

PLATSEN

NUR-gården Sövröds Hage är en traditionell skogsgård belägen i vacker natur strax utanför Höör, mitt i Skåne och lätt att nå med allmänna kommunikationer. Det som framför allt kännetecknar Sövröds Hage som plats är den naturpräglade, innehållsrika trädgården, och hur den omges av skog och hagmark.

Trädgården innehåller dammar, woodland, hedvegetation, orangeri, bäck, eldplats, uterum, odlingsland med växthus, svävande trädäck, mysiga väderskydd - och mycket mera. I de artrika hagarna går under sommarhalvåret små fjällkor. Det vilda djurlivet är rikt, med ekorrar, mård, rådjur och en mycket stor mängd fågelarter. På gårdens mark finns även en slingrande bäck med bäcköring och kräftor. Alltsammans omges av gammal, mäktig ek- och bokskog som är naturskyddad.

TRÄDGÅRDEN

Trädgården är designad av landskapsarkitekt Anders Folkesson för att vara en så rekreativ och restorativ miljö som möjligt. Den är medvetet utformad för att ge en känsla av "förhöjd natur" och har en mycket stor artrikedom. Trädgården har även en stor mångfald av olika karaktärer och rumsligheter.

Den trelängade gårdens gröna innergård är trädgårdens hjärta och fungerar som en öppen samlingsplats för socialt umgänge, aktiviteter och måltider.



Den inneslutna innergården är den sociala samlingsplatsen. Från innergården kan man blicka ut över hagen.

I tydlig kontrast till innergårdens sociala ytor står alla de små gömda rum och platser som man finner längre ut i trädgårdens periferi – såsom de gömda trädäcken vid dammen, den takförsedda bron över bäcken, vindskyddet på kullens topp, för att nämna några. Hit kan man dra sig undan för ensamhet, tystnad och vila. Eftersom inte alla dagar är soliga och varma finns ute i trädgården ett antal väderskyddade platser, där man kan vila under tak och i lä. Det finns också ett större samlingsrum under tak, Skogsrummet, där upplevelsen är att befinna sig "mitt i skogen" trots att man sitter torrt och vindskyddat. Under riktigt kalla dagar kan man vistas i orangeriet, som erbjuder en väderskyddad, ständigt grön miljö av ständigt gröna medelhavsväxter. Under tidig vår fylls orangeriet av dofter från blommande subtropiska växter.



Trädäcken som hänger ut över dammen är meditativa viloplatser.



Högst upp på kullens topp, med utsikt över hagen, står denna takförsedda viloplats



Orangeriet bjuder ett behagligt klimat för både medelhavsväxter och för våra deltagare.



I befinna sig i Skogsrummet, är som att vara mitt i skogen, men ändå ha det ombonat och tak över huvudet.

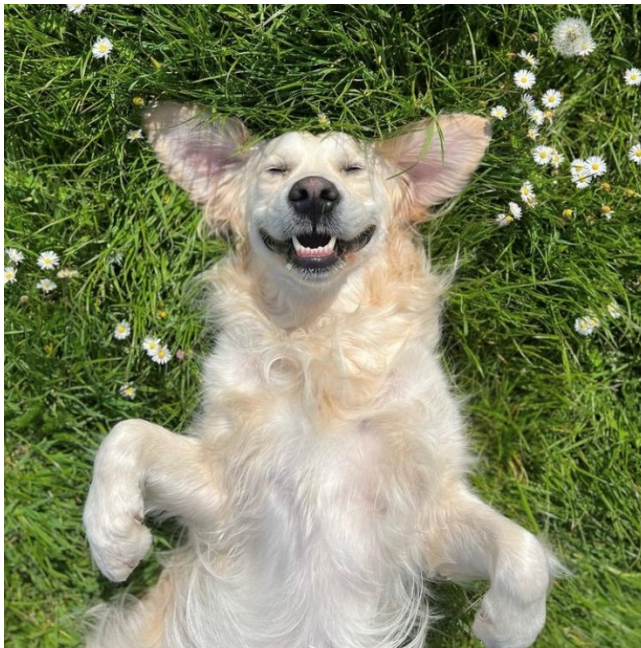
DJUR PÅ GÅRDEN

Av de djur vi har på gården är det golden retrievern Vilma som är mest intresserad av NUR-verksamheten – hon ser varje morgon fram emot att ta emot sin "flock" av NUR-deltagare och att få klapp och lek av dem.

De små nätta fjällkor som vi har ute i hagen under sommaren sköter mer sig själva, men våra deltagare brukar tycka att det är väldigt roligt att sitta ute i hagens gräs och lyssna till kornas lugna idisslande.

