

Utendørsterapi

Carina Ribe Fernee, Vibeke Palucha, Iris Anette Olsen & Leiv Einar Gabrielsen

Mennesket er natur. Med dette som utgangspunkt beskriver **Utendørsterapi – en introduksjon** hvilke terapeutiske muligheter som åpner seg når vi vender tilbake til de miljøene vi er biologisk best tilpasset til. Hvordan kan vi hente mest mulig fornyet helse ut av disse mulighetene? Hvilke vurderinger bør vi gjøre underveis og hva bør vi være særlig oppmerksomme på?

Utendørsterapi presenterer tankegodset som ligger bak helsearbeid i naturen og forfatterne deler eksempler fra egen praksis og forskning. Boka tar utgangspunkt i norske og nordiske forhold, både vår unike friluftslivkultur, vår forståelse av helse og livskvalitet, og i vår vurdering av de særskilte etiske dilemma som kan gjøre seg gjeldende når helsearbeid forflyttes ut og inn i naturen.

Boka passer for alle som ønsker å vite mer om hvordan vi kan arbeide for å bedre menneskers livskvalitet og helse i et utemiljø, enten dette finner sted i den lokale byparken eller under en stor himmel langt fra folk.



Terapiforståelsen som benyttes er raus og inkluderer spekteret fra selvutviklende friluftsliv i en folkehelsesammenheng til evidensbasert behandling i spesialisthelsetjenesten. Målet er at du, etter å ha lest boka, har fått nye idéer og økt inspirasjon til hvordan du selv kan utforme eller videreutvikle ditt eget livsmestringstilbud i naturen.

978-82-02-68213-2

Oktober 2022

Pris ikke fastsatt

CAPPELEN DAMM AKADEMISK

Carina Ribe Fernee

Carina Ribe Fernee er forsker ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) ved Sørlandet sykehus og førsteamanuensis ved Fakultet for helse- og idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. Hun er psykiatrisk sykepleier og har en ph.d. i helsevitenskap. Hennes forsknings- og undervisningsområde er utendørsterapi og naturbasert helsefremming for barn, ungdom og familier.

Vibeke Palucha

Vibeke Palucha er terapeut ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) ved Sørlandet sykehus og underviser på Fakultet for helse- og idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. Hun er sosionom og har en mastergrad i psykisk helsearbeid. Hennes fordypningsområder er psykisk helsearbeid, utendørsterapi og naturbasert helsefremming for barn, ungdom og familier.

Iris Anette Olsen

Iris Anette Olsen er avdelingssjef for Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) ved Sørlandet Sykehus. Hun er psykiatrisk sykepleier og cand. polit. i psykologi med spesialisering i organisasjonspsykologi og ledelse. Fordypningsområde er psykologiske mekanismer knyttet til motivasjon i skjæringsfeltet mellom individ og fellesskap.

Leiv Einar Gabrielsen (1966–2021)

Leiv Einar var forsker og utendørsterapeut ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) ved Sørlandet sykehus og førsteamanuensis ved Fakultet for helse- og idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. Han hadde en ph.d. i psykologi. Hans forsknings- og undervisningsområde var utendørsterapi og mening.