



FOTO: ALEXANDRA LINDELÖF

Ann Westermark, Angelique Ohlin och Petra Gunnarsson startar nu igång sitt projekt med hjälp från Leade västra Skaraborg där Claes Fahlgren är verksamhetsledare.

Projekt för den inre hälsan

NYHETER Om du slår dig tar du fram plåster och om du får en sticka i fingret plockar du ut den med en pincett. Men när det kommer till vårt inre välmående är vi inte lika förberedda. Det vill projektet Helfrid – den gröna och kreativa verktyglådan ändra på.

Bakom idén står trädgårdsmästaren Angelique Ohlin, bildterapeuten Petra Gunnarsson och Ann Westermark, som arbetar med skrivande för hälsa och friskvård. De har alla på olika sätt arbetat med det gröna och kreativa för hälsan skull. Tillsammans har de nu startat ett projekt som ska hjälpa människor att få de verktyg som behövs för att ta hand om sitt inre.

– Det är så mycket stress idag så vi hinner inte reflektera. I brist på pauserna tror vi att man behöver den här verktyglådan med det gröna och det kreativa, säger Ann Westermark.

Det gröna består av trädgårdsarbete och vistelse i naturen och det kreativa består av bildarbete och skrivande och berättande. Alla tre initiativtagare har lång erfarenhet inom sina olika områden, och genom att lägga ihop tre visioner till en gemensam tror de att den metod de nu arbetar fram är unik i sitt slag.

– Det här är inget flum utan det går att påvisa att sådant här arbete verkligen hjälper, säger Ann Westermark.

Bevisat ge resultat

Ett exempel är den terapiträdgård som Angelique Ohlin byggt upp på ett äldreboende i Lidköping. Där har hon sett hur mycket det ger, oavsett om man påtar och är aktiv eller bara är i den miljön.

– Genom att göra saker i trädgården har man sett att pulsen sänks, man stressar mindre och blodtrycket förbättras, säger hon.

Samma resultat har man sett när det kommer till det kreativa arbetet. Genom att kravlöst uttrycka sig på olika sätt och få berätta sin berättelse genom skrift och bild kan man varva ner och vara i nuet. Men även om de utgår från de terapeutiska formerna i trädgårdsterapi, bildterapi och skrivterapi är de noga med att poängtera att de inte arbetar terapeutiskt utan snarare pedagogiskt. Projektet vänder sig till alla, oavsett tidigare erfarenheter.

– Det bygger inte på någon form av prestation, säger Petra Gunnarsson.

I startfasen

Projektet har nyligen tilldelats 50 000 kronor från Leader västra Skaraborg. Claes Fahlgren som är verksamhetsledare där ser att det finns goda förutsättningar för att det ska bli något riktigt bra.

– Projektet utvecklar en ny innovativ metod för att stärka människor och bidra till en bättre folkhälsa, säger han.

Det bidrag som projektet fått kommer att användas till att starta upp verksamheten. Verktyglådan kommer att introduceras under tre tillfällen i april och maj. Först blir det en öppet hus-kväll där Angelique Ohlin, Petra Gunnarsson och Ann Westermark kommer att berätta om sin verksamhet. Detta kommer sedan att fördjupas under en workshop-helg innan de till sist avslutar med en seminariedag där föreläsare kommer att prata om den forskning som finns på området och dessutom vikten av att ha de rätta redskapen för att ta hand om sig själv. Men initiativtagarna tror och hoppas att projektet lever vidare även efter de här tre tillfällena.

– Vi tror att det här är något nytt som går att bygga vidare på, säger Ann Westermark.

Alexandra Lindelöf info@knallebladet.se