



Hvordan kan naturen gavne mennesker med demens og deres pårørende?

Et foredrag om naturens helbredende og healende kraft, og om hvordan vi kan forstærke denne virkning ved at praktisere mindfulness og være nærværende i forhold til alt det, vi kan sanse, når vi er i naturen. Foredraget er tilpasset netop de behov og udfordringer, mennesker med demens og deres pårørende har.

Hør om de gavnlige effekter, det har på både immunforsvaret, humøret, stressniveauet, helbredet og trivslen at opholde sig i naturen.

Få indsigt i de teorier og den videnskabelige dokumentation, der findes om, hvorfor naturen har så gavnlige virkninger på os alle, og øve sig i at være bevidst nærværende og accepterende og accepterende, og derved også opleve den ro og lettelse, som f.eks. mindfulness giver.

Målet er at give deltagerne lyst til at komme mere ud i naturen og få øjnene op for, hvad det vil sige, at livet lige som naturen konstant er foranderligt, og hvordan vi ved at spejle os i naturen kan øve os i at møde forandringer med accept og nærvær.

Naturens stimulerer alle sanser

For den, der lider af demens, giver samvær med en pårørende i naturen en unik mulighed for bare at være sammen om det, der udspiller sig lige her og nu. Naturen tilbyder en uendelig mængde af forskellige sanseindtryk, og alle kroppens sanser vækkes til live, når vi bevæger os i naturen.

- Er underlaget bare en smule ujævnt er balancesansen på arbejde, mærker du solens varme eller vindens kølighed mod huden vækkes følelsansen.
- Din høresans opdager lyden af fuglekvidder, susen i træerne, bølgeskulp eller rislende vand fra en lille dam med springvand.
- Duften af jord efter et regnvejr, af visne blade, en nyudsprungne rose eller syrenduft stimulerer lugtesansen og er alt sammen noget, der kan vække minderne frem.
- Så er der alle synsindtrykkene: nuancer af grønt eller af himmelens blå med eller uden skyer, lys og skygge, bark og blade. Hvor du end lader blikket falde er der mere at gå på opdagelse i.
- Og hvis der skulle være sæson for bær eller andet spiseligt er vi kommet hele vejen rundt i sansernes univers.

Denne stimulering af sanserne i naturen giver os fornyet energi og glæde. Det er i sig selv ikke nogen nyhed, men i dag ved vi langt mere om hvorfor det forholder sig sådan, og hvad vi kan få ud af at bruge det bevidst.

At lære at være i nuet

For at sanse i nuet, behøver man ikke at skulle kunne andet end blot at sanse og være til stede i nuet. Man behøver ikke at skulle huske



eller svare på spørgsmål, naturen er i sig selv helt kravfri – et sted hvor vi alle bare kan være, som vi hver især er i dette øjeblik.

Foredraget belyser med mange eksempler, hvad det vil sige at give slip på det pres, der opstår i os, når vi holder fast i, at noget skal være anderledes og helst bedre, end det faktisk er. Demens er en sygdom, der stiller meget store krav til at omstille sig til. Den fremadskridende sygdom ændrer hele tiden på, hvad det er muligt for den demente at kunne deltage i, ligesom der både er dage med mere energi og overskud og dage med det modsatte. Men uanset "dagsformen" har naturen meget at tilbyde.

Vi kan lære at bruge naturen og spejle os i den på en måde, hvor det både bliver lettere at være med sin demenssygdom og lettere at være pårørende.

Alt dette hører du om

I foredraget vil du blandt andet:

- få indblik i de otte "oplevelseskarakterer", man bruger til at beskrive naturen, og hvilke af dem, der giver dig de bedste muligheder for at styrke dit helbred og for at finde ro og velvære.
- få ideer til, hvordan du kan finde dit eget sted i naturen, hvor du kan trække dig tilbage fra hverdagens mange krav og opleve naturens kravfrihed.
- få forslag til, hvordan du kan indrette dit hjem og din have, så naturens gavnlige virkninger kan forstærkes.

- få indsigt i hvordan mindfulness i naturen praktiseres både når du er alene eller sammen med en anden.
- lære, hvad det vil sige at forbinde sig med naturen, og hvordan denne spejling kan give nye indsigter og mulighed for at møde både dig selv og dine omgivelser med større venlighed og accept.

Alt sammen krydret med mine personlige erfaringer fra at have arbejdet med emnet i en årrække både som landskabsarkitekt, mindfulnessinstruktør og naturterapeut.

Foredraget er fyldt med smukke billedeksempler på forskellig slags dansk natur, og formen er åben, personlig og varierer mellem formidling af viden, spørgsmål fra tilhørerne og udveksling af erfaringer og oplevelser med at bruge naturen.

Foredraget kan bestilles ved at skrive til mig på eva@qvercus.dk. Du er også velkommen til at ringe til mig på 4091 3715 for at høre mere.

Gode tilbagemeldinger

Jeg får altid meget positive og glade tilbagemeldinger på mine foredrag. Her er f.eks., hvad Mia Johannesen, aktivitetskoordinator for Demensfællesskabet Østjylland, skrev til mig bagefter:

"Eva var meget grundig i forhold til at sætte sig ind i målgruppens særlige behov, og foredraget var både relevant og meget meningsfuldt. Eva udstråler en ro, glæde og nærvær, som tilhørerne tydeligt kunne mærke. Vi giver hende vores varmeste anbefalinger herfra."