



NATURLIG
RESSOURCE
NATURTERAPI

NATURLIG RESSOURCE – VIDENSDELING OG RESULTATER



Tekst:

Rikke Laustsen, Jens-Jakob Grundvad, Michela Svennings, Hother Hennings, Louise Morris Jones, Anita Sørensen

Redaktør:

Rikke Laustsen

Korrektur:

Lis Hennings

Layout og grafik:

Lene Kruse Kessler, Grafica-design.dk

Fotos:

Hother Hennings, Rikke Laustsen, Pixabay



DANMARKS
JÆGERFORBUND



Syddjurs
KOMMUNE

TrygFonden



Friluftsrådet

Kort om Naturlig Ressource

Naturlig Ressource er et projekt, der har arbejdet med naturbaseret mental sundhedsfremme for stressramte voksne i perioden 2020- 2024.

Projektet har rod i Ringelmoser Skov ved Kalø Vig, i Syddjurs Kommune. Projektet er realiseret i et tæt tværfagligt samarbejde mellem Sundhedsafdelingen i Syddjurs Kommune og Naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

Naturlig Ressource er støttet af Friluftsrådet og TrykFonden.

Læs mere om projektet på NaturligRessource.dk



FORORD

Kære læser

I dette hæfte forsøger teamet bag Naturlig Ressource-projektet at dele den viden og de erfaringer, teamet har samlet gennem de 11 naturbaserede gruppeforløb for stressramte voksne, af 12 ugers varighed.

Gennem denne vidensdeling er ønsket at inspirere og hjælpe andre i gang med lignende naturbaserede forløb, med fokus på mental sundhedsfremme. Det kan fx være i kommuner, organisations- eller forenings regi. Dette fordi vi kan se, at indsatsen virker, er meningsfuld og hjælper deltagerne på vej til en bedre mental sundhed og en øget bevidsthed om, at naturen har en positiv indvirkning på deres mentale helbred.

I Naturlig Ressource er den primære målgruppe stressramte voksne, men naturbaseret sundhedsfremme kan anvendes på mange forskelligartede målgrupper med forskellige fysiske eller psykiske udfordringer og behov, ved justeringer og tilpasninger af indhold og øvelser.

Udover selve forløbene er vi lykkedes med at skabe forankring af forløbene via en foreningsdannelse af 'Foreningen Rodfæste – Syddjurs', som er en forening for tidligere deltagere i et Naturlig Ressource-forløb, der holder fast i at støtte op om naturbaseret mental sundhed.

Vi ønsker rigtig god læselyst!



INDHOLDSFORTEGNELSE

KORT OM PROJEKTET	7	JÆGER-SAMLER, VILD MAD OG FÆLLES MÅLTID	61
BAGGRUND	9	Maden spises i fællesskab, hvilket styrker det sociale fællesskab i gruppen	62
Stress og mental sundhed	9	Anbefalet bålsted og basisgrej	66
Stress i Danmark	9	Basisgrej	68
Mental sundhed specifikt I forhold til mænd ..	10	DREJEBOG	71
Stress og samfund	11	EKSEMPLER PÅ ØVELSER OG AKTIVITETER	73
DET TEORETISKE OG METODISKE FUNDAMENT	12	Bålterapi	74
MÅLGRUPPE OG DELTAGERE	15	Lyskryds – rød-gul-grøn	75
Erfaringer og overvejelser i forhold til deltagere og holdsammensætning	16	Opvarmningsøvelse	76
OPSTARTSAMTALER OG SCREENING ...	19	Strækøvelse	77
MARKEDSFØRING AF GRUPPEFORLØB .	20	Grounding	78
BUDGET	21	Kropsafgrænsning	79
EKSTRAKT AF VIDEN OG ANBEFALINGER	22	Stillegang	80
Stressramte voksne	22	Bevidstgøre refleksion – metode	81
MÅLINGER OG RESULTATER	27	Åndedræt	82
Resultater	28	8 fysiske øvelser til balance, stabilitet og velvære	83
Dykker vi ned i målingerne kan vi se følgende:	29	Forbundethed med naturen	85
DATA FRA WHO-5 OG SPØRGESKEMA ..	32	Ja – Nej-øvelse	86
Besvarelser på WHO-5-skema – gruppeforløb 9 og 10	32	Find dit træ	87
Besvarelser på spørgeskema – gruppeforløb 9 og 10	36	Mindful yoga	88
FORANKRING AF NATURLIG RESSOURCE VIA FORENINGSDANNELSE	39	Kropsscanning	89
AFLEDTE EFFEKTER AF PROJEKT NATURLIG RESSOURCE	42	Sansøvelser	90
TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE	45	Udesidning	91
NATUR, KVALITETER OG POSITIVE STØTTEMILJØER	49	Skovbundsbold	92
Naturtype	49	Træ-tagfat	93
DE FYSISKE RAMMER FOR ET NATURBASERET GRUPPEFORLØB	53	Sansø-leg der danner par	94
ELEMENTERNE – ILD, VAND, JORD OG LUFT	57	Sansø og fortælleøvelse	96
Temaer efter årstid	59	Naturmeditation	98
		Find et symbol	100
		Fortællinger	101
		EFTERSKRIFT	103
		KOMPENDIUM	104
		Guide til opstartssamtale	104
		BESKRIVELSE AF FORLØBSGANG 1-12 ..	106
		Litteratur	119



”

Velvære i krop og sind.

KORT OM PROJEKTET

Naturlig Ressource er et projekt, der arbejder med naturbaseret mental sundhed, i form af stressforebyggelse og – rehabilitering. Naturlig Ressource har rod i Syddjurs Kommune og er et gratis tilbud til borgere med stress, lettere depression, angst, eller andre belastningssymptomer, der præger deres mentale sundhed i hverdagen. Gennem 12-ugers gruppeforløb af 3 timer i Ringelmose Skov ved Kalø Vig arbejder deltagerne med at øge deres mentale sundhed og skabe nye gode vaner, som kan implementeres og bruges i hverdagen. Stilhed, kropsbevidsthed, sansning, åndedrætsøvelser, mindfulness, bål, jæger og samler, tilberedning af mad fra naturens spisekammer og fælles måltider udgør kernen i gruppeforløbene.

Som (måske) det eneste naturbaserede mentale sundhedsforløb i Danmark arbejder Naturlig Ressource med 'jæger og samler', bålmad og det fælles måltid, som et vigtigt element i gruppeforløbene. Vi arbejder ud fra Biophilia-hypotesen og evolutionspsykologien og går bogstaveligt talt i jægerens og samlerens fodspor, når vi flår fuglevildt, forlægger et rådyr, røgter fisk og krabber fra garn og tejner, samler muslinger og østers, eller sanker urter og svampe, som en del af forberedelsen til det fælles måltid – selvfølgelig tilberedt over bål.

Bag Naturlig Ressource står Naturvejledningsteamet fra Danmarks Jægerforbund og Sundhedsafdelingen fra Syddjurs Kommune, der udfører projektet i et tæt og givende samarbejde.

Naturlige Ressource-projektet er støttet af TrygFonden og Friluftsrådet.



”

Jeg har fået flere værktøjer og mærker en rigtig god effekt på egen krop. Jeg oplever, at kroppen jævnligt minder mig om at stoppe op og tage nogle dybe vejrtrækninger, så jeg igen mærker min krop og er til stede i nuet.

BAGGRUND

STRESS OG MENTAL SUNDHED

Stress og dårlig mental sundhed øger risikoen for at udvikle fysisk og psykisk sygdom, bl.a. hjertekarsygdom, depression og angst. Risikoen for at dø for tidligt er højere blandt mennesker med dårlig mental sundhed end blandt mennesker med god mental sundhed.

Dårlig mental sundhed er, ifølge Sundhedsstyrelsen, en alvorlig og selvstændig risikofaktor. Stress udgør en høj risikofaktor for den enkeltes mentale sundhed. Konsekvenserne af manglende stressforebyggelse er risiko for at udvikle følgesygdomme som angst og depression, som efterfølgende påvirker biologiske processer eller adfærdsmønstre, som så øger risikoen for sygdom, samt har sociale konsekvenser så som nedsat livskvalitet, sygemelding eller arbejdsløshed¹.

Allerede tilbage i 2020 ville psykisk sygdom, ifølge WHO, avancere til førstepladsen over de mest belastende sygdomme for individet og for samfundet generelt.

STRESS I DANMARK

74 % af danskerne oplever ifølge en ny undersøgelse negativ stress, og samtidig er vi det folkefærd i Norden som i størst omfang oplever arbejdsrelateret stress. 33 procent af danskerne har været ramt af negativ stress i en længere periode end seks måneder².

Andelen af voksne danskere med en høj score på stressskalaen er steget fra 21 pct. i 2013 til 25% i 2017 og 29% i 2021. Der er en større andel af kvinder, der scorer højt på stressskalaen, end mænd. I 2021 havde 34% af kvinderne et højt stressniveau, mens det samme gjaldt for 25% af mændene³.

Ifølge tal fra Region Midtjyllands Sundhedsprofil fra 2021 har 26% af borgerne i

Syddjurs et 'højt' stressniveau⁴.

1 Sundhedsstyrelsen – Stress i Danmark – hvad ved vi?

2 Ritzau Marts 2023 <https://via.ritzau.dk/pressemeddelelse/13674461/ny-helbredsundersogelse-tre-ud-af-fire-danskere-dojer-med-stress?publisherId=11341474>

3 Sundhedsstyrelsen

4 Defactum 2021 https://www.defactum.dk/siteassets/sider/forskning/befolkningsundersogelser/hhdd/hhdd-2021/b1_webversion.pdf

MENTAL SUNDHED SPECIFIKT I FORHOLD TIL MÆND

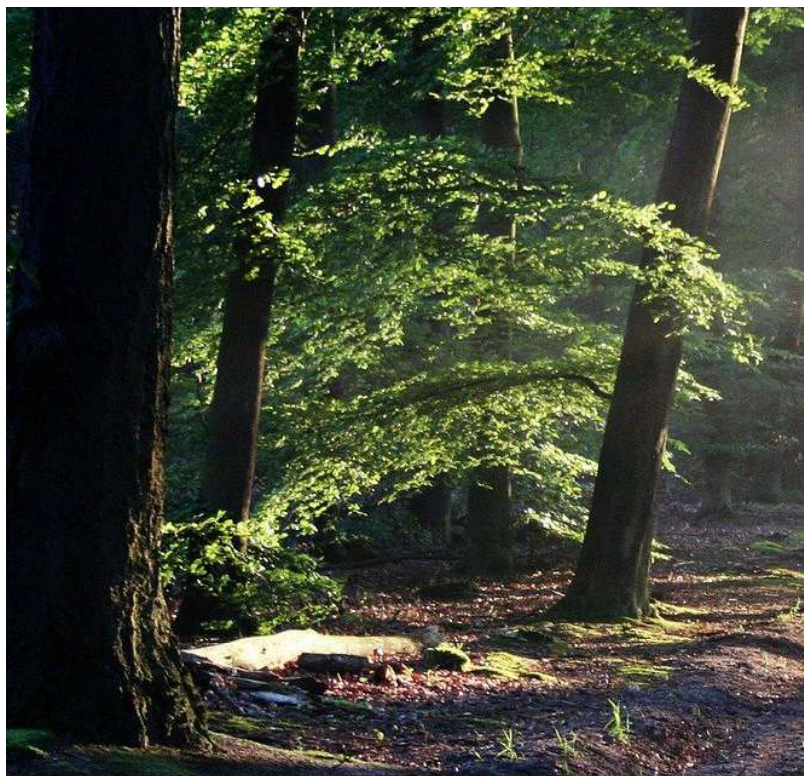
- Mænds psykiske lidelser er underdiagnosticerede og underbehandlede.
- Selvmordsraten er ca. 3 gange så høj for mænd som for kvinder gennem livet.
- Hver femte mand i alderen 25-39 år har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale fortroligt med¹.
- Mænd mangler fællesskaber og opsøgende dialog.²

1 Forum for mænds sundhed

2 Psykolog og Formand Svend Aage Madsen – Forum for mænds sundhed

”

Jeg har fået fokus på egenomsorg
– at det er okay ikke at være okay.



STRESS OG SAMFUND

Ud over de store personlige og sundhedsmæssige konsekvenser ved stress, er der også store økonomiske konsekvenser forbundet med dårlig mental sundhed:

- I Danmark er dårlig mental sundhed forbundet med 7,1 mia. kr. årligt i omkostninger til behandling og pleje og 29 mia. kr. årligt i omkostninger ved tabt produktion.³
- Det koster samfundet op mod 1 million kr. at have én langtidssygemeldt medarbejder og op mod 4 millioner kr. at have én langtidssygemeldt leder i 50.000 kr. klassen.⁴

I rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark. Risikofaktorer'⁵ blev de samfundsmæssige omkostninger forbundet med udvalgte risikofaktorer opgjort. Sundhedsstyrelsen har på baggrund af rapportens resultater fået beregnet de kommunale udgifter samlet set, og for en gennemsnitskommune, i 2017-priser og med befolkningstal fra 2017. Den kommunale medfinansiering, der

knytter sig til dårlig mental sundhed, udgør samlet set 3.5 mia. kr. årligt.

For en gennemsnitskommune på 59.000 borgere vil det betyde ekstra nettoomkostninger på 35 mio. kr. årligt i forhold til dårlig mental sundhed.

Hertil kommer kommunale udgifter til førtidspensioner knyttet til dårlig mental sundhed. Udgifterne udgør 59 mi. kr. årligt i en gennemsnitskommune.

Den kommunale medfinansiering, der knytter sig til ensomhed udgør samlet set 981 mia. årligt. For en gennemsnitskommune på 59.000 borgere vil det betyde ekstra nettoomkostninger på 10 mio. kr. årligt.⁶

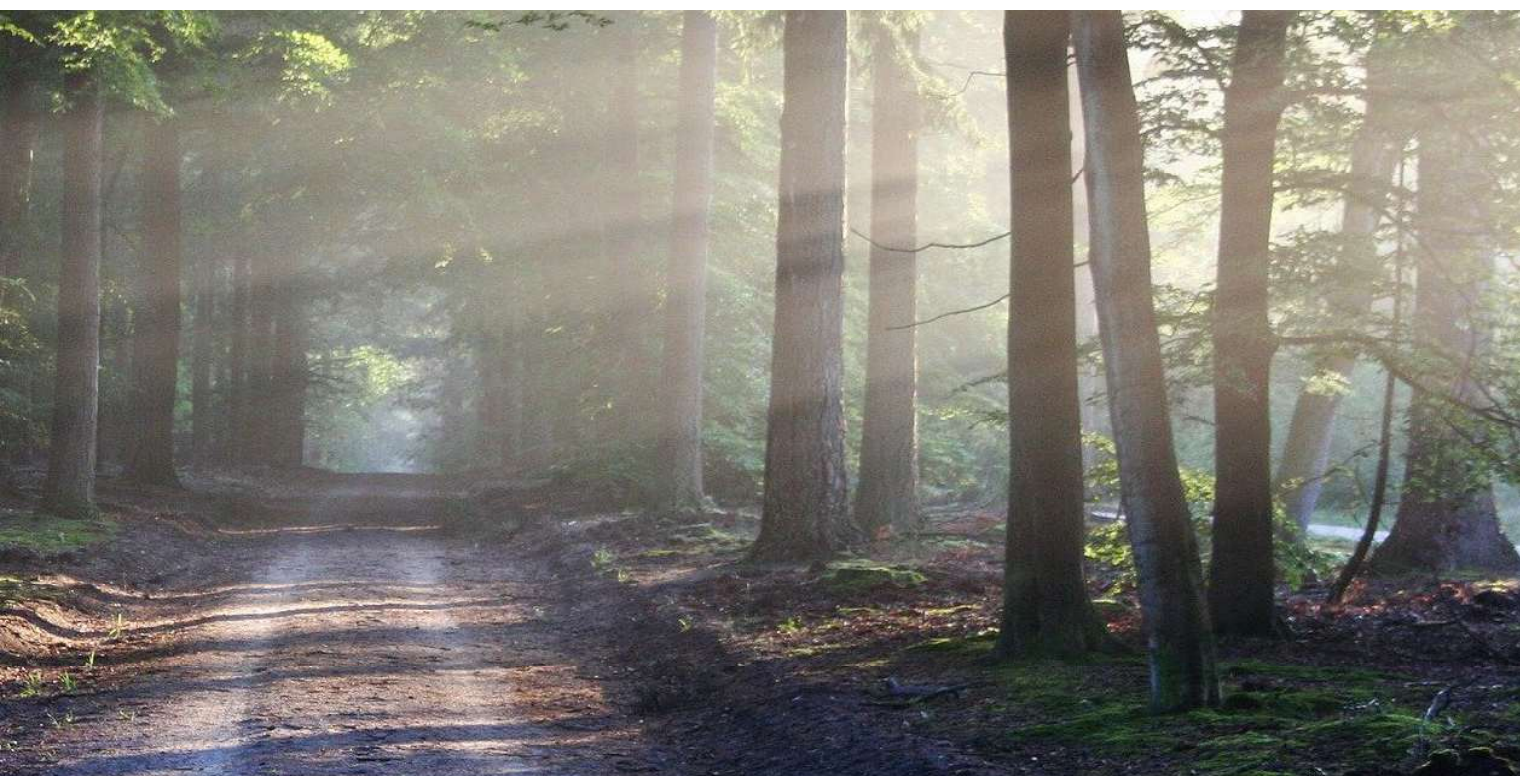
Hertil kommer kommunale udgifter til førtidspensioner, der knytter sig til ensomhed. Der udgør 17 mio. kr. årligt i en gennemsnitskommune.

3 Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, et al. Sygdomsbyrden i Danmark: Risikofaktorer. København: Sundhedsstyrelsen, 2016

4 Stressforeningen

5 Rapport 'Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer', 2016.

6 Sundhedsstyrelsen – Forebyggelsespakke Mental Sundhed, 2018



DET TEORETISKE OG METODISKE FUNDAMENT

Naturlig Ressources teoretiske grundlag bygger på et fundament af 'Nature – Body – Mind – Community'-metoden (NBMC) – på dansk 'Natur, Krop, Psyke og Fællesskab'.

Metoden er forankret i forskningsfeltet mellem økopsykologien og evolutionspsykologien, med afsæt i Biophilia-hypotesen, der viser, at mennesket er genetisk programmeret til et liv tæt på naturen. Metoden bygger desuden på nyeste viden og forskning inden for naturterapi og naturbaseret sundhedsfremme fra ind- og udland.

NBMC-metoden er en sammenfatning af følgende teorier og hypoteser:

- Aesthetic Affective Theory (AAT)
- Æstetisk opmærksomhed teori¹
- Attention Restoration Theory (ART)
- Spontan opmærksomhed teori²
- Supportive Environment Theory (SET)
- Støtte miljø teori³
- Biophilia – hypotesen⁴

Gruppeforløbene i Naturlig Ressource er bygget op omkring ViNatur's 'Nature – Body – Mind – Community'-metode⁵ (NBMC)- på dansk 'Natur, Krop, Psyke og Fællesskab'.

NBMC-metoden er bygget på viden og erfaringer fra evolutionspsykologien, naturoplevelser, kropsbevidsthed, fortælling, åndedræt, meditation og det naturterapeutiske felt.

Det særlige ved metoden er, at den bygger på en tværfaglig teoretisk og praksisnær tilgang til naturbaseret sundhedsfremme.



Kilde: ViNatur

1 Roger Ulrich, Miljøpsykolog

2 Stephen & Rachel Kaplan, forskere

3 Patrik Grahn, professor

4 Edvard Wilson & Gordon H Orians, Harvard University (1984)

5 ViNatur's metode Nature-Body-Mind-Community (NBMC) <https://vinatur.dk/vores-metode/>

Metoden er funderet på fire søjler med afsæt i henholdsvis; Nature, Body, Mind og Community (Natur, Krop, Psyke, Fællesskab). Gennem anvendelse af metoden fokuseres der på at genetablere eller øge deltagernes kontakt til naturen gennem oplevelser og aktiviteter i forskellige naturmiljøer.

Hver af de fire søjler 'Nature – Body – Mind – Community' består af elementer, der har en dokumenteret effekt på menneskets krop og psyke.

Tilsammen opstår der en synergieffekt, når de fire søjler kombineres, hvilket forstærker helingsprocessen. Metodens fællesnævner er at genskabe kontakten til naturen.

FOR MERE VIDEN

om NBMC-metoden anbefaler vi ViNatur's uddannelser i naturbaseret sundhedsfremme, samt bogen **'Vi er natur'** af Simon Høegmark m.fl.

Se mere på ViNatur.dk.



VINATUR

Forløbene i Naturlig Ressource er bygget op omkring NBMC-metodens fire søjler:

1. NATURE

Vi er et biologisk væsen, der er skabt til at leve i naturen.

Vi arbejder med hhv. målrettet og spontan opmærksomhed. Sidstnævnte giver os restitution. Det opnås bedst i naturen.

Der er evidens for at opnå en bedre livskvalitet, hverdagsliv, robusthed, egenomsorg, handlekompentence og samt fysiologisk healing.

Metoden er sanseorienteret.

2. BODY

Kropsbevidsthed giver indsigt i kroppens uligheder, kontrol over kroppen samt en større indre ro, samt fysisk og psykisk robusthed, og smertelindring opnås nemmere.

Øvelser er sammensat ud fra forskning med evidens:

Sanseøvelser, balanceøvelser, pulsaktivering tilpasset målgruppen m.fl.

3. MIND

Meditationsøvelser og spontan opmærksomhed.

Ved at koble den restituerende effekt naturen har sammen med simple åndedræsteknikker og meditationsøvelser, opnår man en større effekt i restitutionsprocessen. Her får du redskaber til at håndtere din egen hverdag.

4. COMMUNITY

Fællesskab, relationer og bålterapi.

Bålets betydning og historie bliver forklaret. Gruppen fortæller, og der bliver skabt relationer som udmønter sig i positive sociale fællesskaber.

Gruppen byder ind med deres erfaringer, når vi skal skabe støttemiljøer i hverdagslivet.

Kilde: ViNatur

A large, ancient tree trunk stands as the central focus, its bark dark and heavily textured. A thick, vibrant green moss grows in deep vertical channels and over the lower sections of the trunk. The tree's roots are thick and gnarled, spreading out across the forest floor. The ground is covered with a dense layer of fallen autumn leaves in shades of brown, orange, and red. In the background, other trees with bare branches and some remaining autumn foliage are visible against a pale, overcast sky.

”

Det har hjulpet mig til at stoppe op, rydde kalenderen og tage ud i naturen, når jeg har været presset.

MÅLGRUPPE OG DELTAGERE

Naturlig Ressource er et forebyggende og rehabiliterende tilbud målrettet stressramte voksne, der har symptomer på at:

- Kroppen er presset og på 'overarbejde' både fysisk og psykisk
- Belastning som f.eks. træthed, tristhed, irritabilitet, negativitet, hovedpine, ondt i muskler og led, søvnbesvær, tankemylder, hukommelses- og koncentrationsproblemer samt en følelse af ensomhed

Kriterierne for at kunne melde sig som deltager til et Naturlig Ressource-forløb er følgende:

- Har symptomer på stress, mild depression eller andre milde til moderate symptomer, der påvirker den mentale sundhed i hverdagen
- Er bosiddende i Syddjurs Kommune
- Er tilknyttet arbejdsmarkedet
- Er over 18 år
- Kan gå ca. 3 km. i roligt tempo på ujævnt terræn

Naturlig Ressource er et tilbud, der skal være med til at forebygge, at symptomer på stress og depression forværres, samt være med til at reducere nuværende symptomer. Naturlig Ressource er *ikke* et behandlingstilbud og matcher *ikke* personer med svære psykiske lidelser, misbrugsproblemer, eller lignende.

