

Natur- Skogsterapi - ”Skogsbad”

- dess betydelse för människans självläkning
 - i kombination med SER - terapi



Text och bild.

Ulla Wilsson

SER – Evt19

Helsingborg 2021

Sammanfattning

Jag har vuxit upp på ett lantbruk med skogsbruk, jordbruk och djurhållning som sin försörjning. Med skogen och naturen utanför knuten har jag helt automatiskt tagit till mig vad den har att ge. Att se helheten och sammanhang, då man följer årstidernas växlingar. Att kunna lägga märke till olika kretslopp i växters och djurs cykler.

Jag vill vara en väckarklocka för att vi har naturen gratis. Vi har möjlighet att få så mycket av den i form av rörelse, intryck, vila, energi och kravlöshet. Vi alla i Sverige har detta strax utanför knuten eller i alla fall på överkomligt avstånd. Alla kan njuta av den, gammal som ung, speciellt i Sverige, då vi har allemansrätten. Naturen dömer inte, bryr sig inte om samhällsstatus, hudfärg eller annat. Du kan vara som du är.

Naturterapi "skogsbad" är en växande terapirörelse över hela världen. Forskning om hur naturen påverkar människan sker över hela världen. Forskningen visar på en enad bild av att naturen har god påverkan på människan, såväl psykiskt som fysiskt.

Under min utbildning till SER terapeut har jag funderat kring hur man skulle kunna dra nytta av naturterapi i kombination med SER terapi (Samtalsterapi, Energy Flow Breathing terapi och Regressionsterapi). Det finns bland annat en grundläggande tanke i båda terapiformerna, att man går till grunden för att hitta läkning. Finns ett uttryck "back to nature" vilket representerar att människan är en del av naturen och mår väl av att vistas i den. SER terpin står också för att gå tillbaka till grundorsaken och känslorna kring dessa. Kan detta bli en kombination som är läkande?

Innehållsförteckning	sid
1 Inledning	1
2 Frågeställning	2
3 Metod	2
4 Bakgrund	3-11
4.1 SER-terapi	3
4.2 Kroppsorienterad terapi.	3
4.3 Iscensättningsperspektivet.	4
4.4 Anknytningsteorin.	4-5
4.5 Det inre barnet.	5
4.6 Definition av natur:	5
4.7 Japansk skogsterapi – ShinrinYoku.	6-7
4.8 Svensk natur- skogsterapi.	7
4.9 Andra terapier med naturmaterial.	8
4.10 Vad säger forskningen om natur-skogsterapi?	9
4.11 Definition av stress:	10
4.12 Definition av depression:	10-11
5 Resultat	11-13
5.1 Vad är natur?	11
5.2 Vad innebär naturens läkande kraft?	11-12
5.3 SER-terapin i kombination med naturterapi.	12-13
6 Slutdiskussion	14
7 Käll- och litteraturförteckning	15

1. Inledning

Människan är ofrånkomligen en del av naturen. Vi har utvecklats under miljontals år hand i hand med naturen och genom evolutionen till vad vi är idag. Således består människan av samma beståndsdelar som återfinns i djur och växter. Såsom nervsystem, immunförsvar, hormoner och system för avgiftning mm. Därför är vi beroende av den yttre miljön för att må bra i vår inre miljö. Hur vi tar hand om vår planet och vår närmiljö är viktigt. Hur vår mat hanteras, odlingsförfarande och djurhantering har stor betydelse för människans hälsa och välmående.

Vid 1900-talets början kom den stora industrirevolutionen och urbaniseringen från landsbygd till städerna tog sin början. I takt med detta gjordes en revolution i den västerländska medicinen. En rad av sjukdomsframkallande bakterier identifierades och så småningom kunde man behandla dessa med antibiotika och sulfa. Traditionell folkmedicin och ört behandling började anses omodernt. Symtombehandling tog vid och tanken att stärka upp kropp och immunförsvar föll bort mer och mer. Synsättet präglas av att förgöra det sjuka istället för att stärka det friska hos individen. Även rörelse som främjar kroppens balans och läkningsförmåga fick stryka på foten, då industrialiseringen har fortskridit. För att på senare årtionden blivit en digitalisering. Mer inomhusarbete, mer monotont arbete och mer centralisering som medfört att boendeformer i städer har ökat.

Den västerländska livsstilen har inte gynnat människan på alla plan. Med livsstil menas hur vi lever, såsom vad vi äter, motion, relationer och stresshantering mm. Flera stressrelaterade sjukdomar såsom depression, högt blodtryck och ångest har ökat markant. Denna utveckling har medfört att det sympatiska nervsystemet ständigt är överstimulerat. Människan reagerar då med en flykt och kampbeteende, då vi ex. utsätts för en trafikmiljö. Ljud- och synintryck med mycket olika rörelser bilar, cyklister, fotgängare och blinkande ljus och mycket mer. Samma kan ske i en arbetsmiljö där det finns många delmoment och förväntningarna är höga på arbetsprestationen.

