

Natur til et godt liv – laboratoriet

Laboratoriet handler om at udvikle og afprøve indsatser i naturen, som er målrettet udsatte unge og deres evne til livsmestring. Arbejdet foregår i tæt samarbejde med en række partnere på det sociale område, der i forvejen er eksperter i at lave terapeutiske, pædagogiske og læringsmæssige forløb med de unge.

Natur til et godt liv - Laboratoriet arbejder dybdegående i et 3-årigt udviklings- og forskningsarbejde (2019 – 2021). Her samles centrale aktører inden for natursociale indsatser i Danmark for at udvikle deres praksis og producere ny viden. Laboratoriet har særligt fokus på at:

- integrere naturbaserede aktiviteter i eksisterende terapi- og læringsprogrammer.
- arbejde målrettet med at overføre mestningsoplevelser og vigtige erkendelser fra naturkonteksten til andre kontekster.
- udvikle metoder i et tværfagligt felt.
- evaluere indsatserne og pege på fremtidige forskningsområder.

Siden 2012 har Bikubenfonden arbejdet med natursociale indsatser og unge på kanten, kaldet Natur til et godt liv. Sidenhen har Bikubenfonden og Københavns Universitet samarbejdet indenfor dette felt senest med Natur til et godt liv – Laboratoriet.

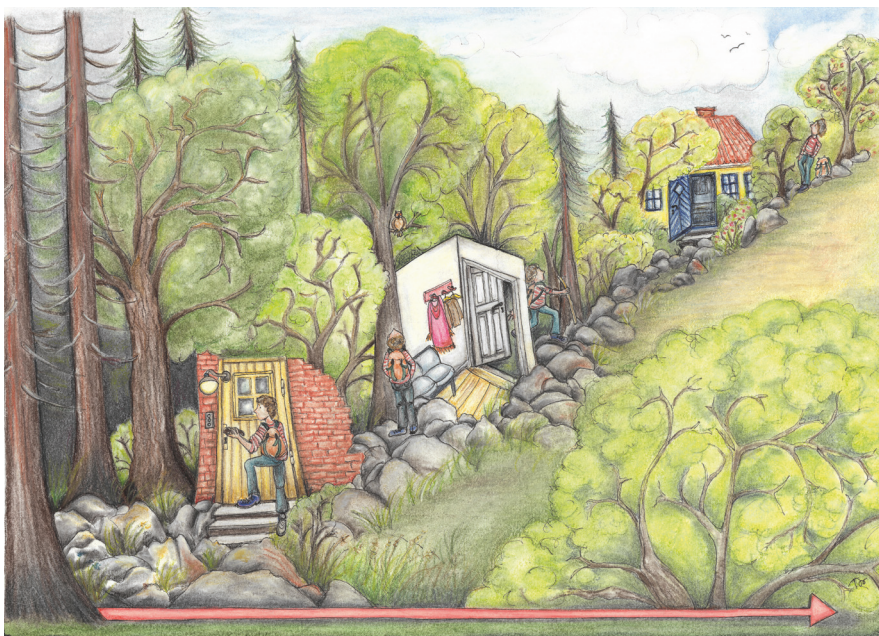
Et afgørende fundament for indsatsens ambitioner er et tæt tværfagligt samarbejde mellem social- og naturfaglige ekspertiser, der sammen producerer ny viden og praksisudvikling.

Kan indsatser i naturen integreres i eksisterende behandlingsforløb?
Naturen byder i pædagogiske og terapeutiske sammenhænge på autentiske situationer, der ikke er forudsigelige. Dette giver rum til, at vi i det natursociale felt specielt arbejder med:

- symboler, fænomener, genstande og processer, der kan gøre det lettere at tale om det svære.
- skalerbare udfordringer, der fremmer mulighed for mestningsoplevelser.
- naturens rum og stemninger.
- at kunne mærke sig selv gennem sanseoplevelser og motorisk udfoldelse.
- at kunne klare sig selv: mæt, tør og varm.

Svanninge Bjerge

Bikubenfonden stiller det naturskønne Svanninge Bjerge til rådighed for Natur til et godt liv - laboratoriet. Området byder på godt 600 ha varieret og autentisk natur. Her tilbydes partnere dagsture og længerevarende ophold for målgruppen, ligesom det er centrum for kurser og temadage for partnernes personale og frivillige



“Den unges vandring mod bedre trivsel” Tegningen symboliserer den unges udvikling og vandring gennem indsatser i naturen og indsatser i den eksisterende behandling i husene. Det centrale er en helhedsorienteret behandling i forskellige kontekster, der sammen understøtter hinanden.