ERFARINGER OG OVERVEJELSER I FORHOLD TIL DELTAGERE OG HOLDSAMMENSÆTNING

Via de forløb vi har gennemført med Naturlig Ressource, har vi fået erfaringer og har gjort os overvejelser, vi gerne vil dele med andre.

Vi har gennemført i alt 11 forløb med udgangen af 2024 – forløb for både kønsmæssige blandede hold, rene mandehold og rene kvindehold.

Erfaringen efter de to første kønsmæssige blandede hold viste, at der var få mænd, der havde taget imod tilbuddet – kun 6 ud af i alt 29 deltagere var mænd på hold 1 og 2. Opfølgning på hold 1 og 2 viste, at der var svært for mændene at åbne op og blive en del af holdet. Herefter blev det besluttet at forsøge med kønsopdeling af holdene, hvilket også gav mulighed for en mere målrettet markedsføring til henholdsvis mænd og kvinder.

Denne beslutning resulterede i, at der blev rekrutteret 15 mænd til det efterfølgende rene mandehold. Erfaringen med at have et rent mandehold var rigtig god. Mændene var mere trygge i forløbet og kunne lettere åbne op og vise sårbarhed, når der kun var mænd til stede. Begge instruktører på mandeholdet var ligeledes mænd. Mændene har i den kvalitative undersøgelse af forløbet sat ord på hvorfor det for dem virker bedre med et rent mandehold.

Den gode erfaring med mandegruppen blev ført videre, så der fremadrettet blev rekrutteret til et mandehold og et kvindehold pr. sæson.



Blandede hold

Her har der kun været i omegnen af 25 % mænd på de blandede hold. Vi har oplevet, at mændene på de blandede hold har haft svært ved at stå frem med deres sårbarheder. Vi antager, at når der er mange kvinder, som ofte også er gode til at tale om det, som er svært for dem, kan det være svært at træde frem og stå ved sine sårbarheder som mand. Mænd kan have en iboende beskytter eller trøster, der bliver aktiveret når andre, især kvinder, viser sårbarheder og smertefulde følelser. Vores erfaring er, at det er vigtigt, at vi som instruktører italesætter denne udfordring, eller automatik om man vil. Således at det i højere grad opleves okay, at hvert individ står med egne sårbarheder og egne problemer. Det gøres blandt andet ved at gentage, at "vi ikke kan gøre noget i andre voksnes menneskers liv og derfor må lade andre stå med deres for derved at kunne fokusere på og arbejde med vores eget. Samt sige højt, at "sammenligninger og formodninger er der mulighed for at lægge fra sig her ude i naturen".

Månde-hold

De klassiske sociale roller gjorde det svært for mændene at vise sårbarhed, specielt når der var kvinder til stede. Ved at etablere rene mandehold lykkedes det at skabe et fortroligt rum for mændene, hvor det var muligt at diskutere manderollen, og hvordan denne rolle takles, når livet er svært. Mandeholdene ændrede sig primært i forhold til de kønsmæssige blandede hold ved, at og vi kunne fylde holdene ud kun med mænd. Mændene kom i videre omfang frem med deres sårbarheder og ytrede mere åbent ønske om at arbejde med forandringer i deres situation og liv generelt. De rene mandehold gjorde en stor forskel for de enkelte deltagere

Kvinde-hold

De rene kvinde hold har fungeret på samme måde som de blandede hold, hvor der var få mænd på holdene. Kvinderne har ikke haft samme behov for kønsopdeling som mændene og holdene har dermed haft samme dynamik som på de kønsmæssige blandede hold.

”

Det har været godt for mig at kunne snakke med andre mænd om de problemer, jeg har/havde.

Det har også været godt at høre om andre, og hvordan de takler deres problemer.





”

Det har været et forløb hvor jeg, uanset hvilken tilstand jeg var i før, er taget herfra fyldt med glæde og mod.

OPSTARTSAMTALER OG SCREENING

Syddjurs Kommunes Sundhedsteam har stået for den første opstartssamtale med de borgere, der havde interesse i at deltage i Naturlig Ressource forløbene. Ved opstartssamtalen er det bl.a. blevet afklaret om:

- Naturlig Ressource-forløbet passer til deltageren og dennes symptomer
- Rammen omkring forløbet matcher med deltageren
- Deltageren er motiveret for deltagelse i gruppeforløbet
- Deltageren kan gå op til 3 km i et langsomt tempo og i ujævnt terræn – også når det er mørkt, sjippet eller glat.
- Deltageren har intolerance/allergi, der skal tages hensyn til og aftales nærmere omkring (af erfaring fra et hold, hvor det var så godt som umuligt at tilberede et fælles måltid pga. af en lang række intolerancer og allergier).

De borgere, der ved opstart samtalen blev erklæret egnet til at deltage i et gruppeforløb, blev sendt videre i processen til screeningsamtale med projektets tilknyttede psykolog¹.

Screeningssamtalen blev lagt ind som en ekstra del i forhold til hold 1-8, dels som første del af dataopsamlingen, dels for yderligere at afklare motivation for deltagelse i gruppeforløbet, samt for at sikre, at deltagernes mentale udfordringer var passende til gruppeforløbet. Ved samtale med psykologen blev enkelte deltagere valgt fra, enten fordi de havde det for godt eller for dårligt til målgruppen for Naturlig Ressource-forløbet.

De øvrige hold, hold 9-11, har haft opstart samtaler med Syddjurs Kommunes Sundhedsteam. Dette vil fremadrettet være niveauet og proceduren for optag på gruppeforløb.

**SE SPØRREGUIDE
til opstartssamtale
i kompendiet SIDE 104**

¹ Kun screeningsamtale med psykolog for deltagere til hold 1-8.

MARKEDSFØRING AF GRUPPEFORLØB

Rekruttering af deltagere er foregået på flere forskellige platforme. Pladserne er blevet besat efter 'først til mølle', og der har været åben ansøgning for alle, der kunne identificere deres behov inden for de givne kriterier i opslagene.

Markedsføring af Naturlig Ressource er sket på Facebook via Sundhedsafdelingens side, hvor der løbende er lavet opslag med foto eller video-indhold. Budskabet er ligeledes delt via lokalavisen på kommunens faste sider i avisen. Ligeledes er tilbuddet kommunikeret ud til de praktiserende læger og psykologer i kommunen via et brev, en stak postkort og et digitalt opslag til lægehusenes skærme i venteværelserne. Tilbuddet er også blevet lagt ind på platformen Sundhed.dk.

Markedsføringen var i første omgang målrettet både kvinder og mænd, men blev sidenhen differentieret således, at der blev lavet målrettet markedsføring til mænd og kvinder. Denne differentiering viste sig at være godt givet ud, særligt i forhold til mændene.

Gennem screeningerne af deltagerne har langt størstedelen angivet Facebook som den primære rekrutteringsvej. Enten har deltageren selv set opslaget, eller er blevet opfordret af en pårørende eller kollega, der har set opslaget eller selv tidligere har deltaget i et forløb.



BUDGET

Udgiften for et gruppeforløb på 12 uger af 3 timers varighed for 16 deltagere, har i vores tilfælde kostet:

- 2 instruktører – konfrontationstimer, forberedelse, oprydning og opfølgning = 2 instruktører x 5 timer x 12 gange.
- 2 instruktører – planlægningsmøder, borgergennemgang, justering af aktiviteter m.m. = 2 instruktører x 12 timer pr. 12 ugers forløb. For uøvede instruktører bør der beregnes 1,5-2 timer x 12 uger pr. instruktør.
- Supervision til instruktørerne = 2 x 2 timer pr 12 ugers forløb.
- Leje af bålhytte inkl. brænde.
- Råvarer til fælles måltid, kaffe og the, optænding osv. (forvent en udgift på ca. 500-600 kr. pr. gang ved 16 deltagere og 2 instruktører).

Dertil kommer evt. udarbejdelse af markedsføringsmaterialer og markedsføring, samt en evt. engangsinvestering i grej til forløbene i form af fx bålgrej, rensdyrskind, hængekøjer osv, hvis grej ikke haves på forhånd eller kan lånes.

**SE GREJLISTE
til et naturbaseret forløb i kompendiet på
SIDE 68**

EKSTRAKT AF VIDEN OG ANBEFALINGER

I det følgende kommer ekstrakten af den viden, vi har akkumuleret gennem gruppeforløbene i Naturlig Ressource og de erfaringer og anbefalinger, vi ønsker at give videre til andre. Viden og anbefalinger er opdelt i mindre underafsnit herunder.

STRESSRAMTE VOKSNE

De voksne deltagere i Naturlig Ressource-forløbene har primært haft symptomer på stress, angst, depression, dårlig søvnkvalitet og tegn på ensomhed. Fund i vores datasæt viser, at ensomheden har været svær at arbejde med, og deltagere i kategorien 'ensomme' måske burde være en målgruppe for sig.

Anbefaling: Ud fra fund i vores datasæt er det vores anbefaling at differentiere mellem deltagere, der har symptomer på stress, angst, depression, og deltagere der har symptomer på ensomhed. Indsatsen i forhold til ensomhed kræver, efter vores vurdering, mere fokus på det sociale fællesskab og mindre fokus på stilhed og væren med sig selv end indsatsen i forhold til stress, angst og depression, som kræver mere fokus på stilhed og ro. Dog kan begge indsatser med fordel være naturbaserede.

Forløbs længde

Deltagerne møder op til Naturlig Ressource uden dyb kontakt til naturen, sig selv og til det at være stille alene og sammen med andre. 12 møder af 3 timer med gentagne naturterapeutiske øvelser og praksisser giver mulighed for, at deltagerne når at mærke på egen krop og sind, hvad naturen kan bidrage med. Et 12-ugers forløb svarer til den tid, der minimum skal til at ændre vaner.¹

Deltagerne kommer også med en rygsæk fuld af vaner og handlinger, opbygget over lang tid – måske gennem et helt liv. Øvelse i ny vane-opbygning afhænger af personen, men også af, hvor lang tid og hvor meget handlingen kræver.

Deltagerne får det oftest bedre i løbet af den enkelte mødegang. 12 gentagne oplevelser af at få det bedre bare ved at møde op og deltage, oplever vi skaber grobund for implementering af forandringerne i deres hverdag. Dette kan bl.a. bestå af ændrede vaner i forhold til brugen af naturen, til at forbedre den mentale tilstand, når der opstår et mentalt pres, sætte tempoet ned og tage en lille pause ved fx at gå udendørs på arbejdspladsen og nyde en kop the, eller at huske tid til egenomsorg og mærke egne behov osv.

Anbefaling: Ud fra vores erfaringer anbefaler vi, at et forløb minimum strækker sig over 12 uger, med en ugentlig mødegang af 3 timer. Dette for at hjælpe deltageren godt på vej i forhold til ændring af vaner og handlinger, der langsomt vil blive en del af deltagerens liv over tid og gennem gentagelser, hvis deltagerne er motiveret for det. Hvor vidt forløbet afholdes i dag- eller aftentimerne afhænger af målgruppen og tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Gruppe dannelser

Når forløbet når til 3-5 mødegang, er deltagerne ved at kende hinanden så godt, at de danner små grupper i den store gruppe. Her skal instruktørerne være opmærksomme på om de mindre grupper er opbyggende eller har en uhensigtsmæssig funktion. Hvis en gruppe har uhensigtsmæssig indflydelse på den store gruppe, skal instruktørerne på en nænsom og fast måde intervenere i forhold til det forstyrrende.

Anbefaling: Emnet kan ofte afhjælpes ved supervision til instruktørerne.

Forløb for mænd

Mænd ser ud til at trives bedre på hold bestående udelukkende af mænd og med mandlige instruktører. Mændene har lettere ved at være åbne, vise sårbarhed, gå i dialog om deres problemstillinger og danne fællesskab, når der ikke er kvinder til stede.

Anbefaling: Vi anbefaler at kønsopdele hold i forhold til naturbaserede gruppeforløb i naturen, særligt af hensyn til mændene. Det er nemmere at rekruttere mænd til rene mande-hold, samtidig med at mændene føler sig bedre tilpas og er mere åbne, når der udelukkende er mænd på holdet. OBS I mindre kommuner kan det muligvis være svært at finde nok deltagere til hold for mænd, hvis forløbene skal udbydes flere gange årligt.

1 Caltech, University of Chicago og Pennsylvania

Tværfaglige instruktør-teams og fælles grunduddannelse i naturterapi

De tværfaglige instruktør-teams har været meget velfungerende og kombinationen af en sundhedsfaglig- og en naturvejleder-instruktør har vist sig at være optimal. Vores teams har dog i høj grad også været båret af personlighed og 'god kemi' – noget der i den grad har løftet indsatsen og deltageres oplevelse af gruppeforløbene. Alle instruktører har været på samme grunduddannelse i naturbaseret sundhed hos ViNatur, for at have et fælles afsæt for samarbejdet. Instruktørerne har modtaget gruppesupervision fortløbende gennem hele projektperioden.

Anbefaling: Vi anbefaler, at der til hvert gruppeforløb er tilknyttet to instruktører; en sundhedsprofessionel med sundhedsfaglige kompetencer og en naturvejleder med 'jæger-samler skills', natur- og friluftskompetencer. Desuden anbefaler vi, at de tværfaglige teams sammen deltager i grunduddannelse i naturbaseret sundhed, så de får en fælles forståelsesramme og et gryende kendskab til både arbejdsområdet og hinanden som kommende kollegaer.

Supervision til instruktører

Instruktørerne tilbydes med planlagt gruppesupervision et fortroligt rum, med en professionel, der kan hjælpe dem med at udvikle det enkelte forløb, udvikle egen praksis over tid samt blive bevidste om egne reaktioner og belastninger i forhold til at arbejde med deltagerne på forløbene. Gruppesupervision øger også evnen til at samarbejde og kommunikere instruktørerne i mellem, hvilket er med til at styrke teamet.

Anbefaling: Det er vores anbefaling, at der løbende tilbydes supervision til de instruktører, der arbejder med gruppeforløbene, og at denne udgift indregnes i budgettet.

Jæger-samler elementet

Gennem alle gruppeforløb er vi gået i jæger-samlerens fodspor, bogstaveligt talt, når deltagerne har været med til at: røgte garn for fisk og krabber, samle muslinger, sanke urter, svampe eller tang, flå fuglevildt eller forlægge et rådyr, som en del af forberedelsen til de fælles bålmaåltider. Jæger-samler elementet har givet deltagerne både natur- og smagsoplevelser og været med til at bane vejen for en (øget) forbundethed til naturen.

Anbefaling: Vi anbefaler at inddrage 'jæger-samler' som et løbende element i naturbaserede gruppeforløb, med henblik på at skabe naturoplevelser og forbundethed til naturen ved i bogstavelig forstand, at gå i vores forfædres fodspor (jævnfør evolutionspsykologien).

Det fælles måltid

Det fælles måltid har været et fast element af Naturlig Ressource-forløbene, fordi mad og måltider spiller en vigtig rolle for basal overlevelse og for vores sociale liv. Processen omkring madlavning på bål skaber glæde, mening og skærper sanserne. Det fælles måltid har haft stor betydning for deltagerne; stemningen bliver lidt mere afslappet, uformel og opløftet omkring langbordet i skoven. Der kan lyttes, snakkes eller være stille med sig selv under måltidet. Det at spise i naturen skærper ligeledes vores sanser, bevidsthed og nærvær.

Anbefaling: Vi anbefaler at indtænke det fælles måltid som et fast element i hvert gruppeforløb, fordi det fælles måltid bl.a. kan fungere som 'social klister' og har betydning for såvel vores fysiske og psykiske velbefindende. Det at spise under trækrønerne (eller et andet naturskønt sted) kan noget helt særligt!

Markedsføring

I Naturlig Ressource har vi markedsført gruppeforløbene via SoMe, lokalavisen, lokale læger og psykologer, samt via Sundhed.dk, fordi gruppeforløbene ikke krævede visitation. Vi erfarede hurtigt, at det var svært at rekruttere mænd til gruppeforløbene og målrettede derefter vores markedsføring, så der blev markedsført særskilt med særligt henblik på mændene – og det virkede!

Anbefaling: Vi anbefaler at markedsføre gruppeforløbene særskilt til henholdsvis kvinder og mænd. Selvom indholdet i gruppeforløbene er det samme, anbefaler vi at målrette markedsføringen særligt målrettet mændene, hvor tekst og det grafiske layout gøres mere maskulint, så det appellerer mere til det mandlige køn.

Forankring via foreningsdannelse

For deltagerne har det allerede ret tidligt i forløbet 'fyldt', hvordan de skal kunne holde fast i nye vaner og det at komme ud i naturen, når forløbet slutter. Derfor har det været en stor lettelse for mange af deltagerne at vide, at der er et tilbud om forankring via Foreningen Rodfæste – Syddjurs. En forening stiftet af tidligere deltagere på Naturlig Ressource og kun henvendt til tidligere deltagere på de forskellige Naturlige Ressource-forløb.

Anbefaling: Det er vores klare anbefaling at indtænke støtte til opstart af en forening for tidligere voksne deltagere allerede fra opstart af de første forløb. Det tager tid at lægge kimen til en lidt anderledes type forening, men kræfterne er godt givet ud, og foreningen har en stor betydning i forhold til forankring og fastholdelse af de effekter, deltagerne opnår og giver mulighed for at fortsætte med at komme ud i naturen og indgå i et fællesskab med ligsindede.





”

Det har på mange måder været en øjenåbner. Det har givet stof til eftertanke samt meget at arbejde med.

MÅLINGER OG RESULTATER

For at få en konkret viden om Naturlig Ressource-gruppeforløbets indvirkning på deltagerne er alle deltagere ved opstart, afslutning og et halvt år efter endt forløb blevet bedt om at udfylde følgende fire spørgeskemaer:

- PSS som måler oplevelsen af stress
- MDI som angiver graden af oplevet depression
- UCLA som måler graden af oplevet ensomhed
- PSQI som måler oplevelsen af søvnkvalitet

Undervejs er der deltagere, der er faldet fra, deltagere der ikke er dukket op til sidste forløbsgang, hvor målingen er foretaget, samt deltagere der ikke har besvaret den sidste digitale måling et halvt år efter endt forløb.

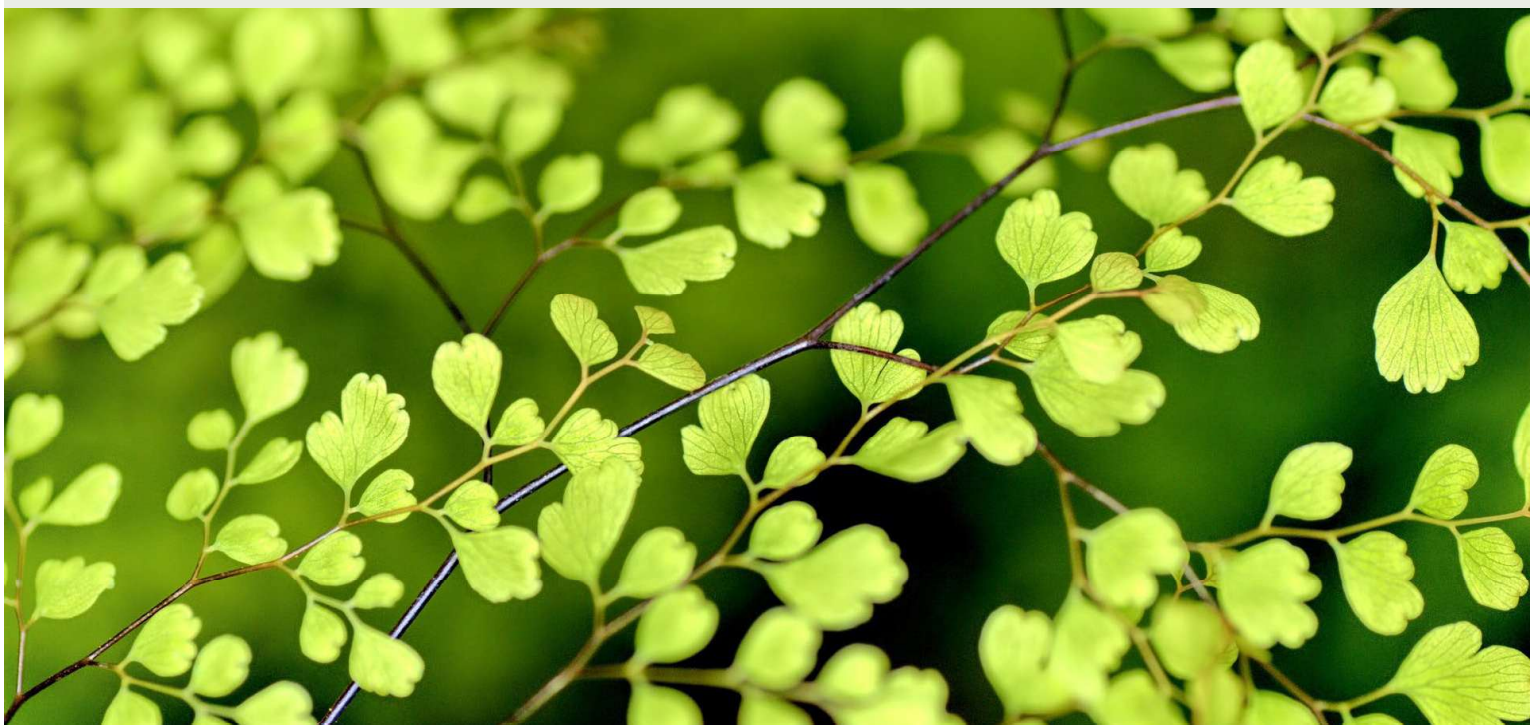
I det datasæt, hvor to af målingerne kan sammenlignes fra opstart til afslutning af det 12-ugers forløb, er der i alt 81 deltagere.

I det datasæt, hvor alle tre målinger kan sammenlignes fra opstart, afslutning og et halvt år efter endt forløb, er der i alt 49 deltagere.

RESULTATER

Ud fra målingerne kan vi se, at:

- **75,3% af deltagerne** har oplevet en forbedring af deres tilstand fra start til slut.
- Gennemsnittet af alle deltagere har oplevet en **forbedring i deres målte mentale tilstand**.
- Forbedringen af tilstanden fra afslutningen af Naturlig Resource-gruppeforløbet i store træer er fastholdt et halvt år efter endt forløb.
- **Naturen er omdrejningspunkt** i deltagernes evalueringer af forløbet. Nogle deltagere har genfundet tilknytningen til naturen og nogle har for første gang oplevet, hvilken positiv indflydelse naturen kan have på den mentale tilstand.



DYKKER VI NED I MÅLINGERNE KAN VI SE FØLGENDE:

Stressbelastning (PSS)

Deltagernes stressbelastning lå ved opstart i gennemsnit på 20,3 og ved afslutning på 15,7, hvilket er over den gennemsnitlige befolknings stressbelastning på 12,2, men stadig under kategorien for stress.