Stadsplanerare runt om i världen är medvetna om naturens betydelse för människans välbefinnande. Det byggs allt fler trädgårdar, gröna oaser och parkanläggningar. Odlingar och trädgårdar anläggs också på taken i storstäder för att få in grön energi.

2. Syfte och frågeställning

Jag har ett genuint intresse av natur i alla former och vet både rent kunskapsmässigt och rent intuitivt att naturen har en läkande effekt på människan. Jag vill gärna kunna kombinera denna vetenskap med Ser terapins möjligheter till läkning och utveckling.

Mina frågeställningar är:

Vad är natur?

Vad innebär naturens läkande kraft?

Hur kan jag ta hjälp av naturens läkande kraft och kombinera det med SER – terapi?

3. Metod

Jag har samlat information och fakta om ämnet Naturterapi – skogsterapi genom att läsa böcker och tidningsartiklar. Mycket information har jag sökt via internet såsom hos Svenska Naturskyddsföreningen samt Naturvårdsverket. Även en del tv program har kompletterat informationen. Jag har vävt samman fakta och informationen om naturterapi – skogsterapi med psykologiska teorier. När det gäller de psykologiska teorierna och processerna har jag använt mig av den utbildningslitteratur som SER - terapi utbildningen har erbjudit, samt de föreläsningar och övningar som hör till utbildningen. Jag visar på samband mellan psykologiska processer och naturens läkande kraft.

4. Bakgrund

4.1 SER – terapi

SER- terapi utbildningen är indelad i tre delar, som samtidigt löper ihop med varandra. S står för samtalsterapi, E står för Energy Flow Breathing en terapeutisk metod. Metoden är kroppsbaserad med fokus på andningen. R står för Regressionsterapi. Utbildningen är på 2 ½ år och är upplevelsebaserad. En kombination av teori och praktisk psykologi.

Samtalet är det som väver samman de olika delarna i terapin. En kombination av samtal och andra verktyg utifrån klientens behov. Terapeuten kan använda sig av verktyg såsom andning, guidade meditationer, visualisering, bildterapi, symboler, drömarbete och regression. Detta hjälper klienten att identifiera orsaker till sitt mående, beteende och se samband och få en förståelse för och hur hen ska kunna skala av sig, förändra sig. Det innebär att hjälpa klienten att möta den djupaste känslan och smärta som ligger undanträngd. Att få vara i den känslan och genomleva den ses som ytterst viktigt i processen. Det är först då som det är möjligt att läka den och förändras in i en hållbar förändring.

Enligt Anki Persson 2018 är ” SER-terapin en integrativ psykologi som syftar till en hållbar förändring genom att integrera människans olika delar och att skapa meningsfullhet i tillvaron.” ”Den SER-terapeutiska processen innebär att identifiera, acceptera, genomleva, integrera och transformera till en hållbar förändring.”

SER – terapin står på psykodynamisk, humanistisk, existentiell och transpersonell grund, där terapeuten integrerar olika metoder och psykologiska teorier utifrån klientens behov. Terapin utgår från en helhets tänkande perspektiv. Gyllensten och Olsson säger” Vi ser människan som en helhet med, kropp, behov, tankar, känslor, själ. I en relation med andra där allt påverkar vartannat”

4.2 Kroppsorienterad terapi

Det kroppsorienterade synsättet har stor genomslagskraft i SER- terapin där man anser att kroppen har en egen intelligens och är en tydlig indikator på att något inte står rätt till. Kroppen kan tala till oss på många olika sätt. Den fysiska kroppen bär på minnen som påverkar. När kroppens budskap förbises eller förnekas tar det sig andra uttryck. ”Då känslor som inte kommit till uttryck, blivit erkända och förmedlade. Detta kan ofta utläsas i andningsmönster, rörelser, kroppens hållning, språkbruk och i attityd” enligt Gay och Kathlyn Hendricks ” Kroppens egen Intelligens”.

4.3 Iscensättningsperspektivet

I SER-terapi är iscensättningsperspektivet en stor del av synsättet. Tanken är att du iscensätter "återupplever" det som du inte har bearbetat klart och inte kunnat släppa. Detta innefattar händelser och situationer i hela ditt liv ända från födseln och tiden i din mammas mage. Det som du återskapar är inte den exakta händelsen utan den känsla som du trängt bort och inte har kunnat bearbeta fullt ut, för att därmed kunna släppa den. Dessa iscensättningar kommer du att återskapa genom olika "triggers" oftast i relation till andra människor. Du försätter dig omedvetet i detta tills du blir mer och mer medveten. "Det mirakulösa med psyket är att det omedvetna bevarar upplevelsorna i exakt deras ursprungliga form. De kan återfinnas och bearbetas när som helst i framtiden, hur gamla vi än blir" enligt Jean Jensen 1995. Möjligheten att bli medveten om dina känslor, tankar samt hur du reagerar och därmed förstå sambanden finns alltid. Då har du möjlighet till en medveten förändring.

