

UTFAM

UTvikling av naturbasert
FAMilieterapeutisk metodikk

Konferansen FOR ALLE! • 2024

Carina Ribe Fernee & Vibeke Palucha

UTFAM



Blå Kors barnas stasjon

I sentrum står et menneske



FRILUFTSTERAPI



SØRLANDET SYKEHUS

UTFAM

A man and a woman are climbing a large tree. The man, on the right, is wearing a dark blue puffy jacket, a black beanie, glasses, and brown gloves. He is smiling and looking towards the camera. The woman, on the left, is wearing a grey beanie, glasses, and a blue and orange patterned sweater. She is also smiling and looking towards the camera. The tree has thick, brown bark and green pine needles are visible in the background.

FRITIDS- ENHETEN



Kristiansand
kommune

UTFAM

UTFAM



DNT Sør



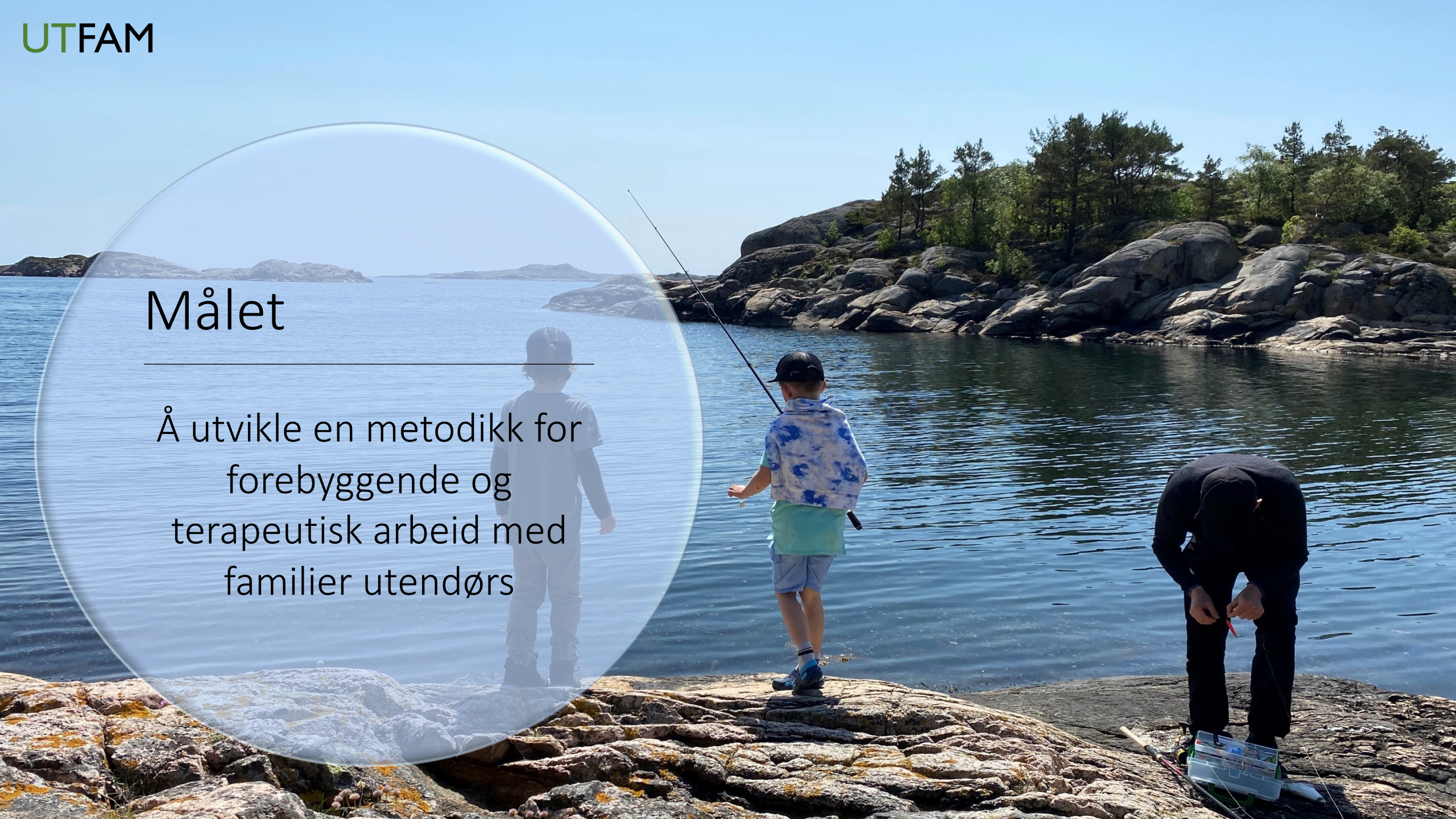


Blå Kors barnas stasjon

I sentrum står et menneske

Målet

Å utvikle en metodikk for
forebyggende og
terapeutisk arbeid med
familier utendørs



A photograph of a woman with short brown hair and a young girl with long dark hair, both wearing red jackets, hugging each other in a forest. The woman is smiling with her eyes closed, and the girl is also smiling with her eyes closed. The background is a lush green forest with trees and foliage.

