

Haveterapi på Samsø

I Kærbackens Permakultur- og Terapihave

Ring Tlf. 30891983 for tilmelding.

Hver mandag og torsdag i 8 uger. Næste start den 7. januar 2019

Meget forskning påviser at grønne områder i kraft af deres evne til at genoplade menneskers mentale energi, kan øge folkesundheden. Det er påvist, at træer udskiller et stof, der kaldes phytoncider, som er blodtryksn kende og afstressende. At være i naturen har en afstressende effekt (Irvine m.fl.2013). Flere studier har vist, at vores mentale energi og koncentration kan styrkes af ophold i naturen(Berto 2005). Forskning peger på, at den opmærksomhed, vi har, når vi er i naturen, er en helt anden, end den vi har, når vi mere aktivt retter opmærksomheden mod at l se en opgave (Kaplan).

Når man ser eksplosionen i antallet af danskere, der er blevet ramt af stress, er spørgsmålet: Hvad g r man, når man har fået stress? Hvordan bør medarbejder og arbejdsplads reagere for at bremse stressens negative påvirkning og få den stressramte ordentligt tilbage på sporet igen – og helst forebygge et tilbagefald? Vi har set stressens negative effekter på adfærd, velbefindende og personlighed, men med de rette foranstaltninger og behandlingstiltag kan den stressramte vikle sig fri og vende tilbage til et normalt liv. Terapihaven er først og fremmest åben for personer, der er ramt af stress og skal tilbage til arbejdet, men også ledere og HR-personale er velkomne på besøg. Haveterapeuten anvender den nyeste forskning og bidrager med principper og værktøjer, der sikrer, at man finder tilbage til sig selv og sit normale funktionsniveau. Simple redskaber og gode vaner i forhold til søvn, fysisk aktivitet, kost og meditation kan direkte reparere de negative påvirkninger, som stress har på hjernen, og som giver udslag i svigtende koncentration og hukommelse. I K rbakkens Permahave på Samsø er der gennem de seneste år indrettet en terapihave, for personer i rehabiliteringsfasen efter stresskollaps og udbr ndthedsrelaterede sygdomme, som har behov for hjælp til at reducere og håndtere stress.

Dagens struktur

I Terapihaven er strukturen ganske enkel: Her har stressramte mulighed for at følge et 8-ugers behandlingsforløb med 3,5 timer pr dag to gange om ugen med transport til og fra f rgen. Gruppens ideelle størrelse er på 5 gæster. Behandlingen foregår i havens natur eller drivhuse og består bl.a. af gruppeterapi og individuelle samtaler understøttet af mindfulness og forskellige haveaktiviteter. Haveterapeuten laver nogle mindfulness-øvelser med deltagerne for at komme stille og roligt i gang og skabe ro, og introducerer så dagens tema. Derefter spredes deltagerne i haven til aktiviteter, som er tilpasset den enkelte. Inden dagen er der forberedt nogle ide r til, hvad dagens aktivitet kan gå ud på, men det væsentlige er hele tiden at være opmærksom på, hvad de stressramte gerne vil – og hvad de har behov for.

Skovhaven som Terapihave

K rbakkens Permahave har været læringscenter og demonstrations-have for Permakultur og Skovhave siden 2012. Baseret på erfaringer fra dyrkning i forbindelse med haveterapi - er

netop spiselige skovhaver det foretrukne sted - at bedrive terapeutisk havearbejde. En skovhave er en bæredygtig dyrkningsform, der har udseende som en ung urskov, med mindst 7 lag af vegetation, hvoraf man høster bl.a. svampe, rødder, urter, b r og frugter. Skovhaven harmonerer med stresspatienters præferencer for dyrkningsmilj , da den er forholdsvis lidt plejekrævende sammenlignet med traditionel dyrkning, hvilket er vigtigt, da patienterne ikke kan forventes at bidrage med væsentlig pleje af haven. For det andet kan den specielle dyrkningsform med et netværk af nyttige relationer vække genklang hos havens brugere. Den uberørte natur er fantastisk at være i, hvis man er faret vild i sit liv.

Tag dig af naturen og naturen vi tage sig af dig, er havens motto. Her lader vi haven være læremesteren. Mens deltagerne er i gang med deres aktiviteter, kommer haveterapeuten rundt og taler med dem efter behov. Til slut samles vi alle for at afrunde dagen ved bålet for eksempel med en øvelse i mindfulness, og nogle redskaber til at arbejde videre med. Der er mulighed for at blive hentet og bragt til f rgen, eller på de gode dage l ne en cykel. Ofte bruges skoven i gruppeforløb med gæsterne. Nogle gange g r vi en tur i den lokale Brattingsborg skov, andre gange tager vi på udflugt til andre skove og strande i nærområdet. Når vi besøger skovene, har vi for det meste te, madpakke og tæpper med.

Ring Tlf. 30891983 for tilmelding

Hvis du bor i Østjylland: Tag med f rgen 9.30 og hjem fra S lvg 16.45

Ankomst 10.45 til terapihaven. Afslutning kl. 14.15. Afhentning i bil ved f rgen. Frokost incl.

Prisen er 1000 kr pr. dag pr. person og for hele forløbet på 56 timer med transport til og fra f rgen samt frokost koster 16.000 kr. som betales forud.

(Næste holdstart fra den 6. maj 2019 og 8 uger frem)

Birgit Rothmann, som varetager den daglige haveterapi, er læreruddannet. Hun har undervist på Søndre Skole i Viborg og i en årrække arbejdet som undervisningskonsulent og international koordinator. Hun er forfatter, til bogen "Den spiselige permahave - med naturen som læremester". I dag arbejder hun bl.a. som kunstner og permakulturist. Haven har en central position i al hendes arbejde, og udbredelsen af Permakultur, varetager hun bl.a. ved at designe permahaver og skovhaver. Hendes store viden om havearbejdet og haven som terapi vil danne grundlaget for de kommende forløb.