4.4 Anknytningsteorin

Den brittiske Psykoanalytikern och barnpsykiatrikern John Bowlby tittade på tidiga separationer hos små barn och vilka effekter det fick på deras utveckling. J Bowlby kom fram till att barn har ett biologiskt behov av närhet till ett fåtal vuxna. Det behovet är så starkt så att det är en överlevnadsfaktor. Det kunde konstateras då J Bowlby fick i uppdrag av FN:s WHO att undersöka föräldralösa barn efter andra världskriget. Barnen fick ofta psykiska problem när de saknade närhet. Anknytningsteorin skapades och fick stor spridning över världen.

Enligt Josefsson och Linge 2016 är det av största betydelse "för att barnet ska kunna utveckla en förmåga att hantera tankar och känslor så måste det till ett nära samspel med föräldrar och andra närstående vuxna." Barnet behöver få känna beskydd och omvårdnad som utgår ifrån närhet. "Anknytningsforskningen visar att barn har en medfödd förmåga att anpassa sig så att det passar föräldrarnas sätt att fungera. Syftet med den här anpassningen är att locka ur föräldrarna så mycket närhet och beskydd det bara går"

Det tidiga samspelet mellan barn och vårdnadshavare präglas av ett känslösamspel där tillit eller misstro utvecklas. Mary Ainsworth, amerikansk utvecklingspsykolog och medarbetare till J Bowlby, kunde genom skapade forskningsmiljöer se tre olika mönster hos barnen. Hon kunde se att tre anknytningsmönster framkom, de trygga barnen, de otrygga – undvikande barnen och de otrygga – ambivalenta barnen. Senare tillkom även ett fjärde anknytningsmönster de otrygga – desorienterade barnen. Detta fjärde anknytningsmönster tillkom på 1980 talet då den amerikanska psykologen Mary Main forskade.

Det trygga barnet präglas av en känsla av värdefullhet och tillit till sin omgivning. Dessa barn utvecklar en god självkänsla.

De otrygga – undvikande barnen har lärt sig att anpassa sig så mycket, genom att dölja känslor och behov som föräldrarna inte orkar med. Barnen har lärt sig att distansera sig, vilket ger svag självkänsla och en känsla av värdelöshet.

De otrygga – ambivalenta barnen blir oroliga barn, har ingen tillit till att vårdnadshavaren finns där. Utvecklar klängighet och krävande beteende eftersom de inte litar på vårdnadshavarna.

De otrygga – desorienterade barnen växer upp med svåra upplevelser, såsom psykisk, fysisk misshandel. Föräldrarna har ofta stora problem på olika sätt.

Ett otryggt anknytningsmönster kan läkas i nya relationer som präglas av närhet, trygghet och kontinuitet. Här är det omgivningen som spelar den stora rollen och det genetiska arvet har ytterst liten betydelse.

Anki Persson 2017 säger "Anknytning är en normal och hälsosam aspekt av den mänskliga naturen under hela livscykeln inte något barnsligt beroende som vi bör växa ifrån".

4.5 Det inre barnet

Det inre barnet är ett begrepp inom psykologin som visar på hur vi upplevt och tolkat vår uppväxt. Det lilla barnet är formbart och tar till sig hur det blir bemött i olika situationer. Hur det blir bemött sätter spår i barnets hjärna och påverkar så genom hela livet. Det inre sårade barnet pratar till oss oftast genom känslor. Det är det inre barnet som kan få oss att bete oss exakt som ett barn. Det inre sårade barnet visar ofta omogna tankar och beteenden. Det finns olika terapeutiska sätt att arbeta med det inre barnet såsom via regression och symbolterapi. "Smärtsamma minnen och konfliktladdade situationer tenderar att finnas kvar som oläkta inre sår. När vi möter vårt inre barn får vi kunskap om hur dessa situationer påverkat oss. Det inre barnet blir ett språkrör som ger oss information av vad som gått snett och vi kan börja förstå vårt eget handlande på ett nytt sätt" Marta Cullberg Weston 2009. Att inse och möta sitt inre barn ger självkänedom och en förståelse både varför och hur hen fortsättningsvis ska hantera det.

4.6 Definition av Natur:

Med natur menas att individen kommer i kontakt med strukturer och livsformer som inte i första hand är skapade av människan. Sådana miljöer kan ha varit påverkade av människan under olika tidsperioder. Såsom parkmiljöer, hag- och ängsmarker, skogsplanteringar med flera. Det kan vara fjällnatur, stränder, hav och sjöar.

4.7 Japansk Skogsterapi – Shinrin Yoku

Shinrin Yoku är japanska och betyder skogs- bad. Vilket innebär att man rör sig långsamt och uppmärksamt utan att ha bråttom i skogen. Du är i skogen och ”badar” i atmosfären som finns i den. Det kan vara under en hel dag eller bara nån timma. Man kan utöva Shinrin Yoku på flera olika sätt. Det man vill uppnå är att dämpa överstimulering och främja avslappning.

Uppmärksam vandring:

Känn in hur dina kroppsdelar rör sig och dina muskler arbetar medan du rör dig. Hur är balansen? Vilka delar är spända och kanske gör ont. Slappna medvetet av dem.

Lägg märke till din sinnesstämning och dina känslor.

Koncentrera dig medvetet på upplevelsen.