Til hensikt å styrke

- Foreldres omsorgskompetanse
- Barns psykiske helse og beskyttende faktorer
- Samspillet innad i familien og sammen med andre gjennom deltakelse i flerfamiliegrupper

Naturbasert familieterapi
Spesialisthelsetjenesten

Avd. for barn og unges psykiske helse (ABUP)
Sørlandet Sykehus HF

Naturbasert familiearbeid
Frivillig sektor

Barnas Stasjon
Blå Kors

Naturbasert fritids- og
folkehelse tilbud for familier

Fritidsenheten,
Kristiansand kommune

DNT Sør



DNT Sør



UTFAM



Integrert

Anvendelig

Integrert

Metodikken skal kombinere
ulike metoder i en
integrert tilnærming

Anvendelig

Integrert

Metodikken skal kombinere ulike metoder i en integrert tilnærming

Anvendelig

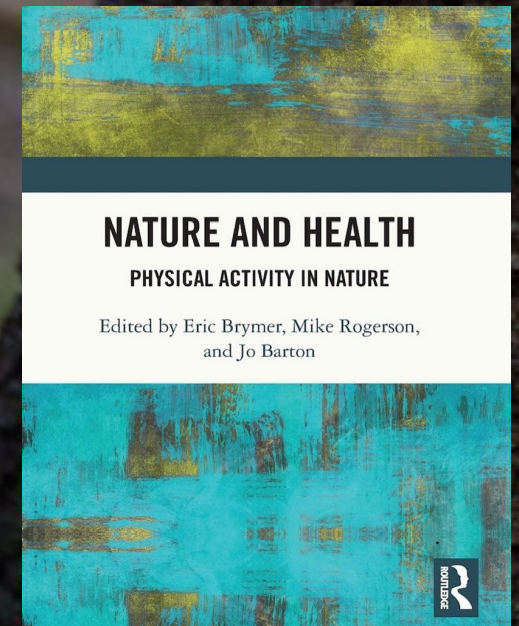
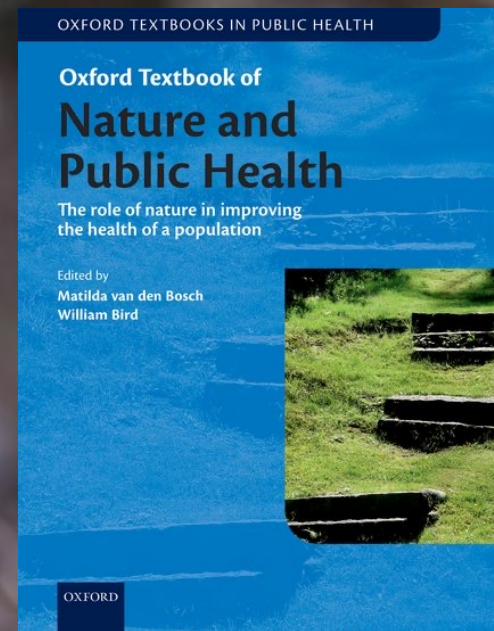
Metodikken skal være enkel å tilpasse ulike kontekster, profesjoner og deltakende familier

A photograph of a forest floor. On the right, a dark, textured tree trunk is visible. The ground is covered with brown pine needles and small green plants with white dew drops. A large, semi-transparent yellow circle is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Hva er «greia» med naturen?'.

