

Guide til selvhjælpsgrupper i naturen

- med særligt fokus på mennesker med angst eller depression

Indhold

1. Introduktion	3
2. Natur og selvhjælpsgrupper	4
Hvad siger forskningen om naturens betydning?	4
Fordele ved gruppeforløb i naturen	4
Hvordan kombinerer man natur og selvhjælp?	5
3. Indledende planlægning og forberedelse	6
Valg af lokation – hvor skal gruppeforløbet finde sted?	6
Indkøb og opbevaring af udstyr	6
Opmærksomhed på regler og vejr	7
4. Gruppeforløbets opbygning og indhold.....	8
Gruppeforløbet kort fortalt.....	8
Samtaletemaer til gruppeforløbet	8
Overvejelser i forhold til aktiviteter.....	9
Tryghed i gruppen.....	9
Aktiviteter målrettet voksne med angst eller depression	10
Eksempler på aktiviteter i naturen	10
5. Overvejelser i forhold til årstiden	12
Grupper i foråret	12
Grupper om sommeren.....	13
Grupper i efteråret	13
Grupper om vinteren.....	14
6. Deltagerne: Afklaring og forventningsafstemning	16
Transport til og fra lokationen	16
Mod på at være ude i alt slags vejr.....	16
Aktiviteter og fysisk formåen.....	16
Særligt i forhold til voksne med angst eller depression	17
Udfyldelse af ansvarserklæring	17
7. De frivillige: Rekruttering og uddannelse	18
Rekruttering af frivillige	18
Forventningsafstemning med de frivillige	18
Uddannelse af frivillige.....	19
8. Bliv klogere på naturens betydning.....	20

1. Introduktion

Denne guide er lavet til jer som ledere eller ansatte i FriSes medlemsorganisationer, der ønsker at etablere selvhjælpsgrupper i naturen målrettet voksne med angst eller depression. Guiden er også til jer, der allerede arbejder med grupper i naturen, men som søger mere viden og inspiration til at inddrage naturen i jeres selvhjælpsindsats.

Guiden fokuserer på målgruppen voksne med angst eller depression, og de forskellige eksempler i guiden vedrører denne konkrete målgruppe. Guiden kan dog sagtens anvendes mere generelt og til andre målgrupper end angst- eller depressionsramte.

Guiden tager afsæt i dokumenteret viden fra forskning og i mange års praksiserfaringer blandt FriSes egne medlemsorganisationer. Derudover er guiden kvalificeret af uddannelsesvirksomheden ViNatur, som er specialiseret i naturbaseret sundhedsfremme og naturterapi.

Guiden er struktureret på følgende måde:

- I kapitel 2 får I en introduktion til naturens betydning og fordelene ved grupper i naturen.
- I kapitel 3 kan I læse om forskellige overvejelser og gode råd til den indledende planlægning og forberedelse af jeres udendørs gruppeforløb.
- I kapitel 4 kommer vi ind på gruppeforløbets opbygning og indhold.
- I kapitel 5 finder I inspiration og erfaringer i forhold årstiden.
- I kapitel 6 kan I blive klogere på, hvad der er særligt vigtigt at komme omkring i forsamlingen med deltagere, når der er tale om grupper i naturen.
- I kapitel 7 har vi samlet en række erfaringer og opmærksomhedspunkter, når det kommer til rekruttering og kompetenceudvikling af frivillige facilitatorer.
- I kapitel 8 finder I en oversigt over læsestof og podcasts om naturens betydning, hvis I ønsker at dykke yderligere ned i emnet.

Vi anbefaler, at I læser guiden fra start til slut for at få en grundig indføring i, hvordan I kan bruge naturen i jeres selvhjælpsgrupper. Herefter kan I med fordel anvende guiden som et opslagsværk.

Gennem hele guiden bruges "selvhjælpsgrupper i naturen", "udendørs grupper" og "naturgrupper" i flæng for at variere sproget.

God læselyst! Og god fornøjelse med at etablere selvhjælpsgrupper i naturen.

2. Natur og selvhjælpsgrupper

I dette kapitel kan I blive klogere på, hvorfor natur og sundhed går hånd i hånd, og hvorfor det er givtigt at etablere selvhjælpsgrupper i naturen. Vi kommer også ind på, hvordan I kan kombinere natur og selvhjælp.

Hvad siger forskningen om naturens betydning?

Naturen har mange positive effekter på vores fysiske og mentale sundhed. I naturen bliver vores sanser aktiveret, og vi bevæger os naturligt fra hovedet og tankerne og ned i et kropsligt nærvær. Når vi opholder os i naturen, får hjernen en pause og har mulighed for at genoplade, og vores nervesystem skifter automatisk til et mere roligt og genopbyggende fokus.

Forskning viser bl.a., at:

- Ophold i naturen har en beroligende virkning på vores nervesystem, så vi oplever indre ro og får mulighed for at genoplade vores mentale batterier.
- Naturen styrker vores immunforsvar og vores modstandskraft.
- Ophold i naturen øger det almene velbefindende og forbedrer humøret.
- Naturen kan forbedre vores koncentration og kreativitet.
- Tid i naturen hjælper os til en bedre søvn.
- Vi forbinder os med livet omkring os og kan opleve en følelse af mening, når vi er i naturen.
- Naturlige omgivelser reducerer symptomer på stress, angst og depression.

Fordele ved gruppeforløb i naturen

Der er mange fordele ved at lave gruppeforløb i naturen. Naturen opleves af mange som et kravfrit rum, hvor man ikke behøver at præstere, men bare kan få lov til at være. Derudover viser undersøgelser, at hierarkier og sociale barrierer bliver mindre fremtrædende, når vi er sammen i grupper i naturen sammenlignet med grupper indenfor. Vi er ofte mere afslappede og trygge under samvær med andre i naturlige miljøer, og det bliver lettere at åbne sig op og være tillidsfulde og accepterende overfor hinanden i fællesskabet. Dette går rigtig godt i spænd med hele ideen om selvhjælpsgruppen som et trygt, tillidsfuldt og ligeværdigt frirum.

Når vi er i naturen, får vi også mulighed for at vise andre sider af os selv, hvilket kan give deltagerne en følelse af mening og selvværd. Måske er der en deltager i gruppen, som kender forskel på fuglenes sang, en anden, der er en god svampekender, og en tredje, der er erfaren i at tænde et bål. Der er således gode muligheder for at bringe deltagerens viden og kompetencer i spil i det udendørs gruppeforløb samt skabe meningsfulde oplevelser, som deltagerne er fælles om. På den måde kan deltagerne hurtigere komme tættere på hinanden ved at se andre sider af hinanden, og diagnoserne/problemstillingerne kan få lov til at træde lidt i baggrunden.

For mennesker med angst eller depression kan det også være en hjælp at mødes om et fælles tredje, som naturen er. Det kan være lettere at sidde sammen og snakke om hverdagens udfordringer, mens blikket er fanget af bålets flammer, eller tale sammen om minder, mens man går en tur. Sidelæns kommunikation føles mindre intimiderende, når blikket kan få lov at vandre, end hvis man sidder og har øjenkontakt med de andre i gruppen. Naturen giver også mulighed for at starte uformelle samtaler om det, der sker lige nu i naturen (de første forårstegn, vejret m.m.), hvilket kan være med til at skabe tryghed og en fællesskabsfølelse i gruppen.

Naturen stimulerer sanserne, så vi er til stede i kroppen og i nuet, og det kan give en pause fra negative tanker og tankemylder, som mange mennesker kæmper med – særligt mennesker med angst eller depression. Oplevelser af små øjeblikke med fascinerende naturoplevelser, små lege eller sanseøvelser kan være med til at skabe selvforglemmelse for en stund og vække positive følelser. Dertil kan brugen af symboler og metaforer i naturen skabe fornyet mening og følelser af håb for positive forandringer i livet. Se kapitel 4 og 5 for konkrete eksempler på forskellige øvelser og symboler/metaforer i naturen.

Hvordan kombinerer man natur og selvhjælp?

Naturen kan både anvendes som en sundhedsfremmende ramme og som et redskab eller en metode, der understøtter de positive effekter af selvhjælpsgrupperne.

