

” Man stresser af i hovedet, når man kommer ud i naturen. Det giver ro, og man bliver helt afslappet. Efter sådan en tur synes man, at man har haft en god dag.

THOMAS, BEBOER MARIELUND

Tør du kysse skrubtudsen?

På bostedet Marielund er det populært at tage med naturvejleder Benny Jensen ud i det blå. Og det er ikke uden grund. At gå i naturen har mange kvaliteter.

Temperaturen har sneget sig ned i nærheden af de fem grader, og skovbunden i Marielundskoven er gennemvåd og mudret. Alligevel er det lige vejr til en skovtur, mener de tre beboere på Marielund, Center for So-

cialpsykiatri i Kolding, Finn, Thomas og John. De er mødt op sammen med to ansatte fra centeret for at deltage i en tur rundt i skoven sammen med naturvejleder Benny Jensen. Turene er blevet et fast tilbud på Marielund - lige-

som det er det i mange andre psykiatriske tilbud i regionen. Og de er populære.

”Det er dejligt at komme ud i naturen. Man bliver glad af det,” siger John.



Naturens gode indflydelse

Han og de andre deltagere har samlet sig om Benny, som starter dagen med at fortælle lidt om Marielunds historie og med at fremsige et Søren Kierkegaard-citat, der handler om at gå i naturen, og hvad det gør ved os.

”Vi mennesker er genetisk forbundne med naturen, og jo mere vi færdes her, jo bedre får vi det. Når vi rører os, tilføjer vi kroppen energi, og det højner vores sundhed og livskvalitet. Turene handler meget om at samle nogle smukke, gode billeder til nethinden. Det er det første skridt på vejen mod selvhelbredelse,” forklarer Benny, mens vi begynder at gå gennem skoven.

Turene har forskelligt indhold fra gang til gang. I dag skal vi gå i digteren Holger Drachmanns fodspor, og undervejs støder vi på efterladte elverhatte, hører om de frygtede dyndkonger på søens bund, prøver at sidde på Drachmanns bænk og får genopfrisket champagnegaloppen. Benny er en levende fortæller, og snart er alle inddraget i snakken.

Jeg kunne bare være mig

Thomas, der lider af skizofreni, har været med på naturvejlederens ture igennem fem år. I starten hadede han det.

”Jeg havde det bedst i min egen lille verden, så det var ret grænseoverskridende at skulle være sammen med alle de mennesker, og jeg gik altid sådan lidt bagved for mig selv. Men jeg fandt hur-



Tab for alt ikke lysten til at gå! Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til, og går fra hver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ikke en tanke så tung, at man ikke kan gå fra den. Ved at sidde stille, og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer ilde-befindendet. Når man således bliver ved med at gå, så går det nok

SØREN KIERKEGAARD

tigt ud af, at der var en stor frihed i bare at være her. Ingen stillede krav til én. Jeg kunne bare være mig,” husker han.

I dag er han ikke bange for at gå forrest, og han bidrager flere gange undervejs med sjove bemærkninger, som får alle til at grine. Det er også ham, der kan genfortælle skrønen om sumpskildpadderne i søen, og han er helt inde i, hvordan man laver ild ved hjælp af en fyrsvamp, en flintesten og et strygestål.

Og det er netop dét, turene med Benny gør ved folk. De får dem til at live op, får dem til at give noget af sig selv og får dem til at turde.

”Det handler om at give dem ro og få dem til at tro på sig selv. Hver gang, de oplever, at de kan noget, er det et kæmpeskridt videre i deres opfattelse af sig selv. Det giver mod til at afprøve nye ting,” forklarer naturvejlederen, der undervejs sørger for, alle får små opgaver, som giver dem nogle hurtige succesoplevelser. Det kan være lige fra at klare en lille stigning i terrænet til trods for, at balancen driller, til at turde sætte sig op i en kajak og sejle en tur.

Alle kan noget

Benny gør meget ud af at pejle sig ind på hver enkelt deltagers interesser:

”Når vi fanger dem på deres interesser, får de lyst til selv at fortælle, og det er med til at bygge deres selvværdsfølelse op og forvandle dem fra passive tilskuere til aktive deltagere.”

For eksempel er John fugleekspert. Helt siden skoletiden har han interesseret sig for fugle, og er det sådan én, der skal fortælles om, træder Benny til side og lader John fortælle. For alle kan og ved noget forskelligt, og det er netop også én af turenes styrker. At deltagerne bidrager med lige præcis dét, som de føler sig trygge ved. Det øger selvtilliden, og flytter fokus fra sygdommene til menneskene bag.

”Turene giver os nogle fælles oplevelser, og det giver gruppen ny energi og nye ting at snakke om. Det er godt for fællesskabet,” siger Thomas.

Fællesskabet og energien mærker man tydeligt, da vi når til turens sidste - og



Thomas er en af de erfarne turdeltagere - her forsøger han at lave ild ved hjælp af en fyrsvamp, en flintesten og et strygestål.

obligatoriske - punkt noget at spise og drikke. Det har alle set frem til. Oftest foregår dette rundt om et bål, men i dag står den på varm kaffe og småkager i den udendørs pavillon. Med røde kinder bliver dagens oplevelser diskuteret, og vi får et sidste grin over de sjove episoder, der har været. Det har været en god dag.

TØR DU KY SSE SKRUBTUDSEN?

Tilbuddet er naturvejledning for mennesker med psykiske sygdomme. Vejledningen foregår dels som kurser og foredrag om natur og kost, dels som ture ud i naturen.

Turene tilpasses hver gang de enkelte deltagere og deres interesser, f.eks. er der svampeture, kulturhistoriske ture, fisketure og sejlture. Deltagerne har på forhånd mulighed for at præge indholdet.

Konceptet har eksisteret siden 2002. I 2012 blev der lavet ture og undervist 142 gange for i alt 1847 deltagere.

Naturvejledningen i PsykInfo samarbejder med Region Syddanmarks psykiatriske tilbud, kommunernes psykiatri samt bruger- og pårørende-foreningerne i Region Syddanmark.

Kilde: Region Syddanmark