

Haverefugiets metode

- Opsamling af viden fra 1. år i Haverefugiet

Den uberørte natur er fantastisk at være i, hvis man er faret vild i sit liv. Naturen er universel og taler et universelt sprog. Da mennesket er udviklet i naturen gennem tiderne, gør den det muligt for mennesket at finde roen igen. Sagt på en anden måde, så bliver der genskabt en forbindelse mellem naturen og mig, så jeg kan finde min balance, ro og væren igen.

Hvad er Haverefugiet?

Haverefugiet er et erfaringssted, hvor vi gennem naturen hjælper vores gæster med, at finde *deres* egen vej ud af vildniset.

Vi anser Haverefugiet for at være en parentes i vores gæsters liv. Vores ypperste opgave er at sætte noget i gang, som de kan fortsætte med at bruge derhjemme i deres fremtidige liv. Vi lægger derfor vægt på, at vores gæster fra starten af skal ændre noget i deres liv.

Haverefugiet har i løbet af det første år (2011/2012) bl.a. haft gruppeterapiforløb for langtidssygemeldte lærere med stress. Det har givet mange erfaringer og løbende udviklet den metode, som anvendes i dag. Dette skriv indeholder de refleksioner og den metode, der er udviklet mellem os (Jakob Bruus Ørtoft og Ella Hilker) i løbet af dette første år.

Haverefugiets metode

Fakta om gruppeforløb

Første år i Haverefugiet havde tre gruppeforløb med stressede og sygemeldte lærere. Første hold bestod af 2 personer en 3. kom til efter 7 uger. Det begyndte i august 2011 og sluttede i begyndelsen af december. 2. hold bestod af 2 personer og blev til 4 med udskiftning undervejs. Det begyndte i januar 2012 og sluttede ultimo april. Til sidst havde vi en 3. gruppe fra ultimo maj 2012 til ultimo juni 2012 med 2 deltager.

Grupperne mødtes hver tirsdag og torsdag i tre timer pr. dag. Vi sørgede dog altid for at vores gæster landede ordentligt efter gruppeterapien, hvilket gjorde, at vi af og til kørte over tid.

Flere af gæsterne i gruppeterapi havde desuden brug for differentieret tid i gruppen, hvilket betød at nogle af gæsterne blev i længere forløb, så de overlappede det andet hold. Andre vendte efter et afsluttet forløb senere tilbage, hvor de da deltog i Haverefugiets videre udvikling som frivillige.

Gruppeterapiforløbet blev ledet af psykoterapeut MPF Jakob Bruus Ørtoft og psykiatrisk sygeplejerske Ella Hilker. Af og til blev gæstelærere inddraget på dagsbasis.

De fysiske rammer

De fysiske rammer i Haverefugiet var fra start velovervejede, da det at være bevidst om omgivelserne er en vigtig del af metoden. Gruppeterapiforløbene blev fortrinsvis lavet udendørs. Enten i naturen (have, skov, mark mv.) eller udendørs i den dertil indrettede carport med halmballer eller på gårdspladsen omkring huset (Haverefugiet har base på Smedevej 66 i Sorø).

Et lille lokale, der også fungerer som kontor og terapilokale for de individuelle terapier, blev af og til anvendt. Det tilstødende bryggers blev brugt til opbevaring, til kort at få varmen eller til at få skiftet tøj i. Mad og the blev tilberedt ude i det fri eller i det simple "køkken" i carporten.

Den uprætentiøse ramme er velgørende. Noget af det der kendetegner mennesker, der har fået stress er, at de skal leve op til en masse krav. Her bliver de sat i en ramme, hvor der ingen krav er. De skal ikke tørre skoene af, de kan vælte kaffen osv.

Når konteksten bliver enkel, så kan de bedre fokusere på dem selv. I denne ramme behøver de ikke sidde pænt eller tænke på skjorten. Det påklædningen kommer til at handle om er, om det er varmt nok? Maden handler konkret om, jeg er sulten? Ganske enkelt er fokus på, om gæsternes grundlæggende behov bliver dækket?

