

Hvad er

naturintegreret socialt arbejde

– og hvordan bruger du det?

Naturintegreret socialt arbejde – NISA – er den metode, vi i Natur til et godt liv – Laboratoriet sammen med vores partnerkommuner og -NGO'er har udviklet. NISA beskriver værktøjer og tilgange til at inddrage og integrere naturen i det sociale arbejde med unge.

I Natur til et godt liv – Laboratoriet bruger vi metoden for at styrke livsmestring og trivsel hos vores målgruppe, som er unge på kanten mellem 13 og 30 år.

NISA er rettet mod dig, der er fagprofessionel og arbejder med vores målgruppe. Du er måske psykolog, socialpædagog eller lærer, og du arbejder med unge på kanten mellem 13 og 30 år. Med unge på kanten mener vi unge, der kæmper med mistrivsel og med at være en del af samfundets fællesskaber. Læs mere om målgruppen her www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/om

I denne guide til NISA kan du både finde konkrete værktøjer til at inddrage naturens rum og fænomener, og vi kommer med konkrete eksempler på, hvordan du som fagprofessionel kan integrere naturen i din faglighed. Vi gennemgår vores anbefalinger til arbejdet før, under og efter naturmøder samt forankring i organisationen.

Håndbogen kan med fordel bruges sammen med de forskellige metodekort, der ligger på www.naturtil-et-godt-liv.dk. Metodekortene inspirerer til konkrete øvelser, du kan lave, hvor du integrerer naturens rum og fænomener, og de er udviklet i tæt samspil med fagprofessionelle.

På hjemmesiden kan du også finde interviews med unge, fagprofessionelle og ledere, der fortæller om, hvad naturintegreret socialt arbejde har betydet for dem, og du kan også finde rapporter med mere viden.

Vi håber, at denne håndbog kan fremme og kvalificere dit arbejde med unge på kanten og inspirere til at integrere naturen.

God læselyst.

Caroline-Marie Vandt Madsen

leder af Natur til et godt liv – Laboratoriet

Indhold

1. Introduktion: Integration af naturen	4
2. Hvad er NISA?	6
3. Det første ben: Naturfænomener, naturrum og metodekort	8
4. Det andet ben: Integration af naturen som tilføjelse	14
5. Det tredje ben: Systematisk forandring og forankring	18
6. Før, under og efter naturmødet	20
7. Mere viden	30

Introduktion: Integration af naturen



Vi har arbejdet med at udvikle, teste og dokumentere naturintegreret socialt arbejde siden 2019, hvor Natur til et godt liv – Laboratoriet blev oprettet. Siden er der blevet foretaget en række forskellige forsknings- og evalueringsrapporter af vores metode.

I denne håndbog fremlægger vi tanker, refleksioner og erfaringer, vi sammen med fagprofessionelle har gjort os i arbejdet med at integrere naturen i arbejdet med unge.

Når vi bytter firkantede kontorer ud med natur, så ændrer vi på den måde, unge møder det offentlige system på. Hierarkiet mellem ung og fagprofessionel nedbrydes, og naturen bliver et fælles tredje. Når man er i naturen, sker der en forskydning i relationen. Både unge og fagprofessionelle fryser, hvis det er koldt. Alle skal tisse bag et træ. Og øvelser i naturen aktiverer både sanser og krop og giver unge mulighed for at opleve nye sider af sig selv – måske tør en ung spise en myre, selvom den fagprofessionelle ikke gør?

Men naturen kan ikke stå alene. Hvis du vil gøre en forskel for unge, styrke dem og bringe dem tættere på egen livsmestring, så er det ikke nok blot at placere dem fysisk i naturen. Ved at bruge naturens rum og fænomener til at træne kompetencer, skabe nye refleksioner og skabe erfaringer med at mestre noget, tror vi på, at det naturintegrerede sociale arbejde kan gøre en forskel.

Derfor har vi udviklet denne guide, hvor du kan blive klogere på de ting, vi anbefaler, du arbejder med før, under og efter ture i naturen med unge. Vi kommer med konkrete værktøjer, idéer og forsøger at give inspiration til, hvordan du kan planlægge naturintegrerede forløb for unge.

2

Hvad er NISA?

Sammen med vores partnere har vi lavet en definition på naturintegreret socialt arbejde, som er følgende:

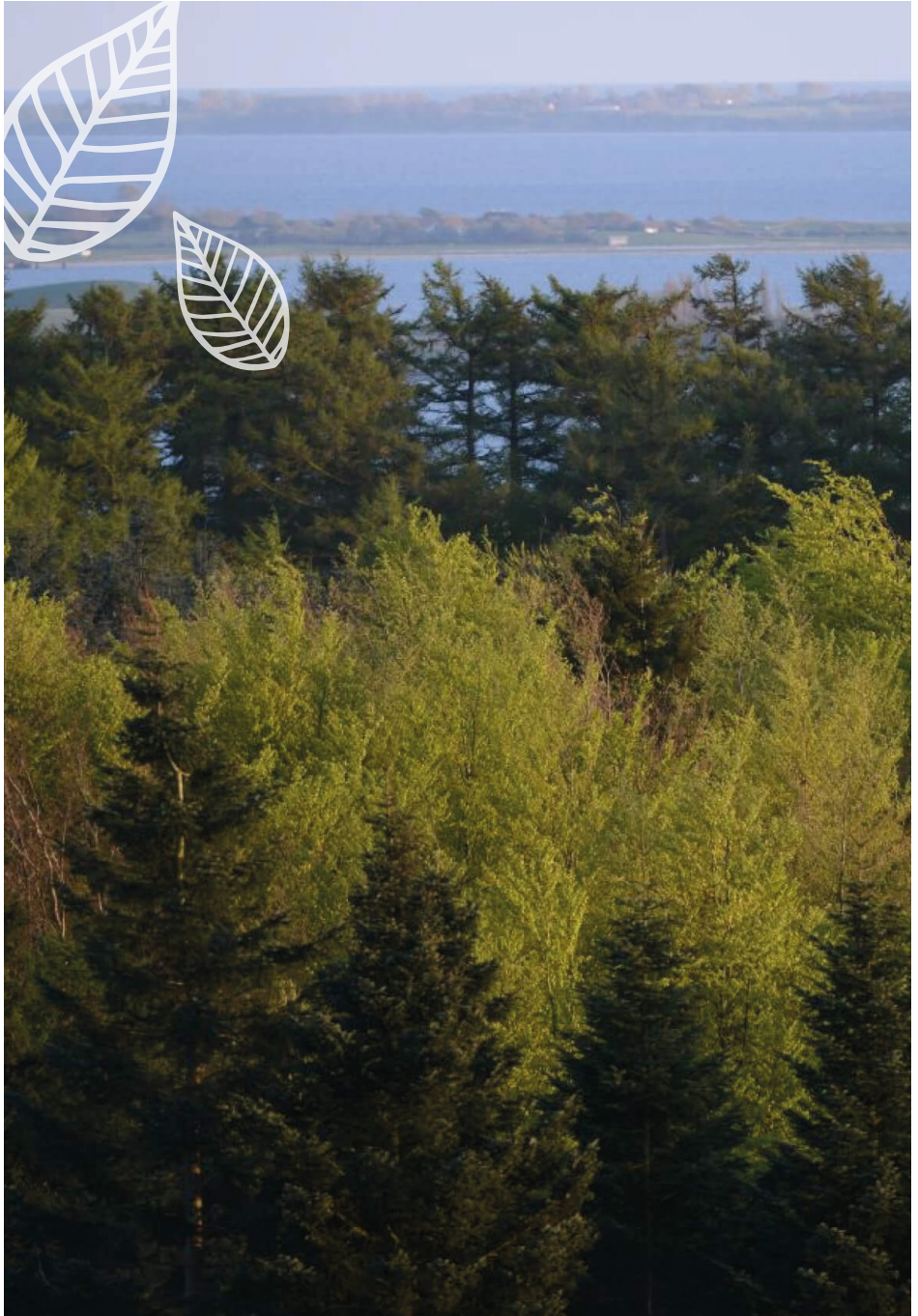
- » **Indsatser, hvor oplevelser og øvelser i naturen integreres i terapeutiske, behandlingsmæssige og pædagogiske forløb med henblik på at understøtte bedre trivsel hos den enkelte person.**

