



NATURTERAPI NORD



Naturterapi Nord ApS
Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

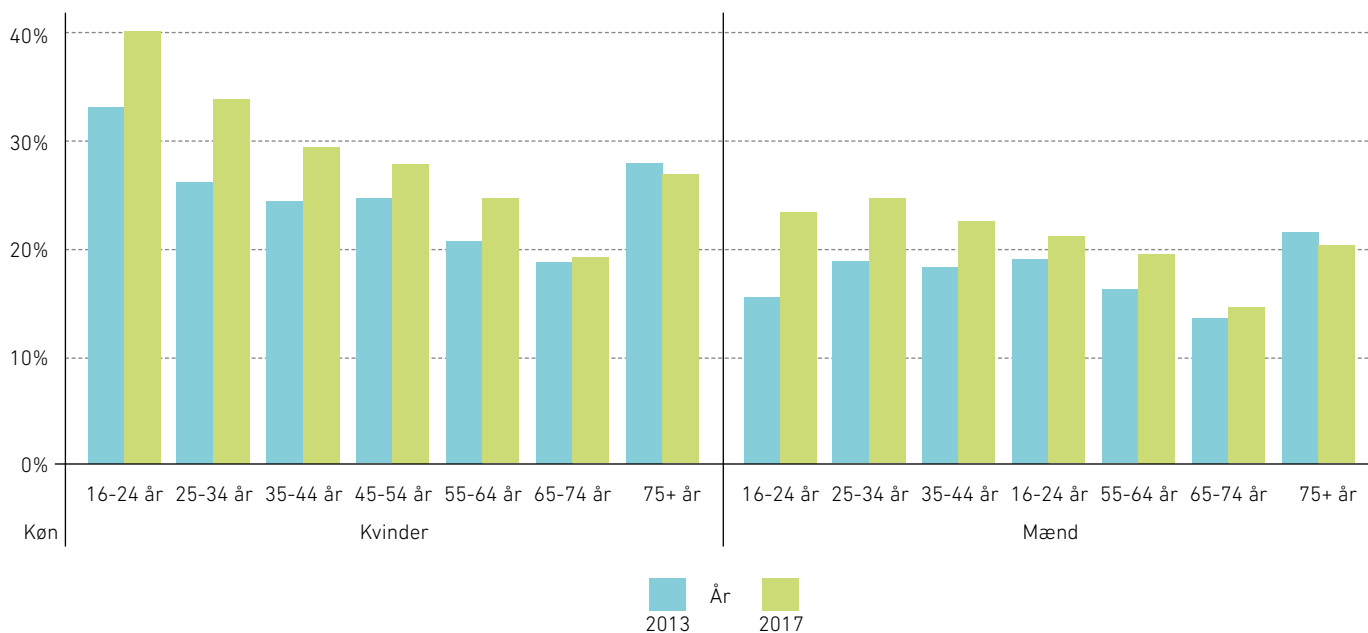
MENTAL SUNDHED ER VÆRDIFULDT

Belastningsreaktioner eller i folkemunde "stress" er et voksende og omkostningsfuldt problem, der belaster mennesker, virksomheder og samfund. WHO - Verdens Sundhedsorganisationen forudser, at stress i 2020 vil være den lidelse, der belaster verdensøkonomien næstmest, kun overgået af hjertekarsygdomme. 250-300.000 er ramt af alvorlig stress. 3000 personer førtidspensioneres årligt grundet stress. Stress anslås at koste 27 mia. årligt i

sygefravær, dødsfald og omkostninger i sundhedsvæsenet. Den er derudover årsag til mange andre psykiske sygdomme¹

En stor landsdækkende undersøgelse fra 2017 undersøgte danskernes fysiske og psykiske helbred. I Region Nordjylland responderede 22560 personer og heraf svarede 23,7 % at de har et højt stressniveau, hvilket svarer ca. til landsgennemsnittet.² Fra flere sider efterspørges der nye tilgange til mental sundhedsfremme.

ANDELEN AF DANSKERE, DER ANGIVER AT VÆRE ALVORLIGT STRESSEDE



Ud over de økonomiske omkostninger, har stress og andre mentale lidelser store personlige konsekvenser for dem der rammes og deres familier. Mange oplever tab i livskvalitet, arbejdsevne, sociale relationer og tro på fremtiden. Nogle oplever disse tab som varige. Heldigvis er der også gode muligheder for at komme sig, og lære at leve på en anden og mere holdbar måde. En af måderne er at bruge naturens mulige virkning på vores mentale tilstand.