Ved at flytte selvhjælpsgrupperne ud i naturlige omgivelser, hvor naturen danner rammen om tilbuddet, vil deltagerne kunne opleve positive virkninger på deres fysiske og mentale sundhed. Naturens positive effekter kan imidlertid forstærkes ved at gøre brug af naturbaserede sundhedsfremmende metoder og redskaber under gruppeforløbet. Metoderne handler grundlæggende om at bringe deltagerne endnu tættere på naturen ved at åbne op til naturens mangfoldighed af liv og stimulere deltagernes sanser, så de bevæger sig væk fra tanker og ned i en kropslig tilstedeværelse i nuet.

Naturbaserede sundhedsfremmende metoder rummer mange forskellige tilgange og redskaber. Det kan være stillegang, naturvandring, sanseøvelser, små lege, simple åndedrætsøvelser, naturfortællinger, bålsamtaler, bålaktiviteter, haveaktiviteter, brug af metaforer og symboler i naturen, kunstværker (æstetiske udtryk med naturmaterialer), mindfulnessøvelser og meditationer m.m. I første omgang handler det om at tage udgangspunkt i mulighederne i det naturområde, som gruppeforløbet afholdes i, samt i vejret, årstiden og de frivilliges egne interesser, kompetencer og viden.

3. Indledende planlægning og forberedelse

Erfaring viser, at det vigtigt at afsætte god tid til planlægning og forberedelse, inden I igangsætter jeres første selvhjælpsgruppe i naturen. Der er nemlig en række praktiske ting, der skal overvejes og være på plads for at sikre et vellykket udendørs gruppeforløb for både frivillige og deltagere. I dette kapitel har vi samlet forskellige overvejelser og gode råd til planlægningen af grupper i naturen.

Valg af lokation – hvor skal gruppeforløbet finde sted?

Når I skal etablere et gruppeforløb i naturen, er det helt centralt at finde en udendørs lokation, som passer til gruppeforløbets indhold og som samtidig er tilgængelig for frivillige og deltagere. Fordi vi altid lover deltagerne tryghed og fortrolighed i vores selvhjælpsgrupper, er det ligeledes afgørende, at lokationen er tilstrækkeligt afskærmet, så deltagerne netop kan føle sig trygge i gruppesamtalerne. Det må altså ikke være et naturområde med for mange forbigående.

De fysiske rammer har selvsagt stor betydning for, hvad der rent praktisk kan lade sig gøre i gruppeforløbet. Vil I gerne lave bål, er der brug for en bålplads. Vil I gerne indsamle muslingeskaller eller lave mindfulness-øvelser til lyden og duften af havet, er der brug for en strand. Derfor skal I som noget af det første afklare, hvilke naturmuligheder I har i lokalområdet: Er der fx en skov, en eng eller en strand tæt på? Og hvilke faciliteter er der på stederne? Er der fx adgang til toiletter og opbevaring af grej?

Det vil for mange deltagere have stor betydning, at der er adgang til toiletter på lokationen. Dette gælder særligt deltagere, som i forvejen finder det overvældende at skulle ud i naturen. Mange deltagere vil formentlig også miste modet ved tanken om at skulle sidde ude i silende regnvejr. Derfor kan adgang til en overdækket bålhytte eller tilsvarende have stor betydning. Helt kort er det altså vigtigt at undersøge de konkrete faciliteter på stedet. Er der fx ikke et overdækket område, er det væsentligt at få fortalt dette under forsamtalene med deltagerne, så alle er med på, at gruppemøderne finder sted under åben himmel i al slags vejr.

Hvad angår tilgængelighed, er det en god idé at vælge en lokation, som både frivillige og deltagere kan komme til med offentlig transport – også i aftentimerne. Og uanset transportmuligheder skal det afklares under forsamtalene, om det er realistisk for den enkelte deltager at komme til lokationen og hvordan.

Endelig er det naturligvis en stor fordel at kunne opbevare og låse udstyr sikkert inde ved det naturområde, I bruger. Opgaven kan for de frivillige i forvejen føles stor, fordi de skal have styr på de udendørs aktiviteter og facilitere trygge gruppesamtaler. Derfor er det at foretrække, hvis de frivillige ikke også skal fragte udstyr til og fra lokationen. Det vil i mange tilfælde være muligt at indgå en aftale om lån af opbevaringslokaler med fx kommunen eller Naturstyrelsen.

Indkøb og opbevaring af udstyr

Etablering af gruppeforløb i naturen stiller ikke nødvendigvis store krav til grej og udstyr. Det vil i høj grad afhænge af årstiden og de planlagte aktiviteter i gruppeforløbet. Det vigtigste er at sikre, at deltagerne er både tørre og varme. Ingen får det optimale ud af gruppesamtalerne, hvis de er våde og kolde. Samtidig risikerer de at blive forkølede eller syge. Det er derfor vigtigt at bede deltagerne om at iklæde sig tøj og fodtøj, der passer til vejruddisgen, og gerne lag på lag, da det kan være koldt at sidde stille i længere tid. Det er også en god idé at bede deltagerne om at medbringe en lille rygsæk og en drikkedunk med vand, så I kan nøjes med at servere varme drikke som kaffe, te og kakao, hvis det passer ind i forløbet.

Nedenfor finder I en liste med eksempler på grej og udstyr, som kan være gode – eller ligefrem nødvendige – at anskaffe jer afhængigt af årstiden og de konkrete aktiviteter. I kan fx søge om midler til indkøb af udstyr hos mindre fonde og Friluftsrådet. Alternativt kan I undersøge muligheden for at leje udstyr gennem en grejbank eller indgå aftaler med fx kommunen, lokale naturforeninger, naturcentre, naturskoler, skoler, ungdoms-klubber, spejderne eller lignende om lån og opbevaring af udstyr.

Ideer til grej og udstyr:

- Førstehjælpskasse (must have)
- Bålgrej (fx brænde, bålfad, snobrødspinde, bålgrøde med stativ, pandekagepander samt vand til at slukke bålet med)
- Tændstikker/strygestål/lighter

- Termokande og kopper/mugs
- Spisegrej
- Trangia-sæt og gasflaske til trangia (som fx kan tages med på en gåtur)
- Regnslag
- Siddeunderlag
- Tæpper
- Snor og presenning
- Flyverdragter til voksne og/eller kedeldragter
- Lommelygter og pandelamper
- Laminerede aktivitets-/øvelsesbeskrivelser (godt hvis omgivelserne er våde)
- Transportabelt whiteboard inkl. tuscher (godt hvis omgivelserne er våde)
- Redskaber til naturkunst fx. tegneunderlag
- Trækvogn til transport af udstyr

Som allerede nævnt er det selvfølgelig en stor fordel, hvis I har mulighed for at opbevare og låse udstyr sikkert inde på selve lokationen, så de frivillige slipper for de praktiske udfordringer med pakning og transport af udstyr. Er det ikke en mulighed, og de frivillige dermed selv skal have grej med frem og tilbage, skal de forberedes på dette inden opstart (se kapitel 7).

Opmærksomhed på regler og vejr

I bør altid undersøge reglerne for det naturområde, I udvælger til jeres gruppeforløb, inden I for alvor går i gang med forløbet. Der kan nemlig være forskel på, hvad man må i en privatejet skov sammenlignet med en offentlig skov. En privatejet skov kan fx kræve tilladelser forud for afholdelse af forløbet. I kan læse mere i Naturstyrelsens vejledning: <https://naturstyrelsen.dk/publikationer/2023/naturen-maa-gerne-betraedes>.

Det er en god tommelfingerregel for alle selvhjælpsgrupper i naturen, at gruppeforløbet gennemføres uanset vejr og vind. Det er dog ikke forsvarligt at opholde sig i en skov under kraftig vind, da der kan falde grene ned på deltagerne. Blæser det kraftigt, er det derfor nødvendigt enten at aflyse gruppemødet eller alternativt finde en anden lokation end skoven.

4. Gruppeforløbets opbygning og indhold

I de følgende afsnit kommer vi ind på erfaringer og overvejelser i forhold til gruppeforløbets indhold, herunder samtaletemaer og aktiviteter målrettet mennesker med angst eller depression. Vi kommer også ind på, hvordan de frivillige facilitatorer kan skabe tryghed blandt deltagerne i gruppen, når nu gruppeforløbet foregår udenfor. Men først får I en kort introduktion til gruppeforløbets struktur og opbygning.

