

Naturintegreret socialt arbejde

Find dit tempo

Formål:

- At fremme selvregulering af arousal.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Teori

Neuroaffektivteori om regulering af det autonome nervesystem som adgang til generel selvregulering.

Mentaliseringsteori om sammenhæng mellem regulering og evnen til at rumme og forstå sig selv og andre.

Psykoedukation handler om, at deltagerne opnår viden om egen psyke og psykiske udfordringer for derefter at kunne mestre egen tilstand.

Progression

Opbygning af bevidsthed om indflydelse og mestring i forhold til egen arousal – opbygning af kompetencer til selvregulering og mentalisering. Det kan sagtens tænkes at hele øvelsen ikke kan gennemføres første gang. Den kan evt. kortes ned til enkelte elementer, som I finder mest aktuelle.

Forudgående denne øvelse kan man fx styrke bevidstheden om arousal gennem psyko-edukation og scoring af eget arousalniveau på et arousal-termometer.

Efterfølgende kan man fx integrere selvregulerende vaner i hverdagen eller i krisesituationer.

Transfer

Selvregulering i den unges hverdag er et bærende og gennemgående tema. Øvelsen kan blive en hjemmeopgave og deltagerne kan skrive refleksioner og oplevelser ned i en logbog eller indtale på telefonen.



Natur

Naturen giver ro og uforstyrrelighed og giver derfor mulighed for at mærke kontrasten mellem at være inde i sig selv og med høj arousal – og vende opmærksomheden ud eller mod sanserne og finde en anden rytme.

For personer med lav arousal er natur og bevægelse stimulerende. For personer med høj arousal kan naturen tilbyde et ikke-krævende miljø, som inviterer til at sænke skuldrene. Giv instruktioner, og lav fælles refleksioner, hvor I sidder i rundkreds på græsset og alle kan se hinanden, og den fagprofessionelle kan se alles ansigter og læse/se reaktioner, som evt. skal spørges ind til.

Variation

Scor din aktuelle arousal (indre stress) fra I-IO. Man kan lave et arousal-termometer som hjælpemiddel med scoring fra 0 til 10 og lade 0-3 være hypo-arousal (for lav), 4-6 være funktionelt område, 7-9 være hyper-arousal (for høj) og 10 dissociation eller overbelastning.

Hvis din indre energi var et dyr – hvilket ville det være?

Beskriv, hvordan det opleves i din krop (trykken for brystet, uro i maven eller benene osv.) og hvad det gør ved dine tanker.

Del erfaringer; hvad der giver ro og hvad der giver uro. Hvad giver god energi, og hvad slukker og gør træt.

Vis med din hånd, hvordan din uro ser ud, hvor meget den vibrerer. Ændr tempoet (som i øvelsen), og eksperimenter med at finde et tempo, der føles godt. Tag ånde-drættet med.

Tegn en tegning af din krop og din uro – hvilke farver og former, samt hvor i kroppen?



Tidsforbrug

Variabel, 10-40 min.

Deltagerantal

1-15 personer afhængig af antal fagprofessionelle og gruppen.

Udstyr

- Evt. notesblok og pen til at nedskrive tanker, så oplevelsen fastholdes og huskes.

Tryghed og sikkerhed

De unge informeres om, at de kan stoppe øvelsen, hvis de føler ubehag eller kommer for langt ud af deres komfort zone.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●○○○○

Kognitivt: ●●○○○

**Forberedelse**

Find et godt sted til øvelsen inden de unge ankommer.

Fortæl de unge hvad arousal/indre energi er. Instruktion: Arousal er den energi, vi har i kroppen. Nogle gange er der for lidt – så er vi trætte eller tunge. Nogle gange er der for meget – så er vi stressede eller urolige. Hvad med dig lige nu? Synes du, der er lidt for lidt, lige tilpas eller lidt for meget energi i dig lige nu?

Naturintegreret socialt arbejde

Find dit tempo

Formål:

- At fremme selvregulering af arousal.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Krav til omgivelserne

Gerne i skov, skoveng eller ved vand. Der skal helst en jævn sti, hvor der er plads til at gå uden at se ned og en strækning der er forholdsvis lang. Der må desuden meget gerne være uforstyrret.

