

UT I NATUREN

SPECIALISTPSYKIATRIN BARN, UNGA OCH VUXNA

HÄLSOEFFEKTER AV NATURKONTAKT

SKOGENS HÄLSOFRÄMJANDE VÄRDE

Dagsljus, frisk luft och fysisk aktivitet

Minskning av stressnivåer och stresshormoner

Minskad risk för depression och stressrelaterad psykisk sjukdom

Teorin och stressåterhämtning – Ulrich

Teorin och uppmärksamhet och återhämtning – Stephen och Rachel Kaplan



UT I NATUREN

Syfte:

Ge patienten möjlighet att lära känna sig själv i aktivitet, att öka kroppsmedvetenheten och förmågan att upprätthålla aktivitetsbalans över tid.

Att patienten får verktyg att läsa av kroppen och kan påverka sin hälsa genom aktivitet.

Genom naturbaserad intervention ges möjlighet till vistelse i en återhämtande miljö.

Genom gruppintervention ges möjlighet att utföra aktiviteter i ett socialt sammanhang.

Mål:

Att patienten uppnår en stabilitet i sitt mående som ger ökade förutsättningar att återgå i sysselsättning eller arbete alt kan utöka arbetstiden.

Målgrupp:

Specialistpsykiatrisk diagnos/problematik i kombination med utmattningssyndrom eller liknande symtombild.

Aktivitetsproblem i form av svårigheter att ta initiativ till aktivitet/begränsa aktivitet, att upprätthålla aktivitetsbalans, osäkerhet i vad som ger och tar energi, svårt att upprätthålla energi över tid, otillräckliga strategier för återhämtning, nedsatt arbetsförmåga

Sjukskrivning hel eller deltid.

Är motiverad till behandling och har förutsättningar att tillgodogöra sig programmet som innebär ökad aktivitet, att vistas utomhus, förändring i vardagen och fler sociala kontakter.

UT I NATUREN

Tyst promenad

Tända eld och stormkök

"Inklappning"

Basal kroppskännedom

Fika

Aktivitet t.ex. skogsband, bygga ram, skriva

Avrundning, släcka eld och plocka iordning

Tyst promenad



Att vara i naturen

Doften från elden

Mossa mot huden och ljuden

Utrymmet

Det ojämna underlaget

Att fångas av en fjäril och bara vilja följa efter

Pulsen sjunker

”och bara att vara utomhus, det är liksom rummet eller vad vi nu ska kalla det, skogen som sådan, är terapeutisk. Det är lite det som är väldigt bra till stora delar, att du, bara genom att vara där, kommer det att hjälpa dig på ett eller annat sätt”.



Att vara i en kravlös miljö

Det här är för mig

Att bara vara deltagare

Det är ok att vara även om jag inte presterar

Vara i lekfullheten

"Men jag tycker att inte ha pressen på sig att behöva lyckas med någonting, gör ju att det är enklare att lyssna på sig själv för då har man inte den där lilla figuren på axeln som säger "gör, gör, gör" hela tiden..."

"Ja, jag hade prestationsångest. Första fem gångerna hade jag prestationsångest inför allt vi skulle göra, tills jag insåg att, nej det här är ju för mig själv."



Att vara tillsammans med andra

Utbyta erfarenheter, tankar och reflektioner

Kravlös gemenskap

”man får ju en annan reflektion och man får en annan upplevelse av alltihopa och man får en annan bild av det man själv upplever, genom att höra andras upplevelser.”

”Det som har gett mig mest är nog att vi samlas socialt, man kan känna att man inte är ensam och få hela den här gruppen omkring sig..”



Från skogen till vardagen

Nya perspektiv

Träna på "att vara jag"

Ökad förståelsen för sig själv

"Innan har jag tyckt att det varit något som varit onödigt, det har stulit tid från mitt föräldraskap eller från hemmet eller från någonting, men efter gruppen har jag insett värdet av att göra dem utan dåligt samvete och att ge mig själv de små stunderna."

"att det positiva var ju att när man väl kom dit så fick man ju ett helt annat perspektiv på den dagen."



UT I NATUREN!

En tyst promenad i skogen - Gå en sväng i trädgården - Bada i sjön - Titta på naturbilder i en bok eller i mobilen- Sitt en stund på balkongen eller uteplatsen - Mata fåglarna – Fiska - Meditera utomhus - Sitt på gräset, en sten eller en bänk - Titta ut genom fönstret - Drick kaffe eller te utomhus - Låt sinnena fokusera på naturen - Träna på att vara medvetet närvarande - Blunda och lyssna till ljuden i naturen - Gå barfota - Lägg handen på en trädstam - Lukta på en blomma eller på mossan - Smaka på ett blåbär eller på ett granskott - Titta på molnen- Cykla på en skogsväg - Gå en tipspromenad – Naturkartan - Gå ut när det regnar eller precis efter ett regn och känner dofterna – lyssna på naturljud när du ska sova – lägg märke till naturen

KÄLLOR OCH INSPIRATION

Lugn av naturen - Åsa och Mats Ottosson

Närmare naturen – Åsa och Mats Ottosson

Vård omsorg och rehabilitering utomhus – redaktörer Åsa Engström,
Päivi Juuso, Madeleine Liljegren, Lotta Lundmark Alfredsson

Trädgårdsterapi – Patrik Grahn, Åsa Ottosson

Gröna rehabs modell – redaktör Eva-Lena Larsson

Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute och Shinrin-Yoku
Sweden

TACK FÖR ATT NI LYSSNAT!

Lina Karlsson

Leg. Arbetsterapeut

lina.a.karlsson@kronoberg.se

Lisa Agnhage

Leg. Sjukgymnast

lisa.agnhage@kronoberg.se

Specialistpsykiatri barn, unga och vuxna





**REGION
KRONOBERG**