



Søren Ventegodt

Dit holistiske
Hospital
Om Elsebråne Retreat Center & Organic Farm

“Jeg vil bygge et holistisk hospital, og vise verden at det kan gøres godt, enkelt og effektivt.” Sådan tænkte jeg tilbage i år 2000, da jeg så at den holistiske medicin viste gode resultater ved behandling af de fleste af de sygdomme, lidelser og tilstande, som danskerne lider under, mens en række store metaanalyser på samme tid viste at pillerne, som jo stadig er den normale lægebehandling i Danmark, sjældent kunne gøre ret meget godt for patienterne.

Jeg ved, at et sådant mål om at skabe et alternativt forskningshospital må se lidt vel ambitiøst ud for en normal dansker. Men før du dømmer mig ude som fantast, vil jeg bede dig lytte til min historie.

Jeg begyndte min lægekarriere som medicinsk forsker på Rigshospitalet i 1991, og mit mål var dengang – som det stadig er – at finde de bedste måder at hjælpe mennesker til at forbedre deres livskvalitet på, og således hjælpe mennesker til at hjælpe sig selv.

Mit håb var på denne måde at udvikle holistiske kure til verdens syge og ulykkelige mennesker, og også til mennesker med de mest alvorlige syg-

domme og tilstande, såsom cancer, kroniske smerter, depression, skizofreni og psykose.

Projektet tiltrak store forskningsmidler og mange gode hjerner kom til. Gennem årene voksede gruppen omkring projektet til 25 bidragende læger og forskere. Det holistiske hospital er først og fremmest frugten af denne gruppes forskning og fortsatte opbakning og støtte.

I dag ligger det alternative hospital *Elsebråne Retreat Center* i Blekinge. Det er skabt for små midler, og det kører og gør gavn hver dag. Det er *dit* sted, det er lavet til dig, som behøver det. Og det koster næsten ingenting at benytte.

Det er et eksperiment, ganske vist, det er stadig under udvikling, og hver dag lærer vi mere om, hvordan det skal drives og hvordan folk kan hjælpes. Men allerede nu har vi gode resultater med at anvende ”livskvalitet som medicin”, som du vil se i denne lille bog, der er den første rapport fra hospitalet.

OMSLAGSFOTO: MATHILDE GRAFSTRÖM – *Meditationsrummet på Elsebråne, 2015.*

OMSLAG: LIA HÖRNER

Dit holistiske Hospital

ANDRE BØGER AF SØREN VENTEGODT

De fleste bøger og artikler af denne forfatter er på engelsk. I referencelisten findes en liste over lærebøger om holistisk medicin på engelsk. I referencelisten og i listen med anbefalet litteratur findes udvalgte artikler. Et større antal videnskabelige artikler om livskvalitet og holistisk medicin kan findes i databasen www.PubMed.gov, søg "Ventegodt". PDF af udvalgte bøger og artikler findes desuden på hjemmesiderne www.livskvalitet.org og www.qualityoflife.dk.

BØGER PÅ DANSK

- *Medicin – til gavn eller skade? En kritik af medicinalindustriens testmetoder.* Med Joav Merrick (2012)
- *Sex. En vej til personlig udvikling for mænd, kvinder, singler og par.* Med Joav Merrick (2011)
- *Den lille vaginale – Håndbog i vaginal akupressur* (2010)
- *Bevidsthedsmedicin – set gennem lægejournalen* (2003)
- *Livskvalitet som medicin – brochuresamling fra Forskningsklinik for Holistisk Medicin* (2001)
- *Livsfilosofi der helbreder – Historier om en ny lægevidenskab* (1999)
- *Arbejdslivskvalitet – At blive værdifuld for sig selv og sin omverden* (1996)
- *Livskvalitet – At erobre livets mening og blive rask igen* (1995)
- *Måling af livskvalitet* (1995)

UNDERVISNINGSMATERIALE TIL FOLKESKOLENS ÆLDSTE KLASSE

- *Livet er dit. Tag det – brug det – skab det.*
- *Lærervejledning, opgavehæfte og elevbog* (2000)

VÆRKTØJER OG SPØRGESKEMAER

- *Spørgeskema til Selvvurdering af Livskvalitet* (1993) (findes optrykt bagerst i bogen *Måling af Livskvalitet*)
- *Arbejdslivskvalitet – Et værktøj til medarbejdere og ledere* (1996)
- *Inspirationsværktøj til bedre livskvalitet* (1997)
- *Spørgeskema om arbejdslivskvalitet og helbred – Personlig Profil* (1998)
- *Spørgeskema om livskvalitet QOL5* (2000)
- *Spørgeskema om livskvalitet QOL10* (2003)

FORSKNINGSRAPPORTER PÅ DANSK

- *Livskvalitet i Danmark* (1995)
- *Livskvalitet hos 4500 31-33-årige* (1996)
- *Livskvalitet og omstændigheder tidligt i livet* (1997)
- *Livskvalitet og naturbrug* (1998)
- *Livskvalitet og livets store begivenheder* (2000)

Søren Ventegodt

Dit holistiske Hospital

Om Elsebråne Retreat Center & Organic Farm



Livskvalitetsforlaget

*Søren Ventegodt: Dit holistiske Hospital.
Om Elsebråne Retreat Center & Organic Farm*

1. udgave, 1. oplag 2016

© Søren Ventegodt og Livskvalitetsforlaget, 2016

Billeder: Mathilde Grafström

Grafik: Lia Hörner

Tilrettelæggelse og sats: Livskvalitetsforlaget

Sat med Helvetica Neue og Euphoria Script

ISBN: 978-87-90190-46-0

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Livskvalitetsforlaget

Forskningscenter for Livskvalitet

Livskvalitet ApS

Schlegels Alle 4, 5.t.v.,

1807 Frederiksberg C

Denmark

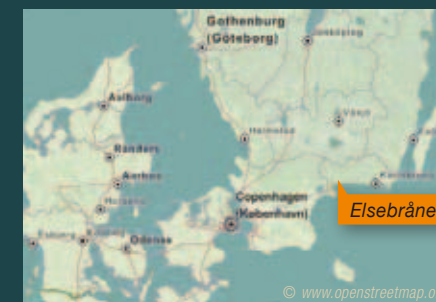
ventegodt@livskvalitet.org

www.livskvalitet.org

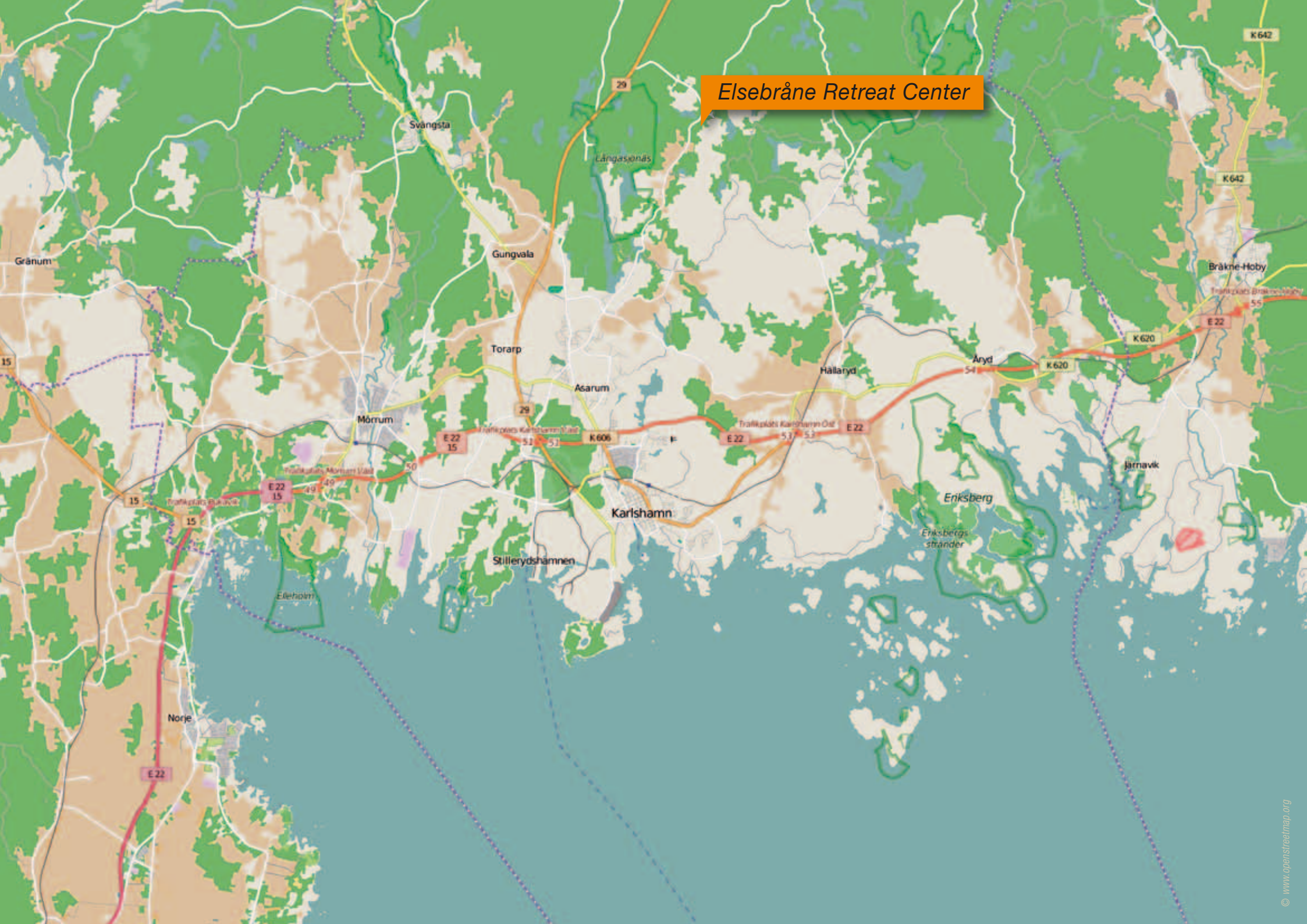
www.qualityoflife.dk

ALLE LIDELSER BØR UDREDES. Selv om forbedring af livskvalitet efter forfatterens mening ofte vil være den bedste og mest effektive vej til forebyggelse og behandling af sygdom, må en indsats for forbedring af livskvaliteten opfattes som et supplement til den almindelige lægebehandling og ikke som en erstatning for denne. Forfatteren opfordrer alle, der lider eller mistænker, at de lider af en sygdom til at søge en komplet udredning for denne sygdom hos lægen og derefter tage stilling til hvilken behandling, der er ønskværdig for den pågældende lidelse på baggrund af de foreliggende erfaringer med de forskellige behandlingstilbud. Flere videnskabelige undersøgelser peger på, at patienter, der arbejder målrettet med at forbedre livskvaliteten, som regel ikke følger den almindelige statistik for overlevelse m.m.; sådanne patienter er blevet betegnet som "exceptionelle".

DEN HOLISTISKE BEHANDLER. Intervention, der alene forbedrer helbredet gennem forbedring af livskvaliteten, kan efter forfatterens mening ikke betragtes som arbejde, der er forbeholdt læger.



Elsebråne Retreat Center & Organic Farm ligger i skoven nær skærgården i Blekinge i Sydsverige, 2,5 timers kørsel fra København ud af E22. Man kan også tage med Øresundstoget til Karlshamn, den tur tager også 2,5 timer.



Elsebråne Retreat Center



Indhold

DEL I

- Forord 14
- Introduktion 24
- 1. Rummet 30
- 2. Livet på hospitalet 36
- 3. Terapihaven 44
- 4. Naturen 48
- 5. Aktiviteter 54
- 6. Mennesker 58
- 7. Hvad fejler jeg og
hvordan bliver jeg rask? 90
- 8. Terapi 108
- 9. Kurser i Livskvalitet 114
- 10. Farmen 118
- 11. Community living 126
- 12. Husreglerne 130

DEL II

- 13. Statistik om behandlings-
effekten af holistisk medicin 134
- 14. Hvad du skal tænke på
før du bliver patient, kursist
eller frivillig hos os 140
- 15. Til kommende patienter og
kursister: Vigtige oplysninger
og forbehold 142
- 16. Feedback fra patienter
og kursister 144
- 17. Feedback fra frivillige 170
- 18. Artikler om Ventegodtsagen 178
Litteraturhenvisninger 182
Anbefalet læsning 188
Kontakt information 200



Naturen helbreder

Naturen heler.

Alle dyr, planter, træer og svampe er i godt humør.

Det bliver du også.

Brug naturen.







Her er nogle af de mennesker, du vil møde i denne del af bogen.

*Øverst fra venstre:
Alexander, Mathilde,
Markus, Pavlina.*

*Nederst fra venstre:
Ben, Katrine, Søren.*

Del 1

Forord – Dit holistiske hospital

“Jeg vil bygge et holistisk hospital, og vise verden at det kan gøres godt, enkelt og effektivt.”. Sådan tænkte jeg tilbage i år 2000, da jeg så at den holistiske medicin viste gode resultater ved behandling af de fleste af de sygdomme, lidelser og tilstande, som danskerne lider under, mens en række store meta-analyser på samme tid viste at pillerne, som jo stadig er den normale lægebehandling i Danmark, sjældent kunne gøre ret meget godt for patienterne.

Jeg ved, at et sådant mål om at skabe et alternativt forskningshospital må se lidt vel ambitiøst ud for en normal dansker. Men før du dømmer mig ude som fantast, vil jeg bede dig lytte til min historie.

Jeg startede min lægekarriere som medicinsk forsker i 1992, hvor jeg som helt nyuddannet læge fik lov at lede et forskningsinstitut i livskvalitet på Rigshospitalet i København. Mit mål som medicinsk forsker var dengang – som det stadig er – at finde de bedste måder at forbedre livskvaliteten på. Når syge mennesker forbedrer livet, hjælper de nemlig sig selv til at blive raske.

Mit håb var at udvikle holistiske kure også for de mest alvorlige sygdomme og tilstande, såsom can-

cer, kroniske smerter, depression, skizofreni og psykose. Gennem årene fik jeg samlet en gruppe på 25 læger og forskere omkring dette projekt, og min gruppes forskning viste sig at være frugtbar. Gennem årene fik vi hjulpet mange patienter med nye behandlingstyper, og fra projektet er udkommet nogle hundrede videnskabelige artikler og for nyligt også 8 lærebøger¹⁻⁸.

Men at skrive bøger og at lave et hospital baseret på nye principper, ja, det er stadigvæk ikke det samme.

Så jeg må også fortælle dig, at ambitioner ligger til min familie. Min far Ole Ventegodt var en ikke helt ukendt historiker, min farfar Niels Ventegodt var landsretssagfører og kendt som farverig formand for Eventyrernes Klub, og min oldefar Peder Olsen-Ventegodt, den første “Ventegodt” forresten, fik Eckersberg Medaljen fra det Kongelige Akademi for de Skønne Kunster. Min onkels far Niels Kaj Jerne fik nobelprisen i medicin, hvilket også inspirerede mig.

Vi Ventegodt’er er opdraget til at gøre store ting og det er ikke altid let. Min ungdom var ganske svær og jeg har fra jeg var ung arbejdet hårdt for at nå mine

mål. Jeg kom på universitet da jeg var 18 og læste kemi og filosofi. Det gik ikke helt som forventet og da jeg var 20 år ville jeg tage mig eget liv, fordi jeg dengang spredte mig for meget og derfor ikke kom nogle vegne, og så mig selv som en “under-achiever”.

Det var ved et rent lykketræf, at jeg ikke gjorde alvor af det. Der skete, efter at jeg havde truffet min beslutning om at dø, det, at jeg fik en form for åbenbaring. Jeg fik et glimt af livets mening; det var som en erindring af en tidligere tid, hvor mit liv havde mål og retning. Jeg havde aldrig interesseret mig for emner som psykologi, terapi og religion, men pludselig fandt jeg mig selv på biblioteket, hvor jeg pløjede mig igennem hundredvis af bøger om disse og beslægtede emner. Det var for resten denne sælsomme begivenhed, der også gav mig interessen for livskvalitetsbegrebet og som fik mig til at skifte studium og starte på at læse medicin.

Først som medicinstuderende fik jeg succes. Jeg fik gode karakterer og før jeg blev færdig som læge modtog jeg i 1991 4,5 millioner kroner i støtte til mit livskvalitetsprojekt fra Apotekerfonden af 1991 – som den første student nogensinde. Da jeg var færdig

som læge, blev jeg samme dag ansat som leder af et nyt forskningsafsnit for livskvalitet, Livskvalitetsundersøgelsen, som jeg selv havde været med til at starte. To år senere, i 1993, blev jeg leder af Forskningscenter for Livskvalitet på Rigshospitalet, åbnet med pomp og pragt af forvaltningsdirektøren.

Samme år startede vores berømte undersøgelse af danskernes livskvalitet, hvor 10.000 danskere blev spurgt og næsten lige så mange svarede på 317 spørgsmål om det gode liv. Ud fra de mange svar kunne vi vise den meget nære statistiske sammenhæng, der er mellem livskvalitet og sygdom og sundhed.

Vi fandt også at seksuel funktionsevne viste nær sammenhæng med både livskvalitet og sundhed. Det vigtigste, vi fandt, var at livsholdningerne – positive eller negative – hænger fuldstændigt sammen med alle livskvalitetens og helbredets dimensioner. Dermed var vejen banet for et nyt forskningsprojekt, nemlig "Forbedring af livskvalitet og sundhed gennem forbedring af livsholdninger og livsfilosofi". Det var dette fund, der førte mig til etableringen af Forskningsklinik for Holistisk Medicin i 1997.

Her ses Søren Ventegodt i rollen som kaptajn på det gode skib Pavlina, en 16 fods sportskatamaran, der sejler patienter fra ø til ø i det sydsvenske øhav.





Jeg arbejdede fra år 2000 som praktiserende læge, men uden støtte fra Sygesikringen, fordi jeg havde specialiseret mig i livskvalitet og alternativ behandling af håbløse tilfælde, noget som ikke var støttet af Sygesikringen. Min klinik var nu vokset til at være en stor, privat, alternativ lægeklinik i København, med hundredevis af patienter. Jeg var stadig leder af Forskningscenter for Livskvalitet, der hvert år modtog millioner af kroner i støtte fra IMK Almene Fond og andre gode fonde til min forskning i livskvalitet.

I 2000 var jeg 39 år gammel. Efter bare 10 års aktiv forskning i feltet var jeg blevet anerkendt nationalt og internationalt som ekspert i livskvalitet. Ordet "livskvalitet" var og er stadig mit nøglebegreb; som en magisk dør har dette begreb åbnet mig for forståelsen af nogle af livets dybder, og derved hjulpet mig til at forstå og hjælpe både mig selv og andre mennesker.

I min klinik behandlede jeg patienter med alle typer af sygdomme og lidelser, ved at hjælpe dem til at forbedre livskvaliteten. Nogle få patienter, der led af kønssygdomme o.l. fik penicillin, jeg er jo ikke modstander af kemi der virker, men langt de fleste fejlede ting, som der slet ikke var virksomme piller for.

Jeg tog, som jeg stadig gør, patienter i alle aldersgrupper. De fleste af mine patienter var dog unge mennesker med store personlige, eksistentielle og seksuelle problemer, og ofte med egentlige psykiske lidelser.

Jeg interesserede mig for årsagen til mine patienters problemer, og jeg fandt at hovedårsagen til de fleste

problemer er *psykoseksuelle udviklingsforstyrrelser*, der har ført til forstyrrelser i personligheden, og dermed til grundlæggende misopfattelser af virkeligheden og selvet. Disse misopfattelser fører igen til oplevet lidelse og ofte også til seriøse problemer med at fungere på livets forskellige områder, og tilmed ofte også til fysisk og psykisk sygdom.

Den manglende funktionsevne, jeg den dag i dag finder hos mine patienter, strækker sig fra studie- og arbejdsproblemer over dårlig social funktionsevne, og videre til svære problemer med kærlighed, intimitet, nærhed og seksualitet.

God seksuel funktionsevne er en forudsætning for et sundt og lykkeligt liv, det fandt jeg som nævnt tidligt i min forskning. Den seksuelle funktionsevne, eller mangel på samme, er et godt termometer for patientens generelle tilstand. Det mente allerede de gamle græske læger som Hippokrates, ligesom middelalderens læger gjorde det. I 2003 åbnede jeg også en sexologisk klinik, som snart fik mange patienter. Det var et initiativ der, trods hundredvis af taknemmelige patienter gennem de næste 3 år, kom til at give mig problemer.

I 2002 startede jeg min egen alternative terapeutuddannelse i holistisk medicin, som allerede i 2003 havde tiltrukket 20 elever, der arbejdede i min klinik.

En videnskabelig undersøgelse, som vi gjorde i klinikken i år 2003 viste, at de fleste patienter allerede før de kom i min klinik forgæves havde søgt alt, hvad der fandtes af læger, specialister, psykiatere, psykologer, sexologer osv. uden at blive helbredt, og i mange tilfælde uden at føle sig det mindste hjulpet. Vi kunne

også vise, at patienterne i gennemsnit havde haft deres problemer i knapt 10 år, før de kom til os.

Oplevelsen af at vi kunne hjælpe så mange af de unge, kronisk syge mennesker, som kom til os, gav en stor entusiasme hos os alle, ikke mindst hos personalet i min klinik. Mange studenter og frivillige kom også til for at hjælpe og de arbejdede ofte gratis. (Og sådan er det såmænd stadig i dag; gennem de sidste to år har mere end 100 frivillige hjulpet til.)

Meget var altså lykkedes for mig og mit projekt dengang i 2003. Mit center havde nu til huse i en 4-etagers bygning i Teglgårdsstræde 4-8, i hjertet af det gamle København, generøst stillet til rådighed af IMK-Fonden, og nyindrettet til os for hele 20 millioner kroner.

Vores videnskabelige gruppe voksede også, og med 150 publicerede artikler og 15 videnskabelige bøger fra vores gruppe var vi nu en af verdens førende forskergrupper i holistisk medicin. Hver tredje videnskabelig artikel om klinisk holistisk medicin, man kunne finde i de store forskningsdatabaser som *www.pubmed.gov*, kom fra os. Forskningen var nu blevet støttet med mere end 40 millioner kroner af diverse fonde, virksomheder og privatpersoner. Jeg havde allerede dengang holdt mere end 1000 foredrag om resultaterne fra vores forskning og havde været lige så mange gange i medierne.

Jeg så, hvordan projektet og min holistisk-medicinske klinik hvert år voksede sig større, og jeg kunne se et næsten uendeligt potentiale for vækst, eftersom hvert 3. ungt menneske led af fysiske og psykiske lidelser, udviklingsforstyrrelser og personlighedsproblemer, der

*Fra patienttur til Øland.
Forår 2015.*



kunne have godt af holistisk terapi. Ser man på befolkningen som helhed, lider hver anden dansker af en kronisk sygdom, som kemisk medicin og almindelig lægebehandling ikke kan kurere.

Den kemiske medicin er reelt set så godt som virningsløs over for de problemer befolkningen slås med, mens den psykosociale medicin, som vi praktiserer hver dag, skaber mirakler i klinikken, uden at bringe patienter i fare – endsige på randen af selvmordet, som pillerne til de psykisk syge ofte gør⁴².

Så hvorfor ikke bygge et stort, holistisk hospital uden piller? Hvorfor ikke tage skridtet fuldt og helt og skabe noget, der kunne hjælpe de tusindvis af kroniske og håbløst syge patienter, der mangler en effektiv behandling?

Min grandiose plan var at rejse en milliard kroner til mit hospital. Jeg ville skabe et sted hvor 100 terapeuter behandlede 10.000 patienter om året. Et forsknings- og uddannelseshospital, der kunne dokumentere effekten af "livskvalitet som medicin" og danne eksempel for fremtidige holistiske hospitaler, som kunne give verden den medicin og heling, den så desperat har brug for.

Det lyder naturligvis ret megalomant at ville rejse så mange penge, især når man sætter det på papir, det forstår jeg godt. Men det hører til historien at min gode ven, professor Niels Jørgen Andersen, som er professor i økonomi i Norge, ville hjælpe mig med at fundraise milliarder. En af vores dygtige danske ledere, Stig Albertsen, sagde engang, at han godt ville lede hospitalet. Og flere af verdens førende forskere

i holistisk medicin sluttede op om projektet. Der var altså tegn i sol og måne på, at det ville lykkes. Det hører naturligvis også til historien, at det meste af det, som jeg hidtil havde forsøgt mig med, var lykkedes for mig.

Jeg startede i 2004 et samarbejde med et nydannet EU-universitet for alternativ behandling, Interuniversity College, Graz, Østrig, og sikrede mig derved at eleverne fra min private terapiskole kunne gå videre og få mastergrader i holistisk medicin. Jeg fik en aftale i hus om at jeg kunne åbne en campus af dette universitet i København under min ledelse (som faktisk blev realiseret 2006-2008). Det var en stor ting.

Min ven professor Joav Merrick og jeg etablerede samme år et nyt videnskabeligt tidsskrift for forskning i alternativ og holistisk medicin, Journal of Alternative Medicine Research. Det var også stort.

Og i foråret 2005 gik et Tv-hold med Ivan Loncarevic i spidsen i gang med at lave en udsendelsesrække til DR-TV Undervisning om holistisk medicin – baseret på patientbehandlinger i min klinik. Det var også rigtig stort.

I 2005 startede jeg gratisavisen Ny Medicin, med fokus på holistisk kropsterapi og sexologisk behandling. Den blev delt ud i København i 10.000 eksemplarer. Kontroversielt. Hot. Brændvarmt. Og det var måske for stort. Det var definitivt for varmt for nogle.

Tre psykiatere med venner i Sundhedsstyrelsen og Ekstra Bladet startede 27. november 2005 en hetz mod mig.

Jeg blev på forsiden af Ekstra Bladet og i DR-Søndagsmagasinet af disse tre psykiatere beskyldt for at misbruge mine patienter seksuelt. Jeg var blevet filmet med skjult kamera af en ung kvinde journalist fra Ekstra Bladet som uden held på det mest skamløse havde forsøgt at forføre mig. (Jeg sagde naturligvis hver gang nej tak til at have sex med hende, men dette blev ikke bragt hverken i Ekstra Bladet eller DR.) Det var en frygtelig og ødelæggende hetz, som politiet dog snart fandt at være totalt grundløs.

“Der er tale om løse rygter. Når man kommer ind til sagens kerne, så er der intet at udsætte på hr. Ventegodt, og så har vi heller intet at snakke med ham om, ”

siger kriminalinspektør ved Københavns Politie Ove Dahl. (Politiken Fredag 20. jan 2006)

Danmarks Radio måtte sige undskyld for indslaget, som var fyldt med grove fejl og manipulationer. Dagbladet Information skrev en forsidehistorie om *hvor* manipuleret DR-indslaget havde været (kaldet “Om” fordi dette ord effektivt var blevet udelagt i et citat af mig).

Jeg havde dengang som nu aldrig modtaget en eneste klage fra en patient. Det er der vist ikke så mange læger, der kan sige. Jeg kunne ikke tage beskyldningerne om sex-misbrug af patienterne alvorligt, men mange troede til at starte med på Ekstra Bladets historie.

Længst væk fra hovedhuset og bagerst på grunden står et stort, gammelt egetræ. Bag dette pompøse træ findes der et lille hus på grænsen til den uendelige, svenske skov. Huset, som har rummet gårdens maskiner i gamle dage, venter på at også det igen skal komme til nytte. Måske kan vi gro champignon derinde?

“Og der var ingen, absolut ingen [patienter], der undervejs gav udtryk for, at de var blevet forulempet, krænket eller lignende. Nogle mente derimod, at de var blevet hjulpet.”

(Kriminalinspektør Ove Dahl i Berlingske Tidende d. 9. april 2006)

Jeg lagde med det samme alle mine journaler frem for Sundhedsstyrelsen og Politiet. Jeg havde intet at skjule og god samvittighed.

Politiet lavede på Sundhedsstyrelsens foranledning hvad de selv kaldte “en meget grundig undersøgelse”, de interviewede samtlige unge kvinder jeg havde som patienter i min klinik, for at høre om nogle havde oplevet et sexovergreb. Og samtlige kvinder bedyrede over for politiet, at noget sådant aldrig var sket for dem. Og Politiet konkluderede i starten af 2006, at jeg “ikke havde været i nærheden af at overtræde straffeloven”. Den ledende undersøger, politiinspektør Ove Dahl, sagde direkte til mig, at han mente der var tale om “en hetz”. Både Politiken og Berlingske tidende bragte lange artikler om sagen, der fuldstændigt frikendte mig for de utålelige anklager, som Ekstra Bladet hele 12 (!) gange bragte på forsiden (se uddrag af Politikens og Berlingske Tidendes artikler bag i bogen).

Pressenævnet tvang på et tidspunkt Ekstra Bladet til at komme med en beklagelse på side 2, og der kom

da nogle få linjer. Men hvordan kan disse få linjer inde i avisen udbalancere den frygtelige hetz som dette afskyelige medie havde tjent millioner af kroner på at udbrede? Ordningen med at Pressenævnet kan pålægge pressen at rette er jo helt til grin; boulevardpressen må tvinges til at bringe rettelser samme sted som de forkerte påstande, i mit tilfælde på forsiden, og i samme størrelse som de urigtige anklager, ellers har det jo slet ingen mening. Boulevardpressen har frit spil.

Efter politiets konklusion burde sagen have været gået i sig selv igen. Men de tre psykiatere, der uanstændigt angreb mig, havde en ven i Sundhedsstyrelsen, en ledende psykiater, som nu fortsatte sagen imod mig, også efter at politiet blankt havde frikendt mig, og efter at samtlige af de ting som Sundhedsstyrelsen havde anmeldt mig for, havde vist sig at være fuldstændigt usande.

Anklagen, der nu blev rejst, var ikke længere at jeg var sexkriminell, men at mine alternative behandlinger ikke var *de rigtige behandlinger* at give patienterne. Ikke mindst var det kritisabelt, syntes Sundhedsstyrelsen, at jeg ikke som andre læger anvendte piller til behandling af psykiske lidelser. Psykiaterens fingeraftryk var umiskendeligt i processen.

Som den danske lægelov (i dag kaldet Autorisationsloven) er bygget, kan Sundhedsstyrelsen spørge Retslægerådet, og de svar Retslægerådet giver, er det, som retten skal lægge til grund ved en dom. Sundhedsstyrelsen gennemgik nu samtlige mine journaler for at finde noget at kritisere. De næste syv år stillede Sundhedsstyrelsen og styrelsens organer Retslægerådet mere end 100 spørgsmål.

I Retslægerådet blev min sag næsten udelukkende behandlet af psykiatere – på trods af at Lægeforeningen gik ind på min side og kritiserede dette voldsomt. Nogle af disse psykiatere som udtalte sig i min sag havde tidligere samarbejdet nært med de tre psykiatere, der startede skandalen mod mig; det var jo ikke så underligt at konklusionerne var de samme.

Mine advokater medgav gerne, at vi i Danmark på sundhedsområdet har et totalt korrupt og indspist system, der er i stand til at producere sine egne beviser mod læger, der er kritiske og uønskede i systemet. Strafferetsadvokat Steen Beck kaldte det danske retssystem på sundhedsområdet for “Kina” og mente, at det var helt tosset skruet sammen. Men ingen af mine advokater, som først lægeforeningen og siden staten stillede til min rådighed, ønskede at stå offentligt frem med denne kritik. “Loven er indrettet så systemet fungerer” forklarede min erfarne gamle advokat Jakob S. Arrevad fra Horten efter sagens afslutning – med et skuldertræk. Det gik op for mig, at han hele tiden havde vidst, at jeg ville tabe sagen, han førte for mig. En sag mod Sundhedsstyrelsen kan ganske enkelt ikke vindes, som loven er i dag. I stedet for at kæmpe reelt på min side og kritisere et håbløst uretfærdigt retssystem, fulgte mine advokater stilfærdigt de komplicerede juridiske procedurer, gjorde hvad de så som deres bedste inden for de snævre rammer systemet gav dem, lod mig tabe, og hævdede deres rigtigt gode honorar som altid var på mange hundrede tusinde kroner.

Efter syv års proces havde Sundhedsstyrelsen produceret beviser nok til at byretten i 2012 kunne fratage mig min lægeautorisation “midlertidigt”, med

Tidligt på eftermiddagen i oktober står solen allerede lavt på himlen, bierne er blevet langsomme. Solsikkerne er plantet længst væk på marken. Når de ses fra køkkenvinduet ligner de små blomster, der stråler og hilser på os fra lang afstand.





den begrundelse, at jeg ikke SOM LÆGE havde givet den rigtige behandling, når jeg behandlede med holistisk medicin. At jeg fremlagde mange siders videnskabelig dokumentation for mine metoders effektivitet og sikkerhed, bl.a. baseret på Bøs internationale lærebog⁹ og deres definitive overlegenhed i forhold til den etablerede livsfarlige pillebehandling, gjorde ikke indtryk på dommeren. At det var elever, jeg havde undervist, og ikke patienter, jeg havde behandlet i de sager, der blev trukket frem i retten, var ligeledes ikke vigtigt. At *absolut ingen* havde klaget over mig nogensinde i mine mange år som læge og at alle de aktuelle personer helt fra starten af sagen havde været tilfredse og glade for min hjælp, var heller ikke vigtigt. At der var tale om forskning blev slet ikke taget i betragtning. At jeg arbejdede som alternativ behandler, og at alle vidste det, betød heller ikke noget.

Dommeren fulgte lovens ord og lod Retslægerådets udtalelser gælde. Jeg fik derfor tilmed 30 dages betinget fængsel for som læge at have givet de forkerte sexologiske behandlinger – og det selv om der stadig i dag ikke findes andre *videnskabeligt dokumenterede* behandlinger, end dem jeg dengang benyttede (det var bækkenbundsphysioterapi = vaginal akupressur mod anorgasmi). Dette var den hårdeste straf til en læge i Danmark i moderne tid, og den mest uretfærdige dom nogensinde, vil jeg mene.

Så på den ene side blev jeg straffet for at være læge, på den anden side ville Byretten dog ikke fratage mig retten til at arbejde som alternativ behandler. Jeg kunne altså fortsætte min klinik og min forskning. Men jeg kunne ikke længere kalde mig "læge".

De store klippesten blev for ti tusinde år siden bragt med sydpå af indlandsisen og ligger nu spredt overalt i Blekinge. Denne scene er fra en klippeø i skærgården lige syd for Karlshamn.