Hvad betyder det? For at forklare det helt simpelt, så betyder det, at vi integrerer naturens rum, stemninger, fænomener og egenskaber i det sociale arbejde, fordi vores erfaringer og undersøgelser viser, at det kan hjælpe unge med at styrke deres trivsel og evne til at klare livet.

For at gøre det konkret, kan man se NISA som en trebenet taburet:

- Det første ben beskriver de værktøjer i NISA, vi har udviklet sammen med vores partnere.
- Det andet ben omhandler den transfer og den progression, der er central for at værktøjerne giver værdi for den unge.
- Det tredje ben beskriver integrationen af NISA i arbejdet i din organisation.

De tre ben bliver introduceret herunder.



3

Det første ben:

Naturfænomener, naturrum og metodekort

I NISA's første ben præsenterer vi en række værktøjer, du kan bruge, når du er i naturen med unge. Her spiller begreberne naturfænomener og naturrum, som vi aktivt arbejder med, når vi er i naturen, en stor rolle.

Herunder kommer vi med nogle eksempler på naturfænomener og naturrum samt de gode spørgsmål, man kan stille til dem, for at give de unge et nyt sprog til at tale om deres eget liv.

Vi beskriver også de konkrete metodekort, vi har udviklet sammen med vores partnere. Der er udviklet mere end 30 metodekort, og de kan alle sammen downloades på www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/metodekort



Naturfænomener

Vi definerer naturfænomener som:

Fænomener fra naturen, som skaber en særlig interesse i den unges eget liv, og som kan bruges til at starte en samtale om noget, der er vigtigt for den unge.

Det kan være alt fra en sten, en plante, en hjort, en svamp til en tornado eller en bakketop. Det kan også være noget sanseligt for eksempel følelsen af mos.

Naturfænomener er ofte symboler eller metaforer på følelser og hændelser, som den unge kan genkende fra sit eget liv. Det kan være en lille spire, som bryder op igennem en grusbelagt sti. Det kan åbne en snak om, hvordan det er at være den lille spire, der kæmper.

I de samtaler kan der opstå erkendelser om følsomme områder, som det bliver lettere at tale om, når det er et dyr eller et træ, der er i centrum. Man bruger altså elementer uden for kroppen til at sætte ord på noget, der foregår indeni.

Vi har samlet en række eksempler på gode naturfænomener til inspiration. Er du i naturen, gælder det om at gribe de muligheder, der byder sig. Har du naturfaglig viden, så vil de unge rigtig gerne lære noget nyt, viser flere undersøgelser af vores arbejde – og så er det bare med at bruge det, naturen tilbyder. Men naturfaglig viden er ikke en nødvendighed, og det må ikke skræmme dig som fagprofessionel fra at bruge naturen i dit arbejde. Naturintegreret socialt

arbejde handler i lige så høj grad om at lade sig inspirere af det, man ser og sanser, være nysgerrig og gå på opdagelse.

Naturfænomener behøver ikke at starte hos dig som fagprofessionel. Hvis den unge finder et dyr eller en plante, som de synes er sej eller inspirerende, kan det i høj grad bruges til at starte refleksioner. Nedenstående eksempel om Sine og billen, der spiller død, viser, hvordan en bille kunne hjælpe Sine til at forstå sig selv.


”Vi går tur i plantagen i september og det vrirler med biller. Jeg husker at man kan tage en bille op i hånden og lukke hånden forsigtig om den, og så vil man mærke, hvordan den kæmper inde i hånden for at komme fri. Jeg får Sine til at tage en bille op og prøve – og det virker. Den kæmper sig fri af den lukkede hånd. Jeg beder Sine tænke over, om der er noget hun kæmper med, og vi taler om det svære i at komme i skole (...)


Sine samler endnu en bille op for at prøve igen. Denne bille er træt og lægger sig blot på ryggen og spiller død. Sine kommer nu selv ind på at det med at spille død og opgive kampen også er en strategi for overlevelse. Ud fra billeanalogierne snakker vi om strategier og ønsket om at komme i skole, selvom det er svært.”


Charlotte, socialpædagog og ungdomskonsulent


Liste med naturfænomener til inspiration


Herunder kommer en inspirationsliste over naturfænomener, du kan integrere i dit arbejde, hvis du støder på dem, når du er i naturen. Nedenstående er eksempler og blot til inspiration. Hvert naturfænomen har ofte mange forskellige fortællinger, der kan vinkles, så de passer til forskellige problemstillinger. Det er ikke tanken, at du som fagprofessionel skal lære alle naturfænomener udenad, men at du lærer at genkende og opdage fænomener, der kan bruges i forskellige sammenhænge.

