

# Strandtur, sol og samvær!

*Af Miguel Perez & Ditte Zeest Aaberg*

Hen over sommeren har idrætskoordinatoren Miguel arrangeret utallige strandture, og da jeg har hørt både beboere og medarbejdere fortælle om de dejlige ture, skynder jeg mig at invitere mig selv med på en tur – med det formål at skrive en artikel naturligvis...

Dagen oprinder og vi mødes foran bussen - idrætskoordinatoren Miguel, 5 beboere og mig selv. I bussen er stemningen god – vi hører musik og fortæller jokes, og der bliver grinet og hyggesnakket. Jeg bliver budt velkommen, og alle er imødekommende overfor at lade sig interviewe til min artikel.

Da vi ankommer til Ishøj strand, slår vi os ned med vores kaffe og frugt. Der er ikke andre mennesker, ud over en mand og to hunde, så vi har hele stranden for os selv. Da kaffen er skænket, badebukserne på og folk har sat sig til rette på de medbragte håndklæder, får jeg snakket lidt med hver enkelt beboer – jeg kan nå et par spørgsmål her og der, mens de på skift løber ud i vandet og tager en dukkert.

Den første der gerne svarer på et par spørgsmål er Henrik. Henrik har været med på hver eneste strandtur fortæller han – ”fordi det har været sådan en varm sommer, så er det skønt at komme på stranden og blive kølet ned”. Henrik fortæller, at de typisk bader, drikker kaffe og spiser frugt. Selv har han badet hver eneste gang, hvilket han naturligvis også gør i dag. Vandet er 20 grader – så det er behageligt at komme i.

Thomas som netop er kommet op fra sin første dukkert supplerer Henriks kommentar om vandets temperatur ved at fortælle, at han engang har vinterbadet i Finland. ”Det var iskoldt” siger han, ”man måtte slå hul på isen. Men når man så kommer op, så får man varmen igen – det kribler i hele kroppen, og man kan mærke det helt ud i huden”. Flere af de andre beboere lytter med interesse, også da Thomas fortsætter ”det er smadder sundt for blodkredsløbet og hjertet”. Flere byder ind – og for en stund taler vi lidt om vinterbadning, kulde og Finland. Jeg vender tilbage til interviewet ved at spørge Thomas, hvad det er, han kan lide ved at tage på stranden? Han fortæller, at han altid har holdt af at bade på stranden – han ejer faktisk en tredjepart i et sommerhus i Rørvig, så der er han kommet meget og har altid fundet stor glæde ved at tage på stranden.

Jan, der sidder ved siden af Thomas, kobler sig på Thomas’ beretning, ”jeg elsker også at være på stranden” siger han, ”jeg sætter pris på at høre bølgeskvulp – det virker på en eller anden måde så beroligende”. Jeg spørger Jan, om der er andre ting, han godt kan lide ved at tage på stranden? Jan nævner samvær og fællesskab – ”det er hyggeligt. Vi har været en fast flok, der er taget afsted hver gang. Vi slapper af, ryger nogle smøger og snakker”. Og apropos at snakke sammen, så drejer samtalen ind på film – Jan og Thomas så begge Pelle Erobreren i går, så de snakker videre om filmens handling, mens jeg lige så stille lister mig over og sætter mig ved siden af Ole.

Ole tager ikke til stranden for at bade – han holder af at ligge og kigge ud over vandet ”det er så beroligende. Der er bare noget rart ved vand”. Ole var meget på stranden som barn, da han er vokset op i Humlebæk, så det vækker også nogle gode minder, fortælle ham. ”Når jeg kigger på vandet, kommer jeg ofte til at huske på rare ting”. Jan kobler sig på samtalen – han kan godt genkende hvad Ole siger, for han har boet i Værløse og badet meget i Furesøen.

Midt i det hele bliver jeg pludselig afbrudt – jeg sidder med ryggen til vandet og bliver derfor helt forskrækket, da Miguel sprøjter vand i nakken på mig. Alle griner – og jeg skynder mig at flygte hen til Sefida – som har sat sig på en sten et lille stykke fra de andre.

Jeg tørrer vandet af nakken, mens Sefida fortæller "jeg er taget med på stranden, for at der skal ske noget i mit liv, og sådan så jeg ikke føler mig ensom". Jeg spørger, om det så gør noget ved hendes humør at tage til stranden? Sefida svarer, "jeg synes at lugten er stærk!" – Vi griner begge højt – for lugten af varmt tang er bestemt til stede. "Det er afslappende at være her" forklarer Sefida "og det er dejligt at solen skinner". Vi taler om afslapning og tanker, og Sefida tænker, at stranden kunne være et dejligt sted at lave en mindfulness øvelse – så det beslutter vi os for at teste af. Sefida er en rutineret mindfulness udøver, så hun guider mig uden problemer igennem 5 dejlige minutter med lukkede øjne, dybe vejrtrækninger og positive tanker. Og det er intet mindre end pragtfuldt – sandets knirken under min kropps bevægelser, solen i ansigtet og bølgeskvulp i ørerne – jeg føler mig nærmest som født på ny, da Sefida afrunder øvelsen.

Desværre flyver tiden, og vi skal snart vende næsen hjemad – men inden da tvinger Miguel dog sko og strømper af mig – jeg kan ikke være på stranden uden at være bare en lille smule i vandet, synes han. Så mens vi sopper lidt frem og tilbage i vandkanten, spørger jeg Miguel, hvad han kan lide ved strandturene? Miguel synes, det er skønt at være vidne til beboernes fællesskab – "jeg bliver så rørt af at se, hvordan de tager sig af hinanden og er super hensynsfulde" siger han. "Og så er det også tydeligt, at naturen gør noget godt for alle, den giver en synlig ro og glæde".

Jeg kunne ikke være enig! Adskillige gange i løbet af turen har jeg hørt mig selv sige "åh – gid vi kunne gøre det her hver dag" mens jeg tænker klicher som "balsam for sjælen" og alt muligt andet. Lige indtil jeg træder i en vandmand – så er jeg færdig med naturen for i dag.