

Naturunderstödd rehabilitering, NuR

Naturunderstödd rehabilitering (NuR) har varit en arbetslivsinriktad rehabiliteringsinsats som riktat sig till boende i Nacka kommun, är i arbetsför ålder och sjukskriven på grund av utmattningssyndrom eller annan stressrelaterad ohälsa.

Forskning visar att naturen är välgörande för vår hälsa vilket projektet tagit fasta på. NuR är en upplevelsebaserad gruppbehandling under 12 veckor och för samman beprövade metoder inom vården med natur och trädgård. I projektet har man arbetat med såväl psykolog, arbetsterapeut som rehabiliteringssamordnare.