Var så tyst som möjligt.

Sinnesupplevelse:

Lyssna - till naturens alla ljud, fågelsång, prassel av djur, vinden osv.

Lukta - ta till dig dofter av naturen, jord, höstlöv, kåda osv.

Titta - på naturen, former, färger, nyanser, skimmer osv.

Kinestetiska sinnet – rör vid naturföremål, löv, bark.

Smak- av bär, ätliga växter eller en medhavd matsäck.

Meditation i naturen:

Gör en enkel meditation, där du sätter dig bekvämt. Blunda och rikta din uppmärksamhet på din andning.

Stretchning:

Genom att medvetet sträcka ut olika muskler och rikta din uppmärksamhet mot din kropp och just den muskeln, hjälper du kroppen i balans.

Skapande i naturen.

Olika kreativa former såsom exempelvis, målning - rita av olika slag, arbeta i trä, lera, skriva, sjunga. Naturen kan vara en inspirationskälla för kreativa uttryck.

Vila– övernatta:

Ta med ett liggunderlag och vila eller sov i naturen, dag eller nattetid. Under natten kan det finnas tillfälle att se på himlen, stjärnor, månen. En hängmatta eller en stol i naturen kan också provas.

Lärande genom leken:

Naturen är fantastisk för lek, både för barn och vuxna. Utmanar både rörelse och fantasi.

Bakgrunden var att det på 70-talet dog många japaner på grund av stressrelaterade sjukdomar, framförallt överarbete. Detta gjorde att myndigheterna på 80-talet började rusta upp vandringsleder och inrätta terapiskogar. Tanken var att få människor ut i naturen, som en förebyggande friskvård. Detta har så småningom blivit en folkrörelse och ett hälsoarbete. Japanska staten bekostar speciella terapeutiska center, där du enskilt kan bege dig ut i skogen eller med utbildad guide. Japan är ett långsmalt land och ett av världens mest tätbefolkade. Landet har fem klimatzoner vilket ger en stor variation i växtlighet. Av landytan är 69 % täckt av skog. Japan har en kultur som går långt tillbaka där betydelsen av naturen är central. Det kan man se både i litteratur, design och arkitektur.

4.8 Svensk Natur- skogsterapi

Skogsterapi går bra att utöva i alla delar av Sverige, då skog finns från söder till norr i vårt land. Trädgårdsterapi som har många likheter med skogsterapi begränsas ju av att i norra delen av Sverige är trädgårdssäsongen så kort.

Den svenska varianten av skogsterapi går ut på att bara vara och ta till sig naturen via sina sinnen. Grundkonceptet är likt den Japanska tanken kring utövandet. Det går ut på att långsamt och uppmärksamt låta ljud, doft, syn och känselintryck lugna kropp och hjärna.

Människor med svenska rötter har oftast upplevt natur och skog på ett eller annat sätt. Kanske via far- och morföräldrar eller andra släktingar, om de nu inte själva vuxit upp nära naturen. Idag har vi en invandrad grupp människor som har en helt annan relation till natur än vad vi med svenska rötter har. De kanske aldrig har varit i en skog förut och kanske tycker det är en skrämmande upplevelse. Då kan parker och offentliga trädgårdar i bostadsområden och dylikt spela en positiv roll.

Det finns utbildningar i Sverige man kan gå för att bli certifierad skogsguide. Du kan då leda individer eller grupper av människor att vistas i skogsmiljö. Det finns organiserade träffar på flertal ställen där man utövar skogsterapi tillsammans med en guide. Du kan också utöva skogsterapi på egen hand.

En av frontpersonerna i Sverige då det gäller natur- och skogsterapi är Petra Ellora Cau Wetterholm som är natur – och skogsterapiguide. Hon arbetar som psykolog på vårdcentral i Stockholmsområdet. Där kom hon i kontakt med personer med diagnosen utmattningsdepression. Under en sex veckorsperiod tog hon med dem ut i skogen. Enligt P Wetterholm behöver det inte vara skog. Det kan vara fjäll eller en strand. ”Sen öppnar man sina sinnen och försöker verkligen lägga märke till allt. Man tar tag i jorden och doftar och lyssnar ” Resultatet blev överraskande. Efter ett skogsbad hade deltagarna fått mer energi. ”De hade blivit mindre sensoriskt känsliga. Många av dem var väldigt känsliga för ljud och ljus. Det hade blivit bättre” berättar P Wetterholm 2019. Deltagarna uttrycker att de hittar ett lugn, en rytm som de hittar tillbaka till när de vistas i skogen. Inga förväntningar och inga krav.

4.9 Andra terapier med naturmaterial:

Eteriska oljor:

Att använda eteriska oljor är ett enkelt sätt att föra in naturens positiva egenskaper. Exempelvis, ta några droppar i ditt bad, använd eterisk olja i massageoljan, ta några droppar i tvätten eller i torktumlaren eller ha doftlampor som sprider doften i hemmet eller på jobbet.

Några oljor som är väldokumenterade sen länge är Eukalyptusolja (har avslappnande egenskaper), Pichtagran (har lugnande och avslappnande egenskaper).

