

DET DANSKE  
SPEJDERKORPS

## Senior-zen

Vi kan ikke love at I kommer i zen, når I har taget dette mærke, men I vil vide, at sundhed er mere end at dyrke motion og spise sundt: Det er også at trives, føle sig værdsat, være en del af et fællesskab og i det hele taget føle, at livet er værd at leve.

I dette mærke skal I prøve ting af, som giver overskud i en travl hverdag: I skal gøre noget godt for jer selv og andre, og I skal arbejde med at få mere overskud til skole, venner, familie etc.

I skal mærke efter, hvad det er, som giver netop jer overskud i en travl hverdag. Jeres individuelle behov er ikke nødvendigvis ens, men det handler om at komme hele vejen rundt om det at have det godt: Både det fysiske, sociale og mentale.

Aktiviteterne i dette mærke er sammensat ud fra tre tips til god mental sundhed: Næmlig at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen med andre og at gøre noget meningsfuldt.

### Gren: Senior

Klanen skal:

- Planlægge og udføre aktiviteter for andre, der har fokus på at skabe overskud og trivsel hos jer og dem.
- Arbejde med, hvordan I taler sammen, og hvordan anerkendelse kan bidrage til et højere selvværd og stærkere fællesskab mellem jer, fordi I lærer hinanden bedre at kende.
- Bruge natur og friluftsliv til at give jer overskud, smil på læberne og mindre stress i hverdagen.
- Stresse af og lære hinanden bedre at kende blandt andet gennem en tur.
- Kende til de tre tips til god mental sundhed.

### Varighed:

Forløbet indebærer to-tre møder og en tur.

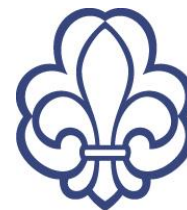
### Ud i naturen:

Natur er afstressende og sundt for os mennesker. Tempoet og tankerne er altid anderledes, når I er i naturen. Derfor skal I som minimum afholde dele af møderne udendørs og gerne steder, I ikke normalt plejer at være. Det kunne være i en skov, ved en shelterplads eller ved en strand.

At tage på en tur er en del af mærket. En tur styrker fællesskabet og er godt for jer som gruppe.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk).



## Forslag til forløb:

Aktiviteterne i forløbet er blot forslag, og kan fint udskiftes eller tilpasses. Tænk på, hvad der passer til netop jeres klan (f.eks. hvor mange I er, hvilke aktiviteter I kan lide at lave, jeres faciliteter osv.) Mærket har til formål at styrke jeres fællesskab og sætte gang i tankerne. Derfor kan I f.eks. også overveje, om I skal tage til yoga sammen, invitere en meditationslærer, deltage i et lokalt motionsløb, arrangere en fælles spilaften, arrangere et løb for minispejderne eller andet. Det vigtigste er, at I har lyst til aktiviteten.

## Møde 1:

**Check-in:** Hvordan har din dag været? Hvad optager dig lige nu? Brug et par minutter på at komme ned i gear og tænke over din dag, og hvor dit fokus ligger.

**Sammenrystningsaktiviteter:** Dette kan fx være en leg (vær ikke bange for at lave noget, I lavede som mindre spejdere!), en kort badetur i den lokale sø, eller en aktivitet som 'To sandheder og en løgn'.

**Planlægning af tur:** Som en del af mærket skal I på tur sammen. Turen skal som minimum indeholde:

- At I opholder jer i naturen, eller laver en større fælles aktivitet udenfor
- Madlavning, hvor I alle deltager, og hvor der er plads til hyggen
- At alle forbereder en mindre aktivitet, som fx får pulsen op, spreder glæde eller giver lidt at reflektere over.

I kan finde en række turforslag længere nede i mærkebeskrivelsen.

## Hvad er sundhed for jer?

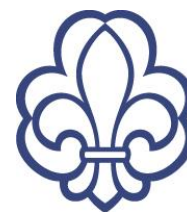
Tag en snak om, hvad det er for aktiviteter og handlinger i netop jeres personlige liv og i jeres fællesskab, der bidrager til mental sundhed. Og hvad føles meningsfuldt for jer? Længere nede i mærkebeskrivelsen, kan I læse mere om, hvad forskningen siger om ABC For Mental Sundhed.

**Stilletid:** En aktivitet, hvor I bare skal være helt... stille. Kan med fordel laves udenfor, hvor der er frisk luft og knagen fra træerne, der kan hjælpe med at få jer *helt* ned i gear.

**Afslutning:** Hvad har vi fået med os i dag?

## Møde 2:

**Check-in:** Hvad skete der sidst, og hvad har I hver især tænkt på siden?



**Barometer:** En aktivitet, der handler om at lære sig selv og sine grænser bedre at kende. Lav en 'linje', hvor den ene ende repræsenterer 0 og den anden 10. Nu skal I stille jer på linjen efter, hvordan I har det med en given ting. Det kan fx være "Hvor mange dage kan du undvære din mobil?", hvor det går fra '0 minutter' til 'Hvad er en mobil?'. Der er spørgsmål at finde på aktivitetsdatabasen, men det kan være sjovt at bruge tid på at lave sine egne, som lægges ned i en skål.

**Planlægning af aktiviteter for/med andre:** På næste 'møde' skal I lave aktiviteter for andre. Aktiviteterne skal tage udgangspunkt i, hvad I ved, der fremmer mental sundhed. Sørg for at have aftalt tidspunkt og sted forinden med dem, I skal lave aktiviteterne for/med. Det kan være alt fra at arrangere en klatreaften for juniorerne til at lave ryste sammen-aktiviteter for ledergruppen, stå for sjove lege til grupperådsmødet eller lave aktiviteter for en skoleklasse, fx i en idrætstime. Det kan også være at invitere klanen fra nabogruppen på besøg og stå for en sjov dag sammen, eller at lave en social spilaften for jer selv og nogle af jeres studiekammerater, barndomsvenner, kollegaer eller lignende.

