



Eco-Therapy Læreplan og åbne undervisningsressourcer

PR2

INDHOLDSFORTEGNELSE

EN Hvad er EcoTherapy?

02 Indledning

02 Læringsresultater

03 Hvad er EcoTherapy?

04 Teorier om EcoTherapy

06 EcoTherapy og beslægtede områder

07 Fordele ved EcoTherapy

08 Fagfolk inden for EcoTherapy

09 Anvendelse af EcoTherapy

10 Konklusion

TO Er der plads til EcoTherapy?

12 Indledning

12 Læringsresultater

13 Erfaringer og færdigheder, som mennesker med SUD'er har brug for

14 Er der plads til EcoTherapy?

15 Kendte fysiske og psykiske velværefordele ved EcoTherapy for mennesker med SUD'er

19 Vurdering af, om, hvordan og hvornår EcoTherapy bør indføres i behandlingsprocessen

21 Anvendelse af EcoTherapy i praksis

21 Fælles praktiske udfordringer

22 Konklusion



TRE

Organisering af indendørs og udendørs EcoTherapy aktiviteter

24 Indledning

24 Læringsresultater

25 Varighed, undervisningsmetoder og planlægning

27 Læringsoplevelsen

28 Indendørs aktiviteter

31 Tips til implementering af indendørs aktivitet

32 Udendørs aktiviteter

35 Tips til implementering af udendørs aktiviteter

36 Konklusion

FIRE

Særlige overvejelser i EcoTherapy for mennesker med SUD'er

38 Indledning

38 Læringsresultater

39 Vurder personens baggrundshistorie

41 Bestem egnethed og match aktiviteten til personens behov og behandlingsmål

42 Valg af et passende miljø og identificering af risici

44 Fælles barrierer for mennesker med stofmisbrugsforstyrrelse for ikke at deltage i EcoTherapy aktiviteter

45 Hvordan man hjælper mennesker med SUD'er effektivt med at engagere sig i EcoTherapy aktiviteter

46 Terapeutens rolle i EcoTherapy

47 Konklusion



49 Indledning

49 Læringsresultater

50 Aktiviteter inden for EcoTherapy

50 Trampolin model

52 Arbejde med natursymboler

54 Mindfulness gåtur

57 Blind gang

59 "Mine områder af livet" cirkeldiagram med naturlige materialer

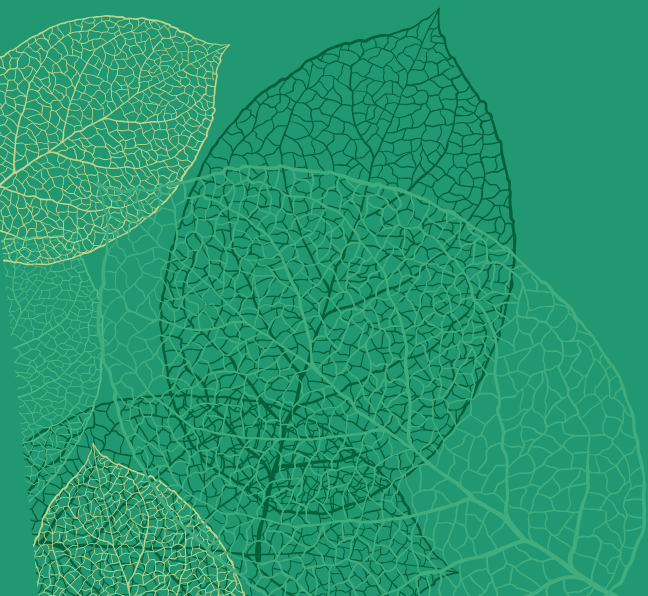
61 Ritualer - at lukke fortiden / byde fremtiden velkommen

63 3s-teknikken

65 Systemisk konstellation med natursymboler

68 Prognosetræning

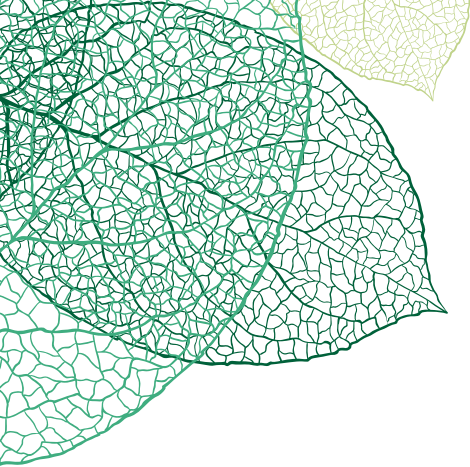
70 Fremstilling af frøbomber/fuglehus

72 Konklusion**73 Endelige konklusioner**

KAPITEL EN

HVAD ER ECOTHERAPY?





HVAD ER ECOTHERAPY?

INDLEDNING

Denne enhed har til formål at give en dybdegående forståelse af begrebet EcoTherapy, dets fordele og forskellige anvendelser. Denne enhed dykker ned i ideen om EcoTherapy som en form for mental sundhedsterapi, der forbinder enkeltpersoner med naturen for at fremme helbredelse og velvære. Gennem denne enhed vil eleverne udforske den teoretiske baggrund for EcoTherapy, lære om forskellige praksis og interventioner involveret i EcoTherapy og udvikle en forståelse af de terapeutiske fordele ved denne tilgang. Derudover udforsker enheden de forskellige anvendelser af EcoTherapy, herunder dens rolle i at fremme miljøbevidsthed og bæredygtighed.

LÆRINGSRESULTATER



Ved afslutningen af træningen vil deltagerne kunne:

- Definere begrebet EcoTherapy og forklar dets teoretiske fundament.
- Beskrive fordelene ved EcoTherapy, herunder dens indvirkning på mental sundhed og generelt velvære.
- Identificer beslægtede områder og discipliner, såsom havebrugsterapi og naturbaseret mindfulness, og sammenligne og kontraster deres tilgange til EcoTherapy.
- Analyser forskellige EcoTherapy-praksis og interventioner, herunder vandreture i naturen, havearbejde og dyreassisteret terapi.
- Evaluer rollen som fagfolk, såsom miljøpsykologer, terapeuter og miljøpædagoger, inden for EcoTherapy.
- Anvend principperne for EcoTherapy til virkelige situationer, herunder udvikling af naturbaserede interventioner for at fremme trivsel og bæredygtighed.

HVAD ER ECOTHERAPY?

EcoTherapy, almindeligvis benævnt naturbaseret terapi eller grøn terapi, er en type psykoterapi, der gør brug af udendørs miljø til at fremme mental og følelsesmæssig sundhed. Denne strategi er baseret på forestillingen om, at mennesker med psykiske problemer, herunder angst, depression og stress, kan have gavn af at tilbringe tid i naturen. EcoTherapy understøtter forestillingen om indbyrdes afhængighed mellem mennesker og den naturlige verden som et af hovedprincipperne. Fordi det gør det muligt for folk at genoprette kontakten med deres selvfølelse og deres omgivelser, menes denne forbindelse at tilbyde terapeutiske fordele for dem, der oplever det.

Hos dem med psykiske lidelser har EcoTherapy vist sig at være nyttig til at sænke symptomerne på angst og depression. Dette kan skyldes, at EcoTherapy gør det muligt for folk at genoprette forbindelse til naturen, hvilket kan have en beroligende effekt på sind og krop. Det er blevet foreslået, at EcoTherapy førte til en signifikant reduktion i symptomer på depression og angst samt en forbedring af det generelle velbefindende. (Williams et al., 2018).

Ifølge en undersøgelse foretaget af Van den Berg og kolleger (2020) kan EcoTherapy hjælpe veteraner med posttraumatisk stresslidelse (PTSD) ved at sænke deres symptomer. Resultaterne af undersøgelsen viser, at EcoTherapy signifikant reducerede symptomerne på posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og samtidig forbedrede det generelle velbefindende. Forfatterne spekulerer i, at dette kan skyldes, at EcoTherapy gør det muligt for veteraner at genoprette forbindelse til naturen, hvilket kan give dem en følelse af ro og fred.

HVAD ER ECOTHERAPY?



TEORIER OM ECOTHERAPY

Der er flere teorier relateret til EcoTherapy, der er blevet foreslået for at forklare naturens positive virkninger på menneskers velbefindende.

Den økologiske teori

Den økologiske teori om EcoTherapy er baseret på forestillingen om, at menneskers velbefindende påvirkes positivt af økosystemet. Denne teori er baseret på ideen om, at en persons forhold til miljøet er grundlæggende for både deres fysiske og mentale velbefindende. Ideen om biofili - den medfødte menneskelige affinitet til naturen - er et af de grundlæggende principper i den økologiske teori om EcoTherapy. Ifølge denne teori er det afgørende at holde en forbindelse med naturen for at opretholde menneskers medfødte behov for det såvel som deres mentale og følelsesmæssige sundhed

Opmærksomhedsrestaureringsteorien (ART)

Ifølge Attention-Restoration Theory (ART) kan eksponering for naturlige omgivelser forbedre opmærksomhed og kognitiv funktion ved at gøre det muligt for folk psykologisk at slappe af og komme sig efter rettet opmærksomhedstræthed. (Kaplan & Kaplan, 1989). Attention-Restoration Theory (ART) om EcoTherapy beskriver, hvordan det at være i naturen kan forbedre kognitiv funktion, især med hensyn til opmærksomhed. (Kaplan & Kaplan, 1989). Ifølge denne teori kan mennesker, der har opmærksomhedsrelaterede lidelser som ADHD, depression eller bekymring, drage fordel af det naturlige miljøes særlige evne til at forbedre fokus og mindske mental træthed. Ifølge ART-teorien kan det at være i naturlige omgivelser hjælpe med fokus på en række måder. Naturlige miljøer er for eksempel ofte mere komplekse end miljøer skabt af mennesker, hvilket kan tilføje en følelse af nyhed og interesse. (Berto, 2005). Naturlige omgivelser er også typisk mindre overfyldte og åbne, hvilket kan give en følelse af "blød fascination" og hjælpe med afslapning. Desuden oplever folk ofte ærefrygt, når de er i naturlige omgivelser, hvilket kan hjælpe dem med at overvinde deres bekymringer og føle sig transcendent. (Kaplan & Kaplan, 1989).

Teorien om stressreduktion

Stressreduktionsteorien antyder, at eksponering for naturen kan reducere stress og forbedre fysisk og mental sundhed ved at aktivere det parasympatiske nervesystem, som er ansvarlig for afslapning og hvile. En undersøgelse af Li (2010) understøtter denne teori ved at vise, at natureksponering kan reducere kortisolniveauer, som er et hormon forbundet med stress

Teorien om social forbundethed

Denne teori antyder, at eksponering for naturen kan forbedre social forbundenhed og følelse af fællesskab ved at fremme sociale interaktioner og delte oplevelser. En undersøgelse af Williams og kolleger (2010) understøtter denne teori ved at vise, at natureksponering kan forbedre social samhørighed og tillid.

