

Österåsen:

## Även själen behöver näring

En strålande marsdag med sol och gnistrande snö kom vi till Österåsen, ett före detta sanatorium som nu blivit hälsohem och ägs av landstinget. Den stora byggnaden omfamnade oss med sina långa flygelarmar och bjöd oss in i det stora magnifika jugendpalatset från sekelskiftet, ritat av slottsarkitekt Fredrik Liljekvist och uppfört och förvaltats med medel ur kung Oscar II:s jubileumsfond och numera byggminnesförklarats.

Samme arkitekt fick några år senare i uppdrag att rita Dramaten i Stockholm. Väl inne i den stora hallen överväldigades man av den rymd och känsla av öppenhet, som hade skapats för de lungsjuka - för att ge ljus och luft.

Men att sanatoriet nu hade andra gäster förstod man redan här i stora hallen där man möttes av hundratals gästavar. Plötsligt var man förflyttad hundra år framåt, från sanatorium till hälsohem.

### Stavgång och vattengympa

I denna fantastiska storslagna, för själen upplyftande miljö, fick 8 stycken blivande artroskirkledare från Västernorrlands reumatikerdistrikt under en helg lära mer om artros och sin roll som inspirerande ledare. Dagarna var hektiska och föreläsningar och information varvades



med kilometerlånga stavgångs- promenader upp till utsiktplatsen med en vidunderlig utsikt över Ådalen med Ångermanälven slingrande i diset mellan de branta nipstuden. I mån av tid hade vi möjlighet att delta i det program som lagts upp för övriga helggäster och ingen var nödbedd .... vi sprang härs och och tvärs i korridorerna för att hinna vara med på så mycket som möjligt.

Och detta fanns att välja på: afrikansk gymna med rytm och trummor, vattengymna till skön musik och droppande stearinljus i kandelabrar, styrketräning med instruktör, avslappningsövningar, meditation, gilledans, färganalys, positivt tänkande och sist, men inte minst, ett föredrag av Margaretha Olofsson om "Kost som medicin", en

alldeles förträfflig och kunnig redogörelse för hur rätt sammansatt kost genom mineraler, vitaminer och antioxidanter kan påverka vårt välbefinnande och öka livskvaliteten.

### Konstsamlingen på Österåsen

Att kropp och själ måste tillåtas att samspela för att patienten skall må bra förstod man redan tidigt på Österåsen. Överläkare Helge Dahlstedt, som verkade på sanatoriet under åren 1919 - 1952 var mycket kulturellt intresserad och samlade kring sig många författare och konstnärer, både som patienter och som vänner ute i byggena.

Hit kom konstnärer som X-et, Hilding Linnqvist, Albin Amelin, Erik Hallström och Lennart Rohde och många konstnärer lämnade verk efter sig. Byggnaderna innehåller en samling, som kan mäta sig med många stora konstsamlingar ute i landet.

På väg till bassängen vandrar man fram i korridorer med de mest underbara mjuka akvareller av dagens konstnärer som Åke Tjällman och Laila Wikström, i matsalen äter man sina välgörande grönsakstallriker under Erik Hallströms stora målning "Sommar" och på väg till föreläsningarna om meditation och färganalys stannar man andäktigt i samlingshallen inför den storslagna vildmarks-målningen "Fjällvidden", en triptyk av Folke Ricklund. Bygdens store son, konstnären Helmer Osslund finns representerad med sina stora höstsprakande norrländska landskapsmålningar överallt. Men den största



Start i stavgång



Lördagskväll i målarsalen

lyckan för en "konstsjäl" var nog ändå att få sitta på den vackra jugendbänken under Leander Engströms "Ofotenmotiv" (ja den heter så ... utan L ) och meditera. Listan på konstupplevelser kan göras lång, men det är värt en egen mäs...

### Artrosskolan

Styrkta av allt detta tog vi itu med vår cirkelledarutbildning. Kerstin Nylander, artrosombud, informerade om Artrosskolan och Artrosprojektet och jag, Kerstin Ek kompletterade med ytterligare information i overhead bilder och visade en videofilm inspelad med " Reumaflickorna", en teatergrupp, som under år 2001 skrivit, övat och uppfört ett antal sketcher, monologer och dikter, bl a på förbundsstämman 2001. Sjukgymnasten Sören Carlqvist från Sundsvall höll skola om Artros -Diagnos - Behandling på ett grundläggande och pedagogiskt sätt och höll alla deltagare delaktiga genom frågor. Att vara cirkelledare kräver en hel del, såväl i de praktiska göromålen, som i att kunna fånga deltagarna i sitt ämne. Marie Svensson från ABFdistriktet gav många råd och visade sig vara en god kontakt för samarbete inom cirkelverksamheten med artrosskolan och eventuell teater I skrivarverkstad.

Så med själen fylld av näring och kroppen uppmjukad av stavgång, lämnade vi Österåsens hälsohem en snöig söndagseftermiddag fyllda av övertygelsen om hur viktigt det är att själv pröva på för att kunna inspirera andra. Väl mött i artrosinklarna år 2002 med stavar, teater, dikter, musik, broderi, målning, broccoli, morötter och vattengympa!

Kerstin Ek, Artrosprojektet

## Dags för retreat igen

"Tystnaden har lägrat sig över huset, det enda som hörs är tassande ljud av mjuka tofflor, prasslet när någon vänder blad i en bok eller ändrar ställning i de sköna fåtöljerna. Det är svårt att tro att det faktiskt är 18 personer inom husets väggar.

Retreaten började igår kväll med kvällssoppa och introduktion, därefter gick vi till kryptan, det nedsprängda kyrkorummet för en stunds avspänning och meditation."



Så kanske din beskrivning kommer att vara efter den 11 - 13 oktober 2002.

Anne Martinell Vestin, psykolog, psykoterapeut och smärterapeut på Akademiska sjukhuset och Lars Björklund, med bakgrund som sjukhuspräst på Akademiska sjukhuset i under 20 år, kommer att vara ansvarig för nästa retreat på Sigtunastiftelsen. Vid det här laget är det många som deltagit i retreatter med temat "Att leva med kronisk smärta" och efterfrågan är stor.

Ordet retreat betyder att dra sig tillbaka och det är just det vi gör, drar oss undan vardagen, ägnar oss åt bara oss själva, lever i tystnad under några dagar och hittar ett inre lugn. I refugiet - tillflyktsort - finns allt vi behöver, mat, tak över huvudet och en helande miljö. I kryptan får vi hjälp med avspänningsövningar och meditation av Anne martinell Vestin som till vardags arbetar med människor som lever med långvarig smärta.

Lars Björklund erbjuder samtal och självvård till den som behöver det.

En sån här helg som denna skulle många av oss må bra av, att slå till reträtt när tillvaron kräver mycket av oss och hindrar att vi sköter oss som vi borde.

Vill du delta i den här retreaten? Anmäl dig då direkt till Sigtunastiftelsen 08-592589 00, tala med Maud Lindkvist.

Pris 1200kr helpension, endast enkelrum.

Text Ragna Westling