



I HAVEREFUGIET MÅ MAN GERNE FORLADE STIERNE

Haveterapi handler ifølge Ella Hilker fra Haverefugiet i Sorø om at støtte de stressramte i at komme væk fra den vej, der har givet dem stress og ind på de små stier, hvor der er færre ting, der udløser stress. Både i overført betydning og helt bogstaveligt

Tekst og foto: Bine Kjoller Bjerregaard

Ved første øjekast ligner Haverefugiet i Sorø ethvert andet lille gult hus på landet. Flaget er hejst, prydhaven omhyggeligt luget, og i urtehaven står sirlige rækker af kålsoldater vagt over chokolademynte og estragon. En enkelt sart sommerfugl tilføjer lidt bevægelse til roen. Bag huset anes den vildere del af haven. I skellet blomstrer rødtjørn og hunderoser. Klippede stier i det lange græs fører rundt i vildniset. En sti, der går op ad en bakke, ender ved en hængekøje med udsigt over haven og det omkringliggende landskab. De slanke birketræer bag hængekøjen slår umærkeligt over i jægerens skov på den anden side af skellet. Der er så dejligt ude på landet om sommeren, og mere skal der såmænd ikke til. Haveterapien i Sorø handler basalt set om grundlæggende sygepleje. Ro og hvile. Tid til, at de stressramte kan genopbygge og reparere det, som deres hektiske liv nedbryder.

IKKE SÅ MEGET HOKUS POKUS

Ella Hilker, der har startet Haverefugiet, er uddannet sygeplejerske. Hun har arbejdet det meste af sit liv i det

etablerede sygehusvæsen. Det er de erfaringer, hun trækker på, når hun hjælper stressramte på benene igen i sit haverefugie.

”Jeg har altid brugt naturen i mit arbejde. Det behøver ikke være mere end en gåtur i skoven eller en grøn udsigt fra vinduet i hospitalsværelset.”

Ifølge Ella Hilker er der ikke så meget hokus pokus ved haveterapi. Det handler om, at de mennesker, der kommer i Haverefugiet, skal lære at lytte til sig selv og finde ro og hvile.

MINDFULNESS I SKOVEN

Haveterapien foregår ved en blanding af jeg-støtte og øvelser i mindfulness. Ella Hilker støtter de stressramte i at forfølge de udveje, de selv kan se i deres situation. De skal væk fra den vej, der har givet dem stress og ind på en alternativ sidevej.

”Det at vælge på en anden måde er en meget svær proces. Det er det, vi hjælper med. Når vi går tur i skoven, forlader vi stierne, og jeg spørger: ’Har I nogen sinde prøvet at forlade stierne?’ ’Nej,’ svarer de ’det er farligt!’ Når man går og har en oplevelse, så husker man



Kan man også lave haveterapi om vinteren?

Det er bedst om vinteren. Så hviler træerne med nøgne grene og luften er klar. Så er der ro. Den spejling de stressramte laver i sådan et roligt frostklart vejr, gør det lettere at bevare roen, end lige nu her, hvor det hele springer ud.

Hjælper haveterapi også mennesker, der ikke bryder sig om naturen?

Jeg tror ikke nødvendigvis haveterapi er til alle stressramte. Det handler om at gå tilbage og finde det sted, hvor man har kunnet finde ro. Generelt er de, der kommer her, nogen, der har haft positive oplevelser med naturen tidligere.

Hvad hvis man ikke kan lide havearbejde?

Så lader man være. Man behøver ikke arbejde i haven for at få noget ud af haveterapi.

Ella Hilker, 63 år, uddannet sygeplejerske og bodydynamisk terapeut.

Master i social entreprenørskab.
Grundlægger af Haverefugiet i Sorø.



den på en anden måde, end hvis man får det beskrevet. Man har det som en erindring i kroppen, at man gik væk fra stien,” forklarer Ella Hilker.

HALMBALLER SKAL MAN IKKE LEVE OP TIL

Haveterapien foregår dels i haven og dels i en gammel garage. Det halvgennemsigtige tag tillader lyset at slippe ind, og gør det primitive rum venligt og imødekomende. Langs væggene danner stablede halmballer en naturlig sofa, dækket af bløde quiltede tæpper. På bordet i midten står en buket vilde blomster fra haven. Stedet er med vilje holdt primitivt, for at der ikke skal være et poleret image, de stressramte skal leve op til.

Det virker uformelt, men man skal ikke tage fejl. Ella Hilker er skarpt opmærksom på hver enkelt deltager og støtter op med omsorg og samtale til dem, der har behov. Der tages udgangspunkt i den enkelte.

Nogen har brug for inspiration fra duften af roser og krydderurter, andre har brug for en stille samtale.

Den nærliggende skov Horsebøg Hegn bruges aktivt i haveterapien.

HER ER DER IKKE NOGET PRES

I Haverefugiet pirres alle sanser. Smagen af koldpresset æblesaft. Duften af en rose. Varmen fra solen, der kommer og går bag de lette skyer. Af og til kører en bil forbi på den nærliggende vej og forstyrrer. Irriterende trafikstøj, der bryder koncentrationen. Indtil det dæmmer, at det netop er fordi, den allestedsnærværende, kakofoni fra trafikken i byen er væk. Det er den enkelte bil vi hører. Lyden der vokser når den nærmer sig, suset når den passerer huset og lyden der fader langsomt bort sammen med bilen. Her ude på landet kan hver enkelt lyd identificeres. En hane der galter, en gøg der kukker, en bil der kører forbi. Og Ella der roligt fortæller, at der ikke er noget man SKAL.

IKKE TIL
BEDØMMELSE

De 8 oplevelses karakterer

Teorien om de otte oplevelseskarakterer er udviklet af Patrik Grahn, professor ved landbrugsuniversitetet i Alnarp i Sverige og landskabsarkitekt. Han forsker i naturens betydning for menneskets sundhed. Hvis et naturområde har flere af de otte karakterer, er det oftest mere værdsat end et område, som kun har én eller få af oplevelseskaraktererne.

- 1 **ARTSRIGT** oplevelsen af liv i form af stor variation af både dyr og planter.
- 2 **ÅBENT** oplevelsen af robusthed og åbenhed, der inviterer til mange forskellige aktiviteter.
- 3 **RUMLIGT** oplevelsen af at komme ind i en anden verden, som er rumlig, fri og giver indtryk af en sammenholdende helhed.
- 4 **KULTURHISTORISK** oplevelsen af kulturhistorie, der fascinerer og giver følelsen af en svunden tid.
- 5 **FREDFYLDT** oplevelsen af stilhed, ro, uforstyrrelse, velhold og af at være ét med naturen.
- 6 **FOLKELIGT** oplevelsen af en festlig atmosfære, hvor man møder andre mennesker og service findes tilgængeligt i forskellige former.
- 7 **TRYGT** oplevelsen af at være omgærdet og tryk, hvor man tør lade børn lege frit, og man kan slappe af og bare være sig selv.
- 8 **VILDT** oplevelsen af livskraftig og frit voksende vegetation.

