



Grønt er godt mod stress

Terapihaver for stressramte er et behandlingstilbud i international vækst

En tur i haven kan være den rene terapi for stressramte, som ikke længere kan passe arbejde eller studier.

Men haven skal indrettes efter deres særlige behov, hvis behandlingen skal have positiv effekt.

Lange lige rækker med køkkenplanter, der kræver regelmæssig pasning, er således ikke den bedste medicin for mennesker, der end ikke kan overskue at læse en avis, at køre bil eller snakke med andre.

– De mest stressramte har brug for fred og ro – og så få krav som muligt. Måske skal de blot sidde på en bænk og nyde udsigten til et stykke vild natur. Efterhånden som de restitueres, kan haven så byde på flere udfordringer, for eksempel at gå ture eller at plukke æbler, siger Hanne Agerskov.

Hun har netop afsluttet den sundhedsfaglige kandidatuddannelse på Syddansk Universitet og har i sit afsluttende projekt undersøgt



et behandlingstilbud i international vækst: Terapihaver for stressramte.

– Det er vigtigt, at der er bevågenhed om rehabilitering af stressramte, så de kan komme tilbage og fungere på deres arbejde og i deres familier. For det har store menneskelige og økonomiske omkostninger, hvis mennesker, der går ned på grund af stress, ender på pension.

– Og her viser terapihaver gode resultater: 80 procent af de mennesker, der har haft et ophold i en terapihave, vender tilbage til deres arbejdsliv eller deres studier, og

– Hospitalspatienter, der ligger med udsigt til et grønt område, har brug for mindre medicin og har kortere indlæggelsestid end patienter, der ikke kan kikke ud på et stykke natur.

Hanne Agerkov, cand.scient.san.

100 procent oplever en positiv effekt på deres stresssituation, siger Hanne Agerkov.

Tallene stammer fra Sverige, hvor man for seks år siden anlagde verdens første videnskabeligt funderede terapihave for stressramte. Også herhjemme er det første tilbud om haveterapi dukket op, og flere er på vej.

Traumatiserede soldater

Erfaringer om, at grønt er godt for krop og sjæl, er dog ikke af ny dato. I middelal-

Alle billederne er fra Danmarks første terapihave: Odsherred Terapihave, som åbnede for et par år siden. Fotos: Odsherred Terapihave.





derens klostre var ophold i haver en naturlig del af behandlingen, og i 1800-tallets hospitaler, der lå i store hospitalshaver, var det en kendt sag, at de fattige, som måtte arbejde ude i haverne, blev hurtigere raske end de rige, som lå inde i sengene. Og i USA og England fandt man også ud af, at soldater, der var vendt hjem med svære traumer fra krigene i Korea og Vietnam, havde så stor gavn af at opholde sig i haver, at de begyndte at kunne fungere igen.



FAKTA

Haveterapi

Der er tre hovedretninger inden for haveterapi:

The Healing Garden School mener, at havens form og indhold kan påvirke vores sanser og fremmer vores sundhed.

The Horticultural Therapy School mener, at havearbejde har en helende effekt.

The Cognitive School tror på et samspil mellem sansning og aktiviteter. Og det er den retning, som både danske og svenske terapihaver dyrker.

– I 1970'erne begyndte man mere systematisk at forske i sammenhængen mellem psykisk sundhed og naturen. Man har blandt andet fundet ud af, at hospitalspatienter, der ligger med udsigt til et grønt område, har brug for mindre medicin og har kortere indlæggelsestid end patienter, der ikke kan kikke ud på et stykke natur, og der er også på andre områder kommet større bevågenhed om, hvordan naturen kan påvirke helbredet, siger Hanne Agerskov.

For mennesker, der er gået ned med flaget på grund af stress og overbelastning, er det dog vigtigt med faste rammer om naturoplevelserne, hvis de skal have en restituerende effekt.

Egen have dur ikke

– Det nytter ikke at sige til stressramte, at de skal ud i deres egen have og slappe af, for de vil opleve den som fyldt med krav, de ikke kan honorere. I terapihaven får de derimod mulighed for at opleve, at naturen tilbyder dem et frirum, hvor der overhovedet ikke kræves noget af dem, siger Hanne Agerskov.

– Behandlingsperspektivet er således anderledes end i mange andre terapiformer. For terapien ligger i selve kontakten med naturen, og haverne er indrettet, så de vækker sanserne. Der lægges vægt på stimulerende dufte, farver og former, som kan sætte tankeprocesser i gang og fremme restitutionen, siger hun.

Terapeutens opgave er ikke at være i tæt kontakt med den stressramte, men at observere og sætte rammerne for opholdet, så der hele tiden er balance mellem de daglige udfordringer, for eksempel havearbejde, og den stressramtes ressourcer.

– Stressramte har – alt efter graden af stress – forskellige behov, men strukturer er vigtig for dem alle. Strukturerne skaber den ro og tryghed, som kan få dem til at slappe af, siger Hanne Agerskov. Hendes undersøgelse viser, at det ikke er en enkelt faktor, men tværtimod summen af det hele: lys, frisk luft, natur, fysisk aktivitet, der har en helende virkning.

– Sundhedseffekten opnås, når aktiviteterne udføres af lyst, og de skaber en oplevelse af sammenhæng hos den enkelte.

Af Bente Dalgaard, bda@sdu.dk