

Artiklen er bragt i Magasinet Liv.

Helle har skabt en terapihave: "Jeg har stået der, hvor man ikke tror, man kommer tilbage"

Af Line Marie Laursen | Fotos © Morten Andersen | Publiceret d. 17.09.25

Helle Eliasson fik stress med 117 kilometer i timen som 43-årig og måtte sige farvel til sit arbejdsliv som administrerende direktør. Først da hun tog på en særlig sommerhustur, begyndte hun at blive rask. Og fik en idé.



Helle Eliasson i sin terapihave i Odsherred på Sjælland. © Morten Andersen

Der er en særlig stilhed i haven. Ikke den tomme stilhed, men den levende – hvor du kan høre fuglene i hækken og vinden i træerne.

Det er her, i Odsherred Terapihave på Sjælland, at Helle Eliasson bruger en del af sit arbejdsliv i dag.

Hun er uddannet psykoterapeut og hjælper stressramte med at komme oven på og finde tilbage til sig selv.

Over ni dage, hvor kursisterne bor på stedet, bruger de terapihaven, samtaler og kropsterapi til at komme så langt ned i gear, at de kan komme op til overfladen.

Overså det meste

Ideen om at skabe en terapihave opstod, da Helle Eliasson selv fik stress for 25 år siden.

"Jeg blev ramt af stress med 117 kilometer i timen. Jeg havde arbejdet mig hele vejen op fra at være selvstændig grafisk designer til at blive administrerende direktør i en ret stor designvirksomhed – og pludselig væltede det hele, men i slow motion.

For det startede med ganske små tegn på, at noget var galt. Og jeg overså det meste i begyndelsen," fortæller Helle Eliasson.

Blev bare ved og ved ... og ved

Helle er uddannet grafiker og havde bygget sin karriere op over mange år. Hun havde medarbejdere, ansvar og et godt navn i branchen. "Jeg havde virkelig knoklet, og jeg elskede det, jeg lavede. Jeg var hurtig, løsningsorienteret, havde mange bolde i luften. Det var mit drive at have travlt – og jeg kunne lide det. Men efter fødslen af mit sidste barn begyndte jeg at få det mærkeligt – og jeg genkendte det ikke som stress. Jeg troede, det var mig, der ikke kunne komme i form," siger Helle.

Det startede med små signaler.

Summen i hænder og fødder. En tunghed i kroppen, som ikke ville slippe. Hovedpine, mavepine, træthed og en uforklarlig udmattelse, hver gang hun forsøgte at røre sig. "Jeg prøvede jo at træne mig op efter fødslen. Men hver gang jeg gjorde noget fysisk, måtte jeg ligge i tre dage. Jeg kunne godt mærke, at der var noget galt, men jeg kunne ikke rigtigt sætte ord på det."

Hvor skal vi hen, du?

Langsomt begyndte hjernen også at stå af. Helle kunne ikke koncentrere sig, havde svært ved at huske og kunne ikke træffe beslutninger. Og når hun forsøgte at hvile, kunne hun ikke finde ro.

"Hvis jeg lagde mig ned, gik hjernen bare i gang med problemløsning. Tjekkede mails, planlagde, analyserede – og jeg kunne ikke følge med. Jeg kunne ikke engang læse noget og huske, hvad jeg havde læst.

Det var jo ellers det, jeg var god til. Jeg var hurtig, skarp og havde overblikket. Så da jeg begyndte at glemme ting, blev jeg bekymret."

Helle husker tydeligt den dag, hun satte sig ind i en taxa og ikke kunne huske, hvor hun skulle hen.

"Jeg tænkte bare: Det kommer nok, når vi kører. Så jeg sagde, han bare skulle køre ligeud. Men han ville ikke køre, hvis jeg ikke sagde, hvor vi skulle hen, og det kunne jeg ikke huske. Det var helt surrealistisk."

Helle Eliasson (68)

Er uddannet psykoterapeut fra Psykoterapeutisk Institut i 2007. Startede egen praksis i København og påbegyndte samme år behandlingsforløb for stress og udbrændthed i Danmarks første terapihave – Odsherred Terapihave – sammen med kropsterapeut Merete Due Johnsen. Er oprindelig uddannet grafisk designer og er tidligere direktør.

Odsherredterapihave.dk.

Er gift og mor til tre voksne sønner.



Helle Eliasson: "Jeg kunne ikke klare lyde, lys, tale. Jeg kunne ikke læse en bog, ikke følge en samtale. Jeg var så stresset, at mit nervesystem var i konstant alarm." © Morten Andersen

Meld dig til noget motion

Eller den gang, hun ville rose sine medarbejdere for en god idé til et møde – og glemte, at det faktisk var hendes egen gode idé, hun roste.

"Der blev helt stille. Jeg kunne se på deres ansigter, at det ikke var første gang, det var sket. Og jeg kunne også mærke, at de prøvede at hjælpe mig.

De tilbød at tage opgaver fra mig, sagde: 'Skal jeg ikke tage mig af det?'. Og det var jo ikke kun, fordi de ville hjælpe med arbejdet. Det var også omsorg for mig."

Men Helle blev mere og mere ramt.

Hun sagde sit job op, troede hun skulle holde et sabbatår og komme sig. Men hun fortsatte med alt det praktiske i hjemmet, alle gøremålene.