 **Dyr** har forskellige egenskaber, for at passe på sig selv. En hjort eller et andet pattedyr kan have pels til at beskytte sig mod kulden. Det samme gælder en bille, der kan have stærke kindbakker til at forsvare sig med. Det er elementer, der skaber beskyttelse, og de kan bruges til at starte en samtale om, hvad man gør for at beskytte sig selv.

 **Et træ** med visne grene kan bruges til at tale om, hvordan man har det, når man føler, at man er ved at gå ud eller er presset.

 **Et træ** med skadet bark vil ofte have ny, frisk bark, der vokser ind over det sårede sted. Et billede, der kan bruges til at tale om at have været såret, men igen at være på vej i bedring. Et såret træ vil forsøge at lukke sårene igen, men der kan komme svamp og sygdom i træet under barken. Her kan man tale om det, som ikke er synligt for andre.

 **En myretue** kan bruges til at tale om fællesskab og sammenhold. Myrerne arbejder mange sammen og løser opgaverne – som at bygge hus og finde mad – i fællesskab. Det kan åbne snakke om, hvordan det er at være i en gruppe og føle sig som en del af et fællesskab. Myretuen kan også bruges til at tale om stress, om hele tiden at skulle præstere for at være en del af fællesskabet. Omvendt kan den også bruges til at tale om at have en vigtig rolle i et stort fællesskab.

 **En lille spire fx anemone** kæmper sig op igennem jorden og frem i lyset. Det kan åbne en samtale om, hvordan det er at kæmpe sig igennem noget – og om at nå frem til sit mål, som her er lyset. Hvis planten har mange blade og er i vækst, kan man tale om, hvordan det er at være i trivsel og vokse – og hvad der skal til for, at det sker. Hvis planterne står tæt, kan man tale om, hvordan det er at være presset af andre (planter), at konkurrere eller at stå sammen i et fællesskab.

Naturrum

Når vi rykker socialt arbejde med unge ud i naturen, skifter vi de hvide vægge og lukkede indendørs rum ud med skov og åbne vidder. Men naturen har mange forskellige stemninger i sig – og det er ikke alle steder, der er lige rare at være i for unge. Nogle typer af natur kan inspirere til forskellige aktiviteter, andre skaber måske mere stemninger og giver de unge mulighed for at stoppe op og mærke sig selv.

Vi arbejder med forskellige naturrum og de forskellige stemninger, de indbyder til. Naturrum er fyldt med naturfænomener, der kan bruges til at træne forskellige kompetencer.

Det er vigtigt at være responsiv i forhold til målgruppen. Hvad der virker rart og trygt for én ung, er måske traumatisk for en anden. Derfor er det centralt for vores metode, at unge løbende inddrages. Herunder kommer eksempler fra vores erfaringer i forhold til, hvad forskellige rum kan. Nå du som fagprofessionel skal planlægge din tur, bør du tænke over de forskellige naturrum, der er der, hvor du skal hen. Tager du til stranden, i skoven eller måske ud på en eng? Og planlægger du øvelser, der indbyder til refleksion og eftertanke, eller måske nogle, der giver unge mulighed for at bruge kroppen og mærke sig selv?



Liste med inspiration til naturrum



En skråning med grene, stubbe og væltede stammer kan bruges til at få pulsen op og lave aktiviteter med høj puls. Det kan for eksempel være at tælle stubbe og se, hvem der hurtigst tæller fem. Det kan hjælpe unge med at mærke sig selv og sin krop. Her giver det mening at være kropslige og praktiske, og det betyder, at naturrummet skal leve op til dette. Væltede stammer kan også bruges til at træne at stå stille og holde balancen på en stub – måske med lukkede øjne – og mærke sig selv på den måde.



Åbne landskaber med stor variation af farver og fauna kan skabe en lyst til at gå på opdagelse. Vi opfordrer til, at man som en del af en tur med unge i naturen ofte integrerer muligheden for at gå på opdagelse alene, bare et kvarters tid, hvor den unge får mulighed for at blive inspireret af omgivelserne – og til at se, mærke og tænke over omgivelsernes betydning.



At sidde omkring et bål er et rum, der kan opfordre til fællesskab og sammenhold. Her fremmes nærvær, stilhed, eftertænksomhed og nysgerrighed på andre.



Omgivelser med en storslået udsigt kan skabe rum for samtaler om at se frem. Mange mennesker kan godt lide at kunne se langt, og er man i et naturrum, hvor det er muligt, kan det åbne for samtaler om, hvor man gerne vil hen – både på kort og lang sigt.



En nattehimmel med stjerner kan åbne samtaler om, hvordan det er at være lille, men også at være en del af noget stort. Det kan for nogle unge være en storslået oplevelse, og for andre kan det måske være ubehageligt. Her er det vigtigt at se og forstå, hvor den unge er – og at understrege, at alle følelser er ok.



En mørk granskov kan være ubehagelig at være i. Tager du unge med i mørk, tæt granskov kan det give værdi at spørge dem, hvordan den føles. Måske er der nogen, der har det anderledes trykt her? Måske er der nogen, der sætter ord på, at det er ubehageligt, hvilket kan hjælpe med at mærke efter, hvordan man i virkeligheden har det.

Metodekort



Gennem vores arbejde med NISA siden 2019 har vi i samarbejde med forskellige partnerkommuner- og organisationer udviklet forskellige metodekort, som demonstrerer og kan inspirere til forskellige øvelser, du kan bruge i dit forløb.

Hvert kort har beskrivelser af formål, som er knyttet til at styrke forskellige kompetencer hos den unge.

Metodekortenes grønne afsnit indeholder konkrete beskrivelser, så du som fagprofessionel nemt kan komme i gang med at bruge øvelser i naturen med unge.

De gule afsnit er metodiske refleksioner, som giver en dybere indsigt i den teori, der ligger til grund for metodekortet. Blandt refleksionerne er også mulighed for at overveje, hvordan kortet kan indgå i et længere forløb med unge.

