

EN OASE AF RO

Sansning, stilhed og samtaler under åben himmel er nogle af ingredienserne i de naturbaserede forløb, Kolding Kommune i mange år har tilbudt borgere med kroniske sygdomme eller psykiske belastninger. En særlig teraphave er rammen om forløbene, som er udviklet sammen med forskere.

DET ER MANDAG eftermiddag i Kolding Kommunes teraphave Møllebæk, som ligger i et skovområde i udkanten af Kolding. Der er tændt op i bålet, og de ni deltagere i dagens møde sidder i en cirkel på skinddækkede stubbe og træbænke rundt om bålet.

Første punkt er en kort "vejrmedling". "Lorteuge", lyder det fra én. En anden siger: "Tankerne kører rundt." En tredje forklarer, at hun mærker indre uro, mens en fjerde oplever "at være landet godt i cirklen i dag".

Deltagerne får præsenteret programmet for resten af dagens møde, som varer 2 ½ time: først en guidet meditation ved bålet, så stille vandring inden sanseøvelser med og uden sko. Dernæst vil der være samtaler to og to og til slut igen bål tid.

– Dagens møde er det niende og dermed næstsidste i forløbet, så der vil i dag være fokus på, hvad I tager med jer videre, siger Britta Vestermark Husfeldt, projektleder og vært ved gruppens møder sammen med sin kollega og sundhedskoordinator i Kolding Kommune, Lene Zachariassen Funch.



*Herude trækker jeg
vejret friere og har
meget færre bekym-
ringstanker.*

Dennis, sygemeldt med stress



Barfodsgang og bevægelse

I stilhed går gruppen ad en sti ned mod et vandløb, Dalby Møllebæk, der løber gennem skoven tæt på bålpladsen. I en lysning nær bækken danner gruppen en cirkel, og Britta Vestermark Husfeldt beder deltagerne om at lukke øjnene under de fysiske øvelser, hun derefter instruerer i, hvis det føles behageligt. Det er øvelser, som både bevæger kroppen og åbner for en indre sansning.

Der er helt stille på nær fuglefløjt og lyden af Britta Vestermark Husfeldts stemme. Alle laver bevægelserne langsomt og med lukkede øjne.

Efter kropsovelserne går flokken det sidste stykke ned til bækken og opfordres til at tage sko og strømper af og mærke skovbunden under fødderne. De fleste vælger også at træde på bare tæer ud i bækken og stå og mærke det kølige vand og den sagte strøm mod huden.

– Derhjemme går jeg også altid på bare tæer, siger Dennis, der er sygemeldt med stress.

Han er med egne ord vokset op med en fiskestang i hånden og tager ofte selv på ture ud i naturen. Møderne i terapihaven hjælper ham til at huske, hvor godt han får det i naturen og at tage derud, selvom stressen betyder, at han overkommer meget færre ting end ellers.

– Bare at støvsuge kan virke uoverskueligt. Det har omgivelserne svært ved at forstå. Men herude trækker jeg vejret friere og har meget færre bekymringstanke, siger han og vipper med fødderne i bækken vand.

Vejrtrækning og langsomhed

Ane nikker. Hun er uheldelig kræftsyg og har både fysiske smerter og mange tanker om at skulle dø fra sine ikke-voksne børn:

– Når jeg er her i haven sammen med gruppen, oplever jeg en ekstrem ro og kan slappe af i kroppen på en måde, jeg slet ikke kan skabe selv. Jeg ville ønske, at jeg havde kendt til det her tilbud noget tidligere i mit sygdomsforløb, siger hun.

Gruppen bevæger sig langsomt tilbage til bålet, hvor der nu er kaffe, te og kiks. Bagefter går deltagerne ud to og to og deler, hvad de har erfaret ved at være en del af forløbet, og hvad de hver især tager med sig videre i livet, når forløbet er slut.

Tilbage i cirklen udveksler grupperne, hvad de har talt om, og Britta Vestermark Husfeldt skriver nogle af tilbagemeldingerne op på en tavle. At huske at trække vejret, at bevæge sig langsomt og generelt at være mere overbærende med sig selv. Det er oplevelser, alle i gruppen har haft undervejs i forløbet og gerne vil fastholde i hverdagen bagefter, forklarer de.

En ting ad gangen

Sabine har PTSD og har fået fjernet en lunge på grund af kræft. Hun deler med gruppen, at møderne i terapihaven har gjort hende bedre til at forvalte sin energi:

– Jeg har hidtil kørt med 100 km/t i to dage og er så blevet så udmattet, at tårerne løb ned ad kinderne. Jeg er blevet klart bedre til at sætte tempoet lidt ned. Det her er et helt fantastisk sted for mig, siger Sabine.

Birthe har tidligere presset både sin krop og sit hoved for hårdt. Hendes tempo har været usundt højt, men møderne i terapihaven har lært hende at gå langsomt og med ro:

– Jeg har en gåtursmakker gennem mange år, og nu er han ved at gå ud af sit gode skind over, at jeg er begyndt at gå langsomt og bevidst. Men sådan må det være. Min hjerne tåler ikke det høje tempo, siger hun.