**Giv et skulderklap:** En aktivitet, der handler om at give anerkendelse – og blive anerkendt.

**Sæt ord på vores fællesskab:** Hvad er det, netop I kan sammen? Hvad er I gode til som gruppe? Tag en åben snak, eller find hver især to punkter, som I synes, I er gode til som gruppe.

### **Afslutning: 'Jeg er taknemmelig for...'**

Det er altid sundt løbende at reflektere over de små og store ting i hverdagen, man er taknemmelig for. Nogle anbefaler fx, at man hver dag skriver tre ting ned, man er taknemmelig for, inden man går i seng. Kan være alt fra: 'At jeg hørte en sjov joke' til 'At jeg har et godt helbred'.

Afslut med en kort refleksion over en lille ting, I er taknemmelige for. Vend også kort, hvad I har fået med fra mødet i dag.

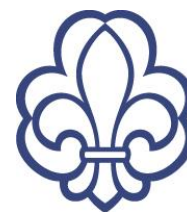
### **Møde 3:**

Det er her, I udfører de aktiviteter for andre, I har planlagt. Husk at lave en efterfølgende evaluering af, hvordan det gik.

### **Tur:**

En fælles tur, der som minimum skal indeholde:

- At I opholder jer i naturen, eller laver en større fælles aktivitet udenfor
- Madlavning, hvor I alle deltager, og hvor der er plads til hyggen
- At alle forbereder en mindre aktivitet, som fx får pulsen op, spreder glæde eller giver lidt at reflektere over.



Herunder er der beskrevet nogle idéer, I kan tage udgangspunkt i.

### Idéer til tur:

- **"Vi finder ud af det"-tur:** En tur, der måske kan udfordre de mere planlægningsorienterede i klanen. Her handler det om at tage på en primitiv tur, hvor nærmest ingenting er planlagt i forvejen. Det handler om at finde roen, når der ikke er noget særligt, man skal, og man løbende beslutter, hvad man vil bruge sin tid på, hvad man skal spise osv.
- **Luksus-tur:** En tur, der handler om forkælelse og at chille. Ingen kommer hjem fra denne tur med vabler, men måske i stedet med blød hud under fødderne, når I har smurt jer ind i lækre cremer. I kan evt. finde inspiration i tropsmærket 'Glamping'.
- **Vildskabstur:** Vil I have det lidt vildere, kan I også skele til tropsmærket 'Mikroeventyr', hvor der er beskrevet forskellige turkoncepter.
- **Simple tur:** I kan også lave en simpel tur, hvor halvdelen af jer står for at lave underholdning til lejrbålet og måske et natløb. Den anden halvdel laver tre-retters menu over bål og serverer det. Rundt om lejrbålet kan I snakke om, hvordan oplevelser er anderledes i naturen. Hvilken følelse får man af at være i naturen? Hvordan føles det efter en hel dag eller weekend i naturen?

### Flere idéer til aktiviteter:

**Idéstafet:** Lav en aktivitet for andre/hinanden, som har baggrund i ABC For Mental Sundhed.

**Afprøv lege sammen:** Alle skriver en leg på en lap papir og smider i en hat. Træk tilfældige lege op og afprøv dem med hinanden. Snak om, hvad legene kan bruges til, og i hvilke situationer de er gode.

Er det vigtigt for jer at lege? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvad gør det for fællesskabet? Humøret? Følelsen i kroppen? Hvor er tankerne, når du leger?

### Hvad er mental sundhed?:

Mental sundhed er ganske enkelt at have det godt og trives med sig selv og andre. Forskning har vist, at personer med høj mental sundhed har lavere risiko for at blive ramt af stress, angst og depression. Det er desuden påvist, at man kan øge sin mentale sundhed ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre og gøre noget meningsfuldt, hvilket jo er det, vi gør, når vi er spejdere. Man taler derfor om en ABC for mental sundhed, som består af tre elementer, der bidrager til, at man har det godt:

**A:** Gør noget aktivt, fx løbe en tur, læse en bog, spille musik, meditere eller tilbringe tid i naturen.

**B:** Gør noget sammen med andre, fx er sammen med venner og familie, deltager i lokale aktiviteter eller er medlem i en klub eller forening.

**C:** Gør noget meningsfuldt, fx sætte hus i stand, lære noget nyt eller er frivillig træner eller leder.

### **Projektet ABC for mental sundhed:**

I Det Danske Spejderkorps er vi med i projektet 'ABC for mental sundhed', der er et partnerskabsprojekt støttet af Nordea-fonden. Projektet handler om at skabe øget bevidsthed om, at det er muligt at gøre noget godt for sin egen mentale sundhed samt tilbyde redskaber til at støtte danskerne i at opnå øget bevidsthed.

I kan læse mere om ABC for mental sundhed her: <https://dds.dk/abc-for-mental-sundhed>

### **Aktiviteter:**

**Samtalespil:** kan bestilles hos DDS eller downloades her:  
<https://dds.dk/artikel/saet-gang-i-snakken-med-samtalespillet>

Lad os: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1072>

March: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1076>

Send klippet videre: <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1078>

**Stilletid:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1068>

**Barometer:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/898>

**Giv et skulderklap:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/897>

**Gå sammen med en...:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1082/1>

**Ja, og...:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1069>

**Mads og spejdermonopolet:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/899>

**Idéstafet:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1081>

**Associationsleg:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/1070>

**Skovbrand og livredning:** <https://aktiviteter.dds.dk/aktivitet/894>