UNGE PÅ KANTEN

Ungdommen handler ikke kun om at blive duelig arbejdskraft, men også om at udvikle sig til et helt menneske, der mestrer livet – med alt, hvad det indeholder. Det handler også om relationer og hverdagsliv, og om at finde troen på sig selv og sin egen vej i livet”

Overgangen fra barn til voksen er en livsperiode med store forandringer og skift. For unge med psykosociale problemer og psykiske lidelser kan udfordringerne være særligt store. De unge på kanten har svært ved at mestre livet inden for 4 kerneproblemstillinger: Relationer og fællesskab, styr på hverdagen, selvværd og handlekraft, samt deres læringsrum. Det viser sig ofte som manglende netværk og sociale problemer, manglende uddannelse/job, misbrug og kriminalitet.¹

I dansk kontekst har natursociale indsatser været en stor del af det pædagogiske arbejde med unge på kanten. Men videndeling og forskning på området er meget sparsom og konklusionen er, at området både nationalt og internationalt kan have gavn af tydeligere metode og systematik.²

Internationale studier viser dog positive effekter på misbrugsbehandling, arbejde med selvværd, mestring, tilværelseskompetence samt øget tiltro til forældre og behandlere.³

Dette udviklingsarbejde bygger videre på en stærk viden om naturens positive effekt på mennesker generelt. Rekreation i naturen er fx undersøgt gennem teorierne ART (Attention Restore Theory)⁴ og ATT (Aesthetic and Affective Responses to Natural Environment)⁵, som på et empirisk grundlag viser mennesker, der slapper af og føler sig mindre målrettede, mere afslappede og fx har lavere puls/blodtryk mv.⁶

TRANSFER

Indsatsen er i særlig grad optaget af begrebet transfer, som her kan forstås ved at bygge bro mellem indsatser i naturen og de fagprofessionelles øvrige arbejde omkring den unge og arbejdet med at koble mestningsoplevelser i naturen til livsmestring generelt.

Vi kan f.eks. se og opdage betydningsfulde øjeblikke i naturindsatsen, der systematisk kan bringes videre ind i den unges hverdag.

PRAKTIKERNE UDTALER

Psykolog Alice Bergmann fremhæver i sin evaluering af et to årigt udviklingsprojekt; “Udvikling af indsatser for børn og unge i udsatte positioner”, der havde særligt fokus på natursociale indsatser:

“De unges fortællinger vidner om engagement, samarbejde og om en personlig udvikling, hvor de fandt deres egen læringsstil og tilgang til at håndtere udfordringer”⁷

TUBA, er en NGO der arbejder med unge af misbrugsramte forældre og er partner i Natur Til et Godt Liv laboratoriet. Efter et kursus og efterfølgende afprøvning i praksis fortæller en terapeut fra TUBA:

“Jeg har en klar oplevelse af, at de unge i naturen fik åbnet mere op for deres sanser og følelser. Der var ro, tid og plads til at tænke og føle stort. Øvelserne i naturen, hvor de unge skærpede/kontrollerede deres sanser, gav dem en fornemmelse af selv at kunne tune ind og ud på sanser, følelser og tanker – en opdagelse som gav dem styringen tilbage i forhold til selv at kunne regulere eksempelvis negative tankemønstre. Det at bruge elementer fra naturen som symboler på livshistorier, overlevelsesmekanismer, følelser og drømme skabte både større tydelighed, præcision og ord for de unges tanker. Det skabte også en følelse hos de unge af både at være betydningsfulde og samtidig blot en lille del af noget større. De unge gav udtryk for, at de kunne være sig selv og alligevel føle sig som en del af fællesskabet.”

FAKTA

Arbejdet omfatter 250 unge og 60 fagprofessionelle fordelt på 10 organisationer.

Involverede unge:

- Unge fra boligbelastede områder
- Unge af misbrugsramte familier
- Unge der opholder sig på socialinstitutioner i dag og eller døgnbehandling
- Unge med en spiseforstyrrelse
- Unge der skal hjælpes ind i uddannelses –og jobmarkedet

Involverede fagprofessionelle:

- Psykologer
- Terapeuter
- Specialuddannede pædagoger og lærere
- Ungdomsforskere
- Natur –og friluftseksperter
- Udviklings –og proceskonsulenter

Involverede organisationer:

- NGO organisationer, der arbejder med terapeutiske forløb

- Institutioner og skoler der tilbyder dag og døgnbehandling
- Ungdomsskoler, der bl.a. arbejder med camps
- Væresteder
- Jobcentre, med prioriterede indsatser til unge i målgruppen

Vil du vide mere?

Poul Hjulmann Seidler
psh@ign.ku.dk

mob. (+45) 51489342

Tessa Buchwald
tvb@bikubenfonden.dk
mob. 20787588

Læs mere på:

<https://www.bikubenfonden.dk/uk/nature-key-good-life>



“Transfer” Tegningen symboliserer små situationer hvor man viser at man kan hjælpe andre, opleve ro eller være modig. Det er disse mestringer, der skal bringes videre i nye kontekster.

1. Bikubenfonden Mandag Morgen(2018): “Unge på kanten” 2. Ejbye-Ernst, N. Hjulmann, P., S. Sørensen, V. (2018). “Inddragelse af naturen i arbejdet med udsatte børn og unge i udsatte positioner – med naturaktiviteter som en integreret del af indsatsen.” Report prepared for conference March 33 in Vejle, Denmark for the foundation “15. Juni Fonden”. 3. Ibid 4. Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature. Cambridge: Cambridge University Press. 5. Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and Affective Responses to Natural Environments. In Altman & Wohlwill (eds.) Human Behavior and Environment, vol 6. Plenum Press, New York. Ulrich, R.S. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science, 224: 420-421. 6. Ejbye-Ernst, N. (2013). Evaluering af Red Barnets arbejde med familieoplevelsesklubber i naturen. Copenhagen: Save the Children. Corazon, S. S. (2012). Stress, Nature & Therapy. Frederiksberg: Forest & Landscape 7. <http://videnomfriluftsliv.dk/social-udsatte>