Det gennemsnitlige fald i stressbelastning ligger på 22,66% og lever ikke helt op til projektets målsætning om et fald på 28%.

31 deltagere er gået fra at være stressbelastede til ikke at have symptomer på stress.

Størstedelen af deltagerne fortæller, at de selv føler, at deres stressniveau er mindsket, og at de har stor gavn af de værktøjer, de har fået gennem forløbet. Det svære er at praktisere de gode vaner i hverdagen.

Depressionssymptomer (MDI)

I gennemsnit lå deltageres opstartsscore på 18,4 og afslutningscore på 12,1.

Der er sket et fald på 34%.

19 deltagere er gået fra at have depressionssymptomer til ikke at have nogen depressionssymptomer efter endt forløb.

Noget tyder på, at deltagerne fastholder deres positive udvikling et halvt år efter.

Søvnkvalitet (PSQI)

Ved opstart var deltagernes gennemsnit på 8,1, hvilket vil sige en kategorisering i forringet søvnkvalitet. Ved afslutning lå gennemsnittet på 6,7 hvilket svarer til nogen søvnforstyrrelser, som følger gennemsnittet i den danske befolkning.

Der er sket et fald på 17,3%.

Deltagerne, der har svaret et halvt år efter, opretholder nogenlunde det oplevede fald efter det afsluttede forløb. Ud fra deltagernes kommentarer på søvnskemaet kan man konkludere, at der ligger mange forskellige ting til grund for en dårlig søvn, som ikke nødvendigvis kan relateres til stress. Det kan være smerter, børn der vækker en, en partner, der snorker eller larm fra gaden.

Der er dog ingen tvivl om, at de deltagere, der oplever en bedre søvnkvalitet, selv kæder dette sammen med et mindsket stressniveau, da de beskriver, at de har langt mindre tankemylder og uro i kroppen, hvilket både gør, at de falder hurtigere i søvn og har en roligere nat.

Ensomhed (UCLA)

Den gennemsnitlige score ved opstart lå på 5,5, hvor den ved slutningen lå på 4,7.

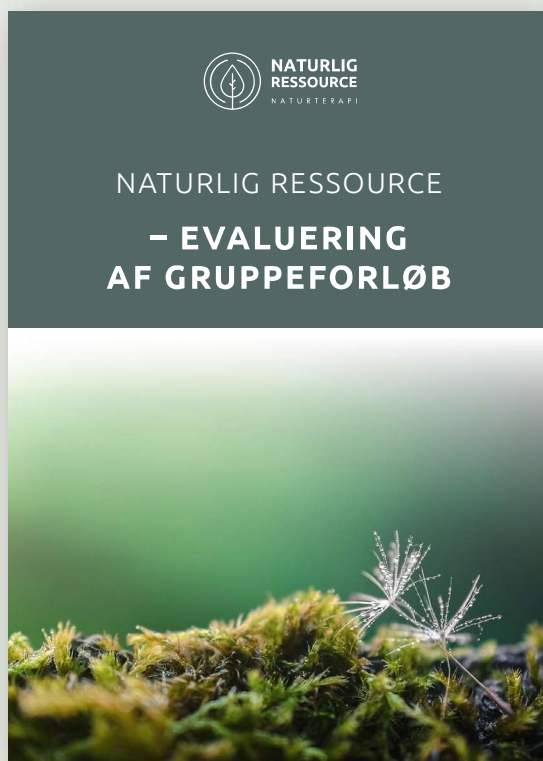
Det gennemsnitligt fald er på 14,6%.

Vi har også målt på ensomhed blandt deltagerne, selvom vi i praksis ikke har arbejdet specifikt med ensomhedsemnet. Nogle af deltagerne har ikke haft problemer med ensomhed, andre har. Nedlukningen på grund af Corona og den isolation, der fulgte med for dem der boede alene, har helt sikkert haft en betydning (vores forløb startede i slutningen af Corona-pandemien). Derfor kan 14,6 % måske være et vigtigere resultat end det umiddelbart ser ud. Ifølge vores evaluering og interviews med deltagerne har ensomhed været svært at arbejde med for nogle deltagere. Derudover kan det være svært at håndtere ensomheden, og dette kan i høj grad være et fokuspunkt i det videre arbejde med naturterapi. Vi tænker, at det vil være hensigtsmæssigt at oprette hold specifikt målrettet ensomme, da personer, der føler sig ensomme, i højere grad har brug for at socialisere og etablere fællesskaber. På vores hold har vi bl.a. arbejdet meget med stilhed og 'væren', som måske ikke er den rigtige indgangsvinkel til at arbejde med ensomhed specifikt.

Ud fra kvalitative interviews kan vi se at:

- Gruppeforløbene 'Naturlig Ressource' uden tvivl har været et frirum for deltagerne.
- De værktøjer, deltagerne har fået med sig hjem, har været så enkle at tage i brug, at de fleste kan holde fast i de gode vaner i deres egen hverdag.
- Flere deltagere fortæller, at de har fundet en indre ro, at de kan i højere grad takle stressfaktorer, og at de formår at bruge naturen til at håndtere deres mentale tilstand.

Du finder den samlede og uddybende evaluering i hæftet
'Naturlig Ressource – evaluering af gruppeforløb'
på NaturligRessource.dk



DATA FRA WHO-5 OG SPØRGESKEMA

Som en del af projektet fik vi mulighed for at afholde 3 ekstra gruppeforløb; forløb 9, 10 og 11. Disse gruppeforløb indgår ikke i den omfattende indsamling af data, som blev foretaget på forløb 1-8. På de tre ekstra gruppeforløb følges der op på deltagerne med et WHO-5-skema ved start og afslutning af det 12-ugers forløb, samt med et spørgeskema ved afslutning af forløbet.

Da dette hæfte er færdiggjort før det 11. og sidste gruppeforløb bliver afsluttet, fremgår data og opsamling fra det sidste gruppeforløb ikke i dette hæfte.

BESVARELSER PÅ WHO-5-SKEMA – GRUPPEFORLØB 9 OG 10

WHO-5 er et mål for trivsel, også kaldet et trivselsindeks. WHO-5-skemaet består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende.

WHO-5 kan bruges i forbindelse med før- og eftermålinger af fx kommunale sundhedsindsatser, der helt eller delvist har til formål at forbedre borgernes trivsel/mentale sundhed. Skemaet i WHO-5 kan bruges som et mål for, om borgerne får forbedret deres generelle trivsel i den tidsperiode, som indsatsen har varet. Dette kan være med til at sandsynliggøre, om indsatsen har haft en positiv effekt på borgernes trivsel.

WHO-5 pointtal og resultater

Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 pointtal, men ved pointtal over 50 er testpersonen ikke umiddelbart i risiko for depression eller langvarig stressbelastning.

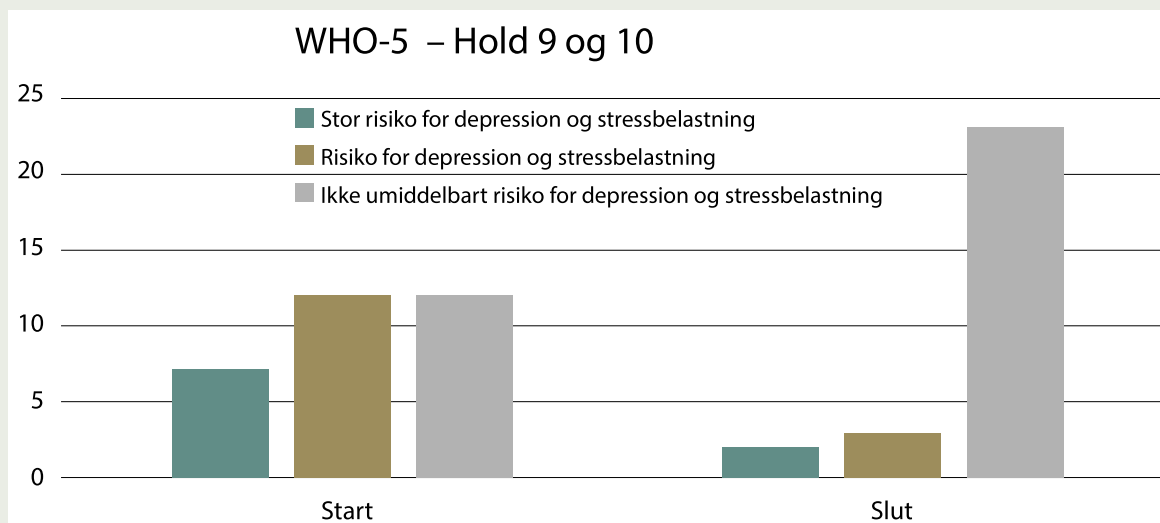
- Pointtal mellem 0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning
- Pointtal mellem 36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning
- Pointtal over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Et pointtal på 50 eller derover kan derfor anvendes som et mål borgerne gerne skal tilnærme sig, fx med hjælp fra sundheds- og sociale indsatser.

Du kan læse mere om WHO-5 på [Sundhedsstyrelsen.dk](https://sundhedsstyrelsen.dk)

WHO-5 graf for hold 9 og 10 sammenlagt

Grafen herunder viser WHO-5 resultaterne for Naturlig Ressource hold 9 og 10 lagt sammen, målt ved start og afslutning af gruppeforløbet.



DELTAGERUDSAGN FRA SPØRGESKEMA

Hold 9 – Hvad har det betydet for dig at gå på Naturlig Ressource-forløbet?

- ” Jeg er blevet endnu mere obs på egen-tid i naturen og at give mig selv lov til at tage små mentale pauser, trække vejret og gøre noget, der gør godt for MIG.”
- ” Det har skabt en rutine i at komme ud i naturen og prioritere mig-tid. At lære at jeg ikke behøver at gøre så meget, men bare være i og med naturen.”
- ” Det har hjulpet mig til at stoppe op, rydde kalenderen og tage ud i naturen, når jeg har været presset.”
- ” Følelse af fællesskab med andre i samme situation og samhørighed med naturen.”
- ” Det hjælper mig til at huske at væren i naturen gør mig glad og rolig.”
- ” Det har været et forløb hvor jeg, uanset hvilken tilstand jeg var i før, er taget herfra fyldt med glæde og mod (hjerter ikon).”
- ” Velvære i krop og sind.”
- ” Jeg har fået redskaber til nødvendige forandringer af mine handlinger for at jeg fremover kan passe bedst på min krop, sjæl og det mentale.”
- ” Jeg har givet mig lov, tid, ro og mulighed for at tænke på mig og mærke efter på mig selv.”
- ” Jeg forsøger at give tid til langsommelighed, sansning og kropslighed og give slip på 'du skal liiiiige', præstation og perfektion.”
- ” Det har på mange måneder været en øjenåbner. Det har givet stof til eftertanke samt meget at arbejde med.”
- ” Det har været en enestående mulighed for mig for at få mig grundet. Jeg er meget mere klar over, hvem jeg er, hvor mine grænser går, og hvad jeg ønsker for mig selv og mine nærmeste.”
- ” Jeg tager så mange nye indtryk med i mit hjerte og i mine tanker og forhåbentlig i mine handlinger (to hjerter ikoner)”
- ” Jeg har fået fokus på egenomsorg – at det er okay ikke at være okay.”
- ” Jeg er blevet mere selvbevidst; hvordan skal jeg fremover tænke og handle, hvad er bedst for mig?”
- ” Redskaber til at mærke efter og guide tankemylder, uro og angst til ro og tryghed. Jeg er SÅ taknemmelig (stort hjerter-ikon).”

Hold 10 – Hvad har det betydet for dig at gå på Naturlig Ressource-forløbet?

- ” Det har nærmest været livsændrende. Jeg har fået en mere sund og rolig tilgang til min hverdag og livet generelt. Jeg mærker mig selv og mine behov bedre og kan få mig selv ud af en stresset tilstand. Jeg kan finde ro i at været i nuet. Jeg er blevet mere aktiv og udadventt, jeg har fået højere selvværd og en tro på mig selv og egne evner. Jeg er blevet bedre til at håndtere og være i familielivet med små børn, og jeg præsterer bedre på mit arbejde og er blevet en glattere og mere velfungerende kollega. Mit liv er bedre hele vejen rundt.”
- ” Jeg har fået meget mere positive tanker i hverdagen og især omkring mørket og vinteren. Jeg er blevet bedre til at komme ud i naturen og finde ro.”
- ” Jeg har fået flere værktøjer og mærker en rigtig god effekt på egen krop. Jeg oplever, at kroppen jævnligt minder mig om at stoppe op og tage nogle dybe vejrtrækninger, så jeg igen mærker min krop og er til stede i nuet.”
- ” Det har haft stor betydning. Jeg er blevet bedre til at mærke mig selv og at sige og vælge til og fra. Fællesskabsfølelsen i gruppen har også betydet rigtig meget.”
- ” Jeg er blevet bedre til at sige fra, når jeg bliver presset.”
- ” At nyde naturen mere, lytte og dufte. Har fået lidt mere ro på livet. Jeg har opdaget, at jeg ikke er alene med mine problemer.”
- ” Jeg er blevet rolig og fattet. Jeg er blevet i stand til at efterleve mine værdier. Jeg er mere til stede, både når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre/ min familie. Ro, nærvær og fattethed. Taknemmelighed.”
- ” Det har givet mig mere glæde i dagligdagen med et frirum om onsdagen. Jeg er blevet bedre til at tage mig en alenetids pause. Og jeg er blevet mere opmærksom på mine egne behov, før jeg kan give andre en hjælpende hånd.”
- ” Jeg har fået øjnene op for, hvor vigtigt det er for mig at have tid til at gøre ingenting og gøre ting uden at have for mange in put. Har opdaget, at det gør mig til en bedre far for mine børn og en bedre mand for min kone.”
- ” Det har givet mig en ro i kroppen, som jeg tager med i hverdagen. Derudover har det givet mig nogle redskaber til at finde roen. Altså, hvis jeg er kommet ud af balance, kan jeg nemmere finde roen igen.”
- ” Mere ro i mig selv. Har været mindre sur.”
- ” Jeg har fået god samvittighed til at leve et stille, simpelt liv uden alt for mange stimuli og udefra kommende forventninger og forstyrrelser.”

BESVARELSER PÅ SPØRGESKEMA – GRUPPEFORLØB 9 OG 10

Grafen viser svar på spørgsmålet:

'Hvilke elementer i forløbet har betydet mest for dig?'

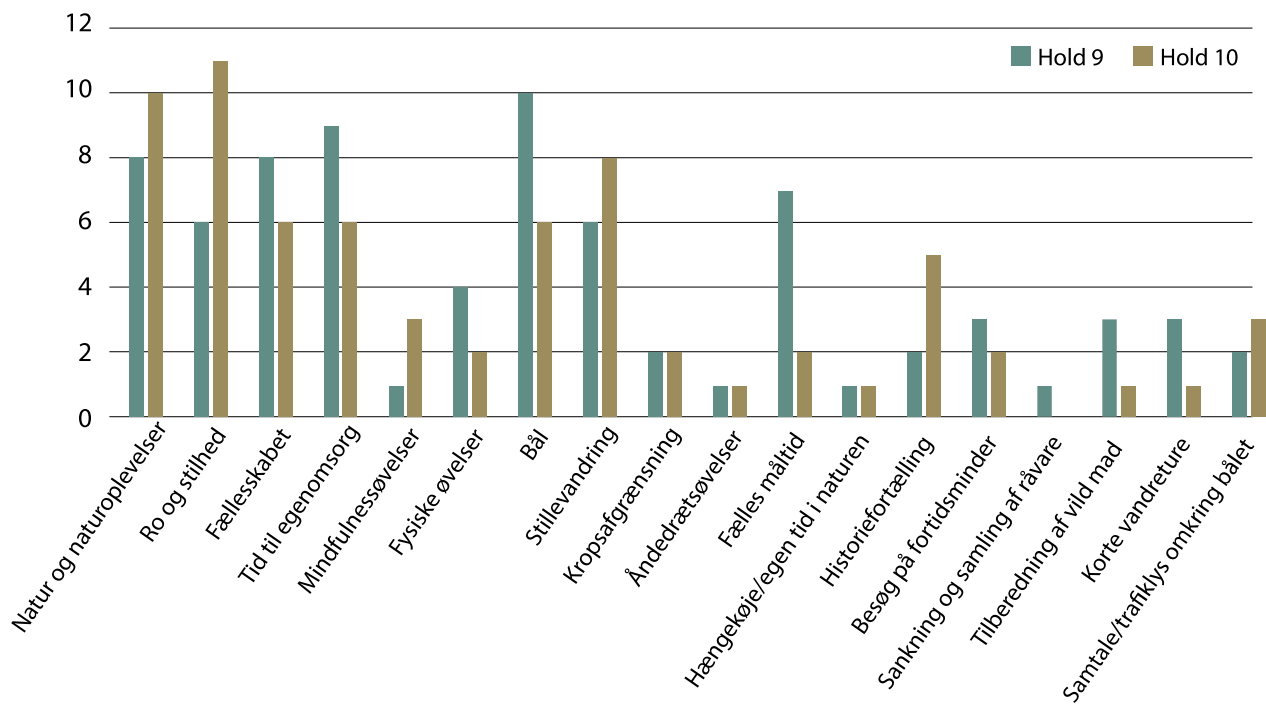
På arket er der nævnt 18 forskellige elementer, og hver deltager har max måttet sætte 6 kryds, ud for de 6 elementer som deltageren har vurderet, har haft størst betydning i forløbet.

Grafen er baseret på 13 besvarelser fra hold 9, hvoraf en deltager har sat 8 kryds, hvor kun de 6 første kryds er talt med. Samt baseret på 12 besvarelser fra hold 10, hvoraf en deltager har sat 16 kryds, hvor kun de første 6 kryds er talt med.

NB På hold 10 var der rigtig mange deltagere med forskellige fødevarerallergier og -intolerancer. Dette gjorde det ekstremt svært at lave varierede fælles måltider. Denne faktor kan have haft betydning for, hvor højt elementet 'fælles måltid' er blevet vurderet.



Sammenligning af besvarelser fra Hold 9 & Hold 10





”

Jeg er blevet rolig og fattet. Jeg er blevet i stand til at efterleve mine værdier. Jeg er mere til stede, både når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre/min familie. Ro, nærvær og fattethed. Taknemmelighed.

FORANKRING AF NATURLIG RESSOURCE VIA FORENINGSDANNELSE

Som en del af Naturlig Ressource har det fra starten af projektet været et mål at forsøge at starte en forening af tidligere deltagere fra gruppeforløbene. Behovet for foreningsdannelse sker på baggrund af ønske og udtryk for behov blandt deltagere i pilotprojektet 'Vær i livet', der har efterspurgt muligheden for forankring efter endt gruppeforløb.

Dannelse af en forening af tidligere deltagere vil give god mening for at skabe rammerne for fastholdelse og forankring af nye væner, holde fast i forbundetheden til naturen, samt mulighed for at deltage i et positivt, åbent og socialt fællesskab med ligesindede.

For at hjælpe en foreningsdannelse på vej har Naturlig Ressource ydet 'starthjælp' i form af tilskud til en instruktør, facilitet i form af en bålhytte, samt forplejning til et fælles måltid på en månedlig forankringsaften kaldt 'Rodfæste'.

I december 2021 lykkedes det at danne en selvstændig forening ved navn 'Foreningen Rodfæste – Syddjurs' med egen bestyrelse, bestående af tidligere deltagere fra Naturlig Ressource. Kontingentet er fastsat til en pris på 200 kr., som er overkommelig for de fleste personer. Foreningen mødes en gang månedlig i den velkendte bålhytte fra Naturlig Ressource-forløbet. Foreningsaftenerne er bygget op på samme måde som gruppeforløbet, så der er genkendelighed og fastholdelse i øvelser m.m. Foreningsaftenerne er beskrevet i en drejebog, sådan at formatet bliver fastholdt. Foreningen har valgt at køre foreningsaftenerne videre med en tilknyttet instruktør fra Naturlig Ressource, således at instruktøren er med til at facilitere rammen for foreningsaftenerne.

Fra 2024 står Foreningen Rodfæste – Syddjurs 100% på egne ben. Udover medlemskontingenter drives foreningen med støtte fra fonds- og §18 midler fra puljer, der støtter op om foreninger, der arbejder med trivsel og mental sundhed i naturen.

Læs mere om Foreningen Rodfæste – Syddjurs på www.rodfaeste-syddjurs.dk

Analyse af forankringsindsatsen

I perioden september 2023 – forår 2024 er der blevet foretaget en ekstern analyse af forankring af Naturlig Ressource.

Analysen har særligt fokus på, hvordan forankring af projektet sker i den frivillige forening 'Foreningen Rodfæste – Syddjurs'.

Analysen tager udgangspunkt i det helt overordnede formål med Naturlig Ressource, nemlig at:

- Øge den enkelte deltagers mentale sundhed, og
- hjælpe med at fastholde deltagerne i uddannelse- og arbejdsmarkedstilnytning via øget mental trivsel.

Derudover er målet med Naturlig Ressource at bibringe deltagerne en læring, der kan føre til forankring af gode vaner i hverdagslivet samt hyppig brug af naturen.

Forankringsmodel til inspiration for andre

Analysen skal bidrage til udvikling og udarbejdelse af en forankringsmodel for projektet med henblik på udbredelse til andre. Fokus er her overvejende forankring via 'Foreningen Rodfæste – Syddjurs', der kan inspirere andre aktører til lignende indsætter, herunder blive opmærksom på hvilke forudsætninger, der skal tænkes ind i foreningsdannelsen som forankringsplatform.



Analysens resultater

Helt overordnet viser undersøgelsen, at forankring har størst potentiale der, hvor medlemmerne oplever en fast struktur for og genkendelighed i forbindelse med de aktiviteter og øvelser, de har lært på Naturlig Ressource og som videreføres i Rodfæste. Dette med en instruktør, der varetager det overordnede ansvar for foreningsaftenen, så det enkelte medlem kan deltage på lige præcis de vilkår, han eller hun har ressourcer til den pågældende dag.

Den viden og læring deltagerne er blevet præsenteret for og har praktiseret på forløbene er i forskellige grad blevet internaliseret hos dem som et mindset for, kropslig erfaring med og tro på, hvad aktiviteter/øvelser kan give dem. Og generelt, hvad naturen kan gøre for dem så de bliver fortrolige med at færdes i den på – for mange – nye måder.

Udover at aktiviteterne understøtter medlemmernes motivation for at komme i foreningen, er nogle af de væsentligste indikatorer for forankring baseret på følgende gennemgående betydningsparametre for forankringspotentiale. Disse betegnes som tematiske forankringsarenaer:

- Stedet
- Aktiviteterne
- Naturen
- Fællesskabet
- Organiseringen, herunder strukturen

I nærværende rapport foldes forankringspraksis i de forskellige tematiske arenaer og spor grundigt ud og perspektiveres ind i en række inspirations- og opmærksomhedspunkter samt anbefalinger til arbejdet med lignende tiltag andre steder. Herunder et blik på forudsætninger for udbredelsen af naturbaseret terapi i regi af en frivillig forening.

