



Energi og glæde hele året – sådan undgår du stress og vintertræthed

Af Doreen Møller Holmquist, Natur- og stressvejleder og ejer af kursusvirksomheden Mind4nature

Hvert år rammes mange danskere af vintertræthed og depression pga. den mørke årstid. Mange rammes samtidig af stress. Symptomerne på stress kan i mange tilfælde minde om en vinterdepression og de kan i værste tilfælde forstærke hinanden. Det kan derfor være gavnligt at behandle begge dele samtidig. I Mindfulnesshaven bruger vi naturen som rum for en samlet behandling, og viser på den måde deltagerne, at man ikke behøver miste sin energi og glæde, selvom det bliver vinter.

Mange danskere lider af vintertræthed, vinterdepression og stress. 5% af Danmarks befolkning påvirkes af den mørke årstid og føler sig vintertrætte og 12% af Danmarks befolkning bliver hvert år ramt af vinterdepression (Frellesen, 2008).

Næsten hver anden dansker lider af stress og symptomerne på vintertræthed, vinterdepression og stress er nogenlunde de samme. Man har et stort fald i energi og humør og mange har søvnproblemer og isolerer sig fra sociale sammenhænge. Det er desuden påvist at kvinder er mere disponerede end mænd (Frellesen, 2008).

Energi og glæder hele året – sådan undgår du stress og vintertræthed var titlen på et kursus jeg afviklede sidste år. Kurset hed sådan, fordi man ikke behøver, at miste sin energi og glæde, bare fordi det bliver efterår eller vinter.

Naturen helbreder!

Der er stor hjælp at hente i naturen, har jeg erfaret både på egen krop og blandt de kursister, jeg har haft på besøg. Recepten på både stress og vintertræthed er overordnet: Lys, luft og bevægelse i naturen. Dissideret motion kan forværre situationen for stressramte, men daglige gåture i naturen har vist sig at virke helbredende.



Det er videnskabeligt bevist at blandt andet lys er løsningen på vintertræthed (Fruensgaard, u.d.). Naturen har den virkning, at stressramte og mennesker med vintertræthed falder til ro, når de kommer ud i skoven. Hele deres nervesystem slapper af og blodtrykket falder (Neumann, 2015). Naturen stiller nemlig ikke krav til en. Man kan spejle sig i naturen, så man kan se sine egne problemer afspejlet i naturen. Det kan give en følelse af at naturen forstår én, og en form for samhørighed.

I naturen bruger man mest sin ikke-fokuserede opmærksomhed, noget som belastede hjerner har brug for. Ikke fokuseret opmærksomhed er det modsatte af fokuseret opmærksomhed, som vi bruger når vi læser, kommunikerer, samarbejder, tjekker mails og stilles overfor nye udfordringer (Neumann, 2015). Hjernen har brug for en pause indimellem. Men fordi vi ikke er vant til at lave ingenting, har kursisterne ofte svært ved bare at sidde og lytte til en fugl, som er en af de opgaver, de kan blive stillet.

Kursusforløbet

På kurset arbejder jeg netop med at bruge naturen til bearbejdning af stress og vinterdepression. Kurset varer et halvt år, og jeg mødes med deltagerne en gang om måneden i 3 timer for på den måde at kunne vise dem glæden, charmen og magien ved alle vintermånederne.



Mit drivhus fungerer som basen for hele forløbet og har den fordel, frem for et lokale indenfor, at der kommer rigeligt med lys ind. Her pakker vi os ind i varmt tøj og tæpper. Vi starter altid med at mødes i drivhuset og høre, hvordan den enkelte har det og om vedkommende har trænet hjemmeopgaven. Fra gang til gang får de nemlig en lille opgave. Det kan være at mediterer hver dag 10 minutter, gerne udendørs, eller at gå et vist antal ture om ugen. Andre opgaver kan være at bruge naturen som spejl f.eks. ved at tænke over,

om man selv har noget at skulle give slip på, når nu naturen giver slip på bladene på træerne, eller om man har noget man længe har undgået, udsat eller holdt på, som man skal få gjort, handlet på, givet slip på, så det ikke ligger og laver blokeringer i ens energi.

Derefter holder jeg et kort oplæg om den enkelte måned. Det handler om hvad der sker i naturen lige nu og fortællinger fra det gamle årstidshjul og de gamle naturhøjtider m.m.

Så er deltagerne ude på egen hånd eller i grupper for at udføre en øvelse i naturen. De skal ud og mærke årstiden på egen krop. Jeg bruger primært min have men også en tilstødende skov. Opgaverne her kan være at finde sit yndlingssted og sætte ord på, hvorfor man lige valgte det sted. Det kan også være at sætte sig ud en times tid i stilhed eller være kreative med naturmaterialer.

Vi slutter af med en guidet meditation, lidt at spise og noget varmt at drikke. Som regel er det noget der symboliserer måneden, i december er det f.eks. æbleskiver på pind over bål.

Kursisternes udbytte

Ved kursets afslutning har deltagerne samlet en hel manual om de enkelte måneder bl.a. med opgaver, som de kan genbruge hver vinter. Mange udtrykker, at de havde glemte, hvilken tilknytning de har til naturen og årets gang. Alle deltagerne kommer på hver deres måde videre i deres liv. En af deltagerne var sygemeldt med PTSD. Da vi sluttede et halvt år efter, havde hun fået nyt arbejde. En anden havde boet på landet som barn. Hun følte sig mere forbundet til naturen igen efter kurset. Hun havde udlængsel fra København og ønskede at flytte tilbage på landet igen.

Andre kommentarer fra kursisterne er:

- *Jeg har opdaget at min udviklingsrytme på mange punkter ligner naturens. Jeg går i hi og samler kræfter for at kunne blomstre senere på året.*
- *Første år ud af mange år, hvor jeg ikke har været påvirket af vinteren, samt vejret.*
- *En afgørende ting, jeg fik ud af kurset, var, at det er så vigtigt at komme ud i dagslyset, imens det er der. Specielt i den mørkeste tid.*
- *Se glæden ud af vinduet, føle naturens kræfter, nyde måneden som den er og finde de små glæder.*



Da jeg planlagde kurset var det et eksperiment fra min side og det lykkedes godt. Nogle havde kun problemer med en ting, andre med begge. Men deltagerne var gode til at lytte og lære af hinanden. Opholdet i drivhuset, i min have og i den omkringliggende natur havde helt klart en gavnlig effekt på både vintertræthed og stress og på deltagerne og deres helbredelse.

I år kører jeg samme kursus som et online kursus. På min hjemmeside kan man hver måned købe et lille online kursus med en video, lidt teori, arbejdsark, en madopskrift og forslag til en aktivitet/øvelse.

Der er en anden vej efter stress!

Kilder

Frellesen, T. (2008). *Sommer hele året*. Nyt Nordisk.

Fruensgaard, L. (u.d.). *Lisbeth Fruensgaard - nå dit mål uden stress*. <http://www.lisbethfruensgaard.dk/>

Neumann, T. (November 2015). Gå glad gennem vinteren med naturterapi . *Vores Villa*, s. 22.



Om forfatteren og Mind4nature

Doreen Møller Holmquist er Natur- & stressvejleder og ejer af kursusvirksomhed Mind4nature, hvor hun laver live og online kurser for folk med stressproblemer og relaterede kurser, der ofte tiltrækker samme gruppe. Det kan fx være vild mad og urtekursusdage. På kurserne indgår både naturvejledning, mindfulness, selvudvikling og naturbaseret mindfulness.

Doreen er uddannet pædagog, naturvejleder og mindfulness instruktør og bruger sin have, som hun kalder *Mindfulness haven*. Den har sin egen facebook side, hvor man kan følge året gang og se dagens mindful foto og tekst. Haven ligger på en grund, der også indeholder mark og en lille skov. I alt er der 7 hektar. Hele sommerhalvåret er der mulighed for at købe sig et endags stilheds retreatophold.

Læs mere på www.mind4nature.dk