

"Man skal høre meget før ørerne falder af..."

Danmarks første...

... forskningsbaserede terapihave for stressramte kommer til at ligge i Abo-retet i Hørsholm...??!!
Ja - nu gælder det om "at holde ørerne stive", for sådan markedsfører Københavns Universitet, Skov & Landskab sig.



Mange har læst at Samvirke kaldte Københavns Universitets Nacadia for "Den første deciderede terapihave" og har undrende spurgt os, hvad vores terapihave så er? Samvirke har lovet os at komme med et dementi i deres novemhernummer.

Odsherred Terapihave er både forsknings- og erfaringsbaseret

I ordbogen bliver forskningsbaseret forklare således:
"som bygger på forskning og udnytter forskningsresultater"

HOKUSPOKUS
I AM...
IN
FOCUS



I AM
RIGHT HERE
RIGHT NOW



Kunstneren **Jeppe Hein** var gæst hos os i 2010 og lavede efterfølgende 900 akvareller - alle udstillet i kronologisk orden i Berlin hos Johann König, 3. sept.-1. okt. 2011. Enkelte af dem kan ses herover og under. I samme forbindelse udkom et kataloget "I am right here right now", hvori Odsherred Terapihave fik en hilsen på sidste side:

Without you I would not be where I am now,,right here right now....

I WAS LOOKING
IN THE MIRROR
BUT I WAS NOT
THERE...



Vi startede på et forskningsbaseret grundlag – psykolog Nadja Prætorius, tidligere lektor i psykologi ved Ruc, har været supervisor for stedet under hele opbygningen af stedets behandlingkoncept. Psykolog Anna Adhémær, med kandidatafhandling om de psykologiske implikationer af menneskets relation med naturen ved Psykologisk Institut, Århus Universitet, underviser på vores kurser for fagfolk. Cand. scient. san. Hanne Agerskov skrev speciale ved Syddansk Universitet om haveterapi til stressramte personer med dokumentation for effekt - i Odsherred Terapihave.

”Hvad laver vi egentlig i O.T.?”

Gennem 4½ år har vi videreudviklet vores behandlingsmetode såvel som udformningen af haven i takt med, at vi samler nye erfaringer om terapihavens effekt på menneskers evne til at rehabiliterer og forebygge stress. Hos os foregår et meget vigtigt arbejde med vidensudvikling inden for stressområdet. Vi har specialiseret os i stressrehabilitering og har indgående viden om, hvorledes ophold i naturen i kombination med bl.a. mindfulness og lettere fysiske og kreative aktiviteter dæmper og rehabiliterer alvorlige stresstilstande, og vi samler erfaringer med virkningen af afspændingsbehandlingen og det fastlagte døgnskema.

Vi har gennem alt den tid undladt at forstyrre vores gæster under opholdet med udefrakommende forskere eller journalister – MEN har stillet os selv til rådighed med erfaringsudveksling og delt ud af vores vigtige erfaringer og resultater. For eksempel har vi lige afholdt kursus nr. 2 for fagfolk, ”På egen hud”, hvor vi forklarer, hvad vi gør og viser, hvordan og hvad resultatet er. Forskere og andre interesserede kan komme på disse kurser og få indsigt i danske erfaringer med behandling af stressramte/udbrændte. Derudover har vi haft mange fagligt interesserede på besøg til rundvisning/foredrag. Tidligere gæster har stilet op til TV- og radioindslag, samt skrevet læserbreve. Så vi er meget meddelende.



I O.T. mener vi, at det er nødvendigt at påbegynde behandlingen hurtigst muligt – forskningen bør foregå sideløbende. At vente med at ”gøre noget”, indtil forskning kan konkludere ”noget”, er kun nødvendig, hvis det er et farligt projekt, man er ude i. Mange forskere kritiserer flere forskningsstudier for at stole alt for meget på mundtlige anekdoter fra forskellige terapihavere og foretrækker ”Evidens-Baseret Medicin (EBM), der bygger på et antal kriterier for at fastslå om en medicinsk behandling er effektiv eller ikke”.

Dog findes der allerede forskningsprojekter, der viser at: ”Terapihavere har gennem flere forskningsprojekter vist at være gavnlige for både patienter, pårørende og personale, fordi de naturlige omgivelser kan virke lindrende, stress reducerende og være med til at øge brugernes trivsel ved deres aktive eller passive deltagelse i området”.

**Odsherred
Terapihave**
Højkerup

kort nyt...



...bemærk
venligst at der
er 4 sider i dette
nyhedsbrev

... ”Lille hems” er ombygget til to enkeltværelser, så nu har vi 8 enkeltværelser.



... Etablering af
”O.T. Venner” - er i støbeskeen.
Hvis der er lyst og interesse for
at medvirke, så send en mail til
mereteduejohnsen@gmail.com
og vi vil videresende til initia-
tivtageren. Denne venneklub vil
blive oprettet, udviklet og pas-
set netop af: venner.



... Terapi-katten
Mons holder vagt,
der er mange
mus!

**Dato for hold for udbrændte/
stressramte i 9 dage 2011**

Torsdag 27.okt.– fredag 4.nov.

Torsdag 17.nov.- fredag 25.nov.



Er tidligere stressramte egnede som haveterapeuter?