Min advokat frarådede mig på det bestemteste at anke. "Det bliver kun værre", sagde han, "og nu kan du jo – takket være den visdom der ligger i dommen – heldigvis bare fortsætte med at forske og behandle, så gør dog det." Jeg fulgte hans råd, undlod at anke, og blev det jeg hele tiden havde været: forsker og alternativ behandler.

En læge i Danmark er åbenbart en person, der SKAL dele piller ud: kemisk medicin, som vi fra store metaanalyser (især fra tusindvis af Cochrane reviews) véd ikke gavner noget særligt ved de fleste sygdomme¹⁰. En opgørelse fra England viste, at kun ca. én patient ud af 20 bliver hjulpet med piller, dvs. at 95 % af patienterne ikke hjælpes, når de går til lægen og får en pille!!!¹¹ Dertil kommer, at den kemiske medicin næsten altid har mange og alvorlige bivirkninger. Især psykofarmaka – de piller man giver til psykisk syge – er gentagende gange vist ikke at hjælpe, men kun at skade. Det har den danske forsker fra Rigshospitalets Cochrane Center, professor Peter Gøtzsche¹² også påvist og de senere år mange gange sagt offentligt, fx i hans kronik i Politiken 6. januar 2014: "Vi ville være langt bedre stillet, hvis alle psykofarmaka blev fjernet fra markedet"¹².

Det er jo egentlig tankevækkende, at den kemiske medicin, som vi i dag véd ikke hjælper, er den offentlige medicin. Dette skyldes, som jeg ser det, den internationale korruption, bl.a. af organisationer som WHO, der, som den danske WHO-direktør allerede erklærede i 1980'erne, er fuldstændigt under industriens kontrol. Det så vi jo også under skandalen med Svineinfluenzaen, hvor vaccinen mod svi-

neinfluenza var helt virkningsløs og bare skadelig, og alligevel på WHO's opfordring blev opkøbt af stort set alle lande i Europa og givet til millioner af sagesløse patienter, der troede på industriens fejlagtige oplysninger, som verdens læger i blind tillid til deres respektive Sundhedsstyrelser gav videre til dem – med tusindvis af bivirkninger og skadede patienter over hele Europa til følge.

Det er en trist kendsgerning, at de fleste landes Sundhedsvæsen er i dag domineret af medicinalindustrien, godt hjulpet af millioner af læger på industriens lønningslister – især psykiatere, som er helt afhængige af at kunne behandle med psykofarmaka, fordi de aldrig har lært andet, og derfor ikke kan gøre andet.

I dag er den holistiske medicin blevet til alternativ medicin, hvor den jo for 100 år siden og længere tilbage var "den rigtige", altså den etablerede medicin. Men det at den er blevet alternativ kan ikke stoppe den holistiske medicin. Den lader sig heller ikke stoppe af alle de helt utålelige angreb, der i dag finder sted på holistiske læger og forskere over hele verden, ikke kun i Danmark. Holistisk terapi, samtaleterapi, kropsterapi, psykosocial medicin, og andre tiltag der øger livskvaliteten, bliver mere og mere populære hos patienterne år for år over hele den vestlige verden.

Dette sker i takt med, at det lykkes forskere at dokumentere den "alternative" medicins gavnlige effekt og mangel på bivirkninger, og naturligvis i takt med at befolkningen efterhånden forstår, at der faktisk findes et rigtig godt og virksomt alternativ til pillerne.

Medicin er det, som skaber heling, og heling kommer fra mennesket selv: fra forståelse, kærlighed, selvindsigt, omsorg, nærhed med andre mennesker, fra seksualitet – og ikke mindst fra fred og ro, gerne i nærhed med naturen. Det, der giver livskvalitet, giver også helse. Så enkelt er det. Og livskvalitet kommer bare ikke på pilleform.

Leischenring og andre forskere har de sidste 10 år dokumenteret, at den holistiske medicins metoder med samtale og kropsterapi er så effektive, at 95 % af patienterne i de fleste patientkategorier, ikke mindst de psykiatriske, hjælpes uden at skades, når de gennemfører behandlingen¹³⁻¹⁵, og det er jo fantastiske tal, ikke mindst når man sammenligner med de sørgelige tal fra pillebehandlingerne af de samme patientgrupper^{10,11,12}.

Det er i den erkendelse, at jeg fortsætter mit arbejde med at helbrede mine patienter og bygge det holistiske hospital – nu som alternativ behandler, uden millionstøtte, og uden opbakning fra de store medier. Men det er heller ikke nødvendigt. For jeg kan godt selv. Som du vil se i denne lille bog med aktuelle billeder fra vores alternative hospitalsprojekt.

You can't keep a good man down, no
No you can't keep a good man down

Elsebråne d. 24. oktober 2015

Introduktion

Jeg købte mig en gammel gård i Blekinge. I Blekinge, for dér er der natur, rigtig natur, store sten og klipper, skærgård og hav, sø og skov, mark og eng. Der er små øer man kan sejle til, og der er skønne naturreservater man kan køre til, hvis man da ikke er så heldig at være nabo til et, så man bare kan gå derover på to minutter. Sådan som vi er.

Jeg købte mig en gammel gård, en ødegård, der ikke havde været gård i 100 år. Men det blev den nu igen, for jeg ville gerne have frugttræer, grøntsager, og jeg ville gerne dyrke svampe. Og måske også en dag have en håndfuld får og en hest eller to.

Jeg købte mig en underskøn gammel ruin af en gård. Et kæmpe sted på 50.000 m² land og med fem huse og 600m² under tag. Og siden købte jeg flere gamle huse og mere land.

De første 10 år måtte jeg bruge på at sætte husene i stand. Der manglede vinduer overalt og det regnede gennem tagene. Det var jo egentlig en ruin jeg havde købt. Men den lå det skønneste sted i ver-

den, og landet er det smukkeste jeg har set. Og så måtte det jo være sådan. For en ruin var det eneste jeg havde råd til.

Jeg inviterede mine venner, min familie, mine elever og mine patienter til at komme og hjælpe med at bygge mit hospital. Og da jeg havde brug for flere hænder åbnede jeg huset for frivillige. Og frivillige kom til, de kom fra hele verden, for at hjælpe mig med at bygge mit sted. Og det er jeg dybt i mit hjerte taknemmelig for. Hundredvis af mennesker brugte tusindvis af timer på at skabe hospitalet.

Så nu er det skabt. Nu står det der. Flot og gult stræber det mod himlen, et skønt og gæstfrit sted, hvor forkomne sjæle kan hvile og finde sig selv og komme til kræfter igen.

Det er et stort sted. Men det er af træ. Det kan brænde. Det brændte sidst ned til grunden i 1844.

Og det kan ske igen. Det ved vi alle. Så det er fyldt med røgalarmer, gipsplader og branddøre og nødudgange. Og regler der siger "Åben ild forbudt på værelserne". Bed sammen med mig at det ikke sker igen i min tid.

I dag har vi 8 huse og næsten 800m² under tag. Vi har over 20 stuer og værelser. Vi har opholdsstue med stort bibliotek. Vi har spisesal og kæmpe køkken. Vi har 3 toiletter og to badeværelser. Vi har meditationsrum og aktivitetsrum, vi har bageri, brændeskur, værksted, haveskur og to drivhuse.

Når vi er her 30 mennesker, så er det ikke noget enormt sted, det er bare stort nok til at rumme os alle sammen. Og det er dejligt. Der er plads nok til alle, altid. Og man kan mærke, at gården er beregnet til så mange mennesker. Det har der altid været her på gården, omkring 30 mennesker. Det var sådant et samfund, der levede her i gamle dage. Og det er sådan et samfund, der lever her igen. I pagt med omgivelserne, naturen, naboerne og alt andet omkring os.

*Søren og Pavlina i haven
foran det gule hovedhus.*





Vi lever stilfærdigt. Vi larmer ikke. Vi bruger ikke meget strøm, vi har ikke meget lys, vi har solvarme på taget, og vi saver vores eget brænde, der kommer fra vores egen skov. For vi har to hektar skov, der hører til gården, og det er helt fantastisk. Vi tager kun de døde træer. Og indtil nu har det givet os brænde nok.

Vores skov er en egeskov. Og det er særlig fint. Vores ældste eg er flere meter i omkreds og måske 150 år gammel. Og under den eg er skoven fyldt med blomster om foråret og med svampe om efteråret. Det kan man slet ikke forklare, hvor skønt det er. Det må man bare selv opleve.

Elsebråne Retreat Center er et sted, hvor du kan være dig selv. Det er projektet. Vi hjælper dig til at blive dig selv, være dig selv, holde af dig selv. For at sygdom og lidelse udspringer af mangel på selvindsigt, og det at lære sig selv at kende er medicin mod alle lidelser, selv døden. Den, der kender sig selv, lever godt og dør godt.

Men for at lære sig selv at kende, må man udforske sig selv og sit indre rum. Man må gå på opdagelse i sin bevidsthed, og vende tilbage gennem sin personlige historie til dengang man var sand og ægte, ukompliceret, levende og i stand til at elske rigtigt. Nogle mennesker må gå langt tilbage i tiden for at finde kærlighed til sig selv, livet og andre. Nogle må gå helt tilbage til livets start, for at få en ny begyndelse, et nyt liv.

For det er det, som er projektet her. Du kan få et nyt liv. Men dit nye liv koster dit gamle liv. Sammen med

venstre: På ladegården fra omkring år 1800 har mennesker og dyr boet sammen – også om vinteren. Et hårdt liv som beboerne til sidst valgte at opgive, formentlig for at udvandre til Amerika. Nederst ses den nye urtehave, som lige er blevet anlagt. Her gror basilikum i rå mængder.

højre: Det gule hovedhus er bygget i 1844. Det er malet med 50 liter hjemmelavet linoliemaling efter den originale, gamle opskrift, så det igen kan skinne i solen.





os kan du udforske dig selv så dybt, at du forsvinder, så dybt at det jeg, du kender, bliver forvandlet til et andet, mere virkeligt og mere levende jeg.

At være. Det er sagen. At være. Det er løsningen på livets problemer. "Jeg er." Det siger man, når man lever. Når man har det rigtig godt. I livets bedste stunder, når lykken ånder én i nakken. Jeg er. Helt og fuldt. Jeg er tilstede. I mit nu. Jeg er her. Nu. Jeg lever. Jeg er taknemmelig for min korte tid på jorden, på trods af alt. Det er dér vi gerne vil hjælpe vores patienter hen.

Og også dig, hvis du har lyst til at komme og har brug for hjælp til at blive dig selv. Det er for at gøre dét, vi har skabt dette sted. Det er derfor vi er her. Det er derfor vi gør hvad vi gør. Vi gør det fordi vi elsker det. Fordi det er rigtigt for os. Fordi det er det vi kan og vil. Det er livet for os.

I denne ånd lever det holistiske hospital sit eget liv. Og alle, der kommer, bidrager med deres egen melodi, med deres egne talenter, og giver deres egne gaver til dem de møder, og får lige så meget tilbage som de giver, eller mere.

Hospitalet, som jo formelt er et retreat center, er et sted hvor mange forskellige mennesker hele tiden kommer og går; et sted hvor alle giver og hvor alle får, og det ser ud til at alle endda får mere end de giver. Og selv når man bare giver, er der en gave i at få lov at blive brugt: det giver lykke at man bruger sig selv.

Vi – og ikke jeg – har skabt et magisk, et underfuldt, et vidunderligt sted.

venstre: Hovedindgangen til Elsebråne Retreat Center. Om sommeren fylder blomsterne de mange krukker og urtepotter, der står omkring huset.

højre: De 4 årstider på Elsebråne. Trods 10 graders frost om vinteren, er det ikke svært at holde varmen i de gamle huse, som er bygget af 16 cm tykke egetræsbjælker.





1.

Rummet

Det er en farm. Det er umiskendeligt en farm. Når du kommer, ser du en farm. Men så snart du kommer indenfor, opdager du, at det ikke er nogen farm. Det er heller ikke et hospital i traditionel forstand. Det er ikke et sted med syge i hospitalssenge og personale i hvide kitler, med stetoskoper og små grønne bøger i lommerne, der er ingen sygeplejersker der bringer små glas med medicin til folk, og ingen sære instrumenter, ingen blodprøver og ingen læger i hvide kitler, som lægger folk i bælte. Så er det alligevel mere som på en farm.

Men det er ikke en farm. Det er et Retreat Center. Det er et sted, hvor folk er for en tid og mest kigger indad. Et rum, hvor folk kan være, og hvor de kan kigge på livet og omverden og mest på sig selv. Det er et sted man bor for at løse problemer, hvis man er patient, eller et sted man bor for at have et godt liv, hvis man er så heldig at være rask og med på farm-holdet.

Så hvad er det her for noget? Jo, det er et sted, hvor man kan være sig selv, finde sig selv og bruge sig selv.

venstre: Den store lade fra omkring år 1800. Det største rum på hospitalet på 120m² bruges til kurser, træning og andre aktiviteter.

højre: Meditationsrummet anvendes til undervisning, gruppeterapi og træning i terapi og massage.





Rummet har en indre side og en ydre side. Det er en fin gammel gård fra 1844, omgivet af natur, der her bare er ubegrænset stor, ubegrænset rig og ubegrænset smuk.

Du kan se at rummene er simple, og dog har de noget over sig man ikke kan få for penge: charme. Der er atmosfære. Og det er der, fordi huset er bygget i 16cm tykke, liggende egeplanker, for snart 200 år siden. Det er jo et fantastisk, gammelt hus.

Omkring gården ligger haverne, ikke haven, som et almindeligt hus har det, men urtehaven, jordbærhaven, kirsebærhaven, æblehaven, blomsterhaven, og så er der den lille have med rabarber, jordskokker og guldgule blomster, og den enorme mark med de mange tusinde små æbletræer, og marken, hvor vi dyrker champignon og engen, hvor man kan gå tur om aftenen og se solen gå ned. Jamen sådan er det jo, når det er en *gård* og ens grund er 50.000m², på størrelse med en stor offentlig park.

Der er altid noget at se, altid et sted at gå, altid noget fint at opdage og udforske. Altid noget at gøre, noget stort eller noget småt, der passer til humøret. Måske kan du binde tomaterne op i drivhuset i dag? Måske kan du vande roserne? Måske kan du klippe græs? Måske kan du luge græskarene? Måske vil du hente squash, rødbeder og persille?

Det største er imidlertid hverken gården, med de store lader, terapirummets kølige fred, eller havens mange blomster. Det største er naturens rum.

venstre: Et af de mange møderum på Elsebråne.

højre: Samme som modstående billede.

Patienterne indlogeres på værelser, der har bevaret gårdens oprindelige charme.







Vi er nabo til et af de smukkeste naturreservater i Blekinge, hvis ikke det smukkeste: Langesjö Näs. 15 km² fyldt med blandet løvskov, klipper og søer. Tilmed med en sauna i midten, en sauna som vi er flinke til at bruge, hvor man kan hoppe lige i en kold eller varm sø, alt efter årstiden, og blive forfrisket og fornyet.

Der er mange ture man kan gå på afmærkede stier i forskellige farver, og det er godt hvis man er patient, og har brug for at gå en lang tur uden at være bange for at blive væk i den uendelige skov, der ligger mod øst i forhold til gården. Der har patienter forvildet sig ind, for først at komme ud mange timer senere, og meget trætte og forkomne. "Husk at gå mod solen, hvis du farer vild i den skov", siger jeg altid til mine patienter, men nogle gange er solen ikke fremme og andre gange glemmer de det bare i panikken, der kommer, når man er faret vild.

Naturens rum er det bedste ved vores hospital. Det ligger i naturen. Lige midt i naturen. Der er omkring 10.000 forskellige dyr, planter og svampe i skoven. En mangefold som du kun finder overgået af steder som Brasiliens jungle. Og det er jo helt helt fantastisk. Der kan man virkelig gå på opdagelse. Selv finder jeg næsten hver uge noget nyt at se, selv om jeg nu har været her i 10 år. Jeg er så taknemmelig for dette sted, og bare forbandet over at skovejere pløjer skoven og planter gran i lige rækker og så småt ødelægger Blekinge, så mine børnebørn når de engang bliver født næppe får lov at se, hvad jeg ser hver eneste dag.

Side 34: Enkeltværelser med udsigt til haven.

Øverst denne side: Patienterne serveres te og kaffe i pauserne, det sker ofte i det store spisekøkken.

Nederst th denne side: Detalje fra et nyt badeværelse anno 2014. Patienterne har selv udført decorationen.



Livet på hospitalet

Det er et godt liv. Det er ikke altid et let liv. Men det er godt, for der er altid noget at lære, altid noget at se og forstå om sig selv. Og det er derfor vi er her. Alle sammen.

Det er et godt liv, fordi vi er sammen, fordi vi hjælper hinanden. Vi lever sammen, og er der for hinanden. Det er godt.

Det er et godt liv, fordi vi er skabt til at være sammen, gro sammen, leve sammen. Og det er det, som vi gør her.

Om morgenen mødes vi kl. 7.00 og spiser morgenmad sammen. God morgenmad, sund, fiberrig, vel-smagende mad, der inspirerer os til en god, lang dag fuld af aktivitet.

7.30 taler vi om arbejdet der skal gøres. Individuel terapi planlægges. Nogle skal luge, andre skal van-

de, andre plante træer, og andre igen vende de enorme kompostbunker, som champignon og andre svampe snart vil skyde op af. Der er altid et hegn, der skal repareres, en gavl der skal males, en rum der skal indrettes, noget der skal skrives, købes, dekoreres, research'es, planlægges.

Der er jobs for enhver smag, for ethvert talent. Alle der vil, kommer i brug. Det er rigtig godt.

Og så er der patienterne, der har brug for hvile, for at være med sig selv, for at gå lange ture, meditere, reflektere, snakke med hinanden og bare være sig selv. Det er der også plads til. Og det er også rigtig godt.

Frihed er et nøgleord. Du er fri. Du er fri til at gøre hvad du vil, fri til at være den du er. Friheden er en gave. Lev og lad leve. Vi giver hinanden plads og rum. Det er stort. Og vigtigt for den der vil hele.

Frokosten er også god. Vi får varm mad, vegetarisk mad, nogle gange vegansk mad, når vi har besøg af veganere. Det kommer sig ikke så nøje. Kokkene er dygtige, de forstår at få grøntsagerne til at smage himmelsk, molekylær gastronomi på landsbyniveau. Simpel mad, men rigtig god mad.

Vi, der arbejder, arbejder normalt 8 timer om dagen, men fordi det vi gør er spændende og vigtigt for gårdens drift, føles det ikke som arbejde. Arbejde er noget, du er tvunget til at gøre for at leve og for at få penge. Men på gården er ingen tvunget til noget. Alt er frit. Og det er et vigtigt princip. For vi vil ikke leve i Kina, vi vil ikke ha diktatur, vi vil selv trække vejret. Vi vil være os selv. Det er det som det hele handler om.

Pauserne i arbejdet er også gode. I pauserne snakker og ler vi. I pauserne får vi frugt eller en snack, måske en is eller en kage. De varer 30 minutter, nok til en lang gåtur, eller til en svømmetur i badesøen ved huset når det er sommer og søen er 24C° varm.

Havens rum giver plads til samtaler mellem patienterne og er også værdsat i pauserne.





Aftensmaden er dagens kulinariske højdepunkt. Ris, pasta eller kartofler serveres med 3 slags grøntsager, og sovs, der ofte er orientalsk inspireret med paprika, koriander eller karry. Ærter, bønner, jord-skokker, rucolasalat og svampe skaber variation. Det er god mad. Enkel og velsmagende, sund, nærende. Der er alt, hvad der skal være af olier, kulhydrater, proteiner, vitaminer, mineraler, fibre, og sporstoffer. Det fleste af de grøntsager vi spiser er økologiske, dem har vi selv dyrket. Og det er altså noget særligt, når man spiser sine egne ting, hø-

stet samme dag. Det giver en særlig velsmag, en særlig glæde.

Efter aftensmaden er der alle dage undtagen søndag gruppeterapi. Det tager en time eller så, og alle der har noget på hjertet kan dele hvad der rør sig i dem. Ledelsen går på skift, den dybeste og mest jordnære leder den dag. Det er ofte Søren eller Pavlina der leder, men de patienter, der har været længe på gården, får også prøvet det. Der er også elever, der gerne selv vil være terapeuter en dag, og de læ-

rer meget af at lede, eller af at prøve på det i det mindste. Rummelighed, kærlighed, accept, forståelse er nøgleord i arbejdet.

Fire gange om året holder vi kurser og folk kommer ofte langvejs fra, fra England og Norge, Tyskland og Tjekkiet for at være med. Det er ofte folk, der har været hos os på kursus i deres eget land, og som gerne vil opleve os *rigtigt*, sådan som vi lever, her på gården. Og vi byder dem så gerne velkommen. At vi er et internationalt sted, er med til at gøre mit hospi-



Martin smiler til fotografen.

Sander og Carina nyder en kop te i haven omkring hovedhuset, som holdes lidt vildt i respekt for stedets naturlige skønhed.



tal levende, spændende, udfordrende, udviklende. Pavlina og jeg er meget taknemmelige for at folk vil komme langvejs fra for at være med.

Om sommeren sejler vi i vores båd. Om vinteren står vi på ski i den høje sne, der ofte ligger 3-4 vintermåneder omkring gården. Årstiderne er meget forskellige her. Sommeren er lys og varm, naturen åben, gæstfri og venlig. Vinteren er mørk, iskold, og ofte barsk som en stjerneklar polarnat. Foråret er eksplosivt, og efteråret har sin sære, søde melankoli, der

forbereder os til vinterens mørke aftner som vi tilbringer med spil, film, varm gløgg, og masser af hyggeligt, socialt samvær.

Vi lever her. Vi bor her. Alle, der kommer her, har hjemme her. Der er ikke nogen der bestemmer, der er ikke nogen der leder. Alle inviteres til at være med til at bestemme og til at lede. Ikke sådan forstået at vi stemmer om tingene, for der er nogle enkle regler, der danner rammen om alt, hvad der foregår: husreglerne. 12 af dem. Regler vi har været nødt til at

lave, fordi folk ikke bare opførte sig sådan som vi ønskede at de skulle, så stedet kunne være et fristed for alle. Det kan jo ikke nytte at folk tager sig friheder som går ud over andre. Det er jo ikke frihed. For så bliver alt til interessekamp, interessekonflikt. Og så holder det op med at være et sted, hvor man kan slappe af og nyde at være. Så vores 12 regler skal respekteres. Gør man ikke det bliver man sendt hjem. Efter en advarsel eller to eller tre eller fire... det sker nu næsten aldrig, at vi sender nogen hjem. For så snakker vi om det, og så forstår folk, hvorfor

Både patienterne og de mange frivillige, der bor her for en periode og hjælper til, vasker deres eget tøj i den gamle, trofaste vaskemaskine. Der kan være trængsel på tøjsnoren.



det er, at de har brug for ting, som ikke er sociale, og så retter tingene sig som oftest.

“Tvind” tænker du måske nu. Njaa, ikke rigtigt. For der er intet pres, intet krav til dig, ingen lærere der træffer afgørelser, ingen belønninger og ingen straf for noget.

“Sekt” tænker du måske. Njaa, heller ikke rigtigt. Der er ingen der spiller gud, selv terapeuterne er sårede helbredere, vi er alle mennesker, alle i samme båd, vi har alle brug for hele og for at være bedre til at være os selv.

Nogle gange vil folk ikke hjem igen. Når de har været her de 14 eller 30 dage, der var aftalt, vil de gerne blive. Nogle gange er det fordi de ikke har lært det de skulle, de har ikke helet nok, de er stadig dysfunktionelle og ulykkelige og har brug for længere tid. Andre gange er det bare fordi de elsker det her sted, de her omgivelser, naturen, de her mennesker, og det vi laver her, alt det gode, meningsfulde arbejde, som man bare ikke finder inde i byen, hvor mennesker dårligt snakker sammen, hvor man lever alene og ikke kommer hinanden ved. Nogle gange vil folk ikke hjem. Og hvis de passer ind, og det gør de for det meste, ja så får de lov at blive.

På den måde vokser der et lille samfund ud af hospitalet og gården, et lille samfund, et “community”, hvor folk lever nært, deler livet, og har glæde af hinanden. Og det er meget smukt og fint og rigtigt, og ganske overraskende. Tænk at folk kan finde ud af at leve sammen, tænk at folk virkelig tør indrømme, at de holder af hinanden. Det er jo rigtig rigtig stort.

venstre: Fødselsdag på Elsebråne, Thomas, vores store håndværker, der har ledet ombygningen af hovedhuset, fejres efter alle kunstens regler. Om lidt kommer den store lagkage.

højre: Maden, her pizza, er næsten altid vegetarisk og som regel tilberedt af økologiske råvarer. Gården er næsten selvforsynende med grøntsager og urter.







venstre: Vinteren er kommet og et stort ildsted midt i huset leverer varmen til gården.

Pavlina serverer hjemmelavede, søde brød og æblekage lavet efter tjekkisk opskrift. 2015.

højre: Søren og Annli diskuterer livet en aften i køkkenet. Elsebråne 2014.





Terapihaven

Haverne omkring gården er over 200 år gamle. De blev skabt dengang gården blev flyttet fra Hjem-søen, der ligger 300 meter herfra og til bakketoppen, hvor den ligger nu. Det skete omkring år 1800. Den største af haverne er fyldt med gamle roser, kirsebærtræer, blomstrende syrener og jasminer. Om foråret myldrer liljer og tulipaner op, ikke tulipaner som vi kender dem, men smalle, gule tulipaner med mange små hoveder, tulipaner som de nu så ud for hundrede og to hundrede år siden.

Terapihaven med de store 100 år gamle kirsebærtræer.

Bonderoser og akelejer og andre gamle blomstertyper kommer siden, og hele sommeren blomstrer roserne, der er små og røde eller lyserøde, om kap med tjørnehækkene, sommerfuglebuskene og de mange andre blomstrende buske og træer.

Haven har altid været et særligt sted, er værested. En have er noget særligt, og en gammel, smuk have er næsten fortryllet, den er noget ganske særligt.

Så har vi også en blomsterhave, en urtehave, en bærhave, en have med rabarber, en have med små



frugtræer og naturligvis en stor grøntsagshave, der forsyner køkkenet fra tidligt forår til sneen falder på grønkålen, og selv da kan vi høste af haven.

Vores haver er forfaldne. De har stået hundrede år eller så uden kærlig omsorg, de er tilvoksede overalt, og vi har brugt meget tid på at fælde krat og selvsåede træer, der overvoksede alt og næsten havde kvalt de mange fine ting som forfædrene har sat. Vi finder ofte stikkelsbær, ribs, solbær, jordbær og andre gode ting, som har overlevet trods alt, og dem

planter vi ud for at se hvad de vil, og sikke de vil, når de får ny, god muld at vokse i!

Haven er et værested, med den er også et *gøre-sted*. Til at starte med tænkte jeg, at det vigtigste ved haven var, at man kunne være der, i fred, i pagt med alle planter og dyr, der lever i den. For den er også fuld af fugle, mosegrise, stålorme, mus, sno-ge og hugorme, frøer og tudser, græshopper, biller, stankelben, bænkebidere, edderkopper og skolo-pendre. Alle sammen dyr, man med stort udbytte

kan tilbringe en eftermiddag med at sidde i græsset og studere.

Men det er gået op for mig, at det vigtigste ved en have ikke er, at man kan være i den. Det vigtigste er alt det, man kan gøre i den. For der er altid noget at gøre, og når man gør det, ja så er man aktiv og så bruger man sig selv. Og så kan tunge tanker, depression, mani, tristhed, ensomhed og mindreværds-komplekser slet ikke rigtigt få plads. Der er ikke noget så sundt som at arbejde i en have. Der er ikke

*Udsigt til blomsterhaven
fra meditationsrummet*

*De gamle kirsebærtræer
i terapihaven.*

*Blomsterhaven bag
ladegården.*



noget så dejligt som at plante og så og luge og vande og gødske og høste.

Der er ganske enkelt ikke noget man bliver i så godt humør af, som at være i en rigtig dejlig, gammel have, og være med til at gøre den endnu dejligere.

Vores teraphave har 20 kirsebærtræer, 10 blommetræer, 100 æbletræer og 50 pæretræer, hvortil kommer 40 hasselnøddebuske, 4 valnøddetræer og 3 ægte kastanjer. Jeg ved, at det måske ikke lyder af så

meget. Men når du så lægger nogle hundrede jordbærplanter, og ligeså mange jordskokker, og lige så mange bærbuske, græskar, zucchini, rødbeder og kålrabi til, foruden et drivhus med tomater, og et andet med små træer på vej op, ja så er der jo lidt at se til.

Og Gud ske tak og lov for det. For det er jo en teraphave; at arbejde i den er terapi for krop og sjæl, det heler og helbreder og giver fred til sjælen på en måde, som intet andet kan. Tror du det ikke, er du velkommen til at prøve selv.

Terapihaven igen. Blomster anno 1900 i alle farver dominerer fra tidligt forår til sent efterår.

Den ny blomsterhave bag hovedhuset fra 2015.



Naturen

Men hvor dejlig en have så end er, kan den ikke komme i nærheden af den rige oplevelse, det er at være i naturen.

Naturen er den sande grund til at dit og mit hospital ligger i Blekinge, for intet sted i verden er naturen smukkere end her. Det lyder måske som en overdrivelse. Men det er det ikke.

Skærgården er her smukkere end noget andet sted, rigere på øer, og mere uberørt. End ikke Nordnorge, som jeg elsker ud over denne verden, er smukkere end Blekinge. For Blekinge har 10.000 forskellige arter af større dyr, planter og svampe. Se, dét er natur der vil noget.

Meget af Blekinge er blandskov og her finder du alle 10.000 arter på én gang. Det er jo en helt helt utrolig rig oplevelse, hvis man nu har et øje for disse mange arter. Og det har jeg. Og det har mine patienter også. Eller også får de det stille og roligt på mine mange ture med dem – ud i naturen.

Markus kigger ud over Østersøen. I weekenderne tilbringer vi meget tid ved havet, på stranden, i vandet og på sejlture ud til øerne i Skærgården.





Vi bruger naturen rigtig meget. Hver dag ser vi på skoven, engene, markerne og søerne. Det kan vi slet ikke lade være med. For gården er helt omgivet af naturen. Det er jo fantastisk.

Skoven er fyldt med klipper og store sten, overvokset med laver og mosser. Om efteråret plukker vi mere end 40 slags svampe, som vi spiser. Fyrreskoven er så fyldt med blåbær, at vi hvert år plukker 100 liter, som vi putter i fryseren til blåbærsaft, blåbærtærte og blåbæris, som vi nyder godt af hele vinteren.

Svampene tørrer vi, så de varer lige til næste efterår. Alle slags bær – jordbær, stikkelsbær, ribs, solbær, blåbær, tyttebær, multebær, hindbær, brombær – bliver til syltetøj og sirup, som vi bruger på brød og pandekager året rundt. Det er også et job for sig at samle, rense og sylte alt dette. Dusinvis af kæmpe glas hober sig op gennem efteråret og får langsomt ben at gå på frem til at bærrerne igen kan høstes året efter.

Jamen, tænker du måske, naturen skal da bare nydes, naturen er da et sted man skal slappe af. Man skal ikke være overenergetisk, gå alle de lange ture, løbe rundt og plukke bær og svampe, piske rundt

venstre: Dybe skove omgiver Elsebråne. Det er let at fare vild og det kan tage timer at finde tilbage.

højre: En teglrod rørhat, spiselig og god, er fundet og på vej til aftensmaden.





for at nå at sylte bær og tørre svampe. Jamen, jamen, det siger du jo kun, fordi du er træt efter dagens dont. Du er for træt til at gøre det, der er sjovt og dejligt, fordi du hele dagen har lavet noget, som du ikke rigtig har haft lyst til. Og nu har du brug for at koble af.

Hvis du levede her med os, og det var det du lavede hele dagen, foruden at fordybe dig i dig selv, ja så ville det være en anden sag. Så ville det netop være dejligt og en sund afveksling til alt navlepilleriet at komme ud og klatre i nogle klipper, sejle i sejlbad og svømme fra ø til ø i skærgården, dykke og springe i fra klipperne, gå lange ture i naturreservaterne og forsvinde i skovenes vildnis og plukke nogle blåbær. Ja, så ville du forstå, hvad jeg taler om, når jeg fortæller dig, at naturen er det bedste i verden, næst efter det at være sammen med de mennesker, som man holder mest af på denne jord, naturligvis.

Og på vores gård, som jo også er vores hospital, finder du begge dele: Mennesker, du ikke kan lade være med at elske, og natur, der vil få dig til at elske igen, hvis du skulle have glemt, hvordan man gør.

venstre: Blekinge har tusinde søer, som er fantastiske at svømme i om sommeren, når det jernrøde vand er blevet varmet op af solen.

højre: Skov ved Mørrum, 10 km fra Elsebråne.





Aktiviteter

Nærhed. Det er det, som det drejer sig om. Nærhed med sig selv, kærlighed til sig selv, fornemmelse af sit eget liv og livets dyb, det uendelige dyb vi alle rummer. Det er det største.

Nærhed med andre mennesker, kærlighed, tillid, åbenhed, vilje til at mødes, interesse, ønsket om at lære hinanden at kende, ja, det er lige så stort.

De to ting hænger sammen, uløseligt sammen. Hvis du elsker dig selv, kan du elske andre. Hvis du kender dig selv, kan du kende andre. Hvis du kan være stille og nær med dig selv, kan du være stille og nær sammen med andre.

Problemet vi slås med som mennesker er, at vi er fulde af støj. Vi er fulde af tanker og meninger, som skaber afstand til os selv og til andre mennesker. Afstand til livet. Og det er den afstand, som vi har brug for at komme af med. Det er derfor at vi har brug for at hele.

venstre: Fra hospitalets juleferie til Norge, januar 2015.

højre: Sneen er løs pulversne og 60-100 cm dyb og for mange af deltagerne er dette en stor udfordring, men vi klarer den allesammen.

Vel ankommen til Steinars lille fjeldhytte, hvor vi alle skal bo en uges tid. Tak for lån af din fine hytte, Steinar!







Og det er derfor folk har brug for at komme her, og lære netop det: At være sammen. At elske. At forstå, acceptere og rumme.

Alt, hvad vi laver på mit hospital, handler om at lukke det gab, der er imellem os selv og livet, og mellem os selv og andre mennesker. Det er dybest set det samme gab, den samme afstand. Når vi åbner os for vores eget liv, lærer vi samtidig at være tæt på andre. Og når vi åbner os for andre, lærer vi samtidigt at elske os selv.

Der er en øvelse i begge dele. Og øve os, det gør vi. Hele tiden. For det er det, som det her sted går ud på. Det er det, som det er skabt til.

