

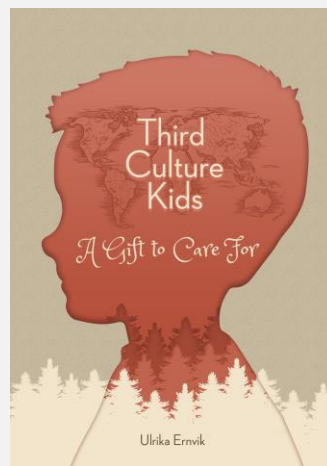
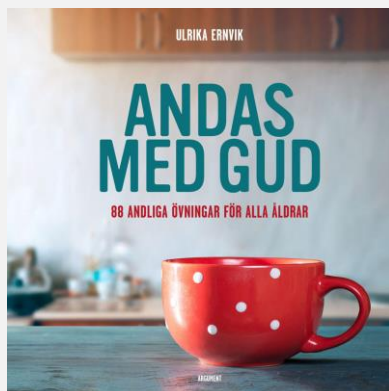
**MED NATUREN
SOM MEDTERAPEUT
EKOPSYKOTERAPI FÖR VUXNA OCH BARN
NATUREN SOM PART
I SAMVERKAN OCH SYSTEMTEORETISK
PSYKOTERAPI**

Ulrika Ernvik

Socionom, legitimerad psykoterapeut och handledare
med systemteoretisk inriktning.

Västra Götaland och Västerbotten

www.familjegladje.se ulrika.ernvik@gmail.com



ulrika.ernvik@gmail.com



- Vad händer med familjen och terapeuten när naturen bjuds in som part i det terapeutiska arbetet?
- Kan familjens fördjupade och stärkta relation till naturen bidra till trygghet och glädje mellan familjemedlemmar?
- Hur kan tid i naturen påverka familjens psykiska hälsa?
- Hur viktigt är det för människan att ha en relation till naturen?

Forskning

Tankar

Tips

- Inledning
- Ekopsykoterapins rötter och framväxt
- Naturens läkande kraft
- Rörelsens läkande kraft
- Klimatkrisens påverkan på psykisk hälsa
- Ekopsykoterapi/Familje-ekopsykoterapi i praktiken

INLEDNING

VARFÖR SITTER VI INNE??? NÄR ...

- naturen är läkande
- rörelse är läkande
- samtalet flyter lättare när vi rör på oss i naturen
- naturen är en fantastisk medterapeut
- vi säger åt våra patienter/klienter att gå ut och gå varje dag ...

*När vi är deprimerade eller har ångest handlar allt om oss själva.
I naturen öppnar sig en dörr ut – vi är en del av något större.*

VARFÖR UTFORSKAR VI INTE MÄNNISKORS RELATION TILL NATUREN?

Naturen är också en part som människan behöver en hel relation till.
Ekopsykoterapi är en systemisk terapiform.
Människan är en del av ekosystemet.

*Gregory Bateson såg att människan hör både till
system av mänskliga relationer och till naturen som system.
Under utvecklandet av den industriella kulturen bröts människans relation till något större,
vi förlorade något.*

Vi behöver tillhörighet till

- familjen/människor som står oss nära
- gruppen/flocken/samhället
- naturen/ekosystemet
- en livskraft.



EKOPSYKOTERAPINS RÖTTER OCH FRAMVÄXT

EKOPSYKOTERAPINS RÖTTER

- Ekofilosofi
- Djupekologi
- Ekopsykologi
- Ekoterapi
- Ekopsykoterapi
- Systemteori
- Interpersonell neurobiologi

EKOFILOSOFI OCH EKOPSYKOLOGI

- Människan är en del av ett ekosystem som hon inte kan leva utan. Vi är inte observatörer – vi **är en del av** systemet naturen.
- Vi har förlorat förståelsen av oss själva som en del av något större. Vi har förlorat **den stora konversationen** med månen, träden, floderna, bergen och djuren.
- För att människan ska må psykiskt bra behöver hon bli påmind om att hon är **en del av livets väv** och att hon kan leva i kommunikation med och relation till naturen.
- Ju längre bort från naturen – desto större risk att utveckla psykisk ohälsa.
- Våra individuella symtom som depression och ångest är en konsekvens av att vi lever på en planet som inte mår bra.