Odsherred Terapihave har fået oplyst at sætningen - "Erfaringer viser at personer som selv har været ramt af stress kan få svært ved at arbejde i rollen som haveterapeut" vil blive slettet i "Konceptmodel for terapihave 2008, side 17-18" - Desværre har det endnu ikke været muligt at få oplyst hvor Københavns Universitets dokumentation for denne påstand findes, og hvor mange haveterapeuter de omtalte erfaringer drejer sig om.

Som mange ved, har jeg, Helle Eliasson, selv været udbændt/stressramt og offentligt udbredt denne pointe. Derfor er vores erfaring at det netop er godt at haveterapeuten selv har prøvet at været udbændt/stressramt. Men det er naturligvis erfaring baseret på KUN en person. Et andet godt eksempel er ekspert i stress, Bo Netterstrøm, der for flere år siden offentliggjorde, at han selv var blevet ramt af stress. Dengang skrev man i Ugebladet A4: "Bo Netterstrøm er en af landets førende eksperter i stress. Alligevel overså han symptomerne på stress hos sig selv og blev syg". I O.T. mener vi, at det er en fordel, hvis terapeuten selv har været udbændt. Det ville Kierkegaard nok også mene.

Citat: Søren Kierkegaard

..."For i sandhed at kunne hjælpe en anden må jeg forstå mere end han – men dog vel først og fremmest forstå det, han forstår"...

I denne tid søger Nacadia - der markedsfører sig med at være Danmarks første forskningsbaserede terapihave - en haveterapeut. Det bliver måske en tidligere stressramt? ■



Citat: Psykolog, Nadja Prætorius, i bogen "Stress - det moderne traume."

Dansk Psykologisk Forlag
"Årsagen til ens tilstand som udbændt er, at der er sket en overbelastning af ens system og ressourcer. Det er ikke altid klart hvilke belastninger, der er hovedårsagen, men det er heller ikke det vigtigste at vide i første omgang. Det vigtigste er at trække sig ud af belastningsområderne og få hjælp til at begynde behandlingen for at blive rask".



Citat: tidligere gæst, Marianne Borchmann,
"Mit allerførste møde med terapihaven betød, en forståelse for det at være udbændt, en accept af mig som menneske og at jeg kunne gøre noget for at få det bedre. I dag er jeg rask, og i gang med uddannelse på fuld tid".



Citat: Helle Eliasson

"At blive udbændt er en normal reaktion på en unormal belastning".

Udbredelse af "budskabet"

"Hvorfor har ingen fortalt mig om Odsherred Terapihave noget før?" Det spørger mange af vores gæster om. Det forsøger vi igen at gøre noget ved. Journalister vil gerne i kontakt med tidligere gæster for at stille spørgsmål om effekten af behandlingen. Og allerhelst vil de komme på besøg under et ophold. Journalister kan have svært ved at tro på vores forklaring og vil gerne se dokumentation, rapporter og lignende.

Mange der har mødt os ved, at vi har det lidt svært med at ville inddrage gæsterne i forskningsstudier og spørgeskema. Problemet bliver, at selve undersøgelsen modarbejder behandlingen, hvis omgivelserne bliver et "laboratorium", hvor stressramte både behandles og "forskes i".

Vi har gennem tiden modtaget mails og breve fra tidligere gæster, der selv har oplevet opholdets virkning og set effekten på andre gæster, og fra dem har vi viden om, at vores behandling virker. Nu forsøger vi at imødekomme omverdens behov for oplysning om danske resultater.

Odsherred Terapihave er erfaringsbaseret

Derfor opfordrer vi alle tidligere gæster til at svare på nogle få spørgsmål og spørger samtidigt, om vi må bruge tilbagemeldingerne som informationsmateriale – dog uden at oplyse jeres navn og data.

I, der selv har oplevet opholdets virkning og set effekten på andre, har en viden, som andre har brug for at høre. Derfor beder vi om jeres tilbagemelding og om lov til at anvende den.

Vi har allerede flere der gerne står offentligt frem.

Tak til Marianne og Jeppe, der i dette nyhedsbrev har tilladt, at vi bringer deres navn - og flere før dem. Det er med til at vise, at udbrændthed rammer stærke mennesker, der efter en virksom restitution og rehabilitering kommer stærkt igen. ■



... 3 dages **Refill-hold 24. til 26. august** gik godt, og vi havde dejligt vejr. Nye Refill-hold bliver tilbudt til foråret. Hvis der bliver behov for hold i vinterperioden, så kontakt os - og vi ser om der er nok interesserede. Refill er kun for tidligere gæster, der kan komme for at få en "opladning" sammen med andre, der har prøvet skemaet før.



Spørgeskema

- vi opfordrer alle tidligere gæster til at svare på nogle få spørgsmål

Selv om mange har skrevet til os tidligere, har vi brug for en "linje" fra jer om, at vi må anvende oplysningerne - så skriv venligst igen.

Spørgsmål vi gerne modtager svar på:

1. "Var du stressramt/udbrændt inden du ankom til Odsherred Terapihave?"
2. "Hvordan har du det nu?"
3. "Hvor længe var du om at blive rask/få det bedre?"
4. "Råder du andre udbrændte til at komme på ophold i Odsherred Terapihave?"
5. "Må vi anvende din tilbagemelding som informationsmateriale - anonymiseret?"

Send venligst til he.eliasson@googlemail.com (eller en af vores andre mailadresser).

**Odsherred
Terapihave**
Hølkerup

Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Hølkerup
4500 Nykøbing Sjælland
Merete Due Johnsen
telefon 59 32 87 60
mobil 24 24 57 67
mereteduejohnsen@gmail.com
www.odsherredterapihave.dk