Vi går ture, vi løber på ski, vi svømmer, vi leger og spiller spil, vi dykker, vi sejler, vi rappeller, vi cykler og kører bil og vandrer lange dage ud af Blekinge Leden og de andre meget lange stier, der findes i Blekinge. Og vi tager da også til Skåne og Småland, og øst på til Øland, nordpå langt ind i Sverige, og nogle gange helt til Danmark eller Norge. For dér er også ting at se og ting at gøre, som man kan le ad og lære af. Vi laver de ting vi kan, og vi lever med hele kroppen og hele sindet og helt ned i sjælens dyb.

At leve livet før vi bliver en pose støv. Det er kunsten. Og det er øvelsen. Hver dag. Grib dagen!

venstre: En del af Blekinges skove er lagt tilbage som naturskov og de væltede træer volder deltagerne kvaler.

Søren støtter Frode før turen går udover klippekanten og 22 meter ned.

højre: Mathilde på vej ned i fin stil.

Så er Annli også klar til turen.



Mennesker

KATRINE, 19 ÅR

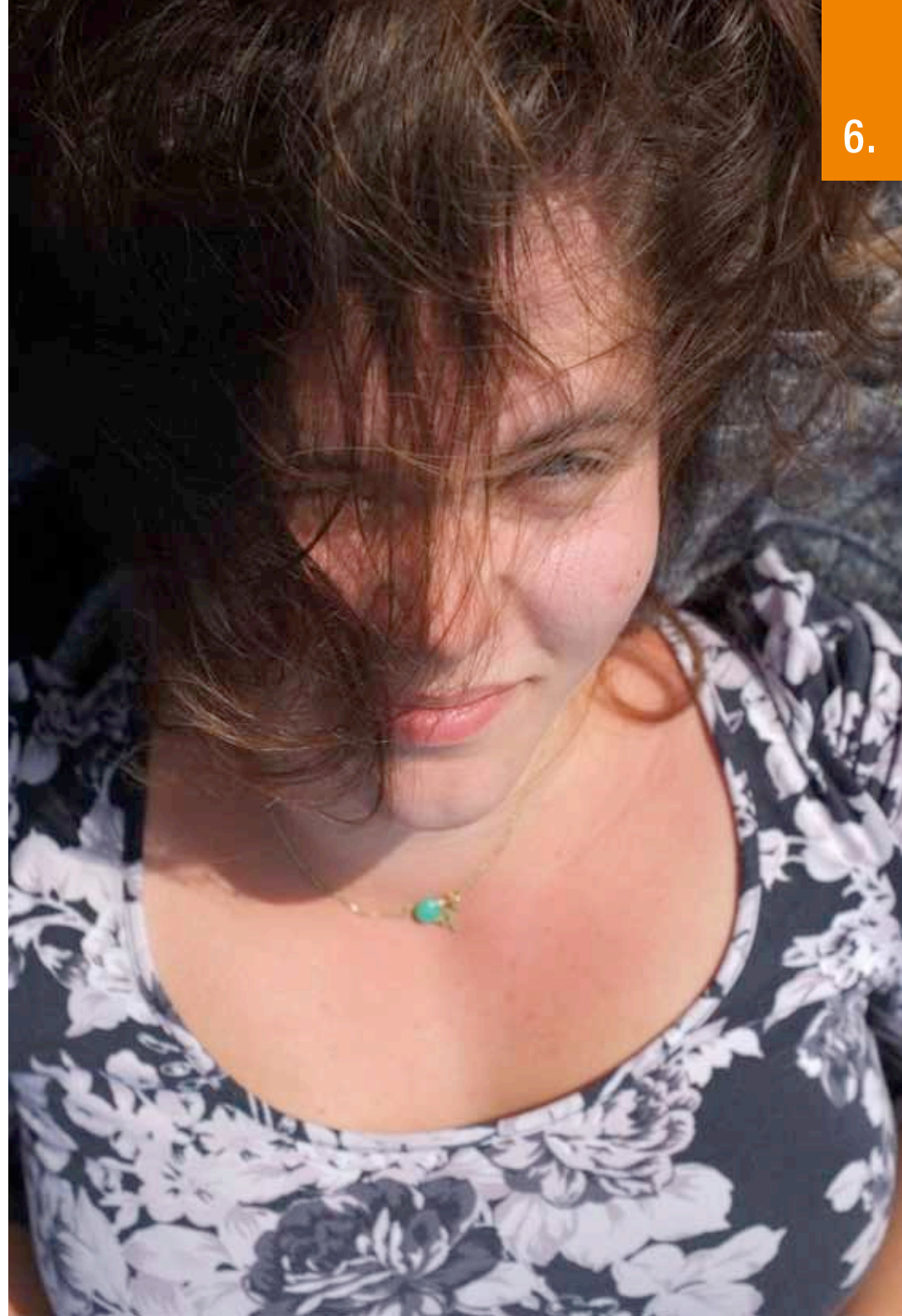
Katrine er med sine 19 år en af vores yngste beboere. Hun har levet her et halvt års tid, og elsker at være en del af fællesskabet på gården.

Hendes familie er til tider lidt skeptisk over for hvad der foregår her. Er det nu en sekt? Og bliver hun måske misbrugt en smule? Og det er jo forståeligt nok at familien passer på deres unge datter.

Men Katrine synes ikke, at hun bliver misbrugt; hun nyder livet her og laver sjov med os alle, og hun er en elsket deltager i både kurser, terapi og farmerliv.

venstre: Katrine med de japanske øjne flirter med fotografen under en badetur ved de høje klipper nær Karlshamn.

højre: Smukke Katrine fanget i en lur. Sommer 2015.





ALEXANDER, 21 ÅR

“ Min tid på Elsebråne er altid udfordrende, men samtidigt har stedet altid været kilden til et gladere, bedre og mere klart liv. Jeg er gennem mange år vendt tilbage igen og igen for at fortsætte min udvikling. Der er altid plads til de ting som man går igennem, ligesom der altid er folk, der kan hjælpe og påpege de ting, man ikke selv kan se.

venstre: Alexander i køkkenet, forår 2015.

højre: Alexander planter tomater opad en varm, sydvendt mur, forår 2015.

De smukke naturomgivelser, der omringer stedet, er med til at give ro til at arbejde med det man skal. Nogen gange er det svært at forholde sig til at tage tilbage, efter at have været væk længe. Men da ved jeg at man altid er velkommen og at man aldrig fortryder et besøg, på gården i Elsebråne.

Alexander





Denise nyder en kop te på klipperne ved skærgården og samler mod til sit store spring.

DENISE, 30 ÅR

“ Da jeg var 15 år gammel blev jeg diagnosticeret som borderline. Mange læger og psykiatere har siden dengang forsøgt at hjælpe mig, men de kunne ikke. I dag er jeg 30 år gammel.

Hvis nogen ville have fortalt mig for halvandet år siden, at jeg kom til at bo længe på et hospital, ville jeg have kaldt ham eller hende for sindssyg. For jeg hader hospitaler, de er grå, triste og ensomme.

Og dog, her er jeg, og her er mit liv: arbejde, kærlighed, grin, læring, gråd, indre søgen, spørgsmålstegn, madlavning, havearbejde, svampedyrkning.

Jeg bor på det eneste hospital, der nogensinde ville kunne fungere for mig – et som er totalt medicinfrit og totalt farverigt.

Nogle gange spekulerer jeg på hvordan alt det, som jeg har oplevet her, kunne ske på så kort tid. Hvordan kan sådan et lille sted give så meget læring og helbredelse?

Da jeg kom, var der ikke noget, der virkede for mig, hverdagen var blot en endeløs serie af ligegyldige, gentagende mønstre. På trods af dette, var jeg ikke rigtig klar over, at der kunne være mere til livet, at jeg kunne bede om mere.

Efter min psykiatriske diagnose, som førte til mange års nu for længst afsluttet psykoterapi, ankom jeg altså her med et nyt håb, og påbegyndte den mest

*Forsamlingen kigger beundrende
på Denise, der hopper de 6 meter
fra klippen ned i det kølige havvand.*

smertefulde, mest forvirrende og mest magiske proces, jeg nogensinde har oplevet.

Det var smertefuldt, fordi helbredelsesmidlet her er at se på alle mine nuværende vanskeligheder og dykke ned i alle mine gamle sår.

Det var forvirrende, fordi jeg forstod, at jeg faktisk ikke forstår noget, ikke mig selv og ikke universet.

Det var magisk, fordi jeg begyndte at indse, at der er så meget mere godt inden i mig, end det jeg kender.

Jeg har været tæt på mennesker som aldrig før, og jeg har indset, at vi er alle ens, vi søger alle efter lykke, fredelig væren, glæde, og også efter at tage vores talenter i brug.

Så jeg tror, at svaret på spørgsmålet om, hvordan vi heles, handler om mennesker, der deler deres liv, drømme og problemer gavmildt med hinanden.

Det kræver også terapeuter, der er i stand til at se, hvor alle er henne, og som kan forstå vores individuelle situation, behov, og potentiale. Det er, som de siger: "Du alene kan gøre det, men du kan ikke gøre det alene."

Terapien her handler ikke om at ændre adfærd, eller om at "fixe" personligheden. For at realisere vores sande natur, må vi gå langt dybere, med hjælp fra hinanden.

Kærligst Denise





INA, 84 ÅR

Ina, Søren's mor, er med sine 84 år Elsebrånes ældste gæst. Hun bor her i op til en måned ad gangen, og i løbet af den tid bliver hun altid i rigtig godt humør.

Så vender hun tilbage til København igen, hvor hun bor i sin store 8-værelses lejlighed med hjemmehjælp, og det er vist ikke helt så spændende.

Alle synes godt om at Ina også er med i fællesskabet, og der er enighed om at det er vigtigt, at den ældste generation også er repræsenteret på gården.

Men somme tider er enkelte beboere kede af at hun stjæler deres gafler ved bordet... og muligvis er det også hende, der har brugt deres tandbørste uden at få lov?

venstre: Hospitalets ældste gæst, Søren's mor Ina på 84 år.

højre: Søren laver sjov med Ina – som sædvanligt.





FRODE, 44 ÅR

“ Livet på Elsebråne var meget hårdt og svært for mig. Jeg arbejder stadig med alle de ting, som terapien har bragt frem inden i mig.

Jeg var med på sommerkurset, det var den største oplevelse. Da alle vi kursister var blevet enige om at tage en “uge i helvede” for at rense os for vores fortid, blev jeg først meget bekymret. Jeg var på et tidspunkt overbevist om, at jeg ville blive smidt af kurset, fordi jeg ikke var i stand til at deltage i øvelserne. Den øvelse jeg var mest bekymret for, var øvelsen hvor vi arbejdede to og to og udfordrede hinanden. Jeg har altid haft det svært med menneskekontakt, så den var meget svær for mig, og jeg følte mig meget ydmyget. Men i sidste ende var det nok den ydmygelse jeg følte, der var det allerbedste og mest helende for mig. For det, at føle mig ydmyget og trådt på, har været et tema hele mit liv. Jeg ville gerne have gået endnu dybere ind i følelsen, for at lære endnu mere om mig selv.

I dag føler jeg, at jeg har det bedre, og jeg er glad for at jeg gav mig selv den udfordring at være med i Elsebråne.

Frode

venstre: På gåtur i skov og klippelandskab. Efterårskursus, 2014.

højre: Frode holder en pause under en gåtur i den gamle naturskov i Ire Naturreservat. Sommer 2013.





LIA, 25 ÅR

“ Før jeg kom her, gik jeg rundt i cirkler og kom ingen vegne. Jeg håbede, at jeg en dag ville blive i stand til at ændre mig selv, og til sidst passe ind, hvis jeg bare arbejdede hårdt nok. I fremtiden lå min frelse, for dagen i dag var bare uudholdelig. Selvfølgelig fik denne holdning mig ikke meget langt.

venstre: Lia følger med i undervisningen under sommerkurset i Elsebråne, uge 29, 2015.

højre: Solbadning på de varme klipper.

Da jeg kom her begyndte jeg at forstå, at lykke er at leve i nuet og leve i virkeligheden, i stedet for inde i mit eget sind, selv om det er så meget lettere.

Jeg er begyndt at sætte spørgsmålstegn ved den forståelse, jeg har af mig selv. Ved min forståelse af, hvordan livet er. Måske er det muligt at leve på en helt anden og bedre måde.

Når alt kommer til alt, så har vi dybest set alle sammen de samme problemer. Hvis du kan se dig selv i den anden, giver det mulighed for nærhed med andre mennesker. Her i Elsebråne har jeg oplevet at komme tæt på andre mennesker, på en måde som jeg ikke har oplevet før.

Dette sted giver dig plads til at fokusere og arbejde med dig selv, og samtidig være en del af et vidunderligt lille samfund, som støtter dig uden at dømme, og som sætter dig tilbage på sporet, når du farer vild.

Knus, Lia





MARTIN, 22 ÅR

“ Et vidunderligt sted i den svenske skov, fyldt med skønne mennesker. Jeg elskede at være der. Jeg elsker den smukke natur som stedet er omgivet af, spektakulære søer med rent vand og Østersøen lige i nærheden. Arbejdet er ret hårdt, men jeg synes det var en rigtig dejlig oplevelse. Efter arbejdet får du noget lækkert fra Søren's køkken, lavet af grønsager fra gården, og at du kan møde mange mennesker fra forskellige lande.

Den dejligste del af ugen er søndag, fordi der har vi fri. Vi plejer at tage på tur i skoven eller til havet. Hvis du er nysgerrig på livet, er Søren og Pavlinas arbejde helt fantastisk. Jeg har aldrig haft bedre eller mere transformerende oplevelser end her, så tag og besøg dem og se for dig selv.

Martin

venstre: Et svært øjeblik i terapien for Martin. 2014.

højre: Martin i en engageret diskussion af livets mening og den slags, sommerkursus 2015.







MARKUS, 27 ÅR

“ Jeg går rundt her på gården og laver små praktiske ting. Vi har en gammel traktor fra 1956, der har det med at gå i stykker lige som vi står og skal til at pløje en mark, og så er det mig, der får lov at reparere den, selvom jeg egentlig ikke ved noget om at lave traktorer eller om at pløje marker for den sags skyld, og derfor går der undervejs i reparationen gerne flere ting i stykker, men på mystisk vis ender det som regel med, at det vi satte os for, også kommer til at ske; marken bliver pløjet, æbletræerne kan plantes, og vores nye frugttræsplantage kan fortsætte med at vokse.

For et års tid siden var der ikke så længe til færdiggørelsen af mit ingeniørstudie. Men jeg havde mistet pusten, kan man sige, og studiet blev sat på pause.

Det var som om jeg var blevet indhentet af noget, der havde hobet sig op gennem mit liv, og det var nået til et punkt, hvor jeg ikke længere kunne se meningen med ting eller se, hvad jeg havde lyst til, eller drømte om.

Jeg så det derfor som nødvendigt at trække stikket ud for en tid, og trække mig tilbage til et sted, hvor jeg i fred og ro kunne stoppe op og forsøge med friske øjne at se mig omkring og måske genfinde eller huske, hvad det var der engang drev mig, hvad det var der var sjovt og gav mening for mig. Jeg havde simpelthen brug for en pause.

Det blev til at jeg flyttede ind på gården her, hvor jeg i dag bor, omgivet af søde mennesker, og det vi sy-

nes at have tilfælles er, at vi alle sammen leder efter det samme i hver sin udgave. Så jeg bor sammen med mennesker, der hver dag gør hvad de kan, for at være en tand mere åbne, mere sårbare, mere ærlige, mere forstående, mere pladsgivende, mere nær hinanden, end de var dagen før, og jeg gør hvad jeg kan for at følge med.

Pudsigt nok kom det en dag til mig, at jeg som barn netop drømte om at bo i sådant et fællesskab. Pludselig er der noget der giver mening. Hvad der skal ske med min uddannelse og hvor det hele skal hen ved jeg stadig ikke, men jeg ser frem til det.

Markus

venstre: Markus leder byggeriet af en 120m² stor cementplade til champignonproduktion, som led i hans terapi.

højre: Hovedspring fra en 6 meter høj klippe ud i havet.

Markus deltager i sommerkurset, 2015.



MATHILDE, 34 ÅR

“ Hvorfor kommer jeg på “farmen”?

Elsebråne er for mig som en strand, jeg skyller op på efter en lang og kold nat på en ødelagt tømmerflåde i høj storm og tordenvejr.

Den er et sted, hvor jeg kan hele, og finde styrke og viden.

Jeg har forstået nu, at grunden til at stormvejret opstår fra starten af er fordi der er noget om livet, jeg slet ikke forstår. Stormvejret og tømmerflåden er et billede på, hvordan min barndom var, da jeg var meget lille, men det jeg ikke helt forstår endnu er, at min barndom sluttede for længe siden, og det ser for mig ud til, at jeg bliver nødt til at have nogle hænder udefra, som kan hive mig ind på land igen, fordi jeg hele tiden fortaber mig i det tordenvejr, som var min virkelighed engang.

De hænder, der trækker mig ind på land, er Søren og Pavlinas. Nogle gange kan det også være de andre venner jeg har på farmen, der rækker ud efter mig.

Når jeg kommer på farmen bliver jeg undervist i, hvad der er illusion, og hvad der er virkelighed. Nogle gange må jeg hives kærligt i håret af min kæreste for at forstå, hvad som er virkeligt, og ikke. Så får jeg beskeden, at hvis jeg vil være glad i livet, må jeg være ude i virkeligheden.

Men det er ikke altid let for mig at lære nye ting om mig selv og om hvad der er virkeligt og ikke, fordi jeg altid har troet på at jeg var den dumme pige på

jorden og at livet er en farlig rejse, hvor man skal passe meget på ikke at falde i vandet og drukne.

Der ligger en stor smerte for mig i at lære nye ting om mig selv, fordi jeg hader at se, hvem jeg er blevet til gennem årene.

Men når jeg kommer på farmen og bliver mødt med en evig varme og accept, så giver det mig mod og inspiration til at turde leve livet lidt mere.

Vi tager på ture, hvor vi hopper ud fra høje klipper og svømmer i havet. Det elsker jeg. Vi rappelled en gang, og om vinteren svømmer de andre i søens isvand, mens jeg nøjes med saunaen, der hører til.

Vi har stået på ski sammen i Norge og ofte går vi i de store, fantastiske, svenske skove sammen.

Vi griner hver dag og holder hinanden i hånden, hvis der er en hård kendsgerning, der må forstås. Det er derfor jeg kommer. Fordi det er unikt at være en del af en gruppe mennesker, som alle mere eller mindre er fortabte ude på det store hav, i hver sin båd, men stadig følges ad side om side, søgende efter kysten, hvor vi kan kravle i land og finde os selv igen i den virkelige verden.

For mig er farmen et utopia. Et sted hvor jeg kan hele, et sted hvor jeg kan komme af med min depression. Et sted jeg altid har drømt om, men som jeg ikke troede eksisterede.

Mathilde



venstre: Mathilde nyder en stund i sin kæreste Enriques arme. Han fotograferer hende uden at hun ved det. Sommer 2015.

højre: Mathilde efter et spring fra klippen. Mathilde har taget de fleste billeder i bogen. Hun gør i dag karriere som billedkunstner.

MELANIE, 33 ÅR

“ Siden jeg var teenager har jeg været bipolar, jeg har svinget vildt mellem mani og depression. Jeg har været helt ude af mig selv mange gange, nogle gange er jeg gået i byen, og er vågnet op i detentionen med blod på tøjet – blod som ikke var mit eget. I dag studerer jeg sociologi på universitet, jeg har lige bestået min bachelor, og det er helt utroligt, at jeg er kommet så langt.

Mit forløb hos Søren Ventegodt er uden tvivl det mest intense og mest udbytterige, jeg nogen sinde har gjort, set eller oplevet i mit liv. Jeg tænkte forleden tilbage på de forskellige psykoterapeuter, psykologer, psykiatere, præster- you name it – som jeg har gået i behandling hos tidligere, og hvordan de måtte give op én efter én, hvordan ingen kunne nå ind til mig, og hvordan jeg ikke følte mig hjulpet.

Der er ingen andre end Søren som har kunnet nå ind til mig, for hvem det har været muligt at komme gennem panseret, som jeg er udstyret med. Søren har fået mig til at forstå. Ja, for mig er Søren terapi at forstå mig selv. Forståelse. Og det er muligt gennem den ubetingede kærlighed, som han møder mig med i terapien.

Han møder mig ikke med teorier, dogmer, skepsis eller med en formel distance, som de andre behandlere, jeg har mødt. Han møder mig ikke som et objekt, som skal fixes. Han møder mig derimod med ren kærlighed og intuition, som ingen andre i hele mit liv har mødt mig med. Og gennem denne

medmenneskelige kærlighed er det muligt at vi kan mødes, og muligt for ham at vise mig mig selv.

For det er ikke en adfærdsterapi, hvor jeg må øve mig på at gøre det modsatte, fx øve mig i at gå ud blandt mennesker, trods al min menneskeangst, som også er der. I eksistentiel terapi er det primære at forstå mig selv, ved at se mig selv udefra. Og måden hvorpå jeg får støtte til at se mig selv, er først og fremmest at Søren ikke lyver. Han er dødelig, og det er rart, mens de fleste andre fx ens venner lyver, for ikke at såre én.

Fx i den første terapitime fortalte han mig, i forbindelse med at vi snakkede om at jeg ikke havde nogen kæreste og jeg savnede én, at jeg lignede “et afgnavet æbleskrog”. Altså, det var sgu dejligt at høre, fordi jeg vidste, at han ikke sagde det for at såre mig eller fordi han var dum, men han sagde det for at få mig til at se på mig selv, han fortalte hvad han så.

Han fylder ikke mit hoved med nye teorier, nye ting og sager, men snarere omvendt, så beder han mig om at kigge på mine tanker, iagttagelse, og mærke. Og så spørge mig selv om det er sandt; at stille spørgsmålstegn ved mine tanker, i stedet for at tage alle tanker for gode varer, og så bare gå rundt og tro på dem, som jeg normalt har gjort.

Der er ingen andre, som har kunnet skabe den tillid som var nødvendig, for at jeg åbnede op. Mit sind var sammentømret med syvtommersøm og beskyt-

tet af ti-dobbelt panserglass, det vidste jeg ikke dengang, men det kan jeg se nu. Dette er en anden ting, som er nøglen i min helingsproces, nemlig bevidstgørelsesprocessen. At jeg pludselig har kunnet huske begivenheder, som har været fortrængt i mange år; én efter én er de kommet tilbage til mig, ikke særligt rare begivenheder, derfor er de blevet fortrængt i sin tid, men mange mange vigtige brikker, som er essentielle for at kunne forstå mig selv.

Det er svært at forstå livet og sig selv, når halvdelen af ens liv er fortrængt og ligger i mørke, og det var svært at forstå hvorfor mit liv var, som det var, hvorfor tilværelsen føltes som én lang lort jeg bare måtte tage en bid af hver dag, hvorfor jeg var så ulykkelig, og hvorfor jeg ønskede mig selv død, hvorfor det var for hårdt at leve.

Jeg er ikke i tvivl om, at hvis det ikke havde været for mit møde med Søren, hans hjælp, hans kærlighed og hans tro på, at jeg kunne komme til at leve et liv uden smerte og selvmordstanker, havde jeg ikke været her i dag.

Søren er ikke blot en terapeut, men et menneske som er der for mig 24/7, han ser lige igennem mig; han ser både det jeg ikke vil se, nemlig at jeg er sindssyg, og han ser det jeg ikke kan se; at jeg inderst inde, er uberørt, og har værdi.

Kærlig hilsen Melanie

Melanie i naturen:

Melanie beundrer solnedgangen.

Hun elsker at plukke svampe, gå ved Mørumsåen og hvile i mosset.

Er hun så heldig at finde en Karl Johan svamp stråler hun af begejstring. Efterår 2015.





venstre: Ben elsker at arbejde fysisk, han kaster brændet ind i brændeskuret. Sommer 2014.

højre: Ben noterer alt, hvad han lærer på kurset. Sommer 2015.

BEN, 26 ÅR

“ Det bliver mørkt, og mine sanser bliver stærkere. Jeg arbejder på et markhegn tæt ved en landevej i den svenske natur. På den anden side af hegnet er der en kat. Et par meter væk fra mig sidder hun og ser på mig. Jeg klipper tråden, og katten venter på min næste handling. Et intenst nu. Bare min egen handling, som både jeg og katten er vidner til. Et øjeblik af tavs lykke uden nogle tanker. Det er ikke noget “jeg” der larmer lige nu, alting sker bare.

Jeg kom til dette sted som en af de mange frivillige, der kommer her hele tiden. Jeg troede jeg skulle bo og arbejde på en gård. Snart indså jeg, at dette sted er helt forskelligt fra alle de andre gårde, jeg har været på før.

Ja, det er endog forskelligt fra ethvert andet sted, jeg har været før.

Hvad der gør det så specielt, er et fokus på trivsel for de mennesker, der lever her, i stedet for fokus på det arbejde, der skal gøres. Arbejde og skabt værdi synes at komme naturligt her, da alle kan bidrage med hans/hendes egne talenter og færdigheder. Det er plads til alle slags selvudtryk.

Jeg havde ikke forventet at blive en del af terapien, men det er faktisk uundgåeligt, hvis du bor her i længetid, og lever så tæt med alle. “Community-living” giver os lektioner i livet hver eneste dag, ikke kun når vi sidder sammen om aftenen i gruppeterapien, og reflekterer over os selv, og fører lange diskussioner om, hvordan vi gør ting, hvordan vi reagerer på ting, og hvorfor det er sådan.

For mig handler terapien om at udtrykke følelser, sluge min stolthed og vise mig selv ærligt, nøgent og sårbart.

Alt dette var nyt for mig, og efter et stykke tid i terapi følte jeg mig udmattet. At leve sammen med andre mennesker syntes umuligt for mig, og trangen til et mere afslappet, privat liv, langt væk fra dette hospital blev stadigt stærkere. Jeg var i krise. Jeg kunne løbe fra mine problemer, eller jeg kunne blive og arbejde med dem. Jeg blev.

Nu har jeg accepteret at være patient i stedet for en arbejdstager, som jo er mere værdigt. Jeg er patient, ikke fordi jeg er syg, ikke fordi jeg pludselig er blevet en galning. Jeg er bare et menneske, der kæmper sig vej ud af dets egne begrænsninger. For det er det, som man kan gøre her.

Jeg fik, da jeg oprindeligt kom, muligheden for at fungere som leder for en gruppe af 10 frivillige. Jeg havde altid drømt om at blive leder. Men da jeg blev det, viste det sig, at jeg ikke var nogen særlig god leder. Jeg lærte noget vigtigt om mine egne begrænsninger som leder og som menneske. Præcis dét var dét, som jeg havde brug for at se, for at komme videre med mig selv.

Retreat Centeret i Elsebråne tilbyder os muligheden for at arbejde med os selv, på et dybt niveau. Det er op til os selv om vi vil benytte os af denne mulighed. Jeg er meget taknemmelig for at jeg har fået denne chance.

Ben





PETER, 57 ÅR

“Kurset i uge 29 – “Summer camp 2015” og den forudgående arbejdsuge har for mig været en særdeles udbytterig oplevelse, kan jeg med overbevisning nu 4 mdr. efter konstatere. Det at være i hvad der hurtigt endte med at blive det mest intime og ærlige rum, jeg til dato har oplevet, gav nye og dybe indsigter, i min egen natur, og i mine reaktionsmønstre.

Sørens dybe faglige ekspertise og analytiske evner sammen med Pavlinas helt unikke intuition og ligeledes store erfaring, afklædte mig mit livslange panser af fortrængning, fortæller, forstillinger og mest af alt det totalt forskruede og begrænsende selvbillede, som jeg har kæmpet med siden barndommen.

Selve kurset fordrede totalt nærvær døgnet rundt i de 5 dage. Up front blev der, efter enstemmighed, deklareret klare firkantede rammer, som jeg efterfølgende vurderer var en væsentlig årsag til mit paradigmeskift.

Rollespil, nærvær, bodywork, masser af videnskabelige fakta, Sørens nysgerrighed på livets ultimative mysterier, Pavlinas evne til at fange de mindste nuancer, masser af snak og samtale, gråd, latter, to spontane badeture med madkurv ud i den dejlige svenske natur, parret med fravalg af al kontakt til omverdenen.

Alt sammen ingredienser som tilsammen har givet mig et nyt livssyn, fornyet livsenergi og mere rummelighed i videste forstand.

Peter, Assens, November 2015

venstre: Peter, den store bondemand fra Assens, kommer til Elsebråne for at deltage i kursus, men også for at hjælpe Markus med at bygge en cementplade, så vi kan dyrke svampe selv. Efterår 2015.

højre: Det er hårdt arbejde, men Peter er stærk og håndterer alle værktøjer som en professionel.





SANDER, 28 ÅR

“ Min møde med Søren Ventegodt og Pavlina Kordova har gjort en kæmpe forskel for mit liv.

Jeg føler at jeg vågnede op.

Så hvad jeg havde af problemer og fik værktøjer til at rydde op i dem.

Jeg er meget taknemmelig over at have mødt så dygtige, generøse og kærlige mennesker.

Kh Sander.

venstre: Sander, venlig, smilende, klog og sjov, som vi kender ham. Sommerkursus, 2014.

Sander reflekterer i bøgeskoven. Efterår 2014.

højre: Sander ligger på skovens mostæppe og kigger på en forunderligt smuk verden. Sommer 2013.





THOMAS, 54 ÅR

“ Jeg har været i kontakt med Søren Ventegodt siden 2008, hvor jeg blev alvorligt syg. Sideløbende med at jeg lå på Skejby Sygehus havde jeg et forløb med ham telefonisk og, når jeg havde mulighed, i hans holistiske klinik i København.

Det har været et nødvendigt og meget givende forløb, som har bevist for mig, at det var mit tidligere syn på livet og mine deraf følgende handlinger, som gjorde mig syg – meget syg.

Jeg fik konstateret Non-Hodgkin Lymfom, som er en form for kræft, der optræder i lymfesystemet.

Med hans hjælp overlevede jeg, uden den mediciner eller strålebehandling, som ellers er sygehusekets værktøj i kampen mod sygdommen.

Jeg fortsatte med at gå hos Søren Ventegodt, og har senest, i et halvt års forløb, været på hans gård Elsebråne Retreat Center.

Det er intensivt at være på gården. Jeg kender ikke til andre “behandlingsformer” som kan være så givende. En stor del af behandlingen består i at se

mine egne mønstre, spejlet i andre patienter på gården. At se at mønstrene ikke er en del af mig selv, at se at det er opfindelser skabt til at overleve og navigere i barndommen.

Ved dybt at kunne se disse mønstre, vil de dermed ikke være en del af mig selv og de vil forsvinde som dug for solen.

Det er forbandet hårdt. Jeg prøver at lade være med at flygte fra gården.

En ting er at overleve, en anden er at leve. Det er min øvelse nu. Det er en svær øvelse, da jeg har brugt mange af mine tidligere år af mit liv på at opbygge mønstre, som især ødelægger relationer til andre mennesker for mig.

Jeg er meget taknemmelig for at have mødt Søren på rette tidspunkt. Jeg mærker, at han har viet sit liv til denne sag og sin egen videre forskning.

Vi ses nok igen Søren, de er så klæbrige, de mønstre.

Kærlig hilsen, Thomas

venstre: Thomas er mester i at bage rugbrød. Sommer 2014.

højre: Thomas i dybe tanker. Solen er gået ned over Elsebråne. Vinter 2014.







PAVLINA, 34 ÅR

“ Sandheden er, at mit ønske om at blive terapeut udsprang af mine egne, personlige behov. Jeg var ikke glad for mit liv. Jeg havde så mange drømme, men de var alle sammen mærket: “umuligt – kommer aldrig til at ske”.

Jeg startede, da jeg blev 15 år gammel, med at søge efter indhold og mening i livet. Det tog mig noget tid, faktisk nogle år, før jeg forstod, at intet i denne verden kommer udefra. For at få, hvad jeg har brug for, må jeg rette min opmærksomhed indad, og lære mig selv at kende.

Kun ved at finde ud af hvem jeg dybest set er, kan jeg blive lykkelig.

Jeg uddannede mig lidt efter lidt til terapeut ved at tage mange forskellige kurser. Jeg blev således Reiki Master i 2009. Jeg fulgte gennem 7 år en lærer i personlig udvikling, som jeg den dag i dag har stor respekt for, Karel Danek. Jeg vidste ikke, hvor det ville tage mig hen, men jeg fulgte min interesse og en indre nødvendighed for at forstå mig selv og livet.

Det var et kæmpe vendepunkt i mit liv at blive ansat som terapeut på det holistiske retreat center i Elsebråne. Det var uventet at det lykkedes, og jeg følte mig helt ud af karakter, for normalt var jeg sød og gjorde, hvad alle folk forventede af mig. Men endelig gjorde jeg krav på friheden til at være mig selv, og til at gøre præcis hvad jeg selv ville. Og dette er det,

som jeg vil: Jeg vil leve og arbejde i dette såkaldte hospital uden hvide kitler.

Af alle steder i verden er dette stedet, hvor jeg hører til. Her vil jeg være, her vil jeg dele mit liv med alle omkring mig, og her vil jeg lære så meget som jeg bare kan. At være en del af dette projekt giver mig en umådelig glæde og hver dag også nye udfordringer og lærdom.

Det er et simpelt liv her, og alligevel er det så belønnende. Så her er jeg, taknemmelig, glad, og klar til at tage imod hvad som end måtte komme.

Kærlighed, Pavlina

Pavlina har det dejligt under en pause, hvor hun underviser. Sommerkursus, 2015.

højre: Pavlina på færgen hjem fra Tjärö, som ligger 20 minutters sejlads fra fastlandet i Skærgården. 2014.

Pavlina elsker at slibe gulve, så hun er altid den første til at melde sig, når de gamle gulve skal renoveres. April, 2015.



venstre: Her har vi Søren. Han laver altid sjov. Her er han sammen med en gruppe kursister under en udflugt. Sommer 2013.

højre: Søren på båden i skærgården på tur med patienterne, sommer 2015.

SØREN, 54 ÅR

“ Ja, her er jeg så. Det er min fortælling, det er mig, der fortæller dig historien om mit hospital. Men som du sikkert har forstået, så er det ikke rigtigt mit hospital, det er vores allesammens. Og det er heller ikke rigtigt et hospital, der er ingen hvide kitler og ingen diagnoser og journaler; stedet er noget meget større og noget meget mere fantastisk – nemlig et virkeligt sted, hvor folk lever, elsker, ler og græder, gør det som de er bedst til, og frem for alt lærer hele tiden.

