

Hva er tur-terapi?

Det er akkurat det det høres ut som. Klienten og terapeuten går en tur i stedet for å sitte på kontoret.

Klienten bestemmer. På forhånd snakker vi om hva vi gjør hvis vi møter noen vi kjenner. Jeg er opptatt av å bevare konfidensialitet og taushetsplikt selv om terapien foregår utendørs.

Det er godt dokumentert at bevegelse hjelper for både fysisk og mental form. (Bl.a. Kate F. Hays PhD). Terapiformen heter på engelsk Walking Therapy.

Det er flere grunner til at tur-terapi kan være en god tilnærming.

1. Man får beveget seg, både fysisk og mentalt.
2. Tur-terapi foregår utendørs; det kan gi mental ro og virke stabiliserende.
3. Klienter som går gjennom livsfase-endringer, har angst, har opplevd tap, sorg eller har andre utfordringer ser ut til å kunne nyttiggjøre seg turer.
4. Fysisk aktivitet kan bidra til å lette depresjon og angst. Tur-terapi kan dessuten gi inspirasjon til å opprettholde fysisk aktivitet, også etter at terapien er avsluttet.
5. Det kan være lettere å finne løsninger når man beveger seg.
6. Noen klienter synes det er forstyrrende (noen synes det er ubehagelig) å skulle sitte ansikt til ansikt med en terapeut, og foretrekker bevegelse og fleksibilitet.