HJERNENS NATUR

Mange mennesker kender til at få det bedre i naturen – at få klaret tanker og ro i hovedet. Naturen stiller ikke krav, alligevel gør den rigtig meget for vores fysiske og mentale velbefindende. National og international forskning bekræfter, at naturen både kan restituere og stimulere vores hjerner og krop, hvilket giver mentalt overskud, styrker koncentrationen og giver nye perspektiver på løsningsmuligheder. Mere om forskningen senere, her først lidt baggrundsviden om hvorfor, vores hjerner trives så godt i naturen.

Den menneskelige hjerne er indrettet til at være i naturen, ikke til at være dybt koncentreret foran en skærm, i samtale

eller i trafikken i størstedelen af vores vågne timer dag efter dag, uge efter uge, år efter år. Hjernens kapacitet udnyttes derfor ofte meget ensidigt i mange moderne liv, hvilket fører til både overbelastning og understimulering.

Når et menneske er stresset og i alarmberedskab vil hjernen lukke mere eller mindre ned for hukommelse, beslutningstagning, tænkning og læring. Når man står over for en fysisk trussel vil disse 4 elementer være alt for langsomme, hvorimod kroppen, sanserne og instinkterne kan sikre vores overlevelse ved at reagere på et splitsekund.

Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

Nu om dage er truslerne dog ofte af en anden karakter, og denne overlevelsesstrategi kan forværre problemerne og gøre dem helt uoverskuelige. Samtidig bliver det meget svært at ændre på sin livssituation, når ens evne til at huske, tænke, tage beslutninger og lære nyt er svækket.

Store dele af hjernen, der beskæftiger sig med krop, sanser og instinkter, fungerer dog stadig. Disse dele af hjernen kan inddrages, så man ikke blot skal sætte sig hjem med hænderne i skødet og vente på at få det bedre. Man taler her

om kropslig forankret kognition, hvor man kan få adgang til at tænke, huske, tage beslutninger og lære nyt via krop og sanser. Fordi vi er skabt til at være i naturen, ved vores hjerne instinktivt, at vi kan stole på at vores instinkter, sanser og krop kan håndtere situationen, og vores logiske tænkende hjerne kan hvile. Ophold i naturen kan på denne måde både restituere og stimulere vores hjerner, hvilket giver mentalt overskud, styrker koncentrationen og giver nye perspektiver på løsningsmuligheder.³



Naturterapi Nord – Ren terapi på hjernens præmisser

FORSKNINGEN I NATURBASERET BEHANDLING OG FOREBYGGELSE

Flere nyere undersøgelser viser, at naturbaseret terapi kan have en positiv indvirkning på vores mentale sundhedstilstand. For de særligt interesserede nævnes her nogle enkelte af forskningsresultaterne:

Et svensk studie viser, at et naturbaseret terapiforløb for stressramte og depressive giver et markant mindre behov for behandling i sundhedsvæsenet, både inden for det almene og det psykiatriske system, selv et år efter behandlingen.⁴ En dansk undersøgelse viser, at naturbaseret terapi giver stressramte en oplevelse af frihed, tryghed, mentalt afslapning og ro i sindet. Det gav dem mod og overskud til at foretage ændringer i deres liv hen imod at leve mere i overensstemmelse med deres fysiske og mentale behov og ressourcer.⁵ På denne måde kan de fremadrettet træffe valg, der kan mindske stresspåvirkningen, og de kan håndtere uundgåelige udfordringer mere hensigtsmæssigt.

Stephen og Rachel Kaplans formulerede i 1990'erne teorien Attention Restoration Theory (ART). Ægteparret bruger begreberne directed attention, målrettet opmærksomhed og soft fascination, spontan opmærksomhed. Det at bruge sin målrettede opmærksomhed, som vi gør under koncentreret arbejde, når vi bekymrer os, eller når vi færdes i trafikken, er meget krævende for os, og vi har begrænset kapacitet til denne funktion. Hviles de dele af hjernen ikke tilstrækkeligt, kan det føre til mentalt udmatning og stress. Inden for den spontane opmærksomhed derimod, har vi næsten ubegrænset udholdenhed, og når denne bruges, hviler de dele af hjernen, der er i brug under koncentreret arbejde. I naturen bruger vi den spontane opmærksomhed, hvilket gør, at det virker stressreducerende.⁶

