

Naturunderstödd rehabilitering

- Regionfullmäktige beslutade november 2016 att undersöka möjligheterna för att införa Naturunderstödd rehabilitering i Region Jämtland Härjedalen.
- Under åren har två projektansökningar utarbetats tillsammans med Samordningsförbundet och Mittuniversitetet.
- Under vintern 2018 genomfördes tre frukostseminarier med tema NUR och arbetslivsrehabilitering.

NUR – Naturunderstödd rehabilitering i Jämtland Härjedalen

1. Pågående projekt, finansierat av samordningsförbundet:
 - *Kartläggning och kunskapsökning inför utveckling av NUR i Jämtland Härjedalen*
2. Ny projektansökan skickad till Allmänna arvsfonden:
 - *Naturen i centrum för psykisk hälsa genom lärande, behandling & rehabilitering.*
 - Tre år.
 - Ansökan 13,6 mkr. Egenfinansiering 5,3 mkr

NUR – Naturunderstödd rehabilitering i Jämtland Härjedalen

SYFTE

- Bryta social isolering och förebygga psykisk sjukdom genom studiecirklar, tillsammansodlingar och "buddyskap**".
- Förkorta sjukskrivningstiden för personer med psykisk ohälsa genom samspel med naturen.
- Utveckla nya rehabiliteringskedjor för sjukskrivna individer med psykisk ohälsa genom naturunderstödd rehabilitering och friluftsterapi.
- Ta vara på brukarnas erfarenhetskunskap och hitta en modell för brukarinflytande- och styrning.

MÅL

- Ökad kunskap av naturen som läkande miljö hos vuxna med psykisk ohälsa och anhöriga, för att hitta egna resurser till hälsa.
- Ökad psykisk hälsa med buddyskap, vistelse och aktivitet i samspel med naturen för personer med tyngre psykisk sjukdom.
- Ökad och tidigare återgång till arbete och sysselsättning för sjukskrivna personer med ångest.

DELAKTIGHET

- Balans Jämtland (föreningen för personer som har depression, bipolaritet och utmattning och deras anhöriga) finns med i projektets arbetsgrupp, har varit delaktiga i att utforma projektet och kommer att vara med till projektets slut.

SAMARBETE

- Projektets samarbetspartner är Region Jämtland Härjedalen, Studieförbundet Vuxenskolan, Samordningsförbundet, Balans, Krokom Kommun och Mittuniversitetet. Utöver detta samverkar projektet med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Omfattning

- Studiecirklar med naturen i centrum för psykisk hälsa – ca 280 personer under tre år.
- NUR på gård - ca 114 personer under tre år.
- Friluftsterapi - ca 225 personer under tre år.

Målgruppens delaktighet

”I början kunde jag enbart gå ute i naturen. Jag gick mycket långsamt, stannade och tittade på varje träd och buske i skogen. Det var korta, långsamma promenader, efterhand blev jag starkare och promenaderna blev längre. Efter en dryg månad kunde jag åka längdskidor. I naturen gick det bra, där fick jag kraft, min förmåga att fokusera förbättrades. Inne i stan var det för mycket stimuli och jag blev utmattad och trött.”

Balans har varit delaktiga i att utforma projektet och kommer vara med under hela projektperioden. Enkätundersökning och workshop bland Balans medlemmar har belyst behovet. Enkäten har även erbjudits personer som har varit sjukskrivna p g a psykisk ohälsa och haft kontakt med primärvården.

Målgruppen nås via vården, företagshälsovård, arbetsgivarna Region Jämtland Härjedalen och Krokoms kommun, brukarorganisationerna, kommunens medarbetare som arbetar med människor med psykisk ohälsa, sociala medier, lokaltidningar och lokal radio.