



Odsherred terapihave

”man mister sig selv ... når stress bliver til udbrændthed”

► AF JØRGEN MARTINUS

GRØN HVERDAG

Stress i hverdagen nedbryder mennesker, men det er heldigvis muligt at blive rask igen, siger Helle Eliasson, der sammen med Merete Due Johnsen hjælper stressramte og udbrændte tilbage til sundhed i Odsherred Terapihave.

Der er en grund til at det lige blev stress og udbrændthed Odsherred Terapihave blev specielt indrettet til. For otte år siden blev Helle Eliasson selv syg. Som direktør for en privat virksomhed var arbejdspresset gennem længere tid blevet forøget. Og en dag blev det for meget.

Selv udbrændt inden vi startede terapihaven

Helle Eliasson fortæller: Jeg havde det som om min hjerne var forstuvet, og skulle jeg koncentrere mig om en opgave blev min tilstand værre. Det var en uvirkelig fornemmelse som ligner demens, og det var utrygt gang på gang at erfare at jeg huskede dårligt. Jeg havde svært ved at overskue situationer. Ingenting orkede jeg, og kunne ikke finde energi til at undersøge hvordan jeg

skulle blive rask. Det var ikke i mine tanker, at jeg var syg af overanstrengelse. I det sabbatår jeg havde taget for at samle kræfter, fik jeg det ikke bedre. Lægen tog en masse prøver, og sendte mig til alverdens undersøgelse. Prøverne viste, at jeg ikke fejlede noget. Alligevel følte jeg mig syg. Jeg fik kontakt med psykolog Nadja Prætorius, som behandler for arbejdsrelateret traumatisk stress-syndrom. Det var starten på min egen behandling, og det er hendes behandlingsmetode vi bruger i Odsherred.

”Det var jo bare så fantastisk at komme til et miljø hvor man blev set og respekteret som den man er, i den her tilstand man er i. Altså, sådan et uforpligtende miljø, men med omsorg”.

Citat fra en gæst

Dengang kunne jeg ikke finde ud af, hvor jeg skulle opholde mig mens mit aktivitetsniveau var så lavt. At tage på ferie var

direkte udmattende. Jeg havde behov for hjælp til de mest basale ting. Jeg blev udkørt af helt almindelige opgaver som

” Min højstress - den der panik i kroppen, og hovedet, hvor alt muligt er i alarmberedskab, den stillede af på en sådan måde at jeg synes jeg kunne trække vejret bedre. Jeg har stort set ikke læst noget i et halvt år og har savnet det utroligt meget, og nu samlede jeg bogen op og læste...og jeg kunne læse”.

Citat fra en gæst

at passe mine børn og lettere rengøring. At formulere et brev og betale regninger tog alle kræfterne og forværrede min tilstand. Sociale sammenkomster betød, at jeg var flere dage om at komme tilbage til et nogenlunde funktionsniveau”.

Hvordan bliver man rask?

Jeg blev rask ved at forstå, hvorfor jeg var blevet syg, og så forstå hvad jeg fremover skulle

gøre anderledes. Men jeg måtte øve den nye måde at fungere på. Det hjalp, da jeg lånte et sommerhus, og min mand ordnede alt det praktiske. Der kunne jeg sidde i haven og ’ingenting vigtigt’ lave, og langsomt komme til mig selv efter Prætorius’ retningslinier”.

Hvad man har brug for som udbrændt

Man har brug for den nødvendige tid i de nødvendige omgivelser til at træne den anderledes måde at fungere på. Det er nødvendigt at få fred til at blive rask, ellers bliver det et skridt frem og to tilbage. De forudsætninger kan naturen give, under de rette betingelser. Det er vigtigt at

” Jo, altså netop fordi der er noget i udsigt, når man har et dagsprogram at følge, at der ikke er den meningsløshed, når man slår øjnene op, Det er faktisk vigtigt. Og det gør en forskel, fordi at man er nødt til at have noget struktur på når man har det sådan her ...”

Citat fra en gæst



have for øje at en tur i skoven kan være udmattende, når man er udbrændt.

” Ved at være i naturen så får jeg tilført noget ro, det er jeg ret sikker på. Når jeg førhen har bevæget mig i naturen, hvilket jeg har gjort rigtig meget, så har jeg nok haft for travlt i naturen, så har jeg gået for at gå og kunne godt se - nej hvor er her skønt, og wow en himmel, men ikke med den ro som jeg gør nu”.