Teorien om stedtilknytning

Place Attachment Theory antyder, at folk har et følelsesmæssigt bånd med bestemte steder, og at dette bånd kan have en positiv indvirkning på trivsel. En undersøgelse af Scannell og Gifford (2010) understøtter denne teori ved at vise, at mennesker, der har en stærk tilknytning til naturen, har bedre trivsel.

Selvbestemmelsesteorien

Denne teori antyder, at natureksponering kan forbedre trivsel ved at øge følelser af autonomi, kompetence og slægtskab. En undersøgelse af Ryan, Rigby og King (1993) understøtter denne teori ved at vise, at natureksponering kan forbedre selvværd og selvværd.

Som nævnt ovenfor er en række EcoTherapy-relaterede teorier blevet sat op for at forklare naturens gavnlige virkninger på menneskers velbefindende. Undersøgelser har vist, at eksponering for naturen kan forbedre trivsel, mindske stress, styrke sociale forbindelser og øge selvværd og selvværd.

ECOTHERAPY OG BESLÆGTEDE OMRÅDER

Alle disse discipliner - EcoTherapy, økopsykologi, naturterapi og miljøpsykologi - studerer samspillet mellem mennesker og den naturlige verden, selvom de har forskellige mål og metoder.

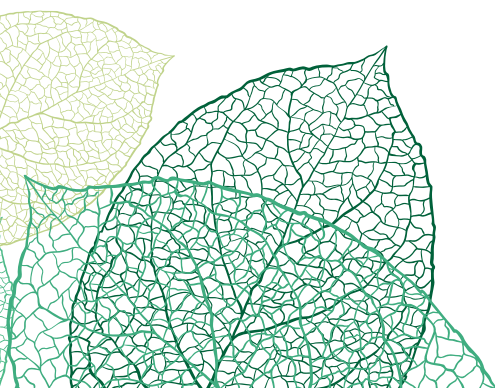
EcoTherapy, almindeligvis benævnt naturterapi eller grøn terapi, er en type terapi, der gør brug af udendørs som en terapeutisk teknik til at forbedre både fysisk og følelsesmæssigt velvære. EcoTherapy, som ofte bruges til behandling af sygdomme som stress, depression og angst, kan involvere aktiviteter som vandreture, havearbejde og tilbringe tid i naturen.

Undersøgelsen af samspillet mellem mennesker og miljø, samt hvordan dette forhold påvirker folks mentale og fysiske sundhed, er kendt som økopsykologi. Grundlaget for økopsykologi er forestillingen om, at mennesker i sagens natur er forbundet med naturen, og at en pause fra den kan resultere i psykiske problemer.

Studiet af samspillet mellem menneskelig adfærd og miljøet er kendt som miljøpsykologi. Studiet af miljøpsykologi sigter mod at forstå, hvordan både menneskelig adfærd og det byggede og naturlige miljø påvirker hinanden.

At tilbringe tid i et skovmiljø for at fremme bedre mental og fysisk sundhed er kendt som skovbehandling, også kaldet skovbadning. Det er baseret på troen på, at det naturlige miljø, især skoven, har en terapeutisk virkning på menneskekroppen og sindet og vokser i popularitet i Japan. At gå i skoven, nyde den friske luft og deltage i aktiviteter, der tilskynder til afslapning og bevidsthed, er alle eksempler på aktiviteter, der er inkluderet i skovbehandling. Det siges at have fordele som at sænke spændinger, hæve humør og forbedre det generelle velvære.

Selvom alle er relateret til forholdet mellem mennesker og det naturlige miljø, har de forskellige fokus og tilgange. EcoTherapy og naturterapi er former for terapi, der bruger det naturlige miljø som et terapeutisk værktøj, økopsykologi er et felt inden for psykologi, der udforsker forholdet mellem mennesker og det naturlige miljø, og miljøpsykologi er et felt inden for psykologi, der studerer forholdet mellem menneskelig adfærd og det naturlige miljø. Skovterapi eller skovbadning er en særlig form for naturterapi, der fokuserer på fordelene ved at tilbringe tid i et skovmiljø. Andre strømme omfatter skovterapi, haveterapi, dyreassisteret terapi osv. EcoTherapy er derimod et bredere udtryk, der omfatter en række naturbaserede terapier.



FORDELE VED ECOTHERAPY

- Anvendelser af EcoTherapy inden for mental sundhed og velvære er talrige. Nogle af dens vigtigste anvendelser er som følger:
- Stress og angst: Undersøgelser har vist, at EcoTherapy kan hjælpe folk med at føle sig mindre stressede og ængstelige ved at fremme en følelse af ro og ro i den naturlige verden. (Gonzalez et al., 2019).
- Depression: EcoTherapy kan hjælpe med at lindre depression ved at forbedre selvbevidsthed og selvrefleksion samt ved at give folk en følelse af formål og mening. (Maller et al., 2006).
- Traume: EcoTherapy kan bruges til at behandle dem, der har gennemgået traumer, fordi det giver en følelse af jordforbindelse og et sikkert miljø, hvor man kan behandle og komme sig efter forfærdelige begivenheder. (Jordan et al., 2010).
- Afhængighed: Narkotika- og alkoholafhængighed kan forebygges og behandles med EcoTherapy. Det kan lette folks interaktioner med naturen, reducere stress og øge selvbevidstheden. (Wilson et al., 2019).
- Fysisk velvære: Øget fysisk aktivitet, sænkning af blodtrykket og forbedring af kardiovaskulær sundhed er alle fordele ved EcoTherapy for fysisk velvære. (Hansen-Ketchum et al., 2018).
- Børn og unge: EcoTherapy har også fordele for børn og unge, da det kan lære dem om miljøet, fremme udviklingen af deres sociale og følelsesmæssige evner og forbedre deres fysiske velbefindende. (Staempfli & Sidani, 2018).
- Seniorer: EcoTherapy kan gavne seniorer ved at forbedre deres fysiske og mentale sundhed og sænke deres risiko for depression og ensomhed. (McMahan & Estes, 2015).

Der er flere rapporterede fordele ved EcoTherapy på fysisk og mentalt velvære. Det drejer sig bl.a. om:

Fysiske fordele:



Forbedret kardiovaskulær sundhed:

At tilbringe tid i naturen har været forbundet med lavere blodtryk, puls og stresshormonniveauer.



Forbedret fysisk kondition:

Naturbaserede aktiviteter såsom vandreture og havearbejde kan forbedre den generelle fysiske kondition.



Forbedret immunfunktion:

Eksponering for naturen har været forbundet med øget aktivitet af naturlige dræberceller, som spiller en central rolle i bekæmpelsen af kræft og infektioner.



Forbedret åndedrætsfunktion:

Indånding af den friske luft i en skov har været forbundet med forbedret lungefunktion og nedsat risiko for luftvejssygdomme.

Mentale fordele:



Reduceret stress:

At tilbringe tid i naturen har været forbundet med nedsatte niveauer af stresshormoner og forbedret humør.

Forbedret humør:

Naturbaserede aktiviteter har været forbundet med øgede følelser af lykke og velvære.



Forbedret kognitiv funktion:

At tilbringe tid i naturen har været forbundet med forbedret opmærksomhed og koncentration samt øget kreativitet.

Forbedret selvværd og selvværd:

Naturbaserede aktiviteter kan hjælpe enkeltpersoner med at føle en følelse af præstation og selvværd.



Forbedrede sociale forbindelser:

Naturbaserede aktiviteter kan give muligheder for sociale interaktioner og forbindelser med andre.

FAGFOLK INDEN FOR ECOTHERAPY

Da EcoTherapy er en ny disciplin, kan de specialister, der nu har tilladelse til at tilbyde sessioner, variere efter nation eller sted. Men nogle af de specialister, der i øjeblikket kan få lov til at gennemføre EcoTherapysessioner, inkluderer:

- **Terapeuter eller rådgivere:** EcoTherapy kan leveres af autoriserede terapeuter eller rådgivere, der har specialiseret uddannelse i EcoTherapy. De kan tilbyde individuelle eller gruppeterapi sessioner i en naturindstilling.

- Naturguider: Nogle organisationer eller programmer kan ansætte uddannede naturguider til at lede EcoTherapy sessioner. Disse vejledninger kan have specialiseret træning i at lede naturbaserede aktiviteter og lette gruppediskussioner.
- Udendørs undervisningsinstruktører kan lede EcoTherapy sessioner som en del af deres arbejde med skoler, ungdomsgrupper eller andre organisationer.
- Nogle læger kan være autoriseret til at tilbyde EcoTherapy sessioner, såsom læger, sygeplejersker eller ergoterapeuter.

Afhængigt af nationen eller placeringen kan der være behov for forskellige kvalifikationer for at blive økoterapeut, men generelt er følgende legitimationsoplysninger afgørende for fagfolk, der ønsker at tilbyde EcoTherapy sessioner:

- En grad i et beslægtet felt: Mange økoterapeuter har en grad inden for områder som psykologi, rådgivning, socialt arbejde eller sygepleje.
- Uddannelse i EcoTherapy: Mange økoterapeuter har specialiseret uddannelse i EcoTherapy, som kan opnås gennem workshops, træningsprogrammer eller efteruddannelseskurser.
- Professionel licens eller certificering: Mange økoterapeuter er licenseret eller certificeret inden for deres område, såsom rådgivning, psykologi eller socialt arbejde.
- Erfaring med naturbaserede aktiviteter: Mange økoterapeuter har erfaring med naturbaserede aktiviteter som vandreture, camping eller udendørs uddannelse.
- Viden om det naturlige miljø: Økoterapeuter bør have kendskab til det naturlige miljø, herunder viden om lokale planter og dyr, samt en forståelse af den økologiske og miljømæssige kontekst, hvori de arbejder.

ANVENDELSE AF ECOTHERAPY

Ecotherapy kan bruges enten alene eller sammen med andre former for terapi. Det ses som et supplement til mere etablerede terapeutiske modaliteter, herunder kognitiv adfærdsterapi, samtaleterapi og andre.

EcoTherapy sessioner kan omfatte udendørs sysler som vandreture, havearbejde eller fugleture samt diskussion og refleksion over de erfaringer, der havde i den naturlige verden, når de bruges som en selvstændig behandling. For folk, der søger en omfattende tilgang til deres mentale sundhed og trivsel, kan dette være en fordel.

Men når det bruges sammen med andre former for terapi, kan EcoTherapy tjene som en komplementær behandling. For eksempel kan en terapeut bruge EcoTherapy som et supplement til traditionel samtaleterapi, eller en ergoterapeut kan bruge EcoTherapy som en del af en behandlingsplan for personer, der kommer sig efter en skade eller sygdom.

For at maksimere fordelene ved EcoTherapy kan den også bruges sammen med andre komplementære terapier, herunder yoga, meditation og mindfulness.



