

VIDSTE DU DET?

Historier fra det gamle Helsingør
- lørdage i Helsingør Dagblad



Landsholdet bliver i Helsingør - indtil videre

Dansk Boldspil-Union har besluttet, at landsholdet vil bruge Helsingør som træningsbase året ud.

Af Asger Lind krebs

HELSINGØR: Det vil også i de kommende måneder være muligt i Helsingør at rende ind i Christian Eriksen, Simon Kjær og de andre stjerner fra fodboldlandsholdet.

DBU har besluttet, at man også i forbindelse med efter-

årets kampe i VM-kvalifikationen vil have base i Helsingør og træne på Helsingør Stadion.

Banen på stadion er blevet inspiseret, og selvom der nu bliver spillet Superliga-bold, vurderes det, at banen også vil kunne klare landsholdets træninger.

- Vi er enormt fokuserede på de kommende kampe og har besluttet, at vi vil have træningen oppe hos jer, siger DBU's kommunikations-

chef, Jakob Høyer.

September i Helsingør

Landsholdet kommer i første omgang til Helsingør i forbindelse med to VM-kvalifikationskampe den 1. september på hjemmebane mod Polen og den 4. september ude mod Armenien.

I oktober venter de sidste to kampe i gruppen. Men her bliver der ikke tid til at træne i Helsingør.

Helsingør Kommune har



Interessen for at se landsholdsstjerne i Helsingør plejer at være stor. (Foto: Lars Johannessen)

besluttet at bygge nyt stadion med kunstgræs ved siden af Helsingør Hallen på Gl. Hellebækvej, mens det gamle stadion rives ned.

Hvilken betydning det får for landsholdets fremtidige tilknytning til Helsingør, har DBU endnu ikke taget stilling til.

- Det ligger mindst 12 måneder fremme, og vi har slet ikke endnu forholdt os til, hvad der skal ske, siger Jakob Høyer.

Familieterapeut med god plads til hjemmekoncerter og afstressning

Jette Lykke mistede sit lederjob på Bregnehøj og er gået sine egne veje for at hjælpe stressramte medmennesker.

Af Pernille Hermann
Foto: Torben Sørensen

HELSINGØR: Jette Lykke bor på 2. sal i en helt almindelig murstensejendom på Odinsvej 3 i Helsingør. Men hendes lejlighed er ganske usædvanlig, for der fører en smal trappe op til hele ejendommens loft, og det fik Jette med, da hun flyttede ind.

Heroppe under taget har Jette Lykke igennem fire år glædet en lukket kreds af familie og venner med intimkoncerter med musikere, hun godt kan lide.

- De fleste kunstnere har straks sagt ja, når jeg spørger, og så deler jeg udgiften op i antallet af deltagere. Her er plads til 26 stole, og jeg skal ikke selv tjene noget på det, fortæller hun.

Mathilde Falch, Eivør Palsdottir, Esben Just, Morten Remar, Jens Lysdahl, Henrik Strube og storytelleren Carsten Islington har været der, og Christian Hjelm og Billie Koppel er på vej. Og mon ikke også nevøen Thøger Dixgaard finder vej en dag.

Nyt liv til gamle stole

De fleste af stolene står i kælderen, men fire gamle 7'er-stole har fast plads i »koncertsalen«. Dem har hun nemlig fået fire forskellige kunstnere til at dekorere.

- Jeg scorede dem gratis, fordi de var meget slidte, da



Jette Lykke har indrettet sig med både intimkoncerter og stressklinik på loftet. (Foto: Torben Sørensen)

Teknisk Forvaltning solgte ud af møblerne i Espergærde, fortæller hun.

Nu har de fire fine »rock-stole« fået en ekstra renæssance i Jette Lykkes nye stressklinik under taget. Her kan man sidde godt og slappe af og lade tankerne fuse ud, når Jette holder gruppeterapi.

Jette Lykke er uddannet

folkeskolelærer og har de fleste år arbejdet med udsatte familier og børn med særlige behov. Efter de første fem år på Zahles Skole i København var hun i seks år på Stutgården i Hillerød og kom herefter til Helsingør Kommunes dagbehandlingsskole Bregnehøj ved Esrumvej.

- I den forbindelse fik jeg

også en uddannelse som familieterapeut, men min stilling som afdelingsleder var en af dem, der blev nedlagt ved sammenlægningen med Løvdalsskolen. Så her i foråret fik jeg pludselig et halvt år til at tænke over, hvad jeg nu skulle tage mig til - og til at give slip på det ansvar og pres, det faktisk er at arbejde

med udsatte familier, forklarer Jette Lykke.

Jette Lykke valgte at sadle helt om og tog en otte ugers uddannelse på Århus Universitet i MBSK - mindfulnessrelateret stressreduktion - suppleret med en instruktøruddannelse hos firmaet Adwork.

- Jeg har altid været in-

teresseret i at arbejde med stress, og nu er det oven i købet videnskabeligt bevist, at mindfulness lindrer stress og angst. Det kan ramme alle, men især faggrupper som ingeniører, djøfer og lærere er hårdt pressede, og det er dejligt at kunne hjælpe, siger hun.

- De fire stole er lige tilpas til at arbejde med små hold, hvad enten man kommer alene eller som par. Og nu tager jeg også et kursus i mindfulness for børn, så jeg kan lave familiekurser.

Japansk velvære

Bagest i rummet står der en briks - når der ikke er koncerter. Jette Lykke har nemlig også slået sig på japansk ansigtslifting, en metode uden hverken nåle eller kirurgi.

- Jeg så helt tilfældigt en annonce og sprang til på et kursus hos kropsterapeut Christina Clemens i Espergærde, og det virker indest afslappende og beroligende, hvad enten det står alene eller som supplement til mindfulness, siger hun.

Behandlingerne varer en times tid med blid massage til blid musik, suppleret med varme klude, kølige sten og fine olier. Imens kan man lade både krop og tanker forsvinde ud i en sky af velvære, og bagefter kan man glæde sig over et spejlbillede blottet for bekymringsrynker.

Jette Lykke startede først for alvor den 1. august og har nu også fået styr på hjemmesiden stressreducing.dk. Og hun starter nyt fem ugers hold i mindfulness i september.