

På retræte i en *terapihave*

Stress og udbrændthed er et problem, der vokser med foruroligende hastighed. Odsherred Terapihave tilbyder behandling, rekreation og afslapning i smukke nordsjællandske omgivelser. Weekend lagde krop og sind til

REPORTAGE

Tekst: Majken Søndergaard Nielsen

“Alt er såre godt.”

Jeg åbner mine øjne igen. Merete Due Johnsen smiler til mig. Aftenens afspænding er overstået. På en tyve minutters tid har hun guidet mig igennem alle kroppens muskler ved at bede mig tænke på dem en for en og slappe af i dem.

Jeg ved logisk set godt, at jeg kan flytte mine ben, men de føles tunge som sten – så langt ned i gear har hun bragt mig. Jeg kan høre mit hjerte banke, først ude af takt med stueurets tikken. Så i takt. Så ude af takt igen.

Det slår mig, at jeg vidst aldrig har haft så meget ro omkring og i mig, at jeg har kunnet høre dette.

Jeg ligger på en hotpink diva i det kæmpestore opholdsrum, der hører til Odsherred Terapihave. Den 79-årige leder af stedet, zoneterapeut Merete Due Johnsen, viser mig vej ind i sin praksis, hvor en omgang behandling på briksen venter.

Hun trykker på alle de steder i ryggen, hvor hverdagens spændinger ligger og venter. Varmen spreder sig i min krop, imens hun langsomt arbejder sig igennem de betændte områder og får musklerne til at overgive sig. Bagefter er klokken 21, og jeg, der ellers ikke ofrer meget af døgnnet på søvn, er dødtæt. Godnat.

Styr din opmærksomhed

Næste dag starter med haveterapi med psykoterapeut Helle Eliasson. Hun er Meretes datter. 54-årige Helle Eliasson har ikke været i denne bran-



I “egen tid” er der mulighed for at pakke sig ind i masser af tæpper og slå sig ned i en af de liggestole, der er placeret forskellige steder i haven. Her nyder en gæst haven på et forårsophold. Arkivfoto: Claus Knudtskov

FAKTA | Odsherred Terapihave

- Et ophold på ni dage koster 10.800 kr. Dette inkluderer mad og logi, samtaler med psykoterapeut Helle Eliasson og kropsterapeutiske behandlinger hver anden aften af zoneterapeut Merete Due Johnsen.
- Gæsterne bliver indkvarteret i enkeltmandssoverum, og stedet har en 245 m² stor opholdsstue. Den er indrettet, så man både kan sætte sig alene i fred og ro og sammen med andre.
- Terapihaven er på 1,5 tønder økologisk have.
- Terapihaven egner sig til afslapning og forskellige typer aktiviteter som f.eks. pleje af haven og køkkenhaven.
- Der findes også kurser for fagfolk inde for behandlingen af stressramte. Desuden et tre-dages “refill”-kursus til gæster, der har været der før.
- Læs mere på odsherredterapihave.dk

che hele sit voksne liv. Hun var en travl og succesrig designer, indtil hun blev syg af stress og udbrændthed. Hun blev rask takket være den rette behandling og uddannede sig derefter

til psykoterapeut for at hjælpe andre i samme situation.

“Godmorgen Majken,” smiler hun, mens vi begge skutter os ude i gården i det råkolde vejr. Der er godt gang i høn-

seflokken, der har bolig i en af længerne i den gule gård. De udfører både hanekamp og tilnærmelser til hinanden.

“Vi skal lave en opmærksomhedsøvelse,” siger hun,

mens vi begynder at gå i den vidtstrakte have, der ligger på en bred skråning.

Opmærksomhedsøvelser, også kendt som mindfulness, er på programmet to gange

Reserva 2003

Balsion - Ribera del Duero - Spanien

91 point på De Bedste Vine.dk

VIN & VIN
www.vinogvin.dk

Pr. flaske kr. 269,-
v/6 fl. kr. 116,50
Spar kr. 915,-



De bedste vine skrev:

“Rigtig vellykket vin med passende balance mellem international stil og så solide regionale spanske traditioner”



Alle værelser til gæsterne er indrettet forskelligt. Weekends udsendte faldt straks for dette værelse med asiatisk inspiration. Foto: Odsherred Terapihave



Udover sit arbejde på Odsherred Terapihave har Helle Eliasson praksis på Østerbro i København, hvor hun har samtaler med klienter. Arkivfoto: Claus Knudtskov



Merete Due Johnsen er selv dagligt ude at passe de mange træer, bede og planter i haven. Der skal dog også være plads til at holde en pause. Arkivfoto: Claus Knudtskov



Her ses et hjørne af den store dagligstue, som gæsterne spiser deres måltider i, og kan vælge at opholde sig i under "egen tid." Foto: Odsherred Terapihave

dagligt igennem hele det ni dage lange forløb. Folk, der er stressramte, eller som har brug for at slappe af, vil opleve en gavnlig virkning af disse øvelser, da de hjælper dem til at lære at styre, hvad de vil have deres opmærksomhed på.

Det kan medvirke til, at man kan styre sine tanker – hvad man vil tænke på og hvornår – og på nogle tidspunkter helt få fred for dem – f.eks. når man skal sove.

Hun beder mig om at fokusere på et punkt, jeg selv vælger. Valget falder på en kvist, der rager særlig langt frem på et af de mange æbletræer i haven.

