

Naturintegreret socialt arbejde

Portalen

Formål:

- 🌿 At få øje på nye fremtidige muligheder og ønsker.
- 🌿 At få en frigørende og kropslig oplevelse, der understøtter dette.

Forfatter:

Poul Hjulmann Seidler, NaturligIndsigt og specialkonsulent i Natur til et godt liv – Laboratoriet

Teori

Narrativ teori hvor der arbejdes med vigtige fortællinger med kobling af

følelser og personlige værdier ind i en foretrukken fremtid.

Progression

Øvelsen lægger op til at udfolde den foretrukne fortælling om fremtiden på kommende sessioner.

Lad evt. den unge få små opgaver, der synliggør evner eller ønsker om at styrke evner, som kan understøtte tilblivelsen af den ønskede fremtid.

Øvelsen bør genbesøges på en senere session – individuelt eller i grupper. Her spørges ind til øvelsen og den evt. nye vej og foretrukne fremtid, den unge har øje for. Her gemmer sig mange spørgsmål, der kan støtte den unges egne evner til at gå af denne vej. Hør hvad de føler om dette, hvorfor vejen er vigtig, hvilken foretrukken fremtid den kan føre til, og hvilke værdier der ligger i denne.



Transfer

Få evt. tilladelse af de unge til tage bil-leader i løbet af dagen, som kan anvendes til fremtidige sessioner.

Du kan opfordre de unge til at medbringe deres noter/tegning, som udgangspunkt for samtalen. Noterne/tegningerne kommer derved til at holde fokus på vigtige oplevelser, når de unge er hjemme.

Har den enkelte unge et godt netværk, kan den nye foretrukne vej og ønsker om hjælp deles her, så ønskerne kan blive til virkelighed.

Bed den unge om at gå en tur i sit eget lokale naturområde og find om muligt endnu bedre symboler for en foretrukken vej. Den unge tager et billede af vejen og medbringer til kommende session.

Natur

Det er variationer i naturens liv, farver og det kendte/ukendte i horisonten, på stien eller bag skoven, der skaber grobund for de unges kreative ideer og gode tanker om en ny fremtidig vej.

Variationsmuligheder

Tænk selv over andre øvelser, der fremmer humor og tryghed egnet til de unge, du har i terapi, når I arbejder med kæppene.



Tidsforbrug

2 timer inkl. pause.

Deltagerantal

2-6 deltagere (evt. flere ved flere terapeuter).

Udstyr

- Snor
- Kniv.

Tryghed og sikkerhed

For nogle deltagere kan oplevelsen virke stærk, du skal være klar til at håndtere dette efterfølgende.

Forberedelse

Find et egnet område inden øvelsen. Medbring snor til at binde kæppe sammen. Øv dig evt. i at lave din egen simple portal før turen.

Naturintegreret socialt arbejde

Portalen

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●●●○○

Kognitivt: ●●●○○

**Formål:**

- At få øje på nye fremtidige muligheder og ønsker.
- At få en frigørende og kropslig oplevelse, der understøtter dette.

Forfatter:

Poul Hjulmann Seidler, NaturligIndsigt og specialkonsulent i Natur til et godt liv – Laboratoriet

Krav til omgivelserne

Vigtigt med fredfyldt område, hvor I kan være alene uden forstyrrelser. Området skal være varieret med forskellige udsigter og landskabs-elementer.

Fremgangsmåde

Denne øvelse er skrevet ind i en terapeutisk kontekst. Du kan evt. lave din egen mere lette version til et mere socialpædagogisk formål.

Som indledning til selve portalaktiviteten laves en række indledende øvelser. Det er ikke afgørende, hvilke øvelser du laver, men det er vigtigt, at deltagerne kommer ud og gå i terrænet og arbejder med sanser, nærvær og reflekterer over eget liv med øje for følelser og værdier. Her er pkt. 4 og 5 vigtige at gennemføre.