På gården finns även ett par utekatter, som då och då gärna blir gosade med.

Att räkna upp alla vilda djur, framför allt alla fågelarter, som bor och rör sig runt gården låter sig inte göras, men när våra deltagare sitter stilla och tysta under sin egentid, vågar sig de vilda djuren ofta väldigt nära.



Golden retrievern Vilma är väldigt kelglad och går gärna på promenad i hagen bland de små fjällkorna

DET DAGLIGA PROGRAMMET

Sövröds Hage har NUR-verksamhet tisdagar, onsdagar och torsdagar, fyra timmar per dag. Verksamheten är igång året runt, med ett längre uppehåll under sommaren och ett kortare uppehåll kring jul och nyår. NUR-dagarna startar alltid klockan 9.20 och slutar 13.20.

Under dagen uppehåller vi oss så gott som alltid utomhus, med undantag för dagar med extremt kallt eller dåligt väder, då man kan gå in i orangeriet eller i värmestugan, som har en öppen eldstad att värma sig vid. Deltagarna lär sig snabbt att klä sig funktionellt och anpassat efter årstiden. Med många lager av plagg, och gärna ull närmast kroppen, är det så mycket lättare att njuta av naturen trots att det är kallt ute, och därför ser vi under den kalla årstiden alla mer eller mindre ut som Michelin-gubbar. För att dessutom kunna sitta och ligga stilla ute i naturen utan att bli kalla använder vi ofta liggunderlag, filtar och sovsäckar, vilka vi tar med oss ut i trädgården, hagen eller skogen.

En NUR-dag har följande grundupplägg:

- 9.20 möts vi i Skogssalen, där vi under den kalla årstiden har tänt en eld. Här hälsar vi varandra godmorgon, borstar av oss eventuell stress som vi har med oss och samlar oss för dagen som skall komma. Vi gör lite enkla fysiska rörelser för att "komma ner i kroppen", bli närvarande och få kontakt med oss själva. Rörelserna är också bra för att skapa lite kroppsvärme i den ibland kyliga - men lantligt friska - morgonluften.

- Efter samlingen tillbringar deltagarna vad vi kallar för "egentid" på valfri plats i trädgården, hagen eller skogen. Eigentid innebär att man i stillhet och ensamhet, gärna liggande, kommer till ro medan man tar in naturen med alla sinnen. Eigentiden handlar om att vara här och nu, utan att behöva tänka på något alls - inte ens hålla koll på tiden, eftersom personal kommer och hämtar när timmen av egentid passerat.
- Efter egentiden, och kanske en kopp te eller kaffe, vidtar dagens aktivitetsstund - se vidare beskrivning nedan.
- Vid 12-tiden är det gemensam lunch – här kan man välja om man vill sitta vid ett tyst bord eller vid ett bord där det samtalas.
- Efter lunch går vi på en promenad i skogen/hagen.
- Till slut har vi en liten samling där vi avrundar och tackar för dagen vi haft tillsammans.



I Skogssalen tänder vi ofta en eld till morgonsamlingen.



Egentiden innebär vila i stillhet och ensamhet i naturen.

Vi rekommenderar våra deltagare att låta deras mobiltelefoner stanna i väskan på ljudlöst under NUR-timmarna; detta för att ge hjärnan ro, för att vara mer här och nu och för att öka deras kontakt med sig själva. (Deltagarna är dock alltid nåbara via den telefon som personalen alltid bär på sig.)

Vi har tydligt erfarit att återkommande rutiner är viktigt för deltagarna. Rutinerna ger den trygga bas som krävs för att deltagarna ska känna sig trygga och avslappnade. Samtidigt har vi också upplevt hur viktigt det kan vara med omväxling och förnyelse i vissa sammanhang för att skapa engagemang och glädje.

AKTIVITETER

Verksamhetens kärnaktiviteter kan sägas vara samlingarna vid dagens början och slut, egentiden, aktivitetstiden och naturpromenaderna.

