

Inspiration og vejledning til aktiviteter i Stressfri

Indhold

- Sådan forspirer du planter
- Lav Kokedama'er (japanske mosbolde)
- Grønne hotdogs
- Bål-meditation
- Rul bivoksllys
- Bind julekranse
- Stressfri strikning
- Lav sunde friske spirer



Stressfri i Folkekirken

Vi har udviklet projektet Stressfri i Folkekirken, der er et frirum for stressramte eller mennesker med anden psykisk sårbarhed og beskrevet metoden i "Manual til at afholde Stressfri i Folkekirken". Manualen kan rekvireres hos Menighedsplejen i Danmark eller findes her i vidensbanken. Dette dokument er inspiration og konkret vejledning til aktiviteter, som du kan lave i Stressfri - eller med andre målgrupper. God fornøjelse!

Forårs- og sommeraktiviteter:

Forspiring

Forspiring er en rigtig god aktivitet i Stressfri. Den finder sted fra marts (dog kan chili spires i februar). Når foråret kommer er det livsbekræftende at lægge frø i jorden og så dem spire og vokse. Deltagerne kan også få potter med hjem til vindueskarmen.



Vi spirer i genbrugte potter, rengjorte plastikbakker fra madaffald, og papirpotter lavet med en "pottemaker". (se nedenfor) Ved udelukkende at bruge genbrugte potter, sætter vi fokus på genbrug og bæredygtighed.

Det har du brug for:

Potter

Bakker til at stille potter på

Frø

Jord

Film



Vi sætter planterne i en lys vidueskarm og vær opmærksom på, at de skal vandes ret ofte. Det kan være en god idé at lægge lidt film løst over bakken, indtil spirene kommer op. Det skaber en god fugtighed. Du kan se tidspunkter for, hvornår man kan forspire en afgrøde på frøpakken eller på app/hjemmeside: <https://dyrk.nu>

Genbrugt plast fra madaffald

Bor huller i den øverste bakke/potte, så vandet kan løbe fra. Sæt eventuelt en tilsvarende bakke uden huller til at opsamle overskydende vand.

Pottemaker:

Du kan købe et hyggeligt lille redskab, der kan lave pletter af avis. Potten er stærk nok til at holde planten og fordelingen er, at du kan plante den ud i bed med papirspotten, da avisen formulerer i jorden. Tryksværten i danske aviser er ikke giftig - men brug ikke blade eller lign.

Det er hyggeligt at lave avispotterne sammen, så vi har købt to "pottemakere", og så kan deltagere også tage ubegrænset af pletter med hjem.

Link: <https://froebutikken.dk/shop/2-gaveideer/49-pot-maker-diameter-4-cm/>



Udplantning af planter:

Planterne kan udplantes typisk fra maj - men vær opmærksom på, at mange planter ikke kan tåle frost, og der kan være nattefrost langt ind i maj.

Du kan plante ud i en have eller i højbed i en gård. Her er nogle links til, hvordan man let laver højbed



YouTube links:



GØR DET SELV: Byg højbed af pallerammer

<https://youtu.be/4-bnCb5BsJA>



Højbed - lav dit eget højbed på 10 min.

https://youtu.be/BCMMrkgk_w



Kokedamaer - japanske mosbolde



Det er meget populært i Stressfri at lave mosbolde. De er hyggelige, dekorative og nemme at lave.

Det skal du bruge:

Mos (kan købes eller hentes i skoven)

Almindelig jord

Bonsai jord (Jord der holder på fugten. Er vigtig hvis mos-bolden skal holde i længere tid.

Hvis du blot laver en løg-plante til foråret, kan du bruge almindelig jord).

Lille plante

Snor

Sådan gør du:

Lav blanding af halvt almindelig jord og bonsai jord. Tilføj lidt vand, så det bliver klistret.

Fjern det meste jord ved plantens rødder dog uden at beskadige dem.

Lav en boldt af den klistrede jord

Del den i to og placer planten i jord-bolden

Læg en måtte med mos på bordet

Placer det rundt om jordbolden

Bind snoren rundt om mosset

Sæt evt. en snor i, så mos-boden kan hænge.

Mad



Grønne hotdogs

Vi har udviklet en specialitet : Stressfri Grønne Hotdogs. Vi havde nogle smukke bladbeder fra sorten rainbow salat (kan købes hos Copenhagenseeds.dk) Den er lidt besk i smagen, men som rap rundt om en kyllingepølse eller almindelig pølse med chili-aioli og egne krydderurter, smager det fantastisk!

Vi medbringer en trangia (spejder-kogegrej) eller en kogeplade med forlængerledning ud i gården, og så steger en af deltagerne pølserne, mens andre afslutter havearbejdet.