Vid aromaterapi används eteriska oljor. Då en terapeut utför en riktad behandling med oljor utifrån vad klienten behöver.

Krukväxter och snittblommor:

Forskare har funnit att krukväxter har renande egenskaper, ämnen som kan rena vår inomhusluft från bensen, formaldehyd och trikloreten.

Exempel på dessa krukväxter: Fönsterfikus, Murgröna, Fredskalla Doftdracena m fl.

Snittblommor kan via synintryck göra att kroppen slappnar av. De positiva effekterna ökar om man kan känna doften och om det är en sorts blomma man tycker om.

Träterapi:

Forskning har visat att inslag av trä i möbler annan inredning och byggmaterial i våra bostäder har positiv inverkan, kan vara lugnande. Forskningen har också kunnat visa på att det har betydelse om trädetaljerna är obehandlade, desto bättre.

4.10 Vad säger forskningen om Natur- skogsterapi?

Idag pågår forskning på samtliga kontinenter om skogsterapi. Länderna har valt lite olika inriktningar. Här i Sverige har vi främst arbetat med trädgårdsterapi, men skogsterapi är nu på stark framfart sen några år tillbaka. I t.ex. USA är det vildmarksterapi som är den ledande behandlingsformen inom området.

Forskning i Japan har visat många positiva resultat, såsom:

- Sänkt blodtryck
- Lägre kortisolnivåer
- Minskad upplevelse av stress
- Bättre minne och koncentration
- Minskad inflammation
- Mindre symtom på depression
- Höjd smärtgräns
- Bättre immunförsvar

Forskningen kan också påvisa att exempelvis titta på naturprogram på tv eller dator ger positiva effekter för utövaren. Såsom att ha en naturvy exempelvis ett parkområde utanför fönstret vid sjukhus eller annan vårdinrättning har en positiv betydelse för de boende. Att inreda med växter och blommor, samt tavlor med naturmotiv av olika slag kan göra att väntrum i olika vårdinrättningar ger mer lugn och känns mindre stressande.

Skogsekologi – forskare Ann Dolling arbetar på Sveriges lantbruksuniversitet, SLU i Umeå. Tillsammans med kollegor gjorde hon ett forskningsprojekt om hur människor med utmattningssyndrom påverkades av att vistas i skogsmiljö. Under tre månader besökte klienterna skogen 24 gånger a 2 timmar varje gång. Uppdraget för klienterna var att sitta och vara i skogsmiljön helt kravlöst. Inga speciella uppgifter skulle göras, inte ens egen medhavd fika var tillåten. Alla fick samma slags fika för att än släppa på alla krav. Bättre sinnesstämning, mer harmoni och avspändhet bland deltagarna kunde ses över tid. Likaså mer klartänkheter och glädje märktes.

I en annan studie kunde forskarna mäta att pulsen gick ner och blodtrycket sjönk. Ann Dolling säger att en orsak kan vara. ”I naturen får hjärnan lagom mycket intryck. Vi behöver hitta tillbaka till vår ursprungliga miljö emellanåt för att låta hjärnan vila.”

Forskningen har kunnat visa att det har betydelse för resultatet, att du gör det du tycker om i naturen.

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU och Umeå universitet startade ett samarbete för att mäta hur personer med utmattningssyndrom (stress och depressionssymtom) reagerade på att vistas i naturen. De besökte olika skogsmiljöer. Resultaten de kunde se var att pulsen gick ner mer i skogsmiljö än i stadsmiljö. I stadsmiljö förändrades blodtrycket ingenting däremot i

skogsmiljö sjönk undertrycket och än mer vid vatten i samband med tallskog. När deltagarnas koncentration undersöktes kunde man se att den stärktes av skogsmiljön och försämrades i stadsmiljö. Detta presenteras av Elisabeth Sonntag Öström Fysioterapeut och medicinsk forskare samt Ann Dolling universitetslektor och forskare vid SLU. Olika teorier finns varför människor mår bra i naturen. En är att uppmärksamheten i naturen är mer spontan jämfört med stadsmiljö, där den är mer riktad. A Dolling 2019 säger " Vi har byggt ett samhälle för riktad uppmärksamhet, där vi är tvungna att fatta en massa beslut och vara alerta hela tiden" Vår hjärna är gammal och har inte utvecklats i takt med vad vi utsätter den för. "Människan kommer ju från naturen, ursprunget är ju där" Ann Dolling och Elisabeth Sonntag Öström tycker att det nu finns tillräcklig forskning för att läkare skulle kunna skriva ut "naturupplevelser" på recept.

4.11 Definition av stress:

Stresskänsla härrör från stenåldersmänniskan. Då var den en viktig funktion för överlevnaden, då människan dagligen ställdes inför hot från vilda djur, vädrets makter mm. Den funktionen är viktig även idag, men problemet är att hotens art har ändrats sig. Dagens hotfulla situationer är mer svårdefinierbara. De kan bestå av tider att passa, krav av olika art såsom sociala, arbetsprestationer. De kan bestå av att vara delaktig och ta ansvar för familj, barn, föräldrar, skola, självförverkligande, träning och en aktiv fritid. Listan kan bli lång. Samtidigt påverkar också vad vi har med oss i bagaget genom livet. Från barnsben till vuxen ålder. Hur vi upplever de mönster och lärdomar som vi gjort genom livet, har stor betydelse för hur vi upplever och kan hantera stress.

