

## Hvad kendetegner en stressramt person?

Når vi møder stressramte personer, hører vi ofte om alvorlige forstyrrelser af døgnrytmen: Det er vanskeligt at få sovet ordentligt, slappe af, spise godt og være i aktivitet på en "normal" måde. Der er brug for at få genskabt en god rytme mellem aktivitet og hvile.

Ved stress er hjernen igennem længere tid blevet overbelastet, så man har svært ved at bearbejde, sortere og prioritere informationer – alle er lige vigtige, alle trænger sig på. Det giver tab af overblik, manglende evne til at fokusere, nedsat koncentrationsevne og forringet korttidshukommelse.

Stress gennem længere tid skaber desuden en hormonal ubalance og et overforbrug af signalstoffer, som gør, at hverken kroppen eller hjernen kan slappe af.

## Hvad kan haveterapien gøre?

Haveterapierapi er en metode der i sit indhold og virke er helhedsorienteret, hvilket vil sige, at der arbejdes med det mentale, det sansemæssige og det kropslige.

Når vi arbejder med det mentale, arbejder vi 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 vi arbejder med det sansemæssige, træner vi 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 kan reagere tidligere på stresssymptomer.

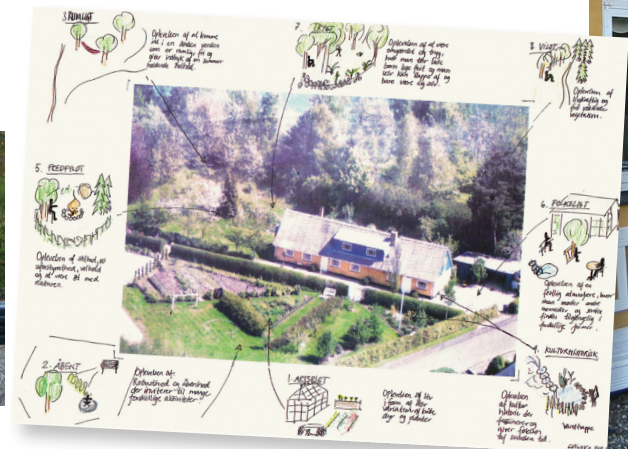
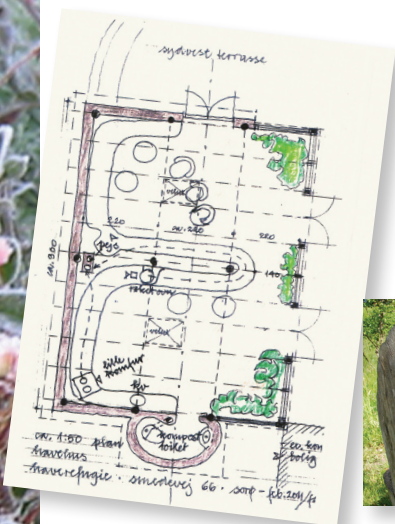
Når vi arbejder med det kropslige, arbejder vi med at lære at finde eller genfinde sin personlige viden om, hvad ens krop gør opmærksom på. Når man har stress, har man ofte mistet eller i bedste fald fået nedsat evnen til at hæfte sig ved, hvad ens krop prøver at fortælle én.

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

## Vores haveterapi er bygget op om 3 elementer

I Haverefugiet er haveterapien bygget op om 3 elementer. 1. element er at arbejde med klientens tilstedeværelse, dette gøres ved brug af mindfulnessøvelser, kropsovelser hentet fra chok/traume teori og afspændingsøvelser. 2. element er naturen, at se ud over de åbne vidder, at lugte til jorden og planterne, at mærke vinden og solen, blæsten og regnen, at ligge i en hængekøje under trækroneerne, at nyde og sanse naturen. Desuden strukturerede meningsskabende aktiviteter i haven, som er med til at skabe en form for selvforglemmelse. 3. element er refleksion, hvor der åbnes op for feedback fra gruppen.

Øvelserne er med til at den enkelte får mod og håb til at skabe forandringer i sit liv. I feedback fra gruppen får den enkelte en forståelse for ikke at være alene. Ligeledes vil der blive arbejdet med, hvordan den enkelte konkret vil arbejde med og fastholde forandringerne, når han/hun kommer hjem.





## Er du ramt af stress?

Så kan det være, vi kan hjælpe dig i Haverefugiet. For vi arbejder målrettet og professionelt med at behandle folk med stress. Vi arbejder med haveterapi, som er en metode, der har været kendt og brugt i bl.a. Sverige i årevis: Den består i at udnytte naturen til at berolige nervesystemet, afbalancere sanserne og genetablere hvile/aktivitetssystemet. Haveterapien varetages af en erfaren psykoterapeut i samarbejde med en psykiatrisk sygeplejerske i et have- og naturmiljø, som kombinerer sans- og naturoplevelser på en måde, man erfaringsmæssigt ved, virker rehabiliterende.

På Haverefugiet tilbyder vi gruppeforløb, individuelle sessioner og personale dage i stresshåndtering for mindre personalegrupper.



## Støtteforeningen for Haverefugiet

Smedevej 66, 4180 Sorø  
[www.haverefugiet.dk](http://www.haverefugiet.dk)

### Bestyrelsesformand:

Jørgen Karmark  
Tlf: 55 85 53 60

### Kasserer og kontaktperson:

Ella Hilker  
Tlf: 57 83 53 82  
mail: [emh@ellahilker.dk](mailto:emh@ellahilker.dk)

### Kontaktperson for rehabilitering af stressramte:

Terapeut Jakob Bruus Ørtoft, MPF  
Tlf: 22 15 97 74  
[www.oertoft.eu](http://www.oertoft.eu)

# Haverefugiet

En vej ud af stress med Haveterapi