"Der var ikke nogen, der fortalte mig, at jeg ikke skulle det hele. Dengang sagde man bare: 'Meld dig til noget motion, gå nogle lange ture, hold dig i gang'. Men det var jo det stik modsatte af, hvad jeg havde brug for."

Da det hele brød sammen

Da det hele brød sammen, gik det hurtigt. Helle beskriver det som at miste hele sit fundament.

"Jeg havde svært ved at være i rum med andre mennesker. Jeg kunne ikke klare lyde, lys, tale. Jeg kunne ikke læse en bog, ikke følge en samtale. Jeg var så stresset, at mit nervesystem var i konstant alarm.

Tilfældigt faldt jeg over en artikel i en avis, hvor psykolog Nadja Prætorius udtalte sig om behandling af traumatisk stress, og om hvordan man kunne bruge naturen til at komme ned i gear og finde tilbage til sig selv.

Det gav så meget mening for mig, at jeg valgte at opsøge hende for at få hjælp," forklarer Helle.

Psykologen opfordrede hende til at tage i sommerhus og bare kigge på bladene på træerne og høre lyden i bladene.

"Naturen er det eneste sted, hvor der ikke er krav. Den siger ikke: 'Tag dig sammen'. Den er bare. Og når jeg var i den, så kunne jeg også bare være.

Det har meget lidt at gøre med at skulle kramme et træ, som jeg har set folk beskrive det med en vis ironisk distance," siger Helle og fortsætter:

Stress handler ikke kun om at have travlt. Det handler om at være i ubalance over tid. Og vi opdager for sent, hvad det koster.

Helle Eliasson

"Det handler i stedet om at finde tilbage til en langsomhed, hvor der ikke forventes noget af dig. Roen nulstiller dit stressede nervesystem. Og hjernen har brug for de pauser for at kunne præstere.

Det behøver ikke at involvere en smuk solnedgang. Det er slet ikke så romantisk. Det kan sagtens være at sidde og kigge på vand, der langsomt løber ud af et knækket nedløbsrør. Det handler om, at hjernen forstår, at der ikke er nogle krav, der presser sig på. Og det er ret svært at forstå, når du er allermest stresset. Men det virker."

En ny terapiform

Samtaleterapi med psykolog Nadja Prætorius og den anbefalede sommerhustur hjalp på den akutte stress for Helle, og langsomt kunne hun begynde at bygge sig selv op. En proces, der tager tid. Lang tid, når man har været så hårdt ramt af stress, som Helle var. Men en faglig nysgerrighed var også blevet vakt. Og en idé om at skabe et sted i naturen, hvor andre kunne finde den ro, Helle selv havde fundet.

"Jeg kunne mærke, at jeg ville noget andet med mit arbejdsliv end det, jeg kom fra. Noget, der gav mening. Så jeg begyndte at læse til psykoterapeut, og jeg begyndte at drømme om at lave en terapiform efter svensk forbillede og med Nadja Prætorius' ideer."

I dag er Odsherred Terapihave på Sjælland et levende sted med træer, buske, stier, køkkenhave og små rum, hvor man kan tale, mærke, sanse og få vejret igen. Haven er ikke terapi nok i sig selv, men den danner rammen.

"Vi bruger naturen som støtte. Vi går ture, vi kigger langt, vi kigger på natur- ens detaljer, og vi er. Vi arbejder med kroppen og med nervesystemet. Det handler om at få adgang til det, du ikke længere kan mærke, når du er presset," forklarer Helle.

Kroppen husker

Hun og kropsterapeuten Merete Due Johnsen arbejder med klienter, der er stressramte, i krise og udbrændte, og mange har forsøgt at komme sig via sundhedssystemet uden held. "De har været i behandling, fået medicin, har gået til læge og psykolog, men mange mangler et sted, hvor de bare må være. Hvor der ikke hele tiden bliver stillet krav om forbedring og funktion. Det er det, vi kan tilbyde her."

Helle arbejder i dag selv langt færre timer end før og i det tempo, hun selv sætter. Men hun har fortsat en kropslig hukommelse om, hvor galt det kan gå.

"Jeg bliver stadig overbelastet, hvis jeg ikke passer på. Jeg har lært at leve på en anden måde, og det er ikke altid nemt, men det er nødvendigt. Jeg plejer at sige, at naturen har været min redningsplanke."

Jeg kom tilbage

Selv om Helle taler af egen erfaring, bærer hendes ord tydeligt præg af faglighed. Hun ser det samme mønster hos mange af dem, der kommer i terapihaven.

"Stress handler ikke kun om at have travlt. Det handler om at være i ubalance over tid. Om ikke at kunne mærke sig selv. Og det handler meget om ikke at blive mødt – ikke at blive lyttet til.

Vi har lært, at vi skal være stærke, loyale, omstillingsparate. Vi skal kunne det hele. Og vi opdager for sent, hvad det koster."

For Helle har Odsherred Terapihave ikke kun været et nyt kapitel. Det har været en måde at give noget videre på.

"Jeg har stået der, hvor man ikke tror, man kommer tilbage. Jeg ved, hvordan det føles. Derfor gør det en forskel at kunne åbne lågen til haven og tage imod et menneske, der har mistet fodfæstet. Vi har brug for steder, hvor man kan blive mødt, som man er – ikke som man burde være.

Haven stiller ingen krav. Den holder bare rummet, indtil du selv kan finde styrken igen."