



OM AT BRUGE NATURENS RUM I ARBEJDET MED MENNESKER MED EN SINDSLIDELSE

Ved fysioterapeut Rikke Andersen

HVAD KAN NATUREN?

- Den er rummelig – dømmes ikke
- Plads til at være...
- Der er højt til loftet
- Den stiller ikke spørgsmål
- Ro
- Den kan få os tilbage - til nu og her!



HVORDAN KOMMER VI DERUD?

- Fællesskab
- Erfaring
- Gåture
- Invitere
- Kørsel



AKTIVITETER

- Klatring
- Bål og madlavning
- Friluftstur med overnatning i hytte og shelter
- Cykelture, Fisketure, Ridning, Kajak, Gåture, Løb



DEN SOCIALE BETYDNING

- ”På turen, der kunne jeg opleve et **sammenhold, frihed** og så fik jeg det **psykisk meget bedre** af turen som helhed. Der er også en anden faktor der spiller ind når man er på sådan en tur og det er **fællesskabet**. Stemningen på turen er noget helt specielt.”
- ”Det giver en helt specielt **ro inde i mig** at vide, at alle har noget at kæmpe med på den ene eller anden måde. Man kan mærke, at folk, ligesom mig, er i stand til at glemme det lidt. På turen findes blandt deltagerne en **forståelse** for hver enkel.”
- ”De aktiviteter (**vandring, cykling, klatring, sejlads**) der var, gjorde at jeg fik **styrket mit selvværd** og lidt ”glemte” at have det dårligt. **Samværet** om aftenen var super hyggeligt og en vigtig del af turen. Det er helt sikkert en tur jeg gerne vil deltage i igen.”

