



Nyhetsledande i Stockholm

2014-09-06 17:01 Åsa Sommarström



Täby först att ordinera naturvistelse på recept

Är du stressad eller lätt deprimerad? Då kanske en naturupplevelse skulle kunna hjälpa.

Tidigare har man infört motion på recept. Täby är nu först i landet med att ordinera natur på recept.

Scenen är överklig. Mitt i den trolska Stolpaskogen står en grupp vuxna och blundar. De lyssnar på en man som talar om för dem att de ska försöka känna efter dofter, ljud, smärtor och hur de andas.

Det är presskonferens inför starten av projektet och de involverade får prova några minuters naturguidning och övning i skogen.

En av dem som står där är sjukvårdslandstingsrådet Filippa Reinfeldt (M). Landstinget är en samarbetspartner i pilotprojektet Natur på recept.

– Många människor lider av psykisk ohälsa. Redan tidigare har läkare kunnat ordinera fysisk aktivitet på recept. Alla vet vi ju att vi också mår bra av frisk luft i lungorna. Det här pilotprojektet är superintressant för landstinget, säger Filippa Reinfeldt.

I den vackra stillsamma gläntan i skogen är det naturguiden Bengt Rundquist från Friluftsförbundet som invagar oss i lugn och kroppsmedvetenhet.

– Se nu om du kan ta med dig den här känslan av rymd och lugn och ro under dagen, säger han när övningen avslutats.

Hittills har sex naturguider utbildats. En av dem är läkaren Elin Sterner från den privata husläkarmottagningen Täby centrum doktorn.

– Redan nu brukar jag ordinera patienter daglig motion, gärna i skogen, säger hon. Nu kan jag också skriva att de ska kontakta en naturguide och jag tror att det verkligen kommer att bli av.

– Många är dessutom rädda för att gå ut i skogen ensamma, berättar Carinéa Coldenberg från företagshälsovården Täbyhälsan.

– Det skärs ner väldigt mycket nu hos företagen. En person kan få göra både två och tre personers jobb. Här i skogen finns inte lika mycket stimulans och därför ökar koncentrationsförmågan efter en promenad.

Idén kommer från Svenska naturskyddsföreningen (SNF).

– Det som gör att vi mår bra i skogen är att den är så ostrukturerad, säger Mårten Wallberg från SNF. Vad som helst kan dyka upp och vi kan släppa på spänningarna. Tystnaden och de naturliga ljuden mår vi också bra av.

FAKTA

Samarbete kring Rösjökilen

- Natur på recept är ett samarbetsprojekt mellan kommunerna i Rösjökilen, landstinget, lokala vårdgivare och Naturskyddsföreningen.
- Rösjökilen är en av Stockholms tio gröna kilar som sträcker sig genom Danderyd, Sollentuna, Täby, Upplands Väsby, Vallentuna och Sigtunas kommuner.