



## Ro på

Sundhed er mere end at dyrke motion og spise sundt, det er også det at trives, være glad, føle sig værdsat, være en del af et fællesskab og i det hele taget føle at livet er værd at leve. Derved bliver man sund, ikke bare fysisk, men også mentalt.

I dette mærke kan I få viden om, hvad mental sundhed er og hvordan I kan gøre noget for at forbedre jeres egen mentale sundhed. Aktiviteterne i mærket er valgt ud fra, at det der skaber mental sundhed er: at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen med andre og at gøre noget meningsfuldt.

### Gren:

Trop

### I skal:

- Kende til mental sundhed og kunne udføre aktiviteter med fokus på disse.
- Kende til aktiviteter der skaber energi og samspil i grupper.
- Prøve hvilken effekt naturen og friluftslivet kan have på sundhed.
- Finde ud af, hvad der gør jer selv og andre glade.
- Prøve at arbejde med jeres grænser. Fx ved dét at vælge aktiviteter til og fra.

### Varighed:

Forløbet indebærer 3-4 møder, hvor det ene møde kan erstattes af en tur. Det er fint med en tur, fordi mærket har fokus på at styrke fællesskabet, hvilket I højere grad stimuleres, når I er på tur.

### Forslag til forløb:

*Alle aktiviteter i forløbet er forslag. Overvej om I har bedre bud eller noget der passer bedre til netop jeres patrulje. Sørg også for at få lidt bevægelse og aktivitet ind.*

	<b>Møde 1</b> Forberedelse	<b>Møde 2</b> Et anerkendende fællesskab	<b>Møde 3</b> Individet i fællesskabet	<b>Møde 4</b> Aktiv lytning
<b>Aktivitet</b>	<b>Leg: Tæl til ti</b>	<b>Check ind:</b> Hvordan har din dag været?	<b>Samtalespil:</b> Brug samtalespillet til at komme i gang med refleksionen.	<b>Gå sammen med en som...</b>

<b>Aktivitet 2</b>	Planlægning af de kommende møder.	<b>Sæt ord på jeres fællesskab. Hvad kan I sammen?</b>	<b>Barometer</b>	<b>Lav sund mad sammen.</b>
<b>Aktivitet 3</b>		<b>Ryst sammen aktiviteter</b>	<b>Rosende aktiviteter</b> Fx gi' et skulderklap	Snak om sundhed – fysisk og mentalt undervejs
<b>Aktivitet 4</b>	<b>Check ind:</b> hvor langt er vi	<b>Stilletid</b>	<b>Dilemmaer I konflikter.</b> Fx Mads og spejdermonopolet	
<b>Aktivitet 5</b>	<b>Afslutning:</b> Sang og hvad sker der næste gang	<b>Afslutning:</b> Hvad har vi fået med fra i dag?	<b>Afslutning:</b> Hvad har vi fået med fra i dag?	<b>Afslutning:</b> Hvad har vi fået med fra i dag?

## Aktiviteter:

Download samtalespillet: <https://dds.dk/sites/default/files/2018-08/Samtalospil%20-%20ABC%20for%20mental%20sundhed.pdf>

I kan også bestille spillet i fysisk form (lille minifolder) ved at skrive til: [info@dds.dk](mailto:info@dds.dk)

**Lege/ Icebreakers - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:**

- Tæl til ti
- Lad os
- March
- Send klappet videre
- Stilletid
- Barometer
- Giv et skulderklap
- Gå sammen med en som...
- Bedstemors lov
- Ja, og.
- Mads og spejdermonopolet
- Idéstafet

### **Idé til tur i mærket:**

Tag på en primitiv tur, hvor I ikke har planlagt for meget i forvejen. Vælg fx et sted i Danmark ved at en person med lukkede øjne bevæger pegefingeren rundt på Danmarkskortet (eller et kort over jeres område, hvis I ikke vil så langt væk) en anden person med ryggen til siger stop på et tilfældigt tidspunkt. I finder et sted, hvor det er tilladt at slå telt op i nærheden, at det udvalgte sted og vandrer, kører med offentlig transport eller lignende til stedet.

Formålet med turen er at være sammen i naturen og se hvad der opstår. Som en hjælp kan I hver især have skrevet en aktivitet ned på en lap papir på forhånd. Aktiviteten kan være hvad som helst: grav et stort hul, find en person i nærområdet med navnet Claus og find ud af hvad han arbejder med, gå fem km, lav en storm P-maskine, leg dåseskjul, skriv en sang eller lav en af de icebreakere I har lært. Papirerne puttes i en hat eller lignende og der kan trækkes en lap, når I har brug for en udfordring. I kan evt få andre til at skrive lapperne, så I ikke ved hvad der står.

### **Hvad kan I bruge jeres leder til i mærket;**

- Bede dem komme og holde et lille kort oplæg om mental sundhed og budskaberne: gør noget aktivt, sammen og meningsfuldt.
- Få dem til at lytte til jeres gennemgang af turen, så de lige sikrer at I har fået tænkt det hele igennem
- Hav dem med som almindeligt medlem i patruljen, så I også hører deres mening om de ting I arbejder med

### **Hvad er mental sundhed:**

ABC for mental sundhed 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. Det Danske Spejderkorps er partner på projektet, sammen med bl.a. seks kommuner, DGI Storkøbenhavn, Psykiatrifonden og Statens Institut for Folkesundhed.

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. I projektet er det samlet til:

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.

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