

NATURGRUPPE FOR PÅRØRENDE

Afholdt af Bedre Psykiatri Odense

KOM MED UD I NATUREN OG FÅ EN VELFORTJENT PAUSE SAMMEN MED ANDRE PÅRØRENDE

Nu har du chancen for at komme med naturterapeut Jannie Cederskjold og en lille gruppe af andre pårørende ud og samle energi i naturen. Som pårørende til en med en psykisk sygdom eller en udviklingsforstyrrelse er det nemlig vigtigt ind i mellem at få sig en pause fra krav og bekymringer og opleve, at man ikke er alene med sine udfordringer. Begge dele får du her i gruppen.

Jannie vil guide dig i at opleve den ro og glæde, naturen kan give. Du vil få dejlige naturoplevelser og også en mulighed for en snak og et fællesskab med de andre pårørende.

Gruppen mødes hver torsdag kl. 16.00-18.30 i perioden 7. september til og med 12. oktober. I alt 6 gange. Til næste forår, når det igen er ved at være lyst sidst på eftermiddagen, mødes I igen 4 torsdag eftermiddage.

Mødestedet vil variere, så I får nogle forskellige naturoplevelser, men det foregår altid i Odense. Alle steder kan nås med offentlig transport.

Hver gang I er afsted, vil de første 2 timer gå med sansøvelser og fysisk udfoldelse i naturen. Alt sammen med fokus på at skabe ro og velvære i krop og sind. Den sidste halve times tid samles I over en kop te eller kaffe kogt på primus og får en snak. Fx om hvad der fylder hos jer hver især som pårørende.

Udtalelser fra tidligere deltagere:

"Super skøn oplevelse med andre i samme situation. Det har været rart at blive taget med ud i naturen, så man kommer lidt ud. Jeg ville ikke få det gjort selv. Så det har holdet givet mig. Super skøn underviser, der kommer med mange gode ideer til afslapning".
(Datter til far med bipolar lidelse)

"Jeg har været virkelig glad for det. Gruppen har været behagelig, og Jannie er fantastisk. Hun er glad, empatisk og virkelig god til at guide - både i øvelser og omkring naturen. Jeg har i dette forløb lært meget om naturen og om mig selv. Jeg har fået brugbare værktøjer til at berolige mig selv, og jeg oplever naturen på en helt ny måde og kan anvende naturen på andre måder, end jeg er vant til. Kommer til at savne det meget". (Mor til 15-årig med angst og OCD)



Jannie Cederskjold

Hvis du kunne tænke dig at deltage i naturgruppen, så skriv til Jannie på cederskjold@hotmail.com eller send hende en sms på 22839538 og oplys dit navn og telefonnummer, så hører du fra hende.

Deltagelse i gruppen kræver medlemskab af Bedre Psykiatri. Er du ikke allerede medlem, kan du blive det her:

<https://bedrepsykiatri.dk/medlem/> .

Det koster 250 kr. for et år.

Arrangør er Bedre Psykiatri Odense.

Tilbuddet er muliggjort på baggrund af en donation fra SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed og Naturstyrelsen.