Naturterapi Nord ApS
Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

I Alnarp i Sverige har de anvendt en særlig metode til at undersøge evnen til at holde fokuseret opmærksomhed, nemlig Necker Cube Pattern Control Test (NCPCT). De har afprøvet den på forsøgspersoner efter afspændingsøvelser indendørs og ude i naturen. Forinden havde de også testet personerne ift. deres kognitive styrke via Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ). På flere områder var der sammenfald mellem resultaterne for personer, der havde fået afspændingsterapien inde, og dem der fik den ude, men for de kognitivt udmattede var der en klar forbedring ved NCPCT efter naturoplevelsen. Her viste de en signifikant forbedring af deres score på at holde fokuseret opmærksomhed. Dette viser os, at selv ved sammenligning med en anden velafprøvet og virkningsfuld terapiform er der en fordel for de kognitivt udmattede, eller stressramte om man vil, ved terapi i naturen.⁷

Gregory Bratmann forsker fra Stanford University USA har belyst naturens indvirkning på hjernen ift. depression. Han sammenlignede hjerneaktiviteten via EEG/MRI-scanninger og egen oplevelsen ift. rumination (påtrængende negative tanker) på 38 forsøgspersoner. Personerne gik i 90 minutter, halvdelen gennem et naturområde, halvdelen langs en trafikeret vej. Personerne der gik gennem naturområdet oplevede, at jo længere tid, de opholdt sig i naturen, jo mindre rumination. Personerne der gik langs vejen oplevede ingen ændring. Målingerne af hjerneaktiviteten bekræftede, at der var en større nedgang af aktivitet i tindingelapperne, hvor de påtrængende negative tanker er lokaliseret, hos de

personer der havde været i naturen ift. kontrolgruppen.⁸ Japanske forskere har målt på en række fysiske og psykiske stressindikatorer, hvor de sammenligner ophold i naturen med at være i et trafikeret byrum med mange mennesker. Der var tydelige positive udsving i naturens favør på samtlige målepunkter. Fysisk var der et klart fald i stresshormonet kortisol, puls, og en forbedring af blodtrykket og hjerterytmen med en øgning på ln(HF) og en sænkning af ln(LF/HF). Dette viser en øgning i det parasympatiske nervesystem, der er aktiv under afslapning og en sænkning i sympatiske nervesystem, der er aktivt under belastninger. På det psykiske niveau var der en klar forbedring efter naturoplevelsen ift. alle parametrene, bl.a. at være beroliget, forfrisket, mindre anspændt, samt et klart lavere niveau ift. mental udmattelse, tristhed, vrede, forvirring og en klar øgning ift. energi.⁹

Kognitiv adfærdsterapi anbefales til stressramte i Danmark. Metoden er gennemtestet, og viser sig som den hidtil mest virksomme behandling.¹⁰ Danske forskere fra Københavns universitet har sat sig for at sammenligne naturbaseret terapi i Nacadia med denne anerkendte behandling. En stor og langstrakt undersøgelse viste, at den naturbaserede terapi kunne matche kognitiv terapi ift. målingerne. De anvendte de anerkendte metoder: Psychological General Well-Being Index (PGWBI) der tester psykisk velbefindende og Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ), der måler kognitiv styrke og udbrændthed.¹¹



NATURTERAPI NORD – HVORFOR OG HVORDAN?

NATUREN ER LIGE UD FOR DØREN, MEN ...

Den naturbaserede tilgang rummer mange muligheder, er enkel at lære og nem at tage i brug i hverdagen, men potentialet udfoldes kun fuldt ud, hvis man får den rette hjælp. Som stressramt er det oftest ikke så enkelt bare at gå ud og benytte naturens muligheder for restitution og forandring. Når man er ramt mentalt, vil man derfor typisk

have behov for et professionelt forløb, der er tilrettelagt specifikt til ens behov og ressourcer.

NATURTERAPI NORD ARBEJDER EFTER FORSKNINGSBASERET VIDEN OM NATURTERAPI

Hos Naturterapi Nord har vi som nogle af de første i Danmark fulgt den nye masteruddannelse i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme ved Københavns Universitet. Det betyder, at vores metoder er funderet i grundig forskning om naturens effekt på krop og sind.

Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping



TEAMET BAG NATURTERAPI NORD:

Trine Nørtoft Thomsen (tv), Anlægsgartner, Voksenvejleder, Socialformidler og Master i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme v. Københavns Universitet.

Majbritt Lykke Jensen, Fysioterapeut gennem 20 år, certificeret Mulligan Practitioner. Har 2 Mastermoduler i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme v. Københavns Universitet. Herudover har vi et samarbejde med Aut. Cand. Psych. samt specialist i psykoterapi for unge og voksne Malene Worm fra Psykologklinikken Himmerland.

Vi trækker på hende ift. supervision og hvis deltagere i vores forløb har behov for psykologisk bistand.

VI HOLDER TIL I DEN SKØNNE HIMMERLANDSKE NATUR

Natur er ikke bare natur. Naturmiljøet spiller en afgørende rolle for den restituerende effekt. I vores valg af naturmiljøer har vi kigget imod nordisk forskning med Patrick Grahn og Ulrika Stigsdotter i spidsen. De hævder, at stressramte har særlige behov ift. omgivelser og foretrækker særlige

oplevelsesværdier, nemlig det vilde, det artsrige og det trygge kombineret med et fravær af det sociale.

Jay Appelton har udviklet teorien om Prospect-refuge. Som et levende væsen skabt til at leve i naturen, har vi behov for omgivelser, der giver os mulighed for at finde tryghed, føde, en partner, ly mm. Vi vil derfor være særligt tiltrukket af steder, der tilbyder både udsyn og afskærmning. Dette er også indarbejdet i vores naturmiljø.

Naturterapi Nord har 5 hektar skøn varieret natur til rådighed med Lindenberg Å og ådal i baghaven, skøn gammel egeskov, og en enestående udsigt over marker, eng og skov. Så snart du står ud af bilen bemærker du roen, som hersker over stedet. De naturlige lyde fra fuglene og trætoppene åbenbarer sig med et for én, og allerede her begynder roen at sænke sig, man sænker skuldrene og trækker vejret lidt dybere.



Selvom det føles som at være langt væk, i en helt anden verden, er det samtidig kun 15 min fra E45 og Støvring Station, og 35 minutter fra Aalborg Lufthavn

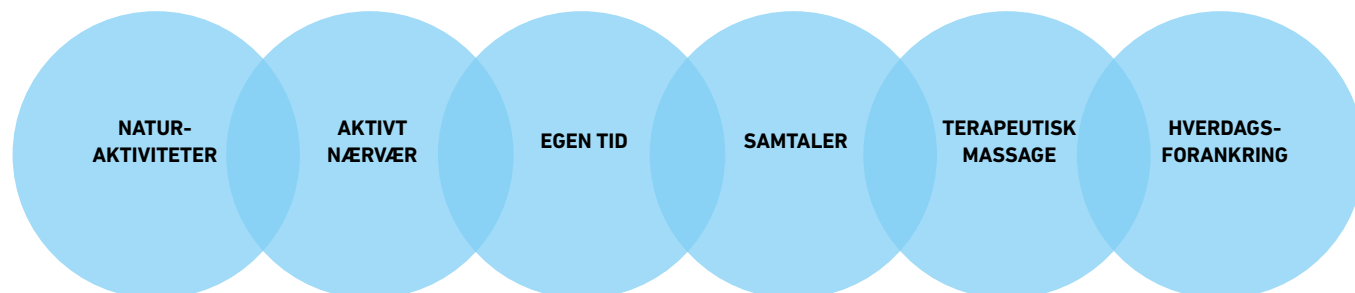
Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

NATURTERAPI NORD - REN TERAPI PÅ HJERNENS PRÆMISSER

Dagen hos Naturterapi Nord består af alt det, man har behov for som stressramt som fx restitution, lettere fysiske øvelser og redskaber til at opnå ro og nærvær. Disse behov er individuelle fra person til person og fra dag til dag. Derfor tilpasses programmet til hver enkelt gennem individuelle

samtaler, der så vidt muligt holdes i naturen. Som deltager i forløbet får man hjælp til at få inddraget naturens terapeutiske virkning i sin hverdag hjemme og på arbejdspladsen. Følgende 6 elementer er gennemgående:



Vores grundelementer er valgt med inspiration fra forskning, bl.a. fra Forskningsterapihaven Nacadia, ved Københavns Universitet.

