

SUNDHED

Thomas kunne ikke se nogen mening med livet - men så hjalp Jordforbindelsen

Thomas kæmpede med sig selv og sit helbred oven på en turbulent tid i privatlivet. Men Foreningen Jordforbindelsen stod klar til at hjælpe ham - og Thomas blev klogere på sig selv



- Én af de første gange, jeg kom i Jordforbindelsen, sad jeg blot helt for mig selv i seks timer og styrede et bål. Det havde jeg brug for, og det blev fuldt ud accepteret. Så det er okay at sige fra og bede om alenetid og ro, når man har brug for det. Det er guld værd, siger Thomas Berg-Haugen *Foto: Lars Pauli*

HJØRRING: Solen skinner fra en næsten skyfri himmel. Vejret er godt - og humøret er højt.

Thomas Berg-Haugen sidder på en bænk i udkanten af Tornby Klitplantage - stedet der mange gange har reddet ham fra dystre og dunkle tanker. Og et sted der har givet ham ro i livet - og plads i sindet.

For han har været langt nede.

- Jeg kunne ikke sige noget. Jeg var helt tom indeni. Jeg havde det rigtig skidt, og bare sådan helt alment utilpas døgnet rundt. Jeg kunne ikke sove.

Men heldigvis for Thomas var der hjælp at hente i nærområdet. Carsten Hjerresen stod klar med åbne arme og Foreningen Jordforbindelsen - og det blev Thomas' redning i livet.



Thomas genfandt livsglæden i Carstens Hjerresens forening, Jordforbindelsen. Det supplerede han med blandt andet at tilbringe meget tid i naturen - og også her på stierne i Tornby Klitplantage. Foto: Kim Dahl Hansen

Sammenbrud på arbejdet

Thomas Berg-Haugen er uddannet anæstesisygeplejerske og har to børn - men også to skilsmisser på samvittigheden.

Og det er netop skilsmisserne, der har spændt ben for hans helbred siden midten af 00'erne - samt en sygdomsmelding for stress i 2001.

Her oplevede han første gang, hvordan hans mentale tilstand blev påvirket i en sådan grad, at han ikke kunne få hverdagen til at hænge sammen.

- Man gjorde ikke noget ved det dengang og mente, at det var arbejdsrelateret. Og så endte det med, at jeg flygtede fra noget, som jeg ikke fik taget hånd om dengang.

Foreningen Jordforbindelsen

- Foreningen Jordforbindelsen har siden etableringen i 2018 tilrettelagt tilbud for voksne i Vendsyssel.
- Aktiviteterne fokuserer primært på brugen af natur og dyr til at skabe gode rammer for læring, gode relationer, samt fysisk og mental sundhed.
- I praksis vil det sige gratis, uforpligtende og anonyme interessefællesskaber med fokus på håndværk, natur, bæredygtighed og selvforsyning, samt selvhjælpsgrupper til eksempelvis stresshåndtering.
- Foreningens aktiviteter udvikles og tilrettelægges af cirka 50 frivillige og har 1.500 årlige unikke deltagere.
- Der er pr. september 2022 aktiviteter i Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev og Aalborg Kommuner

Kilde: www.foreningenjordforbindelsen.dk

[VIS MINDRE](#) ^

Der blev derfor revet op i gamle sår, da Thomas sidste år oplevede sit andet ægteskab gå i stykker.

- Det har været grimt, det har været heftigt, det har været frygteligt og vi har været igennem et helvede.

- Der væltede det for mig. Der tippede læsset. Jeg var et sted, hvor jeg slet ikke kunne tænke. Fuldstændig fyldt op i mit hoved med tanker om alt.

- Jeg følte det sådan, at jeg havde to tykke strikkepinde stukket ind i hjernen - og så var der strøm til. Det føltes som om, at hjernen blev ristet, husker han.



