



Haverefugiet - naturen som ramme for helbredelse

Af Per Bach, formand for sociale entreprenører, Danmark og Anne Mette Hilker, bestyrelsesmedlem Haverefugiet

Haverefugiet var oprindeligt en stor projektide om en erhvervsdrivende fond og et større havekompleks til 24 millioner. Ideen kunne ikke realiseres, da det ikke lykkedes at skaffe midlerne. To af folkene bag ideen Ella Hilker og Jakob Bruus Ørtoft valgte i 2011 at gå i gang med det, de umiddelbart havde, nemlig en privat have, ledige erhvervslokaler og en kontrakt med Danmarks Lærerforening om at starte haveterapi for stressramte lærere.

Haverefugiet i Sorø består af en 3500 m² stor terapihave, som indeholder 8 forskellige oplevelseskarakterer (artsrigt, åbent, rumligt, kulturhistorisk, fredfyldt, folkeligt, trygt og vildt). Herudover har Haverefugiet adgang til et større skovområde samt engområder og grusgrav lige ved siden af haven. Desuden stiller en nabo grund til rådighed til parkering og et lille havelod. I Haven er der dyr. Hund, katte og høns indgår naturligt i hverdagen og som en del af haveterapien.



Refugiets primære mål er at rehabilitere sygemeldte stressramte, så de kommer tilbage i arbejde. Herudover tilbyder Haverefugiet gennem den frivillige forening ophold i naturen og inspiration til mennesker med en kronisk lidelse eks. smerter, migræne, gigt eller PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder). Endelig har Haverefugiet åbent hus for studerende, virksomheder og andre foreninger til gensidig inspiration omkring at benytte naturen som et stressreducerende element. Flere lokale behandlere er interesserede og arbejder for at udbrede kendskabet til haveterapi sammen med deres egen tilgang til helbredelse, hvilket var grundlaget for at danne en frivillig forening, som i dag har 48 medlemmer.

Daglige tilbud

Haverefugiet har mandag og torsdag tilbud om haveterapi og individuel terapi i naturen. Sidste fredag i hver måned er der åbent for studiebesøg eller efter aftale. Om onsdagen har haven åbent tre timer for

mennesker med kroniske lidelser, hvor besøgende bl.a. kan benytte haven, og hvor der via oplæg er inspiration til, hvordan man kan bruge naturen som ramme for et bedre helbred.

Haverefugiet fik i august 2011 en samarbejdsaftale med Danmarks Lærerforening, så de kunne henvise stressramte lærere til et rehabiliteringsforløb. Et forløb der var gratis for medlemmer af DLF. Dette blev ledet af psykoterapeut Jakob Bruus Ørtoft med psykiatrisk sygeplejerske Ella Hilker som støtte og frivillig hjælper. I 2014 afløstes aftalen med Lærerforeningen af en aftale med Sorø Kommunes Jobcenter om rehabilitering af kommunes egne sygemeldte, stressramte borgere.



Hvordan arbejder vi?

Naturen har en gunstig indflydelse på helbredet, det er en årtusinde gammel erfaring og viden. Efter 1. verdenskrig kom mange soldater hjem med det, man dengang kaldte granatchok. En del af disse fik havelodder, som de kunne passe. Her erfarede man, at det havde en helbredende effekt i forhold til deres krigstraumer. Siden er der forsket meget i haveterapiens metoder og effekten må i dag siges at være veldokumenteret bl.a. gennem forskning på Landbrugs Universitetet i Malmø (Alnarp) i Sverige. I løbet af årene har Haverefugiet udviklet sin egen metode på baggrund af dokumenteret viden og Haverefugiets egne erfaringer med gæsterne.

Haveterapi er en metode, der i sit indhold og virke er helhedsorienteret. Det vil sige, at vi arbejder med det mentale, det sansemæssige og det kropslige.

Når der arbejdes med det mentale, arbejdes der med at skabe en bevidsthed om, at stress er alvorligt – og at det kræver en omlægning af ens måde at håndtere sit liv og arbejde på.

Når der arbejdes med det sansemæssige, trænes den enkelte i at registrere og tolke de signaler, hun/han modtager via sanserne. Målet er, at opnå større sensitivitet over for disse signaler, så man bliver bedre til at reagere tidligere på stresssymptomer.

Når der arbejdes med det kropslige, arbejdes der med at lære at finde eller genfinde sin personlige viden om, hvad ens krop gør opmærksom på. Når man har stress, har man ofte mistet eller i bedste fald fået nedsat evnen til at hæfte sig ved, hvad ens krop prøver at fortælle en.

Haveterapien tager hensyn til deltagerens overbelastning og afstemmer tempoet. Alt gøres langsomt, alt skal have sin tid, således at deltageren genfinder og katalyserer egne selvhealende kræfter.

Haveterapien i Haverefugiet er bygget op om tre elementer. Første element er, at arbejde med deltagerens tilstedeværelse. Dette gøres ved hjælp af mindfulnessøvelser, kropøvelser hentet fra chok/traumeterapi og afspændingsøvelser. Andet element er naturen, som at se ud over åbne vider, at lugte til jorden og planterne, at mærke vinden og solen, blæsten og regnen, at ligge i en hængekøje under trækrone, at nyde og sans naturen. Desuden arbejdes der med strukturerede meningskabende aktiviteter i haven, som er med til at skabe en form for selvforglemmelse. Tredje element er refleksion, hvor der åbnes op for feedback fra gruppen.