Dagens struktur

Før dagens gruppeterapi blev flaget hejst på havens flagstang. Dels for at signalere til omverden, at der nu var gæster i haven, og haven dermed var "lukket" for naboer og andre besøgende. Dels for at være med til at byde gæsterne *Velkommen*, når de ankom. Tilbagemeldingerne fra gæsterne har været meget positive og givet flere en følelse af at blive værdsat og set.

Det har været et meget bevidst valg fra start at begrænse planlægningen af dagen. Blot havde vi aftalt en overordnet struktur med en morgenrunde – en aktivitet – og en afslutning.

Inden dagen havde vi forberedt nogle idéer til, hvad dagens aktivitet kunne gå ud på, men det væsentlige var, hele tiden at være opmærksom på, hvad DE (gæsterne) gerne ville – og hvad de havde behov for. Pointen med at være i væren er, at der ikke kan laves et struktureret program. I relationen er vi med til at finde impulsen og forstærke den, når den mærkes hos gæsterne. Derved kan vi ikke være styret af en bestemt dagsorden.

Gruppen startede hver dag med at mødes i carporten og sidde på halmballerne, der stod som bænke rundt om et firkantet havebord. Bordet var dækket med dug og blomster så deltagerne kunne føle sig velkomne. Der var på forhånd lavet varm the, nødder/rosiner og pyntet med levende lys. Morgenrunden betød, at hver gæst én efter én startede med at fortælle om det, de var optagede af, som fyldte dem, eller det var en opsamling fra sidst. Vigtigst var det, at der var tid til den enkelte og tid til at lytte. Den fælles runde gjorde, at oplevelser der før blev opfattet som meget private, personlige eller ligefrem sygelige, det blev mere alment. De fandt ud af, at de ikke var alene med deres erfaringer. De oplevede konkret, at det var relationen til andre og en guidning til en dyb vejrtrækning, der hjalp dem af med deres hjertebanken og angst. Hertil var gruppens størrelse fra 3-5 en ideel størrelse.

Efter dagens aktivitet samledes gruppen atter i carporten og tog en afsluttende runde, hvor den enkelte gæst igen fik tid til at sætte ord på følelser og refleksioner over dagens forløb.

Det hændte dog også, at vi efter dagens afslutning videre måtte beskytte og hjælpe de stressramte, hvis de ikke var i stand til at tage vare på dem selv. Nogle gange ved at køre dem til toget eller køre dem helt hjem. Andre gange ved at skærme eller hjælpe dem med uoverkommelige ting i deres privatliv (eks. breve fra det offentlige).

Stress, væren og tempo

I vores metode er vi meget optaget af tempo, da det er essentielt at tempoet skal ned hos et stresset menneske. Når du har været stresset i længere tid, så har du mistet følelsen af indre behov. Derfor lægger vi vægt på, at tempoet skal sænkes, så de indre behov kommer i fokus igen. Det høje tempo gør, at de ikke kan mærke, så vi bruger megen tid på at trække i bremsen – "at trække dem ned".

I dagens runde, hvor den enkelte havde ordet, skete det ofte at en gæst efterfølgende sagde "Nu har jeg ikke mere". I sådanne tilfælde, trak vi tiden

bevidst ud, så de kunne blive lidt længere i DERES øjeblik og herigennem blive tydeligere på deres kropsansning.

Når de var færdige med at tale, gav vi dem lige to minutter mere. Det var vigtigt, da de ofte ikke var vant til at få talt ud.

Desuden brød dette også, den angst der for mange af dem var ved at være stille sammen. En gåtur i naturen var også god til at finde sindsro og være i stilhed sammen.

Vi har brugt Mindfulness som et værktøj til at den enkelte kunne finde ro og blive mere nærværende her og nu og for at finde venligheden og omsorgen for sig selv frem.

Vi lærte vores gæster at være i væren. Det gjorde vi bl.a. ved *selv* at være i det, og samtidig være opmærksom på *deres* væren. Det væsentlige i vores metode er, at vi er i vores væren. Når man er stresset, så flytter man sig fra sin egen væren. Det forebyggende arbejde gik derfor ud på, at lære det stressede menneske at være i deres væren, når de er i aktivitet. Derfor lagde vi megen fokus på de små indre impulser. Er jeg sulten? Skal jeg på toilettet. Fryser jeg? Har jeg brug for hvile? mv.