EKOTERAPI – ATT SKAPA EN DJUPARE SAMHÖRIGHET MED NATUREN

- Omformulering av patologi
 - psykisk ohälsa är en direkt konsekvens av för lite kontakt med naturen.
- Återhämningsförmåga
 - psykisk och fysisk hälsa ökar när vi får mer tid i naturen
 - tid i naturen ger oss tillgång till våra egna källor av styrka
 - naturen inbjuder oss att vara närvarande i nuet – minnen av det som varit och oro för framtiden minskar sitt grepp om oss
 - i naturen kommer vi ut ur huvudet in i kroppen – lättare att vara närvarande i nuet
 - när vi är närvarande i nuet kan vi öppna våra sinnen – både till naturen, oss själva, och andra människor.
- Ömsesidighet
 - ekoterapi vill hjälpa oss att leva i en sund och ömsesidig relation till naturen
 - insikt att vi är en del av den stora livsväven.

EKOTERAPI

- Naturbaserad terapi
- Naturassisterad terapi
- Djurassisterad terapi
- Äventyrsterapi
- Vildmarksterapi
- Trädgårdsterapi
- Ekopsykoterapi



EKOPSYKOTERAPI

I OCH MED NATUREN

- Ekoterapi vävs in i det psykoterapeutiska arbetet – relationen med naturen är en av de relationer som behöver helas.
- Erbjuds av legitimerade psykoterapeuter.
- Naturen som plats - använder sig av naturens läkande krafter.
- Naturen som relation - bjuder in naturen som medterapeut och fokuserar på relationen till naturen.
- Naturen bjuds in i terapirummet.

EKOFAMILJEPSYKOTERAPI

- Vi vidgar det relationella arbetet till att också beröra relationen till naturen.
- Vi utforskar hur relationen till naturen kan påverka familjemedlemmarnas relation till varandra, direkt och indirekt.
- Vi går ut/in i naturen tillsammans med familjen.
- Vi lyssnar till naturen.
- Vi uppmuntrar familjen att vara mer i naturen.



NATURENS LÄKANDE KRAFT

AMYGDALAN OCH STRESSRESPONSEN

INTERPERSONELL NEUROBIOLOGI

Amygdalan reagerar på

- risk att bli ensam
- arga ansikten och röster
- för mycket intryck
- det som sker snabbt och oväntat
- det som är nytt
- stillasittande
- med mera

och sätter igång reaktioner i kroppen så vi snabbt kan skydda oss.

Några minuter i naturen

- sänker pulsen, blodtrycket och nivåerna av kortisol
- lugnar aktiviteten i nervsystemet.

120 minuter i veckan

- ger god hälsa och psykiskt välbefinnande i högre grad
- stärker immunförsvaret
- minskar negativa känslor och stress, ökar positiva känslor, mental återhämtning och prestation
- förbättrar uppmärksamhet och minne.



NATUREN MÖTER GRUNDLÄGGANDE BEHOV

- Ljus, luft, vatten och jord
- Naturljud och naturlukt
- Långsamhet, rytm, närvaro och glädje
- Förundran och skönhet
- Komma bort och hitta hem
- Andlighet, tillhörighet och trygghet
- Balans mellan intryck och uttryck



BEHOV AV LJUS, LUFT, VATTEN, JORD

- 30 minuter i dagsljus ger bra dygnsrytm och mindre depression, gärna före kl 10.00 – melatoninproduktionen bryts och serotoninproduktionen ökar.
- D-vitamin bildas i huden.
- Träden ger oss syre och *phytoncider* – stärker immunförsvaret.
- Negativa joner i luften och på marken stärker immunförsvaret och bidrar till att öka utsöndringen av serotonin.
- Goda bakterier i jorden stärker immunförsvaret och ökar utsöndringen av serotonin.
- Vatten lugnar – dricka, bada i, se på, lyssna till.