Fremgangsmåde

- 1 Aftal den strækning der skal gås og det sted, man kan komme retur til.
- 2 Gå i et tempo, der svarer til, hvordan du har det inden i. Hvis du føler, at din energi er lidt høj, så sæt tempoet op, til det svarer til det tempo, du har inde i. Eller gå langsommere, hvis du føler dig lidt tung eller energiforladt. Gå lidt i dit tempo. Læg mærke til, hvordan det føles. Læg mærke til, hvor du har din opmærksomhed (1-2 min.).
- 3 Gå en kort tur (alene eller i en lille gruppe, hvor den fagprofessionelle går ved siden af). Prøv at eksperimentere med enten at sætte farten ned eller op, lidt ad gangen. Hvis du går hurtigt, kan du sænke farten lidt – og prøv samtidig også at trække vejret dybere. Prøv, om du kan få hele kroppen til at følge dine skridt ned i tempo. Prøv evt. også at gå heeeelt langsomt – i sneglefart – og mærke, hvordan det er. Lad din vejtrækning følge tempoet. Eksperimentér dig frem til et tempo, der føles godt.
- 4 Når du har fundet et tempo, der føles rart, så løft blikket og se dig omkring. Læg mærke til, hvilket tempo tingene omkring dig har. Et træ – hvordan det vokser og strækker sig efter lyset. Skyerne og deres fart. Insekter, der summer rundt. Måske falder du over noget, der har et tempo, du rigtig godt kan lide?
- 5 Gå en kort tur i et godt tempo. Når dine tanker begynder at smutte, og du mister koncentrationen, skal du gentage øvelsen. Start igen med at finde det tempo, som svarer til dit indre eller din tankestrøm og brug så din vilje til at ændre farten og dit åndedræt, til du igen finder din bedste rytme og samtidig kan vende opmærksomheden mod verden omkring dig.
- 6 Brug dine sanser: Hvad ser du? Hvad hører du? Hvad dufter du? Hvordan føles det i din krop at gå her – under fødderne, i benene, hvordan svinger armene osv.?
- 7 Hvis du er i en gruppe, kan du se, om du kan få øje på nogle af de andre, få øjenkontakt og lægge mærke til, hvilket tempo de har fundet frem til. Vær opmærksom på, at du både kan mærke dit eget tempo og lægge mærke til deres – samtidigt.
- 8 Efter øvelsen samles op. Første fokus: Hvad lykkedes? Herefter øget bevidsthed: Kan jeg overhovedet tune mig ind på mit energi-niveau og finde det i mit gå-tempo? Regulering: Kan jeg bruge min vilje til at regulere mit tempo og tilstedeværelse? Kan jeg begynde at lægge mærke til, hvad der sker med mig? Hvad sker der med min mulighed for at tage verden ind.
- 9 Iagttagelser kan med fordel skrives ned.

Gode spørgsmål

- Hvad lykkedes – og hvad var evt. svært i øvelsen?
- Opdagede du noget, som du ikke vidste i forvejen?
- Hvordan reagerede din krop på at sætte farten op hhv. ned?
- Hvor i din krop mærker du især stress/arousal?
- Kom du i kontakt med andre følelser undervejs?
- Var der andre ting fra dit liv, du kom til at tænke på undervejs?
- Hvis øvelsen lykkedes for dig i et større eller mindre grad: Hvordan føltes det da du var mest i ro eller i balance?

Rollefordeling

Hvis der er flere fagprofessionelle, kan den ene lave psykoedukation og introducere øvelsen, mens den anden kan støtte enkeltvist og forsøge at hjælpe med at omsætte instruktionen i praksis.

Refleksion

Giv instruktioner og lav fælles refleksioner, hvor I sidder i rundkreds på græsset og alle kan se hinanden. Her er det især vigtigt at den fagprofessionelle

kan se alles ansigter og læse/se reaktioner, som evt. skal spørges ind til.