

Utdrag ur:

HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN

En hjälp ut ur utmattningssyndrom



Elisabeth Magnusson Rune

HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN

En hjälp ut ur utmattningssyndrom

Förord

Under några decennier har jag träffat ganska många personer som berättat om att de har blivit utbrända. Efterhand slog det mig att det fanns gemensamma nämnare i deras beskrivningar. En var att de alla särskilt prisade värdet av att ha vistats i naturen under den tid det tog att komma åter till arbetslivet.

Inom miljöpsykologin finns en dominerande teori- bildning om att naturen, i jämförelse med byggd miljö, har en särskild förmåga att fascinera oss, och det på ett sätt som inte kräver psykisk energi. Detta menar man bidrar till att nivåerna av psykisk energi har lättare att återskapas genom naturvistelser. Och, vilket är viktigt; dessa nivåer behöver återskapas varje dygn.

Jag har även träffat människor som inte har "gått in i väggen", men som har beskrivit hur naturmöten påtagligt har återskapat energi för dem. En person berättade att hennes dagliga 20 minuter på en skogs- stig för att komma till där hon bodde krävde att man hela tiden koncentrerade sig på var man satte ner foten. De 20 minuterna av promenad var det som skapade en balans i hennes liv. Denna dagliga stund var helt avgörande viktig.

En annan person berättade att han då och då tanke- arbetade så mycket att han blev skör och höll på att gå sönder. Det botemedel som då alltid fungerade var att

arbeta fysiskt med estetiskt inriktad manuell skogsvård. Han trodde att det kunde ha att göra med att han fick ett annat, och ett enda koncentrerat fokus, och att han fick arbeta med kroppen.

När jag nu möter Elisabeth Magnusson Runes bok framträder dessa olika berättelser i en ny skepnad. Författaren har gått ut i skogen med minst sagt öppna ögon och sökt. Och sökt. Skådat och funnit. Hon har sedan hållit fast vid det hon sett, bearbetat bilderna associativt och satt ord på det hon har sett.

Jag är inte förvånad att hennes väg har hjälpt. Tvärtom. Och jag tycker mig se ett mönster i de berättelser om återflöde av energi som jag har nämnt och som boken beskriver: det består av naturmöte med ett koncentrerat, men ändå avspänt fokus på naturen, och personerna är i rörelse.

Vi har alla anledning att känna stor tacksamhet för att denna bok har skrivits. Jag tror den kan komma att få stor betydelse och det även som en lustfylld ögonöppnare till naturens rikedom av former. Jag hoppas på fler liknande vittnesmål som kan bidra till en flerstämmig erfarenhetsbaserad berättelse om vägar åter till ljuset.

Stockholm i februari 2016

Peter Schantz

Professor i humanbiologi

Min läkare frågade mig vid ett besök:

Hur mår du?

EGENTLIGEN?

Då bröt jag ihop och började gråta.

Jag mår nog inte så bra.

Egentligen.

Svarade jag.

Då sjukskrev hon mig.

Det var första gången jag blev utbränd
– eller gick in i väggen som det då mest hette.

Det var många år sedan.

Denna bok är inte tänkt att vara något facit, en så-här-gör-du-guide, men som jag upplevde mina sjukskrivningar, genomgick jag flera faser i återhämtningen (eller tillfrisknandet om man hellre vill använda det ordet).

Jag har därför delat in boken i dessa faser:

Mörka fasen – Den första fasen direkt efter att jag brakade och blev sjukskriven med diagnosen utmattningssyndrom. Här rådde det känslokaos och det mesta kändes förvirrande och dystert.

Mellanasen – Den andra fasen handlade om att jag började se saker lite ljusare. Det mörka började långsamt skingras. En något ljusnande period alltså.

Ljusa fasen – Den tredje fasen handlade om att jag började se lite olika lösningar. Lösningar som började leda mig framåt i en positiv riktning. En mycket ljusare period alltså.

Känner du dig skör och sårbar?





Se det höga.

Äran är högsta trädet i skogen.

Danskt ordspråk

A photograph of a forest floor. In the foreground, a large, dark, moss-covered log lies horizontally. A hole has formed in the center of the log, creating a natural archway. The log is covered in vibrant green moss, with some darker, brownish patches. The background is a soft-focus forest with tall trees and dappled sunlight filtering through the canopy. The overall mood is serene and natural.

En bro över till något nytt?

*Some of us think holding on makes us strong,
but sometimes it is letting go.*

Herman Hesse

Naturens betydelse vid stress och utmattningssyndrom har det börjat forskas om.

Exempel är avhandlingen *Skog för vila – återhämtning vid utmattningssyndrom* skriven av sjukgymnasten och forskaren *Elisabet Sonntag-Öström*.

Som Elisabet konstaterar:

- "... brukar det ofta vara en sak som verkligen hjälper, nämligen att vara i lugnet och stillheten i naturen. Vi blir stärkta av stora gamla träd och stora stenar, men också bilder av naturen hjälper oss att komma undan vardagens bekymmer."
- "Att vistas i skog och mark lindrar besvär och ökar välmåendet hos patienter som lider av utmattningssyndrom eller långvarig stress."

Några faktorer människorna i studien hade nämnt var viktiga i naturupplevelsen var:

- ljuset
- sinnesstimulering (man började upptäcka småsaker)
- kravlösheten
- ensamheten

När man är så trött så det värker i varenda ben i hela kroppen, ska man vara glad över att man inte är abborre.

Carl-Gustaf Lindstedt

Lösningen på denna kroppsliga trötthet kan vara så enkel som att *dra åt skogen...* Bokstavligt talat. Ny forskning visar nämligen att det är hälsosamt att vistas i skog och vistelsen kan till och med skydda mot allvarliga sjukdomar.

HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN – En hjälp ut ur utmattningssyndrom är en bok för alla människor. Främst för de som "gått in i väggen", men även för de som är i riskzonen. Boken beskriver på ett lättillgängligt och tidvis humoristiskt sätt hur man kan hitta tillbaka till en harmonisk tillvaro med hjälp av skogens alla detaljer. Stubbar och stenar, kottar och barr, myror och löv – allt får en helt ny innebörd i denna bok.



Elisabeth Magnusson Rune, en civilekonom på 55+, har erfarit den hårda väggen två gånger under sin yrkeskarriär. Efter årtal med aldeles för mycket övertidsarbete och stress, både privat och på arbetsplatser, blev hon diagnostiserad och sjukskriven för utmattningssyndrom. Vägen tillbaka har varit tröttsamt lång och Elisabeth insåg att hennes sinnesfrid och långsamma återhämtning fanns ute i skogen. Där bland gamla träd och stora stenar återladdades batterierna. Det var där idén till denna bok föddes. Elisabeths förhoppning med denna unika fotobok är att den ska hjälpa andra människor som fått diagnosen utmattningssyndrom.

Så följ hennes uppmaning:
Ta på dig din mysigaste mysbyxa.
Din skönaste och slitnaste tröja.
Dina gamla gymnastikskor.
Och dra till skogs!

ISBN 978-91-88265-38-8



9 789188 265388 >