

Naturintegreret socialt arbejde

Tryghed og grænser

Formål:

- 🍂 At mærke grænser og stå ved dem.
- 🍂 At finde tryghed samt egne værdier og ressource.

Forfatter:

Henning Guldager, psykoterapeut, TUBA

Teori

Grænsesætning, mærke sig selv og hvad der er værdifuldt for en selv.

Kognitiv teori med særligt fokus på at arbejde med følelser, tanker og krop.

Progression

På opfølgende sessioner arbejdes der videre med den unges noter, afklaring og refleksioner om deres styrker, værdier og ressourcer.

Tilsvarende hvordan og hvornår det at kunne sætte grænser er relevant og aktuelt. Afhængig af gruppens tryghed kan der på tidligere sessioner laves øvelser og oplevelser, der fremmer tillid og tryghed.

Transfer

Der opfølges med at arbejde med hvordan styrker, værdier og ressourcer samt grænsesætning kan integreres i den unges hverdag.



Natur

En varieret skov med mange forskellige planter og træer giver mulighed for at finde steder hvor man kan gemme sig, og kan desuden give gode muligheder for at sanse, mærke og komme i kontakt med sig selv.

Tidsforbrug

2-3 timer ved 4-8 deltagere.
Beregn god tid med plads til dybe refleksioner.

Deltagerantal

4-8 deltagere.

Udstyr

- Siddeundelag
- Lille blok
- Skriveredskab

Tryghed og sikkerhed

Tillid og gode relationer i gruppen er vigtige.

Der skal være etableret en base, hvorfra øvelsen foregår. Uanset hvor I er, skal det altid være muligt for de unge at finde tilbage til basen.

Naturintegreret socialt arbejde

Tryghed og grænser

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ● ● ● ○

Kognitivt: ● ● ● ● ●

**Formål:**

- At mærke grænser og stå ved dem.
- At finde tryghed samt egne værdier og ressource.

Forfatter:

Henning Guldager, psykoterapeut, TUBA

Krav til omgivelserne

En varieret skov lidt væk fra al farvej med gode muligheder for uforstyrrede oplevelser.

Fremgangsmåde

- 1 De unge finder et sted i naturen, hvor de føler sig godt tilpas. Hvor fx lyset føles rigtigt og rart, og hvor udsigten er, som de ønsker den. De opfordres til at finde et sted, som har værdier, der er vigtige for dem selv. De kan også vælge et sted rent intuitivt uden at skulle begrunde valget, bare det føles rart og godt for dem.
- 2 De unge sidder lidt og mærker deres sted og vender tilbage til gruppen efter 15 - 20 minutter.
- 3 De går nu sammen to og to efter eget valg. Stedets "ejer" sidder eller står på sit sted. Den anden er ca. 20 m. væk og går langsomt hen mod den anden. Der siges stop, når ejeren mærker en grænse, og der siges fortsæt, hvis det føles ok. Ejeren siger igen stop, når der mærkes en grænse. De unge opfordres til at sige stop 2-3 gange, så de kan øve sig i grænsesætning. Mærker de ingenting, skal de alligevel prøve at sige stop.
- 4 Derefter bytter de og øvelsen gentages.
- 5 Gruppen samles igen på aftalt tid og sted.
- 6 Er der en høj grad af tryghed i gruppen besøges alles steder, hvor de sætter sig ned, og den enkelte "ejer" fortæller om sit sted, baggrund for valget og hvordan det føltes at stoppe den anden, og hvordan det var at blive stoppet.
- 7 Efter en god pause laves en samlet evaluering af oplevelsen, hvor der kan spørges ind til, hvordan det var at få besøg og være på besøg hos hinanden.

Gode spørgsmål

- Hvordan var det at få den opgave?
- Hvilke overvejelser havde du ift. at finde og udvælge dit sted?
- Havde du flere steder i tankerne, og hvorfor blev det netop dette sted, du valgte?
- Hvordan føltes det at bede den anden stoppe på vej hen mod dit sted?
- Hvordan var det selv at blive bedt om at stoppe?
- Hvordan var det at få besøg på dit sted af de andre fra gruppen?
- Hvordan var det at besøge de andre på deres sted?

Rollefordeling

Der bør være to fagprofessionelle til stede; en instruktør og en observatør.

Refleksion

Øvelsen arbejder dybt og ligger i den svære ende. Det kan være en fordel, at de unge ikke tænker for meget over opgaven, men bare kaster sig ud i den.

Det er vigtigt med tryghed i gruppen forud for øvelsen, og god tid til øvelsen samt fælles refleksioner bagefter. Indtryk fra oplevelsen kan være flygti-

ge, og derfor er det godt at nedskrive og dermed fastholde den oplevede værdi for den unge.

Giv instruktioner og lav fælles refleksioner, hvor I sidder i rundkreds på græsset. Alle skal kunne se hinanden og især de fagprofessionelle skal kunne se/læse de unges reaktioner, som derefter kan spørges ind til.