Narkotika- og alkoholafhængighed er blevet behandlet og forhindret ved hjælp af EcoTherapy. Ideen bag EcoTherapy for afhængighed er, at eksponering for naturen kan give folk en følelse af ro og stabilitet, der kan hjælpe med at overvinde vanedannende tendenser.

Følgende er fordele ved at vedtage EcoTherapy til stof- og alkoholafhængighed:

- Forbindelse til naturen: EcoTherapy kan hjælpe folk med at skabe forbindelser med naturen, hvilket kan give dem en følelse af formål og mening. Dette kan være nyttigt for mennesker i afhængighedsbehandling.
- Reduktion i stress: Ifølge forskning kan deltagelse i udendørs aktiviteter hjælpe dem, der er i afhængighedsbehandling, med at føle sig mindre stressede.
- Øget selvbevidsthed: EcoTherapy kan hjælpe folk med at blive mere bevidste om deres tanker, følelser og adfærd, hvilket er nyttigt for mennesker, der gennemgår afhængighedsbehandling.

Følgende er ulemper ved EcoTherapy til narkotika- og alkoholafhængighed:

- Begrænset tilgængelighed: Ikke alle kan muligvis få EcoTherapy, især dem, der bor i byområder eller har mobilitetsproblemer.
- Begrænset tilgængelighed: Det er muligt, at ikke alle steder har adgang til EcoTherapy, og det kan være udfordrende at finde en uddannet økoterapeut.
- Begrænset effekt: Ikke alle mennesker vil reagere godt på EcoTherapy, og mennesker med alvorlige narkotikaproblemer eller psykiske problemer er muligvis ikke gode kandidater.

KONKLUSION

Denne enhed fokuserer på forståelse af EcoTherapy og dens forskellige anvendelser. Gennem denne enhed udforskede læserne det teoretiske grundlag for EcoTherapy og dens fordele, såsom dens indvirkning på mental sundhed og velvære samt dens anvendelser til fremme af miljømæssig bæredygtighed og social retfærdighed. Derudover dækkede enheden de forskellige praksis og interventioner, der er involveret i EcoTherapy, og de forskellige fagfolk, der arbejder på dette område. Samlet set fremhævede denne enhed vigtigheden af EcoTherapy for at fremme holistisk sundhed og bæredygtighed.

KAPITEL TO

ER DER PLADS TIL
ECOTHERAPY?





ER DER PLADS TIL ECOTHERAPY?

INDLEDNING

Afhængighed er et komplekst og mangesidet problem, der påvirker millioner af mennesker over hele verden. Traditionelle afhængighedsbehandlingsprogrammer er typisk afhængige af evidensbaserede terapier og interventioner for at tackle de psykologiske, følelsesmæssige og fysiske aspekter af stofbrugsforstyrrelser (SUD'er). Der er dog stigende interesse for alternative eller komplementære tilgange, der kan forbedre effektiviteten af disse interventioner og give yderligere fordele for mennesker med SUD'er. En sådan tilgang er EcoTherapy, som indebærer at bruge natur og udendørs miljøer som et terapeutisk værktøj til at understøtte genopretning og forbedre det generelle velvære. I dette modul vil vi undersøge de potentielle fordele ved EcoTherapy for mennesker med SUD'er, de typer erfaringer og færdigheder, de måtte have brug for, hvordan og hvornår EcoTherapy skal introduceres til terapiprocessen og almindelige praktiske udfordringer, der kan opstå, når man bruger EcoTherapy i praksis.

LÆRINGSRESULTATER

Målet med denne læreplan er at udstyre afhængighedspersonale med den viden og de færdigheder, der er nødvendige for at indarbejde EcoTherapy i deres behandlingsplaner for personer med afhængighedsproblematikker.



Ved afslutningen af læsningen vil deltagerne kunne:

- Forstå de potentielle fordele ved EcoTherapy for personer med SUD'er, herunder dens indvirkning på mentalt og fysisk velvære
- Identificer de specifikke erfaringer og færdigheder, som personer med SUD'er kan have brug for, for at drage fordel af EcoTherapy, såsom følelsesregulering, stresshåndtering og målsætning
- Vurder, hvornår og hvordan EcoTherapy skal introduceres i terapiprocessen baseret på individets nuværende terapifase, behandlingsfase og andre relevante faktorer
- Implementere EcoTherapy i praksis ved at bruge den til at supplere eller understøtte eksisterende evidensbaserede terapier til afhængighedsbehandling
- Adressere almindelige praktiske udfordringer, der kan opstå, når EcoTherapy anvendes i praksis, såsom fravær af grønne områder eller ugunstige vejrforhold

Samlet set har denne læreplan til formål at give afhængighedspersonale et nyt værktøj i deres værktøjskasse til at løse det komplekse og mangesidede problem med stofmisbrug og hjælpe dem med bedre at imødekomme de unikke behov hos hver enkelt person, de tjener.

ERFARINGER OG FÆRDIGHEDER, SOM MENNESKER MED SUD'ER HAR BRUG FOR

(følelsesregulering, stresshåndtering, målsætning osv.)

Før du begynder at undersøge, om der er plads til EcoTherapy i forbindelse med behandling af stofmisbrug, er det nødvendigt først at identificere det grundlæggende i afhængighedsmeknikken. Mere specifikt hvad afhængighed er, hvorfor folk tager stoffer og hvilke slags oplevelser og færdigheder, som mennesker med SUD'er har brug for. Ifølge ADR er "afhængighed en primær, kronisk sygdom i hjernens belønning, motivation, hukommelse og relaterede kredsløb. Dysfunktion i disse kredsløb fører til karakteristiske biologiske, psykologiske, sociale og åndelige manifestationer. Dette afspejles i en individuel patologisk forfølgelse af belønning og / eller lindring ved stofbrug og anden adfærd. (Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 s. 8)

Som anført i ADR tager folk desuden stoffer af følgende årsager:

- At føle sig godt. De fleste misbrugte stoffer producerer intense følelser af glæde. Denne første følelse af eufori efterfølges af andre virkninger, som adskiller sig fra den anvendte type lægemiddel.
- At føle sig bedre. Nogle mennesker, der lider af social angst, stressrelaterede lidelser og depression, begynder at misbruge stoffer i et forsøg på at mindske følelser af nød. Stress kan spille en vigtig rolle i begyndelsen af stofbrug, fortsat stofmisbrug eller tilbagefald hos patienter, der kommer sig efter afhængighed.
- At gøre det bedre. Nogle mennesker føler pres for kemisk at forbedre eller forbedre deres kognitive eller sportslige præstationer, som kan spille en rolle i indledende eksperimenter og fortsat misbrug af stoffer såsom receptpligtige stimulanser eller anabolske / androgene steroider.
- Nysgerrighed og "fordi andre gør det." I denne henseende er unge særligt sårbare på grund af gruppepres. Teenagere er mere tilbøjelige end voksne til at engagere sig i risikabel eller dristig adfærd for at imponere deres venner og udtrykke deres uafhængighed af forældrenes og sociale regler.

(Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 s. 8)

For at behandle problemer forbundet med stofmisbrug er psykosociale interventioner systemiske psykologiske eller sociale interventioner. De kan bruges på forskellige stadier af narkotikabehandling til at lokalisere problemet, løse det og hjælpe med at reintegrere socialt. Adfærdsmæssige og sociale interventioner anvendes til at løse en række stofbrugsproblemer, herunder psykologisk afhængighed. Modtagerne får hjælp til at forstå årsagerne til, at enkeltpersoner tager stoffer og opdage teknikker til at inkorporere disse udløsere. Behandlingspersonale stræber efter at hjælpe patienter med at genkende alternative måder for mennesker, der opfordrer dem til at forbruge stoffer og derfor hæmmer deres recovery.



Psykosociale interventioner kan hjælpe stofbrugere med at identificere deres narkotikarelaterede problemer og forpligte sig til forandring, hjælpe enkeltpersoner med at følge den foreskrevne handlingslinje og øge deres resultater. (Jhanjee, 2014; EONN, 2016; Murthy, 2018).

Livsfærdigheder, som omfatter selvbevidsthed, empati, selvsikkerhed, sindsro, modstandsdygtighed og generelle coping-teknikker, er evner, der hjælper den afhængige person med at vedtage et positivt syn og gøre det muligt for ham eller hende at klare kravene og problemerne i det daglige liv. Ordet "livsfærdigheder" refererer til en samling kognitive, sociopsykologiske, interpersonelle og adfærdsmæssige evner, der understøtter en persons vedtagelse af en aktiv, sund livsstil, informeret beslutningstagning, effektiv kommunikation og selvforvaltning. Bedre sundhed kan opnås ved at organisere egne og andres og miljømæssige handlinger. Dette forbedrede helbred kan derefter resultere i mere fysisk, psykologisk og social komfort. Disse evner gør det muligt for den afhængige person at acceptere forpligtelserne i sin sociale rolle og med succes styre sine egne behov og forventninger uden at bringe andre eller sig selv i fare. Udviklingen af overbevisninger, evner og viden hos mennesker gennem træning af livsfærdigheder tager en holistisk tilgang, der gør det muligt for dem at beskytte både sig selv og andre mennesker i en række risikable scenarier. (UNICEF. Uddannelse baseret på livsfærdigheder Vejledning i forebyggelse af stofbrug)

Hvordan man opnår ønsket ny adfærd og mål

- Forøg håndteringskapaciteten
- Øg bevidstheden og robustheden
- Giv alternative ruter
- Gennem målrettede bestræbelser på at imødegå individuelle underskud
- Øge matchet mellem individuelle behov og muligheder
- Opfyldelse af mål



ER DER PLADS TIL ECOTHERAPY?

Fordi det kan udgøre naturlige forhindringer, er naturen et terapeutisk miljø, der kan hjælpe en persons fysiske og mentale sundhed. Den enkelte opnår selvsikkerhed, genvinder ro og har tanker i naturen, der kan resultere i identifikation af et nyt, anderledes selv. EcoTherapy forekommer typisk udenfor. (Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Fletcher & Hinkle, 2002). I betragtning af at eksponering for naturen har vist sig at være en vigtig sundhedsprædikator, skal oprettelse af interventionsteknikker overvejes nøje. Fordi det kan præsentere fysiske forhindringer og gavne en person fysisk og psykisk, er naturen en terapeutisk indstilling. Det kan forbedre kognitiv funktion, da eksponering for naturen kan hjælpe med kognitiv kontrol på vigtige måder.

Ud over at genopbygge udmattede ressourcer kan den enkelte få nye talenter fra deres oplevelser i det naturlige miljø. Personen erhverver mere selvsikkerhed, genvinder roen og har tanker, der kan inspirere til refleksion, som kan afsløre en ny, mindre konfliktfyldt, mindre anspændt version af sig selv. (Mitchell, 2013; Bowler et al., 2010; Hartig et al., 2010; Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Kaplan, 1995; Berman et al., 2008).

