

Naturintegreret socialt arbejde

Find dit trygge sted

Formål:

- 🌿 At træne tilstedeværelse i nuet.
- 🌿 At kunne registrere og handle ud fra egne behov og følelser.
- 🌿 At arbejde med tryghed som begreb og som en færdighed.

Forfattere:

Thea Balling, psykolog, Askovhus

Anette Weisner, psykolog, Askovhus

Mads Jørgensen, psykolog, Askovhus

Teori

Det, at kunne være til stede i nuet, at kunne registrere og handle ud fra egne behov og følelser, er færdig-

heder bl.a. indenfor den dialektiske adfærdsterapi.

Progression

Øvelsen kan med fordel gentages i et forløb, for at træne færdigheden i at kunne udvælge et sted og træne evnen til at blive på sit trygge sted i længere tid ad gangen. Her trænes at kunne være alene, at holde sig i ro og at holde sin opmærksomhed i nuet i længere tid.

Transfer

Transfer ligger i oplevelsen af at være på sit trygge sted. Formålet er, at de unge får fysiske og konkrete oplevelser af, at tillade sig selv at sidde et trygt sted. I opsamlingen er der fokus på, hvordan de unge kan skabe trygge steder i andre områder og arenaer i deres liv.



Natur

Naturen tilbyder rum, som er kravfrit og åbent for fortolkninger. Vi kan hver især læse os selv ind i naturen. Der er mange forskellige farver, former, dufte og materialer, som giver mange nuancer og muligheder til at finde sit eget personlige rum.

Variation

Gruppen kan introduceres til de andres steder og gå på besøg i de andres trygge rum. De unge kan se stederne og blive inviteret til at sidde dér og opleve rummet. Her skal I undersøge, hvad det er, der gør rummet trygt med inspiration til flere opdagelser og muligheder for den enkelte deltager.



Tidsforbrug

20 min til selve øvelsen og
20-40 min til opsamling
afhængigt af deltagerantal.

Deltagerantal

Max 10 personer.

Udstyr

- Dyreskind, tæpper eller andet
at sidde på.

Tryghed og sikkerhed

Vær opmærksom på om der er områder,
der for nogen kan være ubehagelig at
være i (det kan fx være åbne områder
eller tæt granskov).

Der skal være etableret en base, hvorfra
øvelsen foregår. Det skal altid være mu-
ligt for de unge at finde tilbage til basen.

Forberedelse

Giv dig god tid til at udforske området
på forhånd, især hvis det er et ukendt
område.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ● ○ ○ ○

Kognitivt: ● ● ○ ○ ○

**Krav til omgivelserne**

Et område med variation, ift. at der er
forskellige naturrum at vælge mellem,
så alle deltagere kan finde et sted de
føler sig trygge.

Naturintegreret socialt arbejde

Find dit trygge sted

Formål:

- At træne tilstedeværelse i nuet.
- At kunne registrere og handle ud fra egne behov og følelser.
- At arbejde med tryghed som begreb og som en færdighed.

Forfattere:

Thea Balling, psykolog, Askovhus

Anette Weisner, psykolog, Askovhus

Mads Jørgensen, psykolog, Askovhus

Fremgangsmåde

- 1 Udvælg et område. Området skal være med stor biodiversitet, lukkede og åbne naturrum og mulighed for at vælge mellem forskellige naturmiljøer.
- 2 De unge har 10 minutter til at se sig omkring i området og finde frem til et sted, som de oplever som rart og trygt. Der skal de lægge skindet/tæppet og sætte sig i 10 minutter.
- 3 Når øvelsen er slut kaldes til samling.
- 4 Fælles opsamling. Se Refleksion og Gode spørgsmål.

Gode spørgsmål

- Beskriv dit sted. Hvad er det, der gør det trygt?
- Hvad består dit rum af, hvor er væggene, hvor afgrænser du rummet?
- Hvorfor føler du dig tryk i det her rum?
- Hvad er det, der generelt gør dig tryk?
- Hvordan kan du mærke tryk i din krop?
- Hvordan kan du få mere af tryk i din hverdag?
- Kan du finde lignende rum andre steder?
- Hvad stiller sig i vejen for, at du kan føle dig tryk hjemme/andre steder?

Rollefordeling

En fagprofessionel instruerer øvelsen. De unge finder deres eget trykke sted, mens den fagprofessionelle bliver på opsamlingsstedet.

Refleksion

Det er en øvelse, som kræver meget af de unge, da opgaven at finde et tryk sted, er meget åben.

Dette bør overvejes ift. målgruppen (fx alder og evner). Øvelsen kan være

svær for nogle unge og kræver mere konkret vejledning og støtte. Omvendt kan øvelsen være relevant til at udfordre andre målgrupper, hvor det vil være en god øvelse selv at tage ansvar.