De samlede og uddybende resultater fra analysen af forankringsindsatsen finder du i hæftet 'Kvalitativ undersøgelse af forankring i foreningen Rodfæste' på www.naturligressource.dk

AFLEDTE EFFEKTER AF PROJEKT NATURLIG RESSOURCE

Afledte effekter af projekt Naturlig Ressource gør, at Syddjurs kommune har implementeret de gode erfaringer i følgende andre kommunale tiltag:



Naturbaseret sundhedsfremme i samarbejde med Jobcenteret

Grundet de positive resultater i Naturlig Ressource-projektet har Sundhedsafdelingen og Jobcenteret initieret samarbejdet: Mental Sundhed og Mestring. Borgerne visiteres til et 8 ugers forløb i naturen med henblik på at blive klar til praktik, job eller uddannelse.

Data viser foreløbigt en høj udnyttelsesgrad af tilbuddet samt at +80% melder klar til de mål, sagsbehandler har anført i henvisningsskemaet efter endt forløb.

Finansiering sker via kontrakt mellem Sundhedsområdet og Beskæftigelse. Kontrakten varer 1 år. I denne kontrakt har Jobcenteret købt 15 løbende pladser på Mental Sundhed og Mestrings forløbet.

Naturbaseret sundhedsfremme til borgere med kronisk sygdom

Grundet de positive resultater i Naturlig Ressource-projektet har Sundhedsafdelingen rykket indsatser til borgere med kronisk sygdom ud i naturen. Tilbuddet hedder Naturlig Sund og borgerne differentieres alt efter deres grad af mobilitet. Forløbet varer 10 uger og vi tilbyder et middagshold (lav grad af mobilitet) og et aftenhold (høj grad af mobilitet).

Resultaterne viser foreløbigt, at vi som noget nyt på dette område har fulde hold samt lavt frafald. Vi har desuden flere mænd med end tidligere. Borgerne har markant højere trivsel, markant sundere kostmønstre, samt markant mere energi efter endt forløb.

Røgfri i Naturen

Vi har rykket et af vores rygestopforløb udendørs og tilbyder rygestop som gruppeforløb i naturen. Varigheden af rygestopforløbet er 6 uger. Vi ser en høj stoprate i forhold til rygning og en lav grad af tilbagefald. Der er fulde hold, når vi starter gruppeforløbet og en lav (hvis slet ingen) grad af frafald.

”

Følelse af fællesskab med andre i samme situation og samhørighed med naturen.



TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE

Alle instruktør-teams i Naturlig Ressourceforløbene er tværfaglige; med en instruktør der er sundhedsprofessionel og repræsenterer Sundhedstemaet i Syddjurs Kommune og en instruktør, der er naturvejleder og besidder 'jæger og samler skills' og repræsenterer Danmarks Jægerforbund.

Hvert team besidder en bred vifte af kompetencer inden for natur, krop og psyke. Den tværfaglige kombination har skabt en væsentlig og god synergieffekt der har løftet gruppeforløbet og deltagernes oplevelse af Naturlig Ressource-forløbet.

Med vidt forskellige baggrunde blandt instruktørerne og ingen forud kendskab til hinanden har det været vigtigt at skabe et fælles afsæt og en fælles forståelsesramme. Derfor har alle instruktører fra Naturlig Ressource været sammen på grunduddannelse i naturbaseret sundhedsfremme, hos ViNatur¹.

Instruktør-teamet har gennem forløbene opnået mange erfaringer, der har været med til at øge projektets progression og ambitionsniveau. Det tværfaglige samarbejde på Naturlig Ressource-forløbene har udviklet sig på baggrund af at have mange fælles opgaver over lang tid.

På den måde har instruktørerne lært hinandens fag, praksis og personlighed dybtgående at kende, hvilket har givet gode betingelser for, at tilliden mellem instruktørerne kunne udvikle sig naturlig over tid. Kendskab og tillid til hinanden har gjort, at der er opstået en lethed og tryghed i samarbejdet, som automatisk smitter af på deltagerne. Når instruktørteamet fungerer godt, bliver deltagerne rolige og får nemmere ved at give sig hen til forløbet og til naturen. Det har ofte været nødvendigt at improvisere og ændre på aftenens plan for at gennemføre en aften, fx når vejret har ændret sig. Her er der bl.a. blevet trukket på både naturvejlederens og den sundhedsprofessionelles "værktøjskasse", så "dårligt vejr" er blevet håndteret hensigtsmæssigt og naturligt. For at opretholde den høje faglighed og det fælles ståsted iblandt instruktørerne, har instruktørerne selv implementeret at have kortvarig øjenkontakt, eller en kort snak, 1-2 gange på hver forløbs aften. Denne praksis er indført for at kunne afstemme med hinanden og "lede" gruppen i samme retning, eller opdage behov for små ændringer i dagens program undervejs. Et eksempel kunne være at skrue ned for den ens kompetencer og skruet op for den andens kompetencer, alt efter gruppes behov eller respons den pågældende aften.

1 <https://vinatur.dk/event/vinatur-grunduddannelse/>

Betydning af det rette instruktørteam

Sammensætningen af det rette instruktørteam er meget vigtigt for deltagerens oplevelse af forløbene. Når man kommer som deltager i en mere eller mindre sårbar position, er det vigtigt med instruktører, der hurtigt formår at skabe en tryk og tillidsskabende ramme, hvor den enkelte kan være sig selv. Instruktørerne skal være rolige og afbalancerede og vise, at de er trygge ved opgaven, deltagerne og aftenens plan. Selv hvis alle deltagere vælger bare at 'være' en hel aften og ikke byde ind på nogen aktiviteter, bliver der sørget for mad og oprydning, uden at nogen skal føle sig forpligtigede til at hjælpe til. Og det er lige præcis den frihed deltagerne nyder. I de tre timer de er afsted til NR, er der ingen der forventer noget af dem!

Instruktørens tilstand og kompetencer

Instruktørerne på Naturlig Ressource-forløbene skal have formelle kompetencer i form af sundhedsfaglig og/eller naturfaglig uddannelse og viden. Samtidig er det vigtigt, at instruktørerne har tilegnet sig viden om og praksis erfaring inden for naturbaseret sundhed og naturterapi.

På det personlige plan er det vigtigt, at instruktørerne har evnen til at bringe sig selv i ro og formår at være stille og have det rart med det. Træning i at være i ro, selvom livet er uroligt, er en af de bevidste øvelser, teamet omkring Naturlig Ressource-forløbene anbefales at praktisere både individuelt og sammen som team.

Denne træning i at bevare en god og rolig tilstand som instruktør kan omfatte:

God tid til praktisk forberedelse af mødegangen, inden deltagerne kommer.

- Tid til at instruktørerne siger til hinanden, hvordan deres egen tilstand er på dagen.
- Fælles planlægningsmøde til forløbet.

- Klare aftaler om hvem der gør hvad, f.eks. i forhold til udfordrende deltagere, eller deltagere der 'fylder meget' på holdet.
- Følge holdets flow.
- 'Grounding'-øvelser.
- Afspændingsøvelser.
- Mulighed for løbende supervision med en ekstern supervisor.

Regulering/deltager guidning i forhold til at fungere i rammen

Der vil oftest være en eller flere deltagere på et hold, hvis adfærd er uhensigtsmæssig i forhold til det, vi gerne vil have til at udvikle sig på holdet. Det kan være at deltageren snakker for meget eller hægter sig på en eller flere andre og på den måde selv undgår eller forhindrer andre i at opnå effekten af at være på med på Naturlig Ressource. Når instruktørerne opdager, at det er i gang med at ske, skal de reagere på det ved at adressere det tydeligt, diskret og nænsomt til den eller de som har den uhensigtsmæssige adfærd.

Rammen

Når man laver forløb i en lille kommune som Syddjurs, er der øget sandsynlighed for, at deltagerne møder nogen, som de kender fra andre sammenhænge. Når det forekommer, kan det være nødvendigt for instruktørerne at huske deltagerne på, også at rette deres opmærksomhed mod de deltagere, som de ikke kender i forvejen. Hvis de, som kender hinanden i forvejen, synes at have faste måder at være sammen på, som udspiller sig på holdet, kan instruktørerne være nødt til at adressere dette, så deltagerne ikke bliver låst af det tidligere etablerede sociale samspilsmønster.

Det italesættes fra starten, at alle har tavshedspligt – hvad der siges i gruppen forbliver i gruppen.

Fælles for alle hold

Der er deltagere på alle hold, der konstant fylder ord, historier, humor, problemer eller spas ind, hvor der kunne være stilhed eller er lagt op til stilhed. Når mennesker snakker meget, er det bare en allemenneskelig måde at være sammen på og en måde at drage omsorg for den sociale sammenhæng, man er i. Derfor er det vigtigt at være mild og omsorgsfuld som instruktør, når man intervenserer og rammesætter mængden af ord hos en eller flere deltagere. For meget tale kan være en hindring, for at der opstår ro og refleksion, samt mulighed for at naturen kan komme til med sine helbredende kræfter. Når nogen snakker for meget, er det vigtigt, at underviserne kan og vil handle på det. Det kan derfor anbefales, at instruktørerne er bevidste om, at denne opgave er en del af at få deltagerne, og dermed forløbet, til at fungere.

Det er ligeledes vigtigt, at instruktørerne har en fast og gennearbejdet plan for den enkelte session, samt at instruktørerne har gennearbejdet planen med hinanden: det er også bedst, at instruktørerne ved, hvad de vil og kan, når der er brug for at ændre både lidt eller meget på planen. Denne forberedelse og indstilling hos instruktørerne vil optimere betingelserne for at instruktørerne forbliver i god og rolig egen tilstand, når der sker noget uventet, og når planen ændres. Det er også bedst at instruktørerne har øvet sig i at være såvel enige som uenige sammen. Sådan at instruktørernes eventuelle konflikter ikke kommer til at smitte af på deltagerne og forløbets funktionalitet.

Forstyrrelser

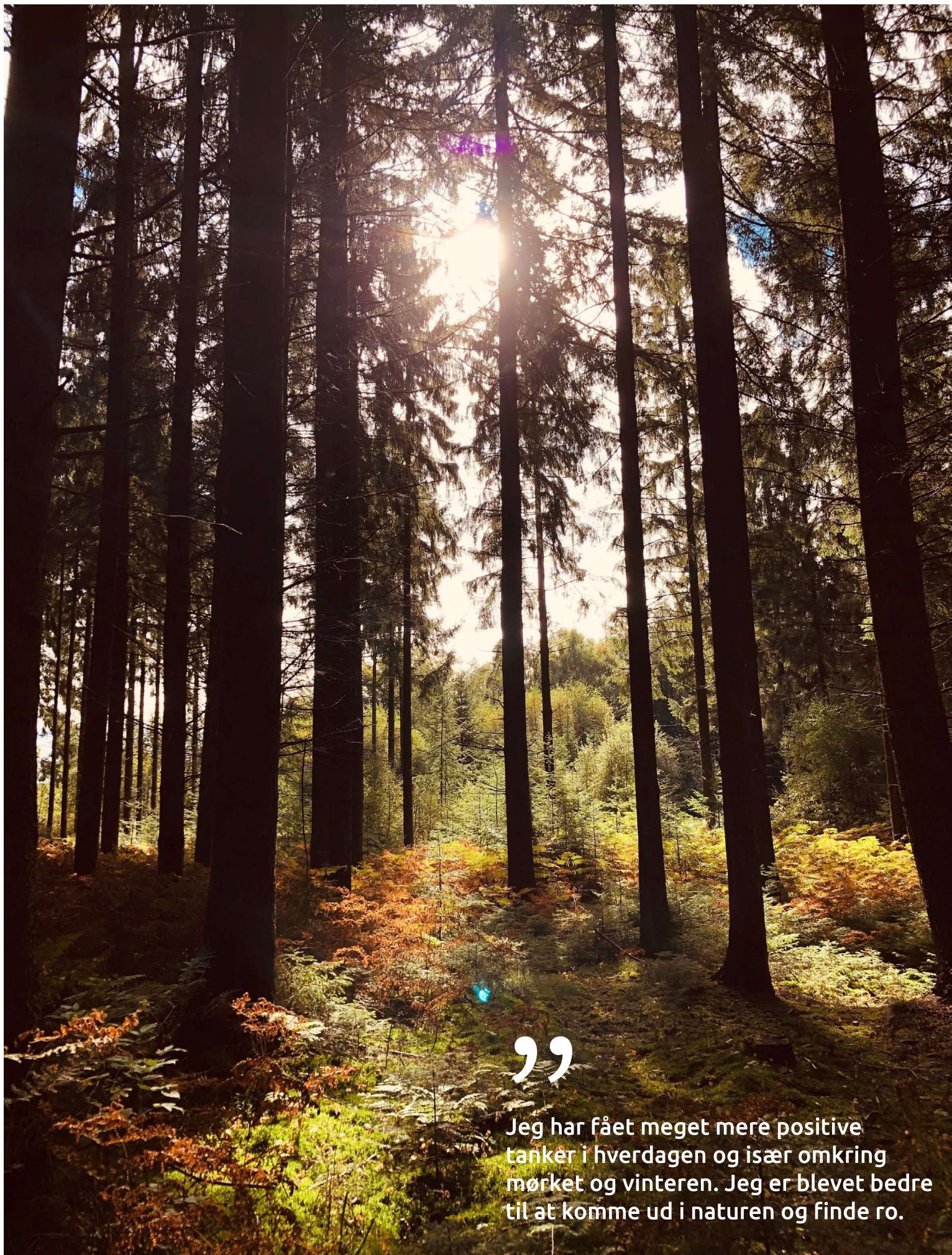
Deltagerne har oplevet det som forstyrrende, når der fx har været besøg af en studerende, der gerne ville følge forløbet, eller en antropolog der gerne ville indsamle data. Når der kommer en ukendt person udefra, giver det en forstyrrelse i det tillidsfulde rum, der er blevet skabt mellem instruktører og deltagere.

Stilhed og væren i naturen

Stilhed og væren i naturen kan beskrives ved også at beskrive dets modsætning. Når vi er i gang med at leve vores liv som voksne mennesker, er næsten al tiden fyldt; præstation, pligter, kalender-aftaler og tanker om, hvordan vi får det hele gjort godt, samt hvad der sker, hvis vi ikke får det gjort godt, eller slet ikke får det gjort! Ovenstående kan fylde al tiden ud, også når vi sover. Vi gør det både, når vi er raske, når vi skranter lidt, og når vi er syge. Denne måde at være i verden på kan være det eneste, vi kender. Derudover kan vi også være fyldte af skyld, skam og mangel på accept af os selv over ikke at synes, at vi lever op til livets krav. Yderligere har mange af os en tendens til at skære det opbyggende og det egenomsorgsfulde fra som det første, når vi ikke synes, vi kan følge med, og vi begynder at opleve færre ressourcer.

Alle ovenstående måder at leve livet på kan stilhed og væren i naturen være en effektiv modgift til. Stilhed og væren i naturen giver mulighed for, at vi kan mærke os selv, mærke hvilke behov vi egentlig har og ikke mindst restituere. Når vi bliver stille og opmærksomme med de forskellige naturterapi øvelser, skabes der en gammel og glemt kontakt mellem mennesket og naturen, hvor mennesket bliver healet i og af naturen. Det er meget simpelt og kan være meget svært, når man befinder sig i præstation, pligt og "jeg er ikke (god) nok" tornadoen.

Gennem et Naturlig Ressource-forløb får man som deltager mulighed for i en struktureret form at komme i kontakt med naturen, sin egen stilhed og sin egen væren.



”

Jeg har fået meget mere positive tanker i hverdagen og især omkring mørket og vinteren. Jeg er blevet bedre til at komme ud i naturen og finde ro.

NATUR, KVALITETER OG POSITIVE STØTTEMILJØER

NATURTYPE

Naturen har hovedrollen i naturbaserede gruppeforløb, der omhandler mental sundhed, og stedet har meget at sige for deltagerens oplevelse og restitution. Det kan være vanskeligt at finde en 'one size fits all'-løsning, da menneskers foretrukne naturtype kan variere, alt efter hvor personen er opvokset; nær store grønne skove, ved det brusende Vesterhav, nær mark og eng, i bakket landskab, eller på den flade hede. Dog er der fælles træk, for både skov og kyst ligger højt på de fleste personers foretrukne valg af naturtype.

Hvilken naturtype eller naturoplevelse, der har den stærkeste indvirkning på den enkelte, kan være forskellig. For nogle er det; blålets flammer, skovens tæthed, lyset, lyden af vind eller fuglesang, bækkens rislen, bølgerens skvulp, synet af dyr eller planter, duften af regn eller gran, drivende skyer, eller stjernerne på den klare nattehimmel, der gør det største indtryk.

Nogle steder, fx i storbyer, kan det være svært at finde 'vild' natur og stilhed. Her er det væsentligt at fokusere på de bedste rekreative kvaliteter, som området kan byde på. Det kan fx være grønne arealer som parker, terapihaver, kyststrækninger og de brudstykker af natur (grønne åndehuller), som en storby kan byde på, fx i forbindelse med idrætsanlæg, eller spejderfaciliteter.

Lys, luft, åben himmel og grønne omgivelser giver også mennesker mulighed for at "gear ned", selvom deltagerne ikke befinder sig i 100% stilhed i den 'vilde' natur, ud fra devisen om at lidt er bedre end ingenting!

En undersøgelse fra 2018 viser, at størstedelen af danskerne foretrækker naturtypen skov (78%), stærkt forfulgt af naturtypen kyst (73%).¹

¹ Undersøgelse 'Danskernes Friluftsliv', Friluftsrådet, 2018.

Naturkvaliteter og -oplevelseskvaliteter og positive støttemiljøer

Gennem årene er der bl.a. forsket i hvilke naturmiljøer, vi som mennesker foretrækker, hvilke naturkvaliteter der har den mest positive indflydelse på sundhed og restitution, samt hvilke oplevelseskvaliteter mennesker foretrækker, når vi opholder os i grønne omgivelser. Denne forskning kan du læse et kort udpluk af herunder:

Supportive Environment Theory

Teorien Supportive Environment Theory¹ (SET) er udviklet med udgangspunkt i undersøgelser af, hvilke naturmiljøer vi foretrækker, hvilke naturkvaliteter der har en positiv indflydelse på vores sundhed og som har en restituerende indvirkning på os. Teorien beskriver vores behov for såkaldte 'støttemiljøer', og de kvaliteter naturen skal have for at virke genopbyggende på vores krop og psyke.

Forskningen i forbindelse med støttemiljøer (SET) viser, at naturmiljøer er særlig støttende hvis de;

1. giver os en fornemmelse af at være væk fra hverdagen
2. oplevelse som sammenhængende
3. er fascinerende
4. er i overensstemmelse med vores behov.

¹ The Supportive Environment Theory (SET), Patrik Grahn og Ulrika Stigsdotter m.fl., 2010

Percived Sensory Dimensions

Gennem forskning er der ligeledes arbejdet med at identificere de oplevelseskvaliteter, som mennesker i særlig grad foretrækker, når de opholder sig i grønne områder. Oplevelseskvaliteterne kaldes Percived Sensory Dimensions (PSD)².

De 8 oplevelseskvaliteter som mennesker i særlig grad foretrækker (PSD) oplistet efter popularitet:

1. Fredfyldt – Stilhed, ro, uforstyrrethed, at være et med naturen.
2. Rumligt – Træde ind i en anden verden, beroligende, sammenhængende helbred, tydeligt afgrænset.
3. Vildt – Frit voksende, naturens præmisser, utilgængelighed, livskraftig visuel og auditiv ro.
4. Artsrigt – Stor biodiversitet, variation i dyr og planter.
5. Trygt – Afskærmet, sikkert, beskyttet, refugium, mange buske og træer.
6. Kulturhistorisk – Kulturhistoriske spor, menneskelig påvirkning, historie.
7. Åbent – Udsigt, mulighed for leg og pladskrævende aktiviteter, tilgængeligt, udsigt.
8. Socialt – folkeligt, underholdning og service, grupper af mennesker.

2 Percived Sensory Dimensions (PSD), Patrik Grahn og Ulrika Stigsdotter, 2010



”

At nyde naturen mere, lytte og dufte.
Har fået lidt mere ro på livet. Jeg har
opdaget, at jeg ikke er alene med
mine problemer.

DE FYSISKE RAMMER FOR ET NATURBASERET GRUPPEFORLØB

Naturen er rammen for naturbaseret sundhed og for forløbene i Naturlig Ressource. Det er derfor af stor betydning, at forløbene afholdes på et sted, hvor der er natur af høj kvalitet, stilhed og positive støttemiljøer med høj oplevelseskvalitet, hvis deltagerne skal have det maksimale ud af forløbene.

Vores erfaringer, understøttet af forskning i støttemiljøer og oplevelseskvaliteter, viser at gruppeforløb med fordel kan afholdes på et sted med ro og stilhed, 'højt til loftet', samt vild og artsrig natur. I Naturlig Ressource-forløbene er det gode og trygge mødested en bålhytte i Ringelmosse Skov med mulighed for inden for kort gåafstand at bevæge sig til andre positive støttemiljøer i form af;

- Løvskov
- Granskov
- Lysninger
- Vandløb
- Sø
- Overdrev
- Kyst
- Hav
- Forskelligartede kulturminde.

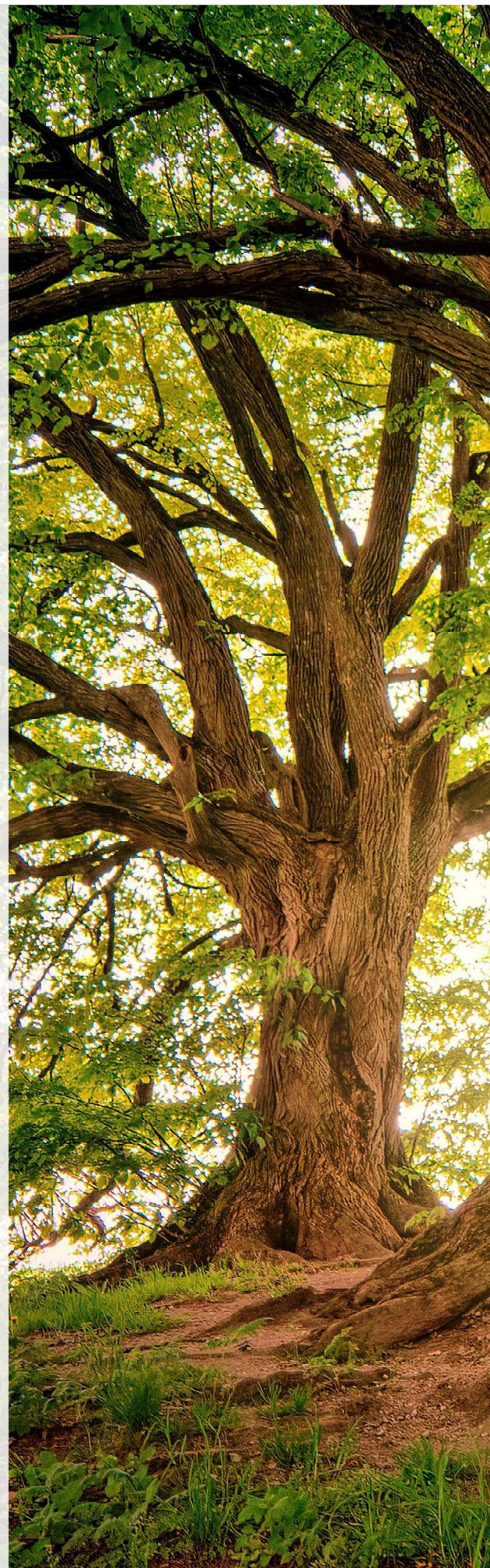
Udvælgelse af den rigtige fysiske ramme

Naturlig Ressource udvikles udendørs hele året rundt. Mødestedets beliggenhed skal derfor udvælgelse, så det er et rart sted at opholde sig, uanset årstid og vejr.