Gruppeforløbet kort fortalt

Alle selvhjælpsgrupper i FriSe følger samme faste struktur, som er beskrevet i FriSes *Guide til frivillige facilitatorer af selvhjælpsgrupper*. Det gælder også grupper i naturen. Det betyder, at alle udendørs gruppeforløb består af et første indledende gruppemøde med fokus på gensidig præsentation og forventningsafstemning, en række mellemliggende møder med afsæt i et konkret samtaletema og et afsluttende møde med fokus på at få rundet gruppeforløbet godt af.

Det betyder også, at hvert gruppemøde foregår på nogenlunde samme måde, selvom samtaletemaet varierer, og der laves aktiviteter. Hvert møde består overordnet set af:

- En velkomst og kort indledende runde, hvor deltagerne fx kort kan fortælle om, hvordan de har haft det siden sidst.
- Samtale og aktivitet.
- En kort afsluttende runde, hvor deltagerne fx kan fortælle om, hvordan de har oplevet mødet, og/eller hvordan de har det nu.
- Information om næste møde, herunder samtaletema og aktivitet.

Hvad angår tidsrammen, er erfaringen fra FriSes medlemsorganisationer, at to timer er en passende tidsramme for et gruppemøde, selvom mødet foregår udenfor. De to timer er ikke inklusiv transport til og fra lokationen. Har både frivillige og deltagere mod på det, er der dog intet i vejen for at udvide tidsrammen til fx 2,5 timer.

Udover den faste struktur gælder selvfølgelig også de grundlæggende principper og grupperegler for alle selvhjælpsgrupper i FriSe (se igen FriSes *Guide til frivillige facilitatorer af selvhjælpsgrupper*). Selvom gruppeforløbet rykkes udenfor og der laves aktiviteter, er det altså stadig afgørende, at de grundlæggende principper og grupperegler efterleves, fx at alle deltagere får nogenlunde lige taletid, og samtalerne er fortrolige.

Samtaletemaer til gruppeforløbet

FriSe har ikke på forhånd formuleret en række samtaletemaer målrettet gruppeforløb for voksne med angst eller depression. Ønsker I en guide med temaer til jeres udendørs gruppeforløb, skal I derfor selv udarbejde guiden. Erfaringer fra FriSes medlemsorganisationer peger på, at det kan være en god idé med en konkret guide til de frivillige facilitatorer. Dels fordi de frivillige har en ekstra opgave, når det kommer til alt det praktiske og evt. sikkerhedsmæssige omkring gruppeforløbet, hvorfor det kan være en hjælp for de frivillige at have en guide med samtaletemaer at læne sig op ad. Dels fordi en guide med konkrete temaer kan understøtte, at aktiviteterne ikke tager overhånd, men at gruppesamtalerne fortsat udgør en central ingrediens i gruppeforløbet.

Uanset om I udvikler en guide med samtaletemaer eller ej, er det vigtigt, at de frivillige er fleksible, når det kommer til deltagernes ønsker og behov. Det er vigtigere, at gruppedeltagerne taler om noget, der optager dem, end at gruppen kommer igennem alle temaer i en guide.

I forhold til målgruppen voksne med angst eller depression kunne relevante temaer være:

- Hvordan angsten eller depressionen påvirker deltagerne.
- Årsager til deltagernes angst eller depression.
- Hverdagen med angst eller depression.
- Hvad deltagerne gør for at hjælpe dem selv i hverdagen.

Herudover er det oplagt at anvende naturen og ikke mindst årstidernes skiften som afsæt for gruppesamtalerne. I kapitel 5 finder I forskellige bud på temaer, der passer godt til hver af de fire årstider.

Overvejelser i forhold til aktiviteter

Aktiviteter i et gruppeforløb kan være mange forskellige ting. Det kan fx være at indlede og/eller afslutte gruppemødet med en stillevandring eller at lave åndedrætsøvelser på yogamåtter under trækrønerne midtvejs i gruppeforløbet. Aktiviteter behøver ikke være avancerede – tværtimod. Formålet med dem er at understøtte gruppesamtalerne og deltagerne egen proces mod at få det bedre. Det betyder også, at aktiviteterne skal være tilpassede den konkrete målgruppes behov og præferencer. Mennesker med angst eller depression har fx særligt gavn af aktiviteter, som er kendetegnet ved ro, stilhed og tryghed.¹ Vi kommer nærmere ind på gode aktiviteter for angst- eller depressionsramte voksne til sidst i kapitlet. En god tommelfingerregel er dog – uanset målgruppen – at begynde med aktiviteter inden for deltagerne komfortzone. Det er i forvejen grænseoverskridende for deltagerne at skulle møde nye mennesker, de ikke kender, og dele tanker og erfaringer, som de måske ikke før har sat ord på.

Uanset hvilke aktiviteter, der inkorporeres i gruppeforløbet, er det afgørende at fastholde balancen mellem gruppesamtale og aktiviteter. Hvis fokus på aktiviteter bliver for stort, eller hvis aktiviteterne ikke er tilstrækkeligt bundet op på deltagerne udfordringer, får deltagerne ikke bearbejdet de ting, de kommer med. Det kan både resultere i frustration hos deltagerne på de enkelte gruppemøder og betyde, at deres udbytte af det samlede gruppeforløb bliver lavt. Omvendt kan for få eller ingen aktiviteter resultere i manglende motivation eller mening blandt deltagerne. Hvis ikke naturen inddrages, hvorfor så overhovedet mødes udenfor? Med andre ord skal det give mening for deltagerne at være udenfor, særligt når det er mørkt, koldt eller vådt.

Der er risiko for, at det, de frivillige har planlagt, ikke kan lade sig gøre. Det kan være, fordi vejret ændrer sig, eller fordi andre mennesker kommer og forstyrrer. Derfor er det en klar fordel, hvis de frivillige altid har en plan B i ærmet. En plan B kan fx være at ændre en aktivitet fra at foregå under åben himmel til at foregå under et overdækket område eller at gå en fælles stillevandring længere ind i skoven for at slippe for forbipasserende mennesker.

Tryghed i gruppen

For alle selvhjælpsgrupper i FriSe er det afgørende, at der forholdsvis hurtigt skabes tryghed og tillid i gruppen. Her er den faste struktur for gruppemøderne en god hjælp. Den faste struktur er nemlig med til at give tryghed og genkendelighed, både til de frivillige og deltagerne. Alle deltagerne ved, hvad der skal ske på møderne, og de ved også, at de ikke bliver afbrudt eller sprunget over. Samtidig sikrer den faste struktur, at der altid er en god begyndelse på mødet og en god afrunding. Det er således vigtigt, at de frivillige bevarer mødegangenes faste struktur, selvom der fx sker ændringer i vejret, og der er behov for at aktivere en plan B.

Når det kommer til gruppeforløb i naturen, er der flere ting, de frivillige kan gøre for at gøre deltagerne trygge. For det første er det en god idé at genbesøge de planlagte aktiviteter i gruppeforløbet efter de første par gruppemøder og tilpasse det planlagte indhold efter deltagerne behov og kunnen. Er gruppens deltagere sårbare, har de måske brug for simple og genkendelige aktiviteter hele gruppeforløbet igennem for at føle sig trygge.

For det andet er det trygt for deltagerne at vide, at de kan trække sig fra en aktivitet, hvis de ikke har mod på aktiviteten. Deltagerne skulle gerne have fået dette at vide til forsamlingen (jf. kapitel 6), men det er altid godt at gentage reglen på første gruppemøde og undervejs i gruppeforløbet, når det er relevant. Et godt greb er at bede deltagerne om at tage en notesbog og kuglepen med til gruppemøderne, så de kan sidde og reflektere lidt for sig selv, hvis de trækker sig fra en aktivitet. På den måde minimeres risikoen for at skabe en negativ dominoeffekt, hvor frygt/ubekvemhed hos én deltager spreder sig til de andre deltagere.

