

Pusterum fra festivalen på søen

PAUSE: Psykologerne Jeanette Beierholm og Nina Werner har praksis sammen i Roskilde til hverdag, på festivalen tilbyder de mindfulness på en tømmerflåde.



Nina Werner er til dagligt psykolog i Roskildepsykologerne, når hun ikke står på en tømmerflåde på Roskilde Festivalen.
Foto: Sara Asoka Paulsen

Af Sara Asoka Paulsen

ROSKILDE: »Roskildepsykologerne« er navnet på Jeanette Beierholm og Nina Werners praksis i Roskilde. De har fra mandag til fredag under Roskilde Festival tilbudt en halv times pause fra druk, musik og stress på badesøen. I år er fjerde år i træk.

- Vi giver folk 20 minutter, hvor de bare kan have fokus på nuet og være medfølende over for sig selv, siger Nina Werner.

Begge psykologer arbejder normalt med kognitiv psykologi, som mindfulness låner fra sammen med buddhisme og en god portion selvaccept.

- Det er en god måde at starte dagen på, for på sådan en festival er der hele tiden en koncert, man gerne vil nå eller en lejr, man skal besøge. Her får man en pause fra det hele, siger Gita Emilie Sitanala Andersen, som var

forbi tømmerflåden for anden gang den dag.

Psykologerne har arbejdet med forskellige kerneområder, men har en fælles interesse for virkningen af selvaccept gennem mindfulness. Det resulterede i, at de for nogle år siden begyndte at tilbyde mindfulness i Folkeparken i Roskilde om morgenen.

Naturlige omgivelser

- Vi ville gerne ud at bruge naturen. En del af tankesættet, er at leve i nuet med de elementer, man nu engang er omgivet med. Så når det

regner, og man ligger på en tømmerflåde på Roskilde Festivalen, så bruger vi regnens trommen mod pressningen til at finde ro, siger Nina Werner, efter lige at have gennemført en session i regnvej.

Mindful ølsmagning

Under festivalen var det også muligt at prøve ølsmagning med en mindful tilgang.

- Man behøver ikke at vide noget om mindfulness for at kunne deltage. Man skal bare være åben, siger Jeanette Beierholm.

- Det er vildt, hvor svært det er ikke at lade sig påvirke, selvom man koncentrerer sig om søen, siger livredder Johan Eigtved.

Psykologerne har placeret sig et strategisk fredfyldt sted på den ellers larmende festival. Her kan man næsten ikke høre musikken, og der er meget lidt skrald.

- Når først man er blevet hooked på noget, så er det svært ikke at komme igen, smiler Gita Emilie Sitanala Andersen.

Roskildepsykologerne havde cirka 1000 festivalgæster forbi sidste år.