

Den grønne ramme som livskvalitetsfremmer, v. naturvejleder Susanne Rosenild

Workshop ved Friluftsrådets arbejdsgruppedag 22.nov 2018

Hvordan kan vi som medarbejdere bruge naturen i sundhedsindsatsen?

Kompetencer om ophold i naturen og viden om natur.

Eksemplariske aktiviteter som giver positive naturoplevelser og følelse af god livskvalitet

Inden aktiviteten:

Hvilket kendskab til deltagerne? Alder, sygdom, rollator, smerter, inkontinens, sociale og psykiske ressourcer/udfordringer.

Dialog med deltagerne inden?

Deltagernes kendskab til dig og til hvad vi skal sammen?

Medarbejderressourcer? Er I en eller to medarbejdere og med hvilke fagligheder?

Mål med aktiviteten?

Medarbejderen forbereder en naturoplevelse/naturviden de vil kunne tage med sig hjem på ruten.

Du kan fortælle det du ved afhængig af om du er biolog, sygeplejerske, psykolog, ergoterapeut, pædagog. Fx en iagttagelse af de gamle egetræer I skal passere, eller at duften af blomstrende buske i skovlysningen, at lægge mærke til de smukke insekter der flyver rundt, lytte til fuglesangen, komme forbi den nye shelterplads, indsamle hasselnødder til eget forbrug. Deltagerne kan også dele af deres naturoplevelse/naturviden med hinanden. Naturoplevelsen vil altid være individuel,

Lokalkendskab til området (terræn, rutelægning, adgang til toilet, regnlæ, vindlæ, siddepladser på ruten)

Nødvendigt grej til dagen? (regnslag, siddeunderlag, evt. cykler, varmt/koldt at drikke)

På dagen:

Samling:

Præsenter dig som guide/ træner. Præsenter jer for hinanden. Dagens vejr og dagsform på deltagerne.

Præsenter dit forslag for dagen, inklusiv facilitetsinfo. Fælles forventningsafstemning på holdet. Juster evt. ind.

Fordel rygsække (kaffe/te/kopper, regnslag etc.) mellem deltagerne

Afsted derudaflæg gerne ruten så I kommer forbi eller pauser tæt ved toiletmulighed (som kan være; blå flag strand, kirke, idrætsforeningsfacilitet, spejderplads, shelterplads, kommunal bygning fx bibliotek, skovbørnehave, svømmehal, STORT træ i skoven)

Evaluerer løbende om alting er som det skal være eller der skal justeres i planen.

Hold kaffepause/bålpause som en del af turen (ved vindlæ, gerne god udsigt eller roligt, trygt sted, siddeplads) og skab en social ramme for en hyggelig stund.

Tilbage til start gives tid til evaluering, evt. kort over ruten og info om næste gang vi mødes.

Aktiviteterne/rammerne i naturen:

Selve indholdet af turen afhænger af medarbejderens kompetencer, målet med turen, lokalitetsmuligheder, årstid, målgruppen, adgang til grej, tid, penge. Husk på at bare det at I kommer ud i naturen kan gøre en positiv forskel for de mennesker som kommer med jer.

Aktivitetforslag:

1. En frisk gåtur med walk and talk i grupper af to ” fortæl om et godt minde om dig selv og naturen” (delmål; at kende en ny gårute, at lære hinanden at kende, at snakke om det element vi nu er i, at få pulsen op og holde varmen)
2. En fysisk udfordrende tur mellem træerne på vej til en god udsigt, gå to og to (delmål: at hjælpe hinanden og blive hjulpet, at mestre sin krop og komme i nærkontakt med skovens elementer)
3. En langsom gåtur sammen med opfordring til at iagttage detaljerne i naturen, evt. samle naturgenstand op, evt. tegne noget (delmål: ikke krævende samvær, at glemme sine egne tanker, fordybelse, at føle sig inspireret af naturen)
4. At slå sig ned, tænde bål, finde siddeplads, forberede noget at drikke og spise, servere for hinanden (delmål; empati, at være noget værd, at føle sig som del af et fællesskab)
5. Sidde ved bålet sammen og få lidt varmt at drikke og spise. Høre en historie om årstiden eller fuglen der kommer til foderbrættet, eller..... (delmål; socialt fællesskab, glæde, ro)
6. En cykeltur ad den nye cykelrute med madpakke og kaffe på kanden. (delmål; at komme op på jernhesten igen, få nye motionsvaner og komme ud i frisk luft og opleve det uforudsigelige i naturen)
7. En forårstur til stranden med sine holdkammerater og en vild mad guide, hvor alle får vilde spiselige urter med sig hjem (delmål; at få mod på at bruge den vilde natur i køkkenet i hverdagen)
8. Åben døren til den friske luft udenfor, placer jer i døren sammen eller kom ud af den, tag en dyb indånding. (delmål; at blive opmærksom på at vi lever idag)