När det gäller aktivitetstiden, erbjuds varje dag minst två olika aktiviteter. Alla aktiviteter som vi erbjuder har på olika sätt som avsikt att sätta deltagaren i kontakt med naturen. Detta kan ske

genom trädgårdsarbete (plantera, klippa, räfsa etc) eller genom att så, sköta om och skörda grönsaker. Det sistnämnda förekommer huvudsakligen under perioden augusti-oktober. Deltagarna ges då möjlighet att plocka grönsaker, frukt, bär med mera. I orangeri-växthuset plockas fikon, vindruvor och tomater. I odlingsväxthuset skördas gurka, tomater, paprika och basilika, i odlingslandet där utanför en mängd olika grönsaker såsom exempelvis potatis, bönor, ärtor, kål, squash, pumpa, spenat och rödbetor. Inne i trädgården kan skördas äpple, päron, vinbär, krusbär, jordgubbar, smultron, persika, hösthallon, aronia och bär från koreansk silverbuske, liksom ett stort antal kryddörter. Ute i hagmarken finns fläderbär, björnbär, rönnbär, hasselnötter och svamp att ta tillvara. Deltagarna ges också möjlighet att delta i aktiviteter såsom att lägga in, syra, sylta, salta och torka råvarorna. Vidare finns möjlighet att göra exempelvis téer och örtsalt. Särskilt under vintertid ägnar vi oss åt mer hantverksmässiga aktiviteter såsom att göra kransar, julgrupper, enklare blomsterarrangemang, dekorativa föremål eller enkelt textilhantverk.



Vi skördar och tillagar tillsammans det som säsongen bjuder



Det har ett tydligt terapeutiskt värde att ta in naturens överflöd av former, färger och smaker

Aktiviteterna är som synes alltid relaterade till aktuell årstid och var som just då sker i naturen. Givetvis utgår aktiviteterna även från deltagarnas kapacitet och intressen. En särskild aktivitet som alltid erbjuds bredvid dagens planerade aktiviteter är något vi kallar för "aktiv vila", som deltagaren alltid kan välja när kraften, orken eller lusten till fysisk aktivitet inte finns. Det är alltid OK i dessa lägen att "göra ingenting", men gärna i närheten av de pågående aktiviteterna.

PROMENAD

Vi gör en daglig promenad i den fina naturen runt gården. Turen anpassas efter årstid, väder och deltagarnas önskemål. Ibland gör vi en lång promenad, ibland en kortare. Vissa dagar känns det bäst att gå i någorlunda rask takt, andra dagar beslutar vi oss för ta en riktigt långsam *mindful walk*, där vi koncentrerar oss på att känna marken under fötterna och att se, dofta och höra naturskådespelet runt om oss. Vissa dagar går vi i tystnad, andra dagar under uppsluppna samtal.

Promenaden ger oss chans till en enkel form av skogsbad, med allt vad det ger för välbefinnandet. Därför lägger vi oss ibland ner en stund på marken under trädens kronor.



Ibland går promenaden mest genom hagen, ibland mest inne i skogen - ofta lite av båda delarna.

VEM KOMMER HIT SOM DELTAGARE?

Vi anpassar alltid verksamheten efter de aktuella deltagarnas bakgrund och behov. De flesta NUR-deltagarna vi har på gården kommer hit därför de känner någon form av utmattning, vilken kan vara utlöst av pressade arbetsvillkor, ett krävande privatliv eller tuffa livshändelser - inte sällan i kombination med höga egenkrav. Utmattningen har ibland inslag av mild depression. Personer med denna bakgrund har mycket goda förutsättningar att tillgodogöra sig NUR och att höja sin livskvalité.

Ett NUR-förlopp kan påbörjas när som helst under året. Att vi inte har några fasta startdatum, innebär att deltagarna oftast är i olika faser av sin rehabiliteringsprocess. För nya deltagare finns alltså alltid andra deltagares erfarenhet att luta sig emot. Deltagarna betyder väldigt mycket för varandra då de kan dela erfarenheter och stötta varandra. Det är generellt en god och generös stämning mellan deltagarna, stämningen brukar skifta mellan lättsam-skämtsam och stillsam-allvarsam.

OM NATURTERAPI OCH VAD DEN GÖR FÖR NYTTA

Naturunderstödd rehabilitering, eller naturterapi som vi också använder som begrepp, handlar om att låta naturen assistera och facilitera den terapeutiska process som deltagaren är i behov av. Naturterapi täcker som begrepp in en stor spännvidd av olika aktiviteter och metoder, vilka dock har det gemensamt att naturen används som ram och medel för att främja och höja livskvalitet. Genom naturterapi exponeras du för olika sorters naturmiljöer med fokus på att vara närvarande

och njuta av de intryck som omgivningen ger dig. Det terapeutiska fokuset ligger på att främja ro, närvaro och närande samvaro. Att vara i naturen och att samarbeta med den stimulerar dina sinnen till att vara mer mottagliga för de positiva effekter som naturen har på oss – så det hela är en slags positiv spiral.