Øvelsen går nu ud på at fastholde mit fokus og ikke lade mig distrahere af de lyde, omgivelserne bringer. Når mine tanker trækker af sted med mig, skal jeg fokusere på punktet igen. Denne type øvelse hjælper mig til selv at bestemme, hvad jeg vil bruge min energi, opmærksomhed og tanker på.

En skemalagt hverdag

Nu er det tid til "egen tid." Hele dagen er inddelt i et nøje lagt skema. Et skema der skal rehabilitere stressramte – hjælpe dem til at genfinde balancen mellem arbejde og hvile. En balance der tit er blevet ødelagt for mennesker, som er blevet alvorligt syge. I "egen

tid" kan jeg, som navnet antyder, lave, lige hvad jeg har lyst til, men det skal helst være en rolig aktivitet, som f.eks. læsning, puslespil eller ophold i haven. Noget, der aktiverer hænderne og beskæftiger hjernen på et ikke-krævende niveau.

En vigtig del af stressramtes helbredelse er en forudsigelig tilværelse. Derfor skal gæsterne også følge et skema, når de kommer hjem. Det planlægges i samarbejde med Helle Eliasson, så det tager højde for alle dagligdagens gøremål. Det vigtige er at komme ind i en rytme, hvor man skifter mellem arbejde og hvile.

Jeg vågner op fra min zombielignende tilstand dybt bøjet over et umuligt puslespil, da duften af laks og butterdej finder vej til min næse. Hver dag henter Merete Due Johnsen frokost fra en lokal restauratør. Der er alt fra fisk, kylling og okse over salater til ostebord. En ny menu hver dag.

Over eftermiddagskaffen taler Helle Eliasson med gæsterne. Hun har selv været, hvor de er, og har derfor en naturlig forståelse for, hvad de går igennem. Med to daglige kaffeseancer, er det svært ikke at opnå en bedre forståelse af, hvad sygdommen og ikke mindst helbredelsen går ud på.

Jeg trænger til frisk luft efter eftermiddagens dagmartærte.

Jeg pakker mig ind i flere lag af det overtrækstøj, som er til rådighed for gæsterne. Overtræksbukser, træsko, jakke, hue, halstørklæde og handsker. Godt jeg helt sikkert ikke møder nogen, jeg kender.

Mine egne støvler og jakke, som jeg bruger hjemme i København, er pænt parkeret i et hjørne. Nu er jeg klædt på til forholdene og kan sætte mig, hvor det passer mig.

Det lyder næsten banalt

Rundt omkring i haven står der liggestole under de efterårsklædte træer. Frugttræerne smider æbler og pærer efter mig, og vant til 20 kr. pr. hindbærække, som jeg er, plukker jeg næsten buskene rene for de

røde bær. Det skulle jo være så sundt med bær.

Jeg står helt stille og nyder at trække vejret. Det lyder banalt, næsten dumt. Men jeg er vant til at cykle på Amagerbrogade ved siden af brølende busser, mens jeg indånder helt frisk os fra udstødningsrørene, så det er en næsten ny følelse at forkæle lungerne med ren, klar ilt, imens jeg hører stilheden, mærker den.

Det sender tankerne en tur til barndommens skiferier i norske fjelde. Mine skuldre sænker sig næsten mærkbart. Jeg slapper af. Jeg er i ro. Jeg mærker min krop, og hvad den siger til mig. Det er slet ikke så dumt endda.

mani@borsen.dk

Naturens helende virkning

Konceptet med en terapihave er ikke så gammelt endda.

Ifølge Ny Viden blev verdens første videnskabeligt funderede terapihave anlagt i Sverige for kun seks år siden. Men idéen om, at den grønne natur har en gavnlig effekt for mennesket, er faktisk meget gammel.

1800-tallets hospitaler lå i store hospitalshaver. Her blev man hurtigt klar over, at de fattige, som arbejdede ude i haverne, blev hurtigere raske end de rige, som lå inde i sengene. Ligeledes kender man det fra soldater i USA og England, som er hjemvendte fra krige i Korea og Vietnam med altoverskygende traumer. Mange af dem er begyndt at kunne fungere igen efter at have opholdt sig i haver.

Hanne Agerskov har skrevet speciale på Syddansk Universitet om haveterapi som behandling for stressramte.

"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," siger hun til Ny Viden.

I Danmark findes der flere forskellige terapihaver med forskellige tilbud. For eksempel tilbyder Terapihaven i Halkevad treugersforløb, hvor man kommer tre dage ugentligt.

Begrebet haveterapi rummer tre forskellige hovedretninger. Den første er "The Healing Garden School", som hævder, at havens form og indhold kan påvirke vores sanser og fremmer vores sundhed. "The Horticultural Therapy School" mener, at det er selve arbejdet i og med haven, der har den helende effekt. "The cognitive School" tror på et samspil mellem sansning og aktiviteter. Det er denne retning, som både danske og svenske terapihaver dyrker. mani

Julegaver



Køb lækre julegaver i vores webshop eller i vores butik.

Vi har masser af accessories til boligen: fotorammer, sengetøj, vaser, puder, lamper, duftlys, håndklæder, gavekort, lystager og meget mere

Jytte Demuth
BOLIGINDRETNING
www.jyttedemuth.dk

Strandvejen 203 • 2900 Hellerup • Tlf. 39 62 23 02

Piet Hein
en lysende ener

Flora Folio
650P - WHITE [E27 200W]
Kr. 24.995,-

Nærmeste forhandler anvises på
6340 4080 eller www.piethein.dk