Hva er «greia»
med naturen?

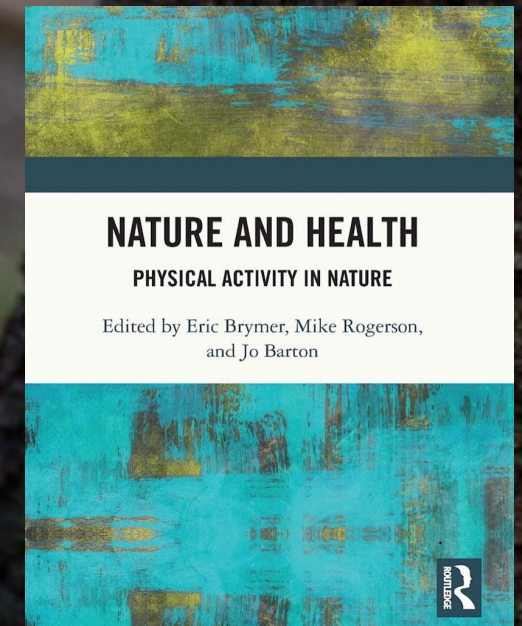
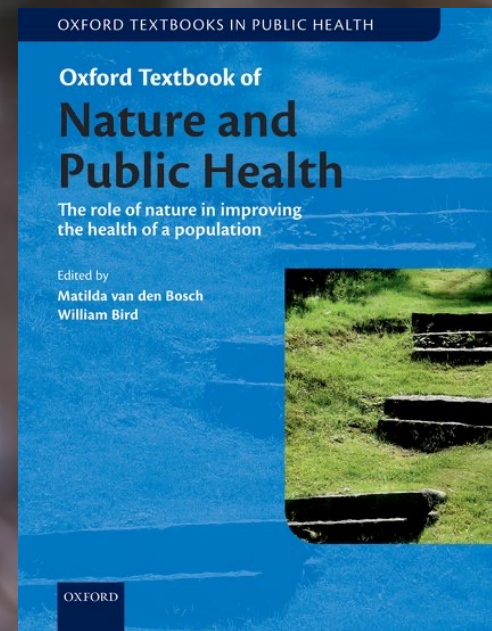
Hva er «greia» med naturen?

Naturen har helsefremmende
kvaliteter i seg selv



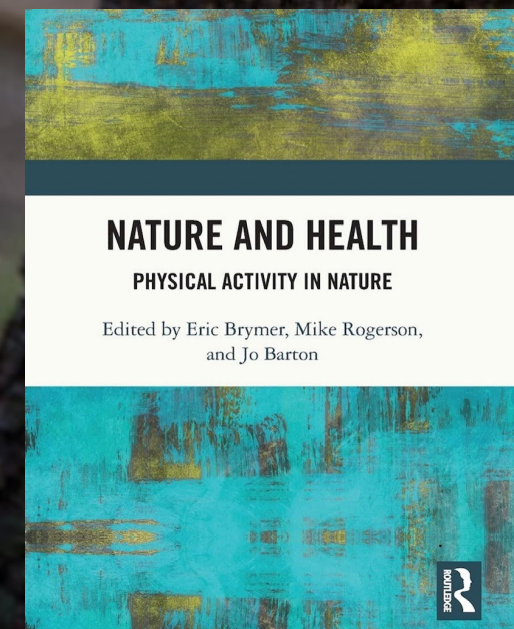
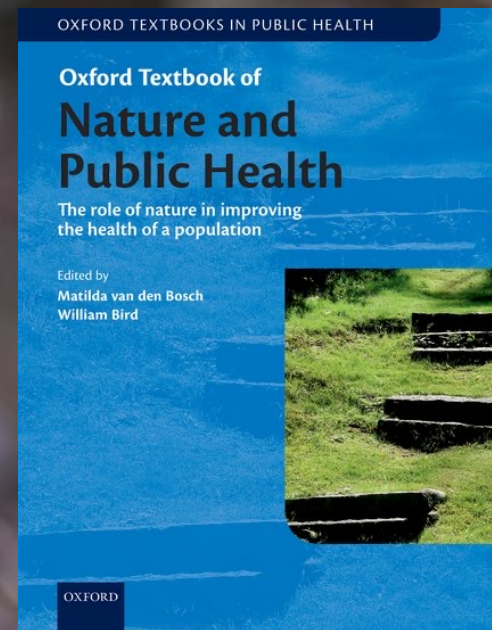
Hva er «greia» med naturen?