Mødestedet bør derfor ligge et sted, hvor der er:

- Læ for vinden, så deltagerne skærmes for den værste vind og slagregn.
- Tørt underlag – dvs. at underlaget er hævet over vandhuller og sumpede arealer. Underlaget er optimalt belagt med flis eller evt. fliser, så det ikke trædes til mudder i regnvejr.
- Bålhytte eller et overdækket areal i tilfælde af regnvejr og kraftig sol. Her er en enkel overdækning tilstrækkeligt. Deltagerne kan evt. stable brænde op i vindsiden for at få yderligere læ.
- Et bålsted. Det er absolut nødvendigt for forløbet i Naturlig Ressource, at der kan tændes bål. Holdet samles omkring bålet, og det er her madlavningen finder sted. Bålstedet skal have en størrelse, hvor 15-18 personer kan mødes og mærke varmen og lyset, når det er koldt og mørkt.
- Adgang til vand og toilet. Toilettet bør ligge indenfor gåafstand i forhold til mødestedet. Et muldtoilet kan evt. være en mulighed. Vand kan evt. medbringes i dunke eller spande.

Mødestedets størrelse må gerne være beskedent. Et enkelt og overskueligt mødested kan medvirke til at bringe deltagerne tættere på naturen. 15-18 personer skal akkurat kunne sidde rundt om bålet, og i tilfælde af regnvejr er det tilstrækkeligt, at deltagerne akkurat kan komme i læ og holde sig tørre.







”

Jeg har fået god samvittighed til at leve et stille, simpelt liv uden alt for mange stimuli og udefra kommende forventninger og forstyrrelser.

ELEMENTERNE – ILD, VAND, JORD OG LUFT

Under hele Naturlig Ressource-forløbet arbejdes der med at åbne naturen op for deltagerne og skabe følelsen af at opdage, eller genopdage, den enkelte deltagers naturforbundethed.

Naturens uvilkårlighed og elementerne (årstider, vind og vejr) skaber rammerne, som deltagerne må indordne sig under. En proces, der skal bringe deltagerne væk fra en hektisk hverdag og helt ned i "naturens tempo" med mål om, at deltagerne atter lærer at mærke sig selv og egne behov herunder basale behov, f.eks. behovet for varme, lys, mad, ro, stilhed, væren i naturen, tid til egenomsorg og refleksion m.v.

Naturen "åbner sig for deltagerne" ved at give deltagerne positive oplevelser i naturen – både i fællesskab og alene. Oplevelsernes karakter kan variere meget, og ofte kan de små oplevelser være de største. Som f.eks. deltageren, der har en nær oplevelse med en gærdesmutte-unge, oplevelsen af et "guddommeligt" lysfald i skoven, beundringen af den overvældende stjernehimme og en tudende natugle i nærheden, eller holdet, der finder og redder en lille underafkølet egern-unge, der er faldet ud af reden i et stormvejr.

Overordnet set er målet, at deltagerne oplever, at naturen er stor, smuk og livsbekræftende og ikke mindst, at naturen er god for krop og sjæl!

Bålet

En Naturlig Ressource-aften starter og slutter altid i stilhed omkring bålet, siddende på varme og bløde rensdyrskind. Varmen og lyset virker indbydende, så deltagerne føler sig velkomne. Det er derfor væsentligt, at bålet er tændt, når deltagerne ankommer.

Ilden virker dragende og er et naturligt midtpunkt for gruppen af deltagere. Der falder ro over de fleste deltagere når gruppen sidder omkring bålet, mærker varmen, og blikkene drages af ilden.

Se mulighederne

Stedets muligheder og rammen bør udnyttes til at give deltagerne en række gode oplevelser i naturen.

Det kan være skoven, stranden, vandløbet, højdedraget, udsigten, engen, dalen, tågedisen, skyerne, dyrelivet, stjernerne, mørket, eller hvad der nu findes af muligheder lokalt og netop på dagen.

Naturen er ikke altid ens – den ændrer sig konstant, hvor elementerne, årstiden, tidspunktet på døgnet, vinden og vejret spiller ind. Vind, vejr og årstid kan begrænse nogle aktiviteter, men kan også give muligheder. Her er det vigtigt at alle øvelser gennemføres med et positivt afsæt, så deltagerne får en god oplevelse, uanset om det er koldt, regner eller blæser.

Det kan nogle gange være umuligt at gennemføre de planlagte øvelser pga. et pludseligt vejrskifte, højvande, eller andre omstændigheder. Tilpas øvelserne efter naturen, drop planen og gør noget andet, der passer til omstændighederne og 'her og nu' billedet. Det er godt at være omstillingsparat som instruktør og have en plan B i ærmet! Her må instruktørerne ofte improvisere. Hvis f.eks. en planlagt soppeøvelse i strandkanten må droppes pga. vind og høje bølger, må man gøre noget andet. Så kan det f.eks. i stedet være en idé at gå op på en bakketop, lytte til vinden i træerne og mærke suset og vindens kræfter på egen krop.



TEMAER EFTER ÅRSTID

Vinter

- Kulde vs. Varme: Det varme bål – de kolde omgivelser, frost, sne.
- Mørke vs. Lys: Den mørke årstid, nattesyn kontra lys fra bål, petroleumslampe, kunstigt lys mv.
- Naturen i dvale
- Stjernehimlen: Himmelrummet med stjerner og måne, lange afstande.
- Stilhed: Specielt ved sne.

Om vinteren har vi fokus på at skabe ekstra varme med flere bål (to eller tre bål).

Vi vælger øvelser, der træner nattesyn. Vi bruger det blide lys fra petroleums lamper frem for pandelampe, når vi går stille gang. Vi fortæller om naturens dvale og det menneskelige behov for at skrue tempoet ned og få mere hvile på denne årstid. Sne kan skabe en fortryllende atmosfære af bomstilhed, blødhed og ikke mindst af ekstra lys, der reflekteres af snedækket.

Forår

- Lyset vender tilbage
- Vækst i naturen – frø, planter og træer spirer og springer ud
- Dufte
- Mildere og lunere luft
- Fuglesang

Om foråret vender lyset tilbage, planter, urter, træer springer ud. Efter vinterens "dvale" kan vi "springe ud" med fornyet energi og igangsætte nye projekter. Den mildere og lunere luft inviterer til det. Vi kan reflektere over, at det der så "dødt" ud har en stærk og iboende livskraft. Vi kan drage et parallel med os mennesker og finde håb i naturens cyklus. De nye skud er propfyldte med vitaminer og mineraler, naturens skatkammer forsyner mennesker med den energi og næring de har behov for.

Sommer

- Blomstring og bær
- Solens lys og varme
- Stranden
- Lyse nætter

Om sommeren er der lys og varme nok til at være mere ude. Vi kan bade vores kroppe i lyset som bladene på et træ og sugesol og varme til os. Vi lader os nære af det. Vi lægger os ned og betragter trækronens "kunst". Vi fortæller om den afhængighed, menneskeliv har af træerne, der udskiller ilt. Vi har mange aktiviteter ved stranden og i skoven.

Efterår

- Høsttid – naturens spisekammer
- Løvfald – smukke farver og naturens kredsløb
- Lys vs. mørke
- Varme vs. kulde
- Tør vs. våd
- Vind

Om efteråret er det høsttid. Naturen er fuld af mad, der vækker taknemlighed for den overflod af lækkerier. Det er tid til at samle forråd. Naturens "kunst" tager fart med en rigdom af farve, og fortæller om det nærtstående skift; sommer er gået på hæld, de grønne blade har skiftet farve og skal snart slippe kvisten og falde til jorden. Om efteråret kan vi som blade give slip på det, der er udtjent, og som vi ikke har brug for længere. Som et træ, der udsættes for blæst, kan vi stå fast, når vi er rodfæstet i os selv.



JÆGER-SAMLER, VILD MAD OG FÆLLES MÅLTID

På forløbene er deltagerne gået i sporene efter stenalderens jægere og samlere, der levede af naturens råvarer. Der er mange muligheder for at finde føde i den danske natur, bl.a. vildt, fisk, urter, svampe, tang, skaldyr, frugter mv.

I forløbet har deltagerne arbejdet med nedlagt vildt, i form af fasaner, ænder og råvildt. Desuden har de bistået med at røgte garn, fanget fisk med stang (husk fiske-tegn), fange krabber og samle muslinger, østers og tang. Vildtet, eller fangsten, er efterfølgende blevet brugt i madlavningen.

Det er væsentligt, at deltagerne får en succes – en oplevelse af, at det ikke behøver at være svært at finde årstidens råvarer og benytte dem i madlavningen. Der er lettest at lave et miks af indkøbte råvarer, som suppleres af det, der sankes, fanges, eller af vildt der er blevet nedlagt på forhånd. Det giver madlavningen ekstra værdi for deltagerne, at de selv har været inddraget i at finde råvarer i naturen.

Madlavningen laves som 'slow cooking', der godt må tage tid, og hvor det godt må være hyggeligt og afslappende at lave maden. Al maden tilberedes over bål.

Deltagerne får vide rammer til at lave maden – der er ingen rigtig eller forkert måde fx at snitte grøntsager på. Dog opretholdes fokus på hygiejne og fødevarer-sikkerhed i madlavningen.

MADEN SPISES I FÆLLESSKAB, HVILKET STYRKER DET SOCIALE FÆLLESSKAB I GRUPPEN

Eksempler på naturens råvarer:

- **Mælkebøtteblade** kan om vinteren smage som rucolasalat og benyttes som salat.
- **Nyudsprungne bøgeblade** i det tidlige forår er fantastiske som salat.
- **Skovsyre** kan fx anvendes i gryderetter, salater og som pynt.
- **Skovmærke** er god i fx pandekager og som smagsgivere i fx the og som dessert pynt.
- **Løgekarse** er gode fx i pesto og urtefrikadeller, og som smags-giver i fx røræg, supper, gryderetter og brød.
- **Skvalderkål** er gode fx som pesto, urtefrikadeller, i salat, supper, gryderetter.
- **Brændenælder** er gode i suppe, som ingrediens i brød og som chips, når de steges i olie.
- **Granskud** er gode at sylte, når de plukkes i slutningen af maj.
- **Spiselige svampe** er fx gode i risotto, som smørstegt tilbehør og i sammenkogte retter.
- **Nedlagt vildt** fx **fasaner, ænder** og **råvildt** der kan steges, samt bruges i wok- eller gryderetter.
- **Blåmuslinger** og **østers** som samles langs kysten (som kun bør samles fra september til primo maj pga. vandkvalitet og alger) og kan fx dampes eller grilles



- **Fisk** der røgtes fra garn eller fanges på stang, kan steges, røges, dampes eller koges.
- **Strandkrabber** der fanges langs kysten giver en fantastisk krabbe-bisque.
- **Rejer** der stryges langs kysten kan fx koges og nydes på brød eller sprød-steges som snack.
- **Strandkål** er fx god som smørstegte stængler og de nyudsprungne blade som salat
- **Strandbede** er fx god til pasta, supper og gryderetter.
- **Strandarve** er god i tzatziki.
- **Tang** er fantastisk i mange retter og kan bruges i fx i brød eller som sprødstegte chips.
- **Hyldeblomster** er fx gode som smags giver til pandekager og i the.
- **Blade fra vilde roser** er fx som er gode i salat.

Bliv klogere på bålmad, hygiejne og find inspiration i vores to små opskriftshæfter 'Bålmad med vildt og andet godt fra naturens spisekammer' og 'Sank, sans og spis!'. Du finder hæfterne på [Naturlig Ressource.dk](http://NaturligRessource.dk)
– hæfterne kan rekvireres gratis så længe lager haves.



Det fælles måltid

Det ultimative måltid, der viser måltidets kærlighed, er barnet der dier ved mors bryst i en tilstand af dybt nærvær og i intens øjenkontakt. Den dybde og intensitet kan vi ikke helt levere til måltiderne ved Naturlig Ressource – men det kommer heldigvis tæt på!

Deltagerne er kun med til tilberedningen af måltidet, hvis de oprigtigt ønsker det og har lyst til at lave mad. Deltagernes måde at forberede maden på er pr. definition altid ok. Vi opererer ikke med 'rigtig' og 'forkert' i vores madlavningsproces – alt inden for ganske vide rammer er helt okay. Selve måltidet kan nydes helt roligt og i stilhed eller i samtale med de andre deltagere og instruktørerne.

Mad og fælles måltider spiller en vigtig rolle overalt i vores sociale liv. Fælles måltider kan forene mennesker og har betydning for os og vores fysiske, såvel som psykiske velbefindende. Netop derfor er det fælles måltid et fast element af Naturlig Ressource-forløbene. Det fælles måltid har stor betydning for deltagerne; det er her, der kan lyttes eller snakkes med, og stemningen bliver som regel lidt mere afslappet, uformel og opløftet rundet om langbordet i skoven under det fælles måltid.

Rammerne omkring det fælles måltid er lige så vigtig som selve maden. Selve måltidet nydes udendørs under trækrone. At spise i naturen skærper sanserne og bevidstheden, og det nærvær der opstår deraf, kan sammenlignes med nærværet mellem mor og barn. Så den kærlighed, der helt basalt ligger i at få tilført den næste portion næring, forstærkes af de just nævnte omstændigheder.

Måltidet nydes i roligt tempo, i enten stilhed eller samtale, ved et fælles langbord.

Det fælles måltid bliver af deltagerne vurderet som et af de 5 væsentligste elementer i Naturlig Ressource.¹

¹ Resultat fra spørgeskema ved afslutning af forløbet – Hold 9.

Stilhedsskala-bordet

Til hvert måltid italesættes stilhedsskala-bordet, som er en måde at bruge langbordet til at give udtryk for, om man som deltager ønsker dialog og socialt samspil, eller om man ønsker at sidde i stilhed i sin egen 'boble' og nyde sit måltid. Placerer deltagerne sig i den ene ende af langbordet, ønsker de at spise måltidet i stilhed, ikke indgå i samtale, eller bare lytte. Placerer deltagerne sig i den anden ende af langbordet, ønsker de at deltage i samtale og socialt samspil under måltidet.

Stilhedsskala-bordet er en måde at bruge langbordet til at give udtryk for, om man som deltager ønsker dialog og socialt samspil, eller man ønsker at sidde mere stille i egen verden, når man spiser.



ANBEFALET BÅLSTED OG BASISGREJ

Bålsted

Bålstedet er helt centralt for Naturlig Ressource.¹ Deltagerne samles i fællesskab omkring bålet, både til stunder med stilhed og til refleksion i plenum. Og så det er naturligvis også omkring bålet, at madlavningen finder sted.

Bålstedet skal have en størrelse der gør at 15-18 personer kan sidde omkring bålet.

Det er en god idé at vælge et bålsted, der er stort nok til, at alle deltagere kan mærke varmen og se lyset fra flammerne – særligt når det er koldt og mørkt.

Bålstedet er væsentligt "driftsmateriel", som skal være robust. Det skal have en solid rist, der sikrer at gryder, kedler mv. står stabilt under madlavningen. Størrelsen på bålstedet bør være minimum 80-100 cm i diameter.

¹ Resultatet af spørgeskemaundersøgelse viser at bålet kommer på 1. pladsen af elementer i Naturlig Ressource. Undersøgelsen er foretaget på hold 9, 2023.



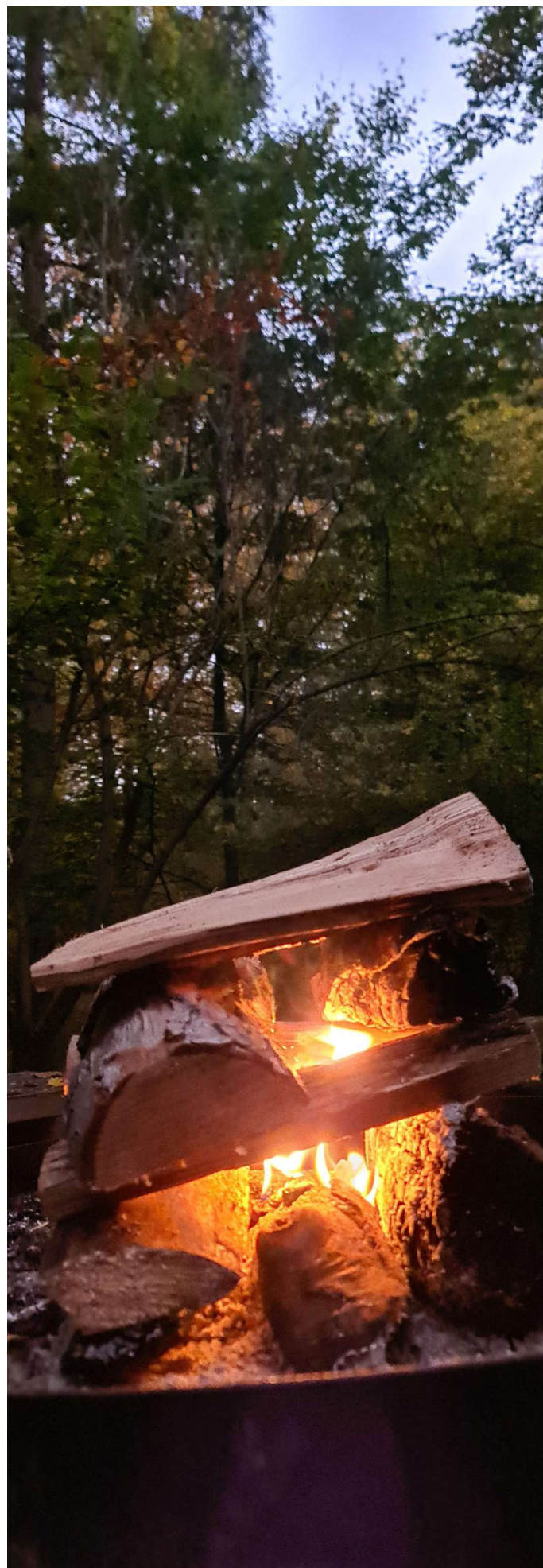
Brænde, bål og optænding

Ikke alt træ er lige egnet til bål og gløder. Bøg er det bedste brænde at bruge til et glødebål, efterfulgt af ask, birk og eg. Nåletræ laver ofte små eksplosioner, når opvarmet harpiks sprænger, og det sender små gløder og gnister ud af bålet til fare for dem der sidder eller arbejder ved bålet.

Brænde skal være ordentligt tørt og flækket ned i de rigtige dimensioner. Brænde i store stykker brænder dårligt, ryger meget og er svære at styre varmen med. Flæk derfor gerne brændet ned til 2-3 fingres tykkelse, for at skabe et bål der brænder godt, ryger minimalt og giver gode gløder til madlavning.

Byg bålet som et pagodebål, også kaldet et "Klodsmajor-bål". Pagodebålet er velegnet hvis du vil have lys, varme og gløder i en fart. Bålet bygges ved skiftevis at lægge tre stykker brænde den ene vej og derefter tre stykker brænde den anden vej osv. – ligesom når man bygger et Klodsmajor-tårn! Opbyg bålet med optændingskvas i midten og evt. en optændingsblok. Pagodebålets opbygning skærmer for vinden under optænding, samtidig med at ilden får ilt nok og hurtig brænder ned til gløder. Strukturen gør at flammerne får fat over det hele, så hele bålet brænder til gløder nogenlunde samtidigt.

Tænd bålet nedefra ved at sætte ild til optændingskvaset.
Hold øje med at flammerne får fat – ellers juster lidt på brændet. Skal der bruges flere flammer, lægges der nyt brænde ovenpå.



BASISGREJ

Nedenstående oversigt passer til en **gruppe på 15 – 18 personer**, der skal kunne tilberede et varmt måltid over bål.

Som basisgrej anbefaler vi:

2 Kedler	2 kedler med minimum 4 liters volumen. Den ene kedel benyttes til te og den anden til kogekaffe. Kaffekedlen kan evt. udskiftes med en 4.2 liters "Perkulator", der har indbygget kaffefilter og vandcirkulation.
2 Pander	1 – 2 store pander. En stor wok kan evt. benyttes i stedet for den ene pande.
2 Gryder	2 gryder i størrelsen 8-10 liter eller større.
10 Spækbrætter	Køb billige spækbrætter i plastic, der er lette at rengøre.
2 Stegespader/spartler	Gerne med træskæfte, der ikke bliver varmt.
1 Suppeøse	Gerne med langt skæfte.
2 Grydeskeer	Gerne med langt skæfte, så det ikke bliver for varmt for fingrene at røre rundt.
10 Køkkenknive	Køb billige knive og et mix af store og små knive og urteknive (der købes mange knive, fordi madlavning er en aktivitet).
5 Skåle	5 skåle til brug i madlavningen og til servering.
2 sæt skeer	Skeer til servering.
2 tænger	Lang metaltang til at vende brød, kød mv. på bålet.
4 sæt service	Til instruktører og deltagere, der evt. har glemt service.
20 mugs	Primitivt plasticrus – en såkaldt mug.
2 spande/dunke	Til drikkevand og hygiejne. (Det er lettest at holde spande rene.)
4 viskestykker	Til opvask.
4 karklude	Til rengøring.

2 opvaskebørster	Gerne med grove børster.
Stålsvamp	Til rengøring af gryder mv.
Sulfo	Til opvask.
Sæbe	Til håndhygiejne.
Håndsprit	Til håndhygiejne.
Evt. plastikhandsker	Til håndhygiejne – skal være godkendt til madlavning.
Lille førstehjælpstaske	Til smårifter m.m.
2 sæt bålhandsker	Bålhandsker. Handskerne er et "must", for at man ikke brænder fingre, når der arbejdes med varme gryder etc. ved ilden.
1 stor Kindling cracker	Kindling cracker til nem kløvning af brænde.
1 økse/skovhammer	Tung økse/skovhammer til kløvning af brænde.
Små plastikbøtter med låg	Til krydderier, salt, sukker, kaffe, the mv.
6 – 8 underlag/skind	Varmeisolerende underlag til at sidde på, fx liggeunderlag i skum eller rensdyrskind.
1 eller 2 kasser	Til opbevaring af udstyr. Køb ikke kasserne for store, så bliver de for tunge med indhold!
Hygiejnestation	Enten i form af en spand med varmt vand og sæbe, eller som en transportabel hygiejnestation kaldet 'ShoulderSink', med beholder til varmt vand, samt sæbe, sprit og papir.

Derudover kommer almindeligt service (krus, tallerken, bestik og vandflaske), som deltagerne med fordel selv kan medbringe. Det er dog en god idé at have lidt ekstra service til udlån fra gang til gang. Her kan anbefales service, der kan genbruges om og om igen, fx lavet af emalje eller plast.



”

Jeg er blevet bedre til at sige fra,
når jeg bliver presset.

DREJEBOG

Erfaringer og refleksioner som støtte til at gennemføre et forløb:

1-3 mødegang:

Fokus på rammer, tryghed, samt pålidelige og forudsigelige gentagelser, som skaber social tryghed og en "plads" for den enkelte deltager. Aktiviteterne er næsten identiske de første 3 mødegange. Vi bliver tæt på bålhytten, og stillegangen er kort.