NATURAKTIVITETERNE giver både fysisk aktivitet og sanseoplevelser, samtidig giver det oplevelser med selvforglemmelse, mening og flow. Dette kan give en pause

fra tankemylder og bekymrende tanker. Der er fx mulighed for at fiske, hugge brænde, anlægge og pleje naturområdet, gå ture i den skønne natur eller plukke æbler til hestene.

Der er ingen pres og krav om præstation, og det er fx muligt at vælge restitution ved bålet, hvis dét er behovet.



Naturterapi Nord ApS
Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

AKTIVT NÆRVÆR: Når man er ramt på det mentale plan, kan ens indre mentale tilstand nemt optage alt ens opmærksom, på en måde hvor man slet ikke registrerer omgivelserne. Aktivt nærvær med fokus på enkelte

sansninger, kan styrke deltagerne i at være til stede i nuet, acceptere givne vilkår og styrke den restorative virkning. Der indgår støtte hertil efter behov.

AKTIVT
NÆRVÆR



Bare være til stede med det der er - lyde, dufte, synsindtryk, følelser, tanker

EGEN TID: Det kan være svært for mange med stress at mærke egne behov. Under egen tid er der fokus på, at man følger sin intuition og bevæger sig derhen, hvor man drages

imod, og beskæftiger sig netop med det, man har brug for. Det kan være hvile i hængekøje, gå-ture eller fiske. Efterhånden styrkes ens fornemmelse af egne behov.



Her er godt at være

EGEN TID

Naturterapi Nord ApS
Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

SAMTALERNE foregår i naturen. Stressramte oplever ofte udfordringer med at huske, tænke, tage beslutninger og lære nyt. Samtaler i naturen kan med det rette fokus fremme brugen af metaforer. Metaforer er ofte kropslige og sanselige og bidrager derfor til læring, hukommelse,

tænkning og beslutningstagning på en måde, som selv den stressede hjerne kan kapere og optage. På denne måde kan deltagerne profitere af dette ift. at skabe nødvendige livsændringer. Hvis vejret er rigtig slemt trækker vi selvfølgelig indenfor.

SAMTALER



Samtalerum

TERAPEUTISK MASSAGE er en vigtig del af den samlede indsats ift. forebyggelse og håndtering af stress ved Naturterapi Nord. Det er bevist, at massage virker både restituerende og stimulerende på vores mentale tilstand ved at påvirke kroppens biokemi. Man har bl.a. målt hos personer med stressrelaterede problemer, der modtog massage, at niveauet af stresshormonet kortisol sænkes markant. Samtidig steg niveauet af dopamin, serotonin og ocytocin.

Dopamin er et af de vigtigste signalstoffer i hjernens belønningssystem. Når dette frigives, giver det os en følelse af veltilpashed eller ligefrem en lykkefølelse. Serotonin spiller en afgørende rolle for vores psykiske velvære, og er ansvarlig for dit gode humør. Når serotoninindholdet stiger, stiger vores følelse af trykthed og ro, samtidig med at det dæmper angst og aggression. Ocytocin styrker vores overskud til sociale relationer, stabiliserer puls og blodtryk, fremmer helingsprocesser, dæmper vrede og bekymring, samt styrker den indre ro.

Massage er ikke bare massage. Vores fysioterapeut, Majbritt, tilpasser behandlingen ud fra de behov, den enkelte deltager har. Ved livskriser hvor krop og sind er ved at gå i stykker, er der brug for en samlende og afspændende massage, der forener krop og psyke på en beroligende måde. Andre oplever, at kroppen er gået i dvale og føler, at der ikke er sammenhæng mellem hoved og krop. De kan have brug for at få vakt kontakten til kroppen igen med en mere

inciterende tilgang. Alt i alt er det fysioterapeutens fornemmeste opgave at normalisere sympatikusaktiviteten (sympatikus sætter kroppen i kampberedskab) med sine hænder uanset den enkeltes behov.

TERAPEUTISK MASSAGE

Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17

9520 Skørping

HVERDAGSFORANKRING: Der kan være stor kontrast mellem et kursusforløb og livet derhjemme. Vi lægger fra starten vægt på, at vores metoder til restitution, nærvær og håndteringsstrategier implementeres i dagligdagen som forberedelse til afslutning af forløbet.