Metodekortene er udviklet gennem tests, drøftelser og justeringer i laboratoriet. Forfatterne er dels laboratoriets partnere og dels ansatte og konsulenter i laboratoriet. Metodekortene er skrevet af og til en socialpædagogisk og/eller terapeutisk kontekst, og enkelte kort skriver sig ind i begge traditioner. De fleste metodekort vil kunne bruges i forløb med unge – uanset om du som fagprofessionel er socialpædagog, lærer, terapeut eller har en anden socialfaglig baggrund.

Metodekortene er opdelt efter forskellige temaer og kan alle findes på www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/metodekort

4

Det andet ben:

Integration af naturen som tilføjelse

I NISA er det altafgørende, at de erkendelser, erfaringer og oplevelser, den unge får i naturen, også får en effekt, når den unge vender tilbage til hverdagen. Her er begreber som progression og transfer centrale.

Begreberne og koblingen til din faglighed er det, vi kalder det andet ben.

For hvordan sikrer du, at de erfaringer og oplevelser, den unge får i naturen, også bliver taget med hjem og brugt i hverdagen? Og hvordan sikrer du, at der er fremgang i dit forløb? Det kan de to begreber hjælpe os med at forstå. Men begreberne skal ikke stå alene – under forståelsen af NISAs andet ben er det centralt, at du trækker på din egen faglighed og bruger den i samspil med vores beskrivelser.

At få de to begreber ind i praksis kan indebære flere udfordringer. Den unge har mange forskellige kontekster, hvor det kan give mening at trække på de oplevelser og erkendelse, naturforløb har været med til at skabe. Der er desuden brug for et samarbejde med andre fagprofessionelle og evt. andre vigtige personer i den unges netværk.

Herunder kommer beskrivelserne af transfer og progression, som de skal forstås i en NISA-sammenhæng.



Om transfer

Transfer er et afgørende begreb i Natur til et godt liv – Laboratoriet. Transfer betyder i NISA, at de erfaringer og indsigter, den unge får i naturen, også bliver taget med hjem og anvendes i hverdagen. Det er centralt for NISA, at du som fagprofessionel integrerer de naturbaserede oplevelser i den unges samlede forløb. Det betyder, at der veksles mellem inde og ude – med et mål om, at det lærte i naturen integreres i det videre forløb.

Vores forståelse af transfer som begreb bygger på, oplevelser af mestring, vigtige erkendelser og samtaler, der sker i naturen, skal helst føre til nye og bedre muligheder for den unge i andre sammenhænge.

Med andre ord: oplevelserne og succeser i naturen skal gerne hjælpe den unge til at klare andre problemfyldte situationer. Når vi arbejder naturintegreret, kan tilegnelsen af praktiske naturfaglige færdigheder, som for eksempel at bygge et bål, at bruge et kompas eller noget helt tredje, være med til at skabe transfer.

Men det kan også ske gennem de samtaler og refleksioner, der opstår i naturen og som skal faciliteres af dig som fagprofessionel. Her trænes evnen til at sætte ord på, forstå og reflektere over egne – og andres – følelser, værdier og holdninger.

De fleste situationer i naturen har et potentiale, der kan bruges i dit arbejde med at skabe transfer.

I nedenstående citat fra 15-årige Freja, der har været i forløb hos vores partner i Slagelse Kommune, viser hun, hvordan hun har brugt transfer i sit forløb med naturintegreret socialt arbejde:

"Der er et andet sammenhold, når man er sammen udenfor. Man lærer hurtigt rigtig meget om hinanden og hinandens grænser. For eksempel har jeg højdeskræk, og det fortalte jeg, da vi skulle klatre. Jeg var bange for, om de andre ville afvise mig, men de var helt forstående, og så blev det nemmere at klare at være højt oppe, når man var sammen om det.

Jeg bruger det faktisk i skolen nu. På min gamle skole var det svært, og jeg kunne godt give fuldstændig op, hvis der kom et bump. Nu kan jeg tænke 'hvis jeg kunne klatre så højt op, så kan jeg altså også lave det der matematikstykke'. Jeg har udviklet mig meget fra min første camp til nu. Jeg er blevet mere klar over, hvem jeg er, kan sætte grænser og er blevet bedre til at tale med andre."

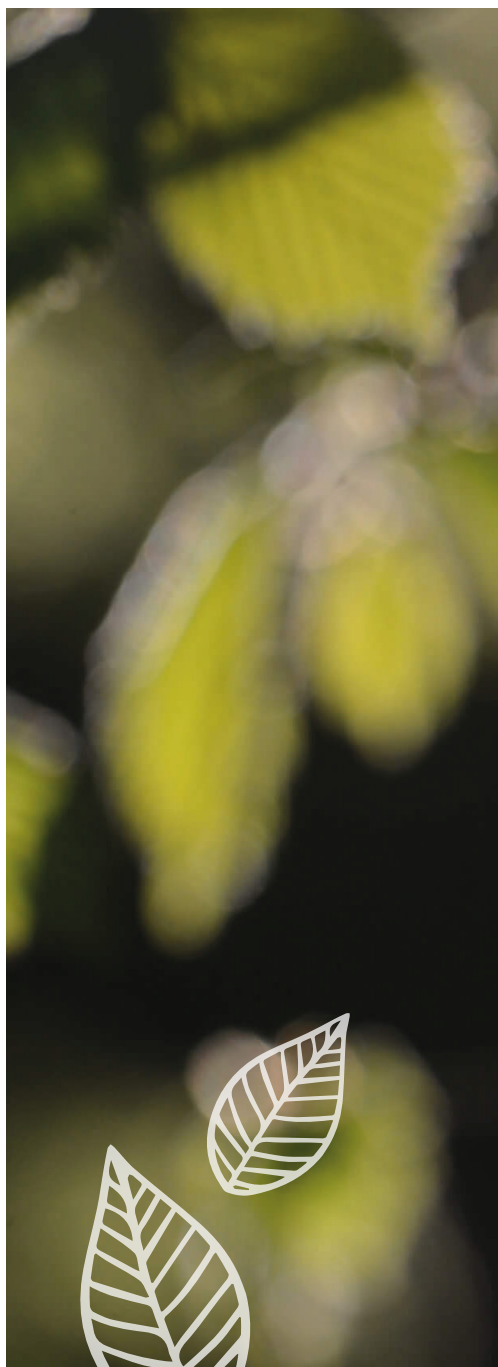
Læs hele interviewet med Freja her: www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/freja

Om progression

Vores forståelse af progression handler om, at du som fagprofessionel hele tiden bevæger dig i arbejdet med unge. Som fagprofessionel er det godt at have en responsiv tilgang, altså at du møder den unge der, hvor personen er – og at du tilpasser sværhedsgraden i forløbet. Måske vil det være svært for en ung at komme ud af bilen, første gang i tager ud i naturen. Det er okay. Det handler om at fejre de små skridt og give den unge mulighed for at rykke sig i nærmeste udviklingszone.