Efterår- og vinteraktiviteter



Bål

Vi bruger ofte at tænde op i et bålfad i gården, når der ikke er vind, og særligt hvis det er lidt koldt. Så bruges det som varmekilde, og samtidig er det en fantastisk kilde til at komme til stede i nuet at sidde ved et bål. Man bringes automatisk fra sindet til kroppen, da varmen fra bålet, lugten, lyden af gnister vækker sanserne og kontakten til kroppen.



Bål-meditation:

Stil dig her ved bålet - luk øjnene
Mærk underlaget, vip frem og tilbage på fødderne
Læg nu mærke til varmen fra flammerne
Mærk den mod din hud, i ansigtet og på hænderne
Læg mærke til lydene, knitren fra gnister
Prøv nu at lugte til røgen
Du kan åbne øjnene og fordybe dig i flammerne
Fordyb dig nu i en samlet oplevelse af at stå her
Varmen, lydene, røglugten, gule flammer, røde gløder
Prøv samtidig at mærke din krop - indeni
Du kan fordybe dig i området omkring dit hjerte.
(Når du guider, så gør det langsomt, så deltagerne har tid til at følge deres sansninger undervejs)

Bivoksllys

At rulle bivoksllys i november og december er en virkelig god aktivitet i Stressfri. Det kræver ikke noget særligt, så det er ikke en aktivitet, hvor deltagerne kan blive pressede i forhold til præstation, da det er meget enkelt. Samtidig er det en meget sanselig aktivitet, da der kommer til at dufte af honning, og fingrene bliver let fedtede af voksen. Bivoks bliver brugt i de fineste cremer, så man kan sagtens smøre det ud på hænderne.

Det skal du bruge:

Køb bivoksplader og væger. Man kan købe i gul og i forskellige farver. Hav en hårtørrer med. Eller brug en brødrister, hvis flere er lydfølsomme.

Hav på dagen nogle spækbrædder klar og et par knive til evt. at dele pladen

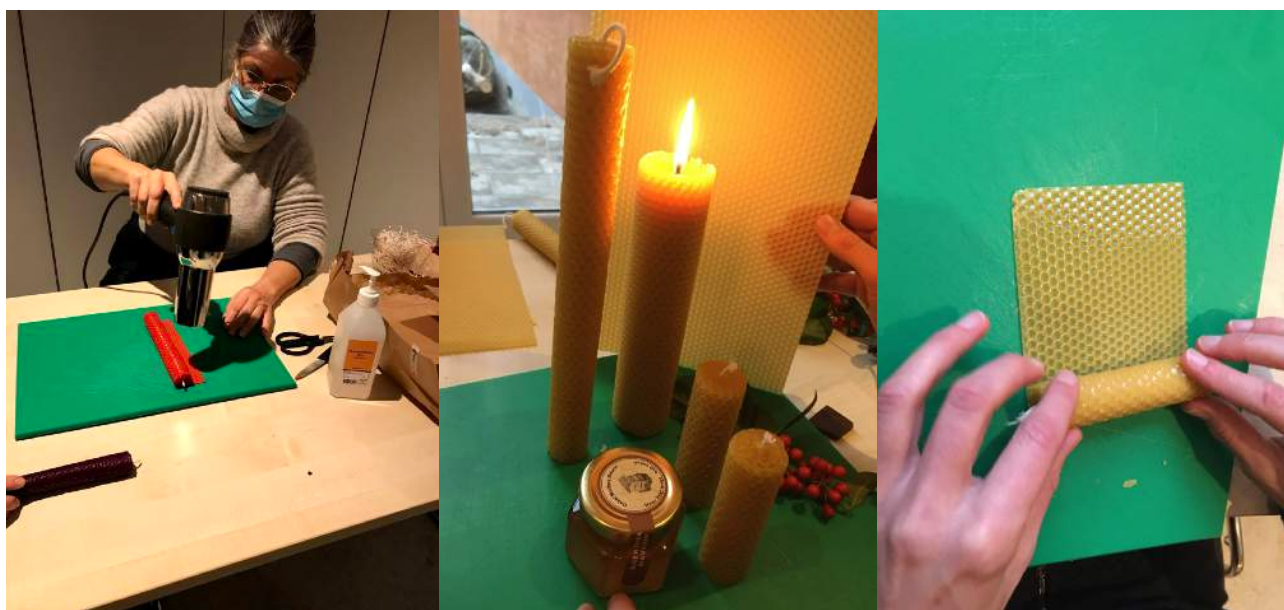
Links til indkøb (google evt. "bivoks"):

<https://www.bihuset.dk/butikken/lysforme-voksllys>



Læg en bivoksplade på et spækbræt og klip en væge i passende længde. Varm de første par cm af pladen op til det bliver gyldent, og kram det rundt om vægen. Derefter kan du løbende varme pladen op og rulle den sammen om vægen, til lyset er færdigt.

