



Nærvær i naturen

Psykologerne Vitha Weitemyer og Anna Adhémar tilbyder en efteruddannelse for Dansk Vandrelaugs turledere. De vil lancere en ny type ture, som kan give deltagerne mulighed for ro og fordybelse i naturen og gøre dem bedre i stand til at forebygge stress.

- Af Michala Mentze -

"At vandringer i naturen kan forebygge stress er nu så vel-dokumenteret og så varmt et emne, at vi synes, det er oplagt for Dansk Vandrelaug at tage denne form for ture med i udbudet af vandreture," siger psykologerne Anna Adhémar og Vitha Weitemyer, som holder kurset "Sundhedsfremme og forebyggelse af stress" for turledere i maj.

Vitha: "Det var egentlig en idé, jeg fik efter at have deltaget på nogle af Dansk Vandrelaugs ture. Hver gang har vi gået langt, op til 20 km, forholdsvis hurtigt og i en større gruppe, hvor det sociale var en vigtig del.

Jeg tænkte, at der måske er mennesker, som har behov for at komme ud i naturen på en mindre fysisk og socialt krævende måde og vil foretrække, at der er mere tid til at nyde og fordybe sig i naturen. Det kan fx være mennesker, som gerne vil undgå at få stress, eller sensitive mennesker, der har brug for fred og ro for at kunne lade op."

Anna: "Rent PR-mæssigt vil det også gøre at Dansk Vandrelaug er med i en bevægelse, som er overalt i samfundet – dvs. inddragelse af naturen i forebyggelse og håndtering af stress. For stress er et altoverskyggende problem i den tid, vi lever i."

Vil I uddanne Dansk Vandrelaugs turledere til behandlere?

Anna: "Det er overhovedet ikke meningen. Vi vil gerne åbne deres øjne for en ny vinkel på vandreture, den sundhedsfremmende. Vi vil videregive viden om hvordan naturen påvirker og fremmer trivsel og sundhed."

Hvor kommer den viden fra?

Anna: "Der er allerede en del forskningsresultater på dette område. Mest om stressforebyggelse og rehabilitering. Fx Skov og Landskab, Københavns Universitet, har påvist at folk som bruger grønne områder oplever mindre stress. Og forskere fra Essex Universitet i Storbritannien har fundet ud af at grøn motion, dvs. motion i naturen, er mere gavnlig sammenlignet med motion i bylandskaber bl.a. mere positiv sindstilstand, højere selvværd og lavere blodtryk. Motion er godt, men motion i naturlige omgivelser ser ud til at være endnu bedre. I England er lægerne så småt begyndte at råde deres depressive patienter til at gå i det grønne – eller få sig en have. Derudover er der også "Walking for Health" og "Green Gyms", som benyttes til fremme af psykisk sundhed for psykiatribrugere i England og Australien. Der tages mange initiativer i disse år, især i England, Australien, USA, Tyskland og Sverige. Men også Danmark er ved at være med. Kommuner og regioner er gået aktivt ind i forebyggelse og rehabilitering, når det gælder stress. Bl.a. Mariendals Have ved Aarhus er et eksempel på, hvordan naturen bliver brugt i rehabilitering af langtidssygemeldte.

Hvad er det naturen gør?

Anna: "Hvis du spørger mennesker, hvor de vil gå hen, hvis de er kede af det eller stressede, svarer de fleste: Ud i naturen. Naturen påvirker os følelsesmæssigt ved at fremme positive sindstilstande."

Vitha: "Naturen kalder på de oprindelige dele af vores nervesystem. Det er velkendt for eksempel, at mennesker, som opholder sig nær vand, falder til ro, og undersøgelser bekræfter dette. Det virker beroligende på os, at vandet er tilgængeligt for os, fordi vand er altafgørende for vores overlevelse. Vi er ikke så langt fra de grundlæggende mekanismer – vi er mere afhængige af naturen, end vi egentlig tror. Det har vi glemt i det moderne samfund, hvor vi hele tiden skal forholde os til en masse informationer og krav.

Naturens evne til positivt at påvirke os, hænger sammen med, at vi genkender de indtryk, naturen byder os, og de er i overensstemmelse med vores oprindelige natur. Vi kan slappe af, fordi vi ikke hele tiden blive forstyrret af krav om at omstille os. Så enkelt er det."

Anna: "Naturen kan invitere os ind i en tilstand af fascination og nysgerrighed, hvis vi er åbne for det – og det viser sig at være opbyggende og afbalancerende i forhold til psykiske ressourcer."

Hvordan vil I karakterisere en stressforebyggende vandretur, som DVL kunne stå for?

Anna: "Turene vil bl.a. være en opfordring til at være tilstede i naturen på en anden måde bl.a. via træning i mindfulness. Det betyder, at deltagerne trænes i at være nærværende gennem sanser og bevægelser. Vi er begge instruktører i mindfulness. Vi henvender os dels til mennesker, som har lyst til at opnå en indre ro ved at fordybe sig i naturen, dels til mennesker som gerne vil undgå at blive stressede."



Vitha Weitemyer

55 år og psykolog. Har i 3 år haft egen praksis. I forbindelse med sit tidligere arbejde har hun undervist i mindfulness og mental træning, og det bruger hun nu i sit daglige arbejde med enkeltpersoner, par og grupper.

"Jeg har interesseret mig for meditation og personlig udvikling i hele mit voksne liv, og siden jeg var teenager har jeg brugt meget tid på vandring og cykelferier i naturen," fortæller Vitha.

Vitha: "Vi lever for det meste i "handletilstand", vi sætter mål, er målrettede og resultatorienterede. Skal fra et punkt til et andet. Oftest pr. autopilot, helt ubevidst. Når vi derimod er i "væretilstand", kan vi rumme vore følelser og tanker uden nødvendigvis at reagere på dem. Vi er vågne og bevidste, vi har et valg i forhold til hvordan vi kan handle derfra.

Selvom mindfulness er oppe i tiden, er det et gammelt kendt begreb. Det handler om at kunne hvile i sig selv. Vi bliver stressede, hvis vi ikke er i balance. Der skal være balance mellem handle- og væretilstand for at vi kan fungere som mennesker. Og her kommer øvelse i nærvær i naturen ind som en hjælp til at få en mere afbalanceret tilværelse."

Læs om kurset side 8.



Anna Adhémar

42 år og psykolog, formidler/underviser, mindfulness-instruktør samt urtemediciner. Anna står bag Center for Naturterapi som er et praksis- og ressourcecenter dedikeret til udvikling af natur-baserede psykologiske strategier. Anna har skrevet kandidataffhandling om de psykologiske implikationer af menneskets relation med naturen. Anna arbejder også for Vordingborg Kommune som psykolog, bl.a. med udvikling af sundhedsfremmende initiativer for borgerne.

Webshop

www.FNE-OUTDOOR.dk

Kontakt fne@fne.dk med dit navn og dit medlemsnummer af DVL. Vi åbner medlemsnummeret for rabat og specielle tilbud

Velkommen hos

FNE OUTDOOR
-Active Living