4-6 mødegang:

Fokus arbejde med sansebaserede øvelser, hørelse, syn, følesans, som kan give deltagerne dybere erfaringer med sig selv i forhold til naturen. Det er også et fokus at være opmærksom på gruppedannelser, når deltagerne er begyndt at kende hinanden bedre. Vi kan udvide vores geografiske radius, gå lidt længere stillegang og afprøve et par øvelser. Vi begynder med at fortælle korte naturfortællinger. Vi taler med deltagerne om, om de er ved at komme i gang med at implementere elementer fra forløbet i deres hverdag.

7-9 mødegang:

Fokus på kultur- og naturhistoriske fortællinger. Spørge deltagerne, om de er ved at indfri deres mål og ønsker ved at være med på forløbet. Ture til andre landskaber og længere gåture.

10-12 mødegang:

Fokus på hvordan deltagerne planlægger at fastholde praksis og dermed effekter fra forløbet i deres liv, efter forløbet er stoppet. I slutningen af forløbet øges krav og længden af de forskellige naturterapiøvelser.

Herunder en overordnet oversigt over en forløbsaften

Tidspunkt	Opgave	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, sætter bålcaffe og tevand over etc.	
17.00-17.30	<p>Deltagere ankommer til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Vi sidder 5-10 min. i stilhed og "lander".</p> <p>Lyskryds: grøn, gul, rød. Hver deltager siger, hvordan egen tilstanden er lige nu. Deltagerne kan kort sætte ord på, eller blot nævne farven.</p> <p>Refleksioner siden sidst: Oplevelser eller tanker i løbet af ugen der relaterer sig til Naturlig Ressource forløb.</p>	<p>Deltagerne medbringer eget service, liggeunderlag og tæppe.</p> <p>Kulturen om at ankomme i stilhed skal tydeliggøres allerede fra opstartssamtalen.</p>
17.30-18.30	<p>Dagens program (Findes under mødegange).</p>	Er der nogen, der har brug for at ligge i hængekøje? (især hvis flere er røde)
18.30-18.50	<p>Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Kort og præcis. Nysgerrighed.</p>	Instruktørerne har styr på tiden. Hvis et emne er ved at tage for lang tid, lukkes det ned og åbnes op igen næste gang.
18.50-19.20	<p>Gør klar til spisning. Deltagerne hjælper, hvis de har lyst. Fællesspisning.</p>	OBS behov for individuelle "snak".
19.20-20.00	<p>Kort oplæg om evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 5-10 min. i stilhed til "bundfældning" af dagens oplevelser.</p>	Kultur om at gå hjem i stilhed kl. 20.00, når man er klar, skal tydeliggøres allerede fra opstartssamtalen.

EKSEMPLER PÅ ØVELSER OG AKTIVITETER

På de følgende sider finder du et udpluk af øvelser og aktiviteter som har indgået i vores gruppeforløb. Aktiviteterne er delvis inspireret af vores forskellige faglige baggrunde, af ViNatur.dk m.fl. Andre øvelser er opstået undervejs, fordi de gav god mening i forhold til gruppeforløbene.

BÅLTERAPI

Bålet er en fast bestanddel i vores gruppeforløb i Naturlig Resource. Bålet bruges ved start og afslutning af en aften og i forbindelse med tilberedning af det fælles måltid.

Bålet bruges som redskab til at skabe varme, tryghed og en fællesskabsfølelse. Det er lettere at lytte og fortælle, når deltagerne sidder i rundkreds rundt om bålet, hvor gløderne og flammerne fanger blikket. At mærke varmen fra bålet, spise bålmad og opleve den meditative stemning, der opstår ved at kigge ind i flammer og gløder, fremkalder en følelse af væren. Bålet appellerer til urmennesket i os.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

5-15 minutter ved start og slut, samt tid til at tilberede bålmad.

Hvilket grej skal du bruge?

Bålsted, brænde og optænding.



LYSKRYDS – RØD-GUL-GRØN

Beskrivelse af øvelsen:

Hver gang vi mødes i gruppen, er en af de første øvelser 'lyskrydset'. Vi sidder i rundkreds omkring bålet, og efter stilhed bekender hver deltager og instruktør kulør. Hver deltager siger sit navn og hvilke farver, de er lige nu og her;

- Rød betyder jeg har det dårligt og er belastet.
- Gul betyder at jeg er midt mellem grøn og rød, eller at jeg ved ikke, hvordan jeg har det – måske hverken godt eller dårligt.
- Grøn betyder, at jeg er ok og har det godt.

Det er okay at blande farve. f.eks. at jeg er grøn med lidt gul, eller gul med lidt rød. Den blandede farve udtrykker nuancer i deltagernes tilstand.

Deltager kan vælge at sige kun farve, eller farven samt kort og præcissætning med få ord om egen tilstand, men ingen lange forklaringer.

Det er også ok at sige "pas", hvis man ikke ønsker at fortælle farve.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

5-7 min. Afhængig af deltagerantal.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



OPVARMNINGSØVELSE

Stå med fødderne parallelle i hoftebredde afstand og armene ned langs siderne og find fæste og jordforbindelse. Sving armene fra side til side ved at rotere kroppen. Når du svinger til højre se så langt rundt du kan over højre skulder – sving tilbage, drej og se til venstre. Bevægelse er så løs, at armene afslappet svinger ud fra kroppen. Gentag 10-20 gange med rotation til begge sider. Lad bevægelse klinge af, stå stille mærk åndedrættet og hele kroppen.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

3-4 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



STRÆKØVELSE

Stå, fold hænderne sammen foran kroppen. Før armene strakte over hovedet og hænderne stadig foldede med håndfladerne opad. Kik op på hænderne. Stræk op, svaj fra side til side, eller stå på tæerne.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

2-3 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



GROUNDING

Stå med fødderne parallelle i hofte breddes afstand. Mærk ligevægt på begge fødder. Gå lidt ned i knæene uden at løfte dine hæle, stræk knæene op igen. Gentag flere gange i langsomt tempo. Står med ligevægt på begge fødder. Skift vægt fra den ene til anden fod, uden at løfte foden fra jorden. Fortsæt med at skifte vægten fra side til side i et langsomt tempo nogle gange.

Hvor lang tid skal du bruge:

2-3 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



KROPSAFGRÆNSNING

Gruppen står i en cirkel et sted hvor de kan se hinanden, og der er ikke så mange træer. Stå med fødderne parallelle i hofte breddes afstand med bløde knæ. Mærk føddernes kontakt med jorden og giv lidt tid til at mærke jordforbindelsen i 45-60 sekunder.

Mærke fra fødderne og op til alle kropsdele, en efter en, og registrer, hvordan det mærkes i kroppen. Fødderne, benene, bækkenet, overkroppen, armene og hovedet. Nogle steder kan det mærkes behageligt, andre steder neutral/ved ikke, eller ubehageligt.

Gnid håndfladerne imod hinanden og mærk varmen i håndfladerne, du masserer* med den ene hånd på den anden håndryg, håndfladen, underarmen, albue, overarmen, skulder, på yder- og inderside.
Skift hånd og arm.

Gå derefter til forsiden af overkroppen med blid berøring, videre til bagsiden af overkroppen og på lænden også med blid berøring.

Gå derefter til hofterne, og bevæg hænderne videre til lårene, benene, fødderne (som tåler kraftig berøring eller klap) og retur op til ballerene på bagsiden af benet og skift derefter over til det andet ben.

Slut af med hals, nakke og hovedet.
Tap eller masser hals, nakke og ansigt blidt med fingrene.
Hovedbunden kan ligeledes tappes blidt eller masseres.

Der kan sluttes af med at klappe hinanden på ryggen, i par af to, eller ved at gå i rundkreds og klappe hinanden på ryggen
– husk at spørge, om det er ok intensitet, om det skal være blidere eller hårdere.

Stå stille med fødderne parallelle i hofte bredde afstand og mærk igen kontakten med jorden.

Mærk fødderne og alle kropsdele en efter en. Registrer hvordan det mærkes i kroppen. Fødderne, benene, bækkenet, overkroppen, arme, hovedet. Fra top til tå. Er der ændringer at mærke?

* Har man brug for at falde til ro er blid massage/berøring anbefalet. Er man træt og nedtrykt er kraftig kontakt med kroppen som ælte eller klap anbefalet.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

10-15 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.

Før kropsafgrænsning kan der guides flere øvelser der øger jordforbindelse, opvarmningsøvelser og strække øvelser.

Med inspiration fra ViNatur.



STILLEGANG

Stillegang er en af de øvelser, vi bruger hver gang på vores gruppeforløb i Naturlig Resource. I stillegang går deltagerne i stilhed, på en lang række med 2-3 meters afstand og i et meget langsomt tempo. Der er altid en instruktør, der går forrest og leder vej og en instruktør, der går bagerst og har styr på bagtroppen og overblik over deltagerne. Før stillegangen bedes deltagerne om at fokusere på at sanse på deres tur gennem skoven – det kan genere nysgerrighed, forundring, åbenhed og afslappethed. Det kan også være en god idé at bede deltagerne om at mærke deres fødder og det underlag, de bevæger sig på, eller registrere deres åndedræt – det kan hjælpe deltagerne med at fokusere, hvis de fx har tankemylder. For mange kan det ikke undgås, at der dukker tanker op undervejs, når vi går stillegange – vi italesætter, at deltagerne kan byde alle tanker velkommen, eller at deltagerne kan forsøge at lede opmærksomheden tilbage på fødderne, eller sansning af omgivelserne.

I starten kan det være svært for mange deltagere at gå i et langsomt tempo – det er uvant. De fleste vænner sig dog hurtigt til at bevæge sig langsom og bare være. Nogle deltagere finder ud af at de bedst kan lide at gå forrest, midt mellem eller bagerst, og det

er helt ok at de falder ind i række og finder deres plads, hvis de har særlige præferencer.

Vi oplever den bedste effekt af stillegangen, når vi bevæger os væk fra stier og går 'off road' i terrænet. Denne måde er dog afhængig af deltagerens mobilitet.

Stillegang stammer oprindeligt tilbage fra vores forfædre. Det var en måde, de bevægede sig på, når de vandrede i deres søgen efter ny boplads eller nyt land. Sanserne var fordelt, når de gik på række, og dermed kunne flere opdage, hvis der var fare på færde, eller der var nye muligheder. Det gav også gruppen en fornemmelse af tryghed og gruppebeskyttelse, fordi de gik samlet og blev ledet af en fortrop og en bagtrop.

Hvor lang tid skal du bruge:

I starten af gruppeforløbet er stillegangen kort, cirka af 5-10 minutters varighed. Derefter kan tiden gradvis gradueres til 15-20 minutters varighed. Tiden tilpasses alt efter deltagerens respons på øvelsen.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.

Med inspiration fra ViNatur.

BEVIDSTGØRE REFLEKSION – METODE

En del af at deltage på Naturlig Ressource-forløbene omfatter, at deltagerne får mulighed for refleksion omkring deres liv, deres problemer og deres ønsker. Meningen er, at deltagerne bliver bevidste om, hvad de skal gøre for skabe de forandringer, som de savner. Den bevidstgørelse og opdagelse faciliterer vi ved at stille åbne spørgsmål til deltagernes udfordringer, hvorefter vi tilstræber at skabe et tidsrum med stilhed, sådan at deltagerne får mulighed for at mærke, hvad spørgsmålet bevirker i krop, følelser og sind.

Meningen er, at deltageren, med hjælp fra spørgsmålet, stilheden og kontakten til naturen, selv når frem til måder at komme videre på med deres problemstillinger.

Metoden virker bedst, når spørgsmålet skabes af instruktøren og stilles spontant i den situation, hvor deltageren er i kontakt med og taler om sit problem eller savn. Spørgsmålene kan også planlægges som en slags forberedelse, når holdet har været i gang nogle gange, og instruktørerne fx har opdaget, at en bestemt deltager snakker om samme problem eller savn på samme måde gentagne gange.

Hvor lang tid skal du bruge:

5-10 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



ÅNDEDRÆT

Et par eksempler i stående stilling:

Stå med armene langs kroppen, løft armene lige op fra siden mens du ånder ind og sænk armene på udånding. Armene følger åndedrættet, ikke omvendt. Hver deltager finder sin egen rytme, tilpasset eget åndedræt. Gentag 8-10 gange.

Stå med samlede fødder, håndflader mod hinanden foran brystet, på indånding løfter du de samlede håndflader op over hovedet, stå evt. på tæer. På udånding føres armene lige ned langs siden af kroppen og føres atter op foran brystet, hvor håndfladerne samles igen. Gentag 8-10 gange.

Et par eksempler i liggende stilling:

Lig behageligt på ryggen, mærk kontakten med underlaget og jorden. Lad dit åndedræt være frit uden at hæmme eller fremskynde åndedrættet, mærk det spontane åndedræt. Læg

evt. hænderne på bugen (maven og område nedenfor navle) og fornem, hvordan hændende løftes op på indånding og sænkes på udåndingen. Hold opmærksomhed på åndedrættet ved at mærke bugens bevægelse.

Lig behageligt på ryggen og giv dig tid til at opleve, hvordan mave bevæger sig, når du ånder. Træk vejret ind, mens du tæller til 4, hold vejret inde imens du tæller til 4, og ånd ud imens du igen tæller til 4. Hold pause imens du tæller til 4 og fortsæt i denne rytme i nogle runder.

Hvor lang tid skal du bruge:

5-10 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Evt. liggeunderlag og tæppe ved liggende åndedrætsøvelse.



8 FYSISKE ØVELSER TIL BALANCE, STABILITET OG VELVÆRE

Deltagerne medbringer hver deres liggeunderlag og instruktøren finder et plant sted i skoven, hvor øvelserne kan udføres nogenlunde vandretliggende.

1. Bevægelighed af rygsøjlen

Lig på ryggen med bøjede knæ og samlede fødder i underlaget. Armene ligger ud til siden. Sving langsomt knæene fra side til side, drej hovedet til modsat side. Det må kun gøre godt og gerne spænde og strække i vævene.

Mål: at optimere rotationen i rygsøjlen og bedre koordinationen.

2. Styrke og stabilitet til ben, bækken og ryg

Samme udgangsstilling som i 1. Nu med 25 cm. mellem fødderne og arme ned langs siden. Løft så langsomt som muligt bækken og dernæst ryghvirvel for ryghvirvel fri af underlaget, når du kommer så langt op som

du kan, sænk da igen lige så langsom hvirvel for hvirvel. Når du kommer ned igen, starter du et nyt løft uden at slippe spændingen. Hvis der er et sted i bevægebanen, der gør ondt, skifter du bare retning og bevæger ned ad igen. Slut af med øvelse nr. 1.

Mål: Stærkt og bevægeligt kropsfundament, giver ro, tryghed og sænket muskelspænding.

3. Styrke og bevægelighed til mavemuskler

Samme udgangsstilling som i øvelse 2. Støt bagehovedet med højre hånd. Stræk venstre arm langs ydersiden af højre lår. Bøj op i mavemuskler, så venstre skulder kommer tættere på højre ben. 8-15 langsomme gentagelser. Skift side og gentag.

Mål: Styrker de fire lag mavemuskler og hindrer rygsmerter.



4. Styrke og bevægelighed til rygmuskler

Lig på maven, spænd let op i mavemusklere, læg håndflader i underlaget under skuldrene, bøj bagover i ryggen, så hovedet løftes. Kig ned i underlaget med lang nakke. Løftet laves af rygmuskler, og der hjælpes til med armene for at sikre optimal bevægelighed. 8-15 gentagelser. Lav også øvelsen uden at hjælpe med hænderne.

5. Styrke og koordination til bagsiden af kroppen.

Lig på maven med armene strakt ud over hovedet. Spænd let op i mavemusklerne for at stabilisere kroppen. Løft nu modsat arm og ben fri af underlaget, så du føler, at diagonalen mellem skulderblad og balde spændes. Sænk igen og løft den anden modsatte arm og ben. Gentag op til 30 gange, indtil hvert par arme og ben har været løftet 8-15 gange.

6. Styrke og bevægelighed til hoften

Lig på maven. Spænd lidt op i mave og ryg muskler for at stabilisere kroppen. Bøj det ene knæ 90 gr. Løft låret fri af underlaget, bevægelsen må kun ske i hoftelæddet. Kroppen skal ligge stille og bevare fuld kontakt til underlaget. 8-15 gentagelse til hver side.

Mål: Sikre fuld bevægelighed og styrke i baldemusklere, giver stabilitet og fleksibilitet samt hindrer rygsmerter.

7. Styrke og bevægelighed til sidebøjning eller flanken

Lig på siden på den flade del af balden med strakte knæ og hofter. Hav den nederste albue inde ved kroppen og den øverste arm løftet 45 gr. mod loftet. Lav nu en sidebøjning ved at løfte overkrop fri af underlaget. Skub fra med den nederste albue, hvis det er svært at lave bevægelse.

8. Armstrækninger

Lav armstrækninger fra knæ eller fødder så godt du kan 8-15 gentagelser. Hvis du gør det, bliver du bedre til det.

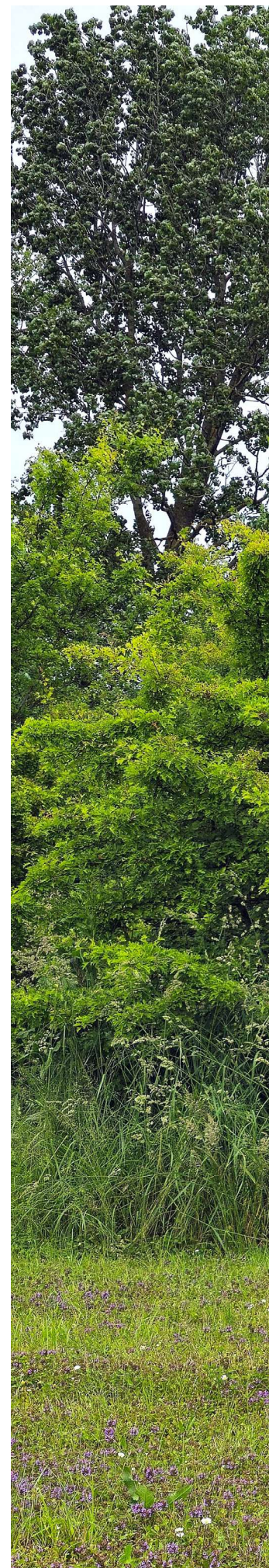
Anbefaling til deltagerne: brug 20 minutter på disse øvelser 2-4 gange om ugen, og det vil gøre en positiv forskel i dit liv fremover.

Hvor lang tid skal du bruge:

Afhængig af antal øvelser og gentagelser.

Hvilket grej skal du bruge?

Liggeunderlag.





FORBUNDETHED MED NATUREN

Denne øvelse har vi lært af Simon fra ViNatur, og vi elsker den! Den laves med Qi Gong- bevægelser i et roligt flow. Med øvelsen italesætter og kropsliggøre vi vores forbundethed med naturen.

Vis øvelsen til deltagerne en enkelt gang eller to, hvorefter de selv deltager ved at gentage ordene og gøre bevægelserne. Gentag 3-4 gange i fællesskab.

Buk dig ned og tag et favntag til den ene side, mens du siger *"jeg er ét med jorden"* og til den anden side, mens du siger *"jeg er ét med vandet"*

Ret dig op og tag et favntag til den ene side, mens du siger *"jeg er ét med dyrene "* og til den anden side, mens du siger *"jeg er ét med planterne"*

Ræk dig op og tag et favntag op i luften til den ene side, mens du siger *"jeg er ét med månen"* og til den anden side, mens du siger *"jeg er ét med alle stjernerne"*

Saml håndfladerne over hovedet og pres dem ned til de er ud foran navlen, som skulle du presse et stempel ned, mens du siger *"jeg er ét med hele universet"*

Hvor lang tid skal du bruge:

5-10 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.

JA – NEJ-ØVELSE

Deltagerne står i en rundkreds med ca. 2 meter mellem hver. Der instrueres i at stå stabilt med begge fødder i fuld kontakt med jorden, i god balance og let bøjede knæ. Der instrueres i at mærke vejrtrækningen og have et roligt åndedræt.

NEJ-øvelsen: Deltagerne bøjer albuerne, så hænderne er i skulderhøjde med håndfladerne væk fra kroppen. Instruktøren tæller ned fra 3-2-1 og alle råber/siger "NEJ", samtidig med at armene strækkes ud fra kroppen i en 'skub-væk' bevægelse. Dette gentages tre gange med en lille pause på 5-10 sekunder mellem hver. Få kraft og styrke på ordet, når der siges nej.

JA-øvelsen: Deltagerne står som før, nu med armene strakt ud foran kroppen med håndfladerne åbne og vendt ind mod kroppen. Instruktøren tæller ned fra 3-2-1 og alle råber/siger "JA", samtidig med, at armene bøjes og

hænderne trækkes ind mod brystkassen. Dette gentages ligeledes tre gange med en lille pause på 5-10 sekunder mellem hver. Få kraft og styrke på ordet, når der siges ja.

Deltagerne spørges nu, hvordan det opleves at sige "NEJ" og "JA" på den måde? Og om de kunne mærke forskel på "NEJ" og "JA"?

Og hvad der evt. føltes bedst eller mest rigtig? Kun de, der ønsker at svare, siger noget om oplevelsen.

Hvor lang tid skal du beregne til øvelsen:

Tidsforbrug: 5 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.



FIND DIT TRÆ

Deltagerne parres i grupper af to, hvor den ene er 'blind' og den anden er 'fører'. Derefter hjælper føreren den 'blinde' over til et træ. Vælg ikke en lige vej mod træet, men gerne en omvej med flere drejninger.

Den blinde deltager får lov til at bruge noget tid ved træet, til at sanse træet ved at føle, dufte og fornemme træets former og kendetegn.

Hensigten er at den blinde kan genkende træet senere.

Hvad er særligt ved dette træ?

Hvor tyk er stammen?

Er den ru med mange små grene?

Er der mos på stammen?

Og så videre...

Herefter føres den 'blinde' væk fra træet, igen via en omvej og tilbage til det sted, hvor de startede ud fra. Nu må den 'blinde' åbne øjnene og skal nu forsøge at pejle sig ind på, hvor træet står og derefter føle og sanse sig frem til, hvilket træ han/hun lige har krammet.

