

Naturintegreret socialt arbejde

Flyv og land

Formål:

- At flytte én eller flere gode tidligere oplevelser til et mere bevidst niveau, og dermed muliggøre det, som en aktiv og tilstedeværende del af det nutidige liv.

Forfattere:

Henning Guldager, psykoterapeut, TUBA

Teori

Narrativt perspektiv – med hjælp fra eksternalisering styrkes den unges fortællinger om sig selv.

Selvregulering som i neuroaffektiv udviklingspsykologi.

Progression

Der kan med fordel arbejdes videre med, hvordan og hvorledes vigtige ressourcer integreres i hverdagen på et praktisk plan. Der kan arbejdes videre med de steder den unge fløj forbi, og især hvor den unge landede i efterfølgende sessioner.

Transfer

At få opmærksomhed på og understøtte hvordan ressourcer kan integreres i den unges hverdag. Ved at blive opmærksom på hvor og hvad det gode sted var, kan der reflekteres over hvilke værdier, der er vigtige for den unge. Herigennem kan man arbejde videre med, hvordan sådanne værdier kan fremmes i den unges hverdag.



Natur

Åben himmel, "højt til loftet", stimulering af vores sanser gennem dufte, farver, naturlige lyde og taktile sanseoplevelser åbner vores sind og væsen. Om muligt gennem oplevelsen af større flyvende fugle.

Variationsmuligheder

- Øvelsen instrueres langsomt og gerne med lukkede øjne, da det kan gøre instruktionen mere levende og i passende tempo.
- Øvelsen kan også laves som del af individuel terapi.
- Man kan med fordel observere svævende fugle og/eller tale om årsagen til svæv, hvilket motiverer til øvelsen.

Tidsforbrug

1-3 timer afhængig af antal unge.

Deltagerantal

1-8 deltagere.

Udstyr

- Lille blok
- Blyant.

Tryghed og sikkerhed

Der kan opstå angst hos de unge, som du skal kunne håndtere.

Øvelsen tager udgangspunkt i, at deltagerne har et ressourcefyldt sted med sig, der er lagret i hukommelsen, og som kan hentes frem til et bevidst niveau.

Som fagprofessionel skal man være opmærksom på at håndtere den angst, der kan opstå ved at være alene og det ubehag, de unge kan komme til at stå i, hvis der ikke er et sted at "lande".

Forberedelse

Understøt en god og tryk relation til den fagprofessionelle og dennes indgående kendskab til den enkelte. Specielt med blik på den angst, der kan dukke op, hvis den unge ikke oplever at kunne lande et godt sted.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ● ○ ○ ○

Kognitivt: ● ● ● ○ ○

**Krav til omgivelserne**

Et smukt sted i naturen med godt udsyn. Gerne et sted hvor de unge kan placere sig på en kant, fx en stejl skrænt, stubbe eller sten, så flyvefor-nemmelsen bliver mere nærværende.

Naturintegreret socialt arbejde

Flyv og land

Formål:

- At flytte én eller flere gode tidligere oplevelser til et mere bevidst niveau, og dermed muliggøre det, som en aktiv og tilstedeværende del af det nutidige liv.

Forfattere:

Henning Guldager, psykoterapeut, TUBA

Fremgangsmåde

- 1 Find et sted med godt udsyn.
- 2 De unge bliver bedt om at lukke øjnene, hvis det går an.
- 3 Bed de unge om at sprede armene ud som vinger på en stor fugl. De kan også med fordel lukke øjnene.
- 4 Bed dem om at flyve op i den smukke natur og få et blik ned på jorden, som fra et fly. Nu flyver de lidt rundt og nyder friheden og luften under vingerne. Landskabet under dem ændrer sig nu til at være deres opvækst.
- 5 I god højde gøres iagttagelser med øje for at lande et sted, hvor det føles rart. Et sted, hvor der er mest muligt følelse af frihed og plads til at trække vejret frit, hvor den unge kan sænke skuldrene og ikke føle der er en hel masse, man skal leve op til. Hvor det går an at være dig præcis, som du er og kan være helt dig selv.
- 6 Undersøg stedet. Hvem er her? Hvor dan er stemningen? Hvordan er lyset? Er der lugte/dufte? Er det indenfor eller udenfor? Den unge bliver på sit landede sted, og lagrer så mange indtryk som muligt, som den unge kan tage med tilbage.
- 7 Enkeltvis sætter de unge sig og fastholder oplevelsen på skrift evt. bare i stikordsform, for at kunne huske flest mulige detaljer.
- 8 Pause med plads til lidt løs snak.
- 9 Samling i rundkreds hvor hver enkelt deler sin oplevelse og såvel fagprofessionelle og andre unge spørger nysgerrigt ind.

Gode spørgsmål

- Kunne du finde et sted at lande?
- Havde du flere steder at vælge imellem?
- Beskriv det sted, hvor du landede, og hvilken kvalitet det har.
- Hvordan var oplevelsen som helhed?
- Har oplevelsen ændret noget på følelsen i din krop?
- Kan du sætte ord på værdien, ressourcen, styrken som du måske oplevede?
- Vil du kunne integrere værdier fra oplevelsen i dit liv?

Rollefordeling

Ved to fagprofessionelle aftales hvem der instruerer, og hvem der vil være der for de unge, der evt. oplever angst og ubehag.

Øvelsen kan opleves underlig, mærkelig og grænseoverskridende for nogle. Derfor er det af betydning, at den fagprofessionelle og de ideer der bydes ind med, er "godkendt" af de unge.

Refleksion

Indtryk fra oplevelsen kan være flygtige. Derfor er det godt for den unge at nedskrive vigtige erkendelser og fastholde den oplevede værdi.

Det kan give flere muligheder for identifikation og inspiration at dele sin oplevelse og høre andres.