Citat fra en gæst

Ophold i teraphaver hjælper stress-ramte

Teraphaven ligger i et typisk Odsherredsk landskab med udsigt over bløde bakker og dyrkede marker. Området er på halvanden tønde land med forskellige aktivitets muligheder. Gæsterne overnatter, og stedet er indrettet med 245 m² opholdsrum. Her er god plads og stilhed.

Opholdet er sammensat, så der er vekselvirkning mellem aktivitet - hvile - forplejning efter et skema. Der er tidspunkter, hvor gæsterne ikke taler sammen for at give alle den nødvendige ro. Man kan samtale ved måltiderne, og her er man også velkommen til at trække sig og sidde for sig selv. Det er vigtigt at fremhæve, - fordi det er fælles for gæsterne, at de alle tidligere har overanstrengt sig ved at overhøre de signaler

krop og psyke har givet om, at 'nu er det nok'.

Hvorfor er det godt at være i naturen?

Når vi hviler os og foretager os enkle ting, som kan ske under et ophold i naturen, dæmpes det autonome nervesystems alarmberedskab, og der genskabes balance i hjernefunktionerne.

Hos os kan gæsterne træne i det at lave "ingenting". Det kan i begyndelsen være svært og føles forkert. Men for mennesker, der er udbrændte, er det

”Det var det med programmet, dagsskemaet, hvor jeg blev tvunget til - simpelthen tvunget til at være i aktivitet, tvunget til at være i hvile, og så videre, at spise på de rigtige tidspunkter, for det er også et af mine problemer, det er, at jeg ikke får spist og så går jeg sukkerkold, og så spiser jeg forkert. Det var rigtig, rigtig godt, at få det ind på rygraden... efter 4 dage holdt jeg helt op med af se på skemaet, der var det bare”.

Citat fra en gæst

nødvendigt at erkende, at ens ydeevne er meget lav. Langsomt og gradvist arbejdes der frem til at genvinde ens normale kapacitet og ydeevne. Det er vigtigt kun at udføre én ting ad gangen uden at tænke på, hvad der derefter skal ske.

At lave noget i en have - noget man ikke behøver at gøre færdigt - noget man kan gå fra, når man bliver træt, er nøglen til bedring.

Det er vigtigt at have en forudsigelig base, hvorfra man kan opleve ro, og fornemme den raske tilstand der ligger forude. At få et glimt af normalitet giver en troen på, at det kan blive bedre. Og tillid til at det er muligt at blive rask igen.

Det er vigtigt at søge hjælp, fordi man forstår ikke selv, den tilstand man er i. Man skal have hjælp til at få logik i tingene. Tid er ikke nok, når man er blevet så syg.

Hvis omstændighederne/betingelserne, der forårsagede stressen, fortsætter selv efter man "er knækket" under presset, er det sværere. Hvis ens tanker kredser om, at arbejdspladsen venter på at man bliver rask osv.

” Jeg var rigtig glad for at være her. Det ramte mig meget voldsomt på en eller anden måde, altså naturen, udsigten over fjorden, træerne, det berørte mig virkelig meget... bare at komme tilbage til bare at sidde at kigge på de der træer... virkelig lægge mærke til dem. Jeg mærkede, at jeg kunne hente ro i det”.

Citat fra en gæst

Praktiske oplysninger

Mindst 3, højest 8 personer pr. hold. Opholdet varer minimum 5 – 10 dage med forplejning, haveterapi og rehabiliteringsvejledning. Ankomst mandage/tirsdage kl. 12, hjemrejse onsdage/torsdage kl. 12.

www.odsherredteraphave.dk

Odsherred Teraphave
Stokkebjergvej 1 Hølkerup
4500 Nykøbing Sjælland

Krops/zoneterapeut og haveterapeut:

Merete Due Johnsen
Tlf. 59 32 87 60
Mob. 24 24 57 67
mduej@post.tele.dk

Rehabiliteringsvejleder/
psykoterapeut:

Helle Eliasson
Tlf. 29 41 09 47
he.eliasson@gmail.com

Supervisor:

Psykolog, Nadja Prætorius
Aktuel med bogen:
Stress – det moderne traume
Vejledende pris 248,- kr.
234 sider
Dansk Psykologisk Forlag 2007
ISBN 978-87-7706-199-8

Fotos:

Odsherred Teraphaves.