



Tema:
**'KIRKEGÅRD
FOR DE
LEVENDE'**

KIRKEGÅRDEN

Juni 2017

37. årgang

3

KIRKEGÅRDEN SOM TERAPEUTISK HAVE?



Tekst og foto af Anne Dorthe Vestergaard, adv@vegalandskab.dk og Anne Galmar, ag@vegalandskab.dk
VEGA landskab ApS



Eksempel på dobbelthække om små haverum. Hækkene skaber et privat lille sted, samtidig med at der er plads og rum til at færdes imellem haverne. VEGA landskabs bidrag til Verdensudstilling for havekunst 2013 i Jinzhou, Kina.



Artsrige og mere vildtvoksende omgivelser opleves som afstressende at færdes i. Både det flimrende lys igennem løvet og naturens egne lyde hjælper med til oplevelsen. Foto fra Skottegård.

Med det store fokus der i de senere år har været på haveterapi som behandlingsform, er det oplagt at se på kirkegården med de briller.

Kan man forestille sig at kirkegården kan gentænkes og måske nyindrettes på en måde, så den kan fungere som en form for haveterapi? Er der oplagte måder at udforme kirkegården så den, med viden om "helende haver", kan hjælpe både det enkelte menneske og samfundet som helhed med at forlige sig med død og sorg?

Det oplagte svar er JA – der findes mange fine og enkle designprincipper som skaber ro, tryghed og velvære, og som er oplagte at bringe ind på kirkegården. Men samtidig med at det enkelte menneske i en sorgproces kan have mange af de samme reaktioner, som ses i forbindelse med fx alvorlig stress, er det vigtigt at have for øje, at en sorgproces ikke kan sidestilles med et sygdomsforløb. Død, tab og sorg er ikke sygdom der

kan helbredes, men en naturlig del af livet. Men kirkegården kan blive det fælles rum, der gør at vi som samfund kan blive bedre til at rumme sorg – både egen og andres!

Have-terapi og terapi-haven

Haveterapi er i Sverige en anerkendt og endda tilskudsberettiget behandlingsform, siden 2001. I Danmark udføres p.t. forskning i emnet af Københavns Universitet, baseret på undersøgelser og resultater i terapihaven "Nacadia", anlagt i 2011.

Haveterapi udføres som udgangspunkt af terapeuter (ofte med sundhedsfaglig baggrund) i en terapihave, som er designet til at tilbyde de bedst mulige rammer. Der arbejdes både med aktiv og passiv involvering. Aktiv involvering inkluderer forskellige former for havearbejde og passiv involvering er typisk ophold, hvor den omgivende haves stimulans af sanserne giver ro. Haveterapien er derfor lige så meget 'væren' som 'gø-

ren'. Tidligt i terapiforløbet er patienten typisk blot til stede i haven og genopdager jordforbindelsen, og kan derfra gradvist vælge at deltage i aktiviteterne.

I designet tages hensyn til at patienterne magter forskellige grader af involvering og kan håndtere forskellige grader af 'krav' fra haven. Et naturpræget og mere vildtvoksende miljø opleves som mindre 'krævende' end den traditionelle have, hvor det indbyggede behov for lugning, klipning og anden pleje 'stiller krav' til patienten. Endelig er der igennem forskning fundet frem til at der i havedesignet til særligt stressramte patienter, foruden at rumme det vildtvoksende naturpræg, også skal opleves som artsrigt og trygt, med en tydelig afgrænsning.

Forståelse af sorgprocesser

Når erfaringerne fra terapihaven skal bruges på kirkegården, er det vigtigt at de kobles sammen med den nyeste viden om sorgprocesser, og med forståelsen for, hvordan vi som samfund i dag forholder os til sorg eller netop ikke forholder os til den.

Vores forståelse af sorgproces er grundlagt helt tilbage i protestantismens opgør med den katolske dyrkelse af det følelsesmæssige bånd mellem efterladte og afdøde. Men ny forskning peger derimod på at en sorgproces ofte baserer sig på, at netop relationen mellem de levende og den døde nu skal finde en ny form. Frem for at dyrke forestillingen om "det endelige farvel" eller "at give slip" og forstå kronisk sorg som en sygdom, kan det istedet for ses som naturligt, at man som efterladt fastholder følelsesmæssige bånd til den afdøde, men i en anden form.