När människan upplever stress, händer en massa saker i kroppen. Puls och blodtryck stiger, muskulära spänningar sker, man svettas. Hormonbalansen påverkas såsom att sömnhormonet melatonin minskar och stridshormonerna adrenalin och noradrenalin ökar. Efter ett tag sker också ökning av vakenhetshormonet kortisol. Mage och tarmar blir också stilla och slutar att arbeta. Allt för att kroppen ska kunna klara av den fara som hotar.

Att få en stressreaktion är inte farligt i sig, om kroppen lugnar ner sig efter en stund och går tillbaka till ett sunt läge. Det är när kroppen ständigt är i ett så kallat beredskapsläge, som stressen blir farlig. Då sliter den på många av kroppens funktioner såsom immunförsvar, hjärta och kärl samt mage och tarmsystem mm.

4.12 Definition av depression:

Depression är ett tillstånd av sänkt stämningsläge. Det känslomässiga engagemanget kan vara mindre och tankeförmågan kan vara nedsatt. Koncentrationsstörningar, minnesstörningar och en så kallad hjärntrötthet är vanligt. Även den fysiska funktionsförmågan kan vara nedsatt. Reaktionsförmågan kan vara nedsatt. Trötthet och orkeslöshet är vanligt.

Livskvalitén påverkas och kan ge mindre eller större funktionsnedsättning som generar i aktivitetsbegränsningar i det dagliga livet. Depression kan ge många olika symtom.

Muskulära spänningar och en inte korrekt kroppshållning är vanligt, även organ och kroppens körtlar reagerar på känslor. Så egentligen hela den fysiska kroppen.

Depression har en stor spännvidd allt från svår depressions sjukdom till lindrigare tillstånd som vem som helst kan få vid livskriser, som kan anses vara normalt.

5 Resultat

5.1 Vad är natur?

Det kan påvisas att naturen spelat stor för människan genom alla tider. Från människans begynnelse tills i nutid. Vi hör ihop med naturen, är en del av den. Även om vi på senare årtionden skärmat oss mer och mer från den, genom urbanisering och boendeformer som inte ger markkontakt. Det finns krafter som jobbar för att ta tillvara naturen, bevara den och dess ekosystem. Förståelsen för att om människan tar bort någon bit i kretsloppet så påverkar det, oftast i negativ riktning. Kunskap finns om att vi behöver naturen för vår mänskliga överlevnad på många olika sätt. Bland annat för att må bra, för återhämtning, för upplevelser som ger våra sinnen både stimulans och ro. Med natur tänker man vanligtvis skog, fjäll, hav och sjöar. De kan ge positiva känslor och ha stor påverkan för oss människor. Även natur i mindre format såsom parker, enstaka träd utefter gatan, trädgårdar eller till och med i form av inrednings detaljer t.ex. tavlor med naturmotiv påverkar människan positivt. Forskningen kan även visa på att människan får en positiv respons av att titta på naturprogram via tv eller dator.

5.2 Vad innebär naturens läkande kraft?

Kan det vara så att vistas i naturen är som att söka sina rötter. Vi kopplar en länk via våra gener till vårt kringströvande jägar- och samlarliv. Det liv som vi levt till största delen under människans existens på jorden. Det triggas igång ett slags igenkännande inom oss, att vi tillhör naturen, är en del av den.

”En vandring är en upplevelse i nio dimensioner. Förutom de tre rent rumsliga dimensionerna ger den upplevelser genom alla dina sinnen. Syn, hörsel, lukt, smak, känselintryck och inte minst ditt muskelminne kommer till flitig användning” Vandra i Sverige av Lars Magnusson 2002

Vad är det som drar i oss människor att uppleva natur. Att vistas i natur på olika sätt. Behovet av naturljud och tystnad är stor. Det otämjda och vilda tilltalar oss. Det finns något i naturen som påverkar oss, en slags kravlöshet som nutidsmänniskan behöver och mår gott av. En tillflyktsort där man inte blir bedömd utan bara får vara precis som man är.

Att vistas i naturen, kan också vara att känna tillhörighet. Vi människor hör till naturen – jorden, vi är en del av det stora kretslopp som ständigt sker av födelse och död.

Här blir också kretsloppet så tydligt, vi hittar kanske ett dött djur som håller på att förmultna. Med hjälp av mikroorganismer, svampar och annat blir det till nytta i det stora kretsloppet. Människan i många kulturer har tagit avstånd från detta egentligen naturliga skeende kring döden.

Naturterapi kan kännas nära religion. Människan får kontakt med något existentiellt och det är lätt att fråga sig vad som styr allt detta. Denna komplicerade, mångfacetterade jord där olika ekosystem går in i varandra och hör ihop. Sara Bäckmo 2020 berättar om glädjen att följa naturens växande, från fröet i jorden till färdig frukt och bär. Eftersom vi människor är en del av detta kan det ge en mening i livet och vara till hjälp.