Selvom vi taler om bevægelse, behøver den bevægelse ikke at være fremad. Nogle gange giver det mening at tage et skridt tilbage for at samle noget op. Det kan for eksempel være ting, du gerne vil folde ud hjemme, som du undlod at samle op på, mens du var med den unge på tur. Du kan også bruge samtalerne fra naturen til at samle op hjemme og på den måde skabe progression og transfer.

Det er centralt, når vi taler om progression, at mange unge i starten af et forløb vil have gavn af bare at være i naturen, mærke kroppen og arbejde med sansninger. Senere vil det give mening at begynde at arbejde med refleksioner og erkendelser.





5

Det tredje ben:

Systemisk forandring og forankring

NISA's tredje ben handler om den forankring – og forandring – der sker i din organisation. For at naturintegreret socialt arbejde skal skabe mest mulig værdi for unge, kræver det, at de naturintegrerede indsatser følger den unge i alle møder med organisationen – og dermed systemet.

Unge i vores målgruppe møder ofte systemet på flere måder, og her er det afgørende, at der bliver samlet op på de erkendelser, unge gør sig i naturen. Men det er også afgørende, at systemet rundt om den unge kommunikerer, samarbejder og støtter. Det, der bliver fundet frem til og erkendt et sted, skal følge med det næste sted, uden at det skal være den unges ansvar at stå for den transfer alene. Det kræver en forankring i organisationen, der skaber gode overleveringer og god kommunikation mellem afdelinger.



Hvordan skaber man forandringer og forankring?

Der er ikke et simpelt svar på, hvordan man sikrer de strukturelle og kulturelle forandringer, der skal til for, at naturintegrerede indsatser bliver forankret og skaber værdi. Systemer er forskellige, en kommune er ikke den samme som en anden, og NGO'er fungerer også anderledes fra organisation til organisation.

Forandring kan komme oppefra og nedefra. Uanset om det er en leder eller en fagprofessionel, der ser muligheder i NISA, er der nødt til at være en fælles vision. En fælles retning, der repræsenterer noget, I er enige om i organisationen. Derfor er vores klare anbefaling, at hvis du som fagprofessionel vil bruge NISA i din organisation, handler det om at få flere kolleger med samt at få ledelseslagene med, både mellemledere og højere oppe i hierarkiet.

Mange fagprofessionelle peger på, at støtte fra ledelsen er altafgørende for, at NISA kan få lov til at vokse i organisationen.

I Slagelse Kommune har NISA spredt sig til mange forskellige indsatser på ungeområdet. Det skyldes ikke mindst, at lederen af heltidsundervisningen, Kim Stendorf, sammen med sine fagprofessionelle er lykkedes med at skabe en fælles overbevisning af, at NISA har en effekt og skal prioriteres.

"Vi bruger redskaberne fra Natur til et godt liv på mange forskellige måder i ungdomsskole og heltidsundervisning og kan se, at det virker. Derfor er der også på sigt en idé om at udbrede det til det almene skoleområde," fortæller Kim Stendorf.

www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/kim-stendorf



Kim Stendorf, afdelingsleder i Slagelse Kommune

6 Før, under og efter naturmødet

Vi anbefaler, at du forbereder dig, så du sikrer, at naturmødet bliver en god oplevelse. Det indebærer en række opmærksomhedspunkter, som skal understøtte den unge i at få størst værdi af den samlede indsats.

Vi kalder det **før, under og efter** naturmødet i det natur-integrerede sociale arbejde, og det er en del af den måde, du kan planlægge naturforløb med unge på.



Før turen

Som fagprofessionel er der forskellige tematikker og kvaliteter, du kan sætte dig ind i, for at skabe meningsfyldte naturmøder med de unge. Men først er det nødvendigt, at du overvejer nogle praktiske aspekter ved naturen.

‘Mæt, tør og varm’ er et grundprincip i friluftslivet, som skal være opfyldt, for at alt det andet arbejde kan lykkes. For det første skal du sikre, at de unge enten har madpakker med vand/drikkedunke, eller at du står for mad, drikke og snacks til turen. For det andet skal du have styr på, at de unge har tøj og især fodtøj til vejret; gummistøvler, regnsæt, solhat osv.

For det tredje kan det være gavnligt at gøre sig nogle praktiske tanker om, hvor turen skal gå hen, igen med målgruppen i fokus. Vil de have gavn af at gå en længere tur, eller vil det give mere at være et enkelt sted, hvor det er muligt at gå på opdagelse? Det kan variere alt efter hvilke unge, du har med, men du bør gøre dig overvejelserne. Et råd herfra er at inddrage de unge i processen – hvad har de lyst til, og er de med på den plan, du har lagt? Sørg for, at kontakten til de unge er der, før du tager dem med i naturen, ellers kan det blive en dårlig og måske endda retraumatiserende oplevelse.

Før turen er det vigtigt, at du planlægger de socialfaglige mål med turen. Ønsker du at lave øvelser, der styrker samarbejde i fællesskaber? Eller måske øvelser, der hjælper individer med at sætte grænser? Eller måske øvelser, der handler om at tage risici?

I NISA har vi udviklet over 30 metodekort, som du kan bruge eller lade dig inspirere af, når du planlægger din tur og dine forløb. Dem kan du finde på www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/metodekort

Du kan med fordel overveje, hvordan de øvelser, du planlægger, spiller sammen med de naturrum og naturfænomener, der er til rådighed der, hvor du planlægger at tage hen. Tag gerne ud og undersøg området inden, så du har en idé om, hvilke naturlige fænomener, der er her. Husk, at naturen ændrer sig, og et område kan indbyde til noget andet en sommerdag end i snevejr.

Seks kvaliteter ved naturmødet

Center for Ungdomsforskning har forsket i unges naturmøder i nogle indsatser hos vores partnerkommuner- og organisationer, der arbejder med NISA. Forskningen peger på nogle kvaliteter ved naturmøderne, som du bør tage højde for at forløse potentialerne i den unges møde med naturen. Derfor opfordrer vi dig til at sætte dig ind i og forberede dig på de seks kvaliteter, når du planlægger forløb med unge.

