

MAGASINET.

JydskeVestkysten



Søndag 11. marts 2018

NY SERIE:
På besøg i
ghettoen Nørager
i Sønderborg
SIDE 6-9



Komikere sætter
livet på spil for
Zimbabwes
ungdom



På Henne
Kirkeby Kro er
ambitionerne
i top
SIDE 14-16



VELKOMMEN TIL STILHEDEN

Laila Bro har skabt et moderne refugium på Den Gamle Avlsgård i Ribe. Her er det især stressramte, der får hjælp i form af samtaleterapi, gåture og måltider i stilhed.

SIDE 2-4

Border collien Skip er en teraphund, siger dens ejer, Laila Bro. Hunden kan mærke, hvis en person i behandling på gården får et angstanfald, og så går den over og rækker vedkommende sin pote. Her er hun sammen med Mia Sung Kjærgaard, der fungerer som hendes højre hånd.



Her kan verden sættes på lydløs

Ro er helt centralt på Den Gamle Avlsgård i Ribe. På gården har Laila Bro skabt et moderne refugium, hvor især stressramte får intensiv behandling. Det indebærer blandt andet samtaleterapi, gåture og måltider i stilhed.

Mellem det statelige stuehus og avlsbygningerne tager en åben gårdsplads imod besøgende på Den Gamle Avlsgård lige uden for Ribe. Stedsegrønne buske i bede og store krukker pryder gårdspladsen, og et stort skilt med "Velkommen" viser, hvor indgangen er til det, stedets ejer, Laila Bro, kalder for et moderne refugium.

Det er indrettet i den længe, som førhen har huset halm og husdyr, og ligesom udenfor er stemningen også inden døre indbydende. Synlige bjælker, rå hvidmalede vægge, klinkegulve, grønne planter, magelige møbler og fåreskind en masse. Levende lys placeret rundt omkring er med til at skabe hygge.

Der er noget nænsomhed over stemningen. Og så er der ro. Lidt afslappende stilfærdig musik anes i baggrunden, men ellers er stilheden slående. På en sort tavle er der med kridt skrevet, at det her er mobilfrit område. Den omgivende verden er simpelt hen sat på lydløs. Eller helt slukket for.

- Vi har to regler her. Vi løber ikke, og vi har ikke mobilen tændt. Det sikrer, at fokus er, hvor det skal være. Her skal være ro og nærvær, og det skal gerne smitte af på dem, der kommer i huset, siger Laila Bro.

Selv hendes stemmeleje er lavt og var-



FAKTA

LAILA BRO

52 år, uddannet psykoterapeut. Født og opvokset i Vejen, har tidligere boet i blandt andet Vamdrup og Ribe, inden hun i 2007 købte Den Gamle Avlsgård. Bor i en af gårdens lejligheder sammen med sin mand, Jesper Holm, der er indehaver af reklamebureauet Kirk & Holm i Esbjerg.

Laila Bro har to voksne døtre fra et tidligere ægteskab – og to små børnebørn.

somt, når hun fortæller om det sted, hun har skabt.

- Begrebet moderne refugium giver god mening. Vi vil give folk oplevelsen af et sted, hvor de kan trække sig tilbage og have fuldstændigt fokus på det, de kom for. Det er den ramme, vi skaber, siger hun.

De fleste af dem, der kommer på Den Gamle Avlsgård, er stressramte, men det kan også være mennesker i andre livskriser, der har brug for et refugieophold for at komme til hæfterne efter for eksempel en kræftoperation – eller mennesker, der bare har brug for ro til at fordybe sig i en opgave, eller fordi de skriver på en bog.

Endelig er der også virksomheder, som bare lejer sig ind på gården for at bruge dens faciliteter til lederudviklingsseminarer og kurser.

En drøm om helhed

52-årige Laila Bro er oprindeligt uddannet inden for administration, men for snart 30 år siden valgte hun at skifte spor og uddannede sig til familie- og psykoterapeut. I mange år arbejdede hun i forskellige job i både den offentlige og private sektor, og hun oplevede, hvordan tingene blev meget lettere, når de forskellige parter, der var involveret i en behandling, talte sammen.