Som samfund hænger vi fast i den gamle forståelse af sorg som noget man 'kommer sig over', og derfor ikke taler om. Det kan derfor som efterladt virke meget svært når man mødes med spørgsmålet "er du kommet over det" eller der helt undlades at blive spurgt ind til, fordi man forventes at kunne give helt slip på de afdøde. Det er her at kirkegårdens rum, med tilføjelser fra haveterapien vil kunne tilbyde et sted for sorgen.

Fra berøringsangst til sanselighed

Det aktuelle arealoverskud på mange af landets kirkegårde giver os muligheden for at afprøve, hvad de grundlæggende elementer (trygt, artsrigt og vildtvoksende) fra haveterapien kan tilføje livet på kirkegården. Det er fx oplagt at bringe årstiderne mere ind og supplere den stedsegrønne beplantning med træer der blomstrer, sætter frugt og taber bladene. Men vi skal også mere overordnet stille spørgsmål til de 'store rammer'. Her er det oplagt at starte med adgangsforhold. Inviterer kirkegården indenfor eller er der kun en enkelt låge – som man kun går ind ad hvis man har et ærinde? Kan kirkegården få flere indgange og forbindes med vej- og stisy-

stemet udenfor og dermed blive et sted hvor sognet færdes i det daglige? At invitere indenfor på kirkegården er det første skridt i forhold til at ændre på forholdet til død og sorg.

Et andet tema er uderummenes indretning. Vi kender alle den trygge fornemmelse af at opholde os et sted 'med noget i ryggen'; lænet op af en mur eller et træ, eller skærmet af en hæk. På kirkegården er vi tydeligt skærmet fra omgivelserne med dige eller hegn, mens selve kirkegården kan være meget åben. De lave hække er tilpasset så de skærmer de døde – der ligger ned – mens man som levende kan opleve sig meget eksponeret når man står der, med hæk omkring anklerne. Gravstederne indbyder ikke til et stille ophold, men kun til et effektivt og kort besøg. Med haveterapiens termer er der ikke rum til 'passiv involvering', hvor man blot er til stede. I stedet sker der typisk en 'aktiv involvering', hvor man udfører et stykke "praktisk arbejde": lægger blomster, vander eller fjerner vissent løv.

Et enkelt eksperiment kunne derfor være at skabe nye rum med nye hække – høje nok til at de giver en tryk følelse, men ikke så høje at man ikke kan kigge over dem. Det kan fx være i form af smukke dobbelt-hække, så man kan bevæge sig uforstyrret imellem hækkene, på gravstedernes yderside uden at forstyrre dem der sidder inde. Så bliver gravstedet til et sted man kan opholde sig og bare være med sin sorg. Et rum der giver plads til de efterlattes relation til den døde inde på kirkegården.

En anden måde at skabe nye muligheder på kirkegården er at arbejde med haveterapiens 'vildtvoksende' beplantning. På relativt små arealer kan der med den rette plantesammenhæng og plejeplan skabes fine små områder med "naturpræg" med stier og små opholdsrum, der tilsvarende terapihaven danner ramme om den mere indadvendte tilstedeværelse. Ligesom hækkene kan en tæt og naturpræget beplantning bibringe en tryk fornemmelse af at være skærmet, uden at opleves som (pleje)krævende.

Endelig kan specifik viden om haven som stimulans give inspiration til at tænke kirkegården som en mere sanselig have: stærke dufte og farver i beplantningen, forskelligt underlag at bevæge sig på og muligheden for at bruge kroppen forskelligt, er elementer der hver især trænger igennem sanserne og gør godt i sindet.

Mulighederne er mange og behovet for gode steder for sorg synes at være stigende. Og her kan kirkegården få en ny og vedkommende rolle at spille i fremtiden. Med det rette design og en langsigtet strategi, kan kirkegårdens rammer og beplantning forvandles til et sorglindrende sted for det enkelte menneske og for samfund og sogn som helhed. ■