Og større bliver det bare ikke.

Det er ikke et hospital, og det er ikke en farm. Det er måske mere en ashram eller en fristad, eller et klubhus for en klub af vildt skøre, frihedselskende mennesker. Det er et sted for mennesker, der søger sig selv, der leder efter den bedste version af sig selv. Det er et sted for mennesker, der ønsker at være sig selv, og som ønsker at være tæt på andre mennesker, der også ønsker at være sig selv.

For mig handler livet om kærlighed. Jeg ved at dette ord er stort, det er også for stort. Man kan ikke putte det i en sætning uden at folk rynker på næsen.

Men at være sig selv handler om at elske sig selv. Ja, man skal faktisk være selve kærligheden, kærl-

igheden er nødt til at blive ens identitet. Ellers kan man ikke lande helt og totalt i den. Og det at skifte sin gamle sure identitet ud med en guddommelig stor, uendeligt rummelig, totalt livsglad og kærlig identitet, ja det er faktisk det, som hele livets spil går ud på.

Det største er at give slip på at være noget særligt og bare være. Det største man kan være er at være som “en grå fugl, der synger ganske stille”, forklarer Carlos Castaneda os i sine bøger om troldmanden Don Juan. Og det giver jo slet ikke nogen mening for et almindeligt menneske, der hellere vil være en farverig påfugl eller en støjende skrukhøne, end et stille og lidet synligt, ydmygt væsen.

Men jeg er kommet frem til at Carlos har ret. Det er virkelig det største, hvis man bare kan være, uden at være noget særligt eller noget specielt. Kan man finde ud af at sige “Jeg er” og mene det med hver eneste celle i kroppen, ja så er man blevet ét med alt hvad der er til, ét med naturen, med alle dyr, svampe og planter, og med alle mennesker, der findes.

Så er man blevet til ren kærlighed, og større bliver det bare ikke.

Søren



Hvad fejler jeg og hvordan bliver jeg rask?

Hvis man slås med et dårligt fysisk eller psykisk helbred, dårlig trivsel eller svære problemer med at fungere på livets forskellige områder, er det spørgsmål, der naturligt kommer til en: Hvorfor har jeg det sådan?

DET NORMALE, SUNDE MENNESKE

For at forstå, hvad der er galt med en, må man forstå hvordan det normale, sunde menneske fungerer. Det kan man kun forstå, hvis man forstår, hvordan vi bliver til helt fra starten af.

Vi starter som bekendt som bare en enkelt celle inde i æggelederen i vores mors mave.

Denne første celle, som i løbet af 9 måneder tager form af et menneske, svarer ganske godt til det første, encellede liv – de bittesmå dyr og planter – der for en milliard år siden fandtes i urhavet.

Denne celle deler sig på samme måde som de første kernefyldte celler gjorde, men hvor det encellede liv har celler, der derpå går hver til sit, ja, så bliver

vore celler sammen og danner en kæmpe koloni på ti tusinde milliarder celler.

I denne koloni taler cellerne sammen, og ved at dele deres information kan de enkelte celler udføre helt forskellige funktioner. I det voksne menneske findes 200 forskellige slags celler, der i den sunde organisme gør præcis det de skal, dér hvor de nu engang er placeret i organismen.

Disse små celler har fortsat alle de egenskaber, som de fritlevende små dyr havde: fx kan de kravle rundt og gøre ting. De bruger disse egenskaber til at skabe kroppen.

De kravler rundt mellem hinanden, de deler sig når der er brug for det, og de taler sammen i et fantastisk system og skaber den velordnede organisme, ved at forbinde sig rigtigt til cellerne omkring dem.

På den måde opstår vor dyrebare krop, og den enestående orden, der er i kroppen, som er forudsætnin-gen for perfekt funktion på alle niveauer.

Gennem livet bevarer cellerne deres samtale med hinanden gennem et fælles informationssystem, hvis natur stadig er en gåde for videnskaben, og som den dag i dag er genstand for intens udforskning ^(se 16-27).

Det er ud af dette kollektive informationsfelt, at vores bevidsthed fødes. Og det er meget interessant, for det betyder, at vi nok har en form for primitiv bevidsthed helt fra starten af livet. Allerede den første celle er bevidst ²⁸⁻³³, og folk, der rejser tilbage i tiden gennem terapi, meditation, eller med bevidsthedsudvidende stoffer som LSD eller, som det for tiden er moderne, med Ayahuasca, (en LSD-lignende droge der stadig er lovlig at anvende for shamaner i Peru), oplever ofte at vende tilbage og genopleve at være den første, bevidste celle.

Og alle, der oplever det, siger samstemmende, at det øjeblik vi skabes er et øjeblik fyldt med kærlighed, og forbundet med en oplevelse af dyb visdom, med en spontan indsigt i verdens dybeste sammenhænge, og med en brusende følelse af lykke: Jeg er! Jeg er til! Og jeg elsker at leve!

Om aftenen elsker vi at gå i sauna, spille spil eller se film sammen. Her ses Katrine helt optaget af at vinde spillet.





Det er fra starten skønt at være til. Livet er nemt, alt er klart og forståeligt, intet er mærkeligt eller kompliceret. Vi er generøse og fyldt med vilje til at leve og til at give af os selv. Vi er en gave til verden, og ikke mindst en gave til vores forældre. Og det er endog klart for os HVAD det er vi skal give, hvad vores eget helt personlige og specielle talent er: det som JEG har at give til DIG. Og det er jo smukt.

Men så møder vi virkeligheden så langsomt, og vi tager læring af mødet. Vores sind fødes ud af de tanker, der spontant opstår i vores livs felt, og begivenhederne får os til at tro på nogle af disse tanker, mens andre tanker blot får lov at gå igen.

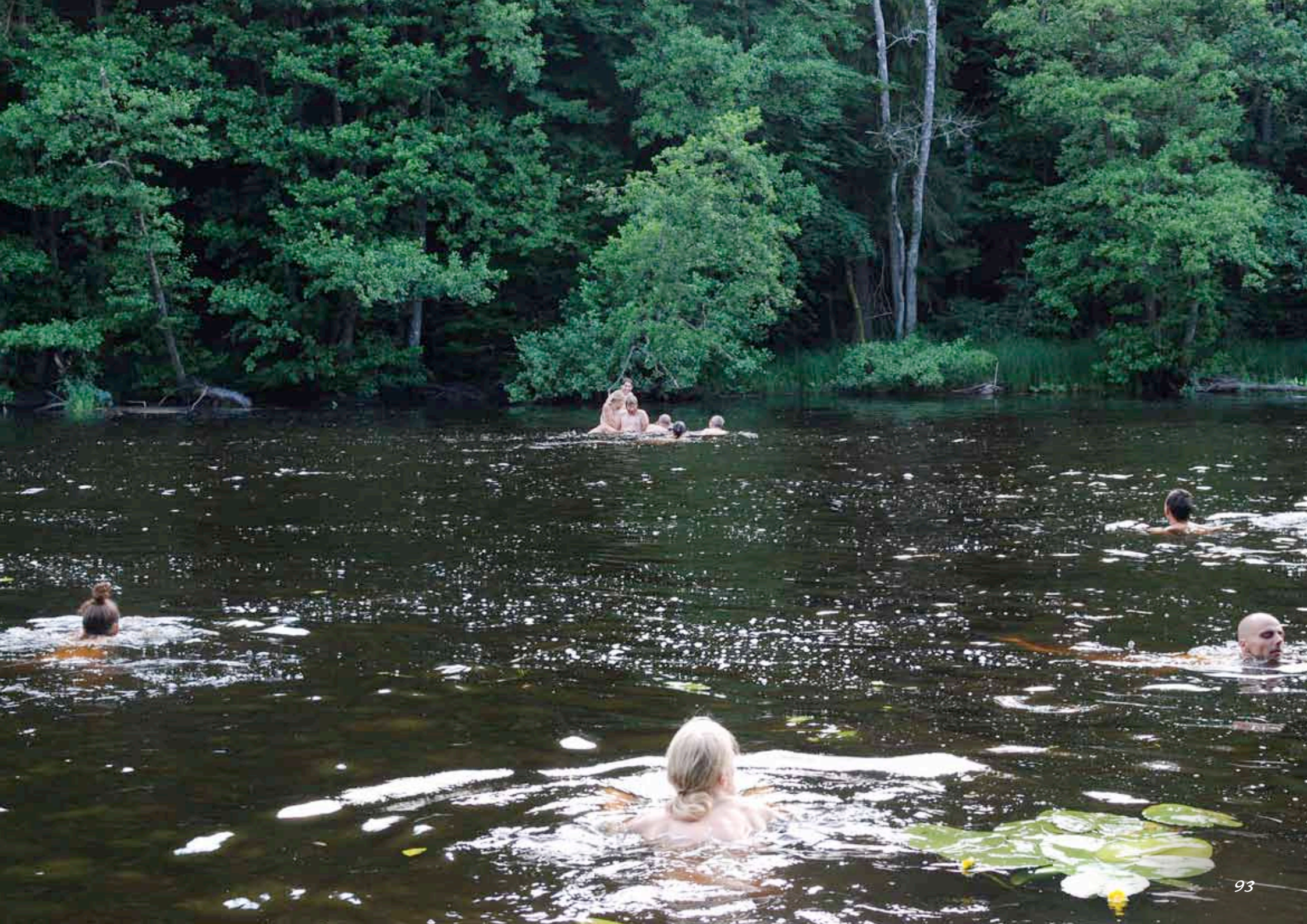
Alle de tanker, som vi på grund af vores personlige historie kommer til at tro på, udgør efterhånden som vi bliver større vores egen, personlige livsfilosofi.

Og denne filosofi stikker dybt. De første tanker kommer til os tidligt, ja faktisk helt fra livets start, og vi kommer til at tro på dem, når vi har brug for dem, og det sker, når vi møder vores forældre. For vi er nødt til at passe til dem. Uden tilpasning dør vi.

Så det vi lærer – den læring vi tager ud af livets betingelser (dets konditioner) – kalder vi ofte i terapien for vores “konditionering”. Det er et lidt teknisk, men nyttigt ord at kunne.

venstre: Denise og Markus i naturen, 2015.

højre: Mørrumsåen 2015. Strømmen er stærk, så det kræver mod at svømme ud på det dybe vand. I forgrunden ses Frode på vej ud.





Det er mødet med virkeligheden omkring os, der sætter sit aftryk i os. Det er mødet med vores første mennesker, der er hovedgrunden til vores konditionering. Og det, vi lærer, er de tanker, som vi kommer til at tro er sande.

Når vi så er voksne, ja så tror vi på en masse forskellige ting. Det, som vi tror, bestemmer den måde vi ser verden på, og den måde vi bærer os ad i verden på. Vores perception, opfattelse og oplevelse af virkeligheden er altså helt bestemt af vores konditionering. Derfor er det meget forskelligt, hvordan vi forholder os til verden. Vi har forskellige *personligheder*, siger vi.

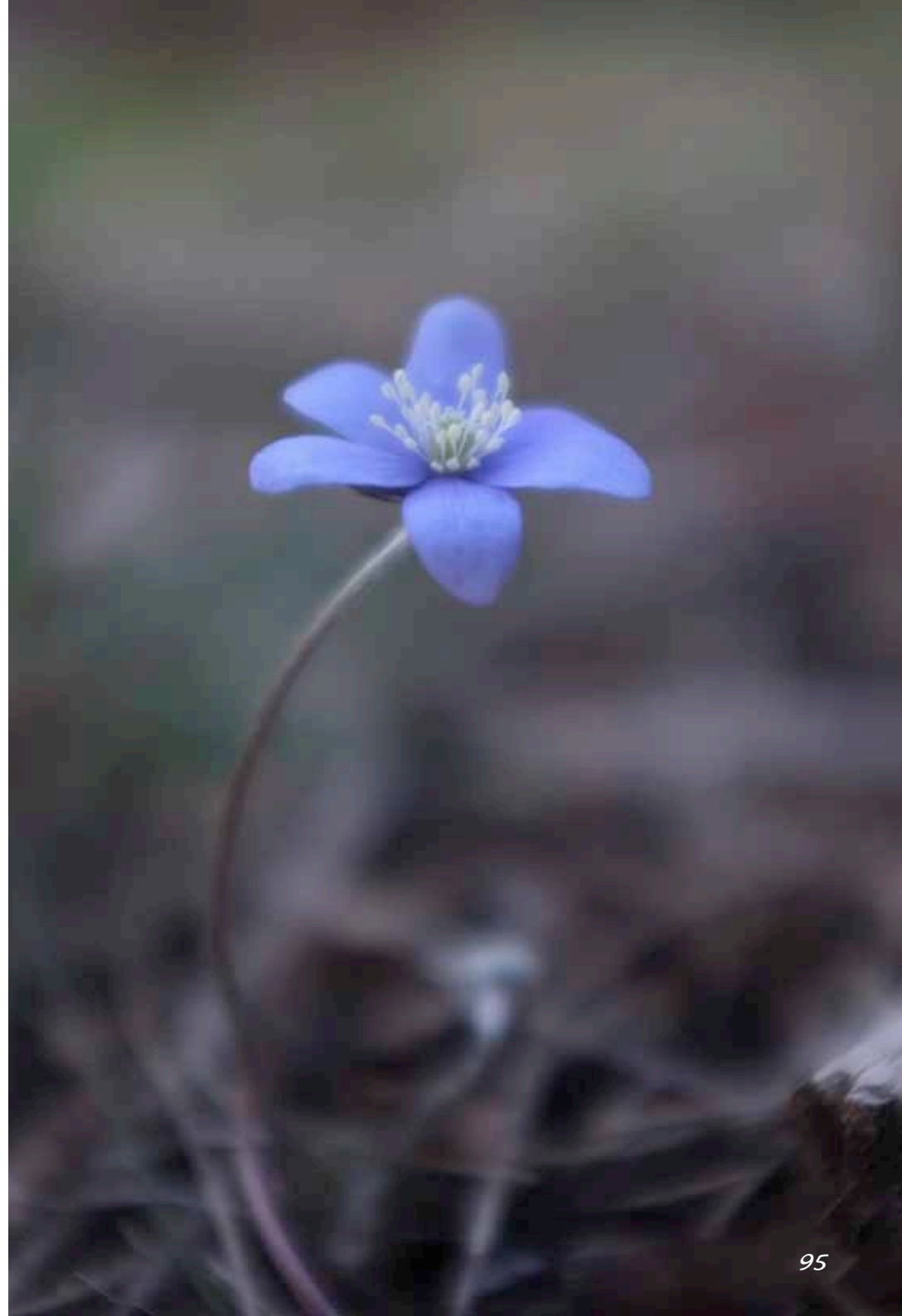
Personligheden er summen af vores tanke- og handlemønstre. Læringen er så dyb og fortsætter så længe og har så mange lag, at vi efterhånden ikke længere er klar over, at det vi tror, er noget vi har lært. Vi tager det, vi er kommet til at tro på, ikke bare for at være sandt, men for ganske simpelt at være MIG. Vores konditionering bliver vores *identitet*, altså det, som vi i grunden og uden spørgsmålstegn antager, at vi selv er.

Det, som vi gør, gør vi derfor ud fra vores ubevidste tillærte, og det vil altså langt hen ad vejen sige *automatisk*. Den måde, vi fortolker verden på, og derfor handler på i verden, er – når vi først er blevet store – blevet *ubevidst*.

Det sunde, normale menneske har en *god konditionering*. Dette menneske har en positiv og konstruktiv livsfilosofi, der tillader det, i sin egen selvforståelse

venstre: Gåture har tit en af de nærliggende søer som mål.

højre: Blå anemoner findes udbredt i skovbunden om foråret. Blekinge, 2015.



se, at elske sig selv og andre. Det lærer fortsat, det elsker udfordringer, løser problemer, engagerer sig i sin omverden og andre mennesker. Det bruger alle sine talenter, og det udvikler sig godt. Det etablerer snart familie, gør god karriere, og har et rigt og gladt, socialt liv. Dette menneske er altså sundt, aktivt, glad for sit liv, og i god brug.

En god konditionering, altså en god personlighed, kommer af at have to kærlige, kloge, succesrige og gode forældre. Men det er jo ikke alle, der har to perfekte forældre. Og selv med perfekte forældre kan ens personlighed blive skæv, forknudret og bitter. For vi har, forklarer shamanerne og vismændene fra den oprindelige verden, vores egen livsretning fra starten af livet. Vi har vores egen livsmission, vores eget talent, som giver vores kurs og livsopgave allerede fra starten af livet. Og hvis denne kurs kolliderer med vores forældres liv og tænkemåde, ja, så har vi balladen.

SYGDOM GENERELT

For at forstå sygdomme, er vi nødt til at se lidt nærmere på, hvad der sker, når vi får følelsesmæssige problemer i livet, på grund af vanskeligheder med vores omverden og forældre, og derfor kommer til at tro på usande tanker.

Konditionering, man kan også kalde det for vores *traumer*, starter med at vi oplever en vanskelig følelse, der kommer af at tingene omkring os ikke rigtigt fungerer. Vi får måske ikke det, som vi har brug for, vi bliver ikke elsket nok, accepteret nok, ikke rummet, mødt og set, som vi har brug for at blive.

Der er en smerte i mødet med verden, især en smerte i mødet med far og mor, som vi er helt afhængige af og som ofte ikke helt forstår os, ikke helt forstår hvor vi er henne og hvor vi kommer fra i vores tidligere bevidsthed, der er ganske *abstrakt* og på den måde ganske mærkelig for en voksen, normal person.

Det lille barn har brug for at have to perfekte forældre, og tager derfor alle uoverensstemmelser med disse som et udtryk for, at der er noget galt med det selv. Der er altså noget, som barnet har brug for at ændre, for at være OK.

Barnet ændrer dette ved at "købe" en tanke, der siger at tingene er anderledes, end de faktisk er. Det ændrer sig selv ved at acceptere en livsløgn, kan man sige.

Når barnet køber denne tanke – "jeg er ikke god nok", "jeg er ikke værd at elske", "jeg er en belastning" osv. – så giver barnet denne tanke en god portion af sin livsenergi. Barnet projicerer sin livskraft ind i denne forestilling, og det næste, der sker, er at det har flyttet sig mentalt til et andet sted, hvor livet opleves anderledes og i situationen bedre. Barnet får den oplevelse, som tanken siger. *Den tanke man tror på, bliver til ens oplevelse af tingene.*

Så barnet kommer til at tro på disse tanker, for at undslippe svære følelser og lidelser, der følger af kontakten med verden. Prisen, som barnet betaler, er at det kommer til at tro på noget om sig selv, livet og omverden, som dybest et ikke er sandt. Og denne tro følger nu med barnet gennem livet. Og den er

der normalt stadigvæk, når barnet bliver voksent. Og den bliver ved med at være der, og skabe sin egen virkelighed, indtil mennesket engang bliver bevidst og heler sine sår på sjælen igen.

Gode tanker, som man tror på, siger fx at "Jeg er god og stærk" eller "jeg er klog og glad". Men selv sådanne tanker betyder stadig en begrænsning i forhold til det frie, sande, guddommelige, og geniale, som vi skabt til at være. Så selv gode tanker, der tilsyneladende giver et godt liv, begrænser os og gør os mindre, end vi er skabt til at være.

Dårlige og negative, frygtssomme tanker reducerer os nemt til næsten ingenting. Vi bliver, hvad disse tanker siger vi er: små, onde, dumme, grimme, forkerte osv., alt efter, hvilke tanker vi køber naturligvis.

For at komme ud af den triste oplevelse, som disse tanker giver, er den almindelige løsning, at vi "køber" andre tanker, der siger det modsatte og er positive: at vi er gode, kloge, værd at elske osv. Men dette løser ikke problemet, dybest set. Det gør bare at vores personlighed kommer til at indeholde mange lag, nogle ofte tragisk selvundervurderende, andre måske tilsvarende manisk selvovervurderende. Andre lag igen er måske indifferente: "Jeg har meldt mig ud [af verden]", "Jeg vil ikke være med", "Intet interesserer mig". Med den sidste tanke har vi ikke længere nogen interesse i noget som helst. Vi kan naturligvis prøve at reparere dette med en ny tanke, men som en orm vil denne tanke altid gnave i vores livs æble og trække os væk fra alt, hvad der er interessant og dejligt. Vi er blevet grå og har mistet evnen til at brænde for noget.

Jarda og Melanie i en fortrolig stund under en pause på en lang kursusdag. Sommerkursus, 2014.





PSYKISK SYGDOM

Når man forstår sindet på denne måde, er det ikke svært at forstå, at vi mennesker kan være gale. Vi er bevidsthedsvæsener, der skaber vores egen oplevelse af verden, gennem det vi tror.

Tror vi, at naboen sender laserstråler gennem væggen, ja så ser vi de røde stråler gnistre og knitre gennem stuen i mørket om natten.

Og tror vi, at Jesus står ved sengen, ja så står han der minsandten også. Velkommen til den psykiatriske afdeling. Det er ikke svært at forstå de skøre. Men det er svært at hjælpe dem, for man er nødt til at hjælpe dem til at indse, at dét, som de tror på, det som giver den lidelsesfulde oplevelse, ganske enkelt *ikke er sandt*.

Det er min fornemmeste opgave som terapeut her på hospitalet at berøve mine patienter deres kæreste eje: nemlig de livsløgne, som de holder så meget af, at de betragter dem som en del af dem selv. Derfor medfører forsøg på helbredelse af en patient fra en alvorlig, psykisk lidelse ofte en slags psykisk dødsproces. Patienten må igennem et nåleøjeblik, og har brug for at nogle tager ham eller hende i hånden, og går med på vejen gennem underverdenen. Og her må en terapeut så være sit salt værd. Men når man forstår processen og samarbejder med den, ja, så er den ikke så slem endda.

Kunsten er at hjælpe patienten til at vende tilbage i tiden, til dengang den dårlige tanke blev "købt". Og det er en *kunst*, for enhver patient forsvaret sig til

venstre: Denise svømmer i skærgården efter et spring fra klippen. Sommer 2015.

højre: Nat over skærgården. 2015.

Vi varmer os ved et bål i den svale sommernat. Sommer 2015.





sidste blodsdråbe, for at beholde sin tro – altså de tanker, der engang i tidernes morgen, ved livets begyndelse, rent faktisk hjalp én til at overleve.

Konditioneringen betød, at man kunne tilpasse sig sine forældre og få det, som man dengang behøvede for at leve. Derfor opleves konditioneringen, den tillærte viden om verden, der kom gennem livets traumatiske start, stadig i dag som livsnødvendig og uendeligt dyrebar.

Patienten klynger sig til denne tillærte “viden”, der ret beset ikke er viden men reelt det modsatte, nemlig tillærte livsløgne og uvidenhed (=ubevidsthed), som virkelig ikke gavner ham eller hende som voksen, men alene skader og skaber endeløs lidelse, forvirring og tab af evnen til at fungere i verden.

FYSISK SYGDOM

For at forstå fysisk sygdom må vi forstå “livsenergi”, som er den *biologiske information* i *organismens helhed*. Og lad dig nu ikke forskrække af de dyre ord, mere indviklet er det altså heller ikke.

Det, vi kalder “livsenergien”, er din seksuelle energi. Det er den grundlæggende, drivende kraft i organismen, der findes i hver enkelt, levende celle i din krop.

Som vi er bygget, og det beskrives samstemmende af verdens forskellige shamanistiske og oprindelige medicinske systemer, samler denne *livskraft* eller *livsvilje* sig i *kønsorganerne*, hvorfra den kanaliseres ud til kroppens øvrige organer.

Det er måske en fremmed tankegang for et moderne menneske; det skal man måske have prøvet at tage LSD eller Ayahuasca for at kunne forstå rigtigt. Dette er et felt, der er utilgængelig for objektiv undersøgelse, men som er let at udforske direkte igennem bevidstheden. Så tillad mig et lille sidespring, der måske kan være nyttigt for forklaringen.

Det beskrives af næsten alle, der tager Ayahuasca, at man kan se livsenergien strømme gennem kroppen, og direkte se hvordan den giver kroppen liv og form. Livsenergien løber, siger shamanerne, i lianlignende former, der meget minder om Ayahuasca-planten selv, hvorfor den ofte poetisk kaldes “Wine of life, rope of death” (“Livets lian, dødens reb”) af shamanerne.

Det udtryk passer faktisk rigtig godt til min egen oplevelse på Ayahuasca, som jeg fik da min kæreste og jeg for år tilbage var i Perus jungle, for at opleve rituallet gennem seks intense dage fyldt med overraskende indsigter i livets inderste.

Livsenergien bliver i den udvidede bevidsthedstilstand synlig for det indre øje, og vi er faktisk selve denne energi, vores liv er denne energi, der spontant tager form og retning, og manifesterer krop og sind, oplevelse og bevidsthed. Det er mystisk, magisk, og virkelig stort.

Ayahuasca anvendes traditionelt som medicin i store områder af Amerika, og den virker ved direkte at vise den syge, *hvordan* energien løber forkert rundt i kroppen. Shamaner siger, at livsenergien løber forkert rundt i sindet, eller rettere kropssindet, fordi

det er selve tankerne, der styrer livsenergien. Og de, illusoriske, som man ser, er derfor en usund blanding af seksualenergien og ens tankeindhold.

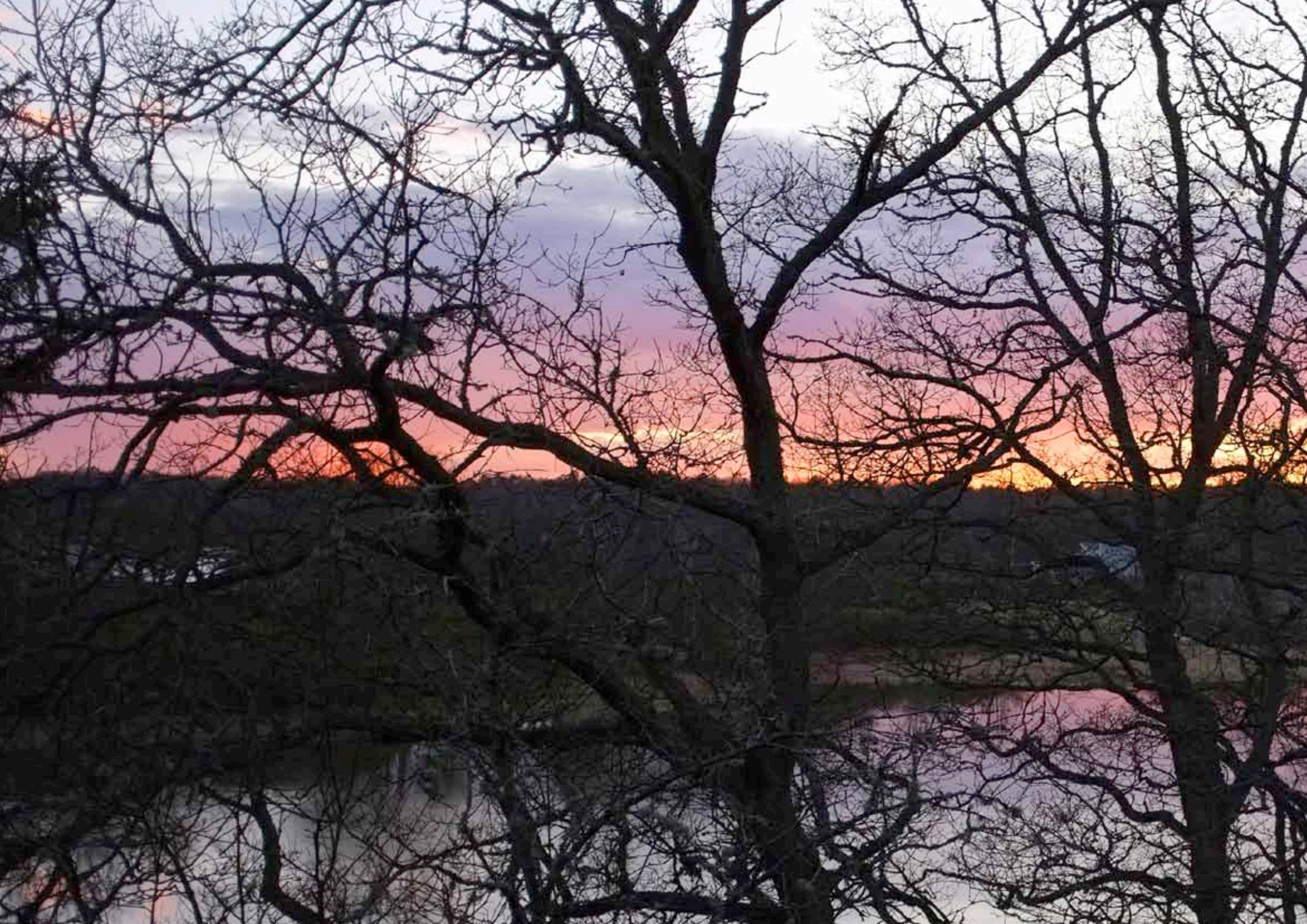
Ayahuasca lærer den rejsende, at vi mennesker oplever det, som vi tror, netop fordi vores livsenergi følger vores tanker, fylder dem med energi, og giver dem deres eget liv.

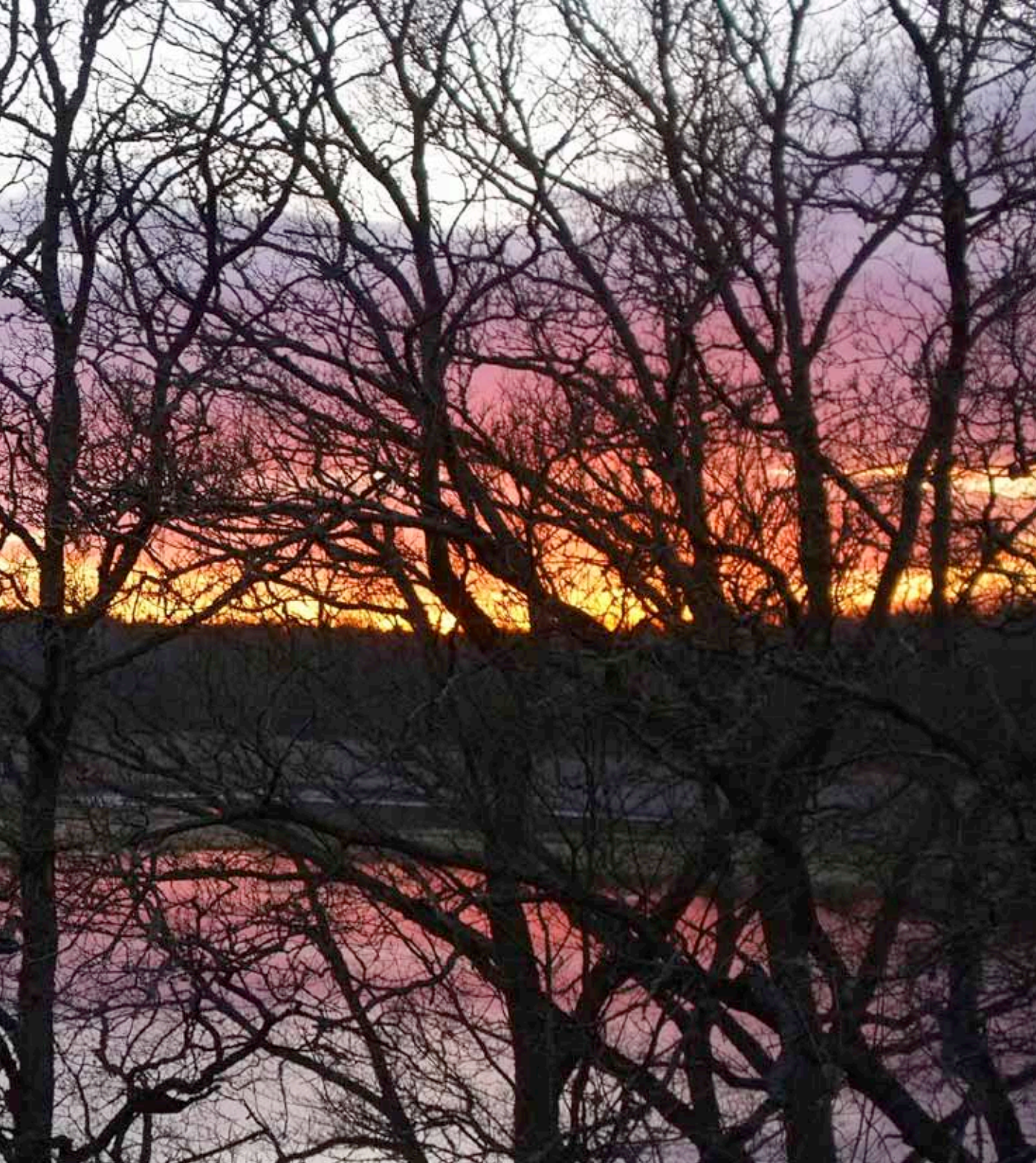
På den måde binder tankerne vores livsenergi, og former den på en uhensigtsmæssig måde. Livsenergien tager form efter det, som tankerne siger. Og siger de onde og dårlige ting, ja, så tager vores liv *den* form. Dette er meget abstrakt og meget enkelt på samme tid. Måske er man nødt til at opleve det selv, for at forstå det.

Hvad jeg har forstået er, at hvis vores livsenergi ikke flyder i kroppens felt, men “suges op” af vores sind, af alle vores bekymrede og negative tanker, ja så kan kroppens liv og celler ikke trives. Det er livsenergien, der fortæller cellerne, hvad de skal lave, hvordan de skal gro, hvornår de skal dele sig, og hvor de skal være i kroppen.

Det er kroppens samlede informationssystem, der fx fortæller brystcellerne, hvordan de skal gro, og som fortæller immunsystemets celler, hvad som skal bekæmpes og hvad som ikke skal bekæmpes.

Det er kroppens informationssystem, der gør det muligt for cellerne at se, når der er noget galt, og når der derfor skal kaldes på hjælp fra immunsystemets celler, så vi kan undgå infektioner og holde os raske.





*Sø i Blekinge nær Elsebråne.
Efterår 2015.*

Og når det går galt, er det forkert information i vores kropslige energifelt, der fortæller immunsystemets celler, at de skal æde betacellerne i de Langerhanske øer, så vi får diabetes, ledkapslerne så vi får leddegigt, og hjernevævet så vi får dissemineret sklerose (de autoimmune sygdomme).

Når informationen ikke er skarp i kroppen, fordi al livsenergi er drænet væk fra kroppen og blæser et stort, bekymret sind op, ja, så forlader livet kroppen, og den bliver svag og gammel.