Det vil være gavnligt, hvis du reflekterer over kvaliteterne og forholder dig til de spørgsmål, forskerne har stillet til hver kvalitet. Har du lyst til at læse hele rapporten, ligger den her: www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/det-siger-forskningen

De seks kvaliteter, som forskerne er kommet frem til, er: **'Åbne sanser'**, **'Det vi bare gør'**, **'Sammen'**, **'På opdagelse'**, **'Food for thought'** og **'De store spørgsmål'**.

Kvaliteterne fylder ikke lige meget for alle de unge, forskerne interviewede, og de kan være både positivt og negativt ladede. Men det er en pointe, at kvaliteterne altid er til stede i naturintegreret socialt arbejde.

Herunder gennemgår vi hver af de seks kvaliteter, og du finder også de gode spørgsmål, du kan forberede dig på til hver kvalitet, når du planlægger din tur.

1 'Åbne sanser'

Kvaliteten 'Åbne sanser' handler om, at unges sanser vækkes under møderne med naturen i indsatserne. De unge bliver opmærksomme på lyde, stilhed, kulde, varme, lys, mørke, dufte og andre ting, de ellers ikke ville lægge mærke til. De vækkede sanser betyder også, at de unge bliver mere opmærksomme på sig selv. De bemærker i højere grad, om de føler sig tilpas eller utilpas, opvakte eller trætte, bange eller frygtløse.

Der er en stor spændvidde i de unges møde med åbne sanser, og for nogle er det ikke en god oplevelse. Et eksempel er en ung, der føler sig invaderet af myg, hvor mødet med naturen betragtes som ubehageligt.

Som fagprofessionel kan det derfor være en fordel at sætte dig ind i, hvordan de unge du arbejder med, på forhånd forholder sig til naturen.

Som fagprofessionel kan du tænke over:

Hvordan aktiveres de unges sanser på den tur, I planlægger, og hvad skal der til for, at både behagelige og ubehagelige sanseoplevelser i naturen gøres meningsfulde?

2 'Det vi bare gør'

Unge naturmøder er ofte rammet af ritualer og rutiner, der er defineret af dig som fagprofessionel i det naturintegrerede sociale arbejde. Det handler kvaliteten 'Det vi bare gør' om. Det kan være rutiner om at starte med at samle brænde til et bål for eksempel. For nogle unge kan naturmødet være overvældende og skræmmende, og her kan det hjælpe, hvis de unge oplever, at indsatsernes rutiner, ritualer og regler er meningsfuldt forankret i naturmøderne. Modsat kan ritualer og rutiner virke ekskluderende og formålsløse, hvis de ikke virker meningsfulde for de unge.

Som fagprofessionel kan du tænke over:

Hvor tydelige eller utydelige er vores ritualer, rutiner og reglerne på den tur, I planlægger, og hvordan bidrager de til de unges oplevelse af at kunne deltage og bidrage meningsfuldt?

3 'Sammen'

Fællesskab er et vigtigt tema i ungdomslivet. Naturmøderne åbner for, at unge - også dem, der har svært ved at finde sin plads i fællesskaberne - kan indgå i fællesskaber med både fagprofessionelle og andre unge.

nelle og voksne, hvilket beskrives i kvaliteten 'sammen'.

På den ene side oplever de unge, at fællesskaberne bidrager til en helt særlig følelse af at høre til og være en del af en positiv sammenhæng, men på den anden side kan unge opleve, at det kan være overvældende og krævende at være i fællesskaberne.

Som fagprofessionel kan du stille spørgsmålet:

Hvordan kan jeg skabe rammer for samvær og fællesskaber i unges møder med naturen og samtidig skærme de unge i fællesskaberne, der ikke oplever at passe ind, og sikre deres mulighed for at kunne trække sig?

4 'På opdagelse'

Naturen indbyder nogle unge til at gå på opdagelse; at følge nye stier, opdage lysningspunkter i skoven, finde udsigtsposter, lede efter skjulte skatte og overraskelser. Det skal der være plads til i denne kvalitet.

De unge finder måske pinde, der kan have en særlig betydning. At gå på opdagelse kan også bruges til at give de unge en pause, hvor de får mulighed for at gå derhen, de har lyst, for at udforske.

Som fagprofessionel bør du tænke over:

Hvordan kan vores tur rumme pauser og mellemrum, hvor de unge kan gå på opdagelse og fortælle sig, lade sig inspirere og fantasere? Og hvordan kan vi på turen rammesætte pauser og mellemrum, så de unge, der har svært ved at være i pauser og mellemrum, kan se en retning og mening i dem?

5 'Food for thought'

Naturmøderne stimulerer unges videbegær og lyst til at lære. 'Food for thought' er en kvalitet, der understreger, at unge ikke blot kan få gavn af naturen af at være i den, men også får lyst til at lære mere.

Unge vil gerne lære, både om naturen og om praktiske færdigheder man kan bruge i naturen. De unge i undersøgelsen fortæller, at de har fået ny naturfaglig viden, som at tænde bål og fælde et træ, der giver dem nye færdigheder. De er desuden ofte interesserede i at lære om biologien i naturen, og forskerne beskriver en 'wow'-effekt; er det virkelig sådan, naturen er skruet sammen?

Som fagprofessionel kan du undersøge:

Hvordan er 'food for thought' en integreret del af vores tur - altså hvordan sikrer vi, at de unge får mulighed for både at tilegne sig ny viden om naturen og udvikle nye praktiske færdigheder?

6 'De store spørgsmål'

Naturmøderne giver de unge anledning til tanker om liv og eksistens, skriver forskerne ved denne kvalitet. For nogle unge kan det være store spørgsmål om deres familier og plads i verden.

Det kan være med til at skabe en ny forståelse af, hvor ens egne grænser går og kan hjælpe med at arbejde med at sætte dem; at sige: det har jeg ikke lyst til. For nogle unge kan det også være at få et blik for nogle større sammenhænge, der kan forskyde fokus fra dem selv og dermed lette det pres, de ofte føler.

Ofte dukker de store spørgsmål op ad sig selv i naturen, men det kan være en fordel, at de bliver rammesat af dig som fagprofessionel.

