

Naturintegreret socialt arbejde

Gå min egen vej

Formål:

- 🌿 At finde egne veje i livet.
- 🌿 At overkomme udfordringer og forhindringer.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Teori

Øvelsen egner sig til at samtale med de unge om mål i livet, forhindringer, motivation og måder at tackle udfordringer på. Dette kan bindes op på principper fra motiverende interview (MI), som en tilgang til at styrke en persons indre motivation for forandring. MI blev oprindeligt anvendt overfor personer med alkoholrela-

terede problemstillinger. Men med tiden er tilgangen blevet udbredt inden for en lang række psykosociale problemområder såsom: misbrug af rusmidler, kriminel adfærd, sundhedsmæssige problemstillinger (fx livsstilsændringer i forbindelse med livsstilssygdomme) og generel risikoadfærd.

Progression

Progressionen ligger i, hvordan de unge forholder sig til mål, til de forhindringer de støder på og deres tanker om, hvordan disse kan håndteres. Øvelsen kan med fordel gentages på forskellige tidspunkter i et forløb, da de unge kan ændre eller styrke deres mål og derigennem arbejde med en progression.

Transfer

Transfer sker gennem opsamlingen, og den måde vi italesætter og oversætter de fysiske forhindringer, de unge har mødt på ruten i skoven, til de forhindringer man møder i sit liv, samt gennem gentagelse af øvelsen der bygger på tidligere øvelser og erkendelser.



Natur

De unge forholder sig kropsligt til oplevelsen af at ville gå en vej og blive forhindret i det. Der kommer derfor en kropslig erfaring, der kan give anledning til refleksioner. Variationer og fauna i naturen giver konkrete, forskellige og uforudsigelige forhindringer og dermed forskellige kropslige oplevelser af, hvordan forhindringer kan håndteres. Derigennem får de unge mulighed for at være kreative og finde på løsninger her og nu i naturen (fx at finde en stav til at hjælpe sig selv over en lille bæk).

Variation

Forskellige længder af hvor langt de unge skal gå, samt brug af forskelligt terræn.



Tidsforbrug

10 min til selve øvelsen og
20-40 min til opsamling
afhængigt af antal unge.

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.

Forbered opvarmningsøvelser i området.
De opvarmende øvelser skal fremme de
unges tryghed i miljøet. Øvelserne skal
også stimulere deres motoriske egenska-
ber og forberede dem på, at de måske
skal kravle/hoppe/løbe for at komme
omkring de forhindringer, der ligger på
deres vej.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●●○○○

Kognitivt: ●●○○○

**Krav til omgivelserne**

Et område med variation, ift. at der er
forskellige perspektiver og udsigter,
forskelligt terræn (bakker, dale mm) og
vild skov, fx væltede træer, vandløb
eller træer der ikke er plantet på lige
rækker.

Naturintegreret socialt arbejde

Gå min egen vej

Formål:

- At finde egne veje i livet.
- At overkomme udfordringer og forhindringer.

Forfatter:

Jeppe Bjerg Sandvej, psykoterapeut, TUBA

Fremgangsmåde

- 1 Udvælg et område. Området skal være et naturområde med forskellige underlag (fx græs, mos, jord osv.), forskellige perspektiver (de lange kig, tæt skov uden udsyn og det derimellem) og forskelligt terræn (bakker og flade strækninger). Området skal give mulighed for, at de unge bevæger sig rundt i svært fremkommelig natur.
- 2 Opvarmning til øvelsen med fokus på forskellige sanser:
Høresansen: De unge instrueres i, at de skal bevæge sig rundt i terrænet så stille som muligt i nogle minutter.
Balance: De unge skal forsøge at gå på line i nogle minutter. Sætte én fod tæt foran den anden fod.
Følesansen: De unge skal mærke hvordan underlaget, de går på, føles og gerne med bare fødder, hvis det er muligt.
- 3 De unge skal udvælge sig et mål (fx et træ eller en sten), som ligger cirka 100 meter væk. De skal gå hen imod målet i fugleflugtslinje. De får at vide, at de skal tænke sig til en imaginær sti med en bredde på ca. 1 meter, som de skal forsøge at følge, uanset hvad der kommer i vejen for dem. Det er op til de unge selv at finde en løsning, når de møder en forhindring på vejen (fx et træ der står i vejen) for at forblive så tæt på deres sti som muligt.
- 4 De unge går herefter hver især ud ad deres egen vej og hen mod målet. Efter de har nået målet, går de tilbage til det fælles mødested.
- 5 Fælles opsamling på øvelsen. Se Refleksion og Gode spørgsmål.

Gode spørgsmål

- Hvilke mål arbejder du henimod?
- Hvilke forhindringer stødte du på?
- Hvordan reagerede du på forhindringerne?
- Kan du genkende din reaktion fra andre situationer? Hvad valgte du at gøre?
- Var du i tvivl om hvad du skulle gøre?
- Hvordan traf du beslutning om at gøre, som du gjorde?
- Føler du at du er klar til at håndtere forhindringer i dit liv? Hvordan?
- Har du lyst til at bevæge dig mod dine mål? Hvorfor/hvorfor ikke?

Rollefordeling

Den fagprofessionelle instruerer de opvarmende øvelser, selve øvelsen og samler op efterfølgende. Til selve øvelsen, hvor de unge går mod deres individuelle mål, går de unge ud på hver deres sti. De fagprofessionelle bliver på samlingsstedet.

Refleksion

Refleksionen i denne øvelse skal have fokus på at kunne drage en parallel mellem en naturoplevelse og livet derhjemme. Denne refleksion tages sammen i gruppen. Overvej hvor meget guidning der skal være før øvelsen.

Øvelsen laves ud fra en oplevelsesorienteret tilgang, hvor den fagprofessionelle forklarer mindst muligt, før øvelsen udføres, og lader derved de unge danne sig deres egne oplevelser og refleksioner efterfølgende.