NATURLJUD OCH NATURLUKT

- De *ljudskap* vi befinner oss i påverkar oss.
- Naturljud lugnar oss.
- Naturens lukter lugnar oss.
- Lukten av regn – *petrichor* – lugnar oss.



LÅNGSAMHET, RYTM, NÄRVARO OCH GLÄDJE

- *Slowrörelsen* I 1980-talet – att behärska sin egen livsrytm, motstånd mot jekten, sökande efter långsamheten som ger tid till eftertanke och reflektion Honoré, 2004.
- Mindfulness, mindlessness, bodyfulness, naturefulness.
- Rytm – *cirkadisk rytm* - dygnet, årstiderna, livet.
- Glädjen vi kan känna när vi med alla sinnen tar in naturen och dess mångfald.
- Glädjen i att vara en del av något större.

FÖRUNDRAN OCH SKÖNHET

- Förundran får oss att stanna upp: ”Jag kan knappt ta in allt”
- Förundran känns i kroppen, tiden går långsammare, vi känner samhörighet med andra, vi får en vilja till omtanke
- Lugnande effekt – både sympatiska och parasympatiska systemet går ner i aktivitet – ett förändrat medvetandetillstånd
- Antiinflammatoriska effekter - inflammation får oss att dra oss undan och kan leda till depression
- Storslagna vyer samt solnedgångar med mycket färg ger mest förundranseffekt

Dacher Keltner, Michelle Lani Shiota, Janice Kiesolt-Glaser, Jennifer Stellar



KOMMA BORT OCH HITTA HEM

- Lättare att koppla in den spontana uppmärksamheten som ger oss vila om vi byter miljö.
- Oron stillnar, tankarna kommer till ro – vi hittar hem.



