

Simon Høegmark

PhD

6025 6666

Simon@vinatur.dk

www.vinatur.dk

VINATUR

Naturens helbredende kræfter


Dansk neuropædagogisk selskab - DaNS







Vildmandskurserne

A satellite view of the Earth from space, showing the Western Hemisphere. The image captures the curvature of the planet, with the blue of the oceans and the white of the clouds contrasting with the green and brown of the continents. North America is visible in the center, with the Pacific Ocean to its west and the Atlantic Ocean to its east. The text is overlaid on the left side of the image.

**Vi har to store
problemer i verden
i dag som er tæt
forbundet:**

- Klimaudfordringerne
- Stress og dårlig mental sundhed

Kilder til mentale sundhedsproblemer

- **Industrialiseringen**
- **Digitalisering**
- **Præstationssamfund**
- **Accelerationssamfundet**
- **Hjernen er konstant på overarbejde**
- **92 % af tiden indenfor**
- **Natur-mangel syndrom**
- **Mangler meningsfulde oplevelser med resonans**
- **Livskriser, sygdom, hjerneskader mm.**



Biophilia Savanne-teorien

Gordon H. Orians og Edward Wilson
Harvard University









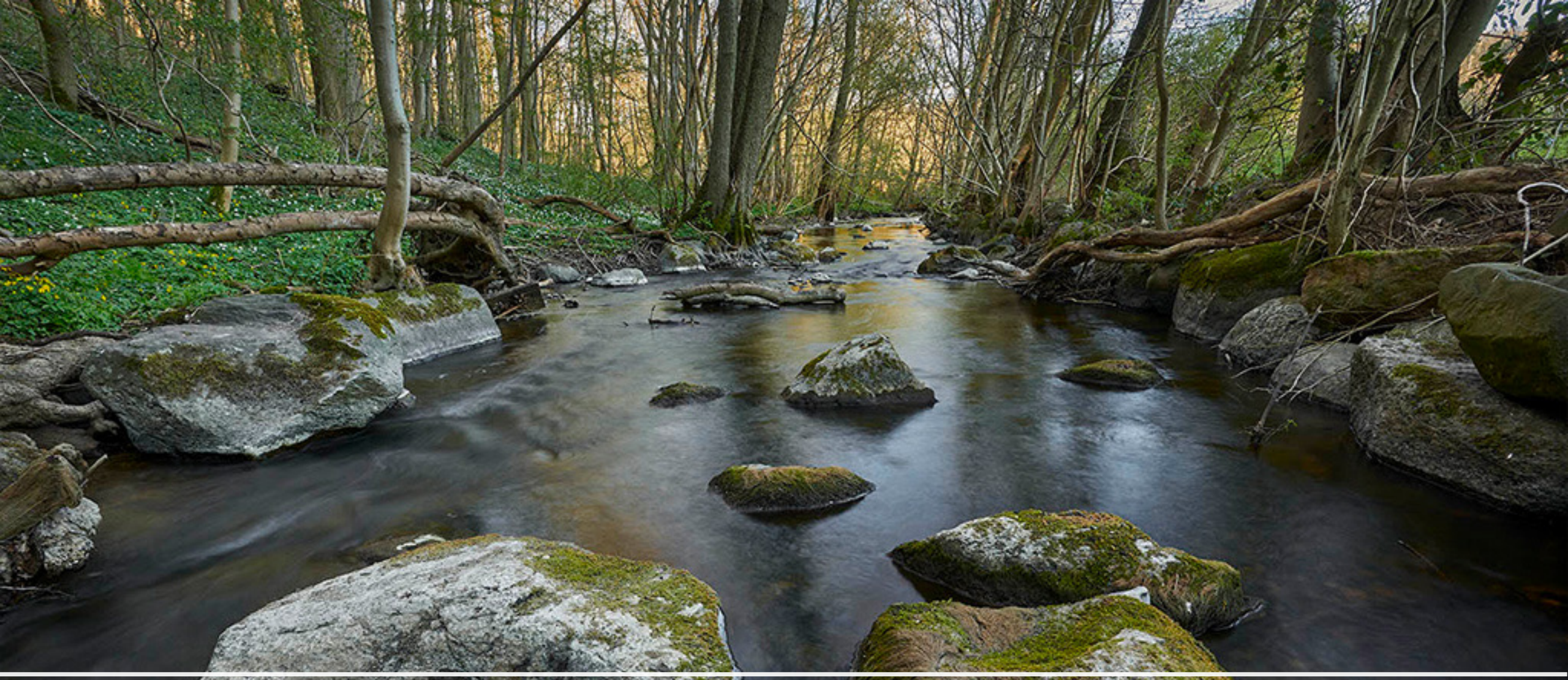
VINATUR



Æstetisk Opmærksomhed

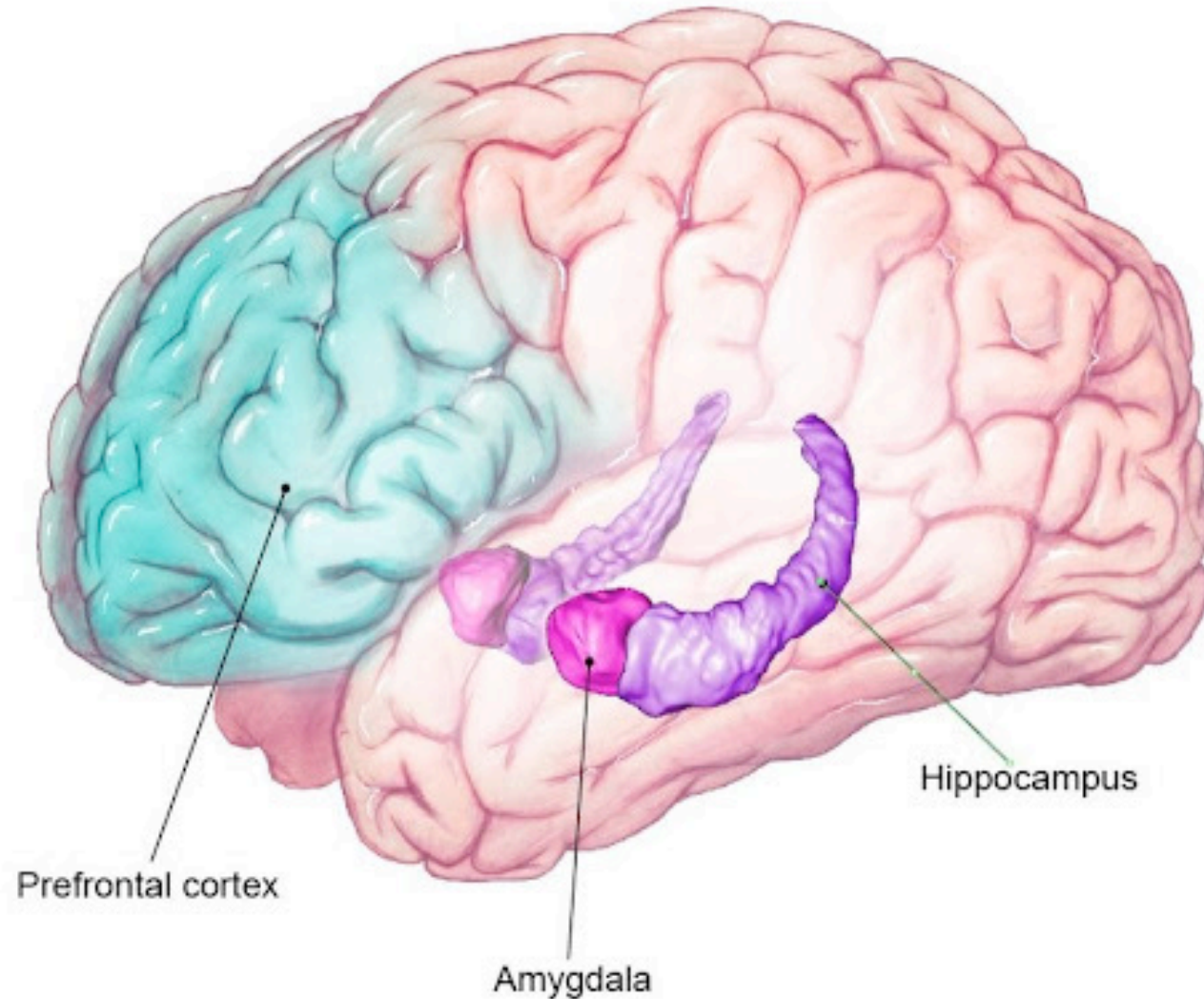
Roger Ulrich

**Vores grundfølelser
falder på plads i
naturen**



Historie

Frys – kæmp – flugt - sammenbrud



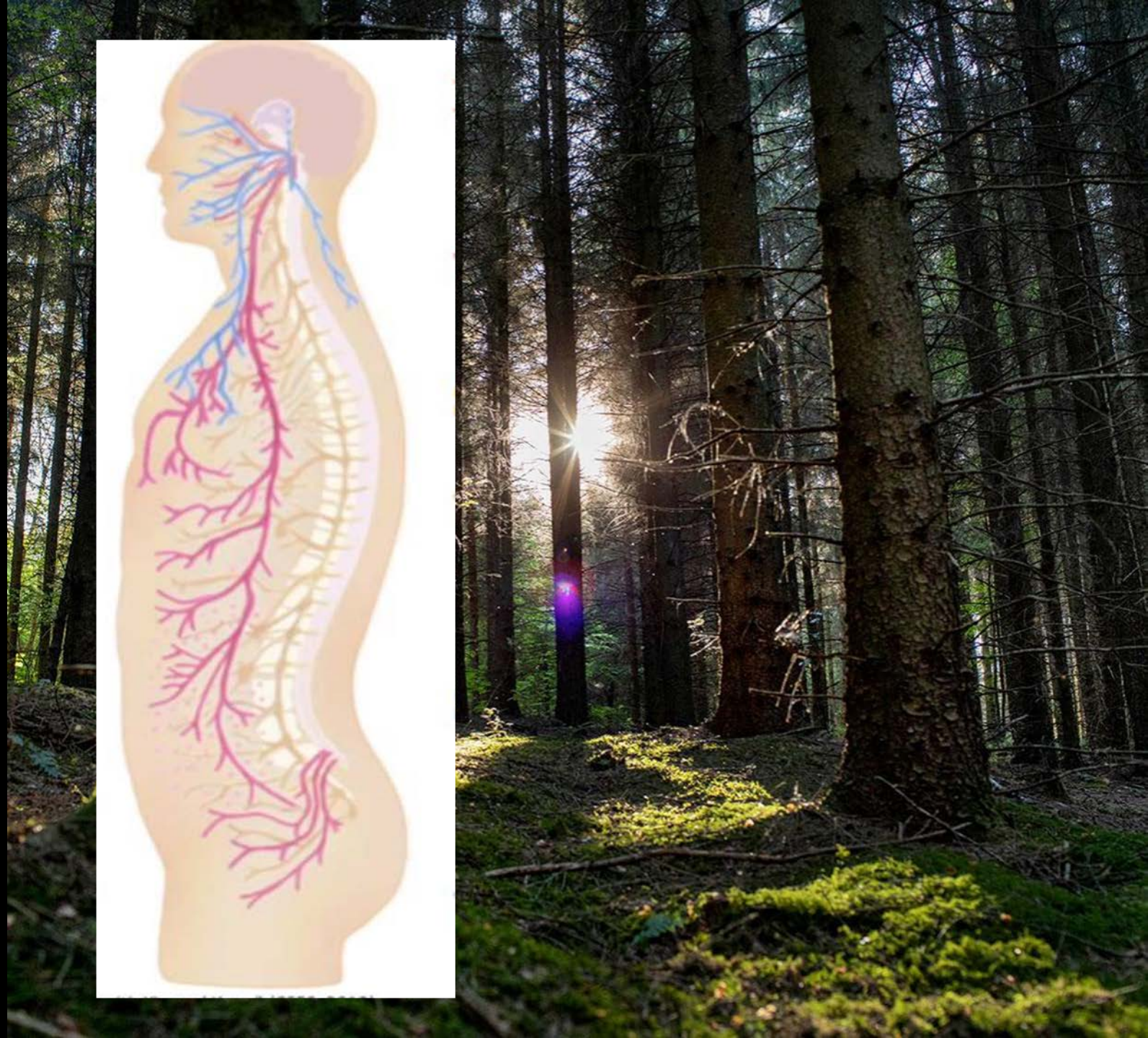
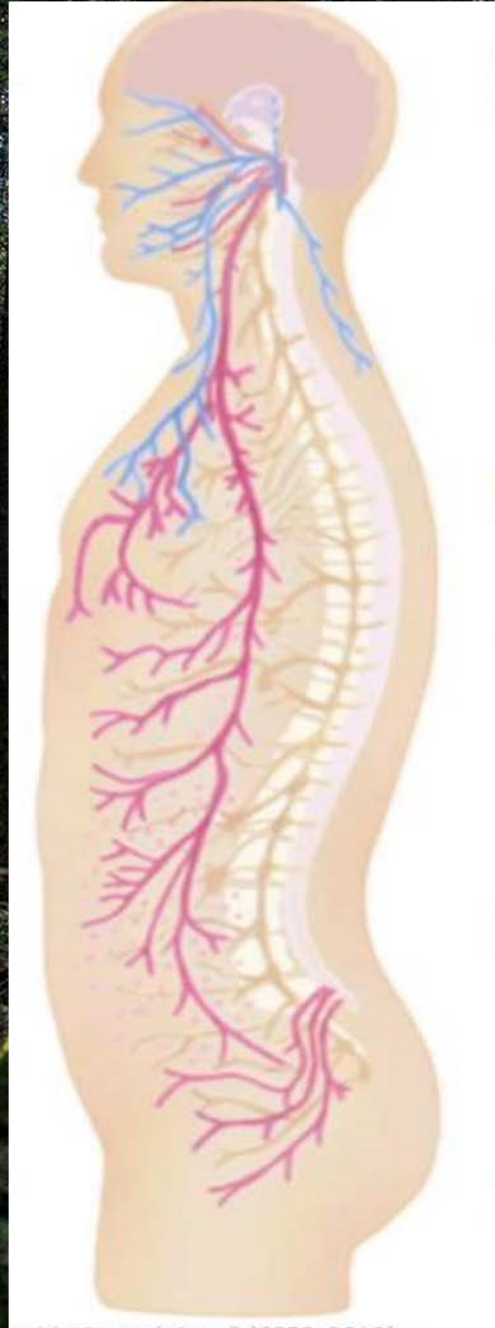
Autonomous nervous system