Naturen har helsefremmende
kvaliteter i seg selv

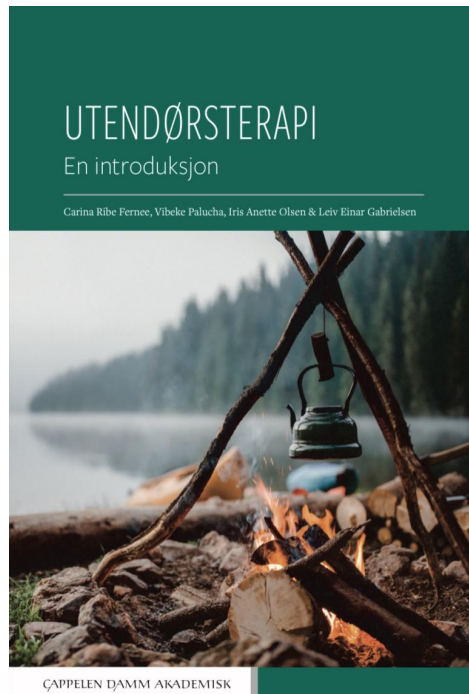


Hva er «greia» med naturen?

Naturen har helsefremmende
kvaliteter i seg selv



Helsefremmende faktorer ved naturkontakt

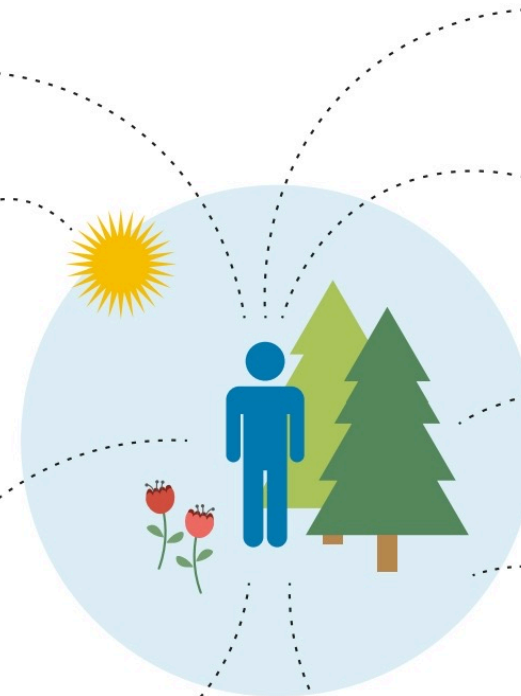


Biofilia: iboende tilknytning til naturen og alle levende vesener

Naturlig beskyttelse og stimuli: mikrobiota, sol, fytonsider m.m. styrker kroppens immunsystem, organer, endokrine system og metabolisme

Oppmerksomhetsladingsteori (ART): «lader» vår kapasitet for direkte oppmerksomhet

Gjenoppretter naturlig rytme: kontakt med kroppens basale behov



Naturlig utfoldelse: kilde til kreativitet, glede, lek, fysisk aktivitet, mestring og vekst