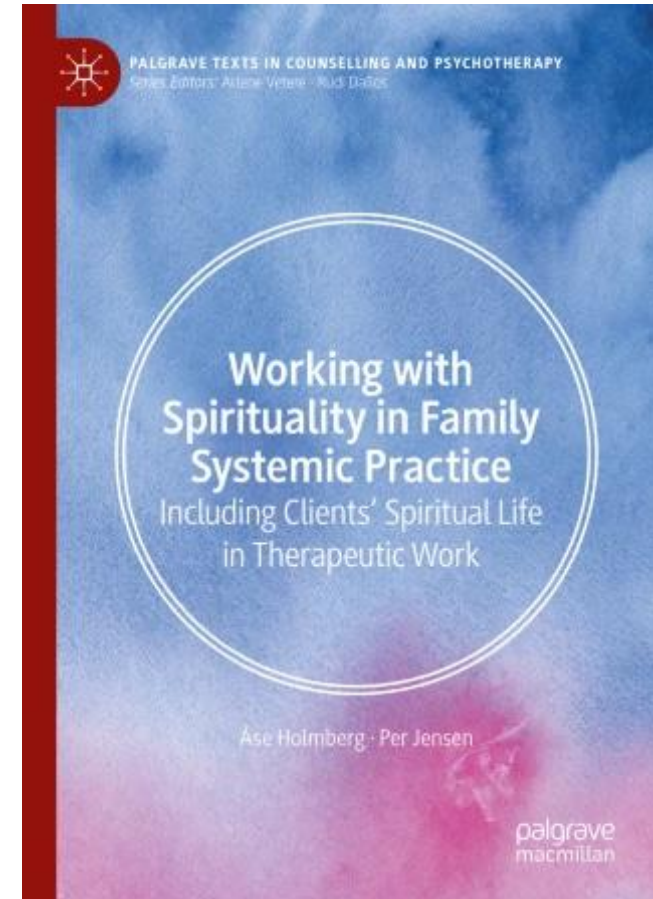
ANDLIGHET, TILLHÖRIGHET OCH TRYGGHET

- Att vara andlig är att vara konstant förundrad. Rabbinen Martin Levin
- Att vara andlig är att uppleva en tillhörighet till något eller någon större. Ulrika Ernvik
- I naturen upplever vi ett drag från evigheten. Teologen Harry Månsus
- Heliga platser. Carl Jung
- Skapelseberättelser och myter – när de glömdes bort glömde vi bort vårt beroende av naturen.
- Vi behöver berättelser och myter som påminner oss om vår relation till naturen.

INSPIRE

INTERNATIONAL RESEARCH GROUP/NETWORK FOR
SPIRITUALITY AND EXISTENTIAL PERSPECTIVES
IN SYSTEMIC THERAPY AND DIALOGICAL PRACTICE

- Åse Holmberg, VID universitet, Oslo.
- Internationellt nätverk av forskare och praktiker som vill utforska hur andlighet – relationen till något större – kan vävas in i systemteoretisk terapi.
- Konferens i Oslo juni 2025.
- Ny bok: Working with spirituality in family systemic practice.
- ase.holmberg@vid.no



ÄVENTYR, FRIHET OCH DET VILDA

- Vi har alla en vild berättelse. Mary Reynold Thompson
- En berättelse om vår relation till det vilda i naturen, och som bejakar det vilda i oss.
- Äventyr – något som för oss mot det okända.
- Om det vilda inte får utrymme i våra liv tar det sig uttryck på osunda sätt – beroenden kan vara det vildas försök att få utrymme.
- Påminnelse om att världen inte går att kontrollera.

Vi bär på en längtan till naturen.

Om vi inte får den längtan mött försöker vi fylla den med annat.



BALANS MELLAN INTRYCK OCH UTTRYCK

- *Neuroception* – vi scannar av omgivningen.
- I vardagen bombarderas vi med intryck som kräver respons.
- I naturen får vi en blandning av intryck som ger oss lugn.
- I naturen behöver vi inte fokusera på att stänga av överväldigande intryck – våra sinnen kan då öppnas.
- Vi kan öppna oss för de mjuka intrycken.
- Vi behöver röra på oss, gärna i naturen, för att få ut stressenergin.
- 15 minuter i naturen morgon, middag, kväll.

BARNNS BEHOV AV NATUREN

- Främjar barnens psykiska, sociala, fysiska och motoriska utveckling.
- Väcker fantasi och kreativitet.
- Färre sjukdagar, bättre motorik och koncentrationsförmåga.
- Leken blir mer variationsrik.
- Samtalen mellan barnen rikare.
- Barnen konkurrerar mindre om uppmärksamhet, leksaker och kompisar.
- Samspelet mellan barnen blir bättre och de leker i större grupper.



RÖRELSENS LÄKANDE KRAFT

- Blodflödet till hjärnan ökar.
- Hormoner och signalsubstanser frisätt som får oss att känna att vi mår bra.
- Nervbanor utvecklas som hjälper oss att uppfatta signaler inifrån och utifrån.
- Kopplingar i hjärnan stärks.
- Främjar myeliniseringen – signalerna i nervbanorna går snabbare.
- Tankehjärnan kan lättare bromsa amygdalan – det gör oss mindre oroliga.
- Nya celler bildas i hippocampus – minnet stärks.
- Koncentrationsförmåga, självkänsla, kreativitet och beslutsförmåga ökar.
- Ångest, panikattacker och fobier kan lindras.