Og når der er lokale blokeringer i kroppens væv, fordi gamle følelser er parkeret her – ofte følelser knyttet til kroppens grundlæggende funktioner og seksualiteten, som angst, skyld, hjælpeløshed, skam og afsky – ja, så kan cellerne i disse væv ikke orientere sig, ikke længere se, at de er del af en større helhed som de skal indrette sig efter, og så får vi kræft, hjerte-kar sygdomme og alle de andre alvorlige, fysiske sygdomme, der så ofte ender med at tage os af dage mange år før det var nødvendigt.

Vores indre liv har to ender: bevidstheden og seksualiteten. For at være frie, lykkelige, velfungerende og sunde, må vi være bevidste, og vi må have vores livsenergi fri og tilgængelig.



Det betyder, at vi på et personligt plan må have løst det almenmenneskelige problem, at vi ubevidst giver vores livsenergi til vores tanker. Seksualenergien må "svæve frit" i kroppen, og selve bevidstheden, som er vor sande identitet, må nænsomt guide alle livets bevægelser, og styre vores interesser, engagement, drifter og lyster på en harmonisk og viis måde, så vi bliver passende i alt hvad vi siger og gør, til trods for vores "primitive" og dyriske, seksuelle natur.

højre: Sander prøver isen ved kysten på Øland. Patienttur februar, 2015.

"Kroppens perfektion skal blive den sidste og endelige triumf", sagde Siddhartha Gautama Buddha engang. Først når du bliver helt bevidst, helt vågen omkring din sande natur, vil kroppen blive helt sund og perfekt. Buddha selv søgte sandheden om livet – han havde efter legenden to ret perfekte forældre, men fik alligevel store eksistentielle problemer, der tvang ham til at forlade hoffet i det lille indiske kongerige, som han skulle have regeret, og blive vismand. Det han fandt i sin søgen, gjorde efter legenden hans sind fejlfrit (eller rettere tomt for al tro på tanker) og hans krop så smuk, at han blev et forbillede for sin samtid, der snart lavede statuer af ham; statuer der som millionvis af kopier af kopier af kopier stadig den dag i dag kan ses overalt i Asien.

I Indien, Kina, Nepal, Thailand og mange andre asiatiske lande forstås sygdom stadig i denne tradition som forårsaget af forstyrrelser i den måde livsenergi-





en (=seksualenergien) bevæger sig i kroppen på. Hovedparten af de oprindelige helbredelsessystemer fra alle kontinenter handler om at hjælpe patienten til at forstå sig selv så godt, at man holder op med ubevidst at forstyrre sin egen krop, så den bliver syg. Sygdom betyder i disse førmoderne kulturer ganske enkelt, at der er noget om dig selv, dit sind og din krop, som du endnu ikke har forstået: *der er noget uhyre vigtigt, som du er nødt til lære, for at blive rask.*

I vores industrialiserede del af verden, hvor naturvidenskab og kemi er kommet i centrum, ses sygdom sjældent som et symptom på manglende selvindsigt: og folk, der er syge, arbejder ikke med at forstå sig selv, for at blive raske.

Men kemien er en meget mangelfuld videnskab; den kan slet ikke forklare biologisk information, livsenergi, seksualitet, og bevidsthed²⁰. Selv den mest komplicerede biokemi er ikke begyndt på at forklare

dette og vil heller aldrig kunne forklare det, pga. selve kemiens natur.

Dette skal man sikkert kunne forstå en del biokemi for at anerkende. For at forklare det enkelt er bevidsthed *ikke-lokal*, mens molekyler er *lokale* (og dette selv i deres kvantemekaniske beskrivelse med molekylorbitaler, se mine artikler om hjernens funktion og om dybt strukturerede, kvantekemiske felter, hvis du ønsker at kende min egentlige mening om

Solnedgang set ud af vinduet fra hovedhuset, Elsebråne Retreat Center.



disse ting¹⁶⁻²⁷). Derfor vil molekyler aldrig kunne forklare liv og bevidsthed. Jeg ser atomer og molekyler, selv de største af slagsen, i princippet som små, døde jernkugler, der aldrig vil kunne komme til live og blive bevidste, uanset hvordan de kombineres, og uanset hvor højt de stakkes^{17,22-27}. Bevidsthed emergerer ikke ud af kemi.

Nej, der skal ganske andre boller på suppen for at forklare liv og bevidsthed videnskabeligt: vi behøver

en ganske anderledes dyb videnskab om energi og information til at hjælpe os med det. Den videnskab kommer måske også – om 100 eller 1000 år, når vi engang selv har fået vores sind og bevidsthed lidt mere under “yogisk kontrol”.

Min personlige konklusion om disse ting er, at der kun er én bevidsthed, som findes overalt og i alt der lever, og denne kommer på mystisk vis direkte ud af selve universet.

*Badesøen ved saunaen.
Om vinteren bades der
igennem et hul i isen.*

Terapi

Eftersom det at blive rask, lykkelig og velfungerende alene handler om én ting, nemlig at lære sig selv at kende, så handler terapi – god, effektiv, holistisk, eksistentiel terapi – om at lære sig selv at kende.

Terapeuten hjælper patienten til at kende sig selv

Eftersom man kun kan lære sig selv at kende ved at udforske sig selv, handler al god terapi om *hjælp til selv-udforskning*.

Personen, der ønsker et bedre liv, må derfor være villig til at udforske sig selv. Dette er imidlertid ikke så enkelt, som det lyder, for der er en god grund til at vi ikke kender os selv: Svære følelser.

Vi kender ikke os selv, fordi vi har mistet vores kontakt med os selv, vores nærvær med os selv, vores kærlighed til os selv. Så for at blive hele må vi finde os selv igen.

Vi mistede os selv fordi vi kom galt af sted. Vi fik knubs og stak af fra livet, fordi det var for hårdt og for svært. Nu er der ar på sjælen, i form af ting, vi tror på, som ikke er sande. Disse tanker, vi er kommet til at tro på, er forankret i svære følelser, vi nu har på lager i krop og sind.

For at hele må vi tilbage til vores følelser, for alle psykiske sår og traumer handler dybest set om følelser. Vi må føle de følelser, vi flygtede fra, da livet var ondt.

Formlen for heling hedder derfor:

1. **MÆRK**
2. **ERKEND**
3. **GIV SLIP**

Mærk de svære følelser, erkend, hvad der skete for dig, og giv slip på de usande tanker, du er kommet til at tro på. Det, du skal give slip på, er altså den nega-

tive læring, som du tog af livets situationer, dengang du som barn var i vanskeligheder. Du overlevede ved at lave dig selv om til den, du er i dag. Du overlevede ved at omskabe dig selv til én, der kunne overleve, én der var mere hård og kold, mere sød og dum, eller mere ligeglad med alting, end du egentlig var fra starten.

Alle de ting, som vi er kommet til at tro på, men som ikke er sande, summer op til vores personlighed. Personligheden er vores vanemæssige mønstre og reaktioner, som gør os til den vi er – den alle kender os som. Men dette er ikke det menneske, som vi virkeligt er.

Vi er skabt til at være glade, intelligente, engagerede og talentfulde; vi er skabt til at deltage og være aktive, vi er skabt til at bidrage og skabe værdi gennem vores gode brug af os selv. *Men få mennesker lever dette ideal.*

Holistisk terapi tjener til at hjælpe dig til at blive dig selv, som du er skabt til at være.

Søren har Lia i samtale-terapi. Trods de hyggelige omgivelser kan terapien bide og være vanskelig, når svære følelser kommer op til overfladen. Efterår 2015.





DER ER TO GRUNDLÆGGENDE VÆRKTØJER: SAMTALETERAPI OG KROPSTERAPI.

Samtaleterapi handler om, at vi gennem samtalen sammen udforsker *dig*.

Man kan også sige, at du udforsker dit eget sind, og alt hvad der rør sig og gemmer sig i det, støttet af mig, der nysgerrigt også udforsker dit sind. Vi er begge fuldstændigt optagede af dig. Vi går begge på opdagelse i dig. Det er spændende, for sindet er fyldt af mysterier og mørke kroge, og udforskningen fører konstant til overraskende og uventede ting. Somme tider frygtelige ting. Somme tider vidunderlige ting. Men altid nye ting. Du vokser, dit indre rum bliver større, dine muligheder flere, dine ressourcer mere ubegrænsede.

Kropsterapi gør præcis det samme, bare med din krop. Vi udforsker begge alt, hvad der findes i din krop, som ikke skal være der: spændinger, blokeringer, gamle svære følelser, erindringer, traumer. Og også alle de gode ting, som er der, men som du har fornægtet og stadig fornægter: din interesse, lyst, nysgerrighed, seksualitet, livsglæde. De svære følelser er ofte pakket ned sammen med de gode. Det, der skulle være lys, ligger pakket ind i mørke og utilgængelighed.

Når du lærer dig selv at kende, når du tilbageerobrer dit indre kropslige og psykiske rum, så kommer du gradvist tilbage til din væren. Din livsenergi er bundet af tanker og forestillinger, der ikke er sande; når du indser, at de ikke er sande, vender din livsenergi tilbage til dig selv.

Man kan sige at det, der plager alle mennesker, er vores sind, eller rettere vores kropssind. Vi er kommet til at tro på mange ting, der ikke er sande; ved nærmere eftersyn er det vores egne, usande tanker, vi er kommet til at tro på. Når vi tror på en tanke, sender vi vores livsenergi ind i den, så den får sit eget liv; den får substans og subjektiv realitet. Den bliver til oplevelse, kan man sige.

Hvis vi massivt tror på ting, der ikke er sande, beslaglægger dette så meget livsenergi, at vi bliver trætte, umotiverede, ligeglade, indadvendte eller ligefrem autistiske.

Hvis vi er dybt vildfarne i vores egen forestillingsverden, er vi virkelig gale. Al sindssyge er skabt af disse massive blokke af tanker, vi tror på; vi er overbevist om, at de er sande, og vi dedikerer vores hele liv til dem. Men det er en fælde; vi har mistet os selv, vores livsenergi, vores evne til at holde af andre og os selv, og i sidste ende vores fornuft. Vi kan blive så svage, at vi bliver fysisk syge. Eller vi kan blive så skøre, at vi erklæres psykisk syge.

Det interessante for mig er, at alle de mange sygdomme og lidelser, der ikke skyldes fysiske traumer (lastbiler og den slags) og infektionssygdomme (fra ubeskyttet sex og den slags) – og det er langt de fleste efter den viden vi har i videnskaben i dag – er forårsaget af vores egne, indre forstyrrelser. Og det er disse forstyrrelser, som den holistiske medicin tjener til at afhjælpe.

Kombinationen af kropsarbejde og psykoterapi har vist sig at være den mest effektive behandling der er,

når mennesker skal lære sig selv at kende. Hvis man på skift dykker ned i sit sind og kigger ind i kroppens rum, ja så angriber man sine traumer fra “begge ender” – nedefra, fra kroppen og følelserne, og oppefra, fra tankerne og ideerne.

Det er min erfaring at størstedelen af patienter med fysiske, psykiske, eksistentielle og seksuelle problemer kan hjælpes med holistisk terapi. Det er også min erfaring, at det går hurtigt.

DU BEHANDLES PÅ 14-30 DAGE, OG DET KOSTER 3-6000 KR.

I gamle dage, for 10 år siden, da jeg havde min første holistiske klinik, tog det ofte 6-12 måneder at hjælpe folk, med ugentlige samtaler på 50 minutter.

I dag, hvor jeg kan tilbyde folk retreat på Elsebråne, tager den samme behandling ofte kun 14-30 dage, når daglige sessioner med gruppeterapi kombineres med individuelle behandlinger ved behov. Det er stadig muligt at blive behandlet individuelt med en samtale om ugen i en periode, men det er dyrere – 700 kr. om ugen – og det er ikke det mest effektive.

Det mest mageløse jeg har gjort er, at jeg har løst det økonomiske problem, der ofte er forbundet med intensiv behandling af unge mennesker, der ikke er ressourcestærke. Ved at mit “hospital” ligger på en gård, kan alle patienter, der har lyst og overskud til det, hjælpe til i landbruget. De kan luge, plante, gød-ske, vande og høste, hugge brænde, vende møg-bunker, når vi laver kompost til champignon dyrkning,

Det vanskeligste i holistisk terapi er det ærlige møde med patienten. Her er Søren i konfrontation med Katja. Sommer 2015.



eller bare hjælpe til med at bage brød og kager i køkkenet, hvis kræfterne ikke rækker til den store udendørs indsats.

Ved at lade patienterne hjælpe til med at hugge brænde, dyrke grøntsager, lave mad osv. er udgifterne blevet reduceret så dramatisk, at vi i dag kan tilbyde ophold, fortæring og terapi til en pris af bare 200 kr. pr dag. Det kan de fleste unge mennesker betale. Og selv når man ikke kan betale, kan man bo her, hvis man er motiveret for at hjælpe til, og seriøst ønsker at arbejde med sig selv. Ja, selv hvis man ikke orker at hjælpe til, kan man bo her og modtage terapi. Vi afviser faktisk ikke nogen af økonomiske grunde. Det har vi aldrig gjort. Og det er jeg stolt af at kunne sige.

(Ønsker du at komme til Elsebråne på retreat eller at blive behandlet ambulant i klinikken, kan du skrive til ventegodt@livskvalitet.org eller ringe til os i åbningstiden, se kontakinfo side 201.)

venstre: Sander slapper af efter en hård session med kropsterapi.

højre: Jitka og Zdenek i parterapi.

Pavlina i intensiv terapi med Katja.





Kurser i Livskvalitet – invitation til selverkendelse og heling

Det er jo i grunden noget vås, at jeg kan lære dig noget om at leve livet. For alt levende indeholder al nødvendig viden allerede; der er ikke noget at lære, kun noget at *aflære*. For vi mennesker er blevet fyldt med så meget meningsløst nonsens siden vi var helt små, at vi er blevet så rundforvirrede, at vi ikke længere har adgang til det, som vi dybest set og intuitivt véd.

Mit Kursus i Livskvalitet er derfor ikke noget rigtigt kursus. Det er snarere det modsatte, hvis sådan noget findes: et antikursus. Det er ligesom stof og anti-stof, der smelter sammen til det rene ingenting. Det jeg fortæller dig, tjener alene til at opveje og udslette alt det, som du har lært, bevidst og ubevidst, så du kan være ærlig omkring, at intet af det, du ved, er noget værd - for din lykke. Med andre ord: Intet af det, du ved, kan hjælpe dig til at blive lykkelig. I det tomrum, som denne erkendelse skaber, når den rammer dybt, vågner en sælsom realisering: At alt er enkelt og godt. At der ikke er noget at tænke over, at der i grunden ikke er nogle problemer. Alt er

som det skal være, verden er perfekt som den er. Og frem for alt er du og dit liv perfekt.

Se, det er *livskvalitet*. For nu kan du *være*. Du kan lande i dig selv. Du kan være dig selv. Hudløst ærlig, totalt åben, helt nærværende. Og sådan er livet tænkt til at være.

Hvorfor taler vi om selverkendelse og heling, når der ikke er noget at erkende, og når vi allerede er perfekte, så der heller ikke er noget at hele?

Fordi vores hoved – vores sind – er fyldt med tanker, meninger, opfattelser, ideer, intentioner, erindringer, motiver, målsætninger... og når man kigger grundigt nok på dette, så er dette i grunden ikke andet end tanker, som vi tror så meget på, at tankerne bliver til *oplevelser*. Og sådan skabes vores ulykkelige oplevelse af livet.

Det er en gammel sandhed, at uden denne ballast af meningsløst nonsens, som vi er kommet til at tro

på, ja, så er vi rene, uskyldige, umiddelbare, ægte, hele...

Kigger man endnu bedre efter, kan man se, at vi hele livet er gået fra den ene situation med svære følelser til den anden. Og her har tankerne hjulpet os til at overleve det ofte ubærlige og uudholdelige. Alt det, som vi er kommet til at tro på pga. svære følelser i vores liv og opvækst, udgør nu vores grundlæggende *livsfilosofi*. Og denne filosofi er så dybt indgroet i os, at vi er helt *identificeret* med den. Den er blevet en del af os. Og denne del kalder vi ofte i den holistisk-medicinske videnskab for *personligheden*.

Dette personlighedsbegreb er en lille smule anderledes end det personlighedsbegreb, der almindeligvis anvendes. Her er den positive side af den menneskelige *karakter* nemlig også inkluderet. Men i den holistiske medicin skelner vi mellem vores *karakter* og vores personlighed – som altså er vores *konditionering*.

Pavlina og Søren under-
viser på sommerkurset
2015.



Vores karakter er vores grundlæggende sociale talenter, og udspringer af vores kernetalent. Vores konditionering er derimod alt det, der gør, at vi ikke kender, og ikke kan kende, vores egen karakter og talentkerne.

For at være lykkelige og velfungerende, må vi vide *hvem vi er*, og hvad vi er gode til. Vi må forstå, hvad der gør livet værd at leve og hvorfor. Denne forståelse kommer naturligt, når vi giver slip på vores konditionering – altså alle de tanker, som vi gennem livet er kommet til at tro på, som ikke er sande.

Og det er det, som Kursus i Livskvalitet går ud på: At hjælpe dig til at turde være dig selv, som du egentlig er – altså simpel, sand, kærlig og supersuperskarp som livet selv.

Vi holder Kursus i Livskvalitet fire gange om året på Elsebråne, og lige så mange gange ude i verden. Vi håber meget, at du har lyst til at være med, selv om det altså nok bliver en noget forvirrende, følelsesmæssigt udfordrende, og livsfilosofisk turbulent omgang.

Ja, men så rigtig hjertelig velkommen på *Kursus i Livskvalitet*.

venstre: Markus og andre kursister, sommerkursus 2014.

højre: Jitka og Frode. Sommerkursus 2015.

Pavlina og Katja.







Farmeren

Det hører jo ikke hjemme i en bog om et hospital med en beskrivelse af farmerlivet, for patientlivet og farmerlivet er jo ikke det samme. En farmer er en professionel, der forstår at dyrke landet, og en dygtig økologisk farmer forstår tilmed at gøre det i respekt for naturen og omgivelserne.

Vores patienter er normalt studerende; de studerer kemi og fysik, medicin, psykologi, sociologi, globale studier og nepalesisk kultur. Det har ikke meget med farmerlivet at gøre. Og man kan jo ikke bare sende en sociologistuderende ud at dyrke champignon eller beskære æbletræer. Men hvorfor egentlig ikke? Hvis man kan lære indviklet teori og læse tykke bøger, hvorfor skulle man så ikke kunne lære at vende en kompostbunke eller at klippe med en beskæresaks?

Og det kan man selvfølgelig, og det er smadder sjovt, især hvis det lige netop også er det, man har lyst til.

Bag terapihaven plantede patienterne tusinde frugttræer i foråret 2015. Træerne er 1 år gamle og er blevet podet med 250 forskellige frugtsorter, så når træerne begynder at give frugt, kan man opleve smagen af alle de forskellige, gamle sorter, som ikke mere kan fås i butikkerne. Podekviste er venligst stillet til rådighed for en fornuftig pris af podemester Boi Jensen fra "De gamle Sorter" i Jylland.



Så vi har farmere, der farmer, og så har vi patienter, der hjælper til. Og så har vi jo også frivillige, der hjælper til, og venner og familie, der kommer og hjælper til også. For på en gård er der altid meget at lave. Og på en økologisk gård er der virkelig meget at gøre. Og hvis man ikke har råd til store, dyre maskiner, så alting foregår med håndkraft anno 1920, og man har tusindvis af frugttræer at passe, æbler, pærer, blommer og kirsebær, foruden ferskner, figner, kvæder, hasselnødder, valnødder og ægte kastanjer, ja så er der virkelig meget at se til. Og det er sådan en farm vi har.

Vi åbner snart en gårdbutik og en lille cafe, som hedder Mormors Bageri. Så er der mere at lave, og også jobs for de folk, der ikke synes at farmerlivet er det mest saliggørende. Hver dag skal der bages brød og kager, og hver dag skal der serveres for folk og snakkes med de mange gæster. Det er der også en udfordring i, hvis man er et ungt menneske med sociale problemer og lavt selvværd.

Hele tiden sker der nye ting, hele tiden udvikler tingene sig, hele tiden vokser projektet. Indtil det bliver skåret ned, skifter form igen, og kaster ny og dybere læring af sig. Universet er underfuldt, livet mageløst, det der sker omkring os ofte mirakuløst. Selv når det går skidt, er der noget at lære, noget at udforske og gå på opdagelse i. Selv når det går allerværst, går det alligevel godt.

Se dét er mageløst, dét er et godt projekt. Og det er sådan livet er.

venstre: En Kejserinde-pære er født. Arbejdet med træerne er enormt. De skal vandes, luges, gødskes, holdes fri for lus og snyltere, og sideskud må tages af. Man må passe godt på dem, for de bliver konstant angrebet af larver, biller, mus, harer, rådyr og elge. 2015.

højre: Roser dyrkes til salg i gårdbutikken. Det lille drivhus, Elsebråne 2015.

Hjemmedyrket økologisk grønkål.

Græskar til aftensmaden og frøene høster vi til salg.

Pralbønne.







venstre: Arbejdet på gården er hårdt fysisk, men en glæde for sjælen. Der er altid en masse projekter i gang og man kan lave forskellige ting hver dag, hvis man vil.

Denise samler sten fra marken. Efterår 2015.

højre: Ben kaster brænde på plads i skuret uden problemer. Sommer 2014.

*Næste sider:
venstre: Patienterne hjælper til med at tømme det hus, der blev tilkøbt Retreat Centeret i 2013. Det var en ruin, men er nu istandsat af patienter og frivillige og klart til brug.*

højre: Martin skifter låsen. Man ser at taget mangler; det er bogstaveligt talt en ruin vi har købt, men huset er så godt bygget, at det stadig kan reddes. Sommer 2013.







Community living

Nogle gange, især om sommeren, bor der 30 mennesker her, eller flere. Nogle bor i telt, nogle sover i laden, andre sover i de mange værelser, der findes i de mange små huse. Små huse er godt, for afstanden til andre huse giver sikkerhed mod brand. Og brand er det værste. Det må ikke ske. Så det gør vi, hvad vi kan for at undgå.

Når vi er 30 mennesker her bruser farmen af liv, og hospitalets terapigrupper er fyldt til bristepunktet med mennesker, der grådigt suger til sig af omsorg og kærlighed, og som modigt kæmper med sig selv for at forny livet.

Den store spisehal er fyldt med folk, der kan dårligt klemmes flere stole ind ved de enorme langborde, og køkkenets buffet bugner af fyldte fade, glas, gryder og krukker. Det er skønt at lave mad, når man er fire på holdet; og det er guddommeligt at se horder

venstre: Elven i Mørrum skal udforskes og nogle deltagere kan ikke vente med at smide tøjet og hoppe i.

højre: Pavlina udfordrer sig selv med højder og kravler stolt ned fra toppen af en høj klippe.







af folk komme og få maden i sig, efter mange timer ude på marken eller i haven eller på skovens stier eller ved huggeblokken og brændestablerne.

Og huset runger af liv og latter, enkelte sidder måske for sig selv og fælder en tåre; det har været en hård dag, minderne er tunge og følelserne svære. Det er der også plads til. Og et par stykker er uenige, de diskuterer og råber lidt, og skændes måske også, men så går det i sig selv igen, og det skal der også være plads til.

Så længe vi er ærlige, hjælper hinanden og holder orden, ja så længe fungerer vores lille samfund, og alle grupper, patienter, gårdfolk, frivillige, venner, familie, terapeuter og elever finder deres plads og udveksler gode ting med hinanden. Og går det ikke godt, ja, så er der også læring i det. Derfor er det et velsignet sted, vi har.

venstre, yderst: To franske frivillige, Morin (til venstre) og Daphne (til højre), producerer her 20 kilo hjemmelavede pomfritter til os. Juli 2015.

Katie, frivillig 2015.

Søren og Pavlina hygger sig med Ina, Sørenes mor. 2015.

højre: Sarah er en frivillig arbejder fra England. Juli 2015.

Frokost ude under de gamle kirsebærtræer. Sommerkursus 2013.



Husreglerne

Vi har husregler. Det er vi egentlig kede af at vi er nødt til at have. Men det har ganske enkelt vist sig nødvendigt. Regler er ikke for bevidste mennesker, men de folk, der kommer til os, er ikke altid særligt bevidste. Derfor tager vi disse regler alvorligt. Det håber vi, du også vil gøre, hvis du kommer og besøger os!

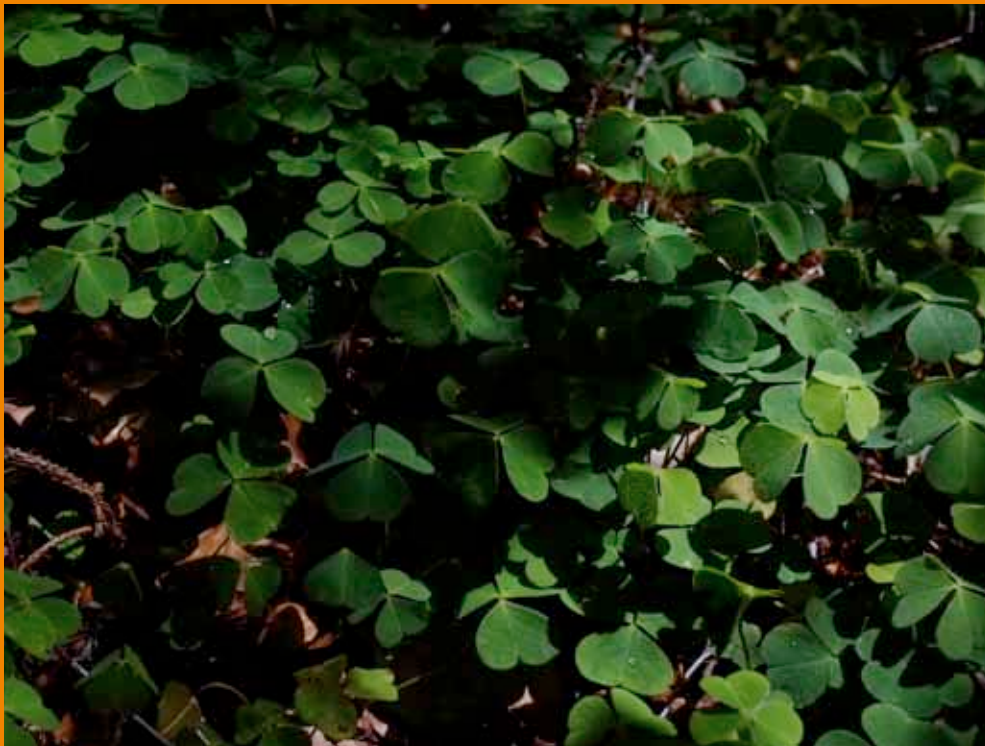
Søren fortæller jokes til patienterne.

Til alle beboere og gæster på
Elsebråne Retreat Center & Organic Farm

*Venligst læs og følg disse husregler
(overtrædelse kan medføre bortvisning):*

- 1) Åben ild er forbudt overalt. Tænd kun op efter tilladelse. Ildstedet i køkkenet skal altid holdes lukket.
- 2) Hold orden. (Læg ting tilbage på deres plads, gør rent efter dig selv, være hensynsfuld og respektfuld)
- 3) Sig sandheden.
- 4) Hjælp hinanden.
- 5) Husk at give lånte ting tilbage til den, der gav dem til dig.
- 6) Hold dine private ting ude af det fælles rum.
- 7) Skriv ting, der er brugt op, og ting du mangler, på indkøbslisten i køkkenet.
- 8) Tag kun, hvad der svarer til din andel af maden, kager, snacks og andre ting, vi deler.
- 9) Hav ikke sex med nogen, du har mødt her.
- 8) Kom og fortæl os, hvis tingene er gået i stykker.
- 9) Brug ikke maskiner og værktøj uden grundig instruktion og husk altid sikkerhedsudstyr.
- 10) Du må ikke bruge noget, som ikke er dit, uden tilladelse.
- 11) Vær stille efter 22:00 og lad folk sove længe om søndagen.
- 12) Alkohol og stoffer er ikke tilladt på Elsebråne.





Øverst fra venstre: Blå
guldsmed. Svovlporesvamp.
Oxalis. Rose.

Nederst fra venstre: Lav.
Rød fluesvamp. Den sjældne
koralsvamp. Blekinge 2015.

Del 2

Statistik om behandlingseffekten af holistisk medicin ved psykiske, fysiske, eksistentielle, arbejdsmæssige, og seksuelle problemer

Vi ved fra mange store, statistiske opgørelser, at piller normalt kun hjælper én ud af 20 patienter¹¹.

Samtidig er der masser af alvorlige bivirkninger ved de fleste slags kemisk medicin. Det betyder naturligvis ikke, at denne triste statistik gælder for *alle* de kemiske stoffer vi anvender som farmaka; penicillin, der udvindes fra mugsvampe, er fx virksomt ved behandling af næsten 100% af de patienter, der har fået boreliose fra flåter, og af næsten 100% af de patienter, der har fået syfilis. Samtidig er der meget få bivirkninger af penicillin. Morfin, der udvindes af valmuer, er tilsvarende meget effektivt ved smerter, og bivirkningerne er også relativt beskedne. Og sådan er der en række gode, kemiske lægemidler.

Men faktum er, at vi i Danmark anvender så meget medicin, at det svarer til at omkring halvdelen af befolkningen tager piller hver dag. Vi ved samtidig fra statistiske opgørelser, at omkring hver anden dansker har en kronisk sygdom, dvs. en sygdom som man lever med, og som normalt aldrig bliver helbredt. Og dette er ikke fordi at sygdommene principielt ikke kan

helbredes, de kan bare meget sjældent helbredes med kemi.

Går man nemlig til statistikken for den *psykosociale medicin* kan man se at statistikerne for psykoterapi og kropsterapi, og for holistisk terapi, der kombinerer begge metoder, viser helt andre tal. Leischenring og medarbejdere fandt i en række store metaanalyser, at psykodynamisk psykoterapi, der fokuserer på følelser, seksualitet og selvindsigt, hjælper omkring 95% af de patienter, der gennemfører behandlingen¹³⁻¹⁵. Behandlingen er tilmed virksom ved stort set alle de psykiatriske lidelser, kunne Leischenrings gruppe også vise¹³⁻¹⁵. Samtidig har psykoterapi ligesom kropsterapi ikke nogle væsentlige bivirkninger.

Når man kender disse tal må man så spørge sig selv, hvorfor vi i Danmark overhovedet anvender kemisk behandling af psykiatriske lidelser – og det gør de ledende forskere i medicinsk behandlingseffekt da også. Peter Gøtzsche fra Det Nordiske Cochrane Center¹², har således i en kronik i Politiken d. 6. ja-

nuar 2014 med titlen "Psykiatri på afveje" skrevet: "Vi ville være langt bedre stillet, hvis alle psykofarmaka blev fjernet fra markedet." Det må være tankevækkende for alle, der tager psykofarmaka, at denne skarpe udtalelse kommer fra en professor fra Rigshospitalet, og tilmed fra netop den professor, der har specialiseret sig i vurdering af gavnlige og skadelige virkninger fra medicinen.

Når det kommer til kropsterapien, der næsten altid kombineres med psykodynamisk psykoterapi i en eller anden form, finder vi tilsvarende gode resultater, men med tilføjelsen af kropsterapi udvides kredsen af sygdomme og lidelser, der kan behandles, til også at omfatte de fysiske, de mindre, psykiske, de eksistentielle, de seksuelle og de arbejdsmæssige problemer.

Holistisk medicin, som er den klassiske behandlingsform i Europa siden lægen Hippokrates ca. år 400 f.Kr. gjorde den videnskabelig, har vist sig virksom ved næsten alle problemer, selv om der natur-

Kanotur med patienterne 2014.





ligvis stadig er en lille gruppe "håbløse" patienter, som ingen kur kan hjælpe.

Forklaringen på den holistiske medicins effektivitet er, at de fleste af livets problemer er forårsaget af, at vi ikke kender os selv særlig godt, og netop dét søger den holistiske medicin at råde bod på.

I min klinik vurderer vi resultatet af behandlingen ud fra patientens *oplevelse af at blive hjulpet*. Vi måler det selvvurderede fysiske og psykiske helbred, den seksuelle funktionsevne, arbejdsevnen, livskvaliteten og en række andre vigtige, subjektive dimensioner af livet. Målingen sker, når behandlingen påbegyndes, og igen når behandlingen afsluttes (og igen ca. 3 måneder efter afslutningen). Disse målinger har vist, at 85% af patienterne, der gennemfører behandlingen, oplever at blive helbredt for den sygdom eller lidelse de kom med³⁴, og det er et tal, som jeg er stolt af at kunne lægge frem.

Imidlertid har jeg et problem i min klinik, som jeg ikke kan løbe fra, og det er, at hver tredje patient afbryder behandlingen, før den er afsluttet. Når jeg ser på sandsynligheden for at en patient, der træder ind ad døren i min klinik, bliver hjulpet, falder denne derfor fra de himmelske højder, til omkring 50%³⁵⁻⁴¹.

Det skal dog samtidig siges, at jeg aldrig har haft et selvmord eller en anden alvorlig ulykke i min klinik (jeg har faktisk aldrig fået en klage fra en patient på trods af de mange onde rygter som Ekstra Bladet og psykiaterne har spredt om det modsatte, se min

venstre: Til den, som har brug for at være alene, er der også mulighed for det. Her ses et af de små huse man kan bo i om sommeren.

højre: Nogle møder helt uventet kærligheden på et kursus. Her ses Frode og Jamuna på tur i Ire naturreservat. Sommer 2013.





indledning), og den årlige opgørelse fra min klinik har hvert år vist det samme, nemlig at patienterne ikke får alvorlige bivirkninger af holistisk-medicinsk behandling.

Den intensive form for holistisk medicin, som jeg praktiserer, stræber efter at hjælpe folk til et bedre liv og et bedre helbred på højst 6 måneder. Det accelererede tempo sammenlignet med traditionel psykoterapi stiller store krav til mine patienter.

Hvis du undrer dig over, at jeg behandler på den måde, når jeg måske kunne få bedre resultater

ved at tage den mere med ro, og spare den om-diskuterede kropsterapi væk, må jeg fortælle dig, at behandling med psykoterapi alene ofte tager både 10 og 20 år. Og det mener jeg bare ikke kan være rigtigt. Hvis du har alvorlige problemer i livet, når du er 20 år gammel, skal du da ikke først have fået dem løst, når du er 30 eller 40 år gammel. Så går hele livet jo med det.

