

EXTRA LÄSNING!

Nr 26 20 juni 2012

Pris 24:-

Finland 4:40 €

56KRYSS

allias

Wow!

• Härliga jordgubbstider

Gott av
färskpotatis

Supersnabba
sillen!

Sött!

Fixa av
gamla
handdukar



Jordgubbs-
och färskostglass



JÄTTENUMMER

En läsare berättar:
**Jag blev övergiven
på min bröllopsdag**

124 SIDOR

ALLAS TESTAR!
Bästa deon



Frivilliga trädgårdsarbetare ställer upp för bröstcancerdrabbade kvinnor



Flera av volontärerna som deltar i arbetet med Kathleen's trädgård har själva blivit hjälpta av Hope in Bloom.

Vi planterar både hälsa

Länge satt svårt cancersjuka Kathleen vid sitt fönster och såg hur även hennes älskade trädgård tycktes tyna bort. Men när vi hälsar på är det ingen trädgård i förfall vi får se. Både den och Kathleen har fått nytt liv!

AV MARIA LÖFSTEDT
FOTO: CHRIS MALUSZYNSKI

Från början en vanlig, lite ovårdad gräsmatta. Steg för steg förvandlas den till en kärleksfullt anlagd bit prunkande täppa. Tio personer gräver, hackar och planterar i trädgården hos bröstcancersjuka Kathleen Chase, 54, i Walpole utanför Boston. Alla som är här i dag

är medlemmar i den ideella organisationen med det poetiska namnet Hope in Bloom, som planterar växter gratis hemma hos bröstcancerpatienter i Massachusetts i USA.

Kathleen Chase har inte orkat sköta sin trädgård på länge. Hennes man har försökt att hålla efter den men

Hope in Blooms grundare Roberta Dehman Hershon brinner för att kunna hjälpa fler bröstcancersjuka kvinnor.



HOPE IN BLOOM

Frivilligorganisationen Hope in Bloom planterar trädgårdar hemma hos bröstcancerpatienter. Många tacksamma kvinnor som överlevt är nu med och ger tillbaka till andra drabbade.

Frivilliga landskapsarkitekter utarbetar en trädgårdsplan tillsammans med bröstcancerpatienten som ansökt om att få en trädgård. Hope in Bloom, med grundaren Roberta Dehman Hershon i spetsen, köper växter och annat material som behövs. Sedan planterar en grupp av de

800 volontärer som finns i organisationen olika slags trädgårdar/gröna oaser hemma hos patienten. Varje trädgård är anpassad till mottagarens bostad och livsstil.

Hope in Bloom har blivit så populärt att många står i kö. Växter och material betalas via skattemässigt avdragsgilla donationer från företag och privatpersoner.

Läs mer på www.hopeinbloom.org

mer positivt inställd blev jag, säger Kathleen som förundrad ser på när hennes trädgård fylls av glada människor, en massa jord, plantor och trädgårdsredskap.

Hon blev sjuk i augusti 2010, och har gått igenom en rad tuffa behandlingar. Cellgifter, strålning och även operation har under lång tid varit hennes tunga ok.

–Jag har varit väldigt sjuk, under vissa perioder har jag knappt orkat gå ur sängen. Sjukdomen kom som en total kalldusch – vi har inte bröstcancer i familjen och jag hade länge väldigt svårt att fatta att detta skulle drabba just mig, säger Kathleen.

Vindens sus, några trumpetande vildgäss och de spröda tonerna från ett utomhusklockspel ackompanjerar dagens, stundtals fysiskt hårda,

insats. En del prat och spridda skratt, men främst koncentrerat arbete. Plätten på cirka 10x2 meter fylls framför våra ögon med buskar och plantor. Akleja, guava, astilbe och löjtnantshjärta och många andra vackra växter planteras, men först grävs gräsmattan upp och massor av ny svart och lucker odlingsjord kommer som ett trollslag på plats.

Och arbetet är noga planerat i detalj. Färg, blomningstid, höjd och yta hos alla växterna har beaktats av Brenda Cooke, professionell trädgårdsdesigner, men i dag volontär i Hope in Bloom. Hon var på besök hos Kathleen för en månad sedan ungefär och inspekterade då hennes trädgård. De diskuterade länge och väl Kathleen's önskemål, var hon ville ha sin plantering och vad som skulle ingå. Det visade sig att det var från ett specifikt fönster hon ville

Forts på nästa sida

Bara leva är inte tillräckligt. Man måste ha solsken, frihet och en liten blomma.

Hans Christian Andersen

och glädje

han spelar hellre golf, och det syns. Detta är hennes "Celebration garden" – hon är färdigbehandlad i dagarna. Denna plantering med alla sina spirande och blommande växter och buskar symboliserar det nya livet och ska hjälpa henne att återfå krafterna så att hon kan bli helt frisk.