Som eksempel kan vi nævne en gæst, der som impuls fik lyst til at strikke. Denne impuls handlede hun på, så hun derhjemme begyndte at strikke og følte stor glæde ved dette.

Men det skete også, at en gæst fik en impuls, som hun efterfølgende ikke fik handlet på. Denne ændring i "planlægningen" anerkendte vi, da mødet næste gang i gruppen, da kom til at handle om, hvad der begrænsede og fik personen til at stoppe at gøre, det hun havde planlagt.

For at forebygge videre stress hos vores gæster, så præsenterede vi naturen og de muligheder, der er her. Når et stresset menneske ikke er omgivet af andre mennesker, så er det bedre i stand til at være i væren. Og når det er det, så kan det træffe gode beslutninger, som det efterfølgende kan handle på, og derigennem være med til at forebygge videre stress.

Vi lærte dem derfor, at de kan bruge naturen, og at naturen kan søges alle steder. Det kræver ikke noget abonnement - ingen smarte kondisko

Skoven

Oftede brugte vi skoven i vores gruppeforløb med gæsterne. Det gav nogle fælles oplevelser at møde naturens skønhed sammen.

Nogle gange gik vi en tur i den lokale Horsebøg skov, der ligger tæt på huset. Andre gange tog vi på udflugt til andre skove i nærområdet. Når vi besøgte skovene havde vi for det meste taget the, brød eller madpakke med. Ligesom vi havde tæpper eller rulle madrasser til at ligge på.

I skoven var nogle steder særligt velegnet til at lave mindfulnessøvelser. I fredelige og mere private områder af skoven lavede vi både strukturerede og ustrukturerede mindfulnessøvelser med gæsterne. Vi valgte bevidst at gå udenfor stierne, at stoppe op, at mærke efter i kroppen, hvordan det føles.

Vi har desuden erfaret, at der er en bestemt kvalitet ved den uberørte skov. Hvor vandet har fundet sine egne veje. Hvor vinden bare kommer ind.

Det, der sker i skoven, er ikke det samme, som det der sker i haven. I skoven er der steder, hvor det føles som om mennesket ikke har været før. Det giver en særlig oplevelse. Her kan vi være opmærksomme på de detaljer, der er i naturen. De fem forskellige mos-typer, de forskellige sten. Hvad det er stenen gør? Hvad det er mosset gør? Vi kommer derved tættere på den bestemte form, som naturen kan kommunikere i.

Vi opdagede, at vores gæster ofte foretrak at gå en tur i skoven, som aktivitet, frem for at luge ukrudt eller lave andre aktiviteter i haven.

Vi har senere erfaret at vores gæster kommer mere ned i deres *væren*, ned i tempo, når de er i skoven, end når de er i haven.

Det er også vores erfaring, at man med nogle gæster *i stilhed* skal gå en tur med dem i skoven. Nogle gange sker helbredelsen nemlig i stilheden, når man er sammen. At sidde eller stå samme sted i tavshed evt. sammen med andre er mindfull.

Bål, lys og dyr

Vi udviklede i løbet af året en tradition, hvor bålet fik en central rolle i gruppeterapien. Bortset fra den praktiske funktion, at det gav varme i en kold vintertid, så fik bålet også en mere symbolsk værdi. Bålet blev et fællespunkt for gruppen at være sammen om og have det rart ved. For nogle gæster vækkede bålet minder tilbage til gode tider i barndommen, hvor fællesskabet var i centrum.

Når gæsterne kom, så samledes vi først i tavshed om bålet, inden vi startede runden i carporten. Det gav os et sammenhold og rørte os flere gange på et dybt plan.

Traditionelt er bålet mystisk, men også et socialt samlingssted.

Bålet har en transformerende funktion og symbolsk betydning, da ilden nedbryder og gør plads til det nye.

Gruppeforløbende foregik primært udenfor – også henover vinteren. Dette valg betød, at vi helt naturligt havde større adgang til dagslyset. Lyset eller sollys har en positiv indvirkning på mennesker og deres humør. Fysiologiske udskilles der mere serotonin i hjernen, der ofte forhøjer en persons grundstemning.