Så et af mine forskningsmål har, siden jeg åbnede min forskningsklinik i 1997, været at udvikle effektive og sikre kure, der kan hjælpe folk igennem til et godt, lykkeligt og produktivt liv på kort tid.

Desværre har det vist sig, at det accelererede forløb ikke er lige egnet for alle. Nogle mennesker har tilsyneladende brug for at det går langsomt, og det må jeg så acceptere.

Jeg bestræber mig på det holistiske hospital på at blive bedre til at visitere patienterne, så kun de patienter, som er egnede til den intensive behandlingsform, kommer her.

Og det har vist sig, at det først og fremmest er de unge, der kan klare mosten. En anden gruppe, der har vist sig meget motiveret for at det går stærkt, er de

Ire Naturreservat ligger blot 10 minutter i bil fra Retreat Centeret. Her finder man restaurerede gamle bygninger og gamle varieteter af bondedyr som geder, får, høns, kaniner og grise.

Får, Blekinge 2015.



patienter, der lider meget. En tredje gruppe af hurtigløbere er de, som har en sygdom, der truer deres liv.

Generelt set er unge mennesker mere villige til at arbejde med sig selv end de ældre. Det ser også ud som om der bliver født flere mennesker i dag med sans for bevidsthedsarbejde og personlig udvikling, end der gjorde tidligere, og det synes jeg er en rigtig dejlig udvikling, som også giver mig tro på at verden har en fremtid.

Den holistisk-medicinske behandling, der kombinerer *intensiv psykoterapi* med *intensiv kropsterapi*, tager i

et individuelt forløb normalt 20 terapitimer, som patienten modtager over 6 måneder. På mit lille, alternative sygehus kan de samme resultater nogle gange opnås på bare 14-30 dage. Og det er jo endnu et skridt i den rigtige retning, som mine medarbejdere og jeg er rigtig stolte af.

Du finder effekten af vores holistiske medicin dokumenteret i artikelserien om "Clinical Holistic Medicine: Short Term Psychodynamic Psychotherapy Complemented with Bodywork" i den anerkendte medicinske database PubMed, som formentlig er verdens største database om sundhed. Den er gratis

at bruge og den administreres af det amerikanske sundhedsministerium (www.pubmed.gov, søg "Clinical Holistic Medicine").

Forskningscenter for Livskvalitet, som i dag er et privat forskningscenter under min ledelse, samarbejder med flere universiteter og universitetslignende institutter internationalt om at dokumentere behandlingseffekten og sikkerheden for patienterne af den videnskabelige, holistiske medicin.

Centret præsenterede sidst sine resultater på en lægevidenskabelig konference i Hong Kong Maj 2012.

Markus fodrer køerne som gården er nabo til.

Den store lade fra ca. år 1800, set fra haven.

Hvad du skal tænke på før du bliver patient, kursist eller frivillig hos os

Hvis du har lyst til at hjælpe os som frivillig og komme og arbejde på gården, er du meget velkommen. Du kan bare ringe eller skrive til os, gerne på mail (se kontakt info, side 197).

Hvis du ønsker vores hjælp til at arbejde med dig selv og løse dit livs problemer, er du naturligvis også mere end velkommen.

Det er vigtigt for os, at du gør dig klart før du kommer, hvad det er du har brug for. Har du brug for en god og hyggelig tid med ligesindede, er det en mulighed der ligger lige for. Vores lille samfund har næsten altid en håndfuld frivillige, der bor her på gården og hjælper os med alt det praktiske, ikke mindst med arbejdet i mark, skov og have.

Men hvis du ønsker at bruge os som det vi er tænkt som: Et retreat center, hvor du kan lande i dig selv og erkende hvem du er, og hvad livet i sandhed går ud på, ja så tænk dig om to gange. For dette projekt er ikke et kvikfix, det er ikke noget, du klarer på en uge. Det er et projekt, der formentlig vil tage hele livet, og som vil forvandle dig fuldstændigt, hvis det for alvor først griber dig.

En klog mand sagde engang om dette arbejde med at virkeliggøre sig selv: "Det er bedre ikke at starte. Men hvis du først går i gang, så er du nødt til at gøre det færdigt." og sådan er det virkeligt. Når du går i gang med at lære dig selv at kende, vil du opdage, at der er meget at gøre. Og des mere du lærer, ja des mere er der at arbejde med. Og før du får set dig om, er hele din eksistens i forvandling, dit gamle liv står i flammer, og du er ved at blive et nyt menneske, som du endnu ikke kender. Det er skræmmende og vidunderligt, eventyrligt og i mange øjeblikke på vejen også forfærdeligt.

For turen tilbage til os selv er en tur igennem underverdenen. Som Dante må vi gå igennem det ukendtes mørke, vi må møde vores dybeste frygt, føle til tider helt forfærdelige følelser, og huske ofte direkte væmmelige og modbydelige ting, før vi kan træde ind i vores næste liv: vores nye liv, hvor vi er frie og vågne mennesker.

Når du er her i Elsebråne, er alt hvad der foregår frivilligt. Der er ingen tvang. Du kan komme og gå som du vil. Det er ikke et hospital på den måde, at ting er

under kontrol; det er alene et hospital på den måde, at det er et sted, du kan komme for at hele dine sår på krop, sind og sjæl.

For at hele med den gamle Hippokratiske metode, som vi benytter os af (videnskabeligt kaldet "klinisk holistisk medicin") må du en gang mere igennem de ting, der engang gjorde dig skæv, for igen at blive lige. Det betyder, at terapien i bund og grund er svær.

Heling med holistisk medicin er på mange måder ligesom det er, når man skal hele et inficeret sår, der ikke vil vokse sammen: det må åbnes og renses, for at kunne hele. Og det er altid ubehageligt, selv om det også føles godt, vigtigt og rigtigt.

Hvis du efter moden overvejelse beslutter dig for at det er den vej, du vil gå, for at forny dit liv, vil vi være taknemmelige for at tage imod dig her, og vi vil gøre hvad der står i vores magt for at hjælpe dig til at nå dine egne mål – hvis vi altså også vurderer, at en intensiv kur passer for dig. Så tøv ikke med at ringe eller skrive til os.

Mailic tager en pause i solen. Han er en af de mange frivillige, der bor og spiser gratis på gården mod at arbejde her. Lige nu er han ved at grave den lille køkkenhave, så vi kan dyrke løg.





Til kommende patienter og kursister: Vigtige oplysninger og forbehold

Vær opmærksom på, at du er nødt til at overholde vores husregler (se side 127), hvis du ønsker at komme på retreat hos os. Alkohol og enhver brug af stoffer er forbudt på centret. Maden er vegetarisk. Det forventes, at du arbejder på gården 6 dage om ugen, men dog kun i det omfang, du er i stand til det og har gavn af det.

Hvis du generer andre patienter eller gårdens øvrige beboere, på trods af vores henstillinger, eller hvis vi vurderer, at du ikke tager din terapi alvorligt (fx fordi du undlader at lave øvelser og hjemmearbejde i forbindelse med terapien), kan vi bede dig om at tage hjem igen. Vores center er ikke et værested for psykisk syge; det er et sted, hvor vi forventer at alle deltager og gør en aktiv indsats for sig selv og for fællesskabet.

Vær også opmærksom på at vi IKKE trapper dig ud af medicin, det må du gøre i samarbejde med din egen læge eller psykiater. Vær også opmærksom på at vi henviser alle tilfælde af AKUT SYGDOM direkte til sygehuset i Karlshamn, der dagligt har akutmodtagelse også af udlændinge. Vi er ikke en lægeklinik, men en alternativ klinik, der alene anvender samtale, kropsterapi og arbejdsstræning i behandlingen.

Vær også opmærksom på, at vi ikke anvender diagnoser og vi fører ikke journal over dig. Du registreres ingen steder, når du kommer i behandling hos os.

*venstre: Pavlina og Søren
nyder en stille stund
sammen i naturen ved
Elsebråne. Vinter
2014/15.*

*højre: Søren tænder bål
med Pavlina og patienter,
sommerudflugt 2015. Her
er vi på klipperne ved
skærgården nær ved
Karlshamn.*





Feedback fra patienter og kursister

Gennem årene har mange tusinde mennesker været på kursus hos mig, og over tusinde mennesker har været i intensive forløb i min holistiske klinik. Det har rørt mig dybt, at så mange mennesker har engageret sig i personlig udvikling og ofte med succes lavet deres liv om til det bedre.

Den feedback jeg har fået, har overvejende været positiv, og de få kritiske reaktioner har aldrig ført til klager, men til en dialog om forbedring af behandling og kurser, som er sket løbende igennem de snart 30 år, jeg har været aktiv i arbejdet med mennesker.

Normalt ville jeg ikke dele den feedback jeg får, for det synes lettere usmageligt at gøre det, nærmest som at rose sig selv. Men det, som disse mange mennesker deler, er vigtigt; det er væsentligt at se, hvad det faktisk er, der gør, at folk føler, at de får et bedre liv, og derfor kommer tilbage til disse kurser igen og igen, og forbliver i behandling i måneder og år, trods følelsesmæssige vanskeligheder og store udfordringer.

I en bog om holistisk terapi føler jeg altså, at det er rigtigt at lade patienter og kursister komme til orde.

“Jeg kom med forventningen om at lære ‘hvordan’. Jeg troede ikke det ville handle om mig! (Hvor fjollet). Så ingenting skete og alting skete. Jeg lærte ikke noget, men jeg lærte alt. Jeg talte ikke om noget men jeg talte om alt! Jeg var og jeg var ikke. Jeg er og jeg er ikke. Så hvortil nu? Jeg ved det ikke, jeg har netop overgivet mig. Overgivet mig til kærligheden.”

(Anonym, Irland, marts 2011)

Jeg har derfor udvalgt nogle reaktioner fra kursister og patienter, der strækker sig fra de rene hurraråb til kritiske refleksioner. Teksterne er oversat fra mange forskellige sprog til dansk; de originale tekster findes på mine to hjemmesider www.livskvalitet.org og www.qualityoflife.dk.

FEEDBACK PÅ DEN HOLISTISKE TERAPI

| Patienterne januar 2015.

Esther Veltheim, Florida, USA

Hvad jeg leder mest efter hos en terapeut er nogen, der har en stærk nok selvindsigt til at se ud over facaderne og en, som har styrken til at udfordre mig til at leve uden dem. Men også evnen til at forankre mig i processen, så jeg kan gennemføre denne ændring. Disse ord opsummerer min erfaring med at arbejde med Søren. Han spilder ikke tiden, men går lige til hjertet af sagen. Han udfordrer enhver og giver alle en grund til at fortsætte arbejdet. Søren har en uhyggelig evne til at forankre folk med sin medfølelse og følsomhed, men samtidig udfordrer han ens komfortzone. Hans arbejde er ganske enkelt bemærkelsesværdigt, og jeg kan stærkt anbefale ham. Tak Søren.

Liz, Surrey, UK

Talentfuld. Trygt og naturligt miljø. Eget tempo. Ingen regler. Ingen forudsætninger. Fremragende resultater.

Amanda, Godalming, UK

Enkelt, dybt, livsforandrende.





“ Du tillader den studerende at udforske alle aspekter af kroppen, sindet og ånden på en grænseløs, fri og kærlig måde. Dette tillader ændringer at forekomme i alle dele af vores Væren. Tak for denne mulighed, for at opleve denne dybe, livsforanderende proces. ”

(Anonym, USA, juli 2011)

I sneen. Patienttur til Norge, januar 2015. Turen kostede kun 1400 kr. og alle fik transport, genbrugsski, fortæring og indkvartering med i prisen. Elsebrånes filosofi er, at alle tilbud skal være til at betale, også for unge med små midler.

Jana, Prag, Tjekkiet, november

Tak for din støtte, hjælp, dybde og berøring. Jeg blomstrede som en jasminblomst og jeg ønsker at vise det til verden. Jeg ønsker at leve det ud. Tak for muligheden for at opleve min indre essens.

Terryann Nikides, Canada

Jeg har været i så heldig at have overværet mange af de store healere og lærere som Dalai Lama, Dalkalos Cyperns, Sai Baba i Indien, Drunvalo Melkisedek, og John Veltheim. Og Søren Ventegodt rangerer blandt de bedste af nutidens healere. Han har en intuitiv indsigt, der er i stand til at skære gennem skidt og han viser vejen til guld. Jeg har altid søgt healere, der kan gå lige til sagen og give hvad der er nødvendigt for at udføre et afgørende skift i livet. Søren er en af disse healere. Sessionen jeg havde med Søren skiftede straks mit perspektiv, og jeg var i stand til at tage den retning, jeg havde brug for i mit liv. Min krop begyndte straks at kaste de stive holdningsmønstre af sig, som var med til at holde mig i de fastlåste, gamle tilgange. Tak Søren.

“Jeg følte, at du nåede ind til den dybeste essens af alt i livet.”

(Make-up artist, anonym, juli 2011)

Aoife Hayes, Guildford, UK

Den undervisning som Janu tilbyder, er ekstremt dyb og enestående. Den går lige til kernen og skærer igennem alt skidt. Vi er sandheden, kilden, livet. Det gælder bare om at indse dette. Denne tilgang er så enkel og så dyb. Det rammer hovedet på sømmet. Jeg elsker alle aspekter af processen, lige fra en-til-en samtalerne, gruppeterapien, og også kropsarbejdet. Der var også nogle assisterende hjælpere, som var absolut vidunderlige og storslåede, fordi de også støttede mig på denne indre rejse. Jeg er virkelig taknemmelig for både Søren og hans team af smukke mennesker.

Becky Clare, Guildford, UK

Et trygt sted at udforske alle aspekter af min personlighed, som jeg normalt aldrig ville dele med andre i min hverdag.

Eve Franklin, Guildford, UK

Jeg elskede al den støtte og hjælp, som jeg modtog fra Søren. Han er meget vis og klog. De ting, som han har lært mig, er store og noget, som jeg altid ville kunne bruge derhjemme. Jeg har virkelig nydt min tid sammen med ham.

Michelle Murphy, Irland

Frihed, tryghed og varme, og ikke efter nogle faste regler og planer. Jeg elskede følelsen af at give slip

og overgive mig til blot at være. Finde min indre fred og ro og vide jeg er tryk – virkelig tryk. Jeg har fundet, hvad jeg altid har været på jagt efter, på trods af ikke at vide, hvad det er jeg har fundet!

Milada Chalupová, Coach, Prag, Tjekkiet

Jeg er forbløffet over Sørens arbejde: Der er en tryk, dyb fred, blødhed og legesyge at finde hos ham. Fra første øjeblik følte jeg at jeg var blevet inviteret til at udføre det store “hop”, og jeg gjorde det .. Det rørte mig. Jeg føler, at Søren er min lærer, min partner og en guide på en spirituel rejse. Tak! Jeg er meget taknemmelig for at have mødt dig og jeg glæder mig til det næste møde.

Kat Knecht, UK

At være sammen med Søren har været en virkelig inspirerende oplevelse, fordi han arbejder ud fra hjertet og deri ligger så meget styrke, og det er så transformerende.

Juliana Gama, psykolog, Clearwater, Florida, USA

Jeg værdsætter Sørens enkelhed og nærvær. Jeg forstår at bag, under og omkring denne enkelhed var der mange års selvudvikling og undersøgelse af verden. At komme tilbage til et sted, hvor det hele bliver SIMPELT er, hvad der skabte et skift i mit livsyn. Ingenting betyder noget længere udover letthed, væren og kærlighed. Tak.

Shiobhra Stokes, Irland

Jeg følte mig som en billedhugger og en sten på samme tid. Jeg påtvang ikke mine idéer ned over stenen men lod blot stenens form opstå ved at fjerne ét lille stykke af gangen.

Sue Woking, UK

Søren, du brød gennem mine barrierer. Jeg har forsøgt i årevis, og du gjorde det muligt! Vidunderligt, tak!

Petra Tunmar Lundell, Sverige

Jeg værdsætter Sørens engagement i at støtte mig på min rejse for at finde sandheden. Han ser det åbenlyse, når jeg ikke selv kan, og han er kærligt dedikeret til lære mig at se også.

Oliver Walsh, Irland

Ved at være bevidst tillader jeg mig at være mig selv. Som mit sande jeg kan jeg give kærlighed og opnå frihed. Kærlighed først og fremmest til mit liv, men også til min familie, mine sønner, døtre og min partner. Kurset har tilladt mig at “være fri, føle vinden og danse nøgen i regnvejrl”

Brenda Miller, Brooks, Florida, USA

Jeg kom tilbage til mig selv for at opleve, at jeg ikke engang kan forlade mig selv, end ikke når jeg virkelig prøver.

Alice, UK

Det er skønt blot at være til.

Bryan Lane, terapeut, London, UK

En ekstraordinær mulighed for personlig udvikling.

Shankari, UK

Begrebet “at være kærligheden selv” og at bruge det, var meget oplysende for mig, og jeg var i stand til at bruge det.

*Mændene i saunaen,
vinter 2014/15*





“Det var meget vigtigt for mig at se og give slip på de tankemønstre jeg havde.”

(Anonym, Prag, Tjekkiet, november 2011)

FEEDBACK PÅ “KURSUS I LIVSKVALITET” – holdt på Elsebråne Retreat Center fire gange årligt, og dertil rundt omkring i verden

Jeg er så heldig at blive inviteret rundt i verden for at holde mit “Kursus i Livskvalitet”, som under forskellige navne introducerer mennesker til personlig udvikling, positiv livsfilosofi, holistisk medicin, og eksistentiel heling.

I disse år underviser jeg sammen med min kæreste Pavlina, og det er en drøm der er gået i opfyldelse, at jeg fået så dygtig, kærlig og kompetent en partner. Sammen har vi de sidste år været i USA, Sydafrika, England, Norge og Tjekkiet for at undervise, og snart går turen også til Australien. Det er naturligvis her kun muligt at bringe et beskedent udsnit af al den feedback vi får, når vi underviser, og noget retvisende billede kan det heller ikke blive. Men i det mindste kan jeg da vise, at der er nogle, der er glade for det arbejde vi laver ude i verden, og ikke mindst på Elsebråne Retreat Center i Blekinge, Sverige, og det er allerede godt.

*De kvindelige patienter
nyder solen ombord på
den lille motorbåd, der
sejler os ud til Tjärö.
Sommer 2014.*

*Søren og Ina på vej
sammen med patient-
terne til Tjärö, sommer-
udflugt 2014.*





Jane, Tranebjerg, Danmark

Hej Søren. En lille refleksion over efterårskurset her på Langeland. Uden dette kursus, uden disse indsigter, ville jeg have gået glip af min mulighed for at vokse ud over de begrænsninger, der indtil da havde kontrolleret en stor del af mit liv.

På kurset gik jeg hele vejen til kanten, hvor jeg indså, og forstod, at hvis jeg ikke ville opgive min stædighed (eller mit "ego") så ville jeg miste en dyb og ægte kærlighed. Med din hjælp, Søren, var jeg i stand til at overgive "mig", og jeg fik et nyt syn på mig selv, mine relationer og livet generelt. Steens og mit forhold var blevet brudt, hvis vi ikke havde set de gamle mønstre vi sad fast i. Nu blev de eksponeret helt åbent, de blev undersøgt og endelig

kunne vi slippe dem. Vi vokser og vi blomstrer. Vi har et godt liv sammen nu og vi tager de udfordringer livet og kærligheden giver os. Mange kærlige hilsner Jane.

David Pavlíček, Manager, Prag, Tjekkiet

Jeg kunne godt lide den klarhed og ligefremhed som Søren's løsninger rummer, samt den enkelhed og værdi, som hans undervisning giver, hvor der ikke er unødigt, ekstra snak. Jeg fik en ny, [positiv] livsopfattelse, som ingen før har været i stand til at give mig.

Lucie Luňáková, Prag, Tjekkiet

Jeg anbefaler dette kursus til alle, der ikke er glade og tilfredse med livet! Start med at gro, hel dit liv og bliv glad!



Marie Válová, Prag, Tjekkiet

Jeg havde aldrig troet, at mit liv kunne ændre sig så hurtigt. Kurset var virkelig effektivt. Hvad jeg fik, kan ikke kan udtrykkes med ord. Utroligt!

Dana Marečková, Prag, Tjekkiet

Lærerne gav os alle, hvad vi behøvede og mere til! De er ekstraordinære undervisere og du vil ikke møde deres lige andre steder. Jeg er glad for at jeg deltog. Jeg kan varmt anbefale kurset til alle med et behov for forandring.

Lia Hörner, Elsebråne, Sverige, sommerkursus

Dette kursus levede slet ikke op til mine forventninger, hvilket viste sig at være præcist hvad jeg havde brug for. Jeg blev overrasket. Jeg blev ramt på mine

venstre: Kursusundervisning i naturen, sommer 2015.

En ung mandlig patient tager springet, mens Clara venter på at det bliver hendes tur.

højre: Katrine og Denise hygger sig på klipperne. Sommer 2015.





ømme punkter, og det hjalp mig til at lære mere om mig selv – mere, føler jeg, end jeg ellers ville have lært på et helt liv. Søren og Pavlina er skønne undervisere. De fandt de ord, som passede til enhver deltagere, og de fik os til at udforske os selv, i stedet for at give generelle svar som løsning på problemerne. Kurset var ikke let og nogle af værktøjerne var temmelig ekstreme. Men hvis du er klar til det, kan dette kursus blive dit første skridt på vejen mod sandheden om dig selv.

Gilly Atkins, Tampa, Florida, USA

Jeg har netop deltaget i "Definér Holistisk Helbredelse" med Søren Ventegodt i Tampa, Florida, forud for vores internationale BodyTalk konference. Fra begyndelsen føler du, at dette er en anderledes, stille og dyb overlevering af menneskelig forståelse og viden, og en invitation til at arbejde fra hjertet på en ægte facon. Jeg oplevede, at Søren var kærlig over for alle deltagere og ydmyg i sin deling af sin livserfaring. Han håndterede gruppen med mildhed og ekspertise, og jeg har personligt oplevet nogle vidunderlige afsløringer om mig selv, som jeg kan bruge, når jeg selv arbejder med klienter. Søren bringer lethed, kærlighed og latter til sin undervisning og det er så forfriskende. Jeg anbefaler stærkt at deltage i et kursus hos ham.

Mathilde Grafström, Elsebråne, Sverige, sommerkursus

Jeg har været på mange af jeres kurser og dette kursus mener jeg gik dybere end nogle af de andre jeg tidligere har deltaget i. Vi arbejdede på mit grundlæggende problem og dets løsning: At blive tilstedeværende. Løsningen er så simpel, at jeg næ-

venstre: I terapihaven findes mange blomster og der er et rigt insektliv.

højre: Bambuspinde skal sorteres og transporteres ud på marken til tusinde nye frugttræer.



sten blev irriteret over dette kursus. Så meget kompliceret snak... i sidste ende er løsningerne altid så simple, og dog svære at efterleve. Jeg kunne godt lide at undervisningen i mit tilfælde var skarp og præcis. Med kærlighed, Mathilde.

**Kateřina Sobotková,
Elsebråne, Sverige, sommerkursus**

Efter min mening har jeg deltaget i ganske mange kurser. Men en sådan interesse og indsigt i andre mennesker og deres problemer har jeg ikke oplevet før fra andre undervisere. Jeg er totalt fascineret over jeres ærlighed og også over hvordan I lever jeres daglige liv. Jeg har faktisk aldrig oplevet, at underviserne bruger eksempler fra deres egen hverdag i undervisningen. Og jeg har derfor ofte før tvivlet på, om det, lærerne siger, virkelig er baseret på deres egne erfaringer, og om de selv lever det liv, som de anbefaler andre at leve.

Jeg voksede op i omgivelser, der på mange måder svarer til Elsebråne, så bare det at være her, var allerede helbredende for mig. Jeg er imponeret over, hvordan I begge hjælper andre med at løse deres problemer og jeg ser, hvordan I stråler, og dette giver mig en stor tillid til, at det I siger, kommer fra jeres hjerter.

Jeg er taknemmelig over at se, hvordan I fungerer i jeres liv og løser daglige problemer. Jeg kan også virkelig godt lide menneskene i bofælleskabet, fordi de er ærlige og ikke forsøger at skjule deres fejl. Det er et smukt sted. Der er så mange mennesker og alligevel er det fredfyldt. Dette sted er fantastisk for terapi.

**Jitka Němečková,
Elsebråne, Sverige, sommerkursus**

Dette kursus opfyldte ikke nogen af mine forventninger og det jeg er dybt taknemmelig for. Jeg fik ikke hvad jeg ønskede, men jeg fik hvad jeg havde brug for. Det, som kurset fremkaldte i mig, var en stor livssmerte pga. svære følelser som angst og længsel. Jeg følte også en stor tillid til Søren og Pavlina og fik megen ny forståelse med mig.

Jeg er dybt taknemmelig for dagen om seksualitet og seksuel energi. Jeg kunne godt lide intimiteten og kropsmassagen, også fordi jeg havde brug for blive set nøgen og for at se andre mennesker nøgne. Jeg er dybt taknemmelig for tålmodige forklaringer, beskrivelser, private samtaler, demonstrationer og chancen for at lære gennem andres livshistorier. Og for jeres skarphed og præcision. Det er en ære at få jeres støtte til min helbredelse. Det er guddommeligt, det I gør, så bliv ved med det, for I bringer stort håb og dyb forståelse. Med kærlighed, Jitka

**Tereza Mimrová,
Elsebråne, Sverige, sommerkursus**

Det vigtigste for mig er, at jeg forstod, at ingen andre end mig selv kan ændre mit liv. Støtten fra gruppen af deltagere og fra behandlerne var stor. Det var et fantastisk sted fyldt med god energi. Men der var ingen ændringer uden min egen vilje, åbenhed og mod. Tak til jer, Pavlina og Søren. Jeg er så taknemmelig for min nye forståelse af, at livet er godt, og meget mere end blot at overleve. Jeg ved nu, at lykke er et privilegium, der ikke kun er for de få udvalgte, men en fødselsret for alle mennesker. Med kærlighed, Tereza

Hana, Prag, Tjekkiet

Pavlina og Janu er skønne, betænksomme og bevidste lærere, på den menneskelige vej gennem traumer og tilbage til det sande Selv.

Becky Clare, London, UK

Sørens arbejde har ingen grænser og skelner ikke mellem køn, land, økonomi eller tro. Alt er til rådighed for alle, de eneste begrænsninger er i vores eget sind. Når vi har forstået og set dette, og givet slip på frygt, skyld, skam og uretfærdighed, er vi globale – faktisk universelle. Sørens arbejde gør det muligt for folk at dekonstruere en livstids konditionering, åbne op – hvis de vælger det – fra lidelse til evig frihed og kærlighed. Hvis dette arbejde kunne gives til den enkelte omkring vores verden som en gave, ville folk i denne verden være mere fredelige, kærlige og smukke. Søren har talentet for at give denne gave til alle, betingelsesløst og generøst.

Becky Clare, UK

At finde min seksuelle energi og nedsænke mit liv i kærlighed, på Sørens kursus, har tilladt mig at leve som mit sande Jeg. At leve uden frygt, begrænsninger og svaghed, er at være fri. Jeg føler en taknemmelighed for evigt til det smukke univers, til mennesker, til kærlighed og til Søren.

Becky Clare, UK

Dette kursus var en fantastisk investering i min personlige udvikling. Det vil være til stor fordel for mig igennem resten af mit liv. Tak Søren, du er den bedste.

Simona, Prag, Tjekkiet

Jeg vil anbefale kurset til alle, der søger sandheden

Maleterapi på Julekursus, december 2015.





om sig selv. Jeg satte pris på den åbne livsindstilling, den lystige atmosfære og en let måde at tale sammen på – og accept af alt, hvad der sker i livet.

Irena, Prag, Tjekkiet

Tak, I gav mig håbet om et nyt, smukt liv. Jeg føler mig [stadigt] ikke seksuel, men jeg føler kærlighed.

Zuzana, Prag, Tjekkiet

Unik humor hos underviserne, et beskyttet og trygt sted, skøn oversættelse, jeg har det skønt, tak!

Amy O Mara, Irland

Dette kursus kan ikke beskrives med ord. Der er ingen etiket eller beskrivelse som kan sættes på, der giver det dets sande værdi. Alt hvad jeg kan sige er, at tre dage med Søren og gruppen har ændret mig og den måde jeg tænker og føler på. Jeg har det godt med mig selv nu. Noget er ændret inden i mig, men jeg ved ikke, hvad det er. Jeg er rolig, afslappet og har ingen bekymringer. Jeg er fri fra mine negative tanker og overbevisninger – jeg føler mig virkelig anderledes! Tak til alle involverede i dette kursus. Tak Søren for at give mig denne opvågning!

Michelle Moynihan, Irland

Jeg elskede dette kursus. Jeg føler nu, at jeg ikke behøver at holde udkig efter mennesker og ting der kan "fikse" mig. Alt hvad jeg har brug for, er inde i mig, og jeg er støttet af universet. Tak Søren.

Karen, Winchester, UK

Dette kursus gav et trygt sted til at udforske og løse langvarige problemer. Søren evne til at vurdere og dirigere os mod disse problemer, var en gave at op-

leve, og jeg er taknemmelig for at have haft muligheden for at lære af ham. Tak

“ At se Søren arbejde så intuitivt med mennesker er et stort privilegium. Ligesom hans individuelle sessioner havde en dybtgående indvirkning på mennesker. Jeg kan godt lide enkelheden i det arbejde han gør, noget som skærer mange år af en behandling med psykoterapi eller en anden form for terapi. ”

(Anonym, UK, februar 2011)

Brian Mitchell, Paris, France

Da jeg besluttede at deltage i dette kursus, som var mit første [i livskvalitet], spekulerede jeg på, om og hvordan nogle få dage ville kunne forbedre min livskvalitet. Meget hurtigt, takket være Søren dygtighed og indsigt, begyndte store ændringer at ske for mig. Nu over to måneder senere, er disse grundlæggende ændringer – også, ja, en forbedret livskvalitet – blevet hos mig og ændringen føles permanent forankret. Der har været et par store vendepunkter i mit liv, og dette første kursus skiller sig ud som en dyb katalysator for [bearbejdning af] alt, der er sket i min fortid. Hvis du føler, at du "sidder fast" i nogle (eller i alle!) aspekter af livet, vil jeg stærkt anbefale Søren kurser, som en meget effektiv måde at (gen)opdage livsglæden. Igen, mange tak til Søren, til hans støttende team og til alle deltagere: I har alle bidraget til at dette var en fantastisk oplevelse.

Jane Thomas, Guildford, UK

Efter kurset stod jeg tilbage med en følelse af at være komplet og i ét med mig selv. Jeg takker Søren for hans ekspertise og hans viden, som mange opfatter som paradoxal. Jeg ville gerne have haft nogle stykker papir med mig [fra kurset], hvor der stod lidt om hvad Søren talte om, dog ikke noget alt for detaljeret.

Jane Hardy, UK

En fantastisk oplevelse og jeg kan slet ikke vente før det næste kursus starter i april. Jeg kan ikke beskrive med ord, hvad der skete for mig, men mit ægteskab, arbejde og livet i almindelighed er blusset op. Det er som at have fået Botox uden nåle! Jeg føler mig yngre og mere fri. Vil anbefale Søren til alle.

Alice Najmanova, UK

Endnu en gang gav Søren kursus mig chancen for at se dybere ind i mig selv og endnu en gang har jeg fundet ud af, hvor meget jeg nødt til at forstå og give slip på. Det føles som at min sandhed skinner en smule mere ud igennem revnerne end før.

Will Reeves, Irland

Dette kursus gjorde mine drømme til virkelighed. Jeg er nu fri! Du kan ikke forberede dig på dette kursus. Kom uden forventninger og gå igen uden lænker i livet. Endelig fri. Jeg ville ikke lave om på noget i dette kursus, men vil nu gøre hvad jeg kan, for at integrere det i det moderne liv!

Kate Ahern, Irland

Kurset gav mig en tryghed, så jeg kunne forny mit sande jeg. Jeg fik også den støtte jeg havde brug

Ben beundrer et fund af store, spiselige rørhatte (formentlig brunstokket rørhat). Skov ved Elsebråne, efterår 2015.



Sander efter en tur i skoven for at plukke Karl Johan svampe (du ser dem til venstre i billedet) og andre gode spise-svampe, efterår 2014.

for, for at opnå denne fornyelse. Jeg lærte at tage al gøren ud af healingen og bare være til stede, hvilket er nok – ja, det betyder alt!

Noelle O Callaghan, Irland

Der er ingen ord, der kan beskrive dette kursus, kun følelser, og det er ok at føle, fordi med følelser kommer accept og frihed. Jeg fandt mig selv igen. Jeg kunne godt lide at blive løsladt fra mit hoved og åbne op for min seksualitet og opleve alt den kærlighed og glæde, det kan bringe til mig også. Jeg er fri og tryk nok til at elske og blive elsket. Jeg er stærk. Jeg skal bare fortsætte med at ja bare med at være! Tak Søren

Taranatha Fosca Di Gabriele, forsker, Prag, Tjekkiet

Jeg nød hvert eneste ord der kom fra Søren, sikke en balsam for sjælen! Gruppens energi var virkelig nærende. Jeg nød hvert eneste øjeblik af denne weekend.

Rebecca, Guildford, UK

Før mine tre dage med Janu jonglerede jeg med alle mine vigtige ansvarsområder – at være mor, hustru, datter, ven, medarbejder og en god og sympatisk person. Den jonglering var umulig og jeg blev ved med at droppe ansvaret for mine handlinger, jeg fortsatte med at jonglere på denne måde i over 30 år med en følelse af utilfredshed, vel vidende at jeg var ikke levede mit fulde potentiale. Jeg investerede mange følelser i min jonglering; stress, skyld, frygt, vrede og sorg.

Jeg har lidt af at være utroligt nedtrykt og følte at jeg ikke kom nogen vegne. Jeg oplevede få glimt af sand lykke. De tre dage med Janu har lært mig at føre et

enkelt, lykkeligt og roligt liv, som erstatning for mit vel øvede jonglørnummer. Jeg er nu glad og tilfreds, hvilket gør mig til en fantastisk mor, kone, datter og ven med ro og glæde i alt, hvad jeg gør. Løsningerne var enkle og klare, men for at kunne se og forstå dem, havde jeg brug for Sørens mangeårige erfaring. Jeg kommer igen en anden gang.

Kathy Shiels, Irland

Kurset skubbede til mine personlige grænser og fik mig til at reevaluere mange tidligere livssituationer. Jeg kom på dette kursus uden at vide hvad vi skulle lave eller [hvad kurset skulle] ende ud i, og dette var fremragende for mig, da forundring og ærefrygt var hvad weekenden gav mig. Kurset gav mig en frihed og en følelse af ro, som jeg end ikke selv vidste, at jeg havde mistet. Jeg er som genfødt. Tak Søren.

