

Friluftsterapi

En introduksjon

NATUREN I CENTRUM FÖR PSYKISK HÄLSA • 09 okt 2020

Carina Ribe Fernee

Forsker, PhD

Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) • Sørlandet Sykehus HF • Norge

 SØRLANDET SYKEHUS


abup.no

plan

1. Hva er friluftsterapi?
2. Utendørsterapi internasjonalt
3. Utendørsterapi ved Abup,
Sørlandet sykehus i Norge



hva er friluftsterapi?

«Friluftsterapi er en spesialisert tilnærming til psykisk helsearbeid som kombinerer individuell og gruppebasert terapeutisk virksomhet med grunnleggende friluftsliv, og som involverer deltakerne gjennom økologiske, fysiologiske og psykologiske prosesser»

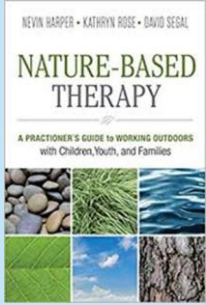


plan

1. Hva er friluftsterapi?
2. **Utendørsterapi internasjonalt**
3. Utendørsterapi ved Abup,
Sørlandet sykehus i Norge

CANADA

→ nature-based therapy

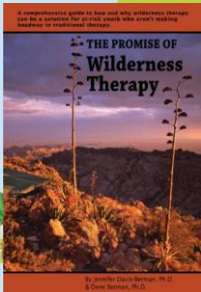
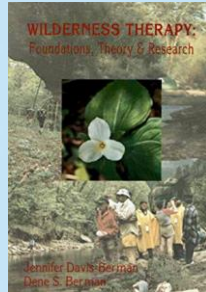


NORDIC REGION

→ outdoor therapy

→ nordic outdoor therapy network (NOTN)

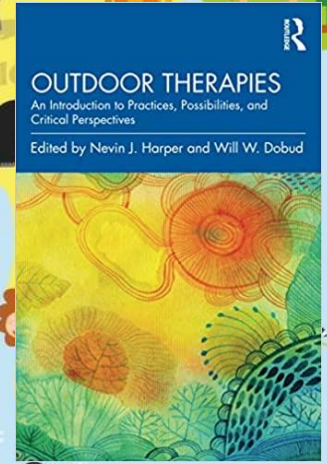
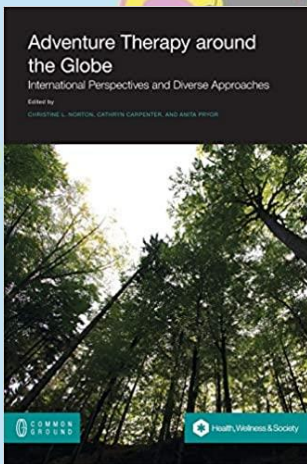
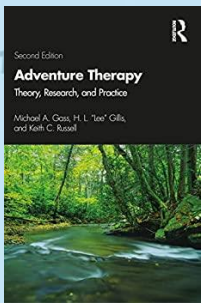
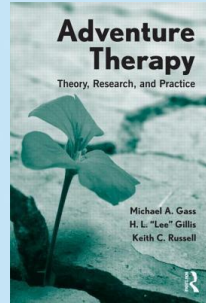
ARCTIC OCEAN



EUROPE

→ adventure therapy

→ GATE



USA

→ wilderness therapy

→ adventure therapy

→ outdoor behavioural healthcare research cooperative (OBHRC)



INTERNASJONALT

→ adventure therapy international committee (ATIC)

→ international adventure therapy international conference (IATC)

INDIAN OCEAN



AUSTRALIA

→ bush adventure therapy (AABAT)