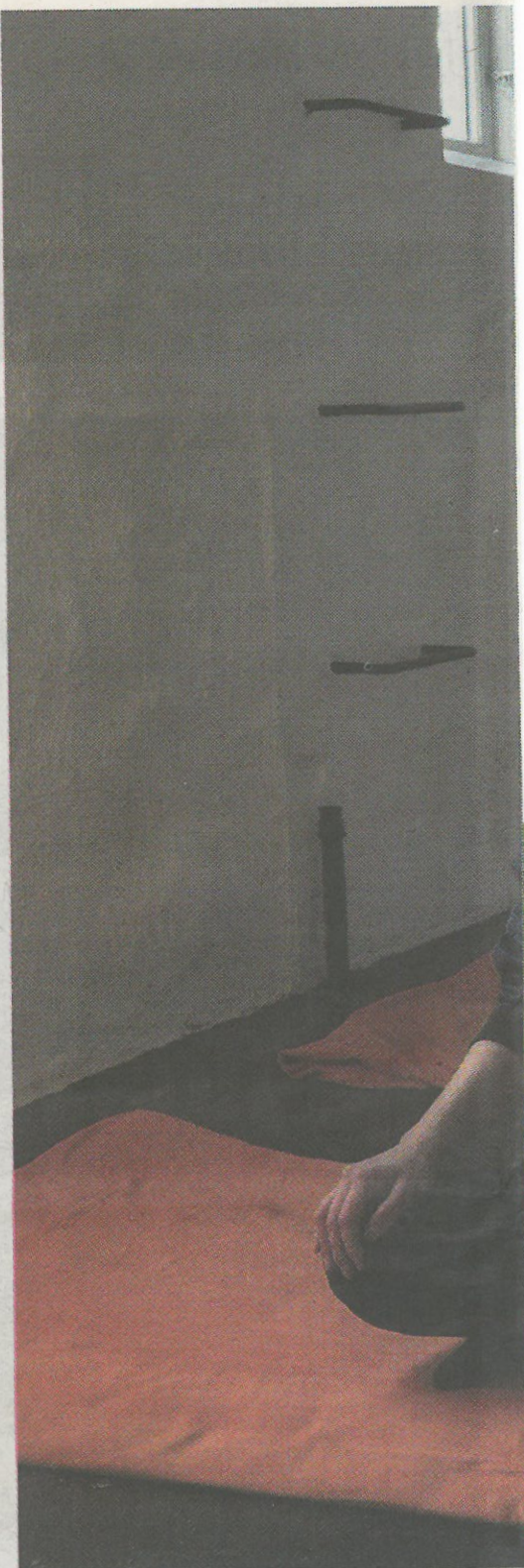
Da hun for ti år siden købte Den Gamle Avlsgård var det for at skabe sådant et sted.

- Jeg ville lave et refugium, hvor vi arbejder med helhed. Hvor vi ikke har patienter, men mennesker, siger hun.

Ud over Laila Bro selv er der forskellige kompetencer i huset. Et par stykker er ansat som behandlere, andre lejer sig ind for at bruge faciliteterne. Blandt behandlerne er en massør, en kraniosakralterapeut, en healingsterapeut, en personlig træner, en ernæringskonsulent og en afspændingsterapeut, ligesom der er en psykiater tilknyttet. En antropolog, som underviser i yoga, er der også i huset foruden køkkenpersonale, sekretær og gartner, for der er et stort haveanlæg uden om bygningerne. Og haven er ligesom naturen også en medspiller i den helhed, der udgør behandlingen på Den Gamle Avlsgård.

Stressramte i behandling

Med årene er kernen blevet behandling af stressramte i individuelle forløb. Et eksempel på en typisk bruger kan være den selvstændige direktør, som har fået problemer med helbredet. Han har måske været indlagt akut på sygehus et par gange på mistanke om, at der var noget galt med hjertet, men hvor undersøgelserne har vist, at





Tekst: Mona Østerlund
magasinet@jv.dk
Foto: Søren Gylling
sgi@jv.dk



Blandt behandlerne på stedet er Mia Sung Kjærgaard. Hun er uddannet antropolog og fungerer som Laila Bros højre hånd på refugiet, men underviser desuden i yoga. Når det gælder mennesker i behandling på avlsgården, kan de få enetimer i yoga.

FAKTA

HISTORIEN

Den Gamle Avlsgård er bygget som fattiggård i 1879 og nedlagt igen som følge af socialreformen i 1933, hvor alle fattiggårde i Danmark blev nedlagt. Gården overgik i stedet til institutionen Ribelund, der var en af statens åndssvageinstitutioner, som det hed dengang. Gården og dens 76 tønderland skulle være med til at gøre Ribelund selvforsynende. Siden husede gården også beboere fra Ribelund, som lærte om landbrug.