For det tredje kan de frivillige med fordel udnytte forberedelsestiden og fælles transporttid til at skabe tryghed i gruppen. Skal gruppen gå samlet hen til lokationen, kan de frivillige igangsætte uformelle snakke mellem deltagerne og på den måde bruge transporttiden som en indledende, tryghedsskabende ice-breaker. Og skal der optændes bål eller klargøres remedier til dagens gruppemøde, kan de frivillige tage initiativ til samtaler om mere hverdagsagtige emner, imens de gør klar. Dertil er det et godt greb at involvere deltagere i de praktiske opgaver, fx bede deltagerne om at hente brænde eller pakke den medbragte mad ud. Det både styrker fællesskabet i gruppen og giver deltagerne mulighed for at vise andre sider af sig selv.

¹ Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Udgivet af FriLuftsrådet i 2019.

Endelig kan det styrke trygheden – eller i hvert fald modvirke ubekvemhed – hvis der er et godt arsenal af udstyr, som kan holde deltagerne varme og tørre (jf. kapitel 3). Deltagerne kan hurtigt føle sig ubekvemme, hvis de ikke er klædt tilstrækkeligt på til vind og vejr. Her hjælper det at have fx tæpper og regnslag til rådighed, som de kan låne.

Aktiviteter målrettet voksne med angst eller depression

For voksne med angst eller depression er det som før nævnt ofte godt med aktiviteter i naturen, der er kendetegnet ved ro, stilhed og tryghed, og som ikke er for fysisk krævende. Erfaring viser, at nærværsøvelser er særligt gode for lige præcis denne målgruppe, da nærværsøvelser hjælper deltagerne med at komme i kontakt med egen krop, hvilket ellers kan være svært eller koblet til negative kropslige reaktioner såsom hjertebanken og uro.² Med nærværs- eller opmærksomhedsøvelser i naturen kan deltagerne få mulighed for at mærke og opleve egen krop og sanser på en ikke-negativ måde. Fx kan deltagerne gå en stillevandring, hvor de skal bruge sanserne til at indsnuse naturens lugte; bruge hænderne til at føle på blade, bark og mos; mærke underlaget under fødderne eller kroppen; eller indfange naturens skiftende lys og farver med øjnene. Der er altså mange muligheder i naturen, når det handler om at skabe nærvær og kontakt til egen krop og sanser. Dog kan deltagerne også opleve, at der er for meget tvungen stilhed og indadvendthed i forbindelse med aktiviteter, hvilket kan skabe frustration hos deltagerne, fordi de ikke ønsker at være alt for stille med egne tanker, men derimod gerne vil dele deres tanker og erfaringer med gruppen. Det handler altså om at finde den rette balance mellem gruppesamtale og aktivitet, som allerede understreget.

Det er en god idé at starte med aktiviteter inden for deltagerens komfortzone, og det gælder særligt mennesker med angst eller depression. Det at mærke og bruge sin krop kan være svært eller forbundet med negative kropslige reaktioner for angst- eller depressionsramte, og derfor er det en god idé at starte i det små og bygge på trin for trin, i takt med at gruppeforløbet skrider frem. Et godt greb er desuden, at de frivillige fortæller deltagerne, at de under en given aktivitet kan opleve kropslige reaktioner, som kan minde om de reaktioner, de oplever i forbindelse med et angstanfald. På den måde er deltagerne forberedte, og det øger trygheden.³

Eksempler på aktiviteter i naturen

Nedenfor finder I en oversigt med ideer til aktiviteter i gruppeforløb for voksne med angst eller depression. Aktiviteterne kan dog sagtens anvendes til andre målgrupper end angst- eller depressionsramte.

Sanseøvelser:

- Gå en stillevandring på en lang række og åben én sans ad gangen – synssansen, lugtesansen, høresansen, følesansen, balancesansen (mærk underlaget under fødderne) og smagssansen.
- Stimuler smagssansen: Smag på naturen – fx bølgeblade, skovsyre, strandplanter, brændenælder, (hvis forår) eller frugter, grøntsager og bær (hvis sommer).
- Stimuler høresansen: Sid sammen ved et ålbæk eller ved strandbredden og lyt til vandets bevægelser og lyde.
- Stimuler følesansen og styrk kroppens grounding: Tag sko og strømper af og gå med bare fødder i vandkanten, sandet eller i græsset.
- Stimuler synssansen: Gå en tur og bed deltagerne om at lægge mærke til mønstrene og farvenuancerne i naturen.

Åndedræt og yoga:

- Simple åndedrætsøvelser, fx på måtter under trækrone, på tæpper i sandet ved havet eller på tæpper i græsset ved søen.
- Blide yogaøvelser som også begyndere og deltagerne med skavanker kan være med til.

Aktiviteter omkring bålet:

- Bål med kaffe/varm kakao eller alternativt snobrød/pandekager over bål.
- Højtlesning af boguddrag eller digte rundt om bålet.

² Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Udgivet af Friluftsrådet i 2019.

³ Sund i Naturen: Håndbog til praktikerne, som arbejder med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Udgivet af Friluftsrådet i 2019.

- Sid sammen rundt om bålet og mærk overgangen fra lys til mørke.
- Sid sammen rundt om bålet og bed deltagerne om at fokusere på sanseindtryk ved bålet, fx lyde, dufte, farvespil m.m.

På "jagt" i naturen:

- Gå på jagt efter de første forårstegn (fx blomster i skovbunden, knopper på træerne eller tegn på et aktivt dyreliv) eller de første efterårstegn (fx blade der skifter farve, nedfaldne kastanjer eller nødder).
- Gå på jagt i naturen efter spiselige planter, bær/frugter, svampe eller kogler.
- Lad deltagerne gå på jagt efter deres eget trygge sted i naturen. Bed dem sætte sig og være stille. De skal åbne deres sanser og lægge mærke til livets udfoldelse omkring dem (både helt tæt på og længere væk). Deltagerne kan bagefter to og to besøge hinandens trygge steder og høre, hvorfor de valgte netop dette sted.
- Gå på jagt efter de smukkeste edderkoppespind (særligt godt, hvis det er diset).
- Find dyrespor i naturen (særligt godt, hvis der ligger sne).

Naturkunst:

- Lav et kunstværk af naturens elementer fx med fokus på nyt liv, nye begyndelser eller håb.
- Inviter deltagerne til at tegne en tegning af efterårets blade og skønhed.
- Æstetisk udtryk: Bed deltagerne om at bygge en varde (en skulptur) af sten på stranden.

(Natur)fortællinger:

- Naturfortællinger om livet i naturen om foråret, fx dyrene der vågner af deres vinterhi/vintertid med fornyet energi, finder mager, bygger reder, yngler og opfostrer ungerne.
- Naturfortællinger om foråret, fx træerne der har været i dvale over vinteren, de saftspændte knopper der springer ud, når varmen kommer og solen rammer, bladene der folder sig ud etc.
- Fortællinger om årets cyklus og sommerens energi og rigdomme.
- Fortællinger om livets efterår, behovet for at trække sig tilbage og tid til refleksion

Øvelser to og to:

- Giv en gave. To og to er sammen. Den ene lukker øjnene, og den anden finder en naturgenstand som gives i gave, fx en særlig pind, en sten eller et blad. Personen, som modtager gaven, skal med lukkede øjne mærke på genstanden. Naturgenstanden lægges tilbage i naturen, og bagefter skal deltageren åbne øjnene og se, om vedkommende kan finde en genstand, der ligner den modtagne gave. Bagefter bytter de.
- Gæt en lyd. To og to sammen. Den ene lukker øjnene, og den anden finder en naturgenstand, der kan lave en lyd, fx en gren der knækker, eller et blad der kvaser. Bagefter skal personen, der havde lukkede øjne, åbne øjnene og gå ud og prøve at genskabe lyden. Bagefter bytter de.
- Bed deltagerne om at gå sammen to og to og dele gode forårs-, sommer-, efterårs- eller vinterminde med hinanden afhængigt af årstiden.
- Gå på opdagelse: Lad deltagerne finde sammen to og to. Den ene lukker øjnene, og den anden fører sikkert sin makker hen til en naturgenstand, som vedkommende skal berøre og gætte, fx en træstamme, en stor sten, en grankogle eller lignende. Efter fem minutter bytter de.

Alenetid i naturen:

- Giv deltagerne alenetid i naturen til at reflektere over, hvad de gerne vil slippe i hverdagen, og bed dem om at finde en naturgenstand, der symboliserer dette.
- Giv deltagerne alenetid i naturen til at reflektere over, hvad de gerne vil give mere plads i hverdagen. Lad dem skiftevis tænde et lys, som et symbol på deres intention for det nye, der skal fylde mere.