Simon Jensen
Journalist



Lars Pauli
Fotograf



Kim Dahl Hansen
Fotograf

11. september 2022 kl. 20:43
Opdateret kl. 21:38

- Rigtig meget af tiden føltes det også som om, at et spændeband klemte om mit hoved og min hjerne. Som om det ville knuse min skal. Jeg kunne ikke se fjernsyn eller på min mobiltelefon. Bare den mindste form for påvirkning og stimulering magtede min hjerne ikke, tilføjer han.

Derhjemme kom det også til udtryk i lange perioder, hvor Thomas ikke havde overskud til at være sammen med andre. Han blev nemt irriteret og ville hellere sidde i et hjørne for sig selv - tilbagetrukket og helst for sig selv.

Og på arbejdet kulminerede det hele i én episode på en nattevagt.

- Da klokken var tre om natten, gik rullegardinet fuldstændig ned for mig. Jeg brød helt sammen.

- Det her magter jeg ikke, kan jeg huske, at jeg tænkte. Min kollega overtog og kørte vagten færdig. Jeg sad bare på sofaen og stirrede tomt ud i luften.

Herefter blev Thomas sygemeldt fra sit arbejde.

- Det var totalt udslagsgivende for, at jeg havde det så skidt, at jeg ikke kunne gå på arbejde med det mere. Jeg stod med liv i hænderne hver eneste dag, så det kunne jeg ikke byde nogen. Jeg ringede til min chef og sagde: "Jeg er syg. Det er stress, og du skal lade mig være i fred".

Facebook-opslag blev startskud

- Jeg ville ikke have det så skidt mere. Det var ikke første gang, jeg ramte bunden. Og det var heller ikke første gang, at jeg tænkte, at tingene var rigtig tunge.

Sådan ændrede Thomas' bevidsthed sig i takt med, at tiden gik.

Der skulle ske et eller andet, så han kunne få det godt igen - og han kunne fungere i sin hverdag igen, både som sygeplejerske og som far.

- Jeg blev nødt til at finde et eller andet, der kunne hjælpe mig. Og jeg var åben for alt.



På lige netop denne bæk i Tornby Klitplantage har Thomas befundet sig mange gange for at finde ro og fred. *Foto: Kim Dahl Hansen*

Hans søster delte på et tidspunkt et opslag på Facebook om et såkaldt vildmandskursus hos Foreningen Jordforbindelsen med Carsten Hjerresen i spidsen. Det opslag tændte en gnist i Thomas.

- Det var bare lige mig. Jeg havde været spejder tidligere, så jeg kunne lige se mig selv i sådan et kursus.

Desværre var der ikke plads på kurset - men i stedet faldt Thomas over et 'Kom videre, mand'-forløb, som også lød interessant.

Det blev til ren terapi for Thomas' sind - for netop i de rolige omgivelser i naturen kunne man åbne sig op over for de andre deltagere på kurset. Og det hjalp.

- 'Kom videre, mand'-kurset hos Jordforbindelsen var en del af selve helingsprocessen. Et psykologforløb var også en del af løsningen sammen med meditation og mange gåture i naturen. Det var det, jeg kunne læse mig frem til - at det skulle give ro i kroppen.

- Man skulle fortælle højt og ærligt om de problemstillinger, man havde mødt i livet - og det forenede os i et særligt fællesskab i Jordforbindelsen.



Thomas mediterede flere gange om dagen, da de sorte skyer hang tungest over ham. Meditationen har han holdt fast i efterfølgende. *Foto: Kim Dahl Hansen*

Jordforbindelsen bliver større

Carsten Hjerresen er stifter af og formand for Foreningen Jordforbindelsen. Han er pensioneret pilot og har helliget sit liv til at hjælpe andre mennesker gennem svære perioder og livskriser.

Han stiftede foreningen i 2018 - og siden har den vokset sig større og har bredt sig til flere steder i Nordjylland fra basen i Hjørring.