Sensorisk stimuli: syn, lukt, hørsel, berøring og bevegelse

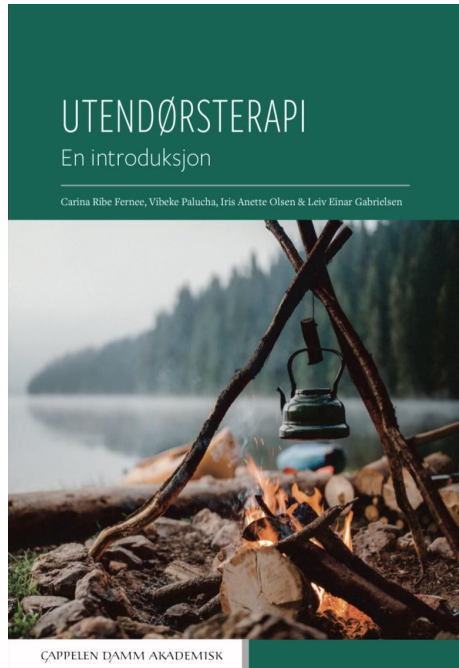
Stressreduksjonsteori (SRT): reduserer stressnivået i kroppen dersom vi føler oss trygge

Et pusterom: tid for refleksjon, ro, alenetid

Naturkontakt: økt tilstedeværelse, velvære, dyp tilhørighet og mening

(Fernee, Palucha, Olsen & Gabrielsen, 2023, s. 45)