Ane fortæller, at hun er holdt op med at høre radio i bilen. Hun ringer heller ikke længere til sin mor, mens hun laver mad, og hun kan finde på at sætte sig uden for i haven og nyde naturen, også når det er regnvejrsdage.

– Nu gør jeg en ting ad gangen. Det er faktisk lidt stressende, fordi jeg er vant til flere ting på én gang, så jeg håber, jeg kan holde fast i det, jeg har lært her.



OM TERAPIHAVEN MØLLEBÆK

Terapihaven er udviklet på baggrund af forskning fra blandt andet Københavns Universitets terapihave Nacadia i Arboretet i Hørsholm. Sammen med forskere herfra fandt kommunen i 2014 et egnet naturområde på en hektar skov og et haveområde, hvor der var plads til to terapigrupper ad gangen. Siden er 15 medarbejdere blevet uddannet til at arbejde med naturterapi i haven.

Kommunen arbejder her især med mennesker med følgende udfordringer:

- Senhjerneskrader
- Stress, angst og depression
- Kroniske komplekse smerter
- Kroniske og livstruende sygdomme, herunder kræft.

Deltagerne kan være henvist fra fx egen læge, sygehus eller jobcenter; de kan også selv søge deltagelse via sundhedscenteret.

Terapihaven bliver også brugt til forebyggende indsatser om mental trivsel på jobbet for medarbejdere ansat i Kolding Kommune. Der holdes desuden kurser og temadage for andre kommuner og uddannelsesinstitutioner.

Udfordringer i hverdagslivet

Mellem delingerne er der tavse pauser, hvor alle bare kikker ind i flammerne. Bålet bliver tændt før hvert møde, uanset om det er høj sol og sommer som i dag. Bålet er et vigtigt såkaldt "fælles tredje", forklarer Britta Vestermark Husfeldt:

– Omkring et bål er det nemmere bare at sidde stille. Det beroliger, og den gamle del af vores hjerne signalerer: Jeg er mæt, tør og tryk.

Alle deltagere i forløbet har en eller anden form for belastningsreaktion. Det vil sige symptomer på angst, stress eller depression – typisk på grund af udfordringer i hverdagslivet, kroniske eller livstruende sygdomme. Indsatsen er forankret i kommunens sundhedsforvaltning, men der er tæt dialog med jobcenteret, hvis medarbejdere også har erfaringer med naturbaserede indsatser.

Lille merudgift – stor gevinst

Idéen til terapihaven opstod, da en sundhedschef så, at der manglede tilbud til stressramte. Med tiden blev det derfor en del af kommunens sundhedsplan.

Terapihaven Møllebæk er delvist finansieret af kommunen, delvist med projekt- og fondsstøtte. Kommunen har også investeret i efteruddannelse af 15 medarbejdere i at lede gruppeforløb for udsatte borgere i terapihaven.

I dag er forløbene en fast del af driften, og nogle af forløbene løser "skal-opgaver", som ellers skulle løses indendørs, fortæller Anders Seekjær, sundhedschef i Kolding Kommune:

– Der er en lille merudgift til eksempelvis vedligehold af grønne områder og bygninger, men en stor gevinst ved, at vi rykker en del af indsatsen ud i naturen. Det er ret unikt i en dansk kontekst, at det er forskningsbaseret og udviklet sammen med forskere og borgere. Det vil vi gerne videreudvikle på.

Sundhedschefen peger også på, at terapihavens værdi ikke er begrænset til de enkelte forløb. For dels vender mange deltagere tilbage og bruger haven, når den ikke er optaget. Dels tager mange nogle af elementerne fra terapien med hjem og bruger dem i den natur, de fleste har lige uden for døren.

Behov for evidens

Kolding Kommunes sundhedsudvalg satte i 2024 den ambition at være et landsdækkende læringscenter og bidrage til en bredere national dialog og evidensbaseret viden om naturbaserede indsatser.

Kommunen måler selv løbende det oplevede udbytte hos deltagere i alle forløb, og de målinger viser en tydelig stigning i trivsel og et fald i symptomer på depression blandt de depressionsramte deltagere. Der er også et lavere frafald

end ved lignende indsatser, der foregår indendørs.

Kolding Kommune samarbejder desuden med forskergruppen Nature Impact om test af forskergruppens model for naturbaserede sundhedsindsatser. Kommunen har udviklet, afprøvet og evalueret en ny type forløb, som nøje følger modellen. Se også artiklen på side 10.

– Det er en helt naturlig del af ambitionen om at være et nationalt læringscenter, at vi bidrager til at opbygge en stærkere evidens på området, siger Anders Seekjær.

Sundhedschefen vil med tiden gerne udvide terapihavens tilbud til unge under 18 år. I dag gælder tilbuddet kun voksne.

To af deltagerne har ønsket at være anonyme og optræder derfor i artiklen under et andet navn.