

## Trädgårdsterapeutisk rehabilitering på Nynäs

Nynäs slott 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 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. [www.nynasslott.se](http://www.nynasslott.se)

### I Rehabträdgården arbetar Trädgårdsterapeuterna

**Anna Hejdenberg**, Leg. sjukgymnast,  
grundutbildad psykoterapeut  
mobil: 0709-22 49 31 • e-post: [anna.hejdenberg@dll.se](mailto:anna.hejdenberg@dll.se)

**Christina Sjölander**, Leg. arbetsterapeut,  
utbildning natur-hälsa-trädgård, trädgårdsterapi  
mobil: 0709-22 49 23 • e-post: [christina.sjolander@dll.se](mailto:christina.sjolander@dll.se)

**Kay Pettersson**, Trädgårdsmästare

**Håkan Odeberg**, Läkare  
Specialistkompetens inom allmän psykiatri



Anna Hejdenberg



Christina Sjölander



Kay Pettersson



Håkan Odeberg

# Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs

Specialiserad rehabiliteringsklinik Sörmland



Trädgårdsterapin vänder sig i första hand till patienter med uttalade stressrelaterade besvär. Patienterna är sjukskrivna på hel- eller deltid och önskar hjälp med återgång i arbete.

## 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 rehabilitering

Rehabiliteringen sker i samverkan med inremitterande läkare.

EDI- remiss utfärdas av patientansvarig läkare och ställs till SRS trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs. Bedömning vid inremittering görs av psykiatriker, H. Odeberg i samråd med trädgårdsterapeuterna A. Hejdenberg och C. Sjölander. Utifrån remissen, som ska innehålla en rehabiliteringsplan görs en bedömning huruvida om patienten är lämpad att delta i trädgårdsterapi.

Patient som remitteras till Rehabträdgården förväntas kunna påbörja nästa steg inom ca sex månader. Detta steg innebär t e x att påbörja arbetsträning, arbete, studier etc.

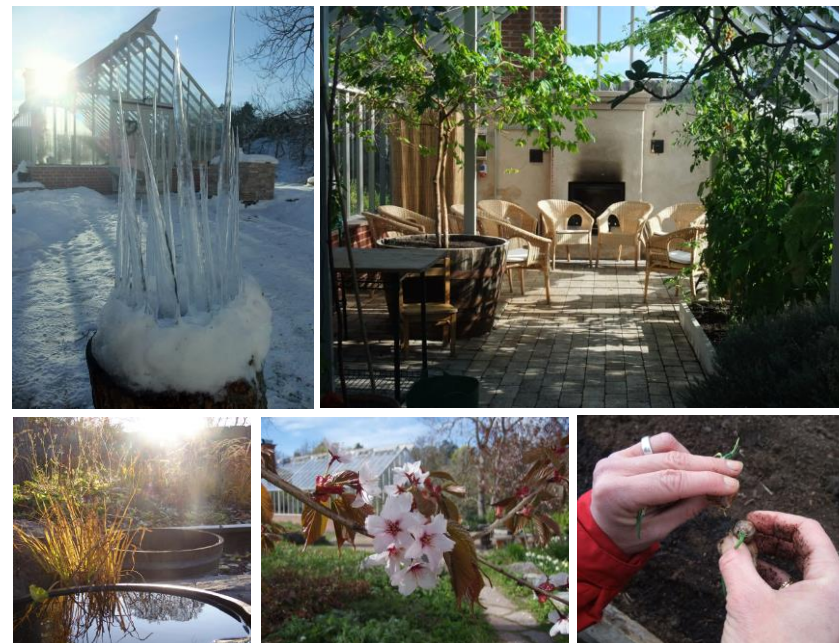
Under rehabiliteringen sker regelbundna avstämningsmöten med patientansvarig läkare, FK, AF, arbetsgivare och övriga involverade.

Patienten deltar i verksamheten utifrån vad som är möjligt för individen en till tre dagar i veckan mellan klockan 10.00 – 14.30.

Cirka åtta personer per dag deltar. Gruppen är öppen med kontinuerligt intag och utslussning, individuellt fokus. När patienten tar nästa steg mot arbete, i uppföljningsfas, glesas kontakten ut efter behov.

Utvärdering sker 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.



## Innehåll

Deltagandet i den årstidsaktuella trädgården/naturen sker individuellt och i grupp. Naturen och trädgården används som ett redskap i rehabiliteringen. Terapeuterna stöttar och guidar i arbetet och fungerar som en länk mellan patienten och naturen/trädgården.

Trädgårdsmästaren har huvudansvaret för skötseln av trädgården och patient deltar utifrån ork, behov. Vidare vad som är meningsfullt, begripligt och hanterbart för patient.

Exempel på innehåll i verksamheten:

*Trädgårdsaktiviteter • Sinnesupplevelser i trädgården och naturen*

*Kunskap och medvetenhet om mekanismerna vid stress*

*Avspänning/medveten närvaro • Vila och återhämtning efter behov*

*Skapande aktiviteter • Samvaro med människor i liknande situation*

*Samtal individuellt och i grupp efter behov*

*Möjlighet till individuell samtalsterapi parallellt med trädgårdsterapi*