Erfaringer med naturgenopretning kan ske ved et uheld, mens en person lever i et naturligt miljø, samt en planlagt tilgang til styring af adaptive ressourcer. I denne sammenhæng er EcoTherapy en type program, der typisk finder sted udenfor og bruger fysisk og / eller psykologisk beskattende udendørs aktiviteter i en sikkerheds- og færdighedstræningskontekst for at fremme interpersonel og interpersonel udvikling ved hjælp af en række aktiviteter / oplevelser som målsætning, bevidstgørelse, tillidsaktiviteter, gruppeproblemløsning og individuel problemløsning (Luckner & Nadler, 1992).

KENDTE FYSISKE OG PSYKISKE VELVÆREFORDELE VED ECOTHERAPY FOR MENNESKER MED SUD'ER (SPECIFIKT)

Fordele ved EcoTherapy

Det blev antaget, at EcoTherapy kan hjælpe enkeltpersoner med ikke kun at genkende og differentiere deres følelser, men også med at acceptere snarere end at undertrykke dem. Derudover blev fordele for kognitiv funktion opdaget, herunder en forbedret kapacitet til selvudfoldelse, innovativ tænkning og kompleks scenarieopfattelse. Desuden blev det antaget, at deltagelse i udendørs aktiviteter ville fremme større kreativitet, ansvar og færdighedsudvikling hos mennesker samt en større følelse af kompetence. Selvfølgelig var mange respondenter også enige om, at det at være i naturen hjælper en med at føle sig roligere og mere afslappet. EcoTherapy har også vist sig at have positive sociale og miljømæssige virkninger.



Mennesker med SUD blev anset for at have gavn af at lære nye hobbyer for at fokusere deres energi, især når de følte sig berøvet. EcoTherapy kan være effektiv til at forhindre tilbagefald på denne måde. Deltagelse i udendørs aktiviteter blev dog anset for at give ekstra fordele. En rådgiver udtalte for eksempel, at "kontakt med naturen genererer et symbolsk sted, der er blødere og hjælper personen med at acceptere den primære terapi lettere." Andre sagde, at lavt selvværd, følelsesmæssig træthed og overdreven tænkning er almindelige i SUD, og at EcoTherapy kan være effektiv til behandling af disse problemer. Desuden kan belastningen af tvangstænkning, som er indlysende i afhængighed, mindskes gennem kropsaktivering. Personer med SUD blev angivet at have et fundament af fortvivelse, omvendt vrede mod sig selv og manglende anerkendelse af negative følelser. En forbindelse til naturen blev antaget at hjælpe mennesker med SUD med at forbinde med, genkende og udtrykke deres følelser.

- Kreativitet
- Opfindsomhed
- Kompetenceudvikling
- Føler sig kompetent
- Føler sig nyttig
- Dyrker ansvar
- Motiverer
- Hjælper med at udtrykke sig
- Hjælper med at tænke ud af boksen
- Hjælper underbevidstheden med at dukke op
- Hjælper med at opfatte komplekse situationer
- Hjælper med koncentration
- Fremkalder positive minder
- Hjælper med at fungere mere spontant
- Fred
- Afslapning
- Grundstødning
- Lykke
- Giver tilfredshed
- Følelse af frihed
- Letter forbindelsen med andre mennesker
- Giver livet en ny mening
- Giver en bedre balance
- Dyrker kærlighed og respekt for naturen
- Fører til et mere økologisk perspektiv på livet
- Giver viden om økosystemet
- En dybere følelse af tillid til livet
- Dyrker selvbevidsthed
- Letter forbindelsen med selvet
- Dyrker selvtilid
- Giver adgang til følelser uden filtrering
- Hjælper med at differentiere og acceptere følelser
- Dyrker kropsbevidsthed
- Stresshåndtering
- Hjælper med at overvinde frygt
- Fremmer selvopdagelse
- Hjælper immunsystemet
- Blodtryk regulering
- Regulering af hjertefrekvens
- Aktivering af det sympatiske og parasympatiske system
- Vejtrækning regulering
- Hjælper med at klare lockdowns



Rapporterede resultater af EcoTherapy

Analyse af de rapporterede resultater af EcoTherapy proceduren afslørede flere mønstrekoder, herunder følgende:

- Udvikling af selvbegrebet
- Viden og færdigheder
- Erkendelser om adfærdsændring
- Styrkede familierelationer

Udvikling af selvbegrebet

Modtagerne har lært at få adgang til og udtrykke deres følelser samt værdien af at tale om følelser takket være processen. Modtagerne mener, at hvis de kan afslutte EcoTherapy, kan de også udføre andre vanskelige aktiviteter, hvilket er en del af udviklingen af deres selvkoncept. Modtagere forlader EcoTherapy behandling med forståelse for, at deres rejse lige er begyndt, og de skal fortsætte med at være aktive deltagere i deres egen personlige udvikling.

Viden og færdigheder

EcoTherapy metoden kombinerer udviklingen af selvet med erhvervelsen af mange personlige og sociale færdigheder, såsom kommunikationsevner, narkotika- og alkoholbevidsthed og mestringsevner. Sammen med en forbedret selvfølelse støtter disse evner modtagerne i at træffe klogere beslutninger og hjælpe dem med at undgå skadelige peer- og kulturelle påvirkninger. 12-trinsmodellen for helbredelsens indledende trin afsluttes af klienter med narkotika- og alkoholproblemer, hvilket markerer starten på processen med at afslutte afhængighedscyklussen. Da forældrene er opmærksomme på, at modtagerne kan få tilbagefald, samarbejder de tæt med kliniske vejledere om at skabe en strategi til forebyggelse af tilbagefald gennem hele EcoTherapy processen, hvilket sikrer, at den nødvendige struktur og støtte vil være tilgængelig, hvis og når der sker et tilbagefald. Derudover lærte klienterne at forstå konsekvenserne af deres handlinger.

Erkendelser om adfærdsændring

Modtagere, der bruger EcoTherapy, kan bedre forstå de justeringer, de ønsker og skal foretage. Under dimissionsceremonier og diskussioner efter rejsen informeres forældrene om deres børns erkendelse af deres tidligere adfærd og får mulighed for at foreslå justeringer. De vigtigste indsigter, som enkeltpersoner får fra oplevelsen, er nødvendigheden og ønsket om at ændre gamle vaner, det faktum, at de har en chance for en ny begyndelse, og det faktum, at de skal ønske at komme videre. De har lært at se forskellige synspunkter, især deres forældres, og er mere taknemmelige for de ting, de har i livet, såsom kærlige og omsorgsfulde forældre. De viser ønske om at reparere forholdet og styrke båndene med deres forældre. De ser også anderledes på deres tidligere problematiske adfærd og indser, at denne adfærd var hyppige tegn på andre problemer i deres liv.

Styrkede familierelationer

Uden forældrenes engagement i og deltagelse i terapien ville individet ikke blive accepteret til EcoTherapy. En bedre fungerende familie er den forudsætning, der indrammer formålet med EcoTherapy praksis. Forældre deltager i seminarer, der lærer forældre teknikker og teknikker til at hjælpe familier med at fungere mere effektivt. Målet med EcoTherapy er at hjælpe modtagerne med at fortsætte deres personlige vækst. EcoTherapy terapeuter arbejder ekstremt hårdt med familier gennem hele processen for at sikre, at familien realiserer deres engagement i individets problemadfærd. Nøglemål for EcoTherapy interventioner omfatter genforening af familier, der er blevet revet fra hinanden af klientens problematiske adfærd og reintegration af familiestruktur omkring klientens og forældrenes behov. Medarbejdere hævder, at EcoTherapy har skabt et vindue af muligheder for klienter og deres familier til at ændre sig, og de arbejder utroligt hårdt med familier for at gribe denne mulighed.

Naturen kan bidrage til sundhed på følgende måder (Miles, 1987):

- I naturen oplever personen en manglende evne til at kontrollere miljøet, hvilket kan hjælpe med at klare hverdagens stress
- Begrænset miljøkontrol i naturen kan føre til en reduktion af tvungen kontrol over andre aspekter af en persons liv, hvilket fører til en mere afslappet og behagelig holdning
- Naturen kan hjælpe den enkelte til at forbedre selvværd og selvtillid
- I naturen forbedrer personen evnen til at lære gennem engagement i miljøet

Fysiske udfordringer kan forbedre den fysiske form

- D-vitamin (sænker blodtrykket og mindsker risikoen for tyktarms-, prostata- og bugspytkirtelkræft)
- Øger calciumoptagelsen
- Bedre kost (børn, der haven spiser flere grøntsager)
- Styrkelse af immunsystemet (børn, der leger udenfor, har stærkere immunsystemer)
- Fremmer helbredelse
- Reducerer smerte
- Mindsker virkningerne af jetlag
- Øger forventet levetid
- Giver mulighed for motion
- Sænker systolisk blodtryk
- Reducerer undgåelige sygdomsrisikofaktorer
- Reducerer kræftrisiko
- Reducerer risikoen for osteoporose

Psykologiske og følelsesmæssige fordele ved at tilbringe tid udendørs

- Stressreduktion
- Opmærksomhed restaurering
- Forbedrer humøritilstande
- Reducerer depression
- Reducerer vrede og angst
- Forbedrer følelser af glæde
- Øger mental skarphed (børn, der dyrker planter, scorede 12% højere på akademiske tests)
- Reducerer mental træthed
- Forbedre evnen til problemløsning og koncentration
- Forbedrer kropsbillede for kvinder
- Reducerer virkningen af stress
- Øger følelsen af empowerment
- Tilskynder til plejende egenskaber
- Mindsker risikoen for sæsonbettinget affektiv lidelse (SAD)
- Afbød virkningen af demens, herunder Alzheimers

VURDERING AF, OM, HVORDAN OG HVORNÅR ECOTHERAPY BØR INDFØRES I BEHANDLINGSPROCESSEN

(**nuværende behandlingsfase, behandlingsfase, tidlig intervention, forebyggelse af tilbagefald osv.**)

Undersøgelser har vist, at tilbringe tid i naturen kan reducere stress, forbedre humør og øge følelser af velvære. For personer med stofbrugs problematikker kan EcoTherapy bidrage til at reducere symptomer på angst og depression, som ofte er forbundet med afhængighed. Forskning har også vist, at EcoTherapy kan forbedre kognitiv funktion, herunder opmærksomhed og arbejdshukommelse, hos personer med stofbrugs problematikker. Dette er især relevant i betragtning af de kognitive underskud, der kan opstå som følge af stof- eller alkoholbrug. Derudover kan tilbringe tid i naturen bidrage til at reducere trang til stoffer eller alkohol ved at give en sund og naturlig kilde til dopamin, en neurotransmitter forbundet med glæde og belønning.

Det er vigtigt at bemærke, at EcoTherapy ikke bør bruges som en selvstændig behandling for stofbrugsforstyrrelser. I stedet bør det bruges sammen med evidensbaserede behandlinger, såsom medicinassisteret behandling og kognitiv adfærdsterapi. Praksis inden for EcoTherapy er mere gavnlig i den sociale reintegrationsfase og mindre i rehabiliteringsfasen. EcoTherapy er ikke en erstatning for traditionel afhængighedsbehandling, men snarere en komplementær tilgang, der kan øge effektiviteten af andre interventioner. For eksempel indarbejder nogle afhængighedsbehandlingscentre EcoTherapy i deres programmering som en måde at yde holistisk, flerdimensionel pleje på.

En potentiel udfordring med EcoTherapy er, at det måske ikke er tilgængeligt eller gennemførligt for alle individer. For eksempel kan mennesker, der bor i byområder eller med nedsat mobilitet, have begrænsede muligheder for at forbinde sig med naturen. I disse tilfælde kan det være nødvendigt at overveje alternative tilgange til EcoTherapy. EcoTherapy kan være særlig effektiv for personer, der tidligere har kæmpet med andre former for afhængighedsbehandlinger, eller som har en historie med modstand mod traditionelle samtaleterapi metoder. Ved at give en anden type oplevelse, der understreger forbindelsen til naturen og miljøet, kan EcoTherapy hjælpe med at engagere enkeltpersoner i deres behandling og fremme følelser af empowerment og autonomi.

Desuden kan EcoTherapy også stå som en tidlig interventionsmetode på flere måder:



Forebyggelse:

EcoTherapy kan bruges som en forebyggelsesstrategi for at reducere sandsynligheden for, at stofbrugsforstyrrelser udvikler sig i første omgang. For eksempel kan EcoTherapy programmer implementeres i skoler, samfundscentre eller andre indstillinger for at fremme sund adfærd og mestringsmekanismer blandt udsatte befolkningsgrupper.

Tidlig identifikation:

EcoTherapy kan også bruges til at identificere personer, der kan være i fare for at udvikle stofmisbrug tidligt. For eksempel kan en kliniker henvise en patient til et EcoTherapy program som en måde at vurdere deres niveau af engagement og respons på behandlingen, før en fuldblæst afhængighed har udviklet sig.



Intervention:

EcoTherapy kan også bruges som en interventionsmetode for personer, der er i de tidlige stadier af et stofmisbrug. Ved at tilbyde en alternativ tilgang til traditionel afhængighedsbehandling kan EcoTherapy hjælpe med at engagere enkeltpersoner i deres behandling og fremme positiv adfærd og håndteringsmekanismer, før afhængigheden bliver mere forankret.

Forebyggelse af tilbagefald:

EcoTherapy kan også bruges som et tilbagefaldsforebyggende værktøj til personer, der er i bedring fra en stofmisbrug. Ved at yde løbende støtte og engagement i naturbaserede aktiviteter kan EcoTherapy bidrage til at reducere risikoen for tilbagefald og fremme langsigtet genopretning.





Ved at inkorporere naturbaserede aktiviteter i afhængighedsbehandling kan EcoTherapy give en unik og holistisk tilgang til at tackle de komplekse fysiske, følelsesmæssige og sociale faktorer, der bidrager til afhængighed.

ANVENDELSE AF ECOTHERAPY I PRAKSIS

(hvordan EcoTherapy kan supplere eller støtte de eksisterende terapeutiske metoder, såsom evidensbaserede terapiprogrammer for afhængighedsbehandling osv.)

Nogle mennesker troede, at EcoTherapy gav mening som en måde at tænke på snarere end som et redskab til deres arbejde, da de troede, at de nuværende terapeutiske teknikker allerede er ekstremt effektive. "Vi er nødt til at være i harmoni med miljøet og være opmærksomme på, hvad dette betyder for os og vores eksistens," sagde en ATC-repræsentant. Ifølge en rådgiver har hver professionel et bestemt ekspertiseområde, og integrationen af EcoTherapy i terapeutiske programmer kan være mere effektiv, når forskellige specialiteter er involveret. Hun sagde: "Jeg kunne arbejde sammen med nogen, der specialiserer sig i dette, for at tage dette op. Jeg er ikke sikker på, om jeg kunne yde ved hjælp af denne rådgivningsmetode alene.

Mange mennesker betragtede EcoTherapy som en yderligere terapeutisk tilgang til primær terapi snarere end som en selvstændig terapi i sig selv. Et typisk svar fra en interviewperson vedrørende stedet for EcoTherapy i behandlingen af afhængighed var: "EcoTherapy er ret nyttig, men sekundær til andre terapier, der beskæftiger sig med kognitiv og følelsesmæssig regulering, som er de vigtigste og mest betydningsfulde." Meningerne var mere delte med hensyn til, om større information om EcoTherapy kunne hjælpe praktiserende læger til at være mere effektive i arbejdet med dem, der har SUD. De fleste mennesker havde gode ting at sige om det; Nogle var sikre på fordelene ved EcoTherapy, mens andre bare antog, at det kunne være nyttigt. Desuden mente nogle mennesker, at EcoTherapy gav mening som en måde at tænke på snarere end som et redskab til deres arbejde, da de mente, at de nuværende terapeutiske teknikker allerede er ekstremt effektive.

FÆLLES PRAKTISKE UDFORDRINGER

(fravær af grønne områder, vejrforhold osv.)

De oftest nævnte hindringer for at bruge EcoTherapy var kravet om organisering, hvilket kan være udfordrende, især hvis man bor i en by, og nødvendigheden af, at eksperter tilpasser sig denne nye tilgang. Sidstnævnte blev anvendt på en række dimensioner, herunder behovet for at afvige fra mere konventionelle synspunkter, vanskeligheden ved at træde til side og lade naturen tjene som den primære terapeut, vanskeligheden ved at inkorporere oplevelsen af at være i naturen i den terapeutiske proces, kravet om at kombinere bløde (såsom rådgivning) og hårde færdigheder (såsom at binde reb i Ecotherapy), og udfordringen med at tilpasse sig en indstilling, hvor man har ringe kontrol.

ER DER PLADS TIL ECOTHERAPY?

Klienterne stod over for vanskeligheder på grund af varierende interesse for eller undervurdering af en sådan praksis, følelser af usikkerhed eller eksponering i eksterne omgivelser og vanskeligheder med at forstå og forpligte sig til det. EcoTherapy er derfor måske ikke egnet til alle. Det blev også foreslået, at fordi patienterne ikke er bekendt med et sådant miljø, kan denne teknik lejlighedsvis fungere som en distraktion for rådgivningsprocessen. Nogle rådgivere nævnte, at patientens tidligere forhold til naturen kan udgøre udfordringer, da det kunne fremkalde negative minder, der skulle omformuleres. For eksempel kan nogle mennesker med SUD forbinde udflugter i naturen med behovet for at isolere og bruge stoffer. Desuden var behovet for ressourcer (såsom penge, tid), passende infrastruktur og støtte til koordinering, den begrænsede tilgængelighed og tilgængelighed af grønne områder (især i storbyområder) og de begrænsninger, som vejret pålagde, andre vanskeligheder, der blev nævnt. Som følge heraf kan det være udfordrende regelmæssigt at deltage i udendørs aktiviteter.

KONKLUSION

Afslutningsvis er EcoTherapy en lovende tilgang, der kan supplere og forbedre eksisterende evidensbaserede terapier til stofmisbrug. Fordelene ved natur og udendørs miljøer på mental og fysisk velvære er veldokumenterede, og de potentielle anvendelser af EcoTherapy i afhængighedsbehandling er mange. Ved at hjælpe personer med SUD'er med at udvikle vigtige færdigheder som følelsesregulering, stresshåndtering og målsætning i naturlige omgivelser kan EcoTherapy give et unikt og værdifuldt perspektiv på genopretning. Men som med enhver terapeutisk tilgang præsenterer EcoTherapy også sit eget sæt udfordringer, såsom tilgængeligheden af grønne områder og vejrforhold. Derfor er det vigtigt nøje at vurdere, hvornår og hvordan EcoTherapy bør introduceres i terapiprocessen for at maksimere fordelene og samtidig minimere de potentielle ulemper. Samlet set tilbyder EcoTherapy en lovende vej til afhængighedsbehandling, der fortjener yderligere udforskning og overvejelse af klinikere og forskere inden for afhængighed.



KAPITEL TRE

ORGANISERING AF
INDENDØRS OG UDENDØRS
ECOTHERAPY AKTIVITETER





ORGANISERING AF INDENDØRS OG UDENDØRS ECOTHERAPY AKTIVITETER

INDLEDNING

Når man arbejder med aktiviteter i EcoTherapy, er det vigtigt at have læringsmålene for øje fra starten samt organisering og planlægning af aktiviteterne. Nogle aktiviteter afholdes fortrinsvis indendørs, mens andre er mere velegnede til at blive afholdt udendørs.

Generelt, når man planlægger aktiviteter, uanset om de er indendørs eller udendørs, er deltagerens motivationsfaktor nøglen; For at opnå flow, nydelse, tilegne sig nye færdigheder osv. skal deltagerne se en mening med aktiviteten for fuldt ud at komme ud og deltage. En måde at motivere deltagerne på er ved at spørge ind til deres interesser, deres livshistorie og deres mål for livet og forbinde det med en aktivitet. En anden måde er at have entusiastiske instruktører/facilitatorer, da motivation og engagement smitter fra person til person. En anden overvejelse at have i tankerne, når du vælger, om aktiviteten skal afholdes indendørs eller udendørs, er naturligvis vejret og nærheden til naturen, men også deltagerens behov. Hvis deltageren har brug for at kunne forlade og finde et isoleret rum, hvis han er for overvældet af aktiviteten, vil det måske føles mere sikkert at lave en indendørs aktivitet. Hvis deltageren har brug for lidt plads og plads mellem sig selv og de andre deltagere, bør udendørs aktiviteter måske være førstevalget osv.

LÆRINGSMÅL

Målet med dette modul er at udstyre fagfolk med ideer til indendørs og udendørs aktiviteter enten individuelt eller som en lille gruppe, der skal indarbejdes i øko-terapi og hvad man skal overveje, når man planlægger disse aktiviteter.

Ved afslutningen af træningen vil deltagerne være i stand til at

- Forstå fordelene ved anvendelse af aktiviteter i EcoTherapy
- Identificer hvilke aktiviteter, der egner sig til den enkelte deltager med SUD
- Vurdere, hvordan aktiviteten skal planlægges, herunder hvilke hensyn der skal tages i valg af miljø, gruppesammensætning og forberedelse af aktiviteten
- Gennemføre aktiviteter som en del af EcoTherapy for personer med SUD
- Adressere de udfordringer, der kan opstå ved introduktion, planlægning, introduktion og gennemførelse af aktiviteterne

Samlet set har dette modul til formål at give viden, analytiske såvel som praktiske færdigheder i at analysere og gennemføre aktiviteter samt tjene som inspiration til at udforske, hvilke andre aktiviteter der kan være nyttige som en del af EcoTherapy. De foreslåede aktiviteter er kun forslag og ikke de eneste muligheder for aktiviteter for personer med SUD



VARIGHED, UNDERVISNINGSMETODER OG PLANLÆGNING



Varighed

Modulets varighed varierer afhængigt af dybdeniveauet samt den test, du vil dække.

Det er udelukkende en teoretisk oversigt over fordelene ved indendørs og udendørs aktiviteter, du kan bruge, når du arbejder med EcoTherapy, samt overvejelser og værktøjer, der er nødvendige i planlægningen af disse aktiviteter. Indendørs og udendørs aktiviteter kan udføres individuelt eller individuelt med en træner såvel som i små grupper. Når du planlægger en aktivitet, skal du altid huske at afsætte tilstrækkelig tid til, at deltagerne kan reflektere under og efter aktiviteten, samt nok tid til små pauser, hvis det er nødvendigt.

Undervisningsmetoder

Undervisningsmetoderne og målet med at bruge aktiviteter i EcoTherapy er at sikre en engagerende og interaktiv læringsoplevelse for deltagerne. Forskellige undervisningsmetoder kan bruges, når man letter indendørs og udendørs aktiviteter:

- Introduktion af aktiviteten og formålet med aktiviteten for den lille gruppe eller enkeltpersoner, der deltager i aktiviteten. Dette kan gøres ved hjælp af forelæsninger, power-point eller som en praktisk demonstration.
- Forelæsninger og præsentationer for at give viden og opmærksomhedspunkter for aktiviteten.
- Opleve aktiviteten ved at deltage for at opleve, hvordan aktiviteten påvirker dig mentalt og fysisk samt være opmærksom på den specifikke teknik eller færdigheder, der er nødvendige for aktiviteten.
- Refleksion og diskussion under og efter aktiviteten samt under og efter forelæsninger.





Planlægning

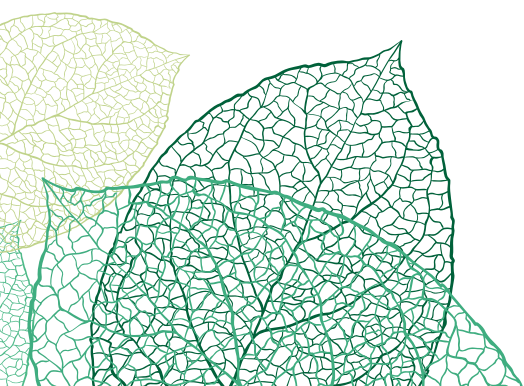
Inden aktiviteten påbegyndes, er det vigtigt, at du har overvejet, hvad der er formålet med aktiviteten samt gruppens eller den enkelte deltagers fysiske og mentale evner.

- Skal det være en indendørs eller udendørs aktivitet, og skal jeg have specifikke værktøjer med mig før eller under aktiviteten?
- Hvordan øger eller mindsker jeg intensiteten og sværhedsgraden af aktiviteten?
- Har jeg brug for værktøjer til aktiviteten?
- Hvordan følger jeg op på aktiviteten bagefter? Hvordan faciliterer jeg feedback fra deltagerne? Og hvorfor er feedbacken relevant for mig? Hvad er brugen af det?
- Er min rolle træner, facilitator eller vil jeg deltage på lige fod med resten af gruppen?
- Skal vi oprette nogen regler før aktiviteten? Pauser, deltagerniveau osv.?

ICF:

Ved planlægning af aktiviteten er ICF (International Classification of Functioning) (1: cdc.gov) et effektivt værktøj til at huske alle faktorer for planlægning af en vellykket aktivitet. I ICF er funktion og vanskeligheder flerdimensionale begreber i forbindelse med aktiviteten. De vigtigste områder, der skal overvejes i planlægningen af aktiviteten, er:

- menneskers kropsfunktioner og strukturer og svækkelser heraf (funktion på kroppens niveau). Dette omfatter enhver fysisk svækkelse: f.eks. den fysiske form og tilstand, eventuelle skader (muskuløse, knoglebrud, nerveskader osv.), styrke og ethvert traume på deres krop.
- menneskers aktiviteter (fungerer på individniveau) og de aktivitetsbegrænsninger, de oplever. Dette omfatter enhver mentalt og kognitiv svækkelse: f.eks. deres sociale kapacitet (f.eks. social angst, personligt rum, tillidsproblemer osv.), deres kognitive ressourcer, f.eks. evne til at arbejde med andre mennesker, koncentrationsevne, evne til at modtage information osv.



- menneskers deltagelse eller involvering på alle livets områder og de deltagelsesbegrænsninger, de oplever (en persons funktion som medlem af samfundet), f.eks. har de brug for hjælp fra en anden person, værktøjer eller miljøet for at kunne deltage på lige fod med resten af gruppen, har de brug for et sikkert rum at trække sig tilbage til, hvis de overstimuleres, har de brug for at kunne sidde ned under aktiviteten, har de brug for hjælp til at holde fokus gennem hele aktiviteten, er de i stand til at lave aktiviteter i en gruppe eller har de brug for individuelle aktiviteter osv.
- de miljømæssige faktorer, der påvirker disse oplevelser (og om disse faktorer er facilitatorer eller barrierer), f.eks. har rummet brug for en bestemt temperatur, skal miljøet tømmes for sanseindtryk, har man brug for specifikke værktøjer for at deltage, skal deltageren være midt i rummet eller hjørnet osv.

ICF integrerer en persons funktionsniveau som et dynamisk samspil sundhedsmæssige forhold, miljøfaktorer og personlige faktorer for at deltage i aktiviteter så hensigtsmæssigt som muligt.

LÆRINGSOPLEVELSEN

Læringsoplevelsen kan være på et rent mentalt og kognitivt niveau ved at reflektere over aktiviteten under og efter;

- Hvordan fik det dig til at føle dig under aktiviteten? Følte du dig overvældet? Hvordan klarede du dig under aktiviteten, da det var svært?
- Hvis aktiviteten gav dig energi og glæde – hvordan genkendte du så disse følelser? Opstod der andre positive følelser under aktiviteten?
- Har du tidligere erfaringer med en sådan aktivitet? Var det nyttigt at have en tidligere oplevelse, og hvordan overførte du den oplevelse i denne indstilling
- Følte du dig energisk eller overvældet efter aktiviteten? Hvordan føles din krop?
- Kan du bruge nogen af dine erfaringer og følelser fra at deltage i denne aktivitet til andre aspekter af dit liv?

Læringsoplevelsen kan også være på et rent fysisk plan ved at diskutere, hvordan kroppen har det under og efter aktiviteten:

- Er du forpustet?
- Føler du nogen angst i din krop?
- Er du træt?
- Føles din krop let eller tung?
- Føler du dig stærk?

En anden fordel ved at deltage i aktiviteter er muligheden for fællesskab. Når du deltager i en gruppeaktivitet, er du ikke alene, og du og resten af deltagerne er sammen som en gruppe for at nå et fælles mål; f.eks. at komme sig over afhængighed, komme i en bedre fysisk og/eller mental form, få frisk luft udenfor osv

INDENDØRS AKTIVITETER

Fordelene ved at bruge det indendørs rum til aktiviteter er flere:

- Du behøver ikke bekymre dig om vejret eller tilgængeligheden til nærliggende natur.
- Der er ingen sanseindtryk og distraktioner fra vind, fugle, fugtighed, fremmede forbipasserende osv., hvilket gør det lettere at kontrollere indeklimaet.
- Hvis deltagerne har en mestringsmekanisme i forhold til et behov for at kunne forlade aktiviteten og finde et trygt rum, f.eks. et andet rum, er det også en fordel, at de kan deltage i indendørs aktiviteter.
- En fjerde fordel ved planlægning og udførelse af indendørs aktiviteter er muligheden for at planlægge aktiviteter uden krav om form eller tilstand hos deltagerne. Selvfølgelig er der også mulighed for at lave fysiske aktiviteter indendørs, hvis du vælger at gøre det.

Nogle indendørs aktiviteter er desuden gavnlige, hvis du ønsker at opnå jordforbindelse, f.eks. at synge i et kor, hvor du står, og dine fødder er solidt placeret i jorden. Grounding er en måde at forbinde sind og krop på, hjælper dig med at trække vejret, da dybe vejrtrækninger reducerer stress, angst og ofte reducerer muskelspændinger i hoved og nakke (4: helbredsprofilen). Når du bliver grounded, stiger din selvbevidsthed, og kombineret med den dybe vejrtrækning vil det lette en højere kognitiv funktion, som gør det muligt for dig at være mere selvsikker og skabe passende mestringsmekanismer. Hvis din vejrtrækning er meget hurtig og overfladisk, vil din hjerne være mere tilbøjelig til at arbejde på et lavere kognitivt niveau, som ofte koncentrerer sig om at overleve i stedet for at klare (5: stressfar.dk). Når du synger i kor, ventilerer dine lunger også til en høj kapacitet. Samtidig får du sanseindtryk, når du synger – du mærker vibrationerne fra sangen i hele kroppen, især din overkrop. Når du skaber dine egne sensoriske input i et roligt miljø, påvirker det dit autonome nervesystem, som får dig til at føle dig rolig og gør det muligt for dig at samle dine tanker og skabe passende mestringsmekanismer (6: etf.dk).

Det er vigtigt at have tilbud om indendørs aktiviteter i grupper, som ikke kræver øjenkontakt med de andre deltagere. Hvis du er i en skrøbelig sindstilstand, kan det være meget svært og konfronterende at skulle have øjenkontakt med andre mennesker (7: scientificamerican.com).

En velplanlagt indendørs aktivitet vil også give mulighed for at føle flow. Når du oplever flow "Du ved, at det, du skal gøre, er muligt at gøre, selvom det er svært, og tidsfornemmelsen forsvinder. Du glemmer dig selv. Man føler sig som en del af noget større." (Mihaly Csikszentmihalyi om at opleve 'flow') (8: peadagogikogdidaktik.wordpress.com 2012).



Når du mærker flowet, koncentrerer du dig om aktiviteten. Tid og rum er ikke længere vigtige for dig, hvis du er helt opslugt af aktiviteten. Det giver motivation, men også et frirum fra alle dine bekymringer og kampe i hverdagen, så du får trygge rum til tanker og refleksion enten bevidst eller ubevidst.

En anden mulighed, når du planlægger indendørs aktiviteter, er at være kreativ, f.eks. male, arbejde med keramik osv. Du kan bruge den kreative aktivitet som et redskab til at udtrykke dine følelser og refleksioner over livet, det gode såvel som udfordringerne og vanskelighederne, uden at skulle bruge dine ord og tale om det. Hvis du er i konflikt i livet, hvis du har overbelastning af sindet, tvivl, glæder, bekymringer, smerte osv., er det nogle gange lettere at udtrykke dem gennem et maleri end gennem ord. Vi kan bruge kreativitet som en måde at forstå vores livsrejse på, for at finde vores motivation til at ændre vores liv og acceptere os selv (9: sundhedsguiden.dk). Når du maler, vil du ofte øge din selvbevidsthed og dermed gøre det muligt at reflektere over dine tidligere mestringsmekanismer, bearbejde hvad du har været igennem i livet og hvordan du ændrer dine mestringsmekanismer for at opnå robusthed og skabe det liv, du ønsker

At være kreativ er også et "sikkert rum" - det er dit værktøj og dit alene, der er ikke noget rigtigt eller forkert, og ingen er i stand til at bedømme dit arbejde. Det kræver ingen tidligere færdigheder, bare en pensel, maling og lærred. Når man arbejder kreativt, er det også nemt at mærke flow som tidligere nævnt.

Indendørs aktiviteter kan også omfatte håndarbejdsværksteder, som er meget gavnlige som en del af EcoTherapy. Når du arbejder med forskellige former for håndværk, skaber du noget, du erhverver et nyt sæt færdigheder og i sidste ende, vil det have indflydelse på din selvbevidsthed, din selvtillid og livsfærdigheder. Ved at lykkes med at lære nye færdigheder vil det påvirke dit livssyn og din opfattelse af, hvem du er, og hvad du er i stand til. Når du ændrer synet på, hvem du er og dine evner, vil det gøre det muligt for dig at klare kravene og problemerne i dagligdagen med små skridt.

Når du arbejder med ler/keramik/træ m.m. er du omgivet af andre mennesker, der arbejder med det samme materiale som dig, hvilket skaber en følelse af fællesskab, men du er ikke forpligtet til at tale med disse mennesker eller få øjenkontakt med dem, hvis du ikke har ressourcerne til at gøre det (7: scientificamerican.com).



At arbejde med forskellige former for håndværk har en fysisk, mental og kognitiv indvirkning. Fysisk giver det at være i stand til at forme forskellige former til forskellige formål, give mange sensoriske input og gør dig opmærksom på din krop samt slapper af, hvilket fremmer dybe vejrtrækninger, og vil øge følelsen af sindsro og følelsen af, at krop og sind arbejder sammen. At arbejde med forskellige former for håndværk, er også et redskab til at udtrykke dine følelser og refleksioner over livet, det gode såvel som udfordringerne og vanskelighederne, uden at skulle bruge dine ord og tale om det. Hvis du er i konflikt i livet, hvis du har en overbelastning af sindet, tvivl, glæder, bekymringer, smerte osv., er det nogle gange lettere at udtrykke dem gennem at arbejde med dine hænder end gennem ord. Kognitivt skal du planlægge rækkefølgen af opgaverne, hvad resultatet og målet med din kreativitet skal være, og når du begynder at reflektere over dig selv, dine strategier og livsmål, er det kognitive element stærkt påkrævet for at ændre dine mestringsmekanismer og -strategier for at øge din selvforvaltning og foretage de nødvendige ændringer i dit liv

Håndarbejde er også "safe spaces" - det er din kreativitet og tankeproces, der bestemmer udfaldet og dit alene, der er ikke noget rigtigt eller forkert, og ingen er i stand til at bedømme dit arbejde. Det kræver ingen tidligere færdigheder, bare ler, vand, træ, værktøj og det rette miljø og instruktioner, hvis det er nødvendigt.

Endelig kan indendørs aktiviteter også være fysiske aktiviteter. Hvis du laver fysisk aktivitet indendørs, behøver du ikke bekymre dig om vejret eller hvordan du klæder dig passende. Når du udfører fysiske aktiviteter indendørs, er alle værktøjer tilgængelige og inden for rækkevidde, hvis det er nødvendigt.

Fysiske aktiviteter er fremragende til at skabe flow og jordforbindelse. Det øger også din kropsbevidsthed; Hvad følte du lige nu, hvordan føltes dine muskler? Din krop? Dit åndedræt? Osv. Føles det godt, eller er det overvældende? Fokus er på, hvordan din krop føles lige nu i øjeblikket uden miljømæssige distraktioner. Din følelse af styrke, udholdenhed, smidighed, kondition, koordination, fleksibilitet, dyb vejrtrækning kan overføres til det psykologiske aspekt af dit liv (Bunkan 2008), såsom at holde roen og kontrollere dine følelser i vanskelige tider, være i stand til at sige ja eller nej i hverdagsituationer, holde balancen i livet osv. Desuden vil fysisk velplanlagte aktiviteter tilpasset deltagerens behov og udfordringer give en følelse af velvære, følelsen af en samlet krop og ikke bare fragmenter og øget kropsbevidsthed, herunder hvem er jeg, hvad er mine styrker og hvad er mine ressourcer som person.

Når man afslutter en aktivitet med fysiske øvelser, er det hensigtsmæssigt at afslutte med en form for session baseret på mindfulness for at huske de kropslige indtryk, give deltagerne tid til at reflektere over, hvordan man overfører værdi til hverdagen og dens udfordringer fra aktiviteten, at kunne fokusere på deres styrker og afslutte aktiviteten på en positiv note.

TIPS TIL IMPLEMENTERING AF INDENDØRS AKTIVITET

- Det er vigtigt at finde et passende rum, der foretrækkes med et naturligt lyn.
- Rummet skal være i et kontrolleret miljø sensorisk; lyde, folk går forbi, lugte osv.
- Til de kreative aktiviteter Det skal være okay, hvis du spilder noget maling på gulvet, eller på anden måde laver rod.
- I lokalet har du brug for det rigtige værktøj f.eks. staffelier, stole til alle deltagere, forklæder, træningsudstyr osv.
- Det er vigtigt at overveje tidsrammen, hvis der ikke er tid nok, er det svært at deltage i aktiviteten og finde dit flow? Hvis det er for længe, kan deltagerne kede sig eller følelsesmæssigt drænet.
- Det er også vigtigt at overveje, hvornår du har en pause, og hvor længe den skal vare - måske er det ikke nødvendigt at have en fast pause, men i stedet lade deltagerne bestemme, hvornår de har brug for en.
- Et andet vigtigt aspekt af aktiviteten er gruppens størrelse; Er lokalet egnet til 4 personer eller 15? Hvilken størrelse gruppe er facilitatoren fortrolig med? Er det vigtigt, at det er homogene grupper, eller er det irrelevant?
- Desuden er det vigtigt at planlægge vejledningen/faciliteringen til deltagerne i henhold til aktiviteten
- Har nogen deltagere en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, og hvordan minimerer vi disse funktionsnedsættelser?
- Og endelig; Hvordan vil du følge op på aktiviteten. Inviterer vi deltageren til at give feedback som gruppe, taler vi med dem separat, observerer vi gruppen under aktiviteten og følger derefter op med bestemte deltagere osv.

UDENDØRS AKTIVITETER

Ligesom i de indendørs aktiviteter er det vigtigt, at udendørsaktiviteterne er meningsfulde for deltagerne, og at de er en aktiv del af valg og planlægning af udendørsaktiviteterne, for at opnå motivation gennem hele aktiviteten.

Fordelene ved at planlægge udendørs aktiviteter er mange:

- Hvis du lykkes med at skabe en udendørs aktivitet, hvor deltagerne oplever en positiv vurdering af sig selv og deres evner, vil det have betydning for deres valg i livet og tilpasning af et positivt livssyn
- Når de har et positivt syn, vil det gøre det muligt for dem at klare kravene og problemerne i deres daglige liv ved at vælge mere konstruktive håndteringsmekanismer.
- Udendørs aktiviteter vil give mange forskellige sensoriske input; vinden, solen, det omgivende miljø, græsset, træerne osv. og også mange sensoriske input fra din krop; vejrtrækningen, musklerne, din balance osv.
- Der er ingen tvivl om, at ophold og aktiviteter i naturen kan være både sundheds- og humørfremmende. Det betyder ikke, at alle skal gå ud og gøre det samme. Tværtimod. Det handler i høj grad om, at den enkelte eller grupper af mennesker skal kunne opleve naturen på en måde, der forbedrer og opretholder den enkeltes sundhed (3: natur-vejleder.dk).
- At være ude i naturen styrker deltagernes sanser, giver trivsel, giver deltagerne mulighed for at sætte ord på det, de har oplevet og danne potentielle netværk. Deltagerne skal blive nysgerrige på, hvad der foregår i naturen og lære at være opmærksomme, se, lugte og lytte, når de er ude at cykle eller gå osv. (1:suelteam.dk).
- Fysisk er der også kan fordele ved at gøre aktiviteter udendørs; Din styrke og tilstand forbedres, din balance og koordination forbedres, din fleksibilitet og lungekapacitet forbedres osv.

At være udenfor er en aktivitet, du kan gøre alene eller som en gruppe. Det er vigtigt at introducere deltagerne til aktiviteter, de er i stand til at gøre på egen hånd, som et forslag til at udfylde fritid i løbet af dagen uden at være afhængige af andre mennesker og deres tid og initiativ.

Når du er udenfor i forskellige omgivelser, bliver du mere bevidst om dig selv, din krop og dine reaktioner og mestringsmekanismer. Som facilitator er det vigtigt at anerkende deltagerne, når de opdager nye ting, og med tiden bliver det en kompetence hos deltagerne at opdage nye ting, blive begejstrede og entusiastiske.

Facilitatoren spørger, hvad deltagerne oplevede, så tanker og følelser kommer til udtryk. Det er en vekslen mellem at bruge sprog og lære at tale og udtrykke. Deltagerne oplever glimt af glæde, velvære og indre fred. Følelser af bekymring, tristhed og indre uro mindskes eller forsvinder i et stykke tid. Samtidig åbner en helt ny verden sig, og deltagerne har noget nyt og positivt at tale om.

At være udenfor er i et miljø, de fleste af os er vant til enten fra vores barndom eller nu som voksen. Det er et velkendt og velkendt miljø, som giver os mulighed for at bruge vores kroppe i den hastighed og kraft, vi er i stand til på nuværende tidspunkt. At være udenfor giver også mange sensoriske input fra det omgivende miljø såvel som vores kroppe.

Når du er udenfor og bruger din krop, bliver du naturligt træt, hvilket giver dig en bedre søvnkvalitet samt holder den daglige rytme, er vågen om dagen, sover om natten. Dette er især vigtigt, hvis du lider af søvnmangel eller en forskudt døgnrytme.

I de senere år er det blevet klart, at søvn, især dyb søvn, spiller en central rolle i vores liv og trivsel, for eksempel i produktionen af hormoner, der udvikler og vedligeholder vores krop og hjerne. Søvn forbedrer immunforsvaret, styrker vores hukommelse og kreativitet og hjælper med at forhindre stress, angst og depression. Det hjælper også din krop med at komme sig efter tidligere fysiske øvelser og aktiviteter. En god nats søvn bidrager til et godt liv. Med andre ord er god søvn lige så afgørende for vores trivsel og velvære som en sund kost og motion (13: psykiatrifonden.dk).

Det er nemt at være talentfuld i naturen. Hvis du kan plante et træ, har du talent. Deltagerne opdager, at de har færdigheder, de ikke troede, de havde, hvilket giver dem en indledende følelse af selvtillid og tro på, at de også kan gøre noget på andre områder.

For eksempel; Når du laver havearbejde, vil du se resultater inden for kort tid afhængigt af den opgave, du har valgt at udføre. Dette vil give dig motivation og energi til at fortsætte med en ny opgave. Når du udfører opgaverne, stiger din selvbevidsthed og selvtillid og påvirker dit selvbillede på en positiv måde.



Når du fordyber dig i havearbejde, letter det et mere positivt syn på livet, på hvad du er i stand til at opnå på egen hånd og modstandsdygtighed. At være udenfor havearbejde giver dig følelsen af præstation og stolthed over at have møjsommeligt plantet en blomst, fældet et træ, indsamlet haveaffald osv.

Deltagerne skal føle, at de kan tage kontrollen over deres eget liv tilbage på en sund og konstruktiv måde. Ved at gøre det gennem aktiviteter og ophold i naturen, får de mulighed for at opleve et helt nyt "dem" og helt nye sider af sig selv.

Det er også muligt at vælge mere rolige aktiviteter udendørs som fiskeri, gåture osv., hvilket giver plads til refleksion. Når du er i kontakt med naturen, har den en beroligende og stressreducerende effekt (11: center-for-fokus.dk), hvilket er gavnligt for din mentale og fysiske sundhed. Det giver dig mulighed for at være i flow, helt nedsænket i øjeblikket, opnå mindfulness uden at kræve nogen fysisk indsats fra dig, udover at kunne sidde eller stå udenfor i længere tid.

Udendørs aktiviteter giver mulighed for at begynde at tage kontrollen over dit eget liv tilbage på en sund og konstruktiv måde. Ved at gøre det gennem aktiviteter og ophold i naturen, kommer I til at opleve et helt nyt "du" og nye sider af jer selv.

En anden aktivitet at gøre udendørs er at være sammen med dyr, f.eks. ridning. Naturen og heste har en stressreducerende effekt samt sænker dit blodtryk. De beroligende signaler fra hesten genkendes af vores nervesystem. Når du reducerer stress, er det lettere at reducere de mentale barrierer og forsvar, hvilket øger den mentale sundhed og muligheden for at arbejde med dine mentale udfordringer (12: naturensommedicin.dk).

Det er muligt at ride på mange naturlige seværdigheder. Du kan leje en hest, som er vant til de forskellige ture og omgivelser. Tempoet er roligt og stabilt, så det kræver ingen specifikke ridefærdigheder hos deltageren.

Ridning styrker dine muskler såvel som din mentale sundhed. Kombinationen af fysisk aktivitet og mentalt afslappende aktiviteter påvirker din selvbevidsthed, kropsbevidsthed, evne til at føle og vise empati og sindsro samt binding til et andet ikke-fordømmende levende væsen.

Når du rider på en hest, skal du være leder og tage ansvaret for dit og hestens selskab, hvilket øger din selvsikkerhed (14: ridehesten.dk). Når du leder et stort, stærkt dyr fuld af instinkt, skal du bruge dine lederevner godt og klogt. Når du oplever succes med dine lederevner, giver det dig selvtillid, som du kan trække på i mange andre situationer i livet.

Selvom ridning er en individuel sport, er der et meget stærkt fællesskab blandt ryttere og andre mennesker i stalden. I deler alle den samme interesse og passion, for hestene og rideaktiviteterne.

TIPS TIL IMPLEMENTERING AF UDENDØRS AKTIVITETER

- Udendørs aktiviteter kræver ofte en grundlæggende fysisk form af kroppen. Det er derfor vigtigt at have for øje længden og udfordringerne ved den planlagte aktivitet – skal det være en krævende aktivitet, skal der være fokus på balancen, er der bænke til hvile hvis der er behov for det, har vi brug for snacks og vand osv.
- Er det muligt at forkorte eller udvide aktivitetsforløbet, hvis det er nødvendigt?
- Er det vigtigt at udføre aktiviteten som en gruppe, eller er det mere hensigtsmæssigt at være individuel med kun én deltager og én facilitator?
- Hvad er målet med aktiviteten? At reflektere over livet, livsmål, udtrykke følelser eller er det at træne kroppens styrke?
- Hvordan er vejret, og har deltagerne det nødvendige tøj, f.eks. en varm frakke, hat og handsker eller sommertøj?
- Og endelig skal vi overveje, hvordan vi vil følge op på aktiviteten. Vil vi tale med deltagerne bagefter, vil vi tale med dem under aktiviteten og på den måde indsamle vores feedback, vil vi bare observere deltagerne under aktiviteten.
- Havearbejde er en aktivitet, der ikke kræver meget planlægning – hvis du har de forskellige værktøjer ved hånden, er det bare at starte aktiviteten, når du har lyst til det. Du kan vælge den forskellige opgave afhængigt af dit humør og styrke; Hvis du føler dig træt, er det en ligetil og overskuelig opgave at plante en blomst i en krukke, hvorimod hvis du har det godt og er fuld af energi, kan du slå græsset, plante et træ, grave lidt osv.
- Hvis du har brug for en pause, kan du sidde udenfor på udendørsmøblerne eller gå ind, hvis du ønsker det. Havearbejde er også en aktivitet, du kan gøre alene eller sammen med andre mennesker, og hvis du starter som en lille gruppe, kan du fortsætte alene, hvis det ønskes.
- Ligesom havearbejde er fiskeri en aktivitet, der ikke kræver meget planlægning – hvis du har en fiskestang og noget agn ved hånden, er det bare for at starte aktiviteten, når du har lyst til det.
- Du kan vælge varigheden af fiskeriaktiviteten afhængigt af dit humør og dagens styrke; Hvis du føler dig træt, kan du planlægge en kort fisketur i let tilgængelige omgivelser, hvorimod hvis du føler dig stærk og fuld af energi, kan du vælge længere varighed og mere udfordrende omgivelser.
- Det kan være en god idé at tjekke for steder, du kan sidde og har brug for en pause, og også hvis du planlægger en længere varighed af fiskeri, skal du pakke snacks, mad og vand ind
- forskud. Desuden er tøjvalget vigtigt, så du ikke bliver kold eller for varm.
- Planlægningen af en aktivitet, der involverer dyr, er lidt mere omfattende end andre udendørs aktiviteter: Du skal finde en stald/plads med heste, planlægge transporten til og fra stalden/stedet samt kontakte en hestetræner/lærer, eller et sted hvor du kan omgive dig med hunde, katte, kaniner osv. For eksempel frivilligt arbejde på et dyreinternat og lav en aftale om det.

KONKLUSION

Når man arbejder med aktiviteter i EcoTherapy, er det vigtigt at have deltagernes udfordringer, styrker og motivationsfaktorer for øje samt læringsmålene for aktiviteten, når de tilrettelægges og planlægges. Nogle aktiviteter afholdes fortrinsvis indendørs, mens andre er mere velegnede til at blive afholdt udendørs.

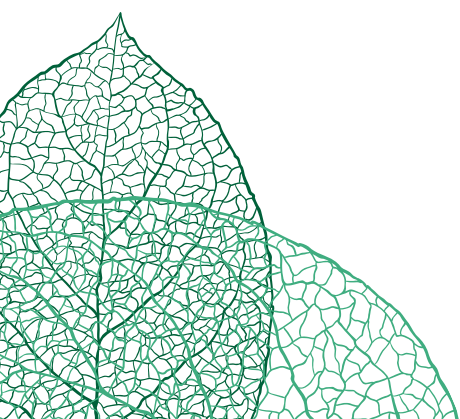
Det er vigtigt at overveje de fysiske, mentale og kognitive fordele ved aktiviteten, mens man analyserer og planlægger den i henhold til deltageren, hans behov og omstændigheder kombineret med målene for at opnå succes

De vigtigste områder, der skal overvejes i planlægningen af aktiviteten, er:

- menneskers kropsfunktioner og strukturer.
- menneskers aktiviteter og de aktivitetsbegrænsninger, de oplever
- deltagelse eller inddragelse af mennesker på alle områder af livet og de deltagelsesbegrænsninger, de oplever, en persons funktion som medlem af samfundet
- de miljømæssige faktorer, der påvirker disse oplevelser, og om disse faktorer er facilitatorer eller barrierer for deltageren.

En måde at motivere deltagerne på er ved at spørge ind til deres interesser, deres livshistorie og deres mål for livet og forbinde det med en aktivitet. En anden måde er at have entusiastiske instruktører/facilitatorer, da motivation og engagement smitter fra person til person.

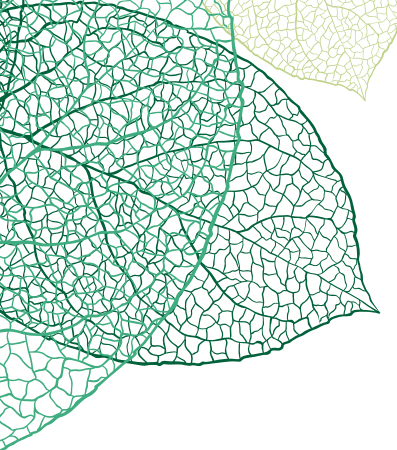
Samlet set har dette modul til formål at give viden, analytiske såvel som praktiske færdigheder i at analysere og gennemføre aktiviteter samt tjene som inspiration til at udforske, hvilke andre aktiviteter der kan være nyttige som en del af EcoTherapy. De foreslåede aktiviteter er kun forslag og ikke de eneste muligheder for aktiviteter for personer med SUD.



KAPITEL FIRE

ÆRLIGE OVERVEJELSER I
ECOTHERAPY FOR
MENNESKER MED SUD'ER





ÆRLIGE OVERVEJELSER I ECOTHERAPY FOR MENNESKER MED SUD'ER

INDLEDNING

At arbejde med mennesker med stofmisbrug (SUD) er ikke altid let. På grund af SUD-patienternes karakteristika og de udfordringer, de står over for, skal forskellige faktorer og overvejelser tages i betragtning af fagfolk, når de beskæftiger sig med dem. Disse faktorer bør også tages i betragtning, når man overvejer enhver terapi, især EcoTherapy.

I det følgende modul finder du oplysninger om nogle overvejelser, der skal tages i betragtning, når du forsøger at forberede og implementere enhver EcoTherapyaktivitet med mennesker med misbrugsproblematikker.

LÆRINGSMÅL



Formålet med dette modul er at præsentere forskellige overvejelser, som fagfolk bør tage i betragtning, når de arbejder med mennesker, der lider af misbrugsproblematikker og / eller dem, der ønsker at gennemføre EcoTherapy aktiviteter med dem.

Ved afslutningen af træningen vil deltagerne være i stand til at vide:

- Hvilke elementer der skal overvejes, når man planlægger en EcoTherapy eller anden terapiaktivitet.
- På hvilke elementer der skal baseres en "interventionsplan" for mennesker med misbrugsproblematikker.
- Risici ved arbejde med SUD'er relateret til EcoTherapy