Du kan lave flere mindre lys ved at varme pladen op i midten og skære den over. Du kan også lave tykke bloklys ved at rulle flere plader i forlængelse af hinanden. Hvis du laver et lys, der skal kunne stå af sig selv og ikke være i en stage, så ret det op til sidst, mens voksen er varm og sørg for, at det bliver lige/stabilt i bunden.



Kranse og juledekorationer



Kranse er en super hyggelig aktivitet, da det giver et dejligt nærvær at arbejde med naturmaterialerne. Samtidig giver det værdi hos deltagerne, da en bundet julekrans er en fin gave og koster en del i butikkerne. Hvis I binder halmkransen selv, kan de gå hen og blive ret billige i produktion.

Der kan være den udfordring, at det kan skabe et let præstationspres hos deltagerne, da det kræver lidt håndelag, og vi jo altid er så hurtige til at sammenligne os med hinanden. De andres kranse er smukkere end min!



Her kan det være godt at italesætte under instruktionen, at vi laver kransene for at komme i kontakt med naturen og vores sanser, at det er et middel til nærvær, og ikke et mål at få lavet en smuk krans. Gør også deltagerne opmærksomme på denne her tendens til at dømme og vurdere sig selv - det kan være en god opmærksomhed og udgangspunkt for gode snakke om præstationskrav og perfektionisme.

Det kan også være en idé at have en enklere aktivitet for eksempel at lave en juledekoration til deltagere, der ikke kan overskue at binde kranse. Eller lave en krans af grene, som dekorerer med efeu eller andre naturmaterialer.

Det har du behov for:

Ståltråd (hver deltager skal have en)

Halm (eller bundede halmkranse)

Grene til at lave kranse

Gran

Bær

Kogler

Bånd



Strikning/hækling

Køb strikkepinde og garn gerne i en genbrugsbutik, så koster det ikke så meget. Deltagerne kan også have deres eget med. Vi var så heldige, at en af deltagerne er meget dygtig til at strikke og hækle, så hun har instrueret og hjulpet med at finde garn.



Siddemåtte

Vi har lavet nogle siddemåtter, som kan bruges i Stressfri, eller når man er på tur. En tæt uldmåtte til at holde kulden ude! Slå ca. 90 masker op på pind 4 eller 5 med uldgarn. Når du så har strikket en stor kvadrat, skal det filtes, hvilket vil sige, at det vaskes på 40 grader i vaskemaskinen, så det krymper og fortættes. Det er vigtigt, at garnet er 100 % uld, da det ellers ikke vil filte ordenligt. Uldgarn er ret dyrt, og der ikke meget af det i genbrugsbutikker. Vi har haft held med at finde noget på den Blå Avis. Det magisk at sidde og strikke i kulden og varme sig ved bålet. Det er føles så tidsløst.



Karklude

Denne enkle karklud er meget overskuelig at strikke, og nedenstående link beskriver hele processen for begyndere. At strikke karklude understøtter også projektets værdier om bæredygtighed, da de kan vaskes og genbruges. Bomuldsgarn er meget billigt, og de strikkes på pind 3,5 eller 4 med dobbeltgarn.



Video fra YouTube: C Meyer

Videoen er en fin instruktion i at strikke karkluden for nybegyndere. Hvis du er øvet, er opskriften som følger: Slå 4 masker op, strik ret-strikning og tag en maske ud på hver pind, indtil du har 50 masker. Tag derefter ind men for at få hulmønstret skal du i begyndelsen af hver pind strikke: en



retmaske, stik to masker sammen, tag en maske ud, strik to masker sammen og strik derefter ret resten af pinden. Fortsæt indtil du har 4 masker og luk af.

<https://youtu.be/lrk5p86agCY>

Spiring af friske spirer

Det skal du bruge:

Syltetøjsglas uden låg

Tyl

Elastikker

Frø til spiring (gerne radise eller broccoli)



Sådan gør du:

Hæld frø i glasset - blot i bunden og ikke for mange. Tænk på, at de bliver ca. 10 gange større.

Hæld vand i glasset og lad dem trække vand natten over.

Næste morgen kommer du et stykke tyl på glasset med elastik og dræner vandet.

Lad glasset hvile med åbningen skråt nedad evt. i en skål. Så overskydende vand kan dryppe fra.

Hold de næste dage frøene fugtige ved to gange om dagen (eller flere i varme tider) at hælde vand til frøene og lad dem suge væde i ca. 5 min. Dræn derefter igen vandet fra, og sæt glasset på skrå.

Efter 5-10 dage har du en masse lækre friske spirer afhængig af sorten, som kan spises i salater, på aftensmaden eller som snack. Det er meget sundt!



For yderligere info:

Eva Green Meinel, Menighedsplejen i Danmark

Mobil: 9282-6959

Email: egm@menighedsplejen.dk

Instagram: stressfri_have

Facebook: Menighedsplejen - Psykisk Sårbarhed