Sympathetic

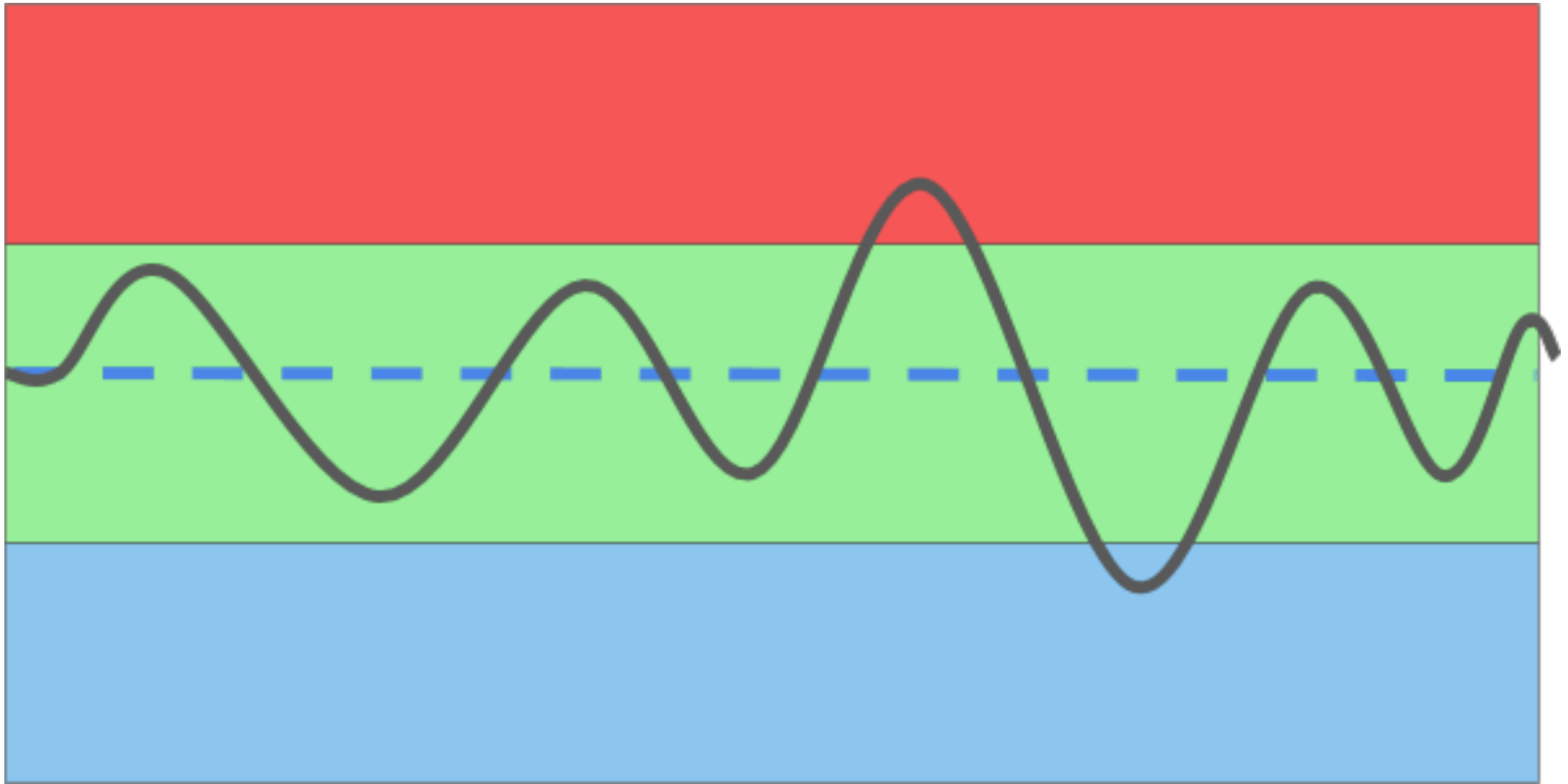
- Ready for action
- Stress response

Parasympathetic

- Restitution

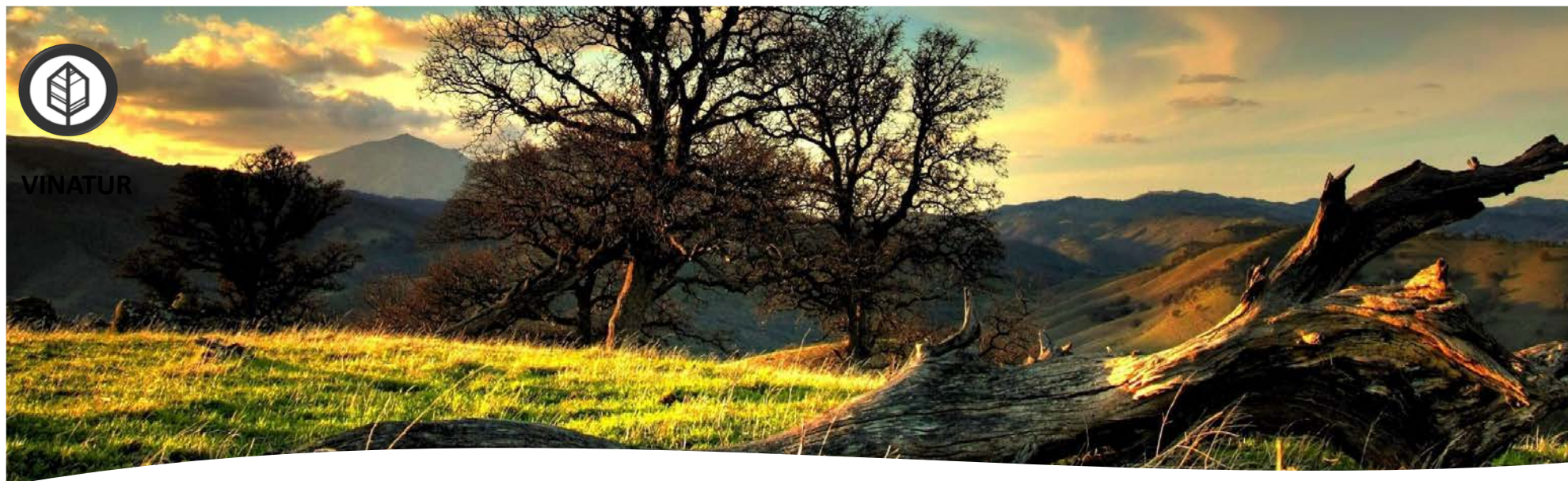


Stress Energi og balance





VINATUR



Attention Restoration Theory

Direkte opmærksomhed - Spontan opmærksomhed

Rachel and Stephen Kaplan
University of Michigan
William James

Bymiljø og moderne liv (*din mobiltelefon*):

- Overdreven brug af den direkte opmærksomhed
- Analyserer konstant om der er farer, rationelt tænkende

Natur:

- Plads til den spontane opmærksomhed
- Scanner naturen og mulighed for restitution af hjernen

Johan Ottosson

Lund, Sverige

(Ottosson & Grahn, 2005)