Carsten Hjerresen håber, at Foreningen Jordforbindelsen i fremtiden kan vokse ud over de vendsysselske grænser. *Foto: Lars Pauli*

- Jeg startede det i sin tid, fordi jeg kunne se, at andre fik noget ud af at trække på mine erfaringer. Dels er det fantastisk, at mine oplevelser og erfaringer kan glæde andre, men jo flere gange, jeg fortæller min historie, jo mere får jeg også bearbejdet mine ting.

- Det at kunne gøre en forskel for andre, ligger der også en enorm tilfredsstillelse i. Man ser og fornemmer hvor stor en forskel, Jordforbindelsen gør for deltagerne, siger Carsten Hjerresen.

Han tilføjer, at Foreningen Jordforbindelsen er unik i sin udformning og sit koncept - der findes simpelthen ikke lignende på landsplan.



Carsten Hjerresen stiftede Foreningen Jordforbindelsen i 2018 - og siden har han og foreningen hjulpet mange personer tilbage til et godt liv. Foto: Lars Pauli

Derfor håber Carsten Hjerresen også, at tilbuddet kan udvides til at dække et større område end kun Vendsyssel.

- Jeg kan se - eksempelvis når jeg er ude med foredrag - at resten af landet har et voldsomt ønske om, at vi skal udvide vores koncept. Så i det omfang vi har ressourcer til, at vi kan sikre den samme kvalitet og standard, som vi har nu, kan jeg godt se, at vi kan udvide til resten af landet.

- Men det er vigtigt, at rammerne er fleksible, især for vores frivillige, da de som regel selv har en sårbar fortid og derfor skal kunne rumme forandringer i deres tempo. Og så skal vi have styrket organisationen, hvis vi skal eksistere uden for Vendsyssel, siger Carsten Hjerresen.

På højkant igen

Jordforbindelsen, psykologforløb og en masse og lange gåture i naturen hjalp altså Thomas Berg-Haugen til at vende tilbage til sit vante gode humør igen.

Og det er han taknemmelig for den dag i dag - for nu er han begyndt at renovere hus, arbejde fuldtid igen og være far for sine børn. Sådan som han har ønsket det igennem hele forløbet.



Utallige gåture i klitplantagen er det også blevet til for Thomas. Naturen blev hans helle og ét sted hvor han genfandt roen i sit liv. *Foto: Kim Dahl Hansen*

Og han har lært meget om sig selv undervejs.

- Det er vigtigt for mænd at åbne munden og sige noget og sige, hvordan man har det. Det har Jordforbindelsen lært mig - og sikkert også en masse andre. Og så har foreningen lært mig at lytte til mig selv, men også at spørge om hjælp fra andre.

- Jeg synes, det går så godt, at jeg er optimistisk omkring, at alt nok skal blive godt igen en dag. Jeg er blevet meget bedre til at sige fra, men også at lytte til mig og mine signaler.



- I og med at Carsten bor på gården, har han været med i hele processen. Og han fylder bare enormt meget i foreningen og projektet, siger Thomas Berg-Haugen *Foto: Lars Pauli*

Han er også blevet bevidst om, hvorfor det - måske - gik så galt, da tingene ramlede om ørerne på ham.

- Det ligger nok i os mænd at forsøge at have kontrol på alt i livet. Men det er lige så legalt at sige, at man ikke har styr på sine ting og faktisk også have det godt med det. Så må andre tage sig af de ting, man ikke nødvendigvis skal have kontrol over.

Thomas Berg-Haugen har lært meget om sig selv, sin personlighed og sine følelser - og netop følelser er det vigtigt at kunne snakke om og være åben omkring, hvis man som mand går og slider med det mentale helbred.

Derfor har han også et velmenende råd til mænd, der måtte komme i samme situation som ham selv.

- Det er ikke flovt at være mand og sige, hvordan man har det. Det er næsten mere maskulint at åbne munden og fortælle om sine følelser. Og så viser forskningen, at mænd reagerer helt anderledes på stress end kvinder gør, understreger Thomas.