- Vid lätt och medelsvår depression verkar regelbunden fysisk aktivitet vara lika bra som läkemedel.
- En promenad 2-3 gånger i veckan i minst 30-25 minuter.
- 30 minuters snabb promenad om dagen har stora positiva effekter på hälsan.
- 2,5 timmars promenad i veckan bidrar till högre känsla av välmående och social aktivitet.
- Den ångeststillande effekten är starkast 15 minuter – ca 2 timmar efteråt.
- Kreativiteten ökar under ca 2 timmar efteråt.

KLIMATKRISENS PÅVERKAN PÅ PSYKISK HÄLSA

- Vi lever i *berättelsen om separationen – the story of separation* Charles Eisenstein, och lider av *separationssjuka* Breytenbach.
- Vår brist på relation till naturen ligger till grund för den ekologiska krisen.
- Vi tror att vi kan konsumera och exploatera, inte olikt vilken missbrukare som helst.
- Klimatförändringarna – ett långsamt våld. Peter Halldorf
- Genom att ta in smärtan, sätta ord på känslorna och dela dem med varandra kan vi förflytta oss från förlamning till engagemang. Joanna Macy
- Vistelse i naturen fördjupar vår relation till naturen, som ökar vårt engagemang för naturen och klimatet.
- Genom att aktivt gå in i en relation till naturen, bryter vi det trauma som flera generationers separation från naturen skapat.

- **Nature Deficit Disorder** Richard Louv – följderna av att barn inte tillbringar så mycket tid i naturen.
- **Antropocentrism** – människan är överlägsen resten av naturen och därför kan förtrycka den icke-mänskliga världen Paul Crutzen
- **Ekofobi och biofobi** – en rädsla för det vilda, ett avståndstagande från livets värde.
- **Ekoångest och global fasa** – den ångest vi kan känna inför människans negativa påverkan på biosfär och ekosystem. Ekoångesten ligger ofta gömd under beroenden, och kan leda till symptom som depression och förnekande.
- **Ekosorg** – den sorg vi känner över den bristande relationen mellan människan och naturen.
- **Ekoförlamning** – förlamningen och maktlösheten vi kan känna inför klimathoten.
- **Klimattrauma** – beror på separationen mellan människa och natur som pågått under flera generationer.
- **Nostalgia och solastalgia** – de känslor som människor upplever när de platser de känt och älskat förstörs. Albrecht

EKOPSYKOLOGISKA
STÖRNINGAR –
PSYCHOTERRATIC
CONDITIONS

GLENN ALBRECHT, 2009

SUNDA REAKTIONER PÅ
DEN KRIS SOM VÄRLDEN
BEFINNER SIG I

KLIMATPSYKOLOGI

- Vuxit fram ur ekopsykologin
- Fokuserar på
 - de psykologiska processer som bidrar till att klimatkrisen är så svårt att lösa
 - varför vi inte gör mer än vi gör
 - vad vi behöver för att skapa förändring.
- Lösningen
 - bygga en djupare relation till naturen
 - inse att vi befinner oss i samma livsväv – *interbeing* – vi är beroende av varandra och av naturen
 - då kommer vi minska våra ekologiska avtryck och vara med och skapa en ny berättelse.



EKOPSYKOTERAPI/EKOFAMILJEPSYKOTERAPI I PRAKTIKEN

- *I* naturen
 - Vad kan vi vinna på att mötas i naturen?
 - Vilka teman skulle passa att arbeta med i naturen?
 - Vad kan vi vinna på den möjlighet till rörelse som naturen ger?
- *Med* naturen
 - Vilka interventioner skulle kunna bidra till en djupare relation till naturen?
 - Hur kan vi väva in fokus på relationen till naturen?
 - Hur kan naturen bli min medterapeut?
- *I* samtalsrummet
 - Vilken relation har medvandrararen/familjen till naturen?
 - Vilken relation vill de ha till naturen?
 - Hur kan naturen bli en del av medvandrararens vardagsliv?
 - Vilka av medvandrararens dilemman kan bero på en bristfällig relation till naturen?
 - Vad kan de vinna på en djupare relation till naturen?