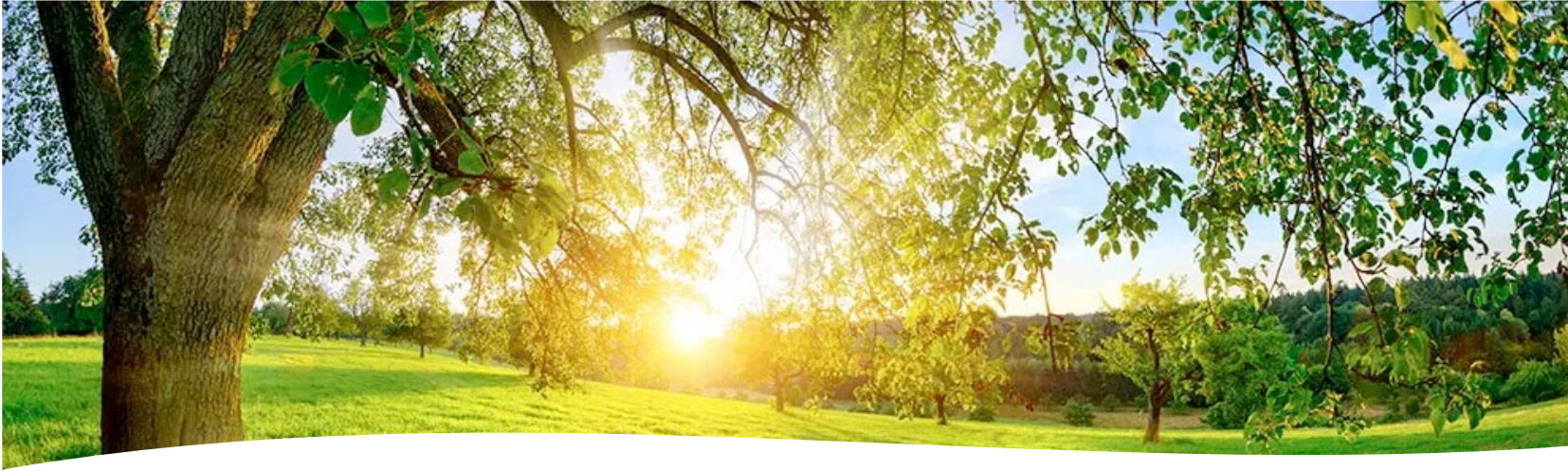
Supporting environment Sitting spots

Patrik Grahn

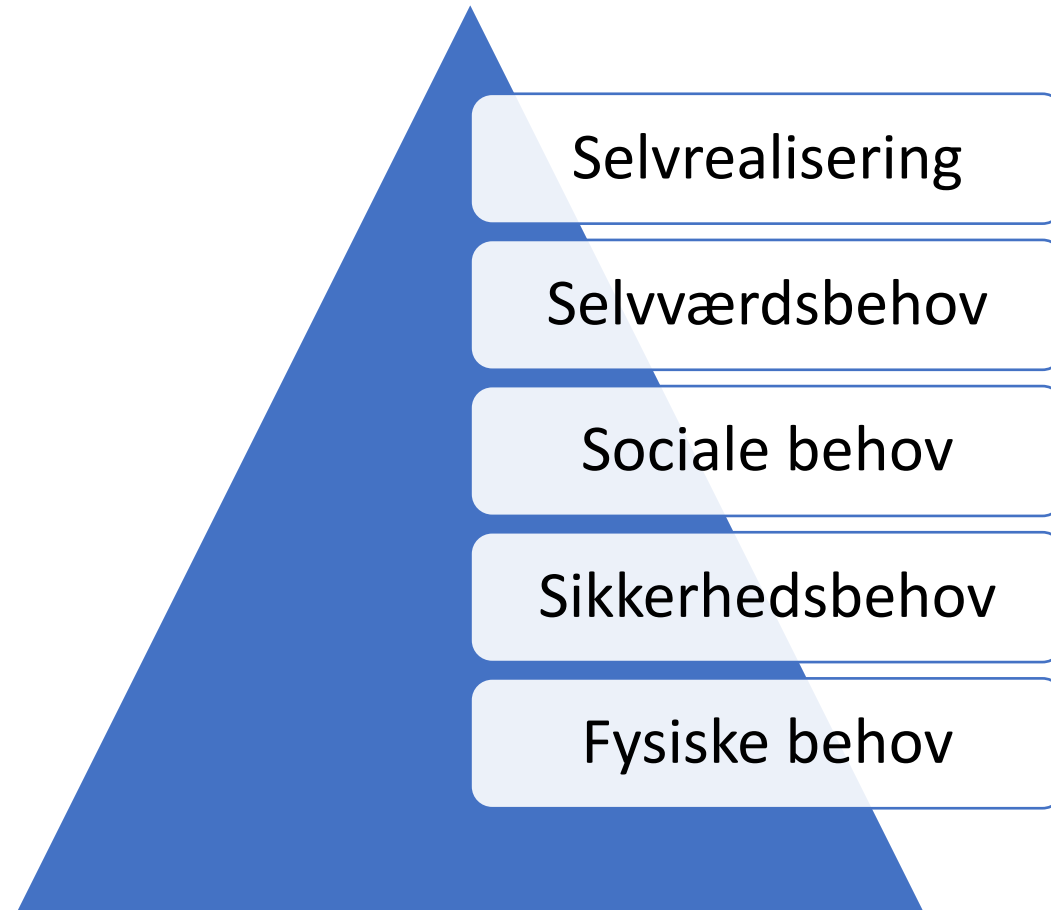


Trygge og genopbyggende steder i naturen:

- Frodige steder med mad og vand
- Steder vi kan gemme os/være i sikkerhed
- Fredfyldte områder



Maslows behovspyramide



Fra EGO til ØKO

Den indre, den ydre og den rigtige natur

Maslows 6. niveau

“transcendens til de allerhøjeste og mest inklusive eller holistiske niveauer af den menneskelige bevidsthed, opførsel og relationer, som er mål snarere end midler, til den enkelte, til ens nære, til mennesker generelt, til andre arter, til naturen og til kosmos.”

