



■ Psykolog og mindfulness-terapeut Mariann Keis er færdig med speciale og sin klinik i skoven. I mange år var hun også en af de frivillige ildsjæle bag Moruds Sol-sikkefest.

FOTO: THOMAS GREGERSEN

Mariann Keis bruger naturen i kamp mod stress og depression

PSYKOLOG Mariann Keis bor lige midt i Moruds smukke natur, og har her skabt en fantastisk og fredfyldt oase til sin terapi

AF THOMAS GREGERSEN

thgr@fynskemedier.dk

MORUD: Nedtrykthed, grubleri og selvbeprejdelser er noget de fleste kan døje med i perioder, men for nogen tager de tunge tanker over og styrer os.

Det er her psykolog Mariann Keis gennem blandt andet mindfulness-metoder tilbyder hjælp i sin nye klinik i skoven.

- Mindfulness kan fjerne fo-

kus fra alt det, der foregår i hovedet og få os til at være tilstede i nuet. Skabe en pause, og også i bogstaveligste forstand mærke efter - hvordan føles og dufter den gulerod, vi lige står og erved at skrælle. Hvordan føles det at køre bil, som vi måske har gjort hver dag i mange år. På den måde får vi mulighed for at føle efter

i kroppen, hvordan vi egentlig har det. Det lærer os, hvordan vi undgår de automatiske tænkemåder, der leder til nedtrykthed, siger Mariann Keis.

Solsortens sang

Hun er uddannet cand. psych. fra Aarhus Universitet, og har arbejdet i en årrække - blandt

andet på OUH - og i sin egen klinik med speciale i kognitiv psykoterapi for voksne.

Nu foregår det i en fantastisk oase lige midt i de store skove vest for Morud, hvor gåture i naturen er et af redskaberne.

Det handler ikke bare om at være i naturen, men at være der på en speciel måde.

Så kan selv små ting som solsortens sang udløse lykestoffer i hjernen.

- Angst, stress og depression er ikke noget, der kommer fra den ene dag til den anden som for eksempel en mislyd i bilen. Det er noget, der langsomt inficerer os. Så det er vigtigt, at være opmærksom på de tidlige tegn. Via mindfulness kan man lære, at blive sin egen terapeut. Man bliver bedre til, at passe på sig selv, og får nogle værktøjer til, når det brænder på. Og der er mere og mere videnskab, der bakker op om, at det her er altså noget der virker, fortæller Mariann Keis.

Og det virker for både mænd

og kvinder, vil hun gerne slå fast.

- Der er mange mænd, der står af når de hører ord som mindfulness og yoga, men de mænd jeg har haft igennem et forløb har altså haft masse af gavn af det. Mindfulness er ikke sådan noget langhåret noget, og det er ikke gruppeterapi, lyder det fra psykologen.

Otte ugers kursus

Når man melder sig til, får man først en introduktion til mindfulness, og derefter fordeler et forløb sig på otte ugers kursus á to en halv time.

- Her af er der en hel lørdag hen mod afslutningen af kurset som foregår i fuldstændig tavs- heds, hvor man virkelig kan dyrke selvfordybelsen og omsorgen for sig selv, siger Mariann Keis.

Man kan læse mere om hendes forløb - både individuelle terapiforløb og grupper - på hjem-



■ Den smukke stråtekte hytte har et stort glasparti lige ud mod skoven og haven, hvor man kan følge naturens gang året rundt. Når deltagerne dyrker mindfulness-øvelser i rummet, er det næsten som at sidde i skovbunden - også når sneen daler om nogle måneder.

FOTO: THOMAS GREGERSEN