

ÖSTERSUND 14 MARS

ATT NYTTJA DEN NÄRA NATUREN I PSYKOLOGISK BEHANDLING

ÅSHILD HAAHEIM, LEG PSYKOLOG & MINDFULNESSLÄRARE, PSE LUGNVIK & LITS HÄLSOCENTRAL



INNEHÅLL

- bakgrund
- teori
- fall
- patienters röster om att använda naturen i behandling



BAKGRUND

- föräldraskap
- mindfulness och naturen



TEORI:

NATURENS PÅVERKAN PÅ VÅR HÄLSA



ETT FALL

DÄR NATUREN BLEV EN VÄNDNING



ÖVNING

DEN NÄRA NATUREN I LUGNVIK



PATIENTERS RÖSTER OM ATT ANVÄNDA NATUREN I BEHANDLING

"Kraften i vinden- att den kan vara"läkande". Det jobbiga kan på något vis blåsas bort, jag känner mig stark på något vis! "Bring it on" liksom- jag kommer klara detta"

deltagare MHL



- "Att vara ute i naturen hjälper mig att få ner stressnivån och andas långsammare, lugnare och djupare"
- "Att känna vinden mot ansiktet får mig att känna mig levande"
- "Naturen hjälper mig att uppskatta det lugn som finns och se de vackra sakerna som naturen skapar. Stark och god kontrast till livet krav och teknik"



VILL DU ATT HÄLSA OCH SJUKVÅRDEN SKALL ANVÄNDA NATUREN MERA I BEHANDLING? OM JA, PÅ VILKET SÄTT?

- Rehabiliteringsgrupper i skog och trädgård
- samtal under promenader
- samtal utomhus
- dagar i stillhet i naturen
- promenader med naturtema
- skogsbad
- mindfulnessträffar under alle fyra årstiderna
- använda djur i behandling,
- yoga och Qigong utomhus
- starta upp självhjälpsgrupper i naturen
- informera om naturens positiva effekter på hälsa
- naturen kan många gånger vara kraftfullare än mediciner



PÅ VILKET SÄTT ÄR NATUREN LÄKANDE FÖR DIG?

JAG FÅR RO, ENERGI, VILA OCH PERSPEKTIV

MÅR OTROLIGT BRA AV ATT VISTAS
UTOMHUS

NATUREN, VATTNET OCH SKOGEN GER MIG
LUGN OCH RO, OCH GÖR SÅ JAG KAN
GRÅTA EN SKVÄTT ÖVER FÖRLUSTER I MITT
LIV, ÄVEN EFTERÅT KÄNNA GLÄDJE OCH
KÄRLEK

DEN GER ÅTERHÄMTNING OCH ETT LUGN.
NATUREN HJÄLPER MIG ATT VARA I NUET.
ATT SE DET VACKRA TROTS ALLT DET
SVÅRA I LIVET

TYSTNAD, VILA ÅTERHÄMTNING. NATUREN
ÄR DET STARKASTE SOM FINNS FÖR
ÅTERHÄMTNING.



TACK FÖR DIN UPPMÄRKSAMHET

