

## Afsnit 10: Naturligvis - et nyt liv udenfor

### Præsentation af podcastafsnit:

Store dele af vores liv opholder vi os indenfor – og ofte ved skærme. Men der er store muligheder i naturen, som understøtter både udvikling, læring og trivsel.

Det forklarer naturterapeut Pernille Vibholm i det her afsnit, hvor hun har inviteret på kaffe i et shelter i skoven.

Du møder også Janne, som til hverdag er dagplejemor med et stort blik for naturen – mens hun pt. læser til pædagogisk assistent.

I afsnittet kan du høre om forskningen bag, samt hvordan man kan bruge naturen både sundhedsfagligt og pædagogisk.

Endelig får du også gode råd til, hvordan du selv kan skabe et nyt liv med mere natur.

**Tilknyttet verdensmål:** Verdensmål 3

### Afsnittets relation til verdensmål 3:

Sundhed og trivsel hænger unægteligt sammen, og de er én af grundstenene for, at vi som mennesker kan fungere. Sundhed findes i både krop og sind, og her kan naturen medvirke til trivsel på begge fronter. Naturen kan være med til at understøtte både udvikling, læring og dannelse for både børn, unge og ældre.

### Fag:

Psykologi (STX)

### Niveau:

B & C

### Forudsætninger:

Eleverne skal have kendskab til verdensmål 3 samt have hørt podcastafsnittet "Naturligvis - et liv udenfor".

For at eleverne kan lave øvelserne til podcasten, er det en fordel, hvis de har et grundlæggende kendskab til personlighedspsykologi + stress og coping.

### Formål + kernestof:

At eleverne får kendskab til emnet 'sundhedspsykologi', som især kan være relevant for større skriftlige opgaver, eller hvis eleverne overvejer at gå videre på en sundhedsfaglig eller pædagogisk uddannelse.

- Menneskets udvikling, herunder betydning af arv, miljø, køn og kultur.
- Individuelle forskelle i livsstil og håndtering af udfordringer, herunder stress og coping.
- Sundhedspsykologi.
- Klinisk psykologi.



## Afsnit 10: Naturligvis - et nyt liv udenfor

### Øvelser:

#### A. Hvad er 'det gode liv'?

##### Teori og øvelser om begrebet lykke.

- Hvad består lykken af i psykologisk forstand?
- Hvilke komponenter indgår i lykkefølelsen?
- Hvad kan man selv gøre for at øge sin lykkefølelse? (Herunder kan inddrages viden og undersøgelser om forholdet til andre mennesker og til naturen).

#### B. Hvad viser den nyeste stress-forskning?

- Hvordan forebygges stress – for den enkelte og på arbejdspladsen?
- Hvilken rolle kan naturen spille i dette?

#### 3) Hvilke behandlingsformer findes mod depression – og hvordan virker de?

Her er der fokus på at få et bredt og alsidigt billede af, hvad depression er, og hvorfor forskellige behandlingsformer kan virke forskelligt, alt efter den enkeltes sygdomsbillede. Både medicinsk og terapeutisk behandling undersøges – herunder også 'natur på recept'.

### Supplerende materialer

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/forskere-gaa-en-tur-i-skoven-for-at-forebygge-vinterdepression>

[https://depressionsforeningen.dk/storage/4197464-Balance-1-2021\\_org.pdf](https://depressionsforeningen.dk/storage/4197464-Balance-1-2021_org.pdf)

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/studie-20-minutter-i-naturen-saenker-kroppens-stressniveau>

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/derfor-er-naturen-god-den-stressede-hjerne>