→ outdoor healthcare

ANTARCTICA



plan

1. Hva er friluftsterapi?
2. Utendørsterapi internasjonalt
3. Utendørsterapi ved Abup,
Sørlandet sykehus i Norge



SWEDEN

DENMARK

SØRLANDET SYKEHUS

abup.no

Haugesund
Kopervik
Skudeneshavn
Sola
Sandnes

Rubbestadneset
Husnes
Sand
Nedstrand
Hjelmeland

Årdalstangen
sverk
Fagernes
Bagn
Gol
Nesbyen
Geilo
Ljørdal
Nore
Ljørdal
Nore

Dale

SEA

Stavanger

Sauda

Langvidda

Trondheim

Flekkefjord

Setesdalheiane

Saudafjellene

Langvidda

Mandal

Austheiane

Notodden

Blefjell

Kristiansand

Porøsgrunn

Kongsberg

Drammen

Simstad

Larvik

Svelvik

Nittedal

Fredrikstad

Sarpsborg

Øver

Lillestrøm

Moss

Halden

Østfold

Oslo

Gothenburg

Vänern

Vättern

Jönköping

Gothenburg

Vänern

Vättern

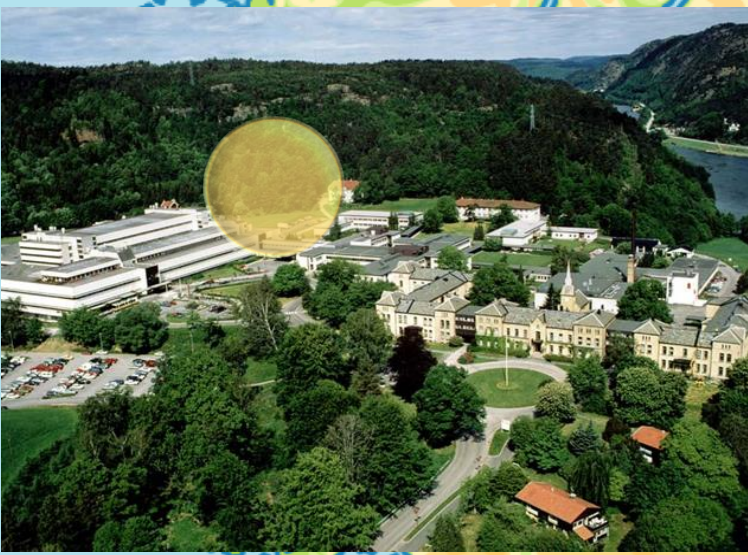
Jönköping

Gothenburg

Vänern

Vättern

Jönköping



SWEDEN



SØRLANDET SYKEHUS



North drikstac

DENMARK

Gothenburg





 SØRLANDET SYKEHUS

 abup
abup.no



SWEDEN



SØRLANDET SYKEHUS









fellesnevner

1. Vanskelig å være sammen med andre
2. Vanskelig å finne seg til rette i ordinære behandlingstilbud, f.eks., samtalerapi
3. Stor grad av kaos/stress/uro = behov for en time-out fra sin hverdag
4. Behov for en helhetlig tilnærming = kombinerer tid i naturen, ta i bruk kroppen og ta del i et fellesskap



tilbakemeldinger

- Gir ro og reduserer stress
- En reell lading av batteriene
- Konkret mestring
- «Koble av» for å «koble seg på»
- Opplevelse av fellesskap
- Terapi på den naturlige måten

tilbakemeldinger

- Gir ro og reduserer stress
- En reell lading av batteriene
- Konkret mestring
- «Koble av» for å «koble seg på»
- Opplevelse av fellesskap
- Terapi på den naturlige måten

« Hvis jeg sitter inne og ser på TV hver dag, mobilen og PC'en og alt, så blir hjernen veldig treig. Men jeg merker det at hvis man bare ser på noe anna som ikke er en skjerm, så blir du mer våken da. Frisk luft, kroppen må jo ha det for å overleve liksom. Hvis ikke blir man jo helt hvit i huden og får ringer rundt øynene og kroppen blir helt slapp, så det viser jo at det ikke skal være sånn.

Hvis du er ute så er det på en måte terapi for hjernen i seg selv og det liker jeg veldig godt da med den friluftsterapien også. Ikke det at det er terapi, men å være ute i friluft. Så jeg synes det er veldig bra på en måte av terapi, da, at det kan friske opp hjernen på den naturlige måten »

NETTSIDER

www.friluftsterapi.com

www.nordicoutdoortherapy.org

www.internationaladventuretherapy.org

www.9iatc.internationaladventuretherapy.org

FACEBOOK

Utendørsterapi

Nordic Outdoor Therapy Network

International Adventure Therapy

KONTAKT

Carina Ribe Fernee

carina.fernee@sshf.no

https://www.researchgate.net/profile/Carina_Fernee

REFERENCES

- Davis-Berman, J., & Berman, D. S. (1994). *Wilderness therapy: Foundations, theory & research*. USA: Kendall/Hunt Publishing.
- Davis-Berman, J., & Berman, D. S. (2008). *The promise of wilderness therapy*. USA: Association for Experiential Education.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012/2020). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. USA: Routledge.
- Harper, N. J., Rose, K., & Segal, D. (2019). *Nature-Based Therapy: A Practitioner's Guide to Working Outdoors with Children, Youth, and Families*. Canada: New Society Publishers.
- Norton, C. L., Carpenter, C., & Pryor, A. (Eds.). (2015). *Adventure therapy around the globe: International perspectives and diverse approaches*. USA: Common Ground Publishing.
- Harper, N. J. & Dobud, W. W. (Eds.) (2020). *Outdoor therapies: An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. Routledge.

takk

for oppmerksomheten

 SØRLANDET SYKEHUS


abup.no