

Jag och Skogsbad mm

Läste första gången ordet "Skogsbad" i en artikel i Norra Skåne i början på oktober förra året och det väckte min nyfikenhet. Kort tid efter mottog jag tidningen "Anhöringen", som kommunen skickar ut till personer, som har det tufft med antingen passningen av sjuka anhöriga mm, eller man har förlorat en anhörig.

I den stod där bl a om Skogsbad ("Shinrin-yoku"). Hade kort tid innan anmält mig till "Leve vidare gruppen", som Svenska Kyrkan anordnade. Den blev led av prästen Christina Liljegren och diakonen Karin Jergmar. Bestod av 5 träff, där handlade om det trauma, man befinner sig i, när man har förlorat en anhörig. Veldig givande med kunnig råd och lärdom också av de andras berättelser.

Även om det var en god hjälp med dessa möten, märkte jag att den bearbetningsprocess, trauma jag befann mig i, inte försvinner på en gång - och att det är en lång process man skall igenom.

Man befinner sig i en reell stressituation.

Jag hade svårt att koncentrera mig, fokusera och ett väldig dåligt minne. Hjärnan var helt enkelt fyllt upp till bristningspunkten med bekymmer, ens anhöriga, vad som skall göras, planering om morgondagen, nästa dag, veckor o s v. Hade ingen närvara. Där var inget "överskott" kvar.

De dagliga sysslar företog man sig mera eller mindre på "autopilot". Hjärnan var ett helt annat ställe. Ett annat problem jag hade var att läsa böcker. Har alltid läst, men de senaste åren gick det inte. Kunde inte ta till mig innehållet - så bokstavar och ord, men kunde inte sätta ihop det till en handling.

Tänkte, efter att ha laddat hem lite mera material om skogsbad, att det kunde vara ett bra supplement till den situation jag var i nu. Så jag anmälde mig och mötte upp till ett skogsbad och även om de hade börjat några gånger tidigare, visade det sig att det hade ingen betydelse.

Detta var nog det bästa, som har hänt mig, som jag mådde för tillfället. Bara det att komma in i skogen och direkt känna lugnet, var magisk.

Här lärde vi oss hur man, med alle sinnen öppna, kunde ta del av och ta till oss vad skogen och naturen har att erbjuda oss.

(Att dra ner på tempot, stanna upp och, ev blunda och koncentrera oss att lyssna på vad vi höra omkring oss - långt borta, nära. Vad vi ser - fokusera på ett punkt, långt borta, nära. Ett trä, som svajar - följ blicken med rörelsen, observera. Känslan - röra vid ett träd, samla upp en ting från skogsbunden, märka vinden på sin hud. Hur känns det? Använda lukt- och smaksinnen o s v).

Med den koncentration och fokusering på de olika ting, vi håller på med, kände jag att hjärnan pushar bort de onödiga tankar och ett härligt lugn infinner sig sakta, axlarna "dumper" ner (om inte - påminner Marianne oss). De tankar (onödiga, negativa), som ändå infinner sig, låter man passera.

En bra och skön känsla är, att känna en harmoni- och vara i ett med naturen och helt enkelt - **bara vara**.

Det lugn, som infinner sig och man tar med sig hem, brukar, för min del, att hålla i sig minst en vecka.

En av de ting, som har hjälpt mig, er att jag har börjat att läsa igen. Detta ändrade sig markant redan efter 2-3 gånger. Det samma med mitt spelande (spelar lite musik). Funkar mycket bättre med instuderingen.

Sover dessutom också bättre nu.

Och så har vi förstås också en duktig ledare, Marianne, där med sin lugn, entusiasm och empati, som smittar av och inspirera oss.

Tar dessutom ut i skogen på mina egna skogsbad, ibland tillsammans med min dotter, där vi också håller på med lite fotografering.

Bruno Simonsen (och de andra deltagare instämmer säkert också, på det mesta).

PS: Min erfarenhet är att skogsbad kan vara ett väldig bra supplement till Leva vidare gruppen (och omvänt). Ann-Mari, som var med i samma grupp, har nyss startat här i vår skogsbad-grupp och vill säkert instämma i detta. Så - Leva vidare gruppen och Skogsbad kan mycket väl gå "hand i hand".