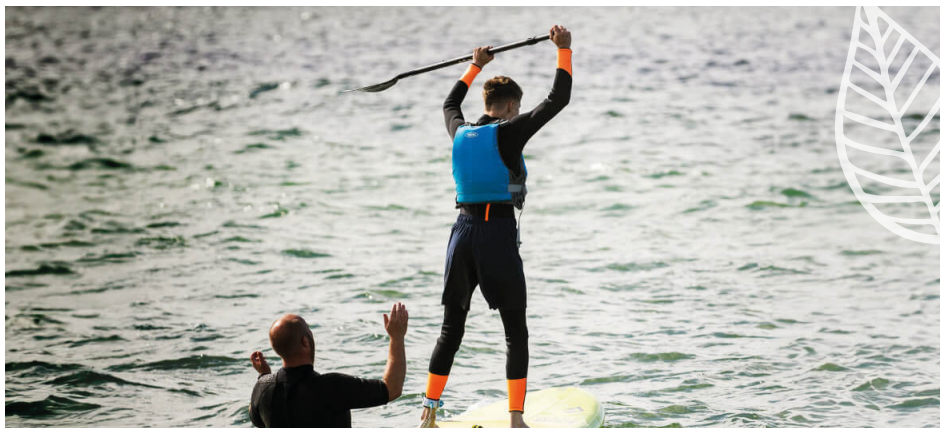
Du kan derfor overveje:
Hvordan kan jeg have blik for og give plads til de unges refleksioner over de store spørgsmål, både dem, der direkte adresserer dem selv og deres eget liv, og dem

der rækker ud over og forskyder blikket væk fra dem selv?

Kvaliteterne giver et indblik i, at der kan opstå mange forskellige ting, når man er i naturen med unge på kanten, og at der er store potentialer i at udnytte de kvaliteter, der altid er til stede i det naturintegrerede sociale arbejde. De er med til at vise, at der er vigtige og meningsfulde dele ved naturmøderne, som man kan bruge i planlægningen af sine forløb.

Læs uddybende et interview med en af forskerne bag rapporten på vores hjemmeside her:
www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/det-siger-forskningen

Under turen



De seks kvaliteter ved naturmødet er til stede på selve turen, hvorfor det kan være en fordel, at du forholder dig til dem løbende. Det kan være en hjælp at have forberedt kendskabet til dem, så du for eksempel har afsat tid til at gå på opdagelse, tænker over de ritualer, I har og sørger for at skabe rum for de store spørgsmål.

Undervejs på turen kan du gøre brug af værktøjerne i vores metode, som blandt andet er naturrum, naturfænomener og metodekort, som også er beskrevet i denne guide.

Her er det vigtigt at have for øje, at mange af vores værktøjer er gode til at starte samtaler; det kan være alt fra de mindre samtaler om hverdagen, til de store samtaler om livet og det, der er svært. Her kommer din egen socialfaglige

baggrund i spil. For det er afgørende, at du formår at gribe de samtaler. Metodekortene kan være gode til at sætte rammerne for de øvelser, du kan lave med de unge, for at få nogle af de store refleksioner i gang.

Under turen er det vigtigt at have fokus på at støtte den unge i at opdage, træne og styrke færdigheder og at indgå i fællesskaber. Du kan med fordel støtte den unge i samtale og refleksioner fra naturen og lave koblinger til hændelser i hverdagen. Det at deltage i et fællesskab i naturen kan også være med til at skabe empowerment for den unge. Det at føle sig betydningsfuld, og at det, man laver, giver mening, er gældende på tværs af sociale indsatser. I naturen har vi mulighed for at stille skarpt på dette, da det f.eks. er naturligt, at man hjælper hinanden, når der skal laves bål.

Din socialfaglige viden kommer her naturligt i spil. Hvordan kan du bruge NISA og de tre ben til at styrke denne viden og dine handlemuligheder? Metodekortene kan være gode til at sætte rammerne for øvelser, hvor der trænes færdigheder.

Du kan med fordel tænke over, hvordan genstande fra naturen, ting der er arbejdet med eller billeder, der er taget fra en vigtig hændelse, kan bidrage til at fastholde erfaringer og støtte den unge i den unges videre arbejde.

Et eksempel er en ung ved navn Tanja, der ved hjælp af en snittet stav fik lettere ved at italesætte sine følelser og sin opvækst med en alkoholiseret far. Her viser hun et arbejde med transfer.

”Jeg afbarkede, snittede og ridsede i staven, da vi var i Svanninge Bjerge. Jeg kan huske, at jeg sad der i græsset med en kop kaffe og snittede, til jeg fik vabler. Det var rart bare at være lige der. Nu står vandrestaven i min entre og minder mig om, at jeg skal huske, at jeg kan lide naturen og bare sidde og have det, som jeg har det,” fortæller Tanja, som var i et forløb gennem organisationen TUBA, der brugte metoder fra Natur til et godt liv – Laboratoriet.

Læs interviewet med Tanja her:
www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/tanja

Vær realistisk

Under turen er der også en del praktiske ting, du skal holde øje med. Et råd er at forsøge at være realistisk med din tid; ofte vil du som engageret fagprofessionel gerne nå en hel masse med de unge, men det er faktisk ofte i pauserne, at der opstår store refleksioner.

Du faciliterer som fagprofessionel naturoplevelsen for den unge. Det er vig-

tigt, at naturen ikke bliver en sovepude. For selvom det kan være rart og givende at opholde sig i naturen, så skal der et dybere arbejde til for at skabe positive forandringer for unge på kanten. Den unge kan have stort udbytte af, at du forbereder øvelser, faciliterer samtaler og skaber rum for oplevelser.



Her er det også vigtigt at være responsiv og tilpasningsdygtig. Pauser er især vigtige. De giver mulighed for at mærke efter, og derfor er det vigtigt at give plads til pauser. Hvis du prøver at fylde for meget indhold på, risikerer du at afbryde de unges følelse af flow og ro.

Man kan sige, at pauser er med til at overdrage magten til de unge. Her er intet skemasat, og de må selv udfylde tiden. Måske er det ikke grænsesætning, som resten af dagen har handlet om, der er vigtigst den dag for en af de unge. Måske er der andet, der fylder, og det kan så komme frem i pausen på udkigspunktet, ved bålet eller når de går fra punkt a til b.