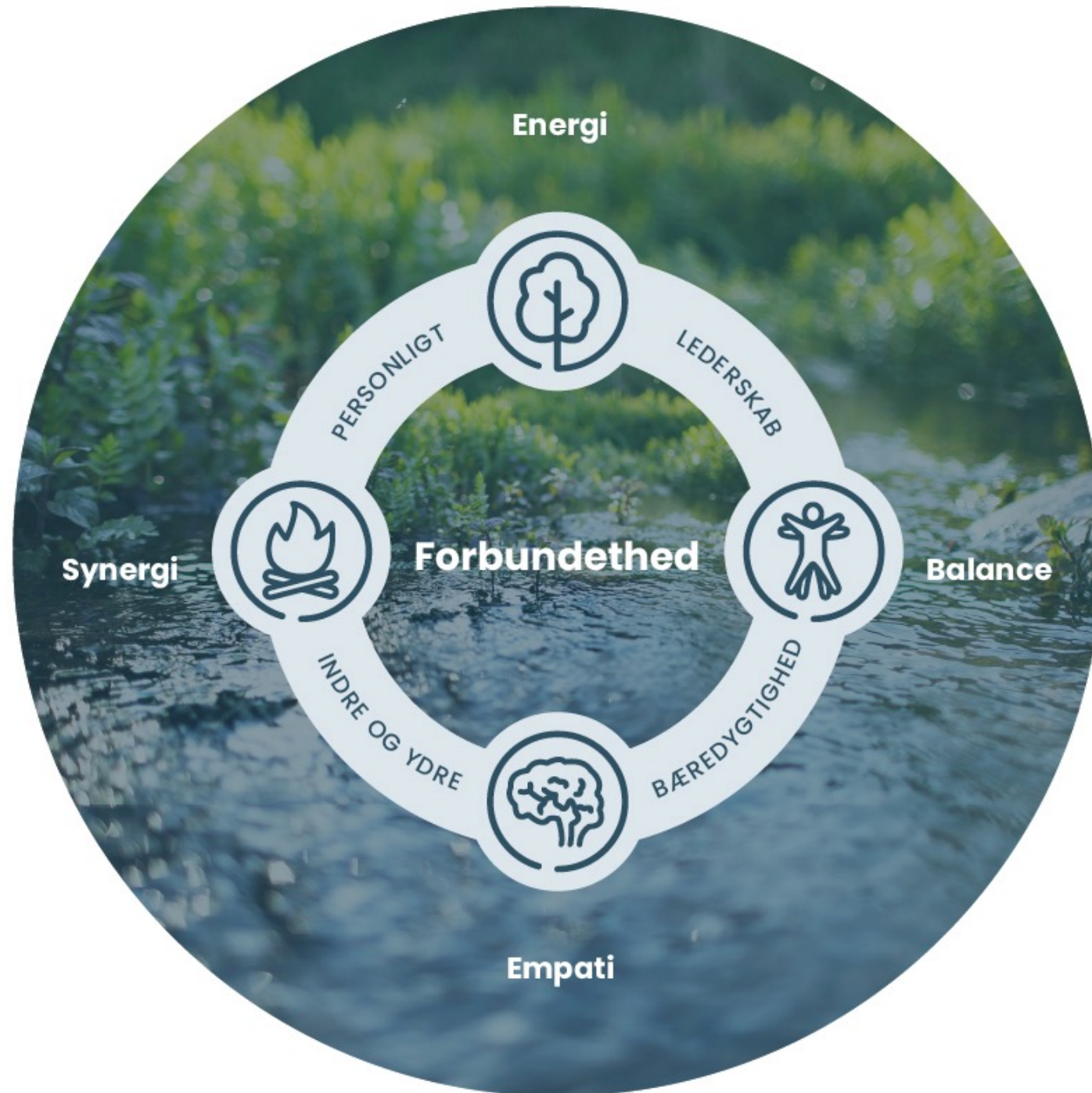
Citat: Abraham Maslow



Peak oplevelser

Tid, rum, stemning og atmosfære smelter sammen:

- Walking High
- Running High
- Nature High
- Nature Eye



Parkvænget i Glostrup



Regenerativ tænkning

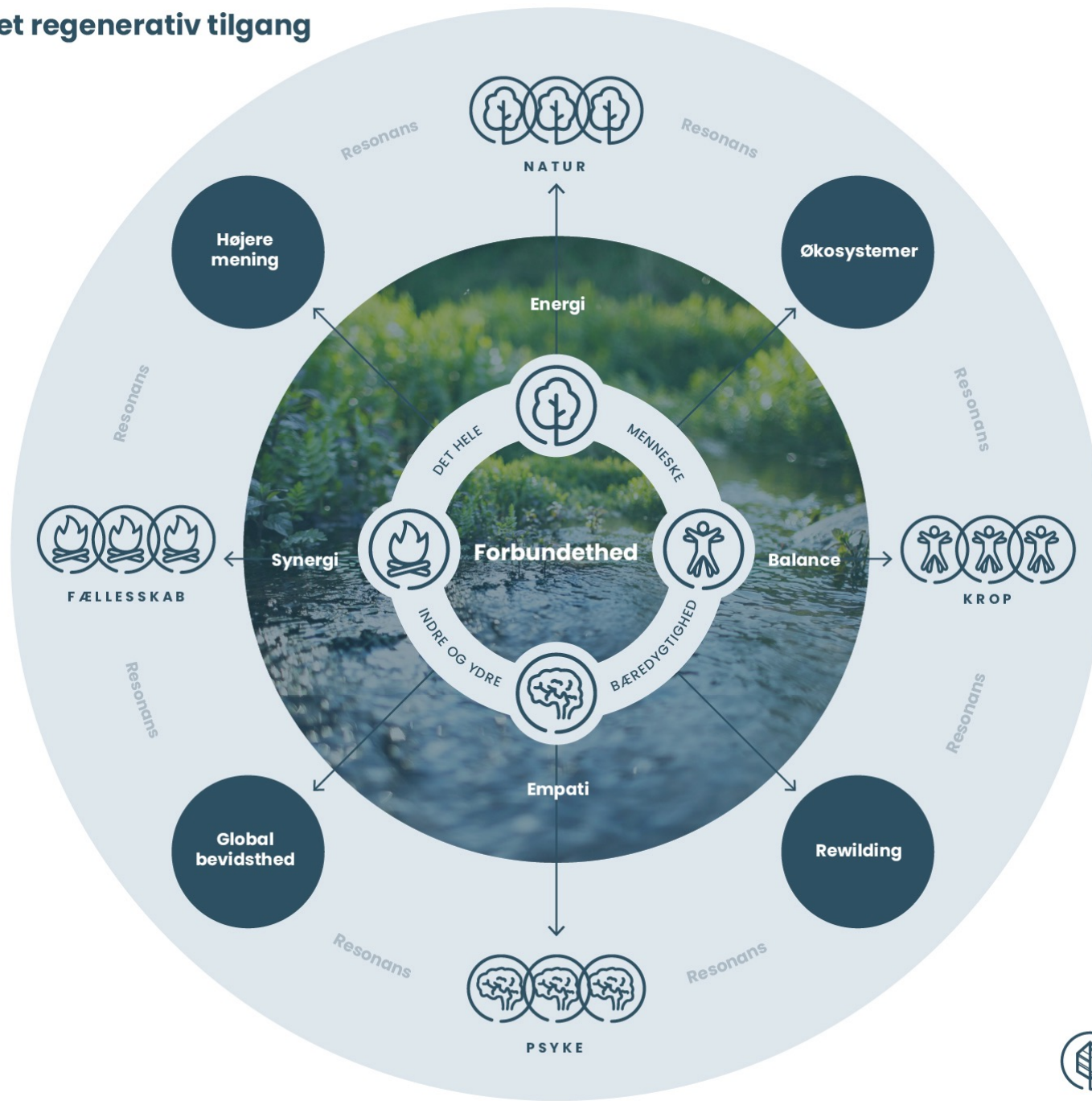
- med inspiration fra naturen



VINATUR
Simon Høegmark



Naturbaseret regenerativ tilgang



Regenerative organisationer er fremtidens arbejdspladser

Ydre og indre
Bæredygtighed

Vi skal lære af
naturens måde at
arbejde på

Det hele
menneske på
arbejdspladsen

Balance mellem
aktivitet,
restitution og
refleksion

Krop og sind

Organisk frem for
linært

Et højere formål

Nærhed, tillid og
livskvalitet

Findes løsningen på stress i naturen ?



Findes løsningen på stress i naturen ?



Findes løsningen på stress i naturen ?



Findes løsningen på stress i naturen ?



Findes løsningen på stress i naturen ?





VINATUR
Simon Høegmark



Symbiosen