Derudover tager Haverefugiet udgangspunkt i en basal omsorg for den enkelte gæst. Her er det sygeplejens grundlæggende principper, der ligger til grund.



Hvad er de største succeser?

Haverefugiet har masser af positive erfaringer med at bringe mennesker med stress til en ny meningsfuld tilværelse. Det er en dyb tilfredsstillelse for folkene bag, at se mennesker, som har været hårdt ramt af stress blive raske. Det er bl.a. mennesker, som har været så hårdt ramte, at de har været sygemeldte uden håb om at komme tilbage til arbejdsmarkedet. De har bl.a. haft svært ved at huske, ved at sove og midlertidigt mistet evnen til at sanse egen krop og dermed evnen til at mærke, hvad der godt for den enkelte lige nu. Disse mennesker har efter haveterapien igen fået en meningsfuld tilværelse og er i de fleste tilfælde kommet tilbage på arbejdsmarkedet igen.

Haverefugiet har samme gode erfaringer som i Sverige, hvor 80 % af de mennesker, der har været sygemeldt med stress, kommer tilbage på arbejdsmarkedet igen. I løbet af de tre år Haverefugiet har eksisteret, har omkring et halvt hundrede været gennem terapiforløb enten individuelt eller i gruppe.

Haverefugiet har endvidere haft succes med at opbygge et stort netværk af professionelt interesserede i haveterapi både i Danmark og udlandet, som er til værdifuld gensidig inspiration for løbende udviklingsarbejde. Især har studiebesøgende været givende for Haverefugiet og forhåbentlig også for de besøgende.

Sociale medier som Facebook og LinkedIn skaber muligheden for erfaringsudveksling med netværket i Danmark og i udlandet. (American Horticultural Therapy Association linkedin.com og Therapeutic Landscapes Network linkedin.com). Her offentliggøres ny forskning.



Lokalt netværk og samarbejdspartnere

Haverefugiet lægger vægt på at være en aktiv del af lokalmiljøet og samarbejder gerne med mennesker, der på forskellige måder har interesse i Haverefugiet. Der har været samarbejde med arbejdsløse, som efter personlig henvendelse og interesse er kommet i jobtræning i Haverefugiet. Dette er sket i samarbejde med kommunernes jobcentre.

Der er frivillige medlemmer af foreningen, som arbejder med en aktivitet f.eks. leder onsdagene eller hjælper til i haven. Studerende på de videregående uddannelser har besøgt Haverefugiet og skrevet opgaver og specialer som led i deres forskellige studier. Der samarbejdes desuden med Frivilligcentret i Sorø, andre lokale terapeuter, foreninger og firmaer, som Haverefugiet deler et fælles værdigrundlag med.

Hvad er de største udfordringer?

En af de store udfordringer for Haverefugiet er at få spredt kendskabet om haveterapi, som en metode til at behandle stress. Der er i Danmark ca. 35.000, som dagligt er sygemeldte pga. stress. Men trods den store målgruppe, er det alligevel svært at få fyldt holdene op. Det kan måske skyldes, at de stressramte qua deres lidelse selv har svært ved at finde tilbuddet, og i mange tilfælde er afhængige af pårørendes hjælp og jobcentrenes villighed til at give mulighed for at deltage i haveterapiforløb.

Der ligger et stort arbejde i at få kommunikeret de veldokumenterede muligheder for rehabilitering, der ligger i haveterapi til målgruppen og blive et kendt stresstilbud.

Haverefugiet

Adresse: Smedevej 66; 4180 Sorø

mail: emh@ellahilker.dk

Tlf.: 23 73 47 11

Hjemmeside: www.haverefugiet.dk

Find os på Facebook: www.facebook.com/haverefugiet

Personerne bag

Ella Hilker har været sygeplejerske og selvstændig konsulent, og er nu efter 38 år på arbejdsmarkedet pensioneret. Hun har i 2010 taget en master i socialt entreprenørskab på RUC og har siden 2011 arbejdet frivilligt som social iværksætter for at drive Haverefugiet i Sorø.

Ellas frivillige arbejde tager udgangspunkt i civilsamfundet med bestyrelsesarbejde og innovation og socialt arbejde i relation til det lokale erhvervsliv. Det faglige udgangspunkt er sygeplejen med et helhedssyn på mennesket og med relations-arbejde mellem mennesker og forskellige grupper som udviklende for menneskers sundhed. Hun er desuden optaget af nødvendigheden af at kombinere det sociale med den miljømæssige bæredygtighed.

Jakob Bruus Ørtoft er uddannet biologisk traumeterapeut, psykoterapeut, socialrådgiver og landmand. Han har en grunduddannelse i konfliktløsning ved Center for Konfliktløsning og har i øvrigt taget mindfulness kurser ved Cektos og Stilhedsrevolutionen. Jakob har siden 2002 været fuldtidspraktiserende psykoterapeut, konsulent og supervisor. Han har afholdt kurser om psykisk arbejdsmiljø, stress, kommunikation og konfliktløsning for skoler, institutioner og på konferencer i Danmark, på Færørene og i Grønland og har i øvrigt arbejdet i Danmarks Lærerforenings rådgivning om psykisk arbejdsmiljø. Siden 2012 har han været tilknyttet som haveterapeut i Nacadia (<http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/om-terapihaven-nacadia/>) i det første rehabiliteringsforløb for krigsveteraner, hvor haveterapi har været en del af rehabiliteringen. Mere om Jakob på: www.oertoft.eu