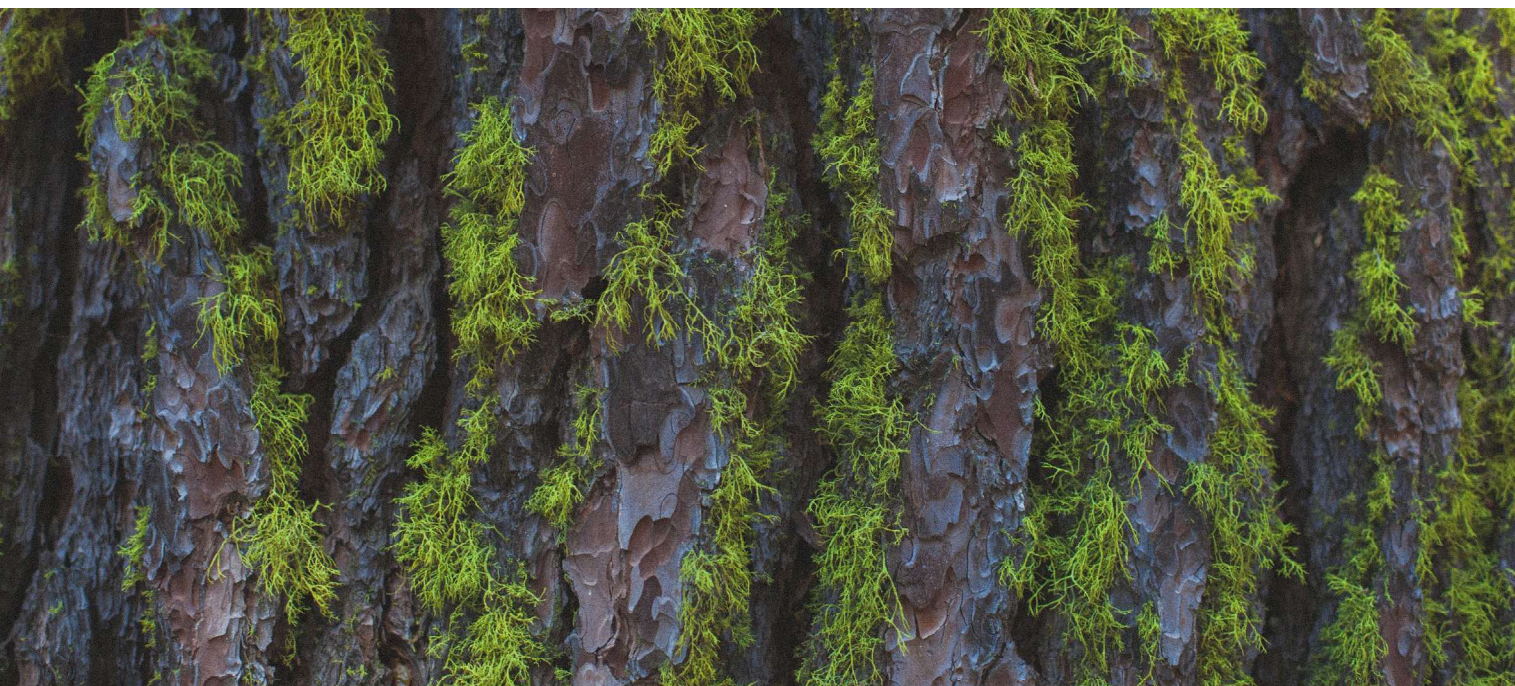
Derefter byttes rollerne, så den, der var blind nu, er fører og vise versa.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

15-20 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Evt. øjenbind til halvdelen af deltagerne.



MINDFUL YOGA

Mindful yoga består af blide strækøvelser, fysiske stillinger, der udføres langsomt med opmærksomhed koncentreret på at mærke kroppen og åndedrættet.

Under mindful yoga udforsker man sine grænser, uden at overskride dem. Man dvæler ved grænsen, mens man trækker vejret.

Mindful yoga kan laves stående, siddende eller liggende. Man skal tillade sig selv at være, som man nu er og giver slip på fordømmende tanker om sig selv, frustrationen over hvad kroppen ikke kan, eller tendensen til at presse kroppen for meget.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

15-20 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Evt. liggeunderlag ved liggende øvelser.



KROPSSCANNING

Deltagerne finder sig et sted, hvor de kan ligge ned. De kan også vælge at sidde med ryggen op ad et træ.

1. brug god tid til at mærke hvordan du ligger og mærk kontakten med jorden
2. fokuser på dit åndedræt, det spontane åndedræt, uden at forcere det
3. mærk de forskellige dele af kroppen, en efter en: tæerne på venstre fod, venstre fod, venstre underben, venstre lår, hele benet. Gå over til det højre ben og gør det samme.
4. mærk bækkenet, giv dig god tid til at mærke tyngden og kontakten med jorden. Bagdelen, hofterne, forsiden af bækkenet med kønsdele og den nederste del af maven, hvor åndedrættet måske kan registreres
5. gå over til lænd og ryg på bagsiden og maven og brystkasse på forsiden. Hele torsoen.
6. måske kan her mærkes, at brystkassen udvides og sammentrækkes ifm. åndedrættet, eller måske kan hjerteslagene mærkes.
7. gå over til begge arme samtidig. Start med fingrene og hænderne. Går over til underarmene og overarmene, slut af med at mærke begge arme.
8. nakken og halsen, som holder hovedet oprejst, gives der opmærksomhed.
9. bagsiden af hovedet, siderne, ansigtet, hele hovedet.
10. hele kroppen.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

Du kan brug mellem 5-10 min. til 30-40 min. afhængigt af, hvor meget tid du bruger på detaljering af kropsdelene. Går ikke for hurtigt frem og giv tid til at mærke.

Hvilket grej skal du bruge?

Liggeunderlag og evt. tæpper.



SANSEØVELSER

- Bare fødder i vand, på land eller op ad træstamme.
- Skovbad med sansning – syn, lyde, dufte, føle og evt. smage
- Lytte til lyden af rislende vand, susen i træerne, fuglesang, eller brusende bølger.
- Naturmeditation med ting fra naturen
- Synssans fx 'blødt fokus', kigge på detaljer omkring sig, eller blot at kigge op i trætoppe og på skyer.
- Lydkort – lyde tæt på og langt væk, foran, bagved og til siden for dig.
- Kropslig fornemmelse fx gå i vand med waders på.
- Følesans fx 'Genkend dit træ', kropsafgrænsning med klap og ansigts- og hovedbundsmassage, eller gensidig massage hvor ryggen klappes.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

Individuelt alt efter hvilken øvelse, der bruges.

Hvilket grej skal du bruge?

Sanselige ting fra naturen. Til nogle øvelser fx waders.



UDESIDNING

I denne øvelse arbejdes der med at sidde og bare være i naturen. Instruktører har valgt et område, hvor der er mange gode 'spots' at sidde eller ligge i og gerne i et varieret område. Det kan fx være i et varieret skovstykke, ved en rislende bæk, på stranden osv. Det er instruktøren der styrer tiden og kalder deltagerne tilbage fx med lyden af klokker eller lign. Lyden demonstreres, inden deltagerne går ud i terrænet.

Hver deltager finder et sted i naturen, hvor deltageren finder det passende at sidde eller ligge i stilhed. Der bruges lidt tid på at finde sig godt til rette på stedet. Derefter skal deltagerne forsøge blot at være – for nogle er det dejligt at lukke øjnene og blot lytte, for andre er det dejligt fx at kigge op i trækroneerne eller de drivende skyer, eller se på detaljerne omkring dem. Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at lave udesidning på. Fortæl på forhånd deltagerne, at de skal forsøge at give slip på tanker og lade dem falde ned på jorden, hvor jorden vil

absorbere tankerne – det kan jorden sagtens bære. Lad tankerne falde, hvis muligt, for blot at være til stede lige nu og lige her.

Udesidning er en reminiscens fra vores forfædre, der satte sig ud et stille sted i naturen for at findesvar og klarhed, når de havde behov for det. Det kunne være, når der var behov for at træffe svære beslutninger, der krævede indsigt og visdom.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

5-30 minutter afhængig af hvor langt gruppen er i forløbet, og hvad deltagerne kan klare.

Hvilket grej skal du bruge?

Liggeunderlag til at sidde eller ligge på – evt. tæpper til at pakke omkring ben eller krop, hvis vejret er koldt.

Med inspiration fra ViNatur



SKOVBUNDSBOLD

Skovbundsbold er en leg/boldspil, der har til formål at skabe latter, selvforglemmelse, bevægelse, kredsløb, motorik og fællesskab. I skovbundsbold er der 4-10 deltagere. Er der flere deltagere kan man bruge udskifttere eller lave flere hold.

Inklusionskriterier: Du skal kunne stå på dine ben og kunne bevæge den ene arm, så har du det, der skal til, for at få en god oplevelse med skovbundsbold.

Udstyr: En ærtepose eller en grankogle med samme vægt og størrelse som en ærtepose. To stykker brænde der er skåret, så de kan stå på højkant. Samt 8 grene fra området på ca. 0,5 meter pr stk.

Arena: Find en plads i naturen, gerne i skoven på mindst 7x15 meter, som er nogenlunde plan og uden for mange træstubbe. Der må gerne være et tykt lag blade, mos eller græs på pladsen.

Banen: Stil de 2 stykker brænde op højkant, et brændestykke i hver ende af arenaen. Afstanden mellem brændestykkerne afpasses til deltagerantallet. 4 deltagere kort bane. 10 deltagere lang bane. Der laves et kvadrat på 0,5x0,5 meter af 4 af grenene, rundt om hver af de to brændestykker.

Spillet: De 2 hold spiller mod hinanden med ærteposen som bold. Holdene forsvare hver deres brændestykke. Der er mål, når det lykkes for et hold at ramme modstandernes brændestykke med ærteposen, sådan at brændestykket vælter.

Regler: Det er et håndboldspil, så det angribende hold afleverer til hinanden ved at kaste ærteposen.

Den, der har ærteposen, må ingen skridt tage så længe, den har ærteposen.

Det er ikke tilladt at tackle hinanden. Altså ingen fysisk kontakt.

Ingen må have kropsdele, fødder, hænder eller andet nede i målfeltet, som består af de 4 grene på 0,5x0,5 meter.

Hvis det forsvarende hold i deres iver selv kommer til at vælte brændestykket, er der scoret selvmål.

Anbefalinger: Den bløde skovbund fremmer leg, latter og mindsker risiko for skader.

Udskifttere skifter fra hold til hold, når der skiftes ud og ind. Når det er lige meget, hvilket hold man er på, mindskes konkurrencemomentet, hvorved leg, latter og okayness-følelsen fremmes.

Instruktionen skal skabe tryghed.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

10-20 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

2 stykker brænde der kan stå på højkant, en ærtepose/stor grankogle, 8 pinde på ca. ½m længde.

Med inspiration fra Jens Jakob Grundvad



TRÆ-TAGFAT

Find et område med mange træer i nærheden af hinanden. Underlaget kan være plant eller skråt, alt efter hvor udfordrende legen skal være. Legen er god at lege, hvis deltagerne skal have lidt varme i kroppen eller smil på læben.

Hver deltager stiller sig ud til et træ i umiddelbar nærhed af hinanden.

En deltager skal være 'fanger' og har ikke noget træ.

Deltagernes opgave er nu, på kryds og tværs, at få øjenkontakt med hinanden og gennem øjenkontakten aftale, at de vil bytte træ.

Der byttes træ ved at løbe over til det træ man skal bytte til, mens det gælder om ikke at blive prikket/klappet af fangeren.

Ved træet har man 'helle', men man må højest stå ved træet i 10-15 sekunder, så *skal* man bytte træ igen.

Fangeren udskiftes, når det lykkes at fange en, og de bytter derefter rolle. Fangeren er nu med i legen om at løbe fra træ til træ uden at blive fanget.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

5-15 minutter..

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.

Med inspiration fra ViNatur



SANSE-LEG DER DANNER PAR

Denne leg fungerer bedst ved **minimum 10-12 deltagere.**

1. Alle deltagerne stiller sig i en cirkel, knytter hænderne og lukker øjnene.
2. Med lukkede øjne lyttes der efter lyde fra naturen + menneskeskabte lyde. For hver lyd, der registreres, tager hver enkelt deltager en finger op, indtil de hver især har hørt 10 lyde.
3. Øjnene forbliver lukkede og hænderne åben med håndfladen pegende opad.
4. Der placeres en ting i håndfladen på hver deltager som der må føles på, lugtes til osv. men ikke kigges på (husk der skal være to ens af alle ting så der kan dannes par!)
5. Når alle deltagere har fået en ting i hænderne og har haft tid til at sanse, så lukkes hænderne atter og føres bag ryggen. Er der et ulige antal deltagere indgår instruktøren i den resterende del af legen.
6. Alle går rundt imellem hinanden, finder sammen i par og spørger ind til genstandene i hænderne, indtil alle har fundet en de tror de matcher med. Det gælder om at hver deltager finder sin makker ved at spørge ind til den genstand modparten har i hånden. Der spørges ind til hvordan tingen fx føles, dufter osv. for at indkredse om det er samme genstand begge står med i hånden. Har man ikke et match går man videre og spørger ind hos en ny. Det er ikke tilladt at spørge direkte om modparten har en kogle. Alle spørgsmål skal være sansebaserede.
7. Hvis man tror man har et match kan man forsigtigt vise hinanden hvad man hver især har i hænderne, uden at de andre deltagere

ser genstandene – er der match? Hvis ja har I dannet makkerpar – hvis nej må I søge videre efter match blandt de øvrige deltagere.

De makkerpar der gennem sanseligen bliver dannet, skal nu følges ad. Instruktøren stiller et spørgsmål eller angiver et tema som makkerparrene skal snakke om på deres videre vej. Ramme kan være at den ene deltager taler mens den anden deltager kun lytter – der byttes halvvejs. Her er det instruktørens rolle at holde styr på tiden og give besked om hvornår der byttes.

Spørgsmål kan fx være i stil med:

- Hvad er din bedste naturoplevelser?
- Hvilken type natur kan du bedst lide og hvorfor?
- Hvordan bruger du naturen i forhold til at finde ro/sænke dit stressniveau?
- Hvad er dine håb og ønsker med at deltage i dette forløb?
- Osv.

Hvor lang tid skal der beregnes til øvelsen?

12-40 min. afhængig af hvor mange deltagere der er og hvor langt I skal gå i makkerparrene efterfølgende.

Hvilket grej skal du bruge?

Naturgenstande til alle deltagerne – to ens af hver slags. Er I fx 16 deltagere skal du bruge 8 x 2 naturgenstande fx blade, agern, græsstrå, grangrene, sten, kogler, bregner, kastanjer, muslingskaller, sneglehuse, blomster osv.

Med inspiration fra ViNatur.



SANSE OG FORTÆLLEØVELSE

De fleste har gode, glædesfyldte minder fra deres barndom og deres færden i naturen – alene eller sammen med andre. Dufter fra naturen kan vække gode oplevelser og barndoms minder til live, fordi lugtesansen er en af vores kraftigste sanser. Deltagerne inviteres til at gå i naturen og lade minderne komme til sig – de skal gå rundt og mindes og gerne dufte til blomster, blade, mos, bark osv. og gerne samle en eller flere ting hvis de har lyst til. Har en eller flere deltagere ikke gode minder fra barndommen, så kan de gå rundt og mærke, hvad der er rart at kikke på og dufte til og finde glæde ved at være i naturen, lige nu og her.

Giv deltagerne 10-20 min. Bed dem derefter om at finde sammen i par, to og to. På deres vej tilbage til bålhytten/basen, bedes de om at dele deres barndomsminde med deres gå makker. Det sker ved, at en fortæller og den anden lytter. Gør det tydeligt at det er én ad gangen der snakker. Hvert par vælger hvem starter. Den der starter fortæller om sine erindringer fra barndommen, uforstyrret. Dvs. at den anden blot lytter og ikke kommenterer eller spørger, men blot lytter med sin fulde opmærksomhed. Gå

ved siden af hinanden – det er ikke nødvendigt at kikke hinanden i øjnene, nikke, eller andet. Den der snakker, kan godt holde pause eller være færdig med at fortælle og stadig have "taletid". Halvvejs byttes der roller – instruktøren holder tiden og giver besked om hvornår det er tid til at bytte rolle. Den der har talt, er nu lytter, og den der har lyttet er nu taler. Det foregår på samme betingelser.

Flere har svært ved at tie stille og lade være u-kommenterer når de lytter, eller komme med sin historie. Gennem denne øvelse kan deltagerne få øjnene op for, at det er rart at blive lyttet til uden spørgsmål og kommentarer.

Denne del af øvelsen tager ca. 15-20 minutter.

Hvor lang tid skal du beregne til hele øvelsen:

30-40 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.





NATURMEDITATION

Der findes mange forskellige former for naturmeditation, lydfiler osv. så herunder er blot et lille eksempel.

Find et sted, hvor der er mange træer tæt på hinanden. Deltagerne sætter sig op ad hvert sit træ, eller lægger sig på jorden. Er holdet stort kan holdet med fordel deles, sådan at det ene hold lytter til naturmeditationen, imens det andet hold har en udesidning, hvorefter der byttes. Det kan være svært for alle at høre, hvis gruppen er delt ud på et større område, og det er ikke så afslappende, hvis instruktøren skal tale højt for at blive hørt.

Find et træ, som du kan hvile op ad, eller læg dig på jorden.

*Find dig godt til rette.
Mærk hvordan din krop har brug for at placere sig i en behagelig stilling.*

*Giv dig tid til at komme til stede.
Hvis du har lyst til det, kan du lukke øjnene, mens du sidder her.*

Fornem støtten fra jorden under dig eller træet der støtter din ryg.

Mærk hvordan du giver lidt slip indeni.

Tillad dig selv at sidde her for en stund.

Ret nu din opmærksomhed indad – ind mod din vejtrækning. Du skal ikke gøre noget for at ændre dit åndedræt. Sid blot her og observer hvordan din krop trækker vejret ind og ud, uden at du behøver at gøre noget. Det sker helt af sig selv.

Du kan tage et par ekstra dybe vejtrækninger, hvor du trækker vejret hele vejen ned i maven og ånder ud med et suk.

Og igen, træk vejret hele vejen ned i maven og ånd ud med et suk.

*Bliv ved med at lade din opmærksomhed hvile på dit åndedræt.
Følg din indånding og følg din udånding.*

Se om du kan give lidt slip i din kæbe eller lade munden stå lidt åben, sådan at åndedrættet flyder lidt mere frit.

Sid blot og følg dit åndedræts bevægelser i kroppen. Du ånder ind – og du ånder ud.

Og fornem nu, hvordan du på din indånding tager imod den luft som træer og planter deler med dig.

Så på din indånding tager du imod det oxygen som træerne producerer – du lader luften blive til en del af dig. Og på din udånding sender du kuldioxid ud i luften, som træerne igen vil optage på et tidspunkt.

Så du ånder ind og tager imod luft fra træerne. Og du ånder ud og giver slip på en lille del af dig, som du deler med træer og planter.

Bare følg hver indånding og hver udånding – mens du mærker eller fornemmer, hvordan du indgår i en stor cyklus.

Du tager imod luften fra træerne omkring dig, og når du ånder ud, giver du slip og lader luften sive ud af kroppen og tilbage til træer og planter.

Sid blot her en stund, mens du skaber en fornemmelse af, at du trækker vejret med naturen omkring dig. Og hvis der dukker tanker op undervejs, så blot registrer tanken og flyt derefter din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

Du følger hver indånding – du følger hver udånding.

Trækker vejret ind og tager imod, og du ånder ud og giver slip.

Mærk luften som hviler mod din hud.

*Luften forbinder dig med dig selv
– med naturen omkring dig
– og med alt andet levende.*

Du ånder ind, og du ånder ud.

Læg så mærke til, hvordan det føles at sidde her og trække vejret.

Læg mærke til hvordan det føles at udveksle åndedræt med naturen omkring dig.

Bliv siddende en stund – blot sid her i stilhed.

Begynd lige så stille at få lidt bevægelse i fingre og tæer.

Har du haft lukkede øjne er det tid til at begynde at blinke øjnene op.

Lad kroppen fortælle dig, når den er klar til at rejse sig.

Hvor lang tid skal du beregne til hele øvelsen:

15-20 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Liggeunderlag og evt. tæppe.

Med inspiration fra Nina Lerche



FIND ET SYMBOL

Denne øvelser bruges sidste eller næstsidste gang i forløbet.

Find 1-3 ting i naturen som symbol eller 'huske-knage' for dig. Tingene skal symbolisere noget, du har lært eller tager med dig fra forløbet.

Stil jer i en rundkreds og vis på skift jeres symboler. Hvis deltagerne har lyst, kan de dele deres oplevelser og læring med gruppen.

Øvelsen kan udvides ved at der samles 1 ting deltageren ønsker at efterlade, eller give slip på.

Gruppen mødes i en cirkel omkring bålet, som evt. er placeret et nyt og særligt sted. På skift kaster deltagerne deres genstand ind i bålet – har de lyst kan de knytte en kort kommentar til den genstand, de kaster i flammerne. Ved at få sagt det højt og andre bevidner det, kan det være lettere at slippe følelser, gamle vaner m.m. Dette kan være en smuk og kraftfuld afslutning på forløbet.

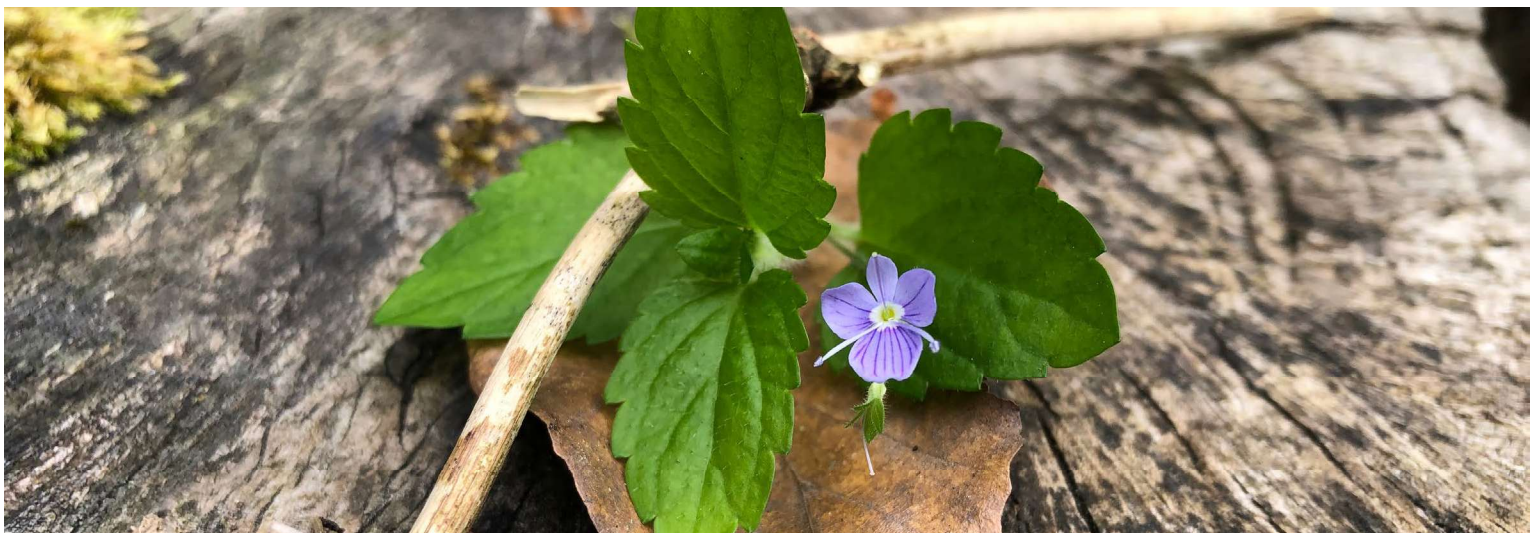
Hvor lang tid skal du beregne til hele øvelsen:

15-20 minutter.

Hvilket grej skal du bruge?

Naturgenstande der samles i naturen og evt. et bål.

Med inspiration fra ViNatur.



FORTÆLLINGER

Der er siden oldtiden blevet fortalt historier ved bålet. De ældre har overbragt vigtig viden til de yngre generationer om leveregler, kundskaber og viden. Der har sikkert også været dramatiske fortællinger om jagt, farlige situationer, stammens historie og om mystiske myter og naturens guder.