Her er det så vigtigt, at vi arbejder responsivt og griber det de unge kommer med. Det ødelægger måske programmet, men det opfylder behovet hos de unge. Pauser er vigtige, da vi som fagprofessionelle har en tendens til at ville meget. Men mange unge har brug for tid til at opnå de erkendelser, der er vigtige eller give et frirum, hvor hovedet og kroppen kan sættes fri.

'På opdagelse' kommer især frem i pauserne, men pause kan også skemasættes.

Det er nødvendigt at være tilpasningsdygtig, også i forhold til vind og vejr. Hvad gør du, hvis det pludseligt begynder at regne eller hagle? Samler du en frø op, når du ser den på jorden – og

griber muligheden for at fortælle om den, måske lade de unge mærke dens overflade? Del endelig ud af din viden, hvis du kan, og vær nysgerrig på dét I sammen oplever.

Som en del af de øvelser, du laver med unge, kan det give mening at lave en såkaldt bevidning. Det er en tilføjelse til en øvelse i naturen, hvor et vidne – for eksempel en anden ung – sætter ord på det, den unge, der lavede øvelsen, gik igennem. Det kan være et meget virksomt og stærkt greb for en unge – at blive hørt og anerkendt af en jævnaldrende. Nogle af vores metodekort har et bevidningsafsnit, hvor bevidningen er tænkt som en del af øvelsen.

Bevidning kan også være et greb, der kan bruges uden metodekort. Del fx de unge op, så alle skal være særligt opmærksom på én anden ung i løbet af sessionen. Fokus for deres opmærksomhed kan variere alt efter hvad, I arbejder med. Bed for eksempel en ung lægge mærke til, om en anden ung er god til at samarbejde, at sætte grænser eller noget tredje. Sidst i sessionen bevidner de unge hinanden. Du kan finde vores bevidningsguide her: www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/handbog-i-nisa

Efter turen

Efter turen skal du som fagprofessionel sørge for at samle op på og arbejde videre med de erkendelser, som de unge har gjort sig i naturen. Undervejs er der forhåbentlig opstået nogle gode øjeblikke, hvor du har fået nye indsigter og ny viden om den unge. Og den unge kan have fået en forstærket viden om sig selv og de fællesskaber, den unge er en del af.

Den læring og de erfaringer skal bringes med hjem. Derfor er det vigtigt, at du som fagprofessionel både formåede at skabe nogle samtaler og refleksioner i naturen, men at du også lagde mærke til, hvad den unge sagde og gjorde undervejs, så du kan hjælpe den unge med at bruge de erkendelser og nye færdigheder i dagligdagen. Det kan se forskelligt ud alt efter, om den unge er tilknyttet f.eks. et botilbud, hvor du hver dag ser den unge, eller om den unge indgår som en del af et længerevarende terapiforløb, hvor du ikke har daglig kontakt.

Vi anbefaler, at du tilrettelægger forløb, som veksler mellem at være indendørs og ude i naturen. Gennem denne vekslen støttes den unge i at folde sig ud i forskellige kontekster med forskellige muligheder og udfordringer. NISA er et supplement til din socialfaglighed og/eller terapeutiske tilgang, så her har du mulighed for at bringe dine egne kompetencer i spil.



7 Mere viden

I denne håndbog får du en introduktion til naturintegreret socialt arbejde. Vi har forsøgt at give indblik i vores arbejdsmetoder, vores fokuspunkter før, under og efter naturmøder og give inspiration til facilitering af naturforløb for unge.

I Natur til et godt liv – Laboratoriet tester, dokumenterer og udvikler vi løbende naturintegreret socialt arbejde. Det gør vi sammen med vores partnere, som hver dag bringer deres faglighed i spil i naturen.

For vores partnere holder vi kurser i forskellige tilgange i NISA, mens vi også holder kurser i buschcraft, naturfærdigheder, sansninger, kropslighed i naturen og meget mere. Er du og din organisation interesseret i at blive partner kan du læse mere om vores partnerskaber og forventninger her:

www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/vores-partnere



Vi ser NISA som en værktøjskasse, der kan bruges i forskellige kontekster til forskellige unge. Og som en tilgang, der italesætter behovet for en naturintegreret tilgang hele vejen rundt om den unge.

Har du lyst til at prøve metoderne af, finder du metodekort, bevidningsguide og mere materiale under 'Kom selv i gang' på vores hjemmeside: www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/kom-selv-i-gang

På hjemmesiden kan du også læse interviews med mange af de unge, fagprofessionelle og ledere, der har afprøvet NISA, og som italesætter en effekt på forskellige måder.

I Natur til et godt liv – Laboratoriet arbejder vi for, at alle unge på kanten skal have mulighed for at blive styrket i naturen. Det fortæller leder af Natur til et godt liv – Laboratoriet Caroline-Marie Vandt Madsen mere om i dette interview på vores hjemmeside: www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/interview

"Der sker bare noget helt andet, når man kravler rundt med sin lærer, pædagog eller terapeut i et træ, end når man sidder over for hinanden i et lokale. Og som fagprofessionel kan du bruge fx træklatrung til at arbejde med ét fokusområde til den ene ung og et andet fokusområde til en anden ung. Det giver nogle helt andre muligheder.

"Vi vil gerne være med til at sætte dagsordenen på det her felt. Men Natur til et godt liv – Laboratoriet hverken kan eller skal udbrede naturintegreret socialt arbejde alene. Vi drømmer om at gøre en forskel sammen med andre. Det gør vi jo blandt andet gennem læn-gerevarende samarbejder som for eksempel vores partnerskaber. Jeg vil gerne derhen, hvor NISA er en anerkendt og forankret metode i mange forskellige organisationer som et accepteret tilbud til unge på kanten."

Hvis du vil dykke mere ned i vores arbejde, kan du finde casefortællinger, fakta og meget mere i vores magasin VI STYRKER UNGE PÅ KANTEN, som du kan finde her: <https://www.bikubenfonden.dk/natur-til-et-godt-liv/vores-nye-magasin>



Udgivet af: Natur til et godt liv – Laboratoriet
Bikubenfonden
Odensevej 160
5600 Faaborg

www.naturtiletgodtliv.dk

Tekst: Marie Hohnen, Natur til godt liv – Laboratoriet

Kontakt: info@naturtiletgodtliv.dk

Fotos: Jacob Nielsen, Casper og Karina Tybjerg

Layout: Maja Bundgaard // bundgaard.studio