Vi oplever alle fra tid til anden, at kampen mod gamle vaner spiller en stor rolle, når nye skal implementeres. Det har vist sig i praksis, at det kræver tid at bryde gamle vaner. Det at tilegne sig nye vaner kræver selvkontrol og er udmattende. Som stressramt, der måske har udvist alt for meget selvkontrol gennem lang tid, og måske netop derfor er fysisk og mentalt udmattet, kan dette virke helt

uoverskueligt. Det er derfor forståeligt, at det kan være let at give op overfor at søsætte nye gode vaner. Af denne grund er det afgørende, at forandringen sker i små overskuelige, realiserbare og meningsgivende etaper.

Når stresshåndteringsforløbet er slut, har deltagerne fået redskaber til at opnå restitution og håndtere pres. Undervejs er redskaberne indarbejdet i deres hverdag. For at sikre en solid hverdagsforankring afholdes en opfølgingsdag, hvor redskaberne genopfriskes og evt. udfordringer tages op.

HVERDAGS- FORANKRING



Find den videre vej

NATURTERAPI NORD – REN TERAPI PÅ HJERNENS PRÆMISSER. VI TILBYDER:

- Kursusforløb i naturen for mennesker med symptomer på stress.
- Forskningsbaseret tilgang til naturbaseret mental sundhed med udgangspunkt i masteruddannelse ved Københavns Universitet og deres Forskningsterapihave Nacadia.
- Et nyt produkt på markedet som videnskabeligt bevist er lige så effektivt som den gængse kognitive tilgang, som typisk bruges i dag.
- Stressreducerende terapeutisk massage.
- Almen fysioterapi, hvis deltageren lider af bevægeapparatsproblemer.
- Workshops til virksomheder – viden og redskaber til at styrke den mentale sundhed.

VÆRDISKABENDE – BÅDE PÅ BUNDLINJEN OG FOR LIVSKVALITETEN. DU OPNÅR:

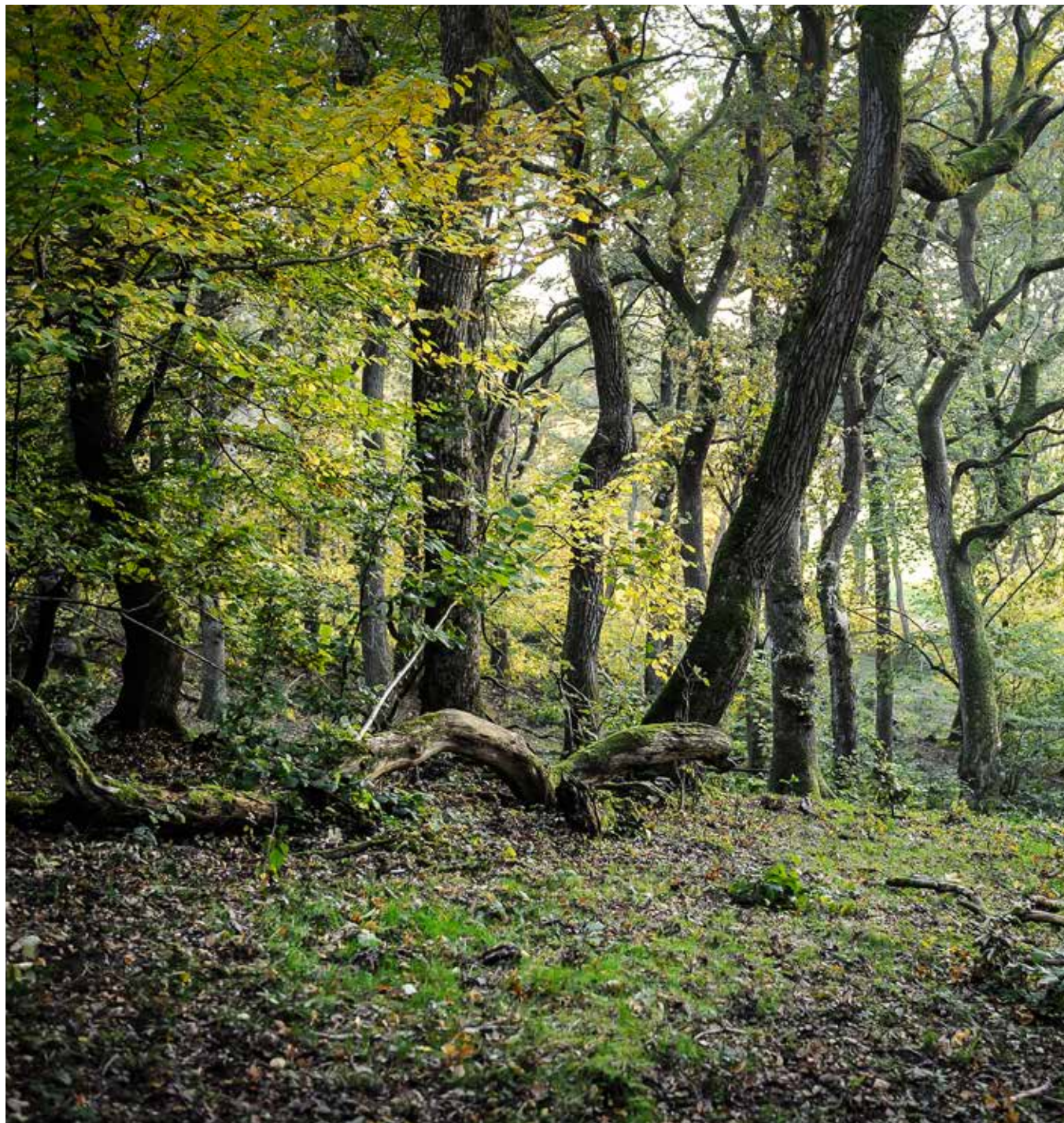
- Restitution og nye perspektiver på løsninger.
- Fastholdelse på arbejdspladsen – kom hurtigere tilbage.
- Et mindsket sygefravær nu og fremover.
- Varig virkning med solid hverdagsforankring.
- Omkostningsfri forebyggelse af stress på sigt, da naturen er gratis at være i.
- Styrket mental sundhed – på hjernens præmisser.

Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17
9520 Skørping

KONTAKT OS og vi svarer gerne på uddybende spørgsmål.

Besøg os også på vores webside: www.naturterapinord.dk



Trine Nørtoft Thomsen

Telefon: 53 83 79 93

Mail: tnt@naturterapinord.dk

Majbritt Lykke Jensen

Telefon: 41 41 89 80

Mail: mlj@naturterapinord.dk



Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17

9520 Skørping

NOTER:

1. <http://www.stressforeningen.dk/stress-og-statistik>
2. Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet, (2017), Danskernes Sundhed, Tal fra den nationale sundhedsprofil, på www.danskernessundhed.dk
3. Corazon, S. S. Schilhab, T. og Stigsdotter, U. 2011. Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice.
4. Währborg, P. Petersson, I. Grahn, P. 2014. Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: Long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. *J Rehabil Med* 2014; 46: 271-276. Lund, Sverige.
5. Sidenius, U. Stigsdotter, U. Varning Poulsen, D. Bondas, T. 2017. "I look at my own forest and fields in a different way": the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. *International Journal of Qualitative studies on Health and Well-Being*, Vol 12, 1324700. Taylor & Francis Group. Frederiksberg.
6. Kaplan, S. 1995. The Restorative Benefits of Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 1995, 15, 169-182, Michigan, USA.
7. Sahlin, E. Lindegård, A. Hadzibajramovic, E. Grahn, P. Matuszzyk, V. Ahlberg G. 2014. The Influence of the Environment on Directed Attention, Blood Pressure and Heart Rate—An Experimental Study Using a Relaxation Intervention. Landscape Research Group. Routledge. Taylor & Francis Group.
8. Bratman, G. Hamilton, P. Hahn, K. Daily, G. Gross, J. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS, Psychological and Cognitive Sciences*.
9. Song, C. Ikei, H. Miyazaki, Y. Review Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. Center for Environment, Health and Field Sciences, Chiba University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
10. Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, 2007, Langvarig stress, aktuel viden og forslag til stressforbyggelse, Sundhedsstyrelsen, København.
11. Stigsdotter, U.K., Corazon, S.S., Sidenius U., Karlsson P., Bøving Larsen, H. og Fjorback, L.O. Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry* (2018)



Den Europæiske Landbrugsfond
for Udvikling af Landdistrikterne:
Europa investerer i landdistrikterne



Trine Nørtoft Thomsen

Telefon: 53 83 79 93

Mail: tnt@naturterapinord.dk

Majbritt Lykke Jensen

Telefon: 41 41 89 80

Mail: mlj@naturterapinord.dk

Naturterapi Nord ApS

Skindbjerglundvej 17

9520 Skørping