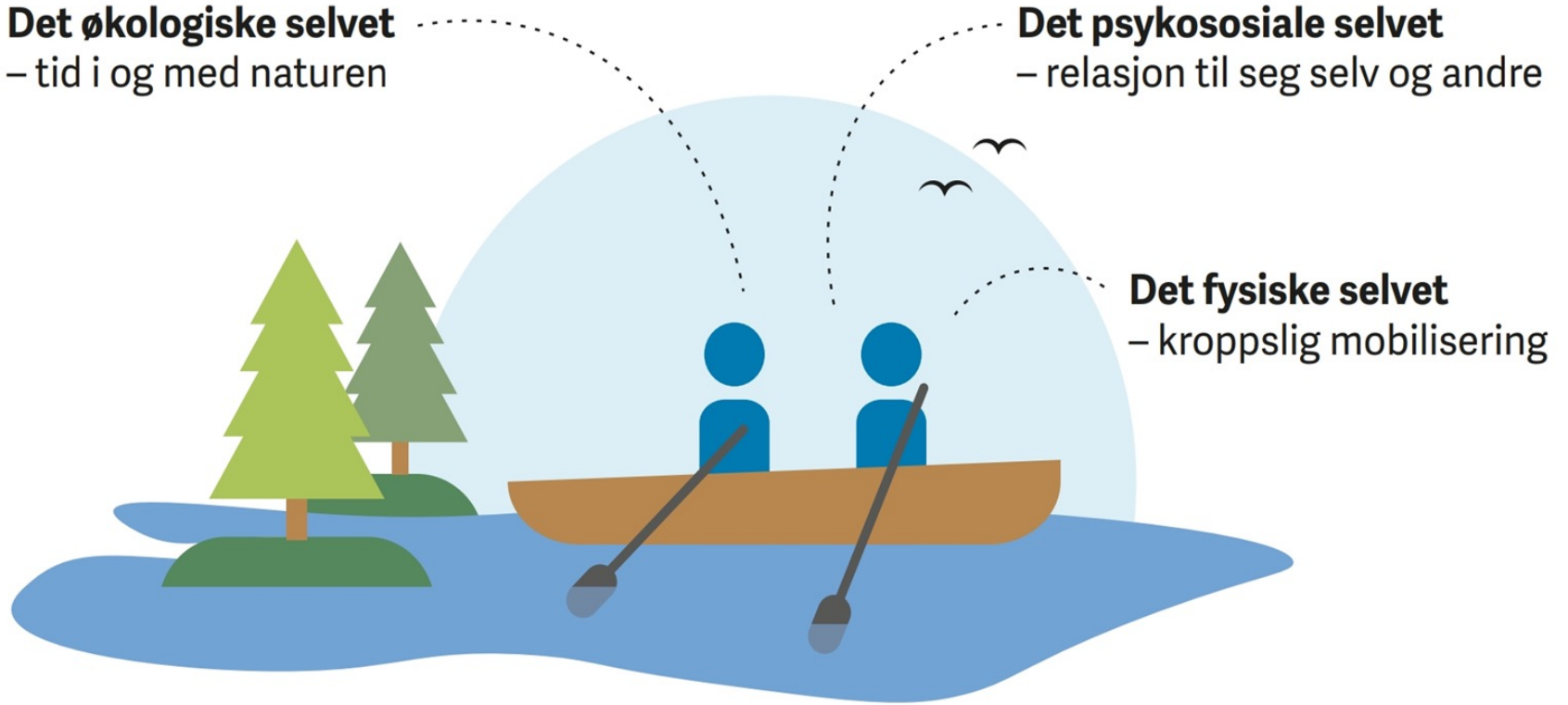
Flere prosesser pågår samtidig



Det økologiske selvet
– tid i og med naturen

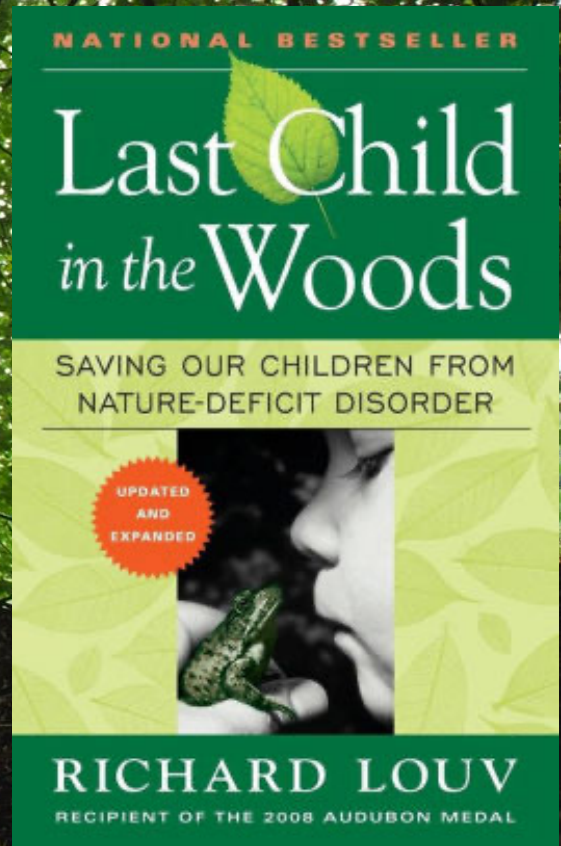
Det psykososiale selvet
– relasjon til seg selv og andre

Det fysiske selvet
– kroppslig mobilisering



(Fernee, Palucha, Olsen & Gabrielsen, 2023, s. 93)





















A photograph of a forest floor covered in moss and fallen leaves, with a large green circle overlay on the left side containing text.