Haverefugiets mange dyr blev naturligt inddraget i forløbene. Kattene lå ofte i carporten, og flere gange havde de en afstressende virkning, når gæsterne kunne kæle med dem. Andre gange blev en samtale om dyrenes adfærd en åbning til at tale om dem selv. Ved at iagttage kattene og se, hvad *de* eksempelvis gjorde, når de blev udsat for ting, de ikke vil/belastninger, kunne vi sammenligne dyrene med vores egne menneskelige handlinger.

Haven og andre aktiviteter

Dagens aktivitet kunne have mange udtryk. Nogle gange var det en tur i skoven - andre gange i haven. Da gik vi ind i årets rytme og lavede havearbejde, der passede til tiden. Det kunne være såning, luge, plukke bær, kigge på blomster eller at sylte grønne tomater. En enkelt gang havde vi gæstelærer på besøg, der lærte os at lave pileflet.

Samtale, aktivitet og hvile

I vores metode lægger vi vægt på at lære vores gæster nødvendigheden af at hvile. Og vi vægter at lære dem, at det er godt når samtaler suppleres med fysisk aktivitet.

For at forebygge stress lærte vi vores gæster, at blive opmærksom på at få holdt pauser. Mennesket har en medfødt rytme mellem aktivitet og hvile, som også ses i naturen (ex. døgnets eller årstidens rytmer). Når mennesker er i stress, er de altid i aktivitet, for når de er i hvile, så starter tankemylderet.

Erfaringerne fra vores gruppeforløb viste os, at gæsterne hviler på en bestemt måde, når de har været i aktivitet. Det giver en større ro, end den hviletilstand der forekommer, hvis der blot har været samtale uden at kroppen har været i fysisk aktivitet.

Samtalerne tog oftest udgangspunkt i det gæsterne var optaget af, men indeholdt desuden psykoeducation. Det vil sige, at vi lagde vægt på, at vores gæster løbende fik en doceret og faglig viden om stress og helbredelse. Det kan være en stor udfordring for folk at erkende, at de er stresset. Derfor gav vi dem viden om de fysiologiske og psykologiske aspekter af det at være stresset.

Når du er stresset er dømmekraften tit ude af kraft. Al ting er lige vigtigt. Al ting skal gøres. Det handler da om, at få slappet af, så man bliver i stand til at kunne vælge det, der er vigtigst.

Mange af vores gæster havde generelt svært ved at sætte grænser og vælge, hvad der var godt for dem. Vi lagde derfor megen vægt på, at give dem nogle konkrete værktøjer til dette. For eksempel at forstå betydningen af og at kunne bruge de enkle ord; Ja, Nej og Pyt i de rigtige sammenhænge.

Ja, det vil jeg gerne. At lære at sige Ja, når man gerne vil involvere sig. Det har jeg lyst til. At give tydeligt tilsagn i stedet for at tie stille, så de andre skal gætte.

Nej, det er en måde at afgrænse sig på. Nej, handler jo ikke om, at være uvenlig. Men det er vigtigt, at man lærer at skelne mellem, at man siger nej til at *gøre* noget - ikke til hele personen.

Pyt – Det er sku´ ikke så vigtigt. Det handler blandt andet også om at få afmonteret selvhøjtidelighed.

Et ligeværdigt møde

Afslutningsvis vil vi nævne, at vores relation til gæsterne er særlig vigtig i vores metode. Vores tilgang til dem var - og er fortsat, at vi ikke har svaret på, *hvordan* de skal gøre, men at vi gerne vil være nysgerrige sammen med dem. Vi tilstræber derfor at møde gæsterne i et ikke-dømmende, anerkendende og ligeværdigt møde.

Vi understøtter også det ligeværdige møde med støtte og opmuntring, som skabes, når gæsterne møder andre i samme situation, som dem selv. "Som du har det nu, havde jeg det for en måned siden". Når de med empati og omsorg møder hinanden og udveksler deres erfaringer, så mindskes deres stress også.

Vores gæster skal finde *deres* egen vej ud af vildnisset – og måske er det i et ligeværdigt møde på en gåtur i skoven?

Jakob Bruus Ørtoft
Psykoterapeut MPF

Ella Hilker
Psykiatrisk sygeplejerske, terapeut

Haverefugiet
Smedevej 66
4180 Sorø
Tlf. 57835382

www.haverefugiet.dk

Tekst: Skrevet for Haverefugiet af Anne Mette Hilker