

De jobbar med hjärtat här

– berättelser från Grön helhet

Varför fungerar naturen så bra för återhämtning när man är stressad eller pressad? Kunskapen om trädgårdens läkande kraft är gammal, men den utvecklas nu i nya former.

En sådan är Vårsta Diakonigårds Grön helhet i Härnösand, med förebyggande och rehabilitering i och kring trädgårdsmiljö. Grön helhet erbjuder en kombination av natur, avspänning och gemenskap, som är bra för hela människan.

Här står mötet mellan deltagarna, mötet i grupperna, i centrum. Framför allt att dela känslan av att man inte är ensam. En av styrkorna med Grön helhet är att ta del av andras erfarenheter.

I den här boken delar deltagare, personal och initiativtagare med sig av sina berättelser. De bjuder in dig som läsare att i Grön helhets anda reflektera kring balansen i livet, kraven och förväntningarna.