MEDTERAPEUT
OCH
MEDVANDRARE

•



EKOPSYKOTERAPIN STÄLLER FRÅGOR SOM

- Vad i den här personens/familjens problematik kan bero på en bruten eller osund relation till naturen?
- Hur skulle den här personen/familjen kunna få en fördjupad relation till naturen?
- Vad skulle bli annorlunda i hens/deras liv av en fördjupad relation till naturen?

BEGREPP I EKOPSYKOLOGI/EKOPSYKOTERAPI

- Vårt **ekologiska själv** - ett själv som är sammanlänkat med allt liv - och vår **naturberättelse**.
 - *Om relationen till platser, djur och växter.*
 - *Om föräldrars och tidigare generationers relation till naturen*
 - *Om känslan i naturen, om goda stunder och om traumatiserande händelser i naturen.*
 - *Hur visar du din kärlek till och omsorg för naturen? Hur visar naturen sin kärlek till och omsorg för dig?*
- **Ekologisk läskunnighet** – att ställa frågor som väcker vår nyfikenhet för naturen.
- **Naturvakenhet** – att leva i kontakt med naturen, i medveten närvaro och med öppna sinnen.

UPPLÄGG

- Välkomnande – kliv in i naturen
- Vandring och/eller lek
- Sensomotorisk aktivitet
- Sinnesfokusering
- Fördjupad relation till naturen
- Dagens dilemma
- Sammanfattning

ÖVNINGAR – SENSOMOTORISK AKTIVITET

- Väcka – hoppa, springa, snurra, gunga
- Organisera - balansera, göra två saker på samma gång, brain-gym
- Lugna – bära, släpa, trycka, dra, långsamma rörelser

ÖVNINGAR - SINNESFOKUSERING

- Andas
- Se – det lilla, det stora, mönster
- Lyssna
- Känn
- Lukta och smaka

ÖVNINGAR – FÖRDJUPAD RELATION TILL NATUREN

- Gå dit naturen kallar
- Skogsbad
- Stubbsittning
- Vaken vila
- Bli vän med träd
- Var uppmärksam på naturens budskap



ÖVNINGAR - DAGENS DILEMMA

- Spektogram och lokogram
- Använd naturens material – något som symboliserar dilemmat/lösningen/känslan/livsfasen
- Naturens metaforer

TA MED NATUREN IN I SAMTALSRUMMET

- Naturvy genom fönster påverkar oss positivt. Ulrich, 1984
- Naturbilder, naturfilm och naturljud påverkar oss positivt. Stenfors et al., 2019
- Utforska det ekologiska självet och naturberättelsen.
- Utforska hur relationen till naturen kan stärkas.
- Skapa plats för naturen i vardagslivet.

EKOARBETSPLATS

- Utföra inomhusarbeten utomhus.
- Gå ut på raster.
- Utsikt över natur.
- Ta med naturen in.

Att gå ut är inte att smita.

- Vad händer med familjen och terapeuten när naturen bjuds in som part i det terapeutiska arbetet?
- Kan familjens fördjupade och stärkta relation till naturen bidra till trygghet och glädje mellan familjemedlemmar?
- Hur viktigt är det för människan att ha en relation till naturen?

Varför sitter vi inne när allt hopp är ute!?

BOKTIPS

- Howard Clinebell, *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth.*
- Linda Buzzel & Craig Chalquist, *Ecotherapy: Healing with nature in mind.*
- Andy McGeeney, *With nature in mind: The ecotherapy manual for mental health professionals.*
- Martin Jordan, *Nature and therapy – understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces.*
- David Camacho, Sanne Rimpler & Robert Ehlers, *Green therapy – a book about nature-based psychotherapy.*
- Ed. Matilda van den Bosch & William Bird, *Oxford textbook of nature and public health.*
- Kali Andersson, Frida Hylander & Kata Nylén, *Klimatpsykologi – hur vi skapar hållbar förändring.*