I løbet af 1980'erne blev jorden solgt fra.

I 2007 købte Laila Bro bygningerne og den store have.

der ikke er noget fysisk galt. Eller han har konstant hovedpine, ryster eller begynder at have det sådan, at han ikke kan se andre mennesker.

Det kan være hans kone, en god ven eller hans læge, der til sidst foreslår, at der skal behandling til, og selv om han indvilger, kan det være svært for ham at være i lige i begyndelsen.

- Når han kommer her, har han faktisk ikke lyst til at være her. For han er jo vant til at have styr på alting, og så er det voldsomt at opleve sig selv i en situation, hvor man måske ikke kan holde tårerne tilbage, fortæller Laila Bro.

Lige mange kvinder og mænd kommer i behandling på gården. Kommer de langvejs fra, indkvarteres de i en hytte på campingpladsen lige ved siden af. Forskellen fra en del andre stressbehandlingsforløb er, at behandlingen på Den Gamle Avlsgård er meget intensiv. Omtrent tre timer om dagen i måske fire uger. En del vælger at være i huset hele dagen, hvor de bruger tid på at slappe af mellem behandlingerne – og bliver måske "puttet", som Laila Bro siger, i en liggestol. Her i vintertiden kun inden døre, men ellers kan det også være ude i det store orangeri med masser af lys og fornemmelsen af at være ude i naturen. Behandlinger-

FAKTA

DEN GAMLE AVLSGÅRD

Privat behandlingssted med intensive forløb for stressramte eller mennesker i andre livskriser. Behandlingen er blandt andet samtaler med psykoterapeut, massage, healingsterapi og yoga.

Desuden kommer der mennesker, som f.eks. går til et forløb hos healingsterapeuten eller en af de andre behandlere.

Vigtige elementer i behandlingen er også naturen udenfor, ligesom køkkenet også er centralt og står for en sund, grøn og nærende kost.

Se mere på www.dengamleavlsgaard.dk.

ne kan både være yoga, massage, lydhealing og samtaleterapi plus flere andre behandlingsformer alt efter, hvad der passer til den enkelte. Gåture hver for sig sammen med Laila Bro er altid en del af behandlingen.

- At det er så intenst, virker godt. Normalt, hvis man går hos en psykolog, bruger man måske tid og energi på at blive klar til samtalen, som slutter efter 50 minutter, og så er der en uge eller 14 dage til næste gang. Her er det hver dag, og det betyder, at man ikke når at lukke ned imellem samtalerne. Vi oplever, at folk på den måde kommer hurtigere igennem det, de bøvler med, og vi kommer langt på fire uger, siger Laila Bro.

Er det en person i job, kommer arbejdsgiveren måske på besøg til en samtale i den sidste del af forløbet, for det er naturligvis vigtigt, at medarbejderen ikke vender tilbage til samme situation som før.

Tidligere var det udelukkende arbejdspladsen og virksomheder, der betalte for at sende en stressramt medarbejder i behandling i Ribe, men det billede har ændret sig.

- I dag er det også ofte private, der selv betaler for et forløb her, fordi de ikke kan holde ud at have det så skidt. Måske har de forinden været igennem et forløb, der ikke har hjulpet dem tilstrækkeligt, siger Laila Bro.

Når et menneske bliver ramt af stress, på-

virker det naturligvis også i høj grad familien, og det gør det heldigvis også, når det lykkes at komme fri af stressen igen.

- Det bedste for mig er, når jeg ser ægtefæller stråle, fordi de har fået deres mand eller kone tilbage igen, siger Laila Bro.

Ingen krav

Nogle af dem, der kommer i behandling på gården, er meget hårdt ramt af stress og så dårlige, at selv normale automatreaktioner er sat ud af kraft.

- Gåture er altid en del af behandlingen, og jeg har oplevet at gå med stressramte, der har det så skidt, at når vi går på cykelstien herude, må jeg hjælpe den stressramte med at træde til side, når der kommer en cyklist, for de ønsker det ikke selv. Og når cyklisten er forbi, må jeg igen få den stressramte til at flytte sig, så vi kan komme ind på stien igen.

Måltider indtages i restauranten, der serverer sund, grøn mad. Den er indrettet som enhver anden café med borde med plads til to-seks personer, men ved måltiderne



Af gamle vinduer, som Laila Bro har samlet gennem mange år, er der nu blevet bygget et stort orangeri, som også bruges til afslapning og hvile for de mennesker, der kommer på stedet. Naturen og den store have bliver også brugt i behandlingen af stressramte.

