

# Nyt fra Odsherred Terapihave

## Gode tre dages Refill-ophold

Vi havde to gode tre dages Refill-ophold for tidligere gæster der startede 17. og 22. september. Første hold havde "insisterende" blæsevejr. Andet hold fik pludselig sommerlignende tilstande. Dagene indeholdt samme rytme som under vores almindelige ophold. Blot var det en forudsætning at man havde været på ophold hos os før – det gjorde at alle kendte skemaet og principperne. Flere syntes dog at det eneste dårlige ved "refill" var, at det var alt for kort! Men tre dage er alligevel nok til at genoptage tilstanden af ro og nærvær, så vi gentager tilbuddet om "3 dages Refill-ophold" for tidligere gæster på et senere tidspunkt.



## Orangeriet – "Drømmeriet" - er i fuld gang

Nu er der et citrontræ, et orangetræ, to ferskentræer, et mandeltræ, et oliventræ, et figentræ og en del andre planter. Det hele vokser meget fint – træerne kan godt lide at være der - det kan mennesker også!  
Fra EU og Landdistrikterne har vi i 2009 fået bevilliget ca. kr.30.000 til orangeriet der har kostet omkring. kr. 70.000.



## Bidrag

### LAFU –

Landsforeningen for  
Udbrændte skænkede  
Odsherred Terapihave  
3.426,- kr.

Det var deres overskud i forbindelse med nedlægningen af foreningen den 4. februar i år.

Vi takker for det vigtige arbejde stifterne af LAFU udførte.

Bidraget er allerede anvendt som et tilskud til en Infrarød Sauna.

...

Odsherred  
Terapihave  
Helkerup



### Nyhed

Center for Naturterapi og Odsherred Terapihave indleder et samarbejde om efteruddannelse/kurser i natur-assisteret terapi, herunder haveterapi, til fagfolk med opstart forår 2011.

## Havens nye grønne psykolog

**Anna Adhémar (cand.psych.) er psykolog og mindfulness instruktør. Medlem af Dansk Psykolog Forening**

Indtil videre er Anna Adhémar ekstern konsulent – og vil efter årsskiftet være mere tilknyttet Odsherred Terapihave som autoriseret psykolog.

Anna har specialiseret sig - både i praksis og teori - i naturen som psykoterapeutiske, rehabiliterende og sundhedsfremmende intervention. Hun arbejder som psykolog både i privat praksis, som konsulent og hos Vordingborg Kommune.

Har holdt kurser og foredrag for bl.a. Skovforening, Skov og Landskab (Københavns Universitet), Psykologisk Institut, (Århus Universitet), Arbejdsmedicinsk Klinik (Hillerød Hospital), Faxe Kommune samt Vordingborg Kommune. Er desuden også uddannet i klinisk hypnose og medicinsk urteterapi (phytoterapi).

Hun er kvinden bag *Center for Naturterapi* som er et praksis og ressourcecenter dedikeret til udvikling af natur-assisteret psykoterapi, haveterapi, grøn rehabilitering osv.

**Se: [www.naturterapi.dk](http://www.naturterapi.dk)**

Psykolog Nadja Prætorius



... understreger, at en terapihave kun har effekt på patienterne, hvis de er omgivet af terapeuter, der ved, hvad de har med at gøre.

Artikel i [nordjyske.dk](http://nordjyske.dk)

## Naturen på recept

**Naturen dæmper stresstilstanden, og den lærer os at komme i kontakt med en naturlig rytme, som er blevet slået ud af kurs, fordi der i alt for lang tid er drevet rovdrift på ressourcerne, siger psykolog Nadja Prætorius.**

*Af Sonja Sabinsky*

**Terapi: Nu skal danskerne behandles for stress i terapeutiske haver, der for alvor er ved at slå rod rundt om i landet**

*Her er den nederste del af artiklen - resten kan læses på:*

<http://www.nordjyske.dk/soeg/default.aspx?query=sonja+sabinsky+haveterapi>

At naturen har helbredende kræfter, er ikke kun en fiks idé. Den viden har menneskeheden ligget inde med i årtusinder. De gamle ægyptere vidste det, munke og nonner har vidst det, og når vi her i landet tidligere byggede hospitaler og sanatorier, placerede vi dem i parklignende haver...