1 De unge finder hver nogle kæppe, der er lidt højere end dem selv.

2 De unge mødes i par, hvor de sammen arbejder med at lave forskellige rum og figurer med kæppene, så de bliver fortrolige med dem (se evt. metodekort Hasselstaven, for at få inspiration til at finde og være stolt af en god stav). Suppler evt. med at de viser hinanden deres øvelser, som alle herefter laver.

3 Lad alle mødes i samme gruppe, hvor de nu former en figur med et budskab, de sammen finder på.

4 Stil alle de unge op på en række. De instrueres nu i at bruge kæppene som vandrestave. De skiftes til at gå forrest og være stifinder på en lille vandrerute, de selv laver gennem landskabet. De instrueres i, at stifinderen skal føre resten ad en rute gennem et område, som man er nysgerrig på og virker interessant. Hvis opgaven er lidt svær, og de unge er usikre, går den fagprofessionelle selv først som rollemodel.

5 Efter hver runde på ca. 200 meter fortæller stifinderen lidt om sine tanker om ruten. Punkt 4 og 5 gentages indtil alle har været stifinder.

6 Alle samles et godt sted, hvor der er udsigt til forskellige naturtyper og landskabselementer. Meget gerne for-

skellige former for udsigter, hvor man kan se langt, se veje/stier, der leder forskellige steder hen og se forskellige naturtyper. Nu laver deltagerne en portal med kæppene, bind dem evt. sammen med medbragt snor. Deltagende fagprofessionelle og de unge på skift kan hjælpe med at holde dem på plads.

7 Før den enkelte deltager går gennem portalen, laves en ceremoniel fælles handling ved at børste kroppen af og fjerne alle ens tanker for at være åben og opmærksom, når man går gennem portalen.

8 En og en går de unge nu gennem portalen (en fagprofessionel kan vise an). På den anden side trækker de vejret dybt, ser med friske øjne ud i landskabet og giver sig tid, til at tænke på hvilken vej, de ville have lyst til at gå, hvor den fører hen, og hvilken ny og foretrukken fremtid, den leder hen til.

9 De får hver især et papir og blyant og skriver deres tanker ned eller visualiserer deres tanker gennem en tegning.

10 Alle deltagere mødes nu og fortæller lidt om deres vej, som de har lyst til, og de opfordres hver især at give portalen et navn, der passer til deres oplevelse. Evt. kan alle unge blive enige om et navn.

Gode spørgsmål

- Hvordan var det at gå gennem portalen?
- Lykkedes det dig at få tømt tankerne, da du gik igennem? Eller var der tanker, der var svære at slippe? Hvis ja, hvordan kan det være?
- Fortæl lidt om din udsigt, der fører frem til tanker om din foretrukne fremtid. Hvad er det, du ser?
- Hvilke elementer er her mere vigtige end andre?
- Hvordan kan du vide, at din fremtidige ønskede vej er god for dig? Hvad vil den hjælpe dig med?
- På en skala fra I-IO, hvor vigtigt vil det være for dig at få denne fremtid?
- Hvilke evner eller styrker har du, som kan hjælpe dig på vej? Har de hjulpet dig før? Hvad skete der her? Hvad gjorde du?
- Er der nogen eller noget i dit netværk, der kan hjælpe dig på din vej?
- Hvad vil du gøre, for at de bedst kan komme til at hjælpe dig?

Rollefordeling

Som fagprofessionel er det vigtigt, at du både kan være styrende og, når det er muligt, uddelegerende. Det vil fremme de unges ejerskab, når de selv tager over og bestemmer over ruten og portalens udformning.

Gå gerne foran som rollemodel, når du vurderer, det vil virke godt for de unge.

Refleksion

Øvelsen giver anledning til at arbejde i dybden med vigtige områder i den unges liv. Det er de små indledende øvelser, der varmer op til at udnytte potentialet i den ceremonielle handling, portalen giver anledning til.

Den ceremonielle handling, kan virke stærk på enkelte unge, men den er også

fremmede for, at de unge kan tage imod nye indtryk og gå på opdagelse i nye muligheder.

Det kan styrke de unges sociale netværk, når de ser, arbejder sammen og hører om hinandens oplevelser og fortællinger.