–I början hade jag svårt att acceptera att jag skulle få allt detta. Jag, som är sjuksköterska, mamma och har tagit hand om alla mina tolv syskon, har väldigt svårt att ta emot, vad det nu än är. Det är ju jag som ska ta hand om andra, inte tvärtom. Men ju mer jag funderade på saken, desto



Kathleen njuter av att se sin trädgård få nytt liv.

Naturens stora inverkan på vår hälsa bekräftas av forskningen. Här är några av dess många gynnsamma effekter:

- **Ökat välmående** och positiv inverkan på immunförsvar, samt hjärt- och kärkfunktioner.
- **Stimulerar till fysisk aktivitet** vilket motverkar övervikt och förbättrar skelettets stabilitet.
- **Främjar socialt liv.** Lindring av symptom på ångest, depression och stressrelaterade ohälsotillstånd.
- **Förbättrad livskvalitet,** arbetstillfredsställelse och förmåga att hantera livskris hos stadsbor.
- **Ökad självreflektion** och ökad medvetenhet om ens omgivning. Andlig inspiration och en känsla av att vara del av ett större sammanhang. *(Naturupplevelse och hälsa – forskningen visar vägen, rapport från SLU, 2011).*

För närvarande finns Hope in Bloom endast i delstaten Massachusetts. Målet är att sprida detta program över hela USA.

Roberta Dehman Hershon är en person som personifierar orden energi och beslutssamhet. Hon kämpar hårt med att samla in pengar till verksamheten, och det är inte alltid så lätt, trots att donationer till frivilligorganisationer är skattemässigt avdragsgilla.

Men hon vet vad hon gör och varför:

– Flera mottagare har levt med några av de dödligaste formerna av sjukdomen och föga hopp om överlevnad när de fick sin trädgård. Månader senare var dessa kvinnor friska. Alla inblandade vet att deras trädgårdar spelat en roll i den märkvärdiga vändningen, säger Roberta trosvisst. ■

Läs mer: "Trädgårdsterapi" av Grahn/Ottosson

"Tänkvärda trädgårdar" av Schmidtbauer/Grahn/Lieberg

Flera som hoppet varit ute för har blivit friska

Forts från föreg sida

titta ut på odlingarna, ett fönster hon ofta sitter vid. Där har hon suttit och funderat mycket över livet och sin sjukdom under svåra stunder.

Brenda miste sin mamma i bröstcancer och pappan dog även han i cancer. Båda försvann på kort tid och hon kan fortfarande inte fatta det riktigt.

– När mamma var sjuk såg jag med egna ögon hur upplyft hon blev av sina blommor. Vi hade också under hela min uppväxt tillbringat de goda familjestunderna i vår trädgård, så odlande och blommor har alltid legat mig varmt om hjärtat. När jag hörde om Hope in Bloom så insåg jag direkt att jag ville vara med för att visa aktning för mina föräldrar och allt de gett mig.



Unga Roisin O'Flaherty har mist tre familjemedlemmar i cancer.

Hope in Bloom startade 2007 efter att initiativtagaren Roberta Dehman Hershon förlorat en mycket älskad barndomsvän, Beverly Eisenberg, i sjukdomen. De delade ett passionerat intresse för trädgård och odling och detta är hennes sätt att hedra denna kvinnas minne och förbättra livskvaliteten för andra bröstcancerpatienter.

En av volontärerna är Roisin O'Flaherty.

Hon sticker ut lite, bara 20 år gammal är hon yngst i gruppen. Tre av hennes nära familjemedlemmar har dött av cancer, så även hon är personligt drabbad.

– Jag sympatiserar så med Hope in Blooms idé och detta ligger väldigt nära mitt hjärta. Trädgårdar kan verkligen förbättra livet för sjuka,

det ser jag varje gång, säger hon.

Trädgårdarna ger mottagarna, som alla har bröstcancer i olika stadier, en vacker plats att uppleva naturens lugnande och välgörande effekt på. Serotoninet och energinivåerna ökar och samtidigt minskar risken för depression. Patienterna som kan arbeta i sina trädgårdar får också fysisk motion. Alla dessa faktorer bidrar till en större mottaglighet för medicinska ingrepp och behandlingar.

Hittills har Hope in Bloom planterat nästan hundra trädgårdar. Många av dem som har fått denna gåva är nu med i organisationen och hjälper till att plantera växter hos andra medsystrar.

Har blivit friska

Fyrabarnsmamman Darin Brooks, 48, en av dessa kvinnor som själv fått en trädgård, är med här i dag.

– Att få vara med och betala tillbaka nu känns alldeles underbart. I början var jag skeptisk till idén att jag skulle få en trädgård. Jag ville inte identifieras med sjukdomen, inte att folk skulle veta att jag var sjuk. Men efter ett tag förstod jag att jag skulle må mycket bättre av att vara utomhus mer och ha något att pysla med, säger Darin.



Ivriga händer planterar akleja, guava, astilbe och löjtnantshjärta och många andra växter.