Sluttprodukter og veien videre

Sluttprodukter og veien videre

1. Ferdigstille metodikk

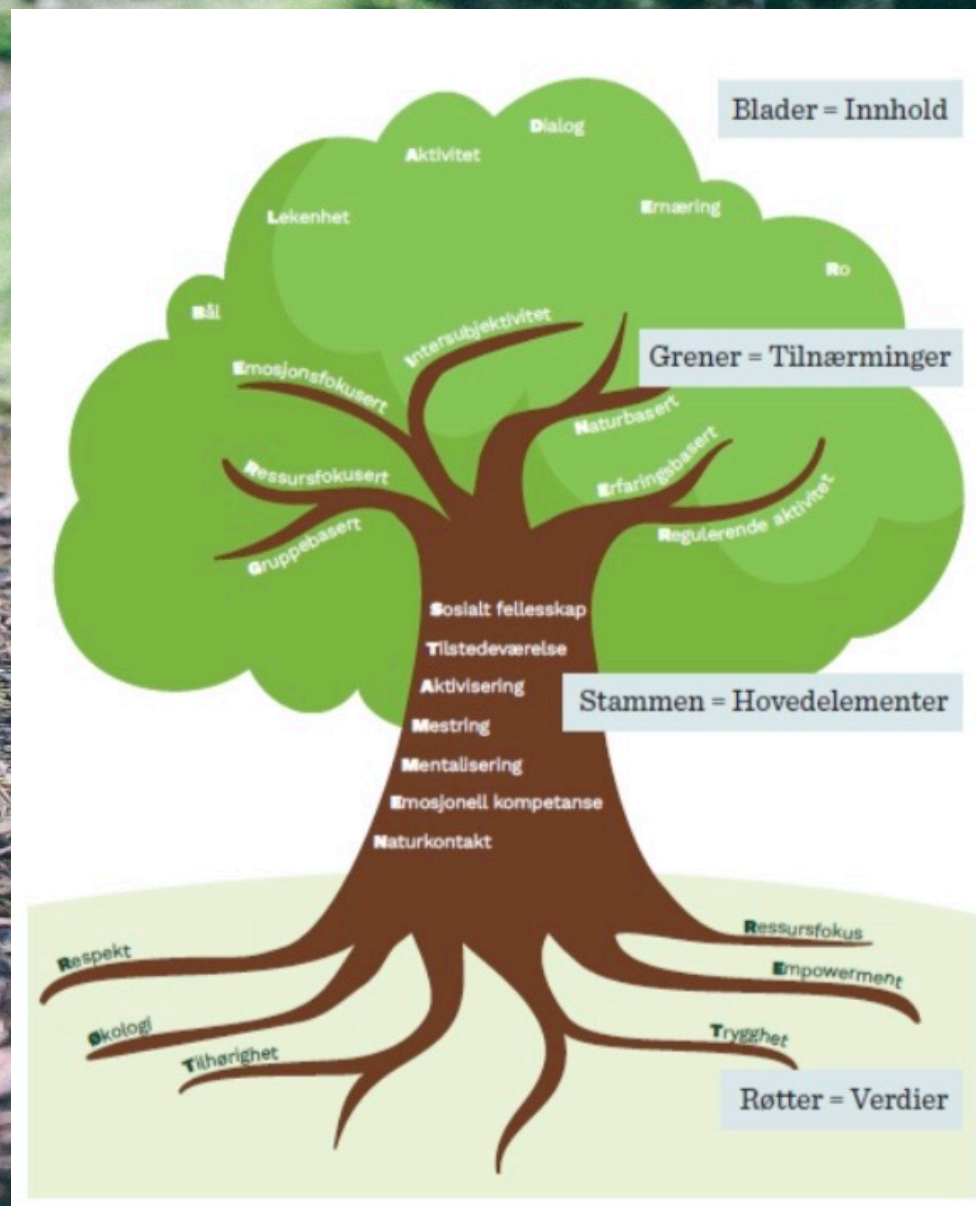
INSPIRATREET

INSPIRASJON TIL NATURBASERT OG SANSEMOTORISK
PRAKSIS I RELASJONELT ARBEID



Sluttprodukter og veien videre

1. Ferdigstille metodikk



Sluttprodukter og veien videre

1. Ferdigstille metodikk
2. Ferdigstille
praksisveiledere

UTFAM

UTVIKLING AV NATURBASERT FAMILIETERAPEUTISK METODIKK

Praksisveileder

ABUP Flerfamilie



Sluttprodukter og veien videre

1. Ferdigstille metodikk
2. Ferdigstille
praksisveiledere

UTFAM

UTVIKLING AV NATURBASERT FAMILIETERAPEUTISK METODIKK

Praksisveileder

ABUP Flerfamilie



UTFAM

Naturbasert familierapi
Spesialisthelsetjenesten

*Avd. for barn og unges psykiske helse (ABUP)
Sørlandet Sykehus HF*

Naturbasert familiearbeid
Frivillig sektor

*Barnas Stasjon
Blå Kors*

Naturbasert fritids- og
folkehelseilbud for familier

*Fritidsenheten,
Kristiansand kommune
DNT Sør*

A photograph of a forest floor covered in moss and fallen leaves, with a path leading into the distance. A semi-transparent green circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

Sluttprodukter og veien videre

1. Ferdigstille metodikk
2. Ferdigstille
praksisveiledere
3. Forskning videre



Takk for oss –
og en stor takk til
SR-Bank for støtten!

www.friluftsterapi.com