



**Eva Green Meinel**  
diakonikonsulent i Menigheds-  
plejen i Danmark

# Stressfri i Gårdhaven

## - natur, meditation og fællesskab

### Hvad er "Stressfri i Gårdhaven"?

"Stressfri i Gårdhaven" er et frirum i Apostelkirken i København for stressramte og mennesker med anden psykisk sårbarhed. Vi vil gerne skabe et sted, hvor mennesker, der er et sårbart

sted, kan få kontakt med naturen og søge ind i fordybelse og nærvær. Og være sammen med andre i samme situation.

"Stressfri" er hver onsdag fra kl. 13 -16. De første 2 timer er drop-in havearbejde. Man behøver ikke tilmelde sig

Læs mere om projektet Menighedsplejen i Danmark har lavet en manual med vejledning i metoden til at skabe "Stressfri". Du kan finde manualen på deres hjemmeside under Vidensbank/psykisk sårbarhed, og du kan kontakte Eva Green Meinel på [egm@menighedsplejen.dk](mailto:egm@menighedsplejen.dk) for at få tilsendt en manual.





og kan komme indenfor det tidsrum, som det passer kroppen og sindet den dag. Der er et kaffe/tebord med snacks og hygge, og derefter arbejder vi med at dyrke grøntsager og blomster i gårdens højbede forår, sommer og efterår. Om vinteren laver vi bålmad eller andre naturkreative aktiviteter som at binde kranse og rulle bivoksllys. Vi har også et ”stille-bord”, hvor man kan trække sig tilbage.

Efter naturdelen tilbyder vi guidet meditation i kirkerummet fra kl. 15-16. Det er først ca. 20 minutters guidede nærværsovelser, og efter en pause på 5 minutter – hvor deltagerne kan vælge, at det er nok for i dag – har vi en introduktion til den kristne meditation, centrerende bøn. Herefter mediterer vi i stilhed – hver for sig og sammen – i 10 minutter. ”Stressfri” er et diakoniprojekt for alle mennesker uanset religiøs overbevisning, og derfor er det kun den sidste halve time, vi taler om tro.

I ”Stressfri” kommer der mennesker fra 30-årsalderen til slut 50-årsalderen. Det er mest kvinder, men vi har også mænd blandt deltagerne.

### **Naturen kan noget særligt**

I den keltiske tradition vidste man, at naturen var en særlig kilde til åndelig

fordybelse. I dag har forskning i naturterapi vist, at ophold og arbejde i naturen er stressreducerende, øger koncentrationen og skaber trivsel. Når man er stressramt og psykisk sårbar er ens nervesystem i alarmberedskab. Tankerne ræser afsted, og det kan være svært at finde ro og være til stede i øjeblikket. Her kan det være godt at lave noget praktisk – som man godt kan lide – og afkoble sindet.

Her kommer havearbejdet i spil. Vi laver naturaktiviteter, der sætter en kæp i tænkningens hjul. Når vi fordyber os i det grønne, virkelig ser planterne og blomsterne, så falder sindet til ro. Bekymringer holdes på afstand. Så oplever vi, at skaberværket, livet lige her og nu, kan være smukt – også på trods af en svær livssituation.

At være helt til stede i øjeblikket kan skabe små glimt af glæde. For her er Gud. Og oplevelsen af sådanne små glimt af gudsnærvær er helende. Den katolske munk Vilfried Stignissen har skrevet, at ”nuet er nøglen til himlen”!

### **Altid allerede elsket**

Projektet er som nævnt for alle uanset religiøs overbevisning, men jeg oplever, at det gør en forskel, at projektet er i en kirke. Selve kirkerummet skaber ro og fordybelse. Det er min oplevelse,

at det kan være meget helende at tage Guds ubetingede kærlighed til sig. At man – som Peter Bastian siger det – er altid allerede elsket. At man ikke kan være perfekt og ikke er alene.

### **Hvorfor er det kirkens opgave?**

Der er i vores samfund et stigende antal mennesker, der er isolerede på grund af sygdom. Det skaber ensomhedsfølelse ikke at være en del af det fællesskab, som arbejds- eller studielivet giver. Der er pt. ca. 430.000 mennesker, der oplever at have stressrelaterede symptomer. At arbejde med denne målgruppe er diakoni i det postmoderne samfund.

### **Et brobygger-projekt**

”Stressfri” er et projekt, der skaber mening for en sårbar gruppe, og som samtidig skaber liv og smuk natur omkring kirken, som også menigheden og medarbejderne har glæde af. Der ved er det også et brobygger-projekt i forhold til lokalsamfundet.

Der er i Københavnsområdet også Stressfri-projekter i Frederiksberg Kirke og Hellig Kors Kirke. Se information om projekterne på kirkernes hjemmesider. ■