



BROKINDS
rehabiliteringsträdgård

Naturens kraft – vår styrka.

Naturen är fantastisk. Den skänker ro. Den ger energi. Den sprider glädje. Och den finns alltid där, när vi än behöver den. Ibland kan det räcka med att plantera om krukväxterna på balkongen, ta en promenad i parken eller att vila en stund i gräset. Ibland kan vi behöva en längre resit för att dra nytta av naturens läkande kraft.

Verksamheten här på Brokinds rehabiliteringsträdgård bygger på just detta. Idén om att naturen kan användas som grund och stöd i vården – såväl i förebyggande friskvård som i rehabiliterande behandlingar av stressymptom.

Kort sagt – naturens kraft är vår styrka.



Brokinds rehabiliteringsträdgård är mer än bara en vanlig trädgård. Det är ett trivsamt hus med det passande namnet Skälstorp. Det har en grönskande, odlad trädgård (naturligtvis) och en vacker omgivning med vild natur och vatten.

Livet är fullt av utmaningar. Och möjligheter.

Varje dag drabbas tusentals människor av stora livspåfrestningar. Stress- och utmattningssymptom. Depressioner. Separationer. Sjukdomar. Närståendes bortgång.

Alla dessa, och andra, traumatiska händelser kan få långtgående konsekvenser såväl fysiskt och mentalt som socialt och ekonomiskt. Såväl för den enskilde individen, för anhöriga, för arbetsplatsen som för samhället i stort. Obehandlade symtom tenderar dessutom att förvärras över tiden och kan leda till isolering, arbetsnedsättning och utanförskap.

Den behandling och medicinska hjälp som främst ordineras idag för psykisk ohälsa och stressrelaterade diagnoser är psykofarmaka och sjukskrivning. Brokinds rehabiliterings-trädgård erbjuder ett annat alternativ.

Och en helt ny möjlighet.



Hitta balansen. På en stubbe i skogen.

Att vistas utomhus i en väl avvägd balans mellan fysisk och mental terapi, aktivitet och återhämtning bidrar positivt till människors upplevelser av hälsa och välmående. Brokinds rehabiliterings-trädgård erbjuder en möjlighet att komma bort från allt vad stress heter i en privat och kravlös miljö.

Tonvikten i vårt terapeutiska arbete läggs på utomhusvistelse för samtal, aktivitet och sinnesstimulering utefter varje klients behov. På det viset kan vi aktivera individens egen självläkande kraft. Det här är kärnan i vårt arbete på Brokinds rehabiliterings-trädgård. Vi erbjuder professionella behandlingar och kurser i en salutogen (hälsofrämjande) och läkande miljö. Vår målsättning är alltid densamma; att klienten ska må bättre redan här och nu.

För det ligger ju i sakens natur.



Inget nytt under solen.

Det här med trädgårds- och naturunderstödd terapi är egentligen inga nyheter. Det är kunskap och metoder som tillämpats under tusentals år på sjukhus, sanatorier, spaanläggningar och kurorter och i kloster, parker och sjukhusträdgårdar. Här i Sverige tog nya vetenskapsideal över under första delen av 1900-talet och kunskapen blev omodern bland läkare och forskare. Men tankarna om naturens läkande förmåga överlevde och utvecklades inom arbetsterapi, psykiatri, landskapsarkitekturen och miljöpsykologin.

Nu upplever den ”Gröna rehabiliteringen, omsorgen och friskvården” åter en ny blomstringstid och förhoppningen är att denna inriktning kan komplettera de traditionella vetenskaperna med mer hållbara, långsiktiga och naturliga metoder. Som trädgårdsarbete för att öva upp balans, muskelstyrka och rörlighet. Frisk luft för ökad syresättning i blodet. Avslappning och sinnesstimulering för kognitiv återhämtning.

Och inte minst sol och dagsljus för produktion av livsviktiga vitaminer och hormoner.



Före. Och efter.

Vår verksamhet har två inriktningar enligt nedanstående modell. Vi arbetar dessutom med samarbetsprojekt inom forskning och utbildning samt specialprojekt inom ramen för kultur, natur och hälsa.

BROKINDS rehabiliteringsträdgård

Naturunderstödd samtals-, aktivitets- och arbetsterapi.
Fysisk och mental terapi i utomhusmiljö

Förebyggande stresshantering och friskvård

6-8 halvdagsträffar enskilt eller i grupp.
Inriktning mot stresshantering, friskvård
och arbetsmiljöfrågor.

Rehabilitering och behandlingstjänster

Halvdagsbehandlingar 1-4 dagar/vecka.
Behandlingsperioder om 6-12 veckor.
Multimodal behandling av personalteam
med inriktning mot stressrelaterad
fysisk- och psykisk ohälsa.

Forskning

Samarbete med LiU, SLU, Östergötlands
landsting för kontinuerlig evidensbaserad
av verksamheten och skapande av
gemensamma forskningsprojekt inom
neuro- och kognitionsvetenskap,
medicin, psykologi, miljöpsykologi,
arbetsvetenskap.

Specialprojekt

Utvecklingsprojekt, specialprojekt
och uppdrag för välgörenhet,
intresseorganisationer,
idrottsföreningar och kultur
inom ramen för natur och hälsa.

När du kommer till ett vägskäl i livet, följ skyltarna mot Skälstorp.

Brokinds rehabiliteringsträdgård ligger cirka 2,5 mil söder om Linköping, på väg 34 mot Kisa, intill Viggeby naturreservat. Är du osäker på om du hittar hit? Hör då av dig så hjälps vi åt!

Välkommen till Brokinds rehabiliteringsträdgård.



BROKINDS rehabiliteringsträdgård

Anna Falkenberg, projektledare
Adress: Brokinds rehabiliteringsträdgård
590 45 Brokind
Mobil: 0703-12 79 20
E-post: af@brokindsrehab.se
www.brokindsrehab.se