Geraldine Long, Irland

Jeg følte det var trygt at dele det jeg havde brug for og det som var nødvendigt for mig, uden at blive dømt. Jeg ville ikke ændre noget som helst ved dette kursus. For mig var kurset hårdt til tider, fordi der ikke var nogen vej udenom at se dybt ind mig selv. Kurset var et meget hyggeligt og intimt sted at arbejde med mig selv og det var et meget trygt miljø. Selvom jeg ikke er i stand til at forklare, hvad der skete, så har noget stort ændret sig i mig.

Moira Geary, Irland

Jeg elskede, at jeg ikke vidste, hvad jeg kunne forvente, men jeg vidste til gengæld, at jeg ville få, hvad jeg havde behov for. Manglen på kendskab til kursusstrukturen var meget forfriskende. Jeg kom på dette kursus i en forventning om, at jeg ville opnå indsigt og læring.

Søren undersøger om en ukendt svamp er spiselig.

En stor Karl Johan svamp i perfekte skiver på vej til stegepandens gyldent-brune smør. Frokost på Elsebråne, August 2015.



Jeg havde brug for det, men mit "kompetente" sind ville ikke tillade mig at se, hvad det præcist var, jeg havde brug for. Nu, efter 3 dage, er mit behov for at være stolt langsomt forsvundet, og jeg forstår nu, at alt det, som jeg troede gjorde mig tryk og sikker, var det som stoppede mig fra at have min frihed. Tak

Diane Hannagan, Irland

Jeg godt kunne lide ærligheden, intimiteten og forståelsen. Jeg føler, at kurset hjalp mig med kaste den tunge last af mig, som mit liv var blevet til. En last som jeg følte gjorde mig usikker. Jeg føler mig mere fredfyldt og rolig nu.

Margaret Whyte, Irland

Dette var det mest ægte kursus, som jeg nogensinde har været på. Det bragte mig direkte til hvad der virkelig betyder noget: KÆRLIGHED – og at finde ind til mit sande jeg. Fra Søren's eksempel føler jeg mig mere tryk ved blot at være mig selv – jeg føler mig meget mere fri til blot at leve.

Ulli Kaiser, UK

Et meget intenst kursus – vi kan lære fra hinanden, at der findes en uendelig tillid, som gør det muligt at give slip og overgive sig.

Susan Russell, Irland

Dette tredages kursus var som en opvågning af min storhed, min guddommelighed og min føling med universet. Når jeg kommer fra et sted inde i mig, hvor der kun findes kærlighed og medfølelse, så er jeg blot! Alt er godt, alt er godt. Jeg føler mig som en dyrebar diamant, sjælden og smuk. Det tog mig 54 år at føle denne skønhed. Gud velsigne den-

ne smukke mand, må han fortsætte med at tjene kærligheden for altid.

Chantelle Rodgers, Prince Albert, SK, Canada

Jeg oplevede ting på dette kursus, som var meget dybt og fik mig til at føle at selvhelbredelse er muligt på en enkel måde. Jeg føler mig fri at elske og til at modtage kærlighed og føler også, at jeg kan være mig selv, og lade andre være sig selv. Tak for dette vidunderlige kursus.

Julia Plant, UK

Teknikken synes at være for simpel. Jeg havde al den viden, jeg havde brug for allerede inden jeg kom på kurset, jeg var bare ikke klar over det. Døre er blevet åbnet. Tak.

Inger Lundberg, Sverige

Dette kursus fik virkelig rystet min verden. Det fik mig til at se klart, hvilke begrænsninger og overbevisninger jeg har levet under hele mit liv, og hvordan jeg har gjort mit liv til en meget hård oplevelse.

Margaret Whyte, kunstner, Irland

Søren's engagement i at finde gode løsninger for hvert enkelt gruppemedlem er meget beundringsværdigt. Hans tillid til at vi kan bryde igennem og få resultater er inspirerende. Ændringerne, som jeg oplevede i gruppen over weekenden, var intet mindre end 'mirakuløse' i nogle tilfælde. Min egen ændring var 'mirakuløs' og var ud over min opfattelse af, hvad jeg troede der var muligt.

Janet Galipo, læge, Miami, Florida, USA

Kurset var smukt i sin enkelthed og gav et stort ind-

tryk. Jeg vil anbefale dette til alle der er interesserede i sin egen indre rejse og åndelige vækst.

Kristy Kenny, Kelowna, BC, Canada

Tak for at integrere enkelhed og kærlighed, som er alt hvad der er påkrævet, ind i denne matrix. Min interesse i at udforske min seksualitet fagligt og personligt, har nu fået fornyet inspiration. Dele af min baggrund og uddannelse inden for medicin, tantra, energiarbejde, taleterapi, kommunikation ... er alle blevet rørt op som støvskyer ... Men jeg føler mig forholdsvis rolig i stormen og jeg er nysgerrig for at se hvordan stormen falder til ro igen.... denne gang. Tak, Søren.

Tyla Lippai, Clearwater, Florida, USA

Jeg fandt dette kursus meget nyttigt. Vi kan ikke give slip på ting, vi kan ikke se. Med kærlighed og støtte var jeg i stand til at finde modet til at se dybt og give slip på de falske trossystemer, som holdt mig fra leve det liv, jeg ønsker.

Dionne Bihari, Saskatoon, Canada

Jeg har virkelig nydt enkelheden i dette kursus. Det har virkelig bragt alt den viden og det arbejde jeg allerede gjort, til et langt dybere niveau – den nye viden synker nu ned og bliver til endnu mere viden. Søren's arrangement var enkelt og smukt.

Chantal Blommaert, Yorkton, SK, Canada

Dette kursus har forsynet mig med den kærlighed og sikkerhed, der skulle til, for at jeg kunne åbne mit hjerte. Mindet om dette kursus vil holde mig forankret, når jeg bliver fristet til at forsvinde væk i tanker. At se min partner "blomstre", og nedbryde mure, in-

Søren og Carina, udflugt i naturen, Sommerkursus uge 29, 2014.





spirerede mig enormt. Jeg er så rolig og meget gladere efter dette kursus. Jeg ser frem til at udforske verden uden min fortid og syge/ømmelige. Jeg elsker nu mit "køretøj"/krop/mig selv. Mange tak for denne frigørelse af livet.

Kendal Frayer, Edmond, Ohio, USA

Jeg kunne godt lide at kurset bragte mig tilbage til mit sande Jeg.

Judi Forbes, Clearwater, Florida, USA

Jeg fandt taknemmelighed for noget, som jeg godt vidste jeg burde være taknemmelig for, men som jeg ikke var i stand til at være.

Bridget McConnel, UK

Fundamental sandhed og kærlighed. Måske færre deltagere ville have tilladt mere "en til en" tid med Søren, en bedre forståelse for hinanden og dybere personlig udvikling.

Kat Knecht, Frome, UK

Jeg fik lejligheden til at se den sande natur af kroppens evne til at helbrede sig selv ved hjælp af kærlighed og berøring. Jeg føler en stor forandring i mit bækkens og fordøjelsessystem og alt hvad mine massagepartnere gjorde var at give kærlighed og anerkendelse til dette område.

Maria Wilson, Woking, UK

En fænomenal workshop. For 2. gang fik jeg uddybet min forståelse og vågnede op endnu mere end jeg allerede var i forvejen. Enhver som er seriøs omkring livet, bør tage dette kursus – for sundhed, lykke og kærlighed.

Louise, Godalming, UK

Kurset har åbnet mine øjne for et nyt og forbedret jeg, og har også lært mig at være mere sandfærdig og ærlig i livet og i kærligheden, så jeg kan mestre at være glad i mit nye liv.

Colin, Southampton, UK

Dette kursus er enestående, fordi det kan hjælpe folk til at helbrede deres liv på kun 2 dage. Det er i stand til at hjælpe folk i selv-opdagelse og skabe en permanent ændring – et gladere liv og en sundere livsstil. Kurset er designet til at se på livet mere objektivt og på en holistisk måde og sætter spørgsmål til vores trossystemer og hvordan de har holdt os tilbage hvor vi i stedet kan leve livet fuldt ud.

Laurence Udell, Chairman, UK

Sørens evne til at ære alles personlige rum, er en sand visdom. Tak.

Helen O'Key, UK

På kurset opnåede jeg alt jeg behøvede og mere til, for at gøre det muligt for mig at gå fremad og nå mine personlige mål. Takket være den vidunderlige undervisning og gode støtte hele weekenden igennem, føler jeg at en ny fase af mit liv er begyndt.

Zoe, UK

Jeg elskede fleksibiliteten og det flydende forløb som dette kursus synes at have. Klart nok havde kurset også struktur, men det var slet ikke hårdt og rått, men omfavnende overfor hvert individ og dennes personlige mål. Den viden, støtte og læring fra andre og deres egen kærlighed og følelser var altafgørende for at hjælpe og støtte mig i min personlige rejse. Jeg kan

forestille mig, at hvert kursus er forskelligt og har sin egen identitet med det formål at hjælpe netop dem, som deltager i det.

Julia Plant, terapeut, Southampton, UK

Søren får dette arbejde til at se så let ud. Vi er alle i stand til at lære det. Mange tak for at hjælpe mig med at finde mit virkelige Jeg.

Margaret Whyte, Irland, UK

Jeg elskede den jordbundne og kærlige tilgang Søren havde til hver elev, hvilket gør dem mere modtagelige for undervisningen og mere motiverede for at arbejde med deres problemer.

Jeg elskede styrken og humoren bag den brutalt ærlige tilgang til at give os indsigt i, hvad de virkelige problemer var i vores liv – uanset hvor svært det var at høre. Effektiv! Livet ændrer sig nu!

Jeg værdsatte især, at vi alle havde en individuel session med ham om at gennemføre en ændring i livet. Jeg værdsatte også hvor dedikeret Søren er til at hjælpe os til at stræbe højere. Han gjorde sit yderste for at hjælpe os med at komme derhen hvor vi gerne ville. Søren inspirerede mig til bare at være helt naturlig, 'dum og dejlig' sammen med mine klienter.

Eloise Ansell, UK

Wow, sikke en vidunderlig chance for at vokse som menneske og også som instruktør. Dejligt fra start til slut.

Maria Wilson, UK

Sikke en fænomenal oplevelse. Søren er virkelig in-

*Kursister på tur –
fra venstre Alexander,
Markus, Pavlina,
Mathilde og Maria –
Sommerkursus uge 29,
2014*

spirerende og han bliver ved med at forbløffe og gøre dig ydmyg. Jeg føler, at jeg har ændret mig enormt. Mit hjerte var altid åbent; Jeg havde bare behov for at komme ud af mit sind for at føle det og for at leve det ud. En meget stor tak. Flere workshops? Jeg er der med det samme!

Sally Kingsley, UK

Jeg virkelig godt lide det faktum, at Søren er elev af Mooji. Jeg kan se, hvordan jeg kan bruge hvad jeg lærte på kurset og tage det ind i min egen praksis.

Nicky Lynch, UK

Jeg var ikke sikker på, hvad jeg kunne forvente, eller hvad jeg kunne få ud af kurset, for at være helt ærlig, men jeg vidste bare, at jeg skulle deltage. Hvad har jeg fået ud af det? En større bevidsthed, accept og jeg oplever begyndelsen af mere vækst ved synet af mit sande Jeg! Tak Søren for din hjælp, vejledning, kærlighed, støtte og det afslappede miljø, som du skaber.

Amanda Weller, UK

Jeg kom til dette kursus uden at vide hvad jeg kunne forvente, men jeg fik en stor oplevelse af forandring.

Stacey McIntyre, UK

Jeg fortalte mine klienter jeg skulle på et kursus i weekenden, men ikke var sikker på, hvad det drejede sig om. Jeg er stadig ikke sikker på at jeg kan sætte ord på hvad det drejer sig om, men jeg ved, at jeg har en følelse af mere plads og fred omkring mig. Tilbøjeligheden til at elske og virkningerne af at elske har været en øjenåbner for mig. Man siger "Gud er kærlighed". Jeg føler, jeg har været i stand at opleve

det at være til stede i denne weekend – og en ubetinget kærlighed, som jeg tager med mig videre i mit liv. Meget kraftfuldt og befriende. Tak.

Deborah, UK

Kurset tog mig væk fra hverdagen og gav mig mulighed for at tænke uden de normale regler og begrænsninger. Jeg gik hjem hver nat, hvilket gav mig plads til at ånde og tænke og gennemarbejde kurset. At opholde sig her hele tiden ville have været for surrealistisk. Jeg tror, at det at jeg tog pauser gjorde det lettere for mig at assimilere de forandringer, der kommer. Ved nogle af Sørenes øvelser måtte jeg blot erkende, at jeg havde nået min begrænsning. Jeg mødte mine gamle overbevisninger og min barnheds konditionering. Det føles stadig vanskeligt for mig. Snakken var vidunderlig, berøringen var for meget. Tak for en vidunderlig weekend, for tid til at føle sig tryk og at tænke. Tak.

Karel Daňek, spirituel lærer, Prag, Tjekkiet

Denne oplevelse kan bringe følelsen af frihed ved at bevæge sig væk fra ideer, som meget ofte komplicerer vores liv. Jeg fik denne følelse af frihed, friheden til at ånde – jeg har oplevet kærlighedens berøring. Hvad mere er der at sige ...?

Jiřina Horníková, Massageterapeut, Prag, Tjekkiet

Jeg kunne virkelig godt lide dette kursus. Jeg mødte masser af meget smukke mennesker og vigtigst af alt så fandt jeg mig selv. Jeg føler mig meget afslappet og jeg kan se forskellen mellem at give og modtage.

Jitka Vacková, sygeplejerske, Prag, Tjekkiet

Jeg elskede åbenheden hos alle deltagerne, den

venlige atmosfære, og hjælpsomheden. Jeg kan godt lide denne type arbejde, hvor man bruger berøring som helbredelse. Det er virkelig en enkel og meget effektiv måde at se ind i sig selv.

Steen, Tranebjerg, Danmark

Kære Søren, Jeg tilmeldte mig dit sommerkursus fordi Jane selvfølgelig ønskede det og fordi jeg havde min nysgerrighed om, hvorfor hun ønskede det. Jeg troede ikke, jeg havde problemer; alt gik meget godt for mig; der var måske nogle seksuelle forskelle mellem os, men kurser var kun noget, man tog til for at opnå en ny teknisk viden. Jeg blev overrasket. Lige gyldigt hvor hårdt jeg kiggede efter, kunne jeg ikke se den pompøse guru jeg havde forventet. Ja det tog mig en hel dag til at indse dette; og derefter begyndte jeg at deltage, selvsikker og med ro i sindet.

Især hvad du sagde om egoet og dets betydning for vores person og det spørgsmål om, hvem vi er. Fordi hvis vi ikke er dem vi tror vi er, åbner det døre til nye opdagelser. Jeg så mit ego – en der ikke ønsker nogle grundlæggende forandringer og som er meget kreativ i måden at undgå dem på.

I ugerne efter kurset, følte Jane og jeg en beruselse; alt kunne lade sig gøre.

Steen, Tranebjerg, Danmark

For første gang oplevede jeg at jeg havde en bevidsthed om selvets eksistens i mig selv og jeg så, at Selvet ikke dømmer andre. Og for første gang fik jeg en rimeligt klar idé om, hvordan Jane og jeg var indgået i en usund symbiose med hinandens egoer, og det var det virkelige problem. Vi havde hægtet

*Bål ved skærgården:
Deltagerene undervises
i det fri. Kursus i julen,
2015.*





os på hinanden og vi troede det var kærlighed. Før denne indsigt, var Jane og jeg nødt til at gå igennem et lidt komisk stunt på kurset, hvor vi rent faktisk sagde “nej” og “aldrig mere”, til hinanden. Jeg forlod kurset med en 5-årigs vrede mod sin mor ... Næste morgen blev jeg vækket af Jane, der krøb ind i min seng, vi græd og elskede ...

Ugerne efter kurset befandt vi os i en slags mentalt tomrum, hvor alle projektioner blev set og droppet. Nu, tre måneder efter kurset, ved jeg, at Jane og jeg har genvundet en respekt og en mental og fysisk nysgerrighed for os selv og hinanden gennem en ny og dyb forståelse af ego og af Selvet. Jeg takker dig, fordi du vælger at bruge dine evner og din bevidste viden til at hjælpe andre. Jeg kunne have været alene nu, jeg kunne have været blevet bitter og gået i fysisk forfald, men det er jeg ikke. Jeg er bedre end nogensinde. Kærlig hilsen Steen

Beata Rachowiecka, terapeut, Langley, USA

Det utrolige talent Søren har for at navngive selve karakteren af den underliggende årsag til den “ydre” lidelse, er helt sikkert uvurderlig at se og opleve. Jeg har arbejdet med mange lærere til dato, men ingen var i stand til at være så præcis som Søren. Det er meget opmuntrende og flere medlemmer af den medicinske profession i denne tid, kan benytte dette som en vej frem.

Loesje Armstrong, Skaberen af “Linking Awareness-Intercellular Communication” BC, Canada,

Der bør være flere af os til at give plads til den magtfulde potentielle helbredelse fra “hjertet” ... Tak fordi du er “Et med alt”.

Mörrumsåen hvor laksen springer – et yndet udflugtsmål for os.



Feedback fra frivillige (Wwoofers, Workawayers m.m.)

Mere end hundrede frivillige har hjulpet til på Elsebråne Retreat Center & Organic Farm de sidste to år, og det er jeg utrolig taknemmelig for. Det mest rørende er, at mange af disse mennesker, efter at de har arbejdet frivilligt i uger eller måneder, og virkelig leveret et stort stykke arbejde i haverne eller markerne, sender os feedbacks, der viser glæde og taknemmelighed over at kunne være med og bidrage til projektet. Se her, hvad de skriver.

Franziska, Tyskland (juli 2015):

Hey allesammen, jeg havde to en halv vidunderlig uge her i Søren og Pavlinas hus. Stedet er beliggende i smukke og rolige omgivelser, som du kan nyde om søndagen (som er den eneste fridag i løbet af ugen). Der er en dejlig badesø i nærheden og lejlighedsvis ture til saunaen, det er altid sjovt. Der er masser af liv her. Under mit ophold var der mere end 20 mennesker i huset. Der var omkring 10 frivillige i begyndelsen, men dette ændrer sig hele tiden. Det var en stor tid jeg havde med jer!!!! Arbejdet er hårdt, men du kan altid bytte til en anden opgave, hvis du har brug for det, og det er helt okay. Lug-

ning, plantning af træer, høstning af grøntsager eller gødning af planterne er de vigtigste landbrugsopgaver. Lugning kan være lidt kedeligt, men med det rigtige selskab :)

Du skal vide, at gården stadig er under stor i udvikling og frugttræerne, der er blevet plantet, er stadig meget små, og vil først give frugt om cirka 6 år. Men indtil da er der en masse arbejde, der stadig skal gøres.

Et andet projekt er at bygge et Bed & Breakfast sted og en café. Under mit ophold var jeg primært med til at hjælpe med det. Malerarbejde hele dagen lang! Yippie!

Det, som du behøver at vide om dette sted er, at menneskerne lever i bofællesskabet med hinanden: man hjælper hinanden, arbejder sammen og man er respektfuld overfor hinanden, hvilket er meget vigtigt. Så hvis du vælger at komme her, kan der være en masse arbejde til dig. Og hvis du håber at kunne holde lidt ferie og se Sverige, er det egentlig ikke det

rette sted. Men vær ikke for genert til at møde alle på gården og stille dem spørgsmål. Du kan bare være åben overfor hvordan tingene fungerer her og prøv at være fri for fordomme.

Det kan være lidt anderledes end du forventer, men bare se hvad der sker. Pavlina og Søren forsøger også at dele deres filosofi, som går ud på at alle mennesker kan være glade. Og jeg kan fortælle dig, at det virker meget godt for dem !!!!! Deres hus er også et rehabiliteringscenter for mennesker med psykiske problemer og for folk, der søger efter lykke. Du bør tjekke hjemmesiden ud for at se, hvad de gør her. Det er en meget anderledes måde at leve og tænke på, hvilket du muligvis kan være skeptisk overfor.

Pedro, Brasilien (juli 2015):

Jeg boede på Sørenes sted i en uge i juli 2015. Dette var min første wwoofing [en "wwoofer" er en frivillig medarbejder på en økologisk gård] oplevelse, så jeg vidste ikke helt, hvad jeg kunne forvente mig. Det eneste, som jeg forventede mig, og det baserede jeg på hvad jeg havde set i andre beskrivelser, var

Pavlina fejres sammen af alle beboere i huset Elsebråne, sommer 2015.





en arbejdsdag på 6 timer, som ville give mig mere tid til at nyde området, søerne osv. Så jeg mener, at det ville være godt at skrive mere klart i stedets beskrivelse, at man har en 8 timers arbejdsdag og at vi arbejder 6 dage om ugen. Ud over dette var maden skøn og jeg nød meget at møde de andre frivillige på gården.

Gabriele, Italien (juli 2015):

Hej med jer, Jeps, jeg har også været på Søren og Pavlinas gård og rehabiliteringscenter fra den 22. juni til den 24. juli 2015 og ja, hvis du er på udkig efter en meget cool oplevelse er dette det rigtige sted : dejlige mennesker, dejlig mad og SELF hårdt arbejde, men det er også sjovt at gøre det med venner, som du har mødt på gården, alle blev en del af familien, siden den første dag.

Alligevel, helt seriøst ... Da jeg kom, var det første jeg så hele gruppen af frivillige fra mange forskellige lande, og de var alle søde mod mig og ved hinanden. Omkring arbejdet var der en masse forskellige ting, du kunne gøre, så du ikke blev irriteret [af at lave det samme hele tiden].

Nu, hvor jeg er her i mit eget hus og sover i mit eget soveværelse, savner jeg fornemmelsen af at være mere end 20 mennesker, der bor i samme hus, og at være i kontakt med naturen, spise økologisk og vegetarisk mad, og SELF vil jeg savne Pavlinas brød!

Julia, Holland (juli 2015):

Jeg har været på Søren og Pavlinas gård fra 7. juli til den 24. juli 2015. Det var en af de mest fantastiske oplevelser, jeg har haft. Søren og Pavlina er fan-

tastiske og dejlige mennesker. Jeg har lært meget af dem, ved den måde de tænker på. Jeg anbefaler virkelig dette sted . God mad, søde mennesker og hårdt arbejde. Arbejdet er aldrig kedeligt, fordi man kan sige til, når man ønsker at lave noget nyt (uden at det er et problem), og fordi du arbejder sammen med de andre, hvilket er sjovt.

Hele ideen om at have en gruppe wwoofers/frivillige sammen med rehabiliteringscenteret er et vidunderligt koncept . Jeg savner dette sted allerede, og jeg har mødt fantastiske mennesker. Alle var så venlige og vi havde en masse sjov. Denne morgen spiste jeg morgenmad alene, som ikke er så rart som morgenmad med mere end 20 dejlige mennesker fra hele verden. Jeg håber, at jeg kan komme tilbage en dag og se hvordan det går med butikken og træerne.

Yalameh, Tyskland (juli 2015):

Jeg var på Søren og Pavlinas gård i en uge i juli 2015 og jeg nød virkelig mit ophold! Jeg sendte en ansøgning ganske spontant og fik et fint, indbydende svar lige med det samme. Da jeg ankom, blev jeg hentet på togstationen, og blev varmt modtaget da jeg ankom til gården. Det var som at leve i en stor familie, vi spiste altid sammen (op til 19 personer) og havde aktiviteter om aftenen efter arbejde (svømning i den nærliggende sø, spille spil, se film, gå i skoven, gå i saunaen) og lavede ting sammen om søndagen (padle i kano, sejlad, tage på stranden).

Der er en masse projekter i gang og jeg var hovedsagelig med til at luge og male huset. Du arbejder altid i grupper, hvilket er virkelig rart. Det var en virkelig vidunderlig oplevelse :)

August, Sverige (juli 2015):

Jeg boede på Søren og Pavlinas gård i to uger i løbet af sommeren 2015. Det var en meget interessant oplevelse med rigtig mange interessante mennesker og masser af frivillige/wwoofer . Til tider var vi over 20 mennesker på gården, og jeg er meget glad for at jeg kom og oplevede og tog del i deres måde at leve livet på.

En god ting at være opmærksom på er, at man arbejder 8 timer om dagen, 6 dage om ugen. Det ville have været rart med mindst en mere fridag om ugen, men da sociallivet var godt, var det stadigvæk helt okay. En anden ting man skal vide er, at meget af arbejdet på gården ikke er rigtigt "klassisk gårdarbejde". Jeg luede en lille smule under mit ophold, men det meste af det arbejde jeg udførte, var relateret til det nye byggeri af de små huse. For eksempel hjalp jeg med ting som malerarbejde og at lægge nye gulve. Så hvis du leder efter at få erfaring med fødevarerproduktion, skal du måske søge efter et andet sted at være.

Szyu, Taiwan (august 2015):

Jeg er så glad for at have haft muligheden for at bo på Søren og Pavlinas gård, hvilket var et roligt og inspirerende sted for mig. Jeg elsker alle de projekter, som jeg deltog i og prøvede her, såsom blåbærplukning i skoven, lugning og rengøring af køkkenet, i det søde hjem. Søren og Pavlina er så rare. Selvom jeg ikke boede her i ret lang tid, kan jeg alligevel sige, at de behandler alle som medlemmer af deres egen familie. Pavlina er en meget sød person; hun lånte mig fx et stort håndklæde til saunaen, og hun elskede at besvare alle de spørgsmål, jeg stillede hende. Søren er en interessant person, som er god

Nogle frivillige som kommer for at arbejde vælger i stedet at blive patienter. Her ses Enrique fra Malmø. Sommer 2014.

Her er Mariah under en pause i malerarbejdet. Hun kommer fra Atlanta i USA. Hun kom som frivillig arbejder, men hun valgte også at gå i terapi og arbejde med sig selv. Sommer 2013.



til at lave sjov og kokkerere madretter i kinesisk stil med masser af olie. Jeg nyder virkelig mit ophold her, det tog mig flere dage at vænne mig til at bo her, men hvis du virkelig elsker naturens skønhed, og er ivrig efter at lære mere om dig selv, så er jeg sikker på, at Søren og Pavlinas gård må være dit første valg – bare tag derhen og oplev livet som frivillig.

Susan, Taiwan (august 2015):

Det var en dejlig oplevelse at bo hos Søren og Pavlina. De behandlede mig som et medlem af familien. Jeg mødte folk fra forskellige lande her. Alle er venlige og hjælpsomme her. Vi havde forskellige opgaver hver dag. Jeg kunne virkelig godt lide at plukke blåbær i skoven. Tusinde tak.

Mengfei (august 2015):

Mit ophold på Søren og Pavlinas gård har været absolut nydelsesfuldt. Dette var min første erfaring med WWOOFing/frivilligt arbejde, og jeg boede der i 10 dage. Parret er afslappet af natur, de er glade, og der kan være mange mennesker på gården.

Dette er et virkeligt fællesskab, hvor man lever sammen med en bred vifte af mennesker fra forskellige lande, men alle er venlige og hjælpsomme. Du vil blive passet godt på her, og blive bedt om at arbejde alt hvad du kan. Maden er fantastisk, vi tager alle vores pauser og spiser vores måltider sammen, og alle tager sig af hinanden.

Arbejdet er, som du sikkert har læst fra andre referencer, 8 timer om dagen, 6 dage om ugen. Det kan lyde som meget, men der er en vis sødme i at forstå de økologiske gårdsprojekter og bidrage ved

venstre: Hospitals direktøren kører brænde hjem fra skoven på gårdens gamle ferguson.

højre: Der kommer hver sommer 50 frivillige fra hele verden for at hjælpe til med at passe gården. Her ses Cedrik fra Frankrig, som er dygtig på en stige. Sommer 2015.





at luge, plukke blåbær (som på en måde er helt fantastisk – at være en hel dag i skoven), malearbejde, og andre opgaver.

Jeg kan stærkt anbefale at komme til denne gård, især hvis du er åben og interesseret i at lære om forskellige [livs]filosofier. Jeg søger konstant at udvide min viden om verden og at møde passionerede mennesker, og jeg har helt sikkert fundet dem her. Søren og Pavlina har et meget stærkt og karakteristisk syn på livet, deres viden er inspireret af mange

forskellige kulturer, og de står klar til at besvare alle dine spørgsmål om, hvordan de vælger at leve, deres måde at tænke på, og deres måde, hvorpå de hjælper folk.

Laura Mewes, UK (august 2013):

På trods af at der ikke var så meget typisk økologisk bondegårdsarbejde, var mit ophold på Søren og Pavlinas gård en fantastisk oplevelse.

Da jeg boede der i juli var der masser af mennesker fra forskellige lande; måltiderne, hvor alle var samlet,

var altid højdepunkterne på dagen. Du må gøre noget for at fortjene det, men der er nok pauser til alle – i søen, i saunaen, i skoven, bare hænge ud... Jeg vil helt klart anbefale det.

Julia Fröstler, Tyskland (november 2015):

Hej! Det er Julia! Jeg blev færdig med skolen i år, og jeg tog et år fri, fordi jeg ønskede at rejse og arbejde på forskellige gårde i forskellige lande. Elsebråne Retreat Center var min første stop, da jeg kom til Sverige, og også min første erfaring som fri-

Søren på sin elskede Hobbie 16 Katamaran, skærgården ved Karlshamn, sommer 2014.



villig medarbejder, så jeg kan ikke sammenligne oplevelsen med andre steder, men jeg skal love for at de sætter barren højt.

Jeg boede der i næsten fire uger. Det var fire uger med hårdt arbejde og masser af lækker mad. Jeg nød virkelig landbrugsarbejdet, fordi jeg kunne se, hvad jeg udrettede hver dag, det var virkelig fantastisk. Og efter hver arbejdsdag jeg var stolt af mig selv, og af hvad jeg havde gjort. Jeg er også stolt af mine mæg-skovle-arme, de blev virkelig stærke. Før jeg

kom, vidste jeg ikke, at man kunne få så meget sjov ud af at flytte enorme bunker af hestemøg; det var virkelig afslappende for mig at bruge kroppen så meget. Og der var altid noget at gøre og hver arbejdsdag var ny og anderledes: Plantning, gødskning, lugning, høstarbejde – der var en masse landbrugsarbejde at gøre.

Jeg nød også aftenerne efter arbejde, hvor vi ofte spillede Settlers – jeg er blevet afhængig nu – og gik i sauna (det må du altså også gøre!). Vi så også film

og havde gode samtaler i det hyggelige bibliotek. Det tog mig nogle dage at forstå Søren's vittigheder og at lære hver enkelt person at kende, men da jeg tog af sted, havde jeg lært alle godt at kende, og jeg ved, at jeg vil savne jer alle sammen, for jeg bliver en smule trist, når jeg skriver denne anbefaling. Jeg vil helt sikkert vende tilbage for at se, hvordan det går med det hele.

Meget kærlighed fra
Julia

Søren med patienter og frivillige på søndagstur i skærgården, sommer 2014.

Artikler om Ventegodtsagen

POLITIET: DER ER INTET AT UDSÆTTE PÅ VENTEGODT

Søren Ventegodt har ikke overtrådt straffeloven, mener Københavns Politi. "Det er en fjer, der er blevet til fem høns", lyder politiets vurdering af sagen.

Citeret fra: Rasmus Thirup Beck og Michael Lund. Dagbladet Politiken, fredag 20. jan 2006.

Den omstridte læge Søren Ventegodt bliver ikke sigtet for overtrædelse af straffeloven.

"Der er tale om løse rygter. Når man kommer ind til sagens kerne, så er der intet at udsætte på hr. Ventegodt, og så har vi heller intet at snakke med ham om", siger kriminalinspektør ved Københavns Politi Ove Dahl.

"Vi har ikke fundet noget, der kommer i nærheden af at være en overtrædelse af straffeloven", fastslår han.

KRITISERET AF EKSPERTER

Det var Sundhedsstyrelsen, der i begyndelsen af december meldte Ventegodt til Københavns Politi. Politiet skulle tage stilling til, om Søren Ventegodt har krænket en række af sine patienter og overtrådt lægelovens paragraf om grov eller gentagen for-sømmelighed.

"Vores undersøgelse har vist, at der ikke har været nogen overtrædelse af straffeloven. Så skal Sundhedsstyrelsen forholde sig til, om der har været en overtrædelse af lægeloven", siger Ove Dahl.

TILFREDSE PATIENTER

Ventegodt er blevet kritiseret af en bred vifte af lægelige eksperter, efter at flere tidligere patienter er stået frem og har fortalt, at de har fået mentale mén efter gentagne behandlinger med seksuelle undertoner hos den holistiske læge.

Men de patienter, politiet har talt med, er fuldt ud tilfredse med behandlingen:

"Vi skal huske på, at vi ikke har modtaget nogle konkrete anmeldelser i den her sag. Med al den omtale skulle man tro, der kom nogle kvinder frem af sig selv. I stedet har vi selv måttet opsøge dem. Alle siger, de har fået en god behandling – nogle er sågar blevet helbredt", siger Ove Dahl og fastslår:

"Det er en fjer, der er blevet til fem høns".

Denise har udsigt til små øer i Skærgården.

ER HAN DOKTOR KLAM ELLER OFFER FOR ET KARAKTERMORD?

Citeret fra: Line Holm Petersen. Berlingske Tidende, 9. april 2006.

Er lægen Søren Ventegodt en lummer karl, der overskrider psykisk svages grænser? Eller er han en misforstået enegænger med evner for at hjælpe patienter, alle andre har opgivet? Balladen om Ventegodt har været præget af ondt sprog, hårde anklager og en historisk sjælden indgriben fra





myndighederne. Men hans patienter er tilfredse, ingen har klaget officielt, og flere medier har undladt at bringe stof, som talte til Ventegodts fordel. Har myndighederne stadig en sag?

Det er svært ikke at have en mening om lægen Søren Ventegodt og hans fald fra tinderne. Dertil er han for god en historie.

Han er historien om det unge talent, der vandt status og berømmelse ved at gå op mod medicinske dogmer, pille-tro og foragt fra den etablerede lægeverden. Som udgav bøger og fik milliongaver i støtte. Og som måske – siger nogen – blev forelsket i sine egne evner. Som blev for egenrådig.

Og selvforelskede enegængere, der falder fra himlen i en sky af sex-lumre skandaler – dét er en god historie.

