

Naturintegreret socialt arbejde

Dit eget sted

Formål:

- 🌿 At berolige nervesystemet.
- 🌿 At falde til ro og genfinde sig selv via positive minder og oplevelser i naturen.
- 🌿 At skabe transfer og genskabe naturoplevelser.

Forfatter:

Jeppé Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Teori

Polyvagale teori. Kamp-flugt-systemet. Angst og angstkanaler. Ydre sansning og derved indre sansning.

En øvelse som "Dit eget sted" bruges i traumebehandling, som et selvberoligelsesredskab. Det træner den unges evne til at frembringe eller opsøge et trygt sted, kan øge oplevelsen af mestring samt tjene den funktion, at den unge har mulighed for at berolige sig

selv og stabilisere nervesystemet og dermed afhjælpe stress eller et højt vagtsystem, når uønskede minder eller følelser vælter op. Derved kan det være et forberedende arbejde til en videre terapeutisk proces. At klæde sig på til at gå mere ind i det sårbare. Samt at bevidstgøre selvberoligelsen som en indre ressource. Det giver oplevelsen af styrke at blive bevidst om egne ressourcer.

Progression

Øvelsen kan med fordel begyndes med en vandring eller stillevandring igennem skoven, gerne ude for veje og stier.

Transfer

Tal med de unge, om der er steder i deres omgivelser, som ligner deres sted og derved repræsenterer et trygt sted for dem, når de kommer hjem.

Både i forhold til hjemmeopgave, evt. billede og stilleskrivning, opstår gode muligheder for, at den unge støttes til at arbejde videre i andre kontekster i den fortsatte behandling eller for andre professionelle eller familie/venner.



Natur

Naturen dømmes ikke og har ingen meninger om, hvad der er rigtigt eller forkert. I naturen eller i meditationen har de unge mulighed for at være sig selv, med alt hvad de er eller ikke er.

Variationsmuligheder

- Deltagerne kan få guiden med og derved finde deres eget sted til meditationen – uafhængigt af terapeuten.
- Øvelsen kan afsluttes med en guidet stilleskrivning, hvor de unge selv samler op på det, de gerne vil huske og have med sig.

Tidsforbrug

30 minutter til 2 timer.

Deltagerantal

Op til 8 deltagere afhængig af forholdene.

Udstyr

Intet udstyr krævet.

Tryghed og sikkerhed

Øvelsen forudsætter, at deltagerne er trygge og ikke bliver presset ud af deres komfort zone.

Er det koldt eller vådt, så sørg for varm og tør beklædning.

Forberedelse

Den terapeut, der guider meditationen, skal kunne læse guiden op på en behagelig og rolig måde.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ○ ○ ○ ○

Kognitivt: ● ● ○ ○ ○



Naturintegreret socialt arbejde

Dit eget sted

Formål:

- At berolige nervesystemet.
- At falde til ro og genfinde sig selv via positive minder og oplevelser i naturen.
- At skabe transfer og genskabe naturoplevelser.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Krav til omgivelserne

Varieret natur med mulighed for at være uforstyrret. Gerne med mange muligheder i omgivelserne. Både lys/skygge og blandede træer.

Fremgangsmåde

- 1 Start med en mindfulnessøvelse, hvor de unge guides;

Sæt dig oprejst og behageligt tilrette, så du er vågen og opmærksom. Ret opmærksomheden på dit åndedræt. Træk vejret lidt langsommere og dybere end du plejer at gøre. Prøv at have fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give slip, når du udånder.

Ret opmærksomheden på dit ansigt. Prøv at have et mildt udtryk, trække lidt på smilebåndet – bare til det er behageligt.

Ret opmærksomheden på din krop. Hvordan har du det i kroppen? Hvis der er noget der tiltrækker opmærksomhed, så giv det opmærksomhed og vær nysgerrig, men lad det være. Læg mærke til at kroppen hviler solidt på underlaget og at det udgør en solid base for kroppen.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, er det helt ok. Led det blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på.
- 2 Send de unge ud for at finde et sted, hvor de føler sig trygge, og som fremkalder positive associationer, og hvor de skal gentage den første øvelse, og samtidig have opmærksomhed på;

Hvordan det stedet er (farver, lys, lyde, dufte) og hvordan den unge har lyst til at være på sit trygge sted (sidde, stå, ligge, danse eller noget femte). De skal desuden være opmærksomme på hvordan de har det på det trygge sted.
- 3 Efter ca. 30 min går de unge rundt og besøger hinandens steder og hører om de oplevelser de unge havde på deres sted (se Gode spørgsmål).
- 4 Tag evt. et billede af deres sted.

Gode spørgsmål

- Hvorfor valgte du netop dit trygge sted?
- Da du sad på dit trygge sted, hvad lagde du mærke til (farver, former, lyde, lys, dufte osv.)?
- Hvordan ville du helst bruge dit trygge sted?
- Hvordan havde du det på dit trygge sted?
- Hvordan føltes det i kroppen?
- Kom du til at tænke på noget fra din hverdag, da du var på dit trygge sted?

Refleksion

Afhængig af gruppens deltagere kan der bruges tid på at udpensle, at der ikke er noget rigtigt og forkert. Det kan være meget forskelligt, hvor vant deltagerne er til at bruge deres sanser, og om de kan give sig selv lov til at falde til ro, enten når de er alene, eller mens de er sammen med andre. Ikke desto mindre kan øvelsen være en introduktion til noget, deltagerne kan vende tilbage til.

Under introduktionen kan der bruges ekstra tid til guidning som fx "Tag den tid du har brug for, for at finde

et sted i skoven, hvor du har lyst til at slå dig ned. Det kan være, at du har lyst til at prøve at lægge dig ned, og hvis det føles okay at lukke dine øjne, så gør det. Prøv at reflektere over, hvad du kan sanse – fx hvad du mærker, ser, dufter og hører." Eller "Find et sted, der minder dig om noget positivt fra tidligere i dit liv eller om gode oplevelser, du har haft i naturen. Eller "Find et sted, hvor du ser noget i naturen, som drager din opmærksomhed og du har lyst til at kigge på. Det kan fx være dyr, en rislende bæk eller blade, der bevæger sig."