

För vem?

Trädgårdsterapin vänder sig i första hand till patienter med uttalade stressrelaterade besvär, som är sjukskrivna på hel- eller deltid.



Syfte

Syftet med den trädgårdsterapeutiska rehabiliteringsverksamheten är att ge möjlighet till återhämtning, stärka självkänsla, ge vanor och rutiner i det dagliga livet och utveckla ett förändrat förhållningssätt.

Vidare är syftet att öka kunskap och medvetenhet om mekanismerna vid stress, vikten av balans mellan aktivitet och vila och därmed öka individens förmåga att hantera sin livssituation. Genom detta ges kraft att återgå i arbete eller att delta i olika arbetslivsinriktade aktiviteter.

Trädgårdsterapeutisk verksamhet

Rehabiliteringen sker i samverkan med primärvård och slutenvård. Remiss utfärdas av patientansvarig läkare, och ställs till Trädgårdsterapeutiska rehabiliteringen på Nynäs. Utifrån remissen och teamets genomgång med patienten, görs en bedömning av om patienten är lämpad att delta i rehabiliteringen. Meddelande om denna bedömning skickas till patientansvarig läkare.

Vårdtiden i terapiträdgården är cirka 12 veckor. Därefter sker en bedömning, om behovet av eventuell förlängning med ytterligare en period. Deltagaren kommer, utifrån vad som är möjligt för individen, att delta i verksamheten upp till fyra dagar i veckan mellan kl. 9.30 – 14.00. Cirka åtta personer kommer samtidigt att kunna delta i verksamheten. Gruppen kommer att vara öppen med kontinuerligt intag och individuell utslussning. Uppföljning sker utifrån det individuella behovet upp till ett år efter avslutad behandling.

Verksamheten bygger på den kunskap och erfarenhet som finns i ämnet trädgårdsterapi och den forskning som bedrivs kring naturens betydelse för hälsan. Utvärdering av verksamheten sker i samarbete med Peter Währborg, professor i beteendemedicin, SLU Alnarp.



Innehåll

Deltagande i det årstidsaktuella trädgårdsarbetet sker individuellt och i grupp. Terapeuterna stöttar och guidar i arbetet och fungerar som en länk mellan trädgården/naturen och patienten. Trädgårdsmästaren har huvudansvaret för skötseln av trädgården och patienten deltar utifrån önskan, behov och resurser.



Exempel på innehåll i verksamheten:

- Hantverksaktiviteter med anknytning till trädgården.
- Sinnesupplevelser i trädgården och naturen.
- Avspänning
- Samtal individuellt och i grupp efter behov.
- Möjlighet finns till individuell samtalsterapi parallellt med trädgårdsterapin.
- Skapande aktiviteter.
- Samvaro med personer i liknande situation.

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering på Nynäs

Miljön på Nynäs är en lämplig plats för trädgårdsterapeutisk rehabiliteringsverksamhet, då detta är en lugn och meditativ miljö med stora natur- och kulturvärden. Denna verksamhet passar också väl in i landstingets vision för Nynäs, som ska vara ett centrum för hållbar utveckling och hälsa.

Här finns naturliga rum, stämningar och miljöer som ger möjlighet till återhämtning och som kan inspirera till aktivitet, väcka lust och ge energi.



Medarbetare

Anna Hejdenberg
anna.hejdenberg@dll.se

Christina Sjölander
mob: 0709-22 49 23
christina.sjolander@dll.se

Klas Rosenberg
klas.rosenberg@dll.se

Margus Määgi
tel: 0155-24 55 40
margus.magi@dll.se

Angeli Beijnoff
tel: 0155-24 74 52
angeli.bejnoff@dll.se

Hitta

Till rehabiliteringsträdgården kommer man med buss 554 från bussterminalen i Nyköping. Hållplats Nynäs (hplnr 528) eller med egen bil.

Trädgårdsterapeutisk
rehabilitering Nynäs
Nynäs 611 99 TYSTBERGA
0155-26 15 30

Nynäs slott och naturreservat är beläget vid den sörmländska östersjökusten ungefär mitt emellan Nyköping och Trosa, med drygt 30 km åt vardera hållet. Från E4 är det skyltat mot Nynäs slott vid Tystbergaavfarten. Man kan också välja att åka kustvägen väg 219, mellan Vagnhärad och Nyköping.

Leg. Sjukgymnast
Psykiatri, primärvård
Steg 1 psykoterapi

Leg. Arbetsterapeut
Psykiatri och primärvård
Natur-Hälsa-Träd, SLU,
Trädgårdsterapi Alnarp

Trädgårdsmästare
Fil.mag. biolog

Distriktsläkare

Hälsosamordnare
Leg. Psykoterapeut



Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs

