

Naturintegreret socialt arbejde

Dit træ

Formål:

- 🌿 At fremme selvforståelse og refleksion over egne vilkår og ressourcer.
- 🌿 At fremme følelsesmæssig regulering.
- 🌿 At kunne gøre sig forståelig for andre.
- 🌿 At fremme empati med sig selv og andre, og dermed også mentalisering.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Teori

Gestaltteori: Øvelsen giver mulighed for at tage projektive træk tilbage og opdage sider af ens personlighed, man normalt har svært ved at få øje på i sig selv, herunder at få øje på tabte ressourcer.

Narrativ teori: At opdage og italesætte

en fortælling om sig selv, der spejles i noget ydre. Få øje på og ændre dele af fortællingen, der ikke længere er hjælpsom, og som med fordel kan ændres.

Ved at sætte ord på noget og høre sig selv fortælle, kan man bedre opdage, hvad man faktisk mener.

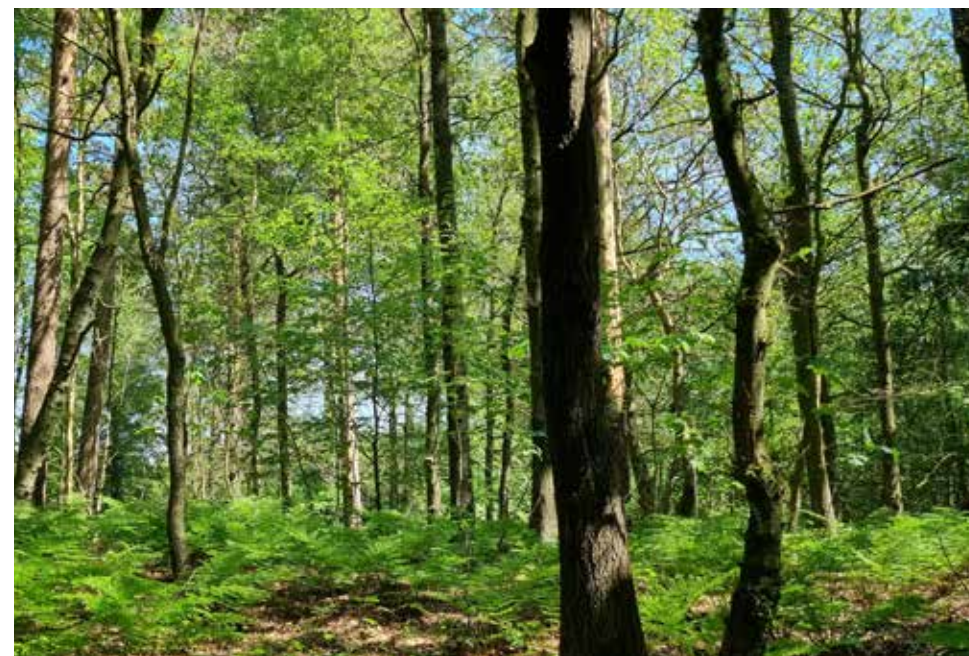
Progression

I et passende tempo bliver den unge støttet i at se på sig selv og få øje på sine vilkår og ressourcer. Øvelsen kan med fordel gentages på kommende sessioner, her ved den unge, hvad øvelsen indebærer, og det kan give mulighed for at være endnu mere præcis og måske få øje på nye detaljer i naturen.

Transfer

Billeder og noter fra øvelsen kan indgå i kommende sessioner. Selvaccept og selvomsorg kan styrke generelt selvværd og bringes videre ud i livet og ind i de unges relationer. Samtaler om, hvordan man kan tage vare på sine sårbarheder, og hvordan man kan drage nytte af sine ressourcer kan overføres til hverdagen og samlivet med andre.

Hvis tiden er til det, kan man udvide øvelsen til at formulere en slags essens. En jeg-støttende sætning, fx "Alle mennesker kæmper med livets vilkår, jeg er ikke alene". Essensen kan lamineres og tages med. Den kan også være en sætning, den unge har brug for i specifikke situationer, fx "Jeg har også lov til at være her".



Natur

Et træ rummer inspiration til mange fortællinger. Det kan være fortællinger om vilkår og styrke, fortid, nutid og fremtid, som den unge kan spejle sig i. Genstande i naturen er fri af kulturens fortolkning, og kan derfor frit tillægges, hvad den unge finder meningsfuldt.

Variation

Øvelsen kan i princippet laves med andre genstande som sten, grene eller valgfri genstande.

Øvelsen kan udvides med en grænseøvelse, hvor den unge får tid til at bygge et rum omkring sit træ – se metodekortet Tryghed og grænser.

Tidsforbrug

30-60 minutter inklusiv opsamling.

Deltagerantal

De unge kan med fordel deles op i par. Antallet afhænger af gruppen og antallet af fagprofessionelle.

Udstyr

- Evt. notesblok og pen til at nedskrive tanker, så oplevelsen fastholdes og huskes. Alternativt mobiltelefonen.
- Evt. en lille seddel til deltagerne med kort beskrivelse af opgaven med refleksionsspørgsmål (se Gode spørgsmål).

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●●○○○

Kognitivt: ●●●●●

**Tryghed og sikkerhed**

De fagprofessionelle skal være tilgængelige under øvelsen, så de unge kan opsøge dem, hvis de bliver utrygge, forvirrede eller kommer i kontakt med svære følelser. Med lidt støtte kan de unge sendes tilbage i øvelsen og prøve igen.

Forberedelse

Tænk over egnede steder med variation i landskabet og forskellige træarter og former. Overvej hvordan øvelsen modtages af de unge og hvilke signaler, man skal være opmærksom på hos dem.

Naturintegreret socialt arbejde

Dit træ

Formål:

- At fremme selvforståelse og refleksion over egne vilkår og ressourcer.
- At fremme følelsesmæssig regulering.
- At kunne gøre sig forståelig for andre.
- At fremme empati med sig selv og andre, og dermed også mentalisering.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Krav til omgivelserne

Skov med en variation af træarter og størrelser.

Fremgangsmåde

- 1 De unge finder sammen i par.
- 2 Den unge går en tur i skoven alene og mødes med partneren senere. Hvis den unge ikke er tryk, kan de gå sammen.
- 3 Kig på træerne og læg mærke til, hvor forskellige træerne er – også dem, der umiddelbart ligner hinanden.
- 4 Prøv at være nysgerrige efter, om der er et træ, du særlig godt kan lide – eller som i særlig grad tiltrækker din opmærksomheden. Du behøver ikke kunne forklare hvorfor.
- 5 Gå lidt rundt om træet og hen til det, og studér det lidt. Hvad kendetegner det? Hvordan vil du beskrive det? Er det stærkt? Har det nogle sår og skrammer? Brug gerne din notesbog, og skriv nogle stikord ned. Notér hvad som helst, der falder dig ind. Når du har beskrevet træet og lært det lidt at kende og kan finde tilbage til det, går du tilbage og mødes med din partner.
- 6 Sammen går I hen til jeres træer – et ad gangen. Du fortæller din partner om dit træ, og hvad du har lagt mærke til. Partneren skal ikke mene noget om det, bare lytte nysgerrigt.
- 7 Prøv at relatér til dit træ. Det kan fx være, at du kender til at stå i skyggen af andre. Hvis den unge har lyst, kan han eller hun også bede partneren om hjælp til at opdage, hvad egenskaber kan sige om en selv. De andre skal ikke definere den, der er på, men komme med forslag: "Det virker meget stærkt nede ved roden. Siger det dig noget?"
- 8 Partneren kan til slut sige lidt om, hvordan det har påvirket dem at høre om træet og de emner, der er blevet berørt.
- 9 Når øvelsen afsluttes, mødes alle. Nogle enkelte kan sætte lidt ord på, hvordan øvelsen har været, både som tilskuer og beskriver. Se Gode spørgsmål.

Gode spørgsmål

- Fortæl lidt om, da du opdagede dit træ. Hvordan fik du øje på det?
- Hvad tænkte du allerførst?
- Hvad mærkede du i din krop eller som en følelse – hvis du mærkede noget? Nysgerrighed? Glæde? Berørthed? Irritation over øvelsen? Uro eller ro?
- Hvad lagde du mærke til ved træet først? Hvilke egenskaber sprang først i øjnene?
- Hvad opdagede du senere – eller var der noget, du kom til at tænke på?

Rollefordeling

En fagprofessionel kan gennemføre øvelsen, men det er en fordel at være to, så der både er en til at instruere og en til at give støtte. De unge kan fare vild i instruktionen, hvis øvelsen virker meget fremmedartet for dem.

Refleksion

Øvelsen forudsætter et minimum af jeg-styrke eller fornemmelse af en selv.

At spejle sig i et stykke natur, som per definition er hinsides godt og ondt, altså bare noget, der ER, kan hjælpe den unge med at opdage lignende følelser omkring sin egen ret til bare at VÆRE sig selv og bruge de ressourcer, vedkommende nu engang har.

Nogle unge modtager denne kreative øvelse, mens andre unge går i baglås. Det er vigtigt, at den fagprofessionelle italesætter og afdramatiserer tanker om præstation og dømmende tanker, hvis de dukker op undervejs.