gruppen snakkede sammen om, at det var godt og smukt.'*

*'Det var dejligt at ligge i græsset og se op på himmelen. Det gav et perspektiv som at være barn igen.'*

*'Det var rart at blive revet ud af det daglige. Problemerne på arbejdet virkede på en måde uvirkeligt, mens naturen nede på jorden er virkelig. Det er en anden virkelighed, og det står meget klart for én.'*

*'Nogle gange tog det tid at vænne sig til lydene i Streyf, men det kunne også hjælpe én til at blive opmærksom på, at jeg er HER. Fuglelyde er mindre irriterende, end nogen der snakker. Bilerne og menneskeskabte lyde forstyrrer.'*

*'Der kan være mere behageligt indenfor, da klimaet er det samme, men naturen kan noget andet.'*

*'Godt med bålet, da det nogle gange var køligt i starten.' 'Bålet virkede meditativt i sig selv. Der sker noget og alligevel ikke.'*

*Bålet oplevedes som vigtigt. 'Bålet var en god afledning, som man kunne kigge ind i, og undgå øjenkontakt, og dermed gav mulighed for at tale mere frit.'*

## Efter kurset

Under interviewene fortalte mændene også om tiden efter forløbet og om deres refleksioner om, hvordan forløbet kan styrkes efter, at kurset er afsluttet:

*'Der måtte gerne være en opfølgningssgang, hvor man deler erfaringer. Det ville være godt, hvis man kunne mødes i gruppen 1-1,5 mdr. senere og dele erfaringer.'*

*'Jeg har ikke være til drop-in. Jeg kender ikke de andre til drop-in. Måske kunne man lave uden-dørs drop-in. Det kunne godt give mening med en forening i naturen efter kurset.'*

*'Der kunne godt have været en afsluttende personlig samtale til allersidst eller lige efter forløbet.'*

*'Jeg bruger teknikkerne aktivt på mit arbejde. Det er nødvendigt for, at jeg kan fungere i mit job, ellers ville jeg være nødt til at finde et andet job. Det er godt at erkende stresssymptomer og at afgrænse sig. Har tidligere været meget perfektionistisk, men nu er jeg blevet bedre til at give opgaver videre og er mindre perfektionistisk.'*

*'Jeg mediterer så vidt muligt hver dag og gerne flere gange om dagen. Jeg skal i aktivering i morgen, og det stresser. I den forbindelse kan det være svært at bruge teknikkerne. Men ellers så styrker det min livskvalitet. Jeg oplever også at være mere åben, når jeg tegner, uden at være fejlfinder. Det er ok at have det svært med at være ledig, man behøver ikke at slå sig selv i hovedet. Man bliver ikke supermand, så man aldrig kan få stress, men livskvaliteten øges.'*

*'Jeg brugte ikke naturen så meget før kurset. Det gør jeg mere nu, og jeg kan bedre acceptere møgvejre nu.'*

*'Jeg brugte naturen i forvejen, men jeg har ikke mediteret i naturen før. jeg bruger naturen mere nu, mindst én gang om ugen, og går lange ture. Det er føles anderledes nu – det giver et frirum. Nu kan jeg være i naturen på en anden måde.'*

*'Jeg forestiller sig, at jeg vil blive ved med at bruge de meditationer og værktøjer, jeg har lært på forløbet.'*

*'Jeg har mediteret en del i sommers og er blevet mere opmærksom på at tage plads til mig selv. Jeg er blevet bedre til at lave vejtrækningsøvelser, som han også bruger her efter kurset. Naturen bruger jeg stadig. Den har 'forandret mig'. Jeg er på en anden måde i naturen., fx så sætter jeg mig mere naturen, lægger mig på jorden, er mere rolig derude og er dér bare. Alle ville gerne blive ved efter kurset, så udslusning er vigtig. Og det er vigtigt at naturdelen er i fokus. Men der skal ikke længere være fokus på stress eller behandling efter kurset.'*

## Forbedringsforslag

Alle deltagerne kommer med forslag til forbedringer af forløbet og rammerne for kurset:

*'Gentagelserne er gode. Det er godt, at det er ni gange og hver uge. Der måtte gerne være en gang eller to mere, hvor man var mere frie, evt. med lidt mere tid indimellem. Evt. kunne den frie gang ligge inde i midten af forløbet: Krop – psyke – social – fri.'*

Der foreslås yderligere en række tilpasninger eller forbedringer af kurset:

- Samtaletiderne må gerne ligge mere i slutningen af forløbet
- Forløbet måtte godt være længere
- Der kunne godt være mere tid til at bruge naturen og bare at være i naturen. Kurset er meget struktureret. Der kunne godt være behov for mere tid til bare at sidde
- Det måtte gerne vare en hel dag
- Det kunne være godt at gøre noget sammen, fx fysisk overskueligt arbejde
- Der kunne godt være mere tid til gåturene og øvelserne med at snakke to og to.
- Det vil være godt at bruge kroppen mere. Kunne integreres mere i forløbet. Så glemmer man sig selv og problemerne i nuet. Det giver kroppen en illusion om at man kan handle, som kan lede til accept.
- Kan nogle af meditationerne på app'en bliver optaget ude i naturen, så man kan høre vind og fugle, da det vil gøre dem mindre kliniske?
- Der er mere stille bag huset ved Streyf
- Man skal huske at tjekke vejrudsigten. En af gangene blev holdet lidt for længe ude i regnen, så nogle blev syge. Ellers har det været et rigtig godt forløb.
- Bålet er et godt samlingspunkt. Men nogle gange fik man meget røg i hovedet, så det var godt, man ikke sad ved det hele tiden
- Kan forløbet foregå et andet sted med mere vild natur?



## Afslutning

Med stressforløbet for mænd i naturen valgte vi at ændre på to væsentlige parametre på samme tid:

1. Forløbet blev flyttet ud i naturen
2. Der blev etableret rene mandehold

Evalueringsmæssigt kan det derfor være en udfordring isoleret at sige, hvilken betydning hhv. naturen og holdene kun for mænd har haft på udbytte, oplevelse og effekt.

I interviewene fremhæver mændene i højere grad effekterne af at være i naturen ift. at være på rene mandehold.

Der har været enkelte holdgange, der har været nødt til at blive holdt indenfor, og i den forbindelse har psykologerne noteret følgende i deres logbog.

### Fra psykologernes logbog, holdgang 4, Q1, 2019:

*'Generelt oplevelse blandt deltagerne af, at "der går noget tabt" ved ikke at være udenfor. Nemmere at distrahere fra mindre distraktioner fra stilling osv., når man er udenfor. "det letter ligesom udenfor". Tydeligt at deltagerne så mere trætte ud til sidst efter at have været indenfor. Dog gav holdgangen indenfor mulighed for mere stilhed og ro end udenfor (hvor der er mange lyde fra biler, fugle, vinden osv. osv.) Dvs. bedre mulighed for indre fokus og fordybelse. Det gav sig især udslag i DUD, hvor der kom flere følelser i spil. Beskrivelser af "sorte og røde kugler i brystet", "strøm af energi", vrede, glæde, dårlig samvittighed. Også rart, at der er mere plamt indenfor, så man ikke så let bliver svimmel eller får ondt i ryggen (muligvis et vigtigt område for stressede, at være helt bogstaveligt fysisk i balance, da de nemt bliver svimle, får*



*kvalme osv.). Forslag om at indkøbe militærtelt til udenfor, hvor man kan rulle siderne op og lave et plant gulv. Anne havde lavet simremad. Vi spiste med det meste af tiden denne gang. Ikke så personlige snakke, men politiske emner om maden. Umiddelbart svært at sige, om det havde været bedre hvis vi bare havde været væk fra start?’*



## Kilder

Berman, M.G., Jonides, J., Kapla, S (2008): *The Cognitive Benefits of Interacting With Nature*. Association for Psychological Science, 2008, Vol. 19, no. 12, SAGE publications

Corazon, S.S. m.fl. (2010): Development of the Nature-based therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2010.

Corazon, S. S. m.fl., (2018): *Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi*. Frederiksberg: Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

M. Annerstedt & P. Währborg (2011): ‘Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies’. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388.

Natural England Commissioned Report (2016): ‘A review of nature-based interventions for mental health care’. University of Essex.