Her kan verden sættes på **lydløs**

← FORTSAT FRA
SIDE 3

sidder der kun én person ved hvert bord. Nogle sidder endda med ryggen til de øvrige, og der er stilhed.

- For stressramte kan det være et pres at skulle tale med andre, og de har bare så meget brug for ro og for ikke at skulle præstere, at vi siger til dem, de skal sidde hver for sig. I starten kan det virke næsten provokerende for nogle. Jeg havde en meget uadvendt direktør i behandling, og han blev noget forbløffet den første dag, da jeg anviste et bord til ham og bagefter selv gik over og satte mig ved et andet bord. For ham var det virkelig underligt at skulle sidde alene og spise i tavshed, men efter tre dage kunne han se ideen i, at han kunne få ro og ikke være udsat for krav om at skulle tale med andre, fortæller Laila Bro.

Der er plads til seks-otte personer i behandling ad gangen på avlsgården, men selv om de er i huset på samme tid, taler de ikke sammen. I hvert fald ikke den første tid. Til sidst, når de er i bedring, sker det, at de begynder at snakke lidt.

Da Laila Bro købte Den Gamle Avlsgård tilbage i 2007, trængte alle bygninger til en

ordentlig omgang renovering, og det kastede hun sig ud i med hjælp fra håndværkere. Hun var alene dengang, og hendes far var noget bekymret for, hvordan det dog skulle gå. Den bekymring forstår hun godt i dag, for det var et stort projekt at kaste sig ud i, men hun fik med gode håndværkeres hjælp sat hele gården i stand hen ad vejen. Først det store stuehus, hvor der blev indrettet syv lejligheder, som kunne give en fast lejeindtægt.

- Nogle år inden jeg købte stedet her, havde jeg set det, og selv om det var lidt faldefærdigt, tænkte jeg "sikken en smuk gård". Der vil jeg gerne bo, fortæller Laila Bro, som i dag bor i en af stuehusets lejligheder sammen med sin mand Jesper Holm.

Optaget af indretning

Efter stuehuset fulgte ombygning af den længe, som i dag huser alle behandlingsrum, mødelokaler, kontorer og i den ene ende stedets restaurant.

- Jeg har altid været optaget af indretning og arkitektur, og det var vigtigt for mig at bruge gode materialer og tænke æstetikken med ind i renoveringen, for det bidrager også til oplevelsen og stemningen her. På den måde kommer bygningens æstetik til at yde en stille omsorg, siger hun.

Laila Bro har altid samlet på gamle vindu-

FAKTA

GRØNNE MADAFTENER

Stedets restaurant er normalt ikke åbent for andre end dem, der bruger refugiet, men den sidste torsdag i hver måned er der grøn madaften på avlsgården, og her kan alle være med. Årstidens grøntsager er fundamentet i menuen, der også byder på fisk og kød.

Også de aftener gælder det, at huset er mobilfrit område.

er og døre, som hun har fået fat i, når huse er blevet revet ned eller renoveret, og den samlermani har hun fået fornøjelse af på gården. De indvendige egetræsdøre er genbrug, og alle vinduerne er fra Den kongelige Porcelænsfabrik. På et tidspunkt i renoveringen fik hun sparring af en konsulent fra Væksthus Syd, som spurgte, hvilken strategi, hun havde for processen.

- Jeg svarede, at jeg da virkelig ikke havde nogen strategi. Havde jeg haft det, var jeg aldrig gået i gang, siger hun med et smil.

For det var en stor omgang, men i efteråret 2008 var hun klar til at holde indvielse. I 2009 fulgte restauranten og for et par år siden kom det store orangeri til. Igen har hendes samlermani vist sig nyttig. Orangeriet er bygget udelukkende af gamle vinduer, hun har samlet gennem årene, og som tømreren så har sat sammen i et sirligt puslespil.

Nu bliver orangeriet brugt til afslapning for stedets brugere, og der er plads til at holde møder ved langbordet i den del af året, hvor temperaturen tillader det.

Der er stadig kvadratmeter at gøre godt med i gårdens længer, og Laila Bro pønser på at få bygget nogle værelser, så hun også kan tilbyde overnatning på stedet for nogle af dem, der er i behandling eller som bare har brug for at være et sted, hvor der er ro.