

Naturintegreret socialt arbejde

Den personlige cirkel

Formål:

- At få en følt fornemmelse af, hvad det kan betyde, når der leges med at bevæge internaliserede relationer "lidt længere væk".

Forfatter:

Jeppé Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Teori

Gestaltterapeutisk teori.

Man arbejder i øvelsen med at etablere opmærksomhed på egne behov og grænser. Man arbejder med at

mærke ind i betydningen af relationen til nære omsorgspersoner og med at undersøge, om man ved at positionere sig anderledes opdager nye fornemmelser omkring sin jeg-følelse.

Progression

Første led er at mærke forskel på at have en belastet relation indenfor eller udenfor et rum, som den unge selv definerer. Hernæst kan man variere afstanden til rummet, og se om relationen er indenfor eller udenfor synsvidde. Det kan også være, at det føles bedst, hvis det kun er en del af personen/relationen man skaber afstand til, fx en bestemt adfærd, et bestemt træk, en bestemt dynamik.

Hernæst kan man arbejde med at undersøge, om der er noget, der føles godt at trække mere ind i rummet eller tættere på rummet, eller fx andre relationer (familie, venner, studiekammerater/ kolleger) eller professionelle støtter.

Transfer

Man kan medbringe en genstand fra rummet, som minder om de erfarede opdagelser, for at understøtte arbejdet med transfer. Notér opdagelser så de bedre huskes og kan anvendes efterfølgende.



Natur

Naturen bidrager med et neutralt rum uden forudbestemte betydninger. Det inviterer til, at kroppen vækkes og adgangen til en mere følt viden kan tilgås og det gør det lettere at arbejde oplevelsesorienteret. Naturen bidrager med omgivelser og med genstande, som kan bruges på en sansende og legende måde.

Variationsmuligheder

Man kan også arbejde med kvaliteter som styrke, mod, vrede og kreativitet og drage dem ind i rummet.



Tidsforbrug

30-40 min ved én deltager.
Beregn 10-15 minutter mere pr. ekstra deltager.

Deltagerantal

1-4 deltagere pr. fagprofessionel.

Tryghed og sikkerhed

Ingen specifikke krav.

Forberedelse

Find et velegnet naturrum.

Instruktion om hvad der skal ske og hvorfor. Det kan fx være: "Vi bærer alle sammen vores nære relationer med os i den måde vi oplever os selv i verden på. For at undersøge hvordan det føles at have et rum, hvor vi mere aktivt forholder os til hvem og hvad, der skal fylde i vort rum, skal vi lege med at flytte vores oplevelse af relationerne ind og ud af vores personlige rum. Der er ikke noget bestemt, man skal opleve så vær nysgerrig undervejs."

Beskriv herefter fremgangsmåden og tidsrammen. Forbered på, at man kan gøre sig nogle overraskende opdagelser.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○ Socialt: ● ● ○ ○ ○ Kognitivt: ● ● ● ○ ○

Krav til omgivelserne

Ugenert og varieret område med mulighed for at finde forskellige rum, naturgenstande, fx grene eller urter, som kan bruges til at markere rummets grænse.

Naturintegreret socialt arbejde

Den personlige cirkel

Formål:

- At få en følt fornemmelse af, hvad det kan betyde, når der leges med at bevæge internaliserede relationer "lidt længere væk".

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Fremgangsmåde

Man bygger en cirkel, der repræsenterer et personligt rum og lader naturgenstande repræsentere personer, der er en betydningsfuld relation til, fx mor eller far. Disse bevæges tættere på og længere væk fra cirklen, mens man undersøger, hvordan forskellige kompositioner føles og fornemmes. Mange oplever, at der skabes lidt mere plads til sig selv, egne behov, følelser og ønsker.

- 1** Instruktion: Ofte har vi ubevidst en fornemmelse af vores forældres meninger om det ene og det andet med os, i de ting vi gør og den måde, vi oplever os selv i verden på. I den her øvelse skal vi lege med at undersøge, hvad der sker, hvis vi flytter symboler på fx mor eller far lidt væk fra en mere personlig cirkel.
- 2** Først skal du/I bygge et omrids af et personligt rum. Find et sted her i området, hvor du synes det føles godt at være. Giv dig tid til at mærke, hvor din krop kan lide at være.
- 3** Markér "rummet" med nogle grene eller lignende.
- 4** Fortæl lidt om rummet til den fagprofessionelle. Hvorfor var det lige det sted? Er der noget du særligt godt kan lide ved det sted? Er der noget, der generer dig ved stedet? Du må have det, som du har det.
- 5** Find nu en genstand, som kan repræsentere den person, du vil eksperimentere med at flytte lidt ud af dit personlige rum.
- 6** Lad den fagprofessionelle holde genstanden og lægge genstanden lige uden for cirklen, lidt længere væk og ude af syne. Hvis det er svært, kan man eksperimentere med, at det kun er dele af personen, fx de sider man ikke har det godt med, der flyttes rundt med.
- 7** Der kan nogle gange være brug for, at man sender nogen eller noget med den person, der skal flyttes væk, for at kunne slippe en eventuel ansvarsfølelse for deres trivsel.
- 8** Mærk undervejs, hvad der sker i kroppen, følelser og fornemmelser.
- 9** Slut af med at reflektere over det opdagede, hvad lagde den unge mærke til, hvad var overraskende, hvad var svært?
- 10** Er der noget den unge har lyst til at lade ligge uden for cirklen? Noget naturen gerne må tage sig af at omsætte, så det forsvinder eller bliver til noget andet?
- 11** Er der en genstand fra det personlige rum, som den unge har lyst til at tage med sig derfra som påmindelse?

Gode spørgsmål

- Kunne du finde et rart sted at være?
- Hvad opdager du om, hvordan det føles at skulle eksperimentere med dette? (Det kan fx føles forbudt eller skræmmende at flytte nogle relationer længere væk).
- Hvad opdager du omkring, hvordan det nu føles, hvor de ER lidt længere væk?
- Hvad overraskede dig ved øvelsen?
- Er der en særlig ting, som det vil være godt for dig at kunne huske fra processen?

Rollefordeling

Den fagprofessionelle instruerer og stiller spørgsmål. Den unge bygger rummet på egen hånd. Den fagprofessionelle kan være den, der holder genstandene og spørger om han/hun skal komme tættere på med genstanden, længere væk, uden for rækkevidde, uden for synsvidde eller om den relation der fx placeres lidt væk skal have noget eller "nogen" med sig for, at den unge har det godt med at sende vedkommende væk.

Hvis der er flere unge kan de bevidne hinanden i undersøgelsesfasen og efterfølgende anerkende det, de ser og dele, hvad det rør i dem at bevidne. Lad den aktive unge person mærke efter, hvor de som bevidner må opholde sig, og om det føles bedst, hvis de fx sidder ned. Hvis den unge har brug for, at de andre sidder 20 m væk eller brug for at gøre det med den fagprofessionelle alene, så kan resten af gruppen vise hinanden rundt i deres etablerede rum imens.

Refleksion

Man kan skalere op og ned i afstand, og man kan eksperimentere med, hvad der evt. kan få rummet til at føles mere trygt. Det kan fx være, hvorvidt der er noget konkret eller kvalitativt, (personer, selvomsorg, planter, æstetik, orden, frirum), der skal tilføjes rummet, for at den unge får det bedre i eget rum.

De ressourcefulde relationer kan være

virkelige eller forestillede. Det kan fx også være gud, en engel, en karakter fra en film, en afdød bedsteforælder eller lignende, som føles som en støtte.

Der kan afslutningsvist deles refleksioner, evt. noteres opdagelser ned, da de oplevelsesorienterede erfaringer og indsigter indimellem kan være flygtige for bevidstheden.