For yderligere inspiration til aktiviteter kan I fx besøge Friluftsrådets hjemmeside, hvor der er forskellige guides og materialer, der handler om, hvordan man kan integrere naturen i sin indsats. Friluftsrådet har bl.a. udviklet en lang række læringskort til friluftsliv i folkeskolen, som I kan bruge som inspiration til aktiviteter i jeres egne gruppeforløb.

5. Overvejelser i forhold til årstiden

Tidligere tilbragte mennesket det meste af livet under åben himmel og var naturligt forbundet til årstidernes og rytternes foranderlighed i naturens cyklus. Det er vi ikke længere, og det påvirker vores sundhed. Selvhjælpsgrupper i naturen er derfor en god mulighed for at genforbinde os med naturens rytmer og vores egen indre balance. Ved at fokusere på årstidernes særlige kendetegn, stimulere deltagerne sanser og åbne op for samtaler om aktuelle emner forbundet med hver årstid kan vi hjælpe deltagerne tættere på deres egen indre natur og til et større fysisk- og mentalt overskud.

Det er muligt at lave grupper i naturen hele året rundt. Hver årstid har sine fordele og ulemper, som er gode at være opmærksom på. Dog er der flere af FriSes medlemsorganisationer, som har bedst erfaring med at køre udendørs grupper fra forår til efterår pga. de lunere temperaturer og lysere aftener. Det betyder dog ikke, at vi fraråder grupper om vinteren. Faktisk har det stor betydning for vores humør og velbefindende, at vi kommer ud i dagslyset og i naturen om vinteren, så et gruppeforløb i naturen er en oplagt mulighed for at komme ud og blive tanket op med positiv energi i en tid, der kan være svær og lang at komme igennem.

I de følgende afsnit vil vi gennemgå de forskellige muligheder og eventuelle udfordringer, der er knyttet til hver af de fire årstider.

Grupper i foråret

Foråret er en tid, hvor naturen vågner efter en lang vinter. Solen får mere magt, og varmen vækker dyr og planter af deres vinterdvale. Alting spirer frem, og naturen får farver igen. Træfuglene begynder at vende tilbage, fuglene synger for at tiltrække potentielle mager, og de bygger reder og får unger. I takt med at naturen springer ud, får mange mennesker også mere energi og lyst til at bryde ud af deres vinterhule.

De frivillige facilitatorer har gode muligheder for at inddrage forårets kendetegn i gruppeforløbet. Dette både ved at inddrage naturen i konkrete aktiviteter og ved at facilitere samtaler om forårstemaer. Forslag til aktiviteter i forbindelse med foråret kan være at:

- Gå på jagt efter de første forårstegn, fx blomster i skovbunden, knopper på træerne eller tegn på et aktivt dyreliv.
- Stimulere smagssansen: Smag på naturen, fx de første bølgeblade, skovsyre, strandplanter, brændenælder, eller hvad naturen inviterer til. OBS: Spis kun ting, I ved hvad er.
- Lave naturfortællinger om dyrelivet om foråret, fx dyrene der vågner af deres vinterhi/vintertid med fornyet energi, finder mager, bygger reder, yngler og opfostrer unger.
- Lave naturfortællinger om plantelivet om foråret, fx træerne der har været i dvale og nu folder sig ud og sætter frugt, eller de saftspændte knopper, der springer ud, når solen og varmen rammer.
- Lave et kunstværk af naturens elementer med fokus på nyt liv, nye begyndelser eller håb.
- Lave haveaktiviteter, fx klargør jorden, forspir og så, og følg herefter livet, der udfolder sig gennem gruppeforløbet.
- Bede deltagerne finde symboler i naturen, som viser overgangen fra vinteren til foråret, som kan reflektere følelser i deres eget liv.

Samtaleemner, der passer godt til foråret, kan handle om at være kommet godt igennem vinteren og snakke om det spirende liv og den voksende energi, der kan mærkes på denne årstid. Det kan også handle om nye begyndelser, håb og taknemmelighed, fornyede roller/identiteter efter en livskrise eller læring fra det forgangne år, som kan omsættes til nye idéer og frø. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at hvis man ikke føler, at man er et sted i sit liv, hvor man udleve sine idéer og sin energi, kan foråret være en svær årstid. Man kan nemt få følelsen af, at alle andre kører derudad, mens man selv er efterladt tilbage. Derfor kan ovenstående samtaletemaer og aktiviteter vække noget meget forskelligt i deltagerne.

Hvad angår det mere praktiske aspekt, er foråret kendetegnet ved at være omskifteligt i vejret. Hvis I skal opstarte en naturgruppe i foråret, er det derfor vigtigt, at I er velforberedte og har en udvidet palette af udstyr, som kan sikre et godt gruppeforløb trods det omskiftelige vejr. Det kan fx være en god idé at indkøbe regnslag, flyverdragter til voksne, tæpper og lignende, som kan være tilgængelige for både frivillige og deltagere, hvis det regner, blæser og er koldt.

En anden opmærksom er, at der kommer flere og flere mennesker i naturen, i takt med at vejret bliver bedre, og det hele springer ud. Det kan give nogle udfordringer i forhold til at sikre afskærmede, fortrolige gruppesamtaler afhængigt af den valgte lokation.

Grupper om sommeren

Sommeren er den mest aktive årstid. Solen står højest på himlen, energien er høj, dagene er lange, og nætterne er korte. Naturen er overvældende grøn og frodig, og skoven, bækken, søerne og havet er fyldt med liv. Der er et væld af blomster, insekterne summer, og bær og frugter modnes. Ligesom i naturen er sommeren for mange mennesker en tid præget af energi, livsglæde og sociale aktiviteter. Vi føler os beriget af naturens rigdomme, vi samler gode minder, og måske begynder de frø, vi har sat tidligere på året, at bære frugt.

Under gruppeforløbet er der mange muligheder for at inddrage sommerens særlige kendetegn i både aktiviteter og gruppesamtaler. Forslag til aktiviteter om sommeren kan være at:

- Stimulere følesansen og styrke kroppens grounding: Tag sko og strømper af og gå med bare fødder i vandkanten, sandet eller i græsset.
- Stimulere synssansen: Gå en tur og bed deltagerne om at lægge mærke til mønstrene og farvenuancerne i naturen.
- Stimulere smagssansen: Smag på sommerens rigdomme, fx frugter, grøntsager og bær. OBS: Spis kun ting, I ved hvad er.
- Stimulere høresansen: Sid sammen ved et ålbø eller ved strandbredden og lyt til vandets bevægelser og lyde.
- Bede deltagerne om at gå to og to og dele gode sommerminder med hinanden.
- Styrke følelsen af forbundethed: Find et stort træ og bed deltagerne lægge sig ned og kigge op i trækronen og mærke deres forbundethed med livet i skoven.
- Lave fortællinger om årets cyklus og sommerens energi og rigdomme.

Samtaleemner, der passer godt til sommeren, kan handle om naturens og livets cyklus, hvorfra vi henter energi og livsglæde, om betydningsfulde sociale relationer og aktiviteter, om gode barndoms minder og om vores forbundethed med livet omkring os. Dog er det vigtigt for de frivillige at være opmærksomme på, at deltagerne måske kan have det svært med sommerens mange positive kendetegn. Deltagerne kan – ligesom ved foråret – have en oplevelse af, at alle andre kører derudad, mens de selv er efterladt tilbage.

Når det kommer til det praktiske, er der om sommeren gode forudsætninger for at kunne mødes udenfor med de mange lune og lyse eftermiddage og aftener. Dog kan der enkelte dage blive så varmt, at det er vigtigt, at der er tilstrækkeligt med vand til deltagerne og evt. også chokolade, slik eller lignende, hvis en deltager skulle blive dårlig af varmen. I tørkeperioder er det samtidig vigtigt at huske på brandfare og -sikkerhed, hvis gruppen skal lave bålaktiviteter.

Om sommeren gælder i øvrigt samme udfordring med mange mennesker i naturen. Er det tilfældet, er det en klar fordel, hvis de frivillige har en plan B i ærmet i form af en alternativ lokation eller aktivitet.

