

# Vann brukt i mentalhygiene



# Utsikt fra Viken senter



# Vann

- Om sunt vann, kildevann, næringsrikt vann, om kraft, om transport
- Det første sykehus Asklepiou/KoS
- Om oppvekst...aqua vitae og Eau de Vie
- Lyst og glede eller flukt og fremmedgjøring....
- Om livets vann...

# Mental hygiene/psykisk helse

## Sjel/sinn/selv/hode

- Tankerelatert?
- Refleksivt, rasjonelt, irrasjonelt
- Ord

## Følelser/emosjoner

- Sanser
- Kjenner/hjerte

## Kropp,

- Avtrykket/opplevelse
- Symptomer

# Om helsens mysterium

- Anton Antonovsky "Unraveling the mystery of Health"
- "Sense of coherence"
- *Opplevelse av sammenheng, at ytre og indre forhold er forklarlige, forståelige og håndterbare*

# Om helsens mysterium

- Kjell Kallenberg i undersøkelse 1996
- 2003 personer - følelse av sammenheng  
sterkeste sammenheng med helse
- Medscape: ”..Tilhørighet en indikasjon på  
depresjon..”
- **Sorg: Å miste følelsen av sammenheng  
og å miste tilhørighet**
- **Krise: Følelsen av sammenheng og  
tilhørighet truet**
- **Truer psykisk helse**

# God helse et resultat av

- Opplevelse av sammenheng
  - Gode relasjoner
  - Tilhørighet
- ...Mer enn fravær av sykdom
- Å hele, gjøre hel

# Asklepieion - første sykehus







**Visjon:**

***Rommer livet, nærer liv***



# Om etableringen av Viken senter - rammer for arbeid når helse er truet

- Valg av sted -
- Valg av innhold jf Asklepiou
- Valg av utforming
  - Gode relasjoner - tilhørighet - opplevelse av sammenheng
  - Kroppen få plass - dvs natur/det fysiske, jord, ild, luft og vann
- Lag på lag, Ulike perspektiver, Prisme
- Tilrettelegge for, bygge ned fremmedgjøring, hindre flukt, eksponering,



- Tilrettelegge for - dvs det naturlige møte
- Få kontakt med egen kropp/det fysiske
- Sanser stimuleres
- Re-kreative
- Eksponeringstrening
- Drikke mer vann...









# Om personlighetens betydning-

Selvforståelsen og livsanskuelsens betydning for mestring - det ytre skal forstås og integreres

- Dannelse av personlighet
- De psykodynamiske prosesser
- Utviklingstrekk - primær- sekundær
- Tap som trussel mot selvbylde - holder min "tro"?
- Samspill med omgivelsene - de ulike relasjoner
- Forskjellighet
- Åndelig smerte og håp

# De indre prosesser - og integrasjon av erfaring/følelser/tanker til svar

- Et filter
- Skille  
fantasi/virkelighet
- Tolke/kontrollere
- Primær og sekundærprosess
- Integrere
- Kontinuerlig endring/vekst...?
- Alvorlige trusler....

