

Naturen kan være både overvældende og intimt nærværende. Derfor kan færden i naturen inklusiv fortællinger om vores fælles kulturarv virke beroligende og igangsættende for mennesker med en sindslidelse

Naturen beroliger og stimulerer sanser

INTERVIEW MED BENNY JENSEN, NATURVEJLEDER VED PSYKIATRISK INFORMATIONSCENTER I MIDDELFART, REGION SYDDANMARK

Når naturvejleder Benny Jensen tager ud i naturen sammen med mennesker med en sindslidende, sørger han som det første for at skabe en base. Han forklarer:

"Mange mennesker med en sindslidelse er bange for at træde ud ad deres egen dør. For dem kan naturen virke stor og voldsom. Derfor er det vigtig i det første møde med naturen at skabe en base, hvor de føler sig trygge."

Med udgangspunkt fra den trygge base kan små udflugter længere ind eller ud i naturen måske komme på tale.

Naturvejleder Benny Jensen. Foto: Søren Hauge Carlsen



Basen er typisk i et grønt område, ofte omkring en bålplads.

"I basen kan folk få lov til at sidde roligt og finde roen," forklarer Benny Jensen og fortsætter:

"Teoretisk kaldes det for sansestimulation. Der hvor folk får billeder på nethinden."

Ud fra forskning ved man, at netop sansestimulation i naturen kan have en helbredende effekt.

Ro i naturen

"Roen kommer, fordi vi biologisk - inde i kroppen - har noget, som forener os med naturen, så snart vi færdes i den. Det er noget, jeg selv har erfaret under mine natur-ture i psykiatrien. Så resultaterne af forskningen om sansestimulation er ikke kommet bag på mig," siger Benny Jensen og fortsætter:

NATUR-INSPIRATION

Naturvejleder Benny Jensen laver natur-ture for de psykiatriske afdelinger i Region Syddanmark, for socialpsykiatrien og for kommunerne i regionen.

Benny Jensen kommer gerne, hvis han har tid, ud i de enkelte kommuner og inspirerer, laver kurser og ture ud i naturen for mennesker i psykiatrien.

Læs mere under "natur & psyke" på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

Mit arbejde handler meget om at genopbygge et smuldrende fundament, og her er naturen og kulturhistorien vigtige elementer.

BENNY JENSEN, NATURVEJLEDER

"Ture ud i naturen kan komme alle til gode -uanset om man er skizofren, psykotisk eller har en depression. Eller en hvilken som helst psykiatrisk diagnose. For det er ens for alle, når man kommer ud i naturen. Det er de samme mekanismer, som går i gang. Nogle finder helt pludseligt en anderledes ro. Nogle finder en glemt paratviden frem igen. Når det sker, kan rollerne ligefrem skifte, og hierarkier ændres i gruppen."

Men først og fremmest er roen vigtig:

"At jeg som naturvejleder kan være i klienternes rum og ikke forsøger at trække mit eget rum ned over deres," forklarer Benny Jensen.

Stop, Benny!

En oplevelse for nogle år siden sammen med en flok patienter fra psykiatrien har printet sig i Benny Jensens bevidsthed:

"Vi havde fået etableret en base og havde siddet der i omkring en halv time. Jeg havde kriller i kroppen for at komme ud og vise dem noget mere. Og så pludseligt er der en kvinde, som siger: "Benny, kan du ikke bare holde din kæft og sætte dig ned!". Det lærte mig utroligt meget. For de her mennesker skulle igennem en proces og stimulere sig selv for at kunne klare at være i naturen. De skulle have tid, før sansemotionen kunne begynde, og historierne fra tidligere tiders kultur kunne folde sig ud," forklarer Benny Jensen, som i sit arbejde i naturen også bruger kulturhistorie, fx omkring fortidsminder, som ofte får kursisterne til at fortælle og føle en form for fælles identitet over for de ting, som de fælles finder og opdager i naturen og kulturen.

"Mit arbejde handler meget om at genopbygge et smuldrende fundament, og her er naturen og kulturhistorien vigtige elementer. For det er et ufarligt nyt fundament at bevæge sig rundt på, hvor man kan få nye jeg-oplevelser. Eksempelvis gennem personlige oplevelser, som over tid og måske generationer relaterer sig til større historiske begivenheder. Det giver en følelse af, at "jeg er en del af livet og historien", og det kan være vældigt fremmede for selvfølelsen," forklarer Benny Jensen.

Bål er andet end snobrød

På sine ture lægger Benny Jensen stor vægt på, at maden skal være sund og nærende.

"Hvem har bestemt, at snobrød og pølser med ketchup er den eneste form for føde, der kan fremstilles over ilden på et bål," spørger han retorisk og fortæller om, hvor sund og varieret bålmad i virkeligheden kan være:

"Det handler blot om at have en gryde med, for så kan man lave sunde måltider, som smager fantastisk," siger han.

Bålet har også andre funktioner, fx udnævner Benny Jensen altid på sine naturture en bålmester, som skal sørge for, at ilden brænder fint og kontinuerligt. "At tænde et bål styrker på en eller anden måde den fælles ånd. Vi mennesker har tændt ild gennem tusinder af år, så det virker ind på de biologiske mekanismer. Og det er fantastisk at se, hvordan bålet og funktionerne omkring et bål får mennesker til at dedikere sig på en helt anden måde - derude i naturen," siger Benny Jensen.

Kommuner kan selv

Man behøver ikke at vide en masse om naturen for at bruge den som en metode i behandlingen af fx mennesker med en sindslidelse.

"Det handler om at skabe en relation til naturen og undre os sammen. Det handler om at turde at gå på opdagelse - ikke kun i naturen, men i os selv. At udvikle vores selvværdsfølelse: Jeg kan noget! Jeg ved noget! Den viden fra naturen kan enhver - fra professor til ufaglært formidle og få noget ud af," siger Benny Jensen, som ofte har oplevet en helt ny ånd, når han har været ude og inspirere og holde oplæg i kommuner om naturen som metode i psykiatrien.

LÆS MERE

Espen Koksvik: Friluftsliv, naturoplevelse og vår psykiske helse

RAPPORT FRA DET NORDISKE MILJØPROSJEKTET "FRILUFTSLIV OG PSYKISK HELSE".

PUBLIKATION FRA NORDISK MINISTERRÅD. 2009.

Friluftsliv for mennesker med funktionsnedsættelse

ANTOLOGI UDGIVET AF HANDICAPOMRÅDETS VIDENSCENTER OG FRILUFTSRÅDET, 2011.