Forskning visar, att samvaron med naturen har en positiv inverkan på vårt nervsystem, att den bidrar till att sänka stress, förbättra humöret samt öka livsglädje och känsla av sammanhang. Genom att låta oss inspireras av naturens organiska, cykliska och rytmiska processer i vårt liv, kan vi erfara ett rikare liv med större balans. När du rör dig ute och andas djupt av frisk luft, sker en syresättning och regulering av blodomlopp, skelettmuskulatur och hormonsystem. Därigenom kan det ske en harmonisering av spänningsgraden hos musklerna och en hormonell regulering där t ex lycko- och anknytningshormoner ökas. Dessa effekter kan märkas långt efter att själva terapin har upphört.

DEN PERSONLIGA PROCESSEN

När du går in i djup avslappning efter en kanske stressfull och krävande vardag med dess alla förpliktelser, sjunker mängden av stresshormon gradvis i din kropp. Du växlar ned mentalt och psykiskt så att hjärnan och kroppen släpper sin alarmberedskap. Som en följd av detta kan man känna sig mycket trött och orkeslös efter en tid av naturterapi. Vår erfarenhet är att de flesta

deltagare upplever en sådan trötthet under flera veckor av NUR-förloppet. Detta är mycket vanligt och något man behöver räkna med. Det är inget farligt - kropp och psyke behöver bara omkodas under en tid. Det tar nämligen tid för hjärnan att förstå att den inte längre behöver prestera. När denna fas väl passerat upplever många deltagare hur mycket i livet känns betydligt lättare, och att det plötsligt finns utrymme för kreativa tankar, för lust och för glädje. Personalen på Sövröds Hage är van vid att stötta, och i möjlig utsträckning facilitera, den här sortens processer.

HUR MAN ANSÖKER OM NUR/KONTAKT MED REGION SKÅNE

Den som är intresserad av att delta i ett NUR-förlopp, behöver ta kontakt med läkare, psykolog, fysioterapeut eller liknande på sin vårdcentral. Kontakt behöver också tas med vårdcentralens NUR-koordinator, som är den formella kontaktpersonen gentemot NUR-gården. Innan det tas ett beslut om NUR-förlopp, rekommenderar vi att den potentiella deltagaren kommer på ett studiebesök på gården. Det går alltid också att ringa direkt till oss här på gården för att höra om platstillgång och för att få svar på andra eventuella frågor.

Under NUR-förloppet har deltagaren regelbunden kontakt med läkare eller motsvarande kontaktperson på vårdcentralen, samt med NUR-koordinatören. Vanligen hålls halvvägs in i förloppet ett så kallat mittmöte, där deltagare, koordinator, behandlare från vårdcentralen, försäkringskassan och personal från Sövröds Hage stämmer av hur deltagaren hittills upplevt det att vara i NUR, och vad deltagaren bör fokusera på under resterande del av förloppet för att få ut så mycket som möjligt.

EFTER NUR

Under den sista delen av NUR-förloppet brukar vi uppmuntra deltagarna att registrera vilka goda vanor som skapats under tiden i Sövröds Hage, och hur deltagaren kan ta med sig dessa in i vardagen efter förloppets slut. Ofta gör det stor skillnad om deltagarens familjemedlemmar delges vad som hänt under förloppet och att familjen diskuterar hur nya goda rutiner kan göras till en del av vardagen.

Region Skåne har i dagsläget tyvärr ingen regelmässig utvärdering och uppföljning av deltagarnas erfarenheter av NUR och vad förloppet medför i form av ökad livskvalitet. Vi vet bara att i princip alla deltagare som avslutar sitt förlopp här i Sövröds Hage uttrycker stor tacksamhet över att ha fått ta del av NUR och att det gjort stor skillnad för dem.

PERSONALEN OCH VAD DE GÖR

Det är alltid två ledare som arbetar under NUR-passen. Som ledare är vi väldigt måna om att alla deltagare känner sig sedda, accepterade som de är och att deras individuella behov blir tillgodosedda. Vi ger mycket omsorg och kärlek. Vår roll är inte att vara terapeuter, men att vara empatiska, lyssnande medmänniskor som på ett varsamt sätt guidar deltagaren på vägen mot att sänka kraven på sig själv, finna ro, finna energi igen och att finna tillbaka till sitt tidigare, friska jag.

Personalen består i skrivande stund av följande personer:

Anders (f.1964) Landskapsarkitekt, universitetslärare på SLU

Henriett (f. 1968) Naturterapeut, teolog, sjuksköterska

Louise (född 1972) Biolog och lärare

Ida (f.1983) Veterinär

Alexandra (f.1992) Yogalärare

Och så givetvis Vilma (f. 2001), vår kelglada Golden Retriever!

Välkommen till Sövröds Hage!