

# Tilbage til livet i Løgumkloster

Af Sonja Albrechtsen

Lad det være sagt med det samme, hvis du får mulighed for et ophold, som det 16 KIU-medlemmer var på fra d. 6.-10. juni 2016, så søg endelig optagelse! Det var en så berigende uge, at vi kan leve på denne oplevelse i meget lang tid.

Mandag d. 6. juni var 16 spændte og taknemmelige medlemmer fra KIU på vej til det ophold på Refugiet i Løgumkloster med titlen "Tilbage til Livet", som vi enten gennem KIU eller via et legat havde været så heldige at få tildelt.

Efter indtjekning fortalte forstander Helle Skaarup om ugens program. Nej, først sang vi, ligesom før alle de andre indlæg i løbet af ugen, en sang fra Højskolesangbogen. En ubeskrivelig glædesvækkende start! Alt så så spændende og veltilrettelagt ud. En enkelt af tirsdagens foredragsholdere var desværre blevet syg, men der var taget hånd om en ændring af programmet, så det skulle nok gå.



Den Seende af Carl-Henning Pedersen

Herefter var vi på vandring rundt i området ledet af en af Refugiets medarbejdere, Kirsten Bjerrum.

Vi så den smukke natur med Brede Å, og heri badede fire glade unge mennesker, en livsbekræftende oplevelse på den meget varme dag. Vi så også Carl-Henning Pedersens statue "Den Seende", en smuk stenvandkunst med indgraveret labyrinth og til slut den smukke kapitelsal og kirken.

Netop de to sidstnævnte lokaliteter kom til at spille en stor rolle i vores dagligdag de næste 4 dage:

I kapitelsalen, en smukt restaureret sal fra det gamle cistercienserkloster fra 1100-tallet, var de, der ønskede det, hver morgen til morgensang. En dejlig start på dagen! Og i den gamle, også fornemt restaurerede, kirke var de fleste af os hver aften til aftensang. Det gav fred og glæde i sjælen.



Kapitelsalen, hvor der var morgensang

Efter aftensmaden, som lige som alle andre af vores måltider på stedet, var veltilberedt og varieret, fortalte designer og forfatter Josina Bergsøe om senfølger efter kræftbehandlinger. Det var et særdeles relevant emne, som mange af deltagerne havde set frem til at høre om, og vi blev ikke skuffet. Desværre er det jo noget, der fylder meget i hverdagen hos mange, som har været igennem en kræftbehandling. Josina har også skrevet en bog om emnet.

Den Seende af Carl-Henning Pedersen

Tirsdagens formiddags- og eftermiddagsindhold stod fysio- og kunstterapeut Ellen Kastberg Hinrichsen for.

Overskriften var "Kroppen som ressource". Ellen havde på forhånd skrevet nedenstående temaer på tavlen:

at være i bevægelse	- at være i ro
at gøre	- at være
spænding	- afspænding
det gør ondt	-det gør godt

Vi forstod og vidste fra os selv, at vi både har brug for foretagsomhed og aktivitet, og til andre tider finder vi vores kraft i ro og hvile.

Tirsdag aften havde vi besøg af diætisten Anita Rostgaard Andersen. En informationsmættet aften med mange gode eksempler på kost, og hvad der ellers giver livskvalitet. Vi ved alle af erfaring,

hvor vigtig kost er for at komme igennem et mere eller mindre ubehageligt behandlingsforløb. Og for at holde sig rask og have mod på livet bagefter, er kost og motion også altafgørende.

Onsdag blev vi delt ind i tre mindre grupper, som fulgtes ad dagen og aftenen igennem i tre spændende forløb, som blev styret af henholdsvis Ellen fra dagen før, cand. psyk. Birgitte Poulsen og forstander Helle og psykoterapeut Karin Bastian. Det var meget inspirerende at høre om de andre deltageres liv og erfaringer. Det var en af de helt store glæder, vi fik med fra denne uge. Alle tre programpunkter var vægtige. Vi var efter denne dag alle opfyldt af gode oplevelser og meget trætte, fordi vi virkelig havde investeret os selv hele dagen. Jeg tror ikke, jeg vil referere fra denne dag.

Torsdag formiddag og eftermiddag stod i Peter Bastians tegn. Han fortalte først om sin egen kræftsygdom. Når jeg fortæller lidt om mine egne indtryk fra dagen, må I og Peter bære over med mig, for jeg har sikkert ikke fået det samme ud af det, som mange andre af deltagerne. Sygdommen havde fået Peter Bastian til at indse, at øjeblikket er det, der tæller: Der er ikke noget ved øjeblikket, vi kan ændre, så det bliver et rigtigt øjeblik. Vi skal være taknemmelige over at være her, uden indvendinger. Og så skulle vi lære at meditere, så vi blev fyldt af forundringsparathed, som han udtrykte det. Han var også inde på inspirationens væsen. Vi genkender det skabende, når det er der. Der blev også sagt kloge ord om forskellen på visdom, kundskaber og information.

Og så sluttede Peter Bastian formiddagen af med at spille to pragtfulde numre fra sin nye CD, og fortalte om forskellen på rumænsk og bulgarsk folkemusik. Hvor er det livgivende at være sammen med en sådan musik- og livsklog kunstner. Om eftermiddagen var der plads til refleksion, og vi kom langt omkring. Her citerede Ellen en forfatter, som havde sagt: Vi begriber livet ved at gribe det. Og alle tilstedeværende fik vist lyst til at tage hjem og gribe verden!

Om aftenen var der sangaften, og da vi var varmet godt op af alle ugens dejlige sange, blev der sunget af karsken bælg af de sangglade deltagere. Kirsten Stidsen og pianisten Bodil stod for det meste af aftenens program, og så kunne vi også selv ønske sange. For en som mig, der elsker at synge, selv om jeg ikke er særlig god til det, blev det en pragtfuld slutning på endnu en dejlig dag.

Fredag var præsten og psykoterapeuten Marianne Zeuthen inviteret til "At favne hele livet". Og det skal jeg love for, at hun gjorde. Med sin store medmenneskelighed og viden om, hvad der rører sig hos mennesker som os, der alle har fået en kræftdiagnose på et tidspunkt, blev vi alle løftet og fik helt sikkert mod på livet, hvilket jo var opholdets store mål.

Jeg vil slutte som jeg begyndte: Tag til Løgumkloster Refugium og bliv klogere på dig selv og dit liv.



De samlede hold fra 2016, hvoraf 16 var KIU-medlemmer

### **Oplysninger om det rekreative ophold på Løgumkloster Refugium i 2017**

Kurset på Løgumkloster finder sted fra tirsdag den 13. juni til lørdag den 17. juni 2017

KIU vil donere 10 fripladser til en værdi af 5.000kr. pr. stk.

Søg om en plads inden 1. februar 2017 ved at sende en mail til næstformand Dorte Blou på [dorte@blou.dk](mailto:dorte@blou.dk)

Det er en betingelse, at man ikke tidligere har fået betalt - enten af KIU eller af Løgumkloster - et ophold på Løgumkloster på mindst 3 dage.

Hvis der kommer flere ansøgninger end KIU har penge til, vil der også blive taget hensyn til følgende:

- Hvor lang tid er der gået, siden du sidst var syg af kræften?
- Har du været på rehabiliteringsophold på Dallund?

Besvar derfor også disse to spørgsmål i din mail