En god historie fortalt omkring bålet af en "analog" fortæller kan have en stor indvirkning på lytterne, der ofte er meget nærværende, og ofte reagerer med udsagn om, at 'de ikke har lyttet til en levende fortæller i mange år', men i stedet har hørt podcasts.

Ved den levende fortælling bruges endimensionelle virkemidler, hvor lytteren kun skal høre fortælleren, mærke den sensoriske varme ved bålet og kigge ind i flammer og gløder, så lytteren kan være helt med på "smal båndbredde".

En god fortælling kan bringe lytterne ind i en anden verden, hvor lytteren glemmer tid og sted og i stedet danner sine egne billeder af, hvad der foregår i fortællingen. Som kommunikativt virkemiddel skaber fortællingen en forbindelse mellem indholdet og lytternes referenceramme, og bidrager til udvikling af sociale kompetencer, refleksion og diskussion. Formålet er, at denne proces skal hjælpe lytteren til nye erkendelser, så lytteren bliver bedre til at finde ro og mestre livet.

På Naturlig Ressource-forløbene har vi brugt historier om bl.a:

- Træerne – 'Modertræet' og om træernes symbiose og fællesskab.
- Bålet – bålet's betydning for mennesket.
- Skoven – skoven som menneskers 'ilt-telt'.
- Vandet – om vandets cyklus og livgivende kraft.
- Årstiderne – om vinterdvale, forårets kommen med lys og vækst, sommersolhverv, efterårets spisekammer og forfald osv.

- Oldtidsminder – om gravhøje, stendysser og kultpladser fra vores forfædre.
- Historiske steder og personer – om Helligkilden Sct. Tobias, Kalø Slotsruin og Gustav Wasa (lokalt for Kalø-skovene).

Med udgangspunkt i gruppeforløbenes placering, har vi benyttet lokale historiske islæt i vores fortællinger. På den måde rodfæstes fortællingerne i noget lokalt, som underbygger historien og gør den meget nærværende.

Hvor lang tid skal du beregne til hele øvelsen:

5-8 minutter – afhængig af fortælling og gruppens evne til at lytte og finde ro.

Hvilket grej skal du bruge?

Ingen.

Flere af vores fortællinger er med inspiration fra ViNatur, andre fortællinger har vi bygget videre på eller selv sammensat.





EFTERSKRIFT

Projektet Naturlig Ressource afsluttes i sommeren 2024. De mange forløb og den indsamlede data gør, at Syddjurs Kommune vælger at fortsætte med naturbaserede gruppeforløb for stressramte borgere. Dette er et meget positivt udfald af projektperioden, og vi glædes over, at projektet har 'båret frugt', givet synlige resultater og har banet vej for en ny praksis i forhold til stressramte borgere m.fl. i Syddjurs Kommune.

Projekt Naturlig Ressource håber at kunne være med til at inspirere andre kommuner m.fl. til at følge trop og prøve nye og anderledes metoder i forhold til at forebygge og rehabilitere den voksende gruppe af borger med stress og andre sygdomme, der belaster den mentale og fysiske sundhed.

Når Syddjurs Kommune hjemtager driften efter sommeren 2024 vil det blive kommunens egne sundhedskonsulenter, som forestår driften. Det har været en stærk faktor, at sundhedskonsulenterne har fået stærke kompetencer inden for naturområdet via samarbejdet med Danmarks Jægerforbunds naturvejledere undervejs i projekt. Hvis ikke dette var tilfældet, ville tilbuddet givetvis have været af en anden karakter.

KOMPENDIUM

GUIDE TIL OPSTARTSSAMTALE

Herunder kommer en kort guide til, hvordan en opstartssamtale med en kommende deltager kan forløbe.

Medarbejderen indleder med at sige:

'Formålet med samtalen i dag er at finde ud af om dette tilbud er noget for dig, samt at du sætter dig mål for det, du gerne vil have ud af gruppeforløbet'.

Medarbejderen præsenterer sig selv og fortæller kort om egne kompetencer i forhold til at være instruktør i Naturlig Ressource-forløbet.

Derefter gennemgås WHO-5 testen med den kommende deltager, der besvarer følgende spørgsmål:

- Årsagen til stress/belastninger. Hvad kommer det af?
En enkeltstående episode, eller en langvarig tilstand?
Er tilstanden arbejdsrelateret, familierelateret, eller er der andre personlige årsager?
- Alvorlig psykisk sygdom? Nu eller tidligere.
- Alvorlig fysisk sygdom?
- Kan deltageren forstå og udtrykke sig på dansk?
- Er der ubearbejdede traumer, som vi skal kende til?
- Uddannelse og beskæftigelsesituation?

Medarbejderen fortæller derefter den kommende deltager om forløbets struktur:

- Vi byder velkommen ved p-pladsen, og du hjælper med at bære skind og grej med op til bålhytten.
- Alle ankommer i stilhed og sætter sig ved bålet. I er fri for at snakke, underholde hinanden, 'small talke' – det har alle deltagere fået at vide.
- Kl. 17.00 kommer instruktørerne og serverer kaffe/the og sidder med jer i stilhed i nogle minutter.
- Efter ca. 5 min. i stilhed byder instruktørerne velkommen og præsenterer aftenens program.
- Der er faste elementer, der går igen hver gang er:
 - Runde med navn og hvordan I har det – 'lyskryds'-runde og evt. få ord som forklaring.
 - Lille øvelse og stillegang i skoven.
- Derefter er der forskellige aktiviteter at vælge imellem:
 - Øvelser fx meditation, kropsscanning, fysiske øvelser, leg el. lign.
 - Tilberedning af bålmad.
 - Tid til egenomsorg fx i hængekøje eller som udesidning i skoven.
- Man er med til det, man gerne vil være med til. Det er godt for den enkelte at mærke egne behov.
- Fællesspisning.

- Afslutning omkring bålet, ligesom da vi startede – kort om hvordan aftenen har været.
- Vi slutter i stilhed omkring bålet med kaffe og te.
- Forlader bålhytten i stilhed og går til p-pladsen.

Kan du se dig selv i gruppeforløbet?
Hvordan lyder det for dig?

Kan du forpligte dig til at komme, så vidt muligt, alle 12 gange?

Har du fødevarerintolerance eller allergier, som vi skal vide noget om?
Hvis ja, hvordan tager du dig af det? (Vi kan tage nogle hensyn, men du skal også selv være parat til at gøre noget.)

Kan du gå 3 km i langsomt tempo og på ujævnt underlag?

På en skala fra 0-10, hvor motiveret er du for at deltage i forløbet?

Hvis dine symptomer stiger, vil vi gerne have, at du kommer, selv om du har lyst til at melde afbud.

Hvad vil du gerne opnå med forløbet?

Deltagerens mål med deltagelse i forløbet noteres.

BESKRIVELSE AF FORLØBSGANG 1-12

Du finder beskrivelse af aften 1-12 i de efterfølgende ark.

Forløbsgang nr. 1				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar- gøring, sætter bålcaffe og vand over etc.			Underviser ved p-plads: Velkommen om lejeropbyg- ning, om stilhed ved bål, fri for høflig snak i vane- mæssig sociale sammenhænge.
17.00-17.40	Sidde ved bål. Evt. siges få ord om at "ankomme." Velkommen til bål, det praktiske om stedet (tøj, værdigenstande, m.v.) Præsentation af under- viser, evt. fordeling af kompetenceområder. Præsentation af deltager: Navn, bopæl, lyskryds. Mening med tiltag: Deltager mulighed og ansvar. Rammer.	Præsentation Introduktion af forløb. Det praktiske Rammerne for, hvordan vi er sam- men. – Jeg sprog – tavshedspligt – mobiltelefon – selv omsorg – minus gode råd – ja/nej ligevær- digt – rygning/tobak – ikke fastlagte pauser.	Etablerer møde- gangs struktur. Skabe social tryg- hed med rammer- ne.	Første gang er der mange informatio- ner, sørg for at der er stilhed. Vælg steder i na- turen, der giver en følelse af tryghed, og føles fredfyldt.

Forløbsgang nr. 1				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
17.40-18.30	<p>Stående grounding øvelser Kropsafgrænsning. Evt. ærtepose leg. Intro til stille gang. Stille gang: 5 -7 min.</p> <p>Kort efterfølgende refleksion.</p> <p>Deltagerne vælger frit: Madlavning, ekstra øvelser, lave ingenting, hængekøje.</p>	(Naturens væren. Kom i kontakt med natur.)	Ro. Langsommelighed	
18.30-18.50	<p>Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Kort og præcis. Nysgerrighed.</p>			Deling er klart og præcis. Lytte og tale. Deltagerne kommenterer ikke hinandens deling.
18.50-19.20	<p>Gør klar til spisning.</p> <p>Spisning.</p>		Sociale fristed.	Nogle har brug for at spise i stilhed, andre har brug for social kontakt. Behovsskala bord: tilgodeser de forskellige behov.
19.20-20.00	<p>Ændring af tilstand? Evt. lyskryds igen med og uden meddelelse af farven.</p>			Deltager går hjem i stilhed inden kl. 20.00, når man er klar.

Forløbsgang nr. 2				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar- gøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 5 min i stilhed og "lander". Lyskryds Kort refleksioner fa sidst, hvis nogen har det.		Etablere faste rutiner. (Etablere kultur omkring hvordan vi er sammen). På kroppen.	Kultur om at ankomme i stilhed gentages.
17.30-18.30	Kropsafgrænsning. Stille gang: 7-10 min. Kort efterfølgende re- fleksion. Deltager vælger frit: – Madlavning. – Ekstra øvelser. – Lave ingenting, hæn- gekøje. – Sanke.	(Gang som over- gang fra A til B – hjerne pause) Gentag evt. nogle punkter fra: hvor- dan vi er sammen. Evt. om bålet – en revoluti- onerende opdagel- se. Gør det du har brug for	Natur hjælper på "hjerne pause." Ro og langsomme- lighed. Grounding Åndedrætsøvelser Lad naturen virke.	Vælg steder i na- turen, der giver en følelse af tryghed, der er vild, der føles fredfyldt.
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Overrasket mig? Nysgerrighed.		(Hvis der var stor forskel mellem 1. og 2. gang ift mere snak 1. gang. Spørge hvordan var det?)	Lytte og tale. Deltagerne er fritaget fra at kommentere hin- andens deling.
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS evt. behov for individuelle snak/ regulering.
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. rele- vant emne. Ændring af tilstand? Evt. lyskryds igen med og uden meddelelse af farven.			Deltager går hjem i stilhed inden kl. 20.00, når man er klar.

Forløbsgang nr. 3				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar- gøring, sætter bålcaffe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 5-7 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst, der relaterer sig til forlø- bet.		Pålidelige gentagelser.	Impuls om at gå hurtigt frem på forløbet. Nogle deltagere kan synes det er kedeligt med gentagelser.
17.30-18.30	Dagens program: – Krops afgrænsning. – Stille gang 10 min. – Vi ankommer til et sted i skoven hvor vi f.eks. fortæller om træerne som naturens ilttelt, eller om modertræet. – Vi går tilbage til bålhytte i almen gang. – Ekstra øvelser er f.eks. liggende kropsskanning. – Liggende yoga øvelser. – Stående yoga. – Fysio-flow. – Leg	Kontakt til natur. Åndedrætsøvelser.	Åbne naturen op (forbundethed, afhængighed med natur).	Vælg steder i naturen, der giver en følelse af trykthed, der er vild, der føles fredfyldt. Når vi går tilbage til bålhytte: Italesæt, at hver især vælger om at gå alene, sammen, i stilhed eller snakke sammen.
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Overrasket mig? Nysgerrighed.			Lytte og tale. Deltagerne kommenterer ikke hinandens deling.
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuelle "snak."
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 4				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar- gøring, sætter bålcaffe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 5 -7 min. i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst, der relaterer sig til forlø- bet.			
17.30-18.30	Dagens program: Krops afgrænsning Stillegang uden intro 10-15 min. med stop, stå i rundkreds. Blødt fokus øvelse. Ekstra øvelser: Leg: skovbold, kryds og bolle, træ tag fat, kropsscanning, yoga, kløve eller stable brænde, m.v.	Fokuseret op- mærksomhed/ Den spontane op- mærksomhed.	Fokus på synssans, åbne naturen op.	Vi begynder at bruge steder i naturen, hvor land- skabet er mere åbent. Der er ved at dan- ne sig grupper. Behov for regule- ring?
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			Lytte og tale. Deltagerne kom- menterer ikke hinandens deling.
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for in- dividuelle "snak."
19.20-20.00	Kort oplæg om et evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bund- fældning" af dagens oplevelser.			Deltagerne må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 5				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forløbet.			
17.30-18.30	Dagens program: Kropsafgrænsning. Stille gang uden intro 15-20 min. Vi ankommer et sted i skoven, hvor der guides lydbillede øvelse. Ekstra øvelser: leg, kropsscanning, yoga, bevægelses øvelser.	Sanse naturen. Naturlyde. Evt. sidde ved et sted, hvor der høres rislende vand eller bølger.	Fokus på lydsans.	Vælg steder, hvor naturen er rummelig, åben, artsrig. Der er ved at danne sig grupper. Behov for regulering?
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Overrasket mig? Nysgerrighed.	Vi er tæt på midtvejs: Hvad har jeg lært om mig selv? Hvordan viser det sig i min hverdag? Deltagerne opfordres til at undersøge hvor der er en oase nær egen bopæl, "mit sted" Naturlig Ressource i hverdagen.	Gør implementering nemt, muligt. Hjælpe deltager til at finde realistiske løsninger for implementering.	
18.50-19.20	Gør klar til spising. Spising.			OBS behov for individuelle "snak".
19.20-20.00	Kort oplæg om evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			Deltagerne må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 6				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 10 min i stilhed og "lander" Lyskryds. Refleksioner siden sidst, der relaterer sig til forløbet			Hvis der er behov for at repetere rammerne, er midtvejs en oplagt mulighed for at gøre det.
17.30-18.30	Dagens program: Krops afgrænsning Stille gang. 15-20 min. Udesidning, hvis mulig et naturhistorisk sted, fortæl kort om stedet. Tilbage til bålhytte i almen gang. Ekstra øvelser: Leg, kropsscanning yoga, kløve eller stable brænde m.v.	Fortæl om udesidning. Naturens visdom. Tryghed i naturens favn.	Implementering i hverdagen.	Der er ved at danne sig grupper. Behov for regulering? Vælg steder, hvor naturen er rummelig, åben, artsrig. Når vi går tilbage til bålhytte: Italesæt at, hver især vælger om man vil gå alene eller sammen, enten i stilhed eller samtale.
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Overrasket mig? Nysgerrighed.	Vi er midtvejs i forløbet: Hvad har jeg lært om mig selv? Hvordan viser det sig i min hverdag? Deltagerne opfordres til at implementere elementer fra forløbet i deres hverdag.	Italesæt skift: Har jeg talt meget, prøv at holde tilbage. Har jeg været mere stille, tør at sige noget mere. De to måde er lige værdige, mulighed for at øve sig i trygt fællesskab.	
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuel "snak"
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			

Forløbsgang nr. 7

Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forløbet.	Midtvejs.	Inviterer deltager til at skifte rolle, måske har du talt meget, måske har du mest være stille, prøve at gøre noget andet i den næste halvdel af forløb.	
17.30-18.30	Dagens program: Kropps afgrænsning. Stille gang uden intro 10 min. Øvelse: `Find dit træ` eller skovbadning. Ekstra øvelser er f.eks. liggende kropsskanning, liggende yogaøvelser, sanke, stående yoga, Fysio-flow øvelser.			Vælg steder, hvor naturen er rummelig, åben, artsrig.
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			Lytte og tale. Deltagerne kommenter ikke hinanden deling.
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuelle "snak."
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundefældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 8

Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar-gøring, sætte bålkafe og vand over etc.			Mødegang kan foregå på tur til et naturskønt eller naturhistorisk sted i nærhed. Der spises sandwich.
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forløbet.			
17.30-18.30	Dagens program: Krops afgrænsning. Stille gang 15-20 min. med barndommens land-øvelse. Ekstra øvelser er f.eks. liggende kropsskanning. Liggende yoga øvelser. Sanke. Stående yoga. Fysio-flow.	Barndommens land. At erindre og komme i kontakt med glædelige oplevelser i naturen.	Lytte og tale-øvelser kan virke kunstig. Lytte og tale øvelse er en invitation til at snakke sammen på en anden måde end de fleste er vant til.	Når gruppen går tilbage til bålhytte to og to og deler erfaring fra barndommens land, kan det være svært at styre tiden, når der skal byttes rolle fra den der lytter til den der taler i parrene.
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuel "snak."
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 9				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 7-10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forløbet.			
17.30-18.30	Dagens program: Stillegang uden intro 20 min. Tur i naturskønne områder, med historisk fortælling. Evt. skovbadning. Øvelse: 'Jeg er ét med naturen'.	Natur i nærheden. Deltagerne inviteres til at finde naturområde i nærhed bopæl	Naturen er lige udenfor, gør det realistisk ift. dine livsbetingelser.	
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuel "snak."
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 10

Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 7-10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forløbet.			Deltagerne medbringer eget service måtter/ tæpper.
17.30-18.30	Dagens program: Krops afgrænsning. Stille gang uden intro 20 min. Naturhistorie fortællinger/Sankning. En øvelse kan være: 'sanser leg der danner par.'	At forbinde sig med naturen gennem naturhistorie fortællinger, eller gennem sankning. Om negative ioner i naturen og deres positive betydning.	Implementering af det lærte i deltageres hverdag.	
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			OBS behov for individuel "snak"
19.20-20.00	Kort oplæg af evt. relevant emne. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 11

Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klar- gøring, sætte bålcaffe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 5-7 min. i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst der relaterer sig til forlø- bet.			
17.30-18.30	Dagens program: Kropsafgrænsning. Stillegang uden intro 20 min. Om følelser: Brug natu- ren som forbillede for at "være" med følelser, skift. Brug eksempler fra årstidernes skiften, med udgangspunkt i den nuværende årstid.	Brug naturen i nærheden. Brug det gode i na- turen i hver sæson.	Implementere nye vaner. Hvad er hjælp- somt?	
18.30-18.50	Refleksion: Hvad har jeg lagt mærke til? Hvad har overrasket mig? Nysgerrighed.			
18.50-19.20	Gør klar til spisning. Spisning.			
19.20-20.00	Hvis deltagerne skal udfylde et skema (f.eks. WHO-5) gør det gang 11, så der er mere tid til at afrunde sidste gang. Ændring af tilstand? 10 min. i stilhed "bund- fældning" af dagens oplevelser.			Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

Forløbsgang nr. 12				
Tidspunkt	Opgave	Emne	Fokus	OBS.
16.00-17.00	Optænding af bål, klargøring, sætter bålkafe og vand over etc.			
17.00-17.30	Ankom til bålet i stilhed. Der er kaffe og te klar. Sidder 10 min i stilhed og "lander". Lyskryds. Refleksioner siden sidst det relaterer sig til forløbet.			
18.30-18.30	Dagens program: Krops afgrænsning. Stille gang 20 min med øvelsen: 'Find et symbol'.	Info om Forening Rodfaste Syddjurs eller lignende aktiviteter i nærområde.	Hvad tager deltager med sig fra forløbet? Hvad vil de gerne huske? Hvordan søger de for at mindes/ praktiserer det, de har øvet/lært?	Dele eller ikke dele udsagn om det naturgenstanden symboliserer for den enkelte – begge dele er okay og lige værdig.
18.50-19.20	Gør klar til spising. Spising.			
19.20-20.00	Hvis der er et skema, deltager skal udfylde (f.eks. WHO-5). Info om Forening Rodfæste Syddjurs. Har jeg nået mine mål? Om egen indsats. 10 min. i stilhed "bundfældning" af dagens oplevelser.	Afslutning, evaluering, konstruktiv kritik omkring forløbet.	Egen indsats. Har jeg bidraget med det jeg ville? Ikke for fællesskabs skyld, alle "vores skyld" for egen skyld. Har du nået det du gerne vil?	Vi vil gerne have, at alle kommer til orde, derfor korte præcise beskeder. Deltager må gerne gå hjem i stilhed, når de er klar, inden kl. 20.00.

LITTERATUR

Herunder forslag til relevant litteratur og publikationer, der relaterer til naturbaseret sundhedsfremme, mental helbred, åndedræt og krop.

'Vi er natur – genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter',
Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen, Muusmann 2020.

'Tilbage til naturen – en bog om naturterapi',
David BR Camacho, Sanne Rimpler og Anette Wiklund, Hedwig 2019.

'Naturterapi – oplev naturen, styrk livet',
Lasse Thomas Edlev, Gyldendal 2019.

'Ind i skoven – skovbadets kunst og videnskab. Shinrin-yoku den japanske vej til et bedre helbred',
Dr. Qing Li, Gyldendal 2019.

'Krop og natur – naturens og menneskets samspil set gennem et kropsligt perspektiv',
Sanne E. Rimpler, Hedwig 2023.

'Når naturen hele barndomstraumer',
Jette Rønn Smits, Blå Kors – Barnets Blå Hus 2021.

'Ud i naturen – ind i fællesskabet – natursocialt arbejde med børn, unge og familier',
Eva Skytte og Red Barnet, Akademisk Forlag 2019.

'Grøn terapi – en bog om naturbaseret psykoterapi',
David BR Camacho, Sanne Rimpler og Robert S. Ehlers, Hedwig 2020.

'Naturbad',
David BR Camacho, Robert S. Ehlers og Tom Funke, Hedwig 2021.

'Naturens cirkel – sådan forbinder du dig til naturen',
Doreen Møller Holmquist, Wadskjær Forlag 2023.

'Livsenergiens veje',
Lene Kirk, Forlaget Mindmentor 2021.

'Mindfulness i natuen – vejen til større livsglæde og mindre stress',
Eva Zelander, Press To Forlaget 2018.

'Bodyfulness – din vej tilbage i kroppen',
Karina Helsted Moe, Myrens Forlag 2021.

'Behandling af stress, angst og depression uden medicin eller terapi',
David Servan-Schreiber, Gyldendal 2004.

Publikation: 'Vi skal mere ud – grønbog om naturen som ressource i sundhedsindsatser',
Rehabiliteringsforum Danmark, maj 2022.

'Utendørsterapi – en introduksjon',
Carina Ribe Fernee, Vibeke Palucha, Iris Anette Olsen og Leiv Einar Gabrielsen, Cappelen Damm Akademisk 2023.

'Grounded – how connection with nature can improve your mental and physical wellbeing',
Ruth Allen, Mortimer 2021.

'With nature in mind – the ecotherapy manual for mental health professionals',
Andy McGeeney, Jessica Kingsley Publishers, 2016.



NATURLIG RESSOURCE

N A T U R T E R A P I

I dette hæfte deles viden og erfaringer, samt et sammendrag af resultater fra projekt Naturlig Ressource. Projektet har i årene 2020-2024 afholdt naturbaserede gruppeforløb for stress, angst og depressionsramte voksne, med tilhørende dataopsamling på deltagernes mentale sundhed og trivsel.

Bag projekt Naturlig Ressource står Sundhedsafdelingen i Syddjurs Kommune og naturvejledningsteamet i Danmarks Jægerforbund.

For yderligere info og kontakt besøg www.naturligressource.dk

Projektet er støttet af
TrygFonden og Friluftsrådet.