Grupper i efteråret

Med efterårets komme forandres naturen, solen står lavere på himlen, og dagene begynder at blive kortere. Lyset forandres lige så stille, og farverne skifter fra de mere klare sommerfarver til toner af gul, orange og rød. Efteråret er den store høsttid, hvor jorden, markerne, planterne og træerne bugner. Vejret skifter, og det bliver koldere, mere vådt og regnfuldt. Træerne og planterne forbereder sig på at gå i dvale over vinteren. De taber deres blade, som omdannes til næring og ny muld, og de kaster deres frø og trækker livskraften tilbage i rødderne. Dyrene samler forråd og forbereder sig også på vinterens komme. I efteråret sænker vi mennesker også tempoet. Vi opholder os mere hjemme og skærer ned på de sociale aktiviteter, der har fyldt i løbet af sommeren, for at skabe plads til genopladning. Vi har brug for at høste og bearbejde de mange indtryk og oplevelser, som kan blive til næring og læring i vores eget liv. Denne proces kan være befriende, men den kan også være sorgfuld. For nogle kan den sociale tilbagetrækning være svær, da man overlades mere alene med de tanker og følelser, der hører efteråret til.

Efteråret byder på mange muligheder, både hvad angår aktiviteter og samtaleemner i gruppeforløb. Forslag til aktiviteter om efteråret kan være at:

- Invitere deltagerne til at tegne en tegning af efterårets blade og skønhed eller lave et kunstværk af naturens elementer med nedfaldne blade, nødder m.m.
- Gå en stillevandring med fokus på efterårets mange farver og nuancer.
- Stimulere følesansen ved at samle træernes mange frugter, svampe og kogler.
- Gå på jagt efter de smukkeste edderkoppespind i efterårssiden.
- Lave fortællinger om livets efterår, behovet for at trække sig tilbage og tid til refleksion.
- Sidde sammen rundt om bålet og mærke overgangen fra lys til mørke.

Efteråret kan inspirere til mange gode samtaleemner i gruppen, fx hvad vi har høstet og lært, som kan blive til læring og ny muld, bearbejdning af udfordringer og livskriser, behovet for tilbagetrækning og genopladning, lyset og mørket og at kaste frø til nye begyndelser, samt overgangenes betydning i eget liv.

Ulempen ved at gennemføre gruppeforløb i efteråret og særligt det sene efterår er, at vejret ofte er vådt, koldt og blæsende, samtidig med at aftenerne er tiltagende mørke. Dette kan afskrække deltagerne i at møde op, ligesom gruppesamtalen kan påvirkes negativt, hvis deltagerne fokuserer på, hvor våde og kolde de er i stedet for det sagte i samtalen. Derfor er det en stor fordel på forhånd at have talt med deltagerne om vigtigheden af varmt og vindtæt tøj samt fornuftigt fodtøj. Samtidig er det godt, hvis I kan stable en god udstyrskasse på benene med regnslag, flyverdragter til voksne og tæpper, som både frivillige og deltagere kan bruge. Afsøg også gerne, om der på lokationen er et overdækket område, som kan anvendes, hvis det regner meget, og alting er vådt (jf. kapitel 3).

Grupper om vinteren

Vinteren afløser efteråret. Om vinteren står solen lavest på himlen, og dagene er korte. Det er koldt, mange dyr er gået i vinterhi, og træfuglene er fløjet syd på. Træerne står nøgne, deres vækst er gået i stå, og de er gået i dvale. Ligesom i naturen er vinteren ofte en tid for os mennesker, hvor vi sænker aktivitetsniveauet, tilbringer mere tid hjemme og har brug for mere søvn. Vinteren er en tid til genopladning, refleksion og integration af læring fra året, der er gået.

Meningsfulde aktiviteter om vinteren kan fx være at:

- Sidde sammen rundt om bålet og bede deltagerne fokusere på sanseindtryk ved bålet, fx lyde, dufte, farvespil m.m.
- Åbne sanserne og mærke den kolde luft på kinderne og hænderne, lytte til naturens lyde og berøre vinter naturens genstande som træstammer af forskellige træsorter, mos, visne blade, kogler m.m.
- At se på stjernehimlen sammen i mørket.
- Gå en tur ved havet og fokusere på vandets bevægelser, vinden, lydene og håbet i horisonten.
- Find dyrespor i naturen, særligt hvis det har sneet.
- Lave fortællinger om naturens vinterdvale og betydningen af ro, restitution og refleksion for alt liv.
- Bruge vinterens kendetegn som fx iskrystaller, nøgne grene, rimfrost og kulde som symboler på, at alt har sin tid og kan opløses og forvandles, som en pendant til hårde følelser.
- Mødes i gruppen, mens der er dagslys og være sammen i overgangen til mørket. Det kan føles særligt og trygt at byde mørket velkommen sammen i gruppen.
- Give deltagerne alenetid i naturen til at reflektere over, hvad de gerne vil slippe fra året, der er gået, og finde en naturgenstand, der symboliserer dette.
- Give deltagerne alenetid i naturen til at reflektere over, hvad de gerne vil give mere plads i det nye år. Lad dem skiftevis tænde et lys som et symbol på deres intention for det nye år.

Flere af samtaletemaerne fra efteråret kan sagtens kobles til vinteren, fx behovet for tilbagetrækning og genopladning og det at gøre klar til nye begyndelser. Herudover inviterer vinteren også til samtaler og symbolarbejde omkring naturens styrke bag årstidens nøgne og rå udtryk.

Der er få erfaringer blandt FriSes medlemsorganisationer, når det kommer til naturgrupper om vinteren. Dette særligt pga. mørket og kulden, som kan virke afskrækkende for både frivillige og deltagere. Et uden-dørs gruppeforløb i vintermånederne kan dog sagtens lade sig gøre med den rette planlægning og meningsfulde aktiviteter. Det vigtigste er, at deltagerne kan se meningen med at være udenfor, selvom det er koldt, vådt og mørkt.

Pga. kulden og mørket er det godt – eller endda nødvendigt – at indkøbe lommelygter og pandelamper. Pandelamperne er særligt gode, fordi de holder hænderne fri under aktiviteter. Samtidig hjælper lyset til, at deltagerne kan aflæse hinandens mimik under aktiviteterne og samtalerne, hvilket skaber øget tryghed hos de fleste. Flyverdragter til frivillige og deltagere er også en god investering, særligt hvis aktiviteterne er overvejende stillesiddende, som fx kakao rundt om bålet.

6. Deltagerne: Afklaring og forventningsafstemning

For alle selvhjælpsgrupper, indendørs og udendørs, gælder det, at der skal ske en grundig afklaring og klar forventningsafstemning med den enkelte deltager forud for gruppeforløbet. Det skal afklares, om den enkelte deltager er motiveret for, har behov for og er parat til at indgå i et gruppeforløb, ligesom deltageren skal vide, hvad en selvhjælpsgruppe er, og hvad det kræver at deltage i en gruppe. Dette så både I og deltageren selv har det bedste grundlag for at vurdere, om selvhjælp er det rette tilbud.

For alle selvhjælpsgrupper, indendørs og udendørs, er der ligeledes formuleret en række kriterier for, hvornår en deltager kan – og ikke kan – indgå i et gruppeforløb. Disse kalder vi for inklusions- og eksklusionskriterier, og I finder kriterierne i *Indsatsbeskrivelsen for selvhjælp i FriSe*.

I dette kapitel har vi fokus på, hvad der er særligt vigtigt at få forventningsafstemt i forsamlingen med den enkelte deltager, når der er tale om naturgrupper. Fokus er altså på, hvad der skal afklares og forventningsafstemmes udover det, "vi plejer".

Transport til og fra lokationen

I langt de fleste tilfælde vil deltagerne selv skulle komme til og fra den udendørs lokation, hvor gruppeforløbet finder sted. Det er jeres opgave som frivilligcenter eller selvhjælpsorganisation at sikre, at der er adgang til offentlig transport i nærheden af den valgte lokation, og at tog-/bustiderne er rimelige, men herfra er det deltagerens eget ansvar at komme fra A til B. Dette er vigtigt at italesætte under forsamlingen med den enkelte deltager. Kan deltageren selv komme frem og tilbage? Har deltageren egen bil eller mod på at tage toget/bussen? Hvis en deltager er angst for at køre med offentlig transport, kan I spørge ind til, om vedkommende kan blive kørt af et familiemedlem, ven eller anden bekendt.

Hvis der ikke er løsninger på transport, selvom I har fundet en forholdsvis tilgængelig lokation, er naturgruppen måske ikke det rette tilbud. I så fald kan I fortælle om jeres indendørs selvhjælpsgrupper og sammen med deltageren finde ud af, om der er en anden relevant gruppe for vedkommende.

Mod på at være ude i alt slags vejr

Ligesom i forventningsafstemningen med de frivillige skal I også tydeliggøre over for deltagerne, at gruppeforløbet foregår udendørs, og at gruppemøderne gennemføres i al slags vejr. Det er altså væsentligt at italesætte, at der kan komme regnfulde, vindblæste og kolde dage, og at gruppemøderne ikke aflyses af den grund. Her handler det om at være klædt på til vejret, så deltagerne kan holde sig varme og tørre. Ellers bliver det ikke en god oplevelse. I kan overveje, om I for hvert gruppeforløb vil lave en helt konkret påklædningsliste til deltagerne, for at hjælpe dem bedst muligt.

Generelt er det godt at snakke med den enkelte deltager om det at være i naturen. Er han eller hun fx vant til at være i naturen? Hvordan har vedkommende det med at være i naturen? Og hvad hvis vejret er dårligt – hvordan reagerer han eller hun så? På den måde kan I sammen spore jer ind på, om et udendørs gruppeforløb er det rette tilbud.

Aktiviteter og fysisk formåen

Som før nævnt adskiller naturgrupper sig særligt fra indendørs grupper ved, at gruppemøderne foregår udenfor, og at der både er samtale og aktivitet.⁴ I forsamlingen er det derfor vigtigt at være tydelig omkring kombinationen af samtale og aktivitet og afklare, om deltageren er indstillet på denne kombination, eller om vedkommende i virkeligheden foretrækker en "klassisk" indendørs selvhjælpsgruppe. Dette er selvfølgelig særlig vigtigt at få afklaret, hvis der fx skal laves yoga, naturkunst eller mad over bål, og mindre vigtigt, hvis der "blot" er tale om fælles vandring eller varm kakao på et tæppe i skoven.

Det samme gælder deltagerens fysiske formåen. Hvis der er lagt op til fysiske aktiviteter i gruppeforløbet, er det godt at få lidt kendskab til den enkelte deltagers fysiske formåen. Dette dog uden at afskrække potentielle deltagere. Det er ikke et krav, at man skal være i god fysisk form eller en outdoorperson for at være med i et gruppeforløb i naturen. Viden om deltagerens fysiske formåen skal bruges til at ramme det rette niveau

⁴ I indendørs grupper kan der også sagtens gøres brug af "det fælles tredje" i form af aktiviteter som fx fælleslæsning eller tegning/maling, men i naturgrupper er aktiviteter altid en integreret del.

for aktiviteterne. Har flere af deltagerne fx fysiske skavanker, er der måske brug for at tilpasse de planlagte aktiviteter og sænke ambitionsniveauet. Det vigtigste er trods alt, at alle deltagerne oplever, at gruppeforløbet er trygt og inkluderende (frem for aktiverende).

I forlængelse heraf er det vigtigt at fremhæve, at det er okay at trække sig fra en aktivitet og tage en pause. Det er bedre at trække sig end at gennemføre en aktivitet (eller dele af en aktivitet), man ikke har mod på. Et godt tip er at bede deltagerne om at tage en notesbog og kuglepen med til gruppemøderne, så de kan sidde og reflektere lidt for sig selv, hvis de trækker sig fra en aktivitet. På den måde minimeres risikoen for at skabe en negativ dominoeffekt, hvor frygt/ubekvemhed hos én deltager spredes sig til de andre deltagere. Samtidig kan den deltager, som har trukket sig, bruge pausen konstruktivt uden at forstyrre resten af gruppen.

Særligt i forhold til voksne med angst eller depression

Voksne med angst eller depression kan have svært ved at finde overskuddet eller modet til at komme ud ad døren og møde op til gruppeforløbet. Og vi ved fra erfaring, at det kan være endnu sværere for denne målgruppe, hvis vejret er dårligt. Derfor er det en god idé at spørge ind til, hvad deltageren selv gør i det daglige, hvis han eller hun har svært ved at komme ud ad døren. I forlængelse heraf kan I spørge om, hvordan I kan hjælpe vedkommende med at komme af sted. Erfaringen er, at mange deltagere gerne vil have en sms dagen før eller på dagen, som påminder om gruppemødet, informerer om, hvad der skal ske på mødet, og samtidig motiverer til fremmøde med sætninger som "vi glæder os til at se dig". Bliver det tydeligt under forsamlingen, at en deltager har meget svært ved at komme ud ad døren, er en selvhjælpsgruppe ikke det rette tilbud. Det kræver et vist overskud at deltage i et gruppeforløb, uanset om forløbet foregår indendørs eller udendørs.

En anden opmærksomhed i forhold til målgruppen er, at mange mennesker med angst eller depression finder tryghed i at vide, hvad der skal ske i gruppeforløbet. Dette behov kan I imødekomme ved at give en grundig introduktion til, hvad en selvhjælpsgruppe er for en størrelse, og hvordan gruppesamtalerne fungerer, samtidig med at I kommer med konkrete eksempler på aktiviteter i gruppeforløbet. Vi anbefaler dog ikke, at I udleverer en færdig plan for gruppeforløbet i forbindelse med forsamlingen, og det er der flere grunde til. For det første kan det være uoverskueligt for deltagerne at skulle forholde sig til det samlede forløb eller bestemte aktiviteter, hvilket kan føre til frafald i venteperioden frem mod gruppeforløbets opstart. For det andet er der stor sandsynlighed for, at planerne ændrer sig, fx pga. vejret, mængden af mennesker på lokationen, energien i gruppen eller sygdom blandt eventuelle eksterne guider/vejledere i fx naturkunst eller svampejagt.

Hvad angår ændringer, er det væsentligt at få italesat netop dette emne under forsamlingen. Voksne med angst eller depression kan have det svært med afvigelser fra det planlagte, og derfor er det godt at forberede deltagerne på, at der med overvejende sandsynlighed vil ske ændringer i planerne undervejs, men at rammen er den samme hver gang (fx 2 timer, samtale, aktivitet).

Udfyldelse af ansvarserklæring

I slutningen af forsamlingen – eller som minimum inden gruppeforløbet starter – bør alle deltagere i naturgruppen underskrive en ansvarserklæring. I ansvarserklæringen gøres deltagerne opmærksomme på, at de selv er ansvarlige ved eventuelle uheld i gruppeforløbet. Det er altså deres egen ulykkesforsikring, som er gældende, hvis der sker uheld under et gruppemøde. Samtidig bør alle deltagere underskrive en tavshedspligt-erklæring som ved alle andre typer selvhjælpsgrupper.

7. De frivillige: Rekruttering og uddannelse

I det følgende har vi samlet gode erfaringer og opmærksomhedspunkter, når det kommer til rekruttering af og forventningsafstemning med frivillige facilitatorer af naturgrupper, og hvordan I bedst klæder de frivillige på til opgaven.

Rekruttering af frivillige

Erfaringen fra FriSes medlemsorganisationer er, at det er bedst med to frivillige facilitatorer pr. gruppe, når gruppeforløbet foregår i naturen. Dette fordi frivilligopgaven typisk er større, da der er en række praktiske opgaver, som de frivillige skal tage sig af, samtidig med at de har ansvar for at skabe tryk i gruppen og hjælpe gruppesamtalen på vej. Derfor er det en hjælp for de frivillige at være to sammen om opgaven.

Derudover er erfaringen, at det er fordel at rekruttere frivillige, som allerede har kendskab til naturen. På den måde starter de frivillige ikke fra scratch, men har i stedet viden og erfaringer at trække på, når gruppeforløbets indhold skal planlægges og gennemføres. Typisk vil det også være dem, der finder opgaven spændende. Alternativt kan I prikke til erfarne frivillige, der allerede har godt styr på at facilitere selvhjælpsgrupper og som har mod på at prøve kræfter med et udendørs gruppeforløb. Her er fordelene, at det kun er de udendørs rammer og aktiviteter, som er nye for de frivillige, og ikke selve opgaven med at facilitere trykke, ligeværdige gruppesamtaler. Med andre ord er det altså en fordel at rekruttere frivillige, som enten har erfaring med naturen eller selvhjælp.

Det er dog ikke en absolut nødvendighed for at opnå vellykkede naturgrupper. Det vigtigste er selvfølgelig, at de frivillige er motiverede og kan se sig selv i opgaven. Rekrutterer I frivillige uden natur- eller selvhjælpserfaring, kan I altid tilpasse ambitionerne for gruppeforløbet, så ambitionsniveauet matcher de frivilliges erfaringsniveau.

Forventningsafstemning med de frivillige

Selvhjælpsgrupper i naturen adskiller sig særligt fra indendørs selvhjælpsgrupper ved, at gruppemøderne foregår udenfor, og at der både er samtale og aktivitet. I indendørs selvhjælpsgrupper kan der også sagtens gøres brug af "det fælles tredje" i form af aktiviteter som fx tegning eller fælleslæsning, men i naturgrupper er aktiviteter altid en integreret del.

I forventningsafstemningen med de frivillige er det derfor vigtigt at lægge vægt på, at det *både* er natur og selvhjælp, der skal være i fokus i gruppeforløbet. Faktisk skal de to ting understøtte hinanden. Nogle frivillige vil have en præference for enten selvhjælps- eller naturelementet, og her er det afgørende at få sagt til de frivillige, at de både skal have lyst til at facilitere gruppesamtaler og være ude i naturen. Selvom gruppeforløbet rykkes udenfor, skal der stadig være gruppesamtaler, der følger den struktur og de principper, som er beskrevet i *FriSes Guide til frivillige facilitatorer af selvhjælpsgrupper*. Ellers er der ikke tale om selvhjælp.

Det er også vigtigt at italesætte over for de frivillige, at gruppemøderne finder sted uanset vind og vejr. Erfaringen er, at nogle frivillige godt kan blive overvældede over opgaven, når vejret viser sig fra sin dårlige side. Derfor er det godt at forberede de frivillige på, at der kan komme gruppemøder i silende regn, men samtidig forklare dem om eventuelle overdækkede områder eller mulige plan B og C'er. Hvis de frivillige mister modet pga. vejret, vil det smitte af på deltagerne, og derfor er det vigtigt, at de frivillige er opmærksomme på egne reaktioner. Dette gælder også de planlagte aktiviteter. Det er afgørende for gruppeforløbet, at de frivillige både er motiveret for aktiviteterne og kan finde ud af dem. Ellers vil det også påvirke deltagerne negativt.

Derudover er det selvfølgelig væsentligt at give de frivillige et grundigt kendskab til opgaven, herunder den praktiske del. De frivillige skal vide, hvis det er deres opgave at transportere brænde, termokander, mad etc. til og fra lokationen, så de er klar over, hvad de siger ja til. Det er dog vigtigt at fortælle de frivillige, at de ikke er alene, og samtidig forklare, hvordan I som ansatte kan hjælpe og understøtte dem undervejs. Det er en hårfin balance at skulle sikre, at de frivillige er med på opgavens omfang, uden at opgaven gøres større og mere uoverskuelig, end den er. Potentielle frivillige kan nemt blive afskrækkede af, hvad de tænker er en stor praktisk byrde.

Endelig er det godt at forberede de frivillige på, at deltagerne kan udvise negativitet, utilfredshed eller modstand mod indholdet i gruppeforløbet. Dette skyldes ikke nødvendigvis de frivilliges indsats, eller at

aktiviteterne er forkerte i forhold til målgruppen. Snarere skyldes det ofte, at deltagerne er uden for deres komfortzone, særligt hvis aktiviteten er ny, eller vejret er dårligt. Det er her vigtigt, at de frivillige formår at rumme deltagernes negativitet/utilfredshed og ikke med det samme konkluderer, at det er dem eller gruppeforløbets indhold, den er galt med. Erfaring viser, at deltagerne får et udbytte af gruppeforløbet, trods indledningsvis eller periodevis negativitet/utilfredshed.

Uddannelse af frivillige

Alle nye frivillige skal deltage i FriSes grundkursus for frivillige facilitatorer for at blive klædt på til opgaven med at planlægge og facilitere gruppeforløb med afsæt i de fælles værdier, kerneelementer og principper for selvhjælp i FriSe. Dette gælder også frivillige facilitatorer af naturgrupper. Alternativt kan nye frivillige deltage i et lokalt organiseret kursus, som tager udgangspunkt i indholdet på FriSes grundkursus.⁵

Det er jeres opgave og ansvar lokalt at sørge for, at de frivillige bliver klædt på til, hvordan de skal bruge naturen som ramme og redskab i naturgrupperne. FriSe udbyder ikke et overbyggende temamodul til grundkurset med fokus på selvhjælp i naturen.

Det er også jeres opgave at sikre, at frivillige facilitatorer af naturgrupper deltager i et førstehjælpskursus og samtidig bliver oplært i sikkerhedsprocedurer i forhold til det konkrete gruppeforløb. De frivillige skal altså oplæres i almindelige procedurer ved uheld samt i sikkerhed ved specifikke aktiviteter såsom bål og snitteøvelser. Dertil skal alle frivillige være bekendte med indholdet i og brugen af en førstehjælpskasse, ligesom der altid skal medbringes en førstehjælpskasse til gruppemøderne.

Endelig er det en god idé, at en af jeres ansatte tager sammen med de frivillige hen til den lokation, hvor gruppeforløbet skal finde sted, og helt konkret viser, hvor de forskellige faciliteter er, og hvordan de bruges. Det kan dreje sig om, hvor og hvordan udstyret opbevares (hvis lån af opbevaringsrum), hvor der evt. er et overdækket område, hvor der er toiletter og adgang til vand, hvordan det fungerer med bålstedet, hvor nærmeste offentlige transport er, hvor der er signal (eller ikke signal), hvis der skal ringes efter ambulance osv. Det giver stor tryghed hos de frivillige at få gennemgået alt det praktiske og sikkerhedsmæssige forud for gruppeforløbet.

Opsummerende skal I sørge for, at jeres frivillige facilitatorer:

- Deltager i FriSes grundkursus for frivillige facilitatorer (eller et tilsvarende lokalt organiseret kursus).
- Bliver klædt på til, hvordan de skal bruge naturen som ramme og redskab i gruppeforløbet.
- Deltager i et førstehjælpskursus.
- Bliver oplært i sikkerhedsprocedurer i forhold til det konkrete gruppeforløb.
- Introduceres til lokationen og de forskellige faciliteter, herunder hvordan de bruges.

⁵ Drejebog og slides til FriSes grundkursus for frivillige facilitatorer findes på friseNET.

8. Bliv klogere på naturens betydning

Nedenfor finder I en oversigt over udvalgte podcasts, bøger og artikler om naturens betydning og positive virkninger. Alle er anbefalet af uddannelsesvirksomheden ViNatur, som er specialiseret i naturbaseret sundhedsfremme og naturterapi.

Læsestof om naturens betydning:

- Artikel på Videnskab.dk: "Derfor kan en gåtur i naturen hjælpe din hjerne og dæmpe stress og angst", fra d. 12. september 2023
- Artikel på psykologeridanmark.dk: "Friluftsterapi: Naturen som kur mod stress og angst".
- Bogen "Vi er natur – Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter" af Simon Høegmark, Sigurd Hartvig og Jane Sørensen
- Bogen "Mindfulness i naturen" af Eva Zelander
- Bogen "Naturdannelse året rundt - Fortællinger fra en naturformidlers praksis" af Nikolaj Voldum Ahlburg

Lyttestof om naturens betydning:

- Podcasten Hyperfokus, episoden "Naturterapi med ph.d. og naturterapeut Simon Høegmark"
- Podcasten Naturens stemmer. Følgende episoder er særligt relevante:
 - "Natur og Stress" med Doreen Møller Holmquist
 - "Fællesskaber i naturen" med Line Beck
 - "Om at finde modet til at være alene i naturen" med Birgit Due Pedersen
 - "Mandegrupper i naturen" med Eskild Holten Haargaard

Alle podcasts er tilgængelige på Spotify.