



 Naturterapi

# Mariebjerg Natur- terapihave

Gentofte  
Kommune

# Savner du ro og overskud?

Oplever du tegn på stress, angst eller let til moderat depression? Få mere overskud, ro i sindet og bliv en del af et rart fællesskab med et naturbaseret terapiforløb i Mariebjerg Terapihave.

## Hvad er naturterapi?

Naturterapi er et nyt tilbud til borgere i Gentofte Kommune, der oplever begyndende, tiltagende eller måske vedvarende tegn på stress, angst eller depression.

Forløbet, der varer otte uger, består af én ugentlig mødegang á to en halv time. Vi mødes i en fast mindre gruppe i en fredfyldt atmosfære under de store træer i Mariebjerg Terapihave.

Mariebjerg Terapihave er skabt ud fra viden om, hvilke naturmiljøer og oplevelser stressramte foretrækker og samtidig i respekt for områdets udtryk, natur og kultur. Terapiforløbet i haven er nøje tilrettelagt på baggrund af evidens omkring design og behandling.

Man ved i dag, at ophold i naturen har en meget positiv indvirkning på vores mentale sundhed. Naturen er både et sted, hvor mange oplever ro, ligesom fysisk aktivitet og socialt samvær i naturen også har en positiv indflydelse på vores generelle livskvalitet og trivsel.

## Hvordan foregår forløbet?

Forløbene i Mariebjerg Terapihave ledes af to terapeuter og består af otte gruppesessioner samt tre individuelle samtaler med den holdansvarlige terapeut. En samtale inden forløbets start, en under og en efter forløbets afslutning. Formålet med samtalerne er at styrke dit udbytte af gruppeforløbet og følge din udvikling.

Den naturbaserede terapi har fokus på mindfulness og sansning i naturen. Undervejs i forløbet bliver du præsenteret for metoder, som kan fremme dit mentale velvære. Når du har gennemført forløbet, kan du også benytte metoderne på egen hånd.

Forløbene indeholder også undervisning, øvelser og dialog, som udspiller sig i terapihavens faciliteter, og det er vigtigt, at du er parat til at være udendørs i terapihaven i al slags vejr. Der arbejdes også med mindre hjemmeopgaver imellem sessionerne. For at få et godt udbytte er det vigtigt, at du deltager i hele forløbet.

# Hvem kan deltage?

Forløbet henvender sig til borgere i Gentofte Kommune over 18 år med begyndende, tiltagende eller vedvarende symptomer på stress, angst eller depression, som har varet mindst en måned.



## For at deltage på et forløb med naturterapi skal du:

- kunne forstå og gøre dig forståelig på dansk
- kunne gå længere end 500 meter
- være motiveret for at deltage i en gruppe med andre borgere
- give samtykke og deltage i spørgeskemaundersøgelse, så vi kan gøre tilbuddet bedre
- kunne deltage i hele forløbet, som strækker sig over 8 uger

## Du kan *ikke* deltage, hvis du:

- går i et aktivt behandlingsforløb i psykiatrien
- har en alvorlig fysisk sygdom, der udelukker sikker deltagelse i forløbet for dig selv/andre
- har en alvorlig psykisk sygdom/personlighedsforstyrrelse eller svær medicinering, der udelukker sikker deltagelse i forløbet for dig selv/andre
- har et aktivt alkoholmisbrug eller stofafhængighed

# Hvordan kommer jeg med?

Det er gratis at deltage, men kræver en henvisning fra din læge eller psykolog. Du kan også blive henvist af din sundhedsfaglige kontaktperson fra Center for Rehabilitering og Forebyggelse (Tranehaven) eller via Jobcenter Gentofte, hvis du er ny-sygemeldt og indenfor de første 22 uger af din sygedagpenge-periode.

Når du er henvist, bliver du kontaktet af den forløbsansvarlige med henblik på at aftale dato for den visiterende samtale. Ved samtalen finder I ud af, om forløbet er det rette for dig, eller om der er andre mere relevante tilbud, som du kunne have glæde af. Hvis du skal fortsætte, modtager du efterfølgende en invitation i din digitale post med mødetider, transport og information om første mødegang mv.

Der er løbende optag på holdet, der kan dog højst være 12 deltagere ad gangen i forløbet.

## Læs mere om Mariebjerg Terapihave

[gentofte.dk/terapihave](https://gentofte.dk/terapihave)



Du er også velkommen til at kontakte:  
Forløbsansvarlig og terapeut Camilla Krarup Ingwersen  
Telefon 2311 4896

Gentofte Kommune  
Bernstorffsvej 161  
2920 Charlottenlund

**Gentofte.dk**