NÆNSOM OG NÆRVÆRENDE

De to indberetninger, som er kommet Sundhedsstyrelsen i hænde, og som er baseret på konkrete patientforløb, stammer begge fra psykiatere i det etablerede hospitalssystem. En tredje, meget detaljeret klage stammer fra en tidligere ansat, en elev på Ventegodts Center for Livskvalitet, som er voldsomt uenig med hans etik og adfærd over for patienter.

Men ingen af Søren Ventegodts tidligere eller nuværende patienter har klaget over ham til Patientklagenævnet.

En søndag, hvor vi sejler ud med katamaran og havkajakker støder vi på en lille eventyrlig klippe i skærgården, hvor vi går i land og går på opdagelse. Markus, som her ses i silhuet, søger altid det højeste punkt, hvorefter han nyder adrenalin i at hoppe ned igen. Han elsker solset og gør det altid, hvor end vi er på tur. 2015.

Københavns Politi, som blev sat til at efterforske Søren Ventegodt efter en anmeldelse fra Sundhedsstyrelsen, har heller ikke kunnet finde noget at udsætte på ham – efter straffeloven.

Politiet har, ifølge kriminalinspektør Ove Dahl, gennemgået al materiale i Søren Ventegodts klinik – omkring et par hundrede journaler. Og de har afhørt en række patienter. Hvilke ønsker Ove Dahl ikke at oplyse, men der er tale om “centrale personer” i sagen – herunder de patienter, hvis journaler Sundhedsstyrelsen fandt “mest grelle”, som Ove Dahl udtrykker det.

Om de personer omfatter sagens begyndelsespunkt, patienten “Maja”, vil Ove Dahl hverken be- eller afkræfte. Men han siger:

“Og der var ingen, absolut ingen, der undervejs gav udtryk for, at de var blevet forulempet, krænket eller lignende. Nogle mente derimod, at de var blevet hjulpet.”

En af dem er en tidligere patient hos Søren Ventegodt, som Berlingske Tidende har talt med. En yngre kvinde, der søgte hjælp til at klare sine traumer omkring overgreb i barndommen. Dem havde det etablerede system ikke kunnet hjælpe hende af med. Hun ønsker at være anonym:

“Sørens behandlinger har hjulpet mig utrolig meget med de problemer, jeg har haft, til at huske ting, jeg havde fortrængt. På alle tidspunkter under behandlingen kunne jeg sige stop. Behandlingen bliver fremstillet, som om patienten tænder på det, eller at

behandleren gør. Men det er på ingen, ingen måde noget seksuelt,” siger hun, som har gennemgået syv-ti behandlinger med vaginal akupressur. Ved flere af disse behandlinger var hun og Ventegodt i øvrigt ikke alene, der var andet personale til stede. Den kvindelige patient tilføjer:

“Jeg forstår godt, hvis folk ikke forstår akupressur, som det er blevet fremstillet i medierne. Men jeg er så ked af, at det er endt på den måde. Jeg ville da ønske, at andre som mig med samme problemer kunne blive hjulpet, som jeg er blevet det.”

Udtalelserne går igen i en række og mindst 19 patientudtalelser afleveret til Sundhedsministeriet. De støtter alle Søren Ventegodt og hans behandling. De nuværende og tidligere patienter taler om mødet med en “dyb respekt”, med “en læge der bruger sig selv som menneske frem for at være en distant autoritet” og udtrykker forfærdelse over, at Søren Ventegodts praksis er blevet “misforstået og forvrænget til ukendelighed i medierne”, som én patient formulerer det. 32 patienter og pårørende har dannet en forening til støtte for Ventegodt.

Støtte får Søren Ventegodt også fra en freelance Tv-journalist, Ivan Loncarevic, som har fulgt ham, hans patienter, samtaler og kurser gennem otte måneder. Han siger:

“Jeg har ikke på noget tidspunkt oplevet noget, som jeg fandt problematisk. Han informerer sine patienter meget grundigt, og de kan altid sige stop. Han holder øje med, hvordan folk har det løbende.”

Ivan Loncarevic har oplevet Søren Ventegodt som en seriøs og engageret læge, men anerkender, at Ventegodt kan virke i bedste fald anderledes, i værste fald provokerende:

“Han er ikke sådan en læge i hvid kittel, som altid er korrekt og formel. Han er bramfri og kan kommentere folks tøj for eksempel. Men det er mit indtryk, at folk godt kan lide det. Han er et positivt menneske, som aldrig er sur eller distanceret over for sine patienter,” siger Ivan Loncarevic, som mener, at Søren Ventegodt er blevet “offer” for en pågående faglig diskussion mellem den alternative og den traditionelle del af lægeverdenen.



Litteraturhenvisninger

1. Ventegodt S, Merrick J. *Principles of holistic psychiatry. A textbook on evidence-based holistic medicine for mental disorders*. New York: Nova Sci, 2010.
2. Ventegodt S, Merrick J. *Sexology from a holistic point of view. A textbook of classic and modern sexology*. New York: Nova Sci, 2011.
3. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Basic Philosophy and Ethics of Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2012.
4. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Basic Principles of Healing in Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2012.
5. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Healing the mind in Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2012.
6. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Holistic Practice of Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2013.
7. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Research, Philosophy, Economy and Politics of Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2013.
8. Ventegodt S, Merrick J. *Textbook on Evidence-Based Holistic Mind-Body Medicine: Sexology and Traditional Hippocratic Medicine*. New York: Nova Science, 2013.
9. Bø K, Berghmans B, Mørkved S, Van Kampen M. *Evidence-based physical physical therapy for the pelvic floor. Bridging science and clinical practice*. New York: Butterworth Heinemann Elsevier, 2007.
10. Ventegodt S, Merrick J. *Medicin til gavn eller skade? En kritik af medicinalindustriens testmetoder*. Livskvalitetsforlaget 2012, København.
11. Smith R. *The drugs don't work*. BMJ 2003;327(7428):0-h.
12. Gøtzsche P. *Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare*, New York: Radcliffe, 2013.
13. Leichsenring F, Rabung S, Leibing E. *The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy in specific psychiatric disorders: a meta-analysis*. Arch Gen Psychiatry 2004; 61(12):1208-16.
14. Leichsenring F. *Are psychodynamic and psychoanalytic therapies effective?: A review of empirical data*. Int J Psychoanal 2005; 86(Pt 3):841-68.

Vilde brombær og slåen
på grunden, Elsebråne
2015.



15. Leichsenring F, Leibing E. *Psychodynamic psychotherapy: a systematic review of techniques, indications and empirical evidence*. Psychol Psychother 2007;80(Pt 2):217-28.

16. Ventegodt S, Hermansen TD, Nielsen ML, Clausen B, Merrick J. *Human development I: twenty fundamental problems of biology, medicine, and neuro-psychology related to biological information*. ScientificWorldJournal 2006;6:747-59.

17. Ventegodt S, Hermansen TD, Nielsen ML, Clausen B, Merrick J. *Human development II: we need an integrated theory for matter, life and consciousness to understand life and healing*. ScientificWorldJournal 2006;6:760-6.

18. Ventegodt S, Hermansen TD, Rald E, Flensburg-Madsen T, Nielsen ML, Clausen B, Merrick J. *Human development III: bridging brain-mind and body-mind. introduction to*

"deep" (fractal, poly-ray) cosmology. ScientificWorldJournal 2006;6:767-76.

19. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Nielsen ML, Clausen B, Merrick J. *Human development IV: the living cell has information-directed self-organisation*. ScientificWorldJournal 2006;6:1132-8.

20. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Nielsen ML, Clausen B, Merrick J.

Vegetarisk mad kan godt være en stor oplevelse. Her serverer kokken ovnbagt græskar og kartoffel med stegte, vilde svampe, kvark og hertil friturestegt Gouda ost for begejstrede patienter. Elsebråne 2015.

Hjemmelavet brød er altid på menuen. Elsebråne 2015.



Human development V: biochemistry unable to explain the emergence of biological form (morphogenesis) and therefore a new principle as source of biological information is needed. ScientificWorldJournal 2006;6:1359-67.

21. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Nielsen M, Merrick J. *Human development VI: Supracellular morphogenesis. The origin of biological and cellular order.* ScientificWorldJournal 2006;6:1424-33.

22. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Rald E, Nielsen ML, Merrick J. *Human development VII: A spiral fractal model of fine structure of physical energy could explain central aspects of biological information, biological organization and biological creativity.* ScientificWorldJournal 2006;6:1434-40.

23. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Nielsen ML, Merrick J. *Human development VIII: A theory of "deep" quantum chemistry and*

cell consciousness: Quantum chemistry controls genes and biochemistry to give cells and higher organisms consciousness and complex behavior. ScientificWorldJournal 2006;6:1441-53.

24. Ventegodt S, Hermansen TD, Flensburg-Madsen T, Rald E, Nielsen ML, Merrick J. *Human development IX: A model of the wholeness of man, his consciousness and collective consciousness.* ScientificWorldJournal 2006;6:1454-9.

Denne Prinsesselagkage er købt; for det meste er kagen hjemmelavet. Elsebråne 2015.

25. Hermansen TD, Ventegodt S, Merrick J. *Human development X: Explanation of macroevolution –top-down evolution materializes consciousness. The origin of metamorphosis.* ScientificWorldJournal 2006;6:1656-66.
26. Hermansen TD, Ventegodt S, Kandel I. *Human development XI: the structure of the cerebral cortex. Are there really modules in the brain?* ScientificWorldJournal 2007;7:1922-9.
27. Ventegodt S, Hermansen TD, Kandel I, Merrick J. *Human development XII: a theory for the structure and function of the human brain.* ScientificWorldJournal 2008 ;8:621-42.
28. Ventegodt S. *The life mission theory: A theory for a consciousness-based medicine.* Int J Adolesc Med Health 2003;15(1): 89-91.
29. Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. *The life mission theory II: The structure of the life purpose and the ego.* ScientificWorldJournal 2003;3:1277-85.
30. Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. *The life mission theory III: Theory of talent.* ScientificWorldJournal 2003;3:1286-93.
31. Ventegodt S, Merrick J. *The life mission theory IV. A theory of child development.* ScientificWorldJournal 2003;3:1294-1301.
32. Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. *The life mission theory V. A theory of the anti-self and explaining the evil side of man.* ScientificWorldJournal 2003; 3:1302-13.
33. Ventegodt S, Kroman M, Andersen NJ, Merrick J. *The life mission theory VI: A theory for the human character.* ScientificWorldJournal 2004;4:859-80.
34. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, et al. *Clinical holistic medicine: Psychodynamic short-time therapy complemented with bodywork. A clinical follow-up study of 109 patients.* ScientificWorldJournal 2006;6: 2220-38.
35. Ventegodt S, Andersen NJ, Merrick J. *Clinical holistic medicine in the recovery of working ability. A study using Antonovsky salutogenesis.* Int J Disabil Hum Dev 2008;7(2):219-22
36. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, Torp M, Merrick J. *Clinical holistic medicine (mindful, short-term psychodynamic psychotherapy complemented with bodywork) in the treatment of experienced physical illness and chronic pain.* ScientificWorldJournal 2007;7:310-6.
37. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, Torp M, Merrick J. *Clinical holistic medicine (mindful, short-term psychodynamic psychotherapy complemented with bodywork) in the treatment of experienced mental illness.* ScientificWorldJournal 2007;7:306-9.
38. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, Torp M, Merrick J. *Clinical holistic medicine (mindful, short-term psychodynamic psychotherapy complemented with bodywork) in the treatment of experienced impaired sexual functioning.* ScientificWorldJournal 2007;7:324-9.
39. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, Torp M, Merrick J. *Clinical holistic medicine (mindful, short-term psychodynamic psychotherapy complemented with bodywork) improves quality of life, health, and ability by induction of Antonovsky-salutogenesis.* ScientificWorldJournal 2007;7:317-23.
40. Ventegodt S, Thegler S, Andreasen T, Struve F, Enevoldsen L, Bassaine L, Torp M, Merrick J. *Self-reported low self-esteem. Intervention and follow-up in a clinical setting.* ScientificWorldJournal 2007; 7:299-305.
41. Ventegodt S, Clausen B, Merrick J. *Clinical holistic medicine: pilot study on the effect of vaginal acupressure (Hippocratic pelvic massage).* ScientificWorldJournal 2006; 6:2100-16.
42. Gøtzsche PC. *Psykiatri på afveje. Vi ville være langt bedre stillet, hvis alle psykofarmaka blev fjernet fra markedet. Lægerne er ikke i stand til at håndtere dem.* Kroniken. Politiken, 6. jan. 2014.

Bordet er klart til patienternes eftermiddagspause. Elsebråne, maj 2015.



Anbefalet læsning

1. Antonovsky, A. (1985) *Health, stress and coping*. Jossey-Bass, London.
2. Antonovsky, A. (1987) *Unravelling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass, San Francisco.
3. Bernardez T. *The eroticized transference: a tool for the reconstruction of childhood sexual trauma*. J Am Acad Psychoanal. 1994 Fall;22(3):519-31.
4. Bergin, A.E. 1980: *Psychotherapy and religious values*. Journal of Consulting and Clinical Psychology 49, 95-105.
5. Bertelsen, J. *Dzogchenpraksis som bevidsthedsvidde*. København: Rosinante 2003.
6. Blanton, B (2005) *Radical Honesty: How To Transform Your Life By Telling The Truth*. New York: Natl Book Network
7. Bohm, D. (1980) *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge and Kegan Paul, London.
8. Buber, M. (1970) *I and thou*. Charles Scribner's Sons, New York.
9. Crits-Cristoph, P 1992: *The efficacy of brief dynamic psychotherapy: A meta-analysis*. American Journal of Psychiatry 149, 151-158.
10. Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow. The psychology of optimal experience*. Harper Collins, New York.
11. de Vibe, M., Bell, E., Merrick, J., Omar, H.A., and Ventegodt, S. (2008) *Ethics and holistic healthcare practice*. Int. J. Child Health Human Dev., in press.
12. de Vibe M. [Mindfulness training – a method for self-regulation of health] *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2003 Nov 6;123(21):3062-3. Norwegian.
13. de Vibe M, Moum T. [Training in mindfulness for patients with stress and chronic illness] *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2006 Aug 10;126(15):1898-902. Norwegian.
14. Dige, U. (2000): *Cancer miracles – in the physician's and the patient's perspective*. Hovedland, Århus, Denmark. [Danish].
15. Feuerstein, G. (1992) *Holy Madness. Spirituality, crazy-wise teachers and enlightenment*. Arkana, London.
16. Finnøy EY (2000): *Dødelig terapi. Innsikt til utsikt*. Oslo: Universitetsforlaget.
17. Fog, F (1998) *Saglig medmenneskelighed: grundforhold i psykoterapien*. Reitzel, København.
18. Freud, S. *The Essential of Psychoanalysis. The definitive collection of Sigmund Freuds*

Sjældne, vilde orkideer gror i Blekinge; de er fredede og må ikke plukkes. De kan nydes tidlig sommer. Ire 2015.

Birkeskoven i Ire. Billedet er fra en gåtur med patienterne under sommerkurset 2013.







Writing. Selected, with an introduction and commentaries, by Anna Freud.
London: Penguin Books, 1991.
(side 419 citeret i bogen)

19. Freud, S. "Further Recommendations in the Technique of Psychoanalysis: Observations on Transference Love" in *Therapy and Technique*, ed. Philip Rieff, trans. Joan Riviere (1915), (1915; reprint, New York: Collier Books, 1963), 168.
20. Frank JD (1982) *Therapeutic components shared by all psychotherapists*. I: J. H. Harvey og M.M. Parks (eds.): Effective ingredients of successful psychotherapy. Brunner/Mazel, New York.
21. Frankl, V. (1985) *Man's search for meaning*. Pocket Books, New York.
22. Fromm, E. (2000) *The art of Loving*. Harper Collins, New York.
23. Goleman, D.L. (1995) *Emotional intelligence*. Bantam, New York.
24. Goleman, D. L. (2003) *Destructive emotions*. The mind and life institute, New York.
25. Grof, S. (1980) *LSD Psychotherapy: Exploring the Frontiers of the Hidden Mind*. Hunter House, Alameda, CA.

Udsigt fra bøgeskoven til Østersøen med skærgården. Et område tæt på Karlshamn, som vi ofte besøger.

Spiselige porcelains-hatte lige til gryden.

Naturen er smuk hele året. Skovene med deres blanding af eg, bøg, birk, gran, fyr, ahorn, ask og elm er noget helt særligt i Blekinge.



26. Grof, S. (1998) *The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness. SUNY Series in Transpersonal and Humanistic Psychology.* State University of New York Press, New York.
27. Hahnemann, S. (1996) *Organon of the Medical Art.* Birdcage Book, Redmond, Washington.
28. Hay PJ, Bacaltchuk J, Stefano S. (2004) *Psychotherapy for bulimia nervosa and bingeing.* Cochrane Database Syst Rev. (3): CD000562].
29. Holt, R.R. (1978), *Methods in Clinical Psychology vol. 2. Prediction and research.* Plenum, New York.
30. Hougaard, E (2004) *Psykoterapi. Teori og praksis.* Dansk Psykologisk Forlag 2. udg. København.
31. James W. *The self.* In: Gordon C and Gergen KJ: *The Self in Social Interaction.* London: John Wiley, 1968 (P 41-49)
32. Janov, A. (1970) *The Primal Scream.* New York: Dell.
33. Jick S, Dean A, Jich H: *Antiderssants and suicide.* BMJ 310, 28 jan 1995
34. Jones, E. (1961) *The Life and Works of Sigmund Freud.* Trilling, L. and Marcus, S., Eds. Basic Books, New York.
35. Jones, W.H.S. (1923-1931) *Hippocrates. Vol. I-IV.* William Heinemann, London.
36. Jung, C.G. (1968). *Psychology and Alchemy. Collected Works of C.G. Jung. Vol. 12.* Princeton University Press, Princeton, NJ.
37. Jung, C.G. (1964) *Man and His Symbols.* Anchor Press, New York.
38. Kandel, E.R. and Schwartz, J.H. (1985) *Principles of Neural Science.* Elsevier, New York.
39. Karon, B. P., and VendenBos, G. (1981) *Psychotherapy of Schizophrenia. The treatment of choise.* New York: Jason Aronson, Inc.
40. Kegel, A. (1948) *Progressive Resistance Exercise in the Functional Restoration of the Perineal Muscles.* American Journal of Obstetrics and Gynecology, 56; 238-48.
41. Kegel A.H. *Sexual function of the pubococcygeus muscle.* Western J. Surg. Obstet. Gynaecol. 1952, 60:521.
42. Kierkegaard, S.A. (1983) *The sickness unto death,* Princeton Univ. Press, Princeton, N.J.
43. Kinsey A, Pomeroy WB, Clyde E, Gebhard PH. *Sexual Behaviour in the Human Female.* Philadelphia and London: W.B. Saunders Company, 1953
44. Kline-Graber G, Graber B. *A guide to Sexual Satisfaction – Woman's Orgasm,* p. 21-54. 1975: New York: Popular Library.
45. Kratky K.W. & EU-team@inter-uni.net: *Comparison and Integration of Complementary Medical Methods Humanity and Medical Science / Vergleich und Integration komplementärmedizinischer Verfahren – Menschenbild und Heilkunde.* edition@inter-uni.net, Graz 2004
46. Leichsenring F, Rabung S, Leibing E. *The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy in specific psychiatric disorders: a meta-analysis.* Arch Gen Psychiatry. 2004 Dec;61(12):1208-16
47. Leichsenring F. *Are psychodynamic and psychoanalytic therapies effective?: A review of empirical data.* Int J Psychoanal. 2005 Jun;86 (Pt 3):841-68
48. Leichsenring F, Leibing E. *Psychodynamic psychotherapy: a systematic review of techniques, indications and empirical evidence.* Psychol Psychother. 2007 Jun;80(Pt 2):217-28.
49. Lindholt, J.S., Ventegodt, S., Henneberg, E.W. (2002) *Development and validation of QoL5 clinical databases. A short, global and generic questionnaire based on an integrated theory of the quality of life.* Eur J Surg 168: 103-7.
50. Lowen, A. (2004) *Honoring the Body.* Bioenergetics Press, Alachua, FL.

Bag haven ligger et lille hus, som vist var hjem for gårdens bestyrer for 100 år siden. En skrivepult fra dengang står stadig. Det var koldt om vinteren, for der er ikke varme i huset.

51. Masters W.H., Johnson V.E. *Human Sexual Response*. 1966. Boston: Little, Brown.
52. Masters, W.H. and Johnson, V.E. (1966) *Human Sexual Inadequacy*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
53. Merrick, J., Morad, M., Kandel, I. and Ventegodt, S. (2004) *Spiritual health, intellectual disability and health care*. BMJ Rapid Response, 16 Juli. <http://bmj.bmjjournals.com/cgi/eleaders/329/7458/123#67434>
54. London P. 1964, *Modes and morals of Psychotherapy*. Holt, Rinehart & Winston, New York.
55. London P. 1986, *Modes and morals of Psychotherapy*. 2nd ed. Hemisphere, New York.
56. Ornish, D., Brown, S.E., Scherwitz, L.W., Billings, J.H., Armstrong, W.T., Ports, T.A., McLanahan, S.M., Kirkeeide, R.L., Brand, R.J., Gould, K.L. (1990) *Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?* Lancet 336(8708), 129-133.
57. Ornish, D. (1999) *Love and survival. The scientific basis for the healing power of intimacy*. HarperCollins, Perennial, NY.
58. Penrose, R., and Gardner, M. (2002) *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*. Oxford University Press.
59. Perls, F., Hefferline, R., and Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy*. Julian Press, New York
60. Polden M, Mantle J. (1990) *Physiotherapy in Obstetrics and Gynecology*. Butterworth-Heinemann Publishers, Stoneham, MA.
61. Polewka, A., Maj J. C., Warchol, K., Groszek, B. [The assessment of suicidal risk in the concept of the presuicidal syndrome, and the possibilities it provides for suicide prevention and therapy--review] Przegl Lek. 2005 ;62:399-402
62. Reich, W. (1969) *Die Function des Orgasmus*. Kiepenheuer & Witsch, Köln. [German]
63. Retterstøl N A Selvmord, død og sorg. Universitetsforlaget, Oslo 1978
64. Rosen, M. and Brenner, S. (2003) *Rosen Method Bodywork. Accessing the Unconscious Through Touch*. North Atlantic Books, Berkeley.
65. Rothschild, B. 2000: *The Body remembers*. W.W. Norton & Company. New York, London
66. Saint-Exupéry, A. (2003): *Den lille prins*. København: Lindhart og Ringhof
67. Schrödinger, E. (1958) *What is Life?* Cambridge University Press.
68. Searles H. F. *Collected Paper on Schizophrenia*, International Universities Pres, Inc. Madison, Connecticut (Introduction)
69. Spiegel, D., Bloom, J.R., Kraemer, H.C., and Gottheil, E. (1989) *Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer*. Lancet 2(8668), 888-891.
70. Spranger H.H. & EU-team@inter-uni.net: *Fundamentals of Regulatory Biology – Paradigms and Scientific Backgrounds of Regulatory Methods / Regulationsbiologische Grundlagen – Paradigmen und Naturwissenschaftliche Grundlagen regulativer Verfahren*. edition@inter-uni.net, Graz 2004.
71. Stern B. (2000) *Att må dåligt är en bra början : En bok om den obegränsade människan*. Förlaget Mullingstorp, Stockholm
72. Roth, S. 1997: *A New Approach to Individual and Group Psychotherapy for Adult Survivors of Childhood Incest*
73. Roth, S. and Friedman, M. J. 1998 (eds.) (International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS): *"Childhood Trauma Remembered: A Report on the Current Scientific Knowledge Base and its Applications."*
74. Sartre, J.P (2002) *Being and Nothingness*. Routledge, London.
75. Svartberg, M. og Stiles, T. C. 1991: *Comparative effects of short-term psychodynamic psychotherapy: A meta-analysis*. Journal of Consulting and Clinical Psychology 59, 704-714.

Ilden hjælper os gennem vinteren på Elsebråne. Kold luft fra Rusland betyder 10 minusgrader og 10-30 cm sne hver anden vinter.



76. van der Kolk, B.A. (1994) *The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of post traumatic stress*. Harvard Rev. Psychiatry 1, 253-265.
77. van der Kolk, B.A. (2003) *The neurobiology of childhood trauma and abuse*. Child Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am. 12(2), 293-317.
78. Ventegodt, S., Flensburg-Madsen, T., Andersen, N.J., and Merrick J. (2005) *Life Mission Theory VII: Theory of existential (Antonovsky) coherence: a theory of quality of life, health and ability for use in holistic medicine*. ScientificWorldJournal 5, 377-389.
79. Ventegodt, S. and Merrick, J. (2005) *Psychosomatic reasons for chronic pains*. South Med J. 98(11), 1063.
80. Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2003) *Holistic Medicine II: The square-curve paradigm for research in alternative, complementary and holistic medicine: A cost-effective, easy and scientifically valid design for evidence based medicine*. ScientificWorldJournal 3, 1117-1127.
81. Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2003) *Holistic Medicine III: The holistic process theory of healing*. ScientificWorld-Journal 3, 1138-1146
82. Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2003) *Holistic Medicine IV: Principles of the holistic process of healing in a group setting*. ScientificWorldJournal 3, 1294-1301.
83. Ventegodt, S., Gringols, G., and Merrick, J. (2005) *Clinical holistic medicine: Holistic rehabilitation*. ScientificWorldJournal 5, 280-287.
84. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Neikrug, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2005) *Clinical holistic medicine: Mental disorders in a holistic perspective*. ScientificWorldJournal 5, 313-323.
85. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Neikrug, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2005) *Clinical Holistic Medicine: Holistic Treatment of Mental Disorders*. ScientificWorldJournal 5, 427-445
86. Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2005) *Principles of holistic medicine. Philosophy behind quality of life*. Victoria, BC: Trafford
87. Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2005) *Principles of holistic medicine. Quality of life and health*. New York: Hippocrates Sci Publ.
88. Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2005) *Principles of holistic medicine. Global quality of life. Theory, research and methodology*. New York: Hippocrates Sci Publ.
89. Ventegodt, S. (1996) *Measuring the quality of life. From theory to practice*. Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
90. Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *The human being and the quality of working life*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 115-116.
91. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research I. Quality of life, happiness and meaning of life*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 117-125.
92. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research II. Personal quality of life*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 127-133.
93. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research III. Mastery in the process of work*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 135-140.
94. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research IV. Cooperation with colleagues and management*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 141-146.
95. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research V. Creating real value for customers and the environment*. Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 147-152.

96. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *Quality of working life research VI. Are you on your way up in life – or down?* Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 153-163.
97. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., Enevoldsen, L., and Merrick, J. (2008) *Improving working-life quality, quality of life and health in companies.* Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 165-184.
98. Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2008) *Scientific research in the quality of working life (QWL): Generic measuring of the global working life quality with the SEQWL questionnaire.* Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 201-217.
99. Ventegodt, S., Andersen, N.J., Kandel, I., and Merrick, J. (2008) *The connection between working-life quality and the employee value to the company.* Int. J. Disabil. Hum. Dev. 7(2), 223-231.
100. Ventegodt, S., and Merrick, J. (2008) *A metaanalysis of side effects of psychotherapy, bodywork, and clinical holistic medicine.* Submitted to J. Complementary Integrative Med. 2008.
101. Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2007) *First do no harm: an analysis of the risk aspects and side effects of clinical holistic medicine compared with standard psychiatric biomedical treatment.* ScientificWorldJournal 7, 1810-1820.

Denise, Halloween festen,
Elsebråne 2014.





- 102.Ventegodt, S., Kandel, I., and Merrick, J. (2007) *Biomedicine or holistic medicine for treating mentally ill patients? A philosophical and economical analysis*. ScientificWorldJournal 7, 1978-1986.
- 103.Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2003), *Quality of life as medicine. A pilot study of patients with chronic illness and pain*. ScientificWorldJournal3, 520-532.
- 104.Ventegodt, S., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2003), *Quality of life as medicine II. A pilot study of a five-day "Quality of Life and Health" cure for patients with alcoholism*. ScientificWorldJournal 3, 842-852.
- 105.Ventegodt, S., Clausen, B., Langhorn, M., Kroman, M., Andersen, N.J., and Merrick, J. (2004) *Quality of Life as Medicine III. A qualitative analysis of the effect of a five days intervention with existential holistic group therapy or a quality of life course as a modern rite of passage*. ScientificWorldJournal 4, 124-133.
- 106.Ventegodt, S. (2003). *En teori for bevidstheds-orienteret medicin: Livsformålsteorien (Life mission theory)*. [Awareness-oriented (holistic) medical theory: the purpose of life theory (the life mission theory)] Ugeskr. Læger, 165(6):590. [Danish]
- 107.Ventegodt, S., and Merrick, J. (2005) *What is the most efficient way to improve health: Changing your lifestyle or improving your quality of life?*. In: Kinger LV, ed. Focus on lifestyle and health research. Nova Science, New York, 1-22.
- 108.Ventegodt, S. (1995) *Livskvalitet – at erobre livets mening og blive rask igen*. Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 109.Ventegodt, S. (1999) *Livsfilosofi der helbreder*. Copenhagen: Forskningscenterets Forlag.
- 110.Ventegodt, S. (2001) *Livskvalitet som medicin*. Copenhagen: Forskningscenterets Forlag.
- 111.Ventegodt, S. (2003) *Bevidsthedsmedicin – set gennem lægejournalen*. Copenhagen: Forskningscenterets Forlag.
- 112.Ventegodt, S. (1995) *Livskvalitet I Danmark. Quality of life in Denmark. Results from a population survey*. [partly in Danish] Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 113.Ventegodt, S. (1996) *Livskvalitet hos 4500 31-33 årige. The Quality of Life of 4500 31-33 year-olds. Result from a study of the Prospective Pediatric Cohort of persons born at the University Hospital in Copenhagen*. [partly in Danish] Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 114.Ventegodt, S. (1995) *Livskvalitet og omstændigheder tidligt i livet. The quality of life and factors in pregnancy, birth and infancy. Results from a follow-up study of the Prospective Pediatric Cohort of persons born at the University Hospital in Copenhagen 1959-61*. [partly in Danish] Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 115.Ventegodt, S. (2000) *Livskvalitet og livets store begivenheder. The Quality of Life and Major Events in Life*. [partly in Danish] Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 116.Ventegodt, S. (1995) *Måling af livskvalitet. Fra Teori til Praksis*. Copenhagen: Forskningscentrets Forlag.
- 117.Wilber, K. (2000) *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Shambhala.
- 118.Yalom, I.D. (1980) *Existential Psychotherapy*. Basic Books, New York.
- 119.Yalom, I.D. (2002) *The Gift of Therapy*. HarperCollins, New York.
- 120.Young J. (1994) *Acupressure: Simple steps to health. Discover your bodies powerpoints for health and relaxation*. London: Thorsons, HarperCollins Publishers Limited.

Sander har talent for at skabe nye, smukke værktøjer i metal som knive og økser. Her laver han en pizza spade af genbrugsmaterialer, da vi lige stod og manglede den.



*Til venstre i billedet ses
det gamle bageri, og
endnu en have med
små frugttræer. Til højre
den gamle ladegård
med værelser og kur-
suslokaler. Sommer
2015.*

Kontakt information

Att. Søren Ventegodt
ELSEBRÅNE RETREAT CENTER
& ORGANIC FARM
Elsebrånevägan 588-8,
37491, Asarum, Sverige

E-mail til Søren Ventegodt og Pavlina Kordova:
ventegodt@livskvalitet.org
Telefon: 0045 20 666 766
Telefontid: kl. 8-17 alle dage undtagen søndag.

Akut sygdom henvises til Sygehuset i Karlshamn
eller egen læge.



*venstre: Søndagsturen
går ofte til en af de
små øer i skærgården.
Her er vi på Ålmö.
Sommer 2015.*

Søren Ventegodt. 54 år, livskvalitetsforsker, hospitalsdirektør, krops- og psykoterapeut, forfatter, filosof og bondemand.

Manden med de mange hatte, som har en ide til hvordan han kan dirigere verden på rette spor inden vi ødelægger den fuldstændigt i vores menneskelige galskab, som udspiller sig som dumhed. Når vi brænder regnskovene ned for at have kvæg græssende, forstår han hvorfor det sker og hvad løsningen er.

Når vi ikke kan møde vores elskede med ægte kærlighed, så forklarer han tålmodigt, hvorfor vi alle har glemt hvad kærlighed er og hvordan vi kan finde den igen.

Forbedring af alle dimensioner af livet bliver tænkt ind i Søren's planer, fordi han mest af alt er den holistiske healer. Men spørger du Søren hvem han er, vil han grine højt og sige at han er gartner i en æbleplantage.

*Mathilde Grafström, billedkunstner og patient på
Elsebråne Retreat Center & Organic Farm*





Dit holistiske Hospital er en bog om en helt anden slags sygehus, hvor alle patienter får den samme diagnose: "dårlig livskvalitet" og hvor alle får samme behandling, nemlig støtte til personlig udvikling og selvudforskning. Ideen er, at man kun kan lære at leve ved at leve livet, og det, som vi har sværest ved, er at leve sammen. Derfor er Elsebråne Retreat Center & Organic Farm et levested, et sted hvor mange mennesker lever sammen, og lærer om sig selv og livet, gennem alle de mange små dagligdags begivenheder, som livet i et stort fællesskab om et organisk landbrug byder på.

Elsebråne Retreat Center er et eksperiment. Det er et forsøg på at løse det mest grundlæggende problem, vi har i vores moderne samfund, nemlig at folk, og især unge mennesker, ikke trives.

Oftentimes slås et ungt menneske med en bred vifte af psykiske, fysiske, eksistentielle, sociale og seksuelle vanskeligheder, og så er det let at give op. Frustrationer bliver til dyb ulykke og fortvivlelse, og somme tider til depression og psykisk sygdom, fysisk sygdom eller kroniske smerter. Problemer med helbredet går ud over uddannelse og arbejde. Mennesket blomstrer ikke, talenterne kommer ikke i brug. Alt lukker sig om sig selv i en ond cirkel.

På Elsebråne bryder vi de negative mønstre med en holistisk kur, som er en blanding af krævende, fysisk arbejde, lange ture ud i naturen, dyb kontemplation, et hjertevarmt fællesskab, hvor alt kan deles, og dertil masser af daglig støtte til selvindsigt og selvudforskning – som er den holistiske medicins essens.

Søren Ventegodt har efter sin lægeuddannelse forsket i livskvalitet og taget en mastergrad i komplementær, integrativ og psykosocial medicin. I dag arbejder han som lærer i livskvalitet og holistisk terapeut. Han leder Forskningscenter for Livskvalitet og Forskningsklinik for Holistisk Medicin og Sexologi i København. Han er desuden forfatter til 22 bøger og 250 videnskabelige artikler.



Livskvalitetsforlaget

