

Den henslumrede kontakt til naturen bliver vækket til live

FORANDRING: Benny Jensen tager psykisk syge med ud i naturen. Det giver dem større selvtillid og selvværd, og mange bliver i stand til at klare sig selv.

Af **Sigrid Hald Kristensen**
Tlf. 7211 4232, sik@jv.dk

Benny Jensen tager flere gange om ugen psykisk syge mennesker med ud i naturen. Et simpelt redskab, som han selv har været med til at udtænke, og som i de fleste tilfælde gør, at den psykisk sårbare får det bedre.

– For mange gælder det om at genopdage, hvad de kunne tidligere. Det giver selvtillid, siger Benny Jensen.

Han er naturvejleder og psykoterapeut, ansat ved psykiatrien i Region Syddanmark, og han bruger det meste af sin tid på at tage til stranden og i skoven med mennesker, som er psykisk syge.

En tur begynder med, at deltagerne skal finde den indre ro. Nogle er måske ang-

ste eller er lige stået op, og så glæder det om finde ro. Her er et bål ideelt.

– Det er henslumret, at vi er forbundet med naturen, og det kan et bål være med til at vække. Her snakker vi også om, hvad det er for emner, vi skal beskæftige os med på turen.

Gode oplevelser

Benny Jensen har mange forskellige ture. Det kan være en svampetur, som er aktuel på denne årstid. Det kan også være en kulturhistorisk tur til eksempelvis Christinero i Christiansfeld eller en strandtur til Løverodde med bål, madlavning og kajakroning.

– Mange har gode oplevelser fra tidligere i livet, og mange ved mere om et emne, end jeg gør. Det kan være fugle arkæologi eller biologi. Så trækker jeg mig lidt til-



Benny Jensen har gennem de seneste mange år gennem naturen hjulpet psykisk syge.

Foto: Ludvig Dittmann

bage, og lader dem fortælle, siger Benny Jensen.

Han er overbevist om, at

turene i skoven gør de psykisk sårbare stærkere.

– Nogle bliver i stand til at

flytte for sig selv, og det skyldes naturen, anden terapi og den rette medicine-

ring. På den her måde får man et andet forhold til naturen, og det giver energi.

FAKTA ■■■

NATUR OG PSYKE

■ Benny Jensen er ansat i psykinfo ved Region Syddanmark og har projekter i hele området.

■ Han er uddannet familierådgiver, psykoterapeut og naturvejleder. Det er borgere, som opholder sig på psykiatriske afdelinger, bosteder og lignende, som kan benytte tilbuddet om at komme med Benny i skoven.

■ Benny Jensen har kontakt til samtlige bosteder i Kolding Kommune.

■ Man kan læse mere på hjemmesiden www.psykinfo.regionsyddanmark.dk, hvor der også er henvisninger til forskning på området.

sweetdeal

KOLDING

Tilmeld dig vores nyhedsbrev
Send sms* til 1929, skriv Sweetdeal - din by - din email

Forkæl dig selv og dine hårløkker med dagens sweetdeal. Lækker dameklip, farvning af håret samt retning og farvning af bryn.



495 DKK

Det gode

Nerma fra Art af Hair står klar til at klippe og farve dig, ligesom du måtte ønske. Hun lytter til dig, men kommer også gerne selv med gode råd, så hun er sikker på at du går fra salonen med netop den frisure, du drømte om.

Du får:

- En dameklip (gælder kun hår længder op til 50 cm).
- Farvning af hår.
- Farvning og retning af bryn.

Det med småt

Værdibeviset kan indløses frem til d. 1/1-2013.

Der kan bestilles tid på tlf. 71 12 15 13 oplys koden fra sweetdeal.

Værdi
990 DKK

Rabat
50%

KØB NU PÅ
sweetdeal.dk

*Det koster alm. smstakst. Udbyder: Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 Kbh. K, 33757575

sweetdeal www.sweetdeal.dk [f /sweetdeal](https://www.facebook.com/sweetdeal) [t /sweetdeal](https://www.tumblr.com/sweetdeal)

DEBAT

En udenbys turist har ikke en chance

STIER

Ejnar Pedersen, formand for Dansk Vandrelaugs Kolding-afdeling, Tranevej 4, Kolding, skriver:

Dansk Vandrelaugs Kolding-afdeling markerede Vandrerens Dag den 16. september med guidet vandring ad Koldings fire nye Kløverstier. Men Vandrelaugs turledere havde en opgave med at finde de rigtige ruter. Hverken turistbureauet eller kommunen kunne hjælpe med gode ruter. Dårligt er det for de længste ruter.

Kløverstierne er et projekt i flere byer under Fri-

luftsrådet og finansieret med ca. 7 millioner kroner på landsplan.

Om projektet kan man læse på Miljøministeriets hjemmeside:

»Hvad vil vi? Etablere et lettilgængeligt afmærket stikoncept i danske byer og bynære omgivelser der forener befolkningens muligheder for natur- og kulturoplevelser med bevægelse og motion. Projektet er finansieret af Nordea-fonden og tips- og lottomidlerne til friluftsliv.«

Kolding var tidligt ude. Den første annoncering kom allerede i 2010, og i 2011 blev der brugt en del ressourcer på at planlægge og promovere de nye sti-

forløb til glæde for borgere og turister. Men nu september 2012 er stadig kun én af fire ruter markeret i landskabet. Kort og beskrivelser findes kun på internettet og i utilstrækkelig kvalitet.

Vandrelaugs turledere, som er vant til at læse kort og kender byen godt, klarede fint opgaven. Men en udenbys turist har ikke en chance og vil få en dårlig oplevelse til skade for byens omdømme som turistmål.

Der blev lagt en væsentlig indsats i 2011, hvorfor ikke gøre arbejdet færdigt til glæde for borgere og turister? Ellers synes pengene spildt.

Klub i Lunderskov

ANSVAR

Trine Sloth Ebbesen, SF, medlem af uddannelsesudvalget, og **Hans Winther**, SF, medlem af børneudvalget, skriver:

Ombygningen af Christiansfeld skole og Vester Vamdrup og Kongeå Skole

har været resultater af tidligere budgetforlig. Byrådet har et stort ansvar for også at sikre lokalområdernes udvikling.

Men at skabe livsduelige voksne handler om andet end skolegang. Førskolealderen og et udviklende pasnings eller fritidstilbud er ligeså vigtigt.

Så ligeså glade vi i SF er

for ekstra hænder i daginstitutionerne og ekstra timer i folkeskolen, er vi for, at de øvrige forligspartier opfyldte SF's ønske om at udvide klubtilbudet i Lunderskov, så klubben også har åben om dagen, og at der blev afsat midler til relokalisering af SFO'en i Lunderskov. Godt nok først 2015.