...

...Også i den smukke natur i Odsherred i Vestsjælland er der anlagt en terapihave, som bliver drevet af forskellige terapeuter under vejledning af Nadja Prætorius, der er psykolog og forfatter til bogen? Stress - det moderne traume? Hun understreger, at en terapihave kun har effekt på patienterne, hvis de er omgivet af terapeuter, der ved, hvad de har med at gøre.

I Odsherred Terapihave, der er et rekreativt sted for stressramte og udbrændte voksne, har man tilknyttet en zone- og kropsterapeut, en psykoterapeut og en psykolog, der hjælper patienterne med at komme til hægterne:

- Naturen dæmper stresstilstanden, og den lærer os at komme i kontakt med en naturlig rytme, som er blevet slået ud af kurs, fordi der i alt for lang tid er drevet rovdrift på ressourcerne. Man arbejder i forskellige tempi, der er tilpasset den enkeltes behov, og når patienterne kommer tilbage til jobbet - hvad langt de fleste gør - er de betydeligt stærkere end før, for de har lært at lytte til sig selv, være nærværende og sætte grænser, siger Nadja Prætorius...



Foto: Odsherred Terapihave

Af Tania Aas. [tnj@lederne.dk](mailto:tnj@lederne.dk)

## Brækkede hjerner kræver ro

En udbrændt hjerne skal have ro og tid til at hele – præcist som en brækket ben, fortæller Merete Due Johnson, der driver sin egen terapihave

**Her er et udsnit af artiklen, resten kan læses på:**

<http://www.lederne.dk/sundhedsledelse/Talagtendenser/Nyhedsarkiv/Braekkedehjernerkraeverro.htm>

Mange fagfolk mener, at kuren mod udbrændthed og sygdomsfremkaldende stress er hvile eller slet og ret at tage sig sammen, men når hjernen i selvforsvar har lukket ned, behøver den tid og fuldstændig ro til at komme sig under pleje og vejledning. Sådan lyder budskabet fra Merete Due Johnson, stifter og ejer af Odsherred Terapihave i Nykøbing Sjælland.

- Hvis man har et brækket ben, er alle klar over, at det tager tid at læge og at genoptræne. Sådan er det også med en forstuvet hjerne, siger hun.

Den 78-årige uddannede zoneterapeut driver stedet sammen med sin datter, psykoterapeut Helle Elliasson. Cirka en gang om måneden i ni dage ad gangen tager de fire til seks gæster under mental og fysisk forplejning i form af velsmagende, nærende mad, afspænding og samtaler samt mulighed for frisk luft og ro i den store have.

- Det er mennesker, som måske har været syge i flere år. De kan ikke passe deres arbejde, de kan ikke huske. De er bange og trætte – også selv om de er sygemeldte og er holdt med at arbejde. Men de har måske aldrig fået rigtig ro. Ofte kan man som sygemeldt få den der med: "Når nu du alligevel går hjemme, kan du så ikke..?" siger Merete Due Johnson, der påpeger et behov for større bevidsthed om præ-udbrændthed som en sygdom, der kræver behandling, inden det udvikler sig til sygdomsfremkaldende stress.

### Ledere er udsatte

I terapihaven behandler de ikke folks traumer, men hjælper folk til at forholde sig til dem og lære af dem – at finde frem til det, der gik godt, og hjælpe dem med at acceptere, der hvor de er nu, forklarer Merete Due Johnson. Mange af de gæster, som kommer i terapihaven, kommer fra ledende stillinger, fortæller hun.

- Vores målgruppe er helt klart de veluddannede, socialt favnende blæksprutter. Dem, der ser, at ting må gøres, selv om der ingen er til det. Lidt efter lidt hænger det på dem, uden at de mærker det selv. Vi gør alle en masse ting, vi ikke har lyst til. Det er ok. Men vi skal ikke bilde os selv ind, at vi gør det, fordi vi har lyst. Det betyder noget for stressfaktoren, siger hun og tilføjer, at andre har det godt med meget om ørene, men hvis de ikke mærker, at det bliver for meget, går det også galt.

Ni dage er ikke nok til at komme helt oven på, men nok til at få ladet op, understreger Merete Due Johnson, der oplever, at gæsterne begynder at blomstre op efter tre til fire dage og får lyst til for eksempel lidt havearbejde. Faktisk er de så friske efter opholdet, at de behøver vejledning til at dosere den nyvundne livskraft, så de ikke er brænder alt energien af på én gang, er hendes erfaring.



Foto: Odsherred Terapihave

## Tid til leg

**Her er et udsnit af artiklen om Merete, resten kan læses på:**

<http://www.lederne.dk/generationplus/nyheder/cases/Tidtilleg.htm>

Af Tanja Aas, [tnj@lederne.dk](mailto:tnj@lederne.dk)

**For 78-årige terapihave-ejer Merete Due Johnsen er arbejds- og livsglæde at give udbrændte ny energi og at tage sig en tur på havetraktoren.**

Et arbejdsliv med glæden ved at gøre en forskel – både for sig selv og andre – samt ro og tid til sig giver 78-årige Merete Due Johnsen energi og lyst til at fortsætte med karrieren med at drive sin egen terapihave.

I Odsherred Terapihave tager Merete Due Johnsen sig af både blomster, bær, buske og de mennesker, der i hold af fire til seks personer ad gangen, kommer på ni dages rekreation og terapi på Meretes landsted i Odsherred i Nykøbing Sjælland. Det er netop arbejdet med mennesker og andet liv, der inspirerer og motiverer den 78-årige ejerleder til at fortsætte karrieren.



### Undgå at brænde ud

Find rytmen i hverdagen, hvor der er tid til både hvile og føde udover aktiviteten

Find tid - helst dagligt – hvor du laver lige præcis det, du har lyst til  
Husk, at det er ok at gøre ting, du ikke har lyst til, bare du er bevidst om det. Det kan lette stressniveauet  
Husk glæden





Foto: Odsherred Terapihave

Magasinet "Rask", side 38 <http://magazines.raskmedia.com/raskmagasinet/54/>

## Stressramte trives i terapi-haver

*Have-terapi virker, siger forskerne. Og metoden har lange rødder: De ældgamle romerske feltlazaretter lå naturskønt ved slagmarken...*

Af Kirsten Olesen · [redaktionen@raskmagasinet.dk](mailto:redaktionen@raskmagasinet.dk)

### Her er et udsnit af artiklen:

...Desuden er struktur et nøgleord – ikke blot i opdelingen af havens rum. For når man er ramt af stress, kan man ikke længere selv skabe struktur i sin dag. Hanne Agerskov fortæller, at det er en af grundene til, at personalet i terapi-haverne er så vigtigt: De ansatte tilrettelægger en helt fast dagsrytme for hver enkelt besøgende: Så og så meget tid alene til at nyde, så og så meget til socialt samvær, så og så meget til arbejde osv. Et helt fast program for hver person hver dag. Og så skal man have jord under neglene – i bogstavelig forstand. Ikke noget med at trække havehandsker på, men komme i berøring med jorden, for følesansen skal også i spil. I det rette tempo...

### Feltlazaretter og grønne hospitaler

Den første danske terapi-have blev etableret på en bakketop i Odsherred for få år siden. Men i udlandet – bl.a. USA – har de helende haver været mere udbredte siden soldater med krigstraumer og posttraumatisk stress kom hjem efter 2. Verdenskrig og siden hen krigene i Korea og Vietnam. Disse haver arbejdede meget målrettet med aktivitet og sanselige stimuli. Men heller ikke dengang var have-terapi et helt nymodens fænomen: Da de gamle romere i deres velmagtsdage drog rundt og førte krig, udvalgte de gerne det smukkeste sted nær slagmarken og sagde: 'Her slås vi ikke, her lægger vi et feltlazaret'. For de vidste, at naturen har helbredende kræfter. "Det er nok heller ikke tilfældigt, at de hospitaler, vi byggede herhjemme i 1800-tallet lå i landlige omgivelser med store parker," fortæller Hanne Agerskov...

## Hanne Agerskov er blevet interviewet omkring haveterapi i magasinet "Rask"

Hanne Agerskov anvendte vores sted som eksempel på haveterapi da hun i 2008 skrev speciale fra Syddansk Universitet. Her medvirkede 4 deltagere – endnu engang tak for det. Specialet, 92 sider, er at finde på [www.odsherredterapihave.dk](http://www.odsherredterapihave.dk) under principper.



## Efter ti dage i Paradis...

digt af Lene Poulsen

"Efter ti dage i Paradis har jeg genvundet kræfterne.  
Haven, fjorden, himlen.  
Helles hjertelige omsorg.  
Meretes helende hænder.  
Den gamle stalds harmoniske indretning.  
Hele holdets humor her på  
"Hølkerup nervesanatorium"  
- Og STILHEDEN! -  
Hønsenes gokken i gården.  
Hanernes galen op!  
Deres tykke lyd af velfærd vækker mit nærvær; som gong-gongerne i tibetanske templer vækker munkene under meditation.

Gud i himlen! - hvor var jeg træt, før jeg kom herop. Meget mere træt end bare træt.

Men jeg mærkede det først rigtigt, da jeg lagde mig under den store ask, og den lod mig være i fred; længe.

Om lidt skal jeg hjem til storbyens larm, og jeg må derfor være ekstra omhyggelig på min sidste tur rundt i haven; spise et nedfaldent æble, se morgenfruerne, indånde luften, bevare roen, søge sjælen...

Åh, sommerhave! Giv mig et stik af en stribet hveps!  
Lad mig få en rift, når jeg plukker et ribs!  
- et minde i huden - en øm lille gave fra da stressen forsvandt i Hølkerup Have."



## Ny beboer drejer som vinden blæser

Vi har fået en vejrhane op. Claus P. (gæst) forærede os den, og opsatte selv den nye beboer.

.....

”Egentlig skulle jeg hvile mig - men jeg gider ikke”.  
Storm P.

## Vi har nu Infrarød sauna

Vi har opstillet en sauna og tager 40 kr. pr tur – ca. 25 min pr gang.

### Indfrarødvarmeterapi

Gennem flere år har infrarødvarmeterapi været en naturlig del af kuropholdet rundt omkring i Europa.

Den infrarøde varme trænger ind under huden, øger blodcirkulationen og varmer musklerne op. Når varmepåvirkningen kommer inden fra og ud, svarer det til den varme, der opstår, når man f.eks. sveder under sportsaktiviteter. Sveden indeholder kun 80 % vand - de resterende 20 % er en blanding af fedt, kolesterol, tungmetaller, syre og andre toksiner, som er opløst.

Videnskabelige undersøgelser har vist, at den korrekte brug af infrarød varme har en positiv effekt på kroppens modstandskraft og på de selv-helbredende processer, der sker i kroppen. Under behandlingen stimuleres organerne, hjerterytens frekvens øges og ligeledes forøges stofskiftet. Det styrkede kredsløb hjælper bl.a. på muskel- og gigtsmerter. Ophold i en infrarød sauna er behageligt, virker afslappende og hjælper med at reducere stress..



## ”Befri Willy”

Nu er en vindrue blevet befriet. ”Befri Willy aktionen” endte med at se sådan her ud.

Alle ruder er taget væk – Der var efterhånden kun vindruen indenfor – og den ville ud!!!

Der er dejlige druer på – og en dag har den nok ”indviklet” hele skelettet af drivhuset. Vi håber det overlever vinteren.

Odsherred  
Terapihave  
Høkerup

### Ønskesedlen

På hjemmesiden har vi en ønskeliste over de ting og sager vi mangler. Måske står I lige pludselig med noget tilovers? Vores sted er et resultat af gamle ting vi har gemt, og mange gode sager vi har fået fra vores omgangskreds og familie.

Odsherred Terapihave  
Stokkebjergvej 1 - Høkerup  
4500 Nykøbing Sjælland  
Merete Due Johnsen  
telefon 59 32 87 60  
mobil 24 24 57 67  
mduej@post.tele.dk  
www.odsherredterapihave.dk