

Anhörig i Malmö

På grund av rådande omständigheter är Malmö stads årliga arrangemang på Anhörigdagen inställt. I år uppmärksammas dagen med denna bilaga samt en timmes sändning i den lokala TV-kanalen Malmö mediakanal (läs mer på baksidan av tidningen!).

För mer info

Besök vår hemsida
och prenumerera på
vårt nyhetsbrev!

► malmo.se/anhorig

HÄLSOFRÄMJANDE

Skogsbad kravlöst för varenda kotte

► **Skogsbad:** ett verktyg som tillåter dig
att på ett medvetet sätt uppleva naturen
och som ger möjlighet till återhämtning. / 3





Skogsbad för återhämtning

Du vandrar sakta in i en skog och tar in färger, dofter och ljud. Du sätter dig ner för att titta på en skalbagge som kryper över en stubbe. Funderar över hur det *smakar* att vara i naturen. Låter det märkligt? Inte alls, tycker Marianne Larsson som jobbar med skogsbad.

► Skogsbad är från början en japansk företeelse, vid namn *Shinrin-Yoku*. Det är inte ett "bad" i ordets vanliga bemärkelse, men ett sätt att låta sig omslutas av naturen och på ett medvetet sätt ta in det du omges av. Det är en upplevelse utöver en vanlig skogspromenad.

Marianne Larsson på Källarbacken AB erbjuder bland annat guide skogsbad, föreläsningar och samtal i form av *walk-and-talks* i skogsmiljö.

Efter en karriär som landskapsvetare som ledde till chefsjobb, tog det en dag stopp. Hon drabbades av utmattning.

För Marianne började vägen tillbaka när hon var hemma och sjukskriven och skulle gå ut med hunden.

– Under promenaden började jag tänka "varför har jag så bråttom?", berättar Marianne.

Hon började använda skogen på ett nytt sätt. Hon packade

"Varför har jag så bråttom?"

ryggsäcken med matsäck och stannade ute allt längre. Även hundmat packades ner och många gånger fick hunden bestämma vilken stig de skulle välja.

Det finns flera positiva effekter av att på ett medvetet sätt uppleva naturen, påpekar Marianne.

– Hjärnan ges en möjlighet till naturlig avkoppling. Immunförsvaret stärks och psykisk ohälsa förebyggs, för att nämna några effekter.

Marianne har även haft grupper med anhöriga som badat skogsbad för återhämtning. Att delta i ett sammanhang utan att man måste berätta om sina privata erfarenheter upplevs ofta positivt.

Hur går ett skogsbad till?

– Skogsbad går ut på att ta sig fram sakta i sin egen takt. Det får gärna vara slingriga stigar och lite kuperat så att man inte ser vad som väntar bakom kröken, förklarar Marianne.

Fikapausen är viktig, där man kan dela med sig och prata med varandra. Att ta av sig barfota när årstiden tillåter är också ett inslag som förstärker skogsbadet.

Vem bör skogsbada?

– Alla borde skogsbada. Du stärker dig själv och står bättre rustad för vardagen, säger Marianne. Skogsbad är ett bra verktyg för att ge sig själv möjlighet till återhämtning.

Varför har man en guide när man skogsbadar?

– Med guide läggs ansvaret över på någon annan. Jag ger instruktioner och påminner deltagaren om att se, höra, dofta och känna.

Deltagaren kan fokusera på sinnesintrycken och det blir svårare för tankar kring stress, oro och vardagsplanering att få fäste.

Kan man skogsbada ensam?

– I Japan finns det speciella Shinrin-Yoku-parker, så visst, har man inte möjlighet att ta sig till skogen kan man så klart använda det här verktyget på andra ställen, säger Marianne. ■

VILL DU VETA MER?

www.kallarbacken.nu
info@kallarbacken.nu

Marianne Larsson
samtalscoach och guide ►

Text Karin Skogmark
Foto Marianne Larsson
ML Källarbacken AB