Susanna Ehdin skriver i ” Den självläkande människan” 1999 ”En förutsättning för självläkning är att vi verkligen vill läkas och bli helare som människa. Att vi är redo för en förbättring och förstår att det kräver vilja till förändring som oftast - men inte alltid - är ett medvetet val. För att kunna läkas behöver vi vara mottagliga för goda, läkande energier. Därför är det viktigt att söka upp och befinna sig i en miljö som är läkande, kärleksfull och accepterande”

Här kan naturen och skogen spela stor roll för människan. Att vara i naturen hjälper individen att vara i NUET. Att ta in allt med sina sinnen, att uppleva här och nu och att känna tidlöshet, tid finns ju inte. Vad gör detta med människans mående? Då naturen är accepterande och icke dömande, kan det bli ett sätt att bara få ”vara” och på så vis få återhämtning och vila. När människan tillåter sig att bara ”vara” utan att värdera bra eller dåligt och bara accepterar i stunden hur hen mår, sker något med hen. Forskningen visar på många positiva förändringar som sker hos människan. Såsom att andningen lugnar sig och blir djupare och blodtrycket sjunker vilket främjar en mindre upplevelse av stress. Detta i sin tur stärker immunförsvaret. Forskningen kan även se att koncentration och klartänkthet ökar. Ett höjt stämningsläge med mer harmoni och avspändhet kan också påvisas.

5.3 SER- terapi i kombination med naturterapi:

SER – terapi i kombination med naturterapi skulle kunna se ut på flera olika sätt, terapin skulle kunna skraddarsys utifrån individen och förutsättningar.

Om man exempelvis utgår från klienter med stress och depressionsproblematik kan samtalsterapi i kombination med naturvistelser vara verksamt och läkande.

Efter att ha gjort en slags kartläggning tillsammans terapeut och klient över nu – läget, hur klienten mår. Klienten kanske exempelvis har tydliga stressindikatorer såsom ytlig andning, hjärtklappning, hjärntrötthet och en känsla av att inte hinna med sina göromål. I samtalsterapi får klienten sätta ord på och beskriva sina beteenden och känslorna kring detta.

Klienten blir lyssnad på förutsättningslöst och speglad i det hen säger och förmedlar via kroppsspråk. Samtalsterapin syftar till att klienten ska få en medvetenhet kring situation, beteenden och känslor. Hur det ena hör ihop med det andra och kunna så småningom se sina mönster. Öppna frågor ställs av terapeuten om klientens livssituation. Även hur klientens uppväxt och barndom upplevts.

Här kan naturterapi vara verkningsfullt att varva med samtalsterapin, i grupp eller enskilt. Beroende på klientens vana att vara i naturen kan hen gå ut själv, med terapeut eller annan ledare. Utifrån klientens behov utformas upplägget. För klient med kraftig stressproblematik kan fokus vara på hur andningen känns. Ha fokus på andningen (in genom näsan ut genom munnen och andas med magen) medan hen rör sig sakta genom skogen. Syftet är att lära sig uppleva skillnaden när kroppen - sinnet går ner i varv, blir mer avslappnat. Man kan lära sig att känna skillnad på en stressad kropp – sinne och en lugn – avslappnad kropp – sinne. Klienten ifråga blir då mer vaken på när stressreaktionerna kommer och hur kroppen - sinnet reagerar. Medvetenheten ökar och naturvistelsen blir också en tid för kontemplation och att landa i nya tankegångar, ny och djupare medvetenhet kring hens livssituation. Naturterapi kan så småningom bli ett verktyg för klienten själv att ta till och göra regelbundet i sitt liv. Att finna stillhet och sakta ner sina tankar en stund är värdefullt, för att kunna se sig själv utifrån och förstå vad som händer.

Att ha samtalsterapi i naturen – skogen kan också vara en möjlighet. Att man rör sig sakta tillsammans, terapeut och klient genom skogen. Rörelsen släpper ofta på spänningar och det kan kännas mer krävligt som gör att samtalet flyter lättare. Varvat med stopp för andningsövningar, stretchning och vägleda terapeutiska meditationer där klienten får känna in alla kroppsdelar exempelvis för klient som har kraftigt spända muskler och en dålig kroppshållning.

Att träna sig att vara i NUET i skogen "Skogsbada" att bara vara och göra en s.k. upplevelsevandring. Träna att se det lilla, de små detaljerna såsom bladens ådring, dess olika nyanser av grönt, hur solen strilar genom lövverket osv. Att träna sig att släppa dåtid och framtid för stunden och bara låta HELA du vila i NUET.

Ibland SER-terapiens verktyg finns ju också regression och guideade inre resor. Detta skulle kunna flytta utomhus och utföras i naturen. Regression där möjligheten att återuppleva den känslan, den ursprungliga känslan som kan vara en nyckel till klientens problematik. Kan naturen underlätta att få kontakt med känslor som tryckts ner? Ja med tanke på att forskningen visar på att människan blir lugnare och mer koncentrerad i en naturmiljö. Naturterapi kan också återaktivera barnasinnen. Kan vara ett led i att utveckla sig personligen och bli mer medveten om hur du som person fungerar och varför.

Hur terapi platsen, mottagningen, det fysiska rummet är utformat har betydelse för att kunna känna trygghet och öppenhet. Ett tillåtande klimat är viktigt! Hur kan det se ut om man bortser ifrån terapeutens utstrålning. Forskningen har kunnat påvisa att naturmaterial såsom ex. trämaterial i golv och väggar påverkar positivt.

Det har en lugnande och avslappnande effekt, då vårt nervsystem påverkas i positiv bemärkelse. Inredningsdetaljer av naturmaterial såsom, trä, sten, växter, vatten (akvarium, vattenspiel) har betydelse. Även ljud, doft och ljuset i lokalen har betydelse. Våra sinnen läser av omgivningen och hjärnan registrerar om det känns tilltalande eller inte.

16 Slutdiskussion

Kontrast från vardagen är viktigt. Att bryta av med något när kraven blir för höga och man känner sig överhopad på olika sätt.

Att lära sig att inte ta ut sig, ha bra vanor, variation mellan aktiviteter och belastningar. Vi är drillade att tro att om vi inte presterar är vi inget värda. Det är konstigt. Att vara är större än att göra. Ändå har flertalet människor så svårt för detta. Vi måste känna oss nyttiga och duktiga. Få bra betyg i skolan, klättra på karriärstegen, högre lön på jobbet osv. Detta är väl inte helt tokigt men det går till överdrift så att människor i samhället lider av stressrelaterade sjukdomar och depressiva tillstånd.

Här kan vistelse i naturen vara till stor hjälp. Alla måste hitta sitt sätt att interagera med naturen. Det kan ske genom ett socialt och kulturellt samspel. Social samvaro och upplevelser tillsammans med någon. Den där någon kanske är ett djur, en hund eller häst. Att våga gå ut själv i naturen kan vara utmanade för en del människor. Jag tror att man ska våga utmana sig själv i detta och förhoppningsvis så småningom känna att det är tilltalande och vilsamt. Då behöver man inte förhålla sig till och vara social med någon annan. Man får möjlighet att bara vara sig själv och vara i den känsla som man har för stunden.

Jag som terapeut vill hjälpa människor att uppskatta naturupplevelser, då nu forskningen är enig om att naturupplevelser stimulerar immunförsvaret och lugnar vårt nervsystem. Då är detta ett sätt att stå emot stress. Jag vill också lyfta fram att DU som enskild person kan göra mycket själv för att FRISK vårda dig. Att ta sig ut i naturen är gratis, kostar bara din tid och ditt engagemang. Det kan vara den bästa investering du gör i ditt liv. Oftast är det så med vilken terapi som helst att en gång är ingen gång. Likaså här, dina naturupplevelser behöver få finnas regelbundet i ditt liv, för att de ska kunna hjälpa dig till ett mer medvetet och levande liv. När en person går i terapi ex samtalsterapi tror jag på att få landa mellan terapi tillfällena. Här kan naturupplevelser bli ett komplement för att få landa, bearbeta, smälta och kunna acceptera. Jag har också vid ett flertal tillfällen erfarit att kropp och psyke passar på att "släppa, rena" sig vid naturvistelser. Det händer något med hela ens väsen då man är i naturen under längre tid.

Jag vill också göra mina medmänniskor medvetna om att det finns inget viktigare än att ha en god hälsa. Vad god hälsa är för olika personer är individuellt, men att leva ett liv i balans. I denna strävan kan naturupplevelser vara oerhört givande samt ett sätt att ta paus och fylla på med energi.

7 Käll- och litteraturförteckning

Cullberg Weston Marta 2009 "Lär känna dig själv på djupet"

Ehdin Susanna och Ehdin Martin 1999 "HQ den mänskliga helhetssynen"

Heintzenberg Felix, Schandy Tom 2014 "I skuggan av träden, liv i våra vilda skogar"

Hendricks Gay och Kathlyn "Kroppens egen intelligens"

Jean Jensen 1995 "Att återerövra sitt liv"

Josefsson Dan, Linge Egil 2016 "Hemligheten"

Liljemalm Anna artikel om skogsbad i Modern Psykologi 5/2018

Magnusson Lars 2002 "Vandra i Sverige"

Miyazaki Yoshifumi 2018 "Shinrin yoku, Bli lugn och harmonisk med natur-och skogsterapi"

Naturvårdsverket 2006 "Naturen som kraftkälla, om hur och varför naturen påverkar hälsan"

Persson Anki 2018 Föreläsning "Terapiprocessen"

Persson Anki 2017 Föreläsning "Anknytningsteori"

Persson Anki 2018 Föreläsning "Grundkänslor och det inre barnet"

2019 "Skogsbadare: Skogen bara är. Det är kravlöst" SVT/ Vetenskapens värld

2019 "Personer med utmattningssyndrom mår bättre av skogsbad" SVT/ Vetenskapens värld

