

Naturintegreret socialt arbejde

Tillidsfaldet

Formål:

- 🌿 At opbygge tillid og tro på, at andre passer på dig.
- 🌿 At mærke grænser og kunne sige til og fra.
- 🌿 At være afhængig af hinanden i en gruppe.
- 🌿 At være en del af et vigtigt netværk.

Forfattere:

Johanne Christiani, Skovskolen Københavns Universitet, Natur til et godt liv – Laboratoriet
Nicholas Nørholm Rought, lærer UngSlagelse

Teori

Risikofyldt leg – Personlig-, social- og antifobisk mestring.

Narrativ teori. Med opmærksomhed på navngivning af mestringer, der er udfoldet

Mentalisering – at aflæse adfærd og koble det sammen med den mentale tilstand. At sætte sig i andres sted.

Progression

Øvelsen kan med fordel ses som en del af et længere forløb, måske optakt til tur eller andre øvelser, hvor gruppens indbyrdes tillid er vigtig. Tillidsfaldet kan medvirke til at åbne samtaler om tillid til hinanden i en gruppe, når noget er på spil, eller der er brug for et godt samarbejde og at hjælpe hinanden. Det kan være et meningsfuldt tema for en kommende friluftstur. Det kan også være anledning til at snakke om tillidsforhold i livet generelt.

Transfer

Den fagprofessionelle, der observerer, tager billeder undervejs. Øvelsen er meget visuel, og et foto kan understøtte og tydeliggøre den unges fortælling eller andres fortælling til den unge efterfølgende. Billederne kan printes og vises/fortælles om i efterfølgende seancer og sammenhænge på stedet eller derhjemme.



Natur

Naturen er i denne kontekst et sted, der opfordrer til at gøre noget anderledes og at bruge kreativitet og fantasi. Et sted, hvor der gælder lidt andre regler, og hvor man kan bryde ud af de vante kontekster. Det kan derfor fremme, at de unge tør udfordre deres mod, som er særlig værdifuldt i denne øvelse. Naturen kan også være et neutralt rum, set i forhold til de eksisterende behandlingsrammer eller samtalelokaler. Her kan den fagprofessionelle opleve andre sider af den unge.

Tidsforbrug

Ca. 1½ time.

Deltagerantal

9-14 deltagere.

Udstyr

- Træstamme
- Et sted hvor man kan stå op til 1 meter over jorden
- Bind til øjnene.

Tryghed og sikkerhed

Man skal sikre sig at "griberne" har styrken til at gribe, og at de har taget låsegreb.

Det er vigtigt at oparbejde sikkerhed i øvelsen og ikke springe direkte ud i tillidsfaldet. Det betyder, at de unge skal være fortrolige med at give sig hen og blive grebet af andre og med at gribe den, der falder.

Derfor er der beskrevet fire små øvelser, der træner samarbejde og sikkerhed. Det er desuden vigtigt at have en dialog om mod og grænser.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●●○

Socialt: ●●●●●

Kognitivt: ●●●●○

**Krav til omgivelserne**

Et nogenlunde plant sted uden grene og rødder, man kan snuble i.

Steder i terrænet, hvor man kan stille sig op i forskellige højder på stubbe, sten eller lignende.

Naturintegreret socialt arbejde

Tillidsfaldet

Formål:

- At opbygge tillid og tro på, at andre passer på dig.
- At mærke grænser og kunne sige til og fra.
- At være afhængig af hinanden i en gruppe.
- At være en del af et vigtigt netværk.

Forfattere:

Johanne Christiani, Skovskolen Københavns Universitet, Natur til et godt liv – Laboratoriet
Nicholas Nørholm Rought, lærer UngSlagelse

Fremgangsmåde

Gruppen har først en dialog omkring tillid, samarbejde, det at mærke grænser og sige til og fra (se Gode spørgsmål).

Øvelse 1

1 Alle i gruppen står tæt i en cirkel, i midten har de en stor tung træstamme.

2 Lad træstammen falde. De unge går sammen om at tage imod og rejse træstammen til lodret (det er vigtigt ikke at skubbe over til anden side), hvorefter den falder igen og øvelsen gentages.

3 I takt med at samarbejdet og forståelsen for opgaven bliver større, kan man arbejde med tempo og samarbejde. Når tempo øges, skal flere træde sammen for at løfte stammen, flere hænder giver mere stabilitet.

Øvelse 2

1 Alle i gruppen står tæt i en cirkel, mens én ung i midten agerer træstamme og lader sig falde ud mod kredsens. Det kan være en fordel, at den fagprofessionelle går forrest og stiller sig til rådighed først, og derefter lader dem, der gerne vil prøve, komme efterfølgende.

2 De unge i cirklen går sammen om at tage imod og rejse den unge til lodret. Det er, som med træstammen, vigtigt ikke at skubbe over til anden side.

3 I cirklen holder de øje med, at "træstammens" fødder ikke flytter sig. Det indikerer om der er tillid.

4 Den unge i midten prøver at lukke øjnene eller tager bind for øjnene.

5 I takt med synlig tillid, kan kredsens omkreds øges gradvis.

Øvelse 3

1 En stiller sig op i ca. 20 - 60 cm højde på en stub, stamme eller lignende. Begynd evt. med 20 cm og gå derefter gradvist højere på, hvis det giver mening.

2 Min 8 personer står to og to på hver deres side, klar til at gribe. De har, to og to, hinanden i hænderne i et låsegreb og står side om side med de andre par.

3 Fælles nedtælling inden faldet.

4 Personen lader sig falde bagud og bliver grebet tæt på.

5 Griberne går lidt mere ned i knæ og tager godt imod.

6 Personen, der udfører faldet, kan tilkende-give, om vedkomne vil falde lidt længere ned.

7 Det kan fortsætte indtil griberne sidder på knæ.

Efter øvelserne samles gruppen igen. Lav en opsamling fælles eller i mindre grupper med spørgsmål relateret til tillid, grænser og gruppedynamik (se Gode spørgsmål).

Gode spørgsmål

Inden øvelsen:

- Hvad betyder samarbejde for jer?
- Har I prøvet at hjælpe andre med noget, der var svært?
- Hvad vil det sige at være modig?
- Hvad vil det sige at sætte grænser?
- Har du prøvet nogle gange, hvor det var svært at sætte grænser?
- Har du prøvet, at det var let at sætte grænser?
- Hvordan oplever du tillid? Hvad vil det sige at have tillid til noget?
- Har du oplevet, at nogen havde tillid til dig?

Efter øvelsen:

- Hvordan var det for dig at lave øvelsen?
- Hvordan oplevede du tillid, mod, grænser og samarbejde?
- Hvordan var det at være en del af en gruppe?
- Hvad skal der til for, at man stoler på hinanden?
- Hvad er det vigtigste, du har oplevet i dag?
- Hvordan kan du bruge det fremadrettet?

Rollefordeling

Det er en fordel, hvis en fagprofessionel kan indtage en observerende rolle ift. bevidning eller evaluering til sidst.

En fagvoksen skal sikre sig en rolle, hvor vedkommende kan tage billeder med tegn på den enkelte unges eller gruppens udbytte. Det er vigtigt, at den fagprofessionelle, der instruerer, har en klar instruktion med øje for sikkerhed i greb, underlag og de unges kompetencer.

Refleksion

I øvelsen er både tjek ind og tjek ud vigtigt. Her spørges ind til, hvordan

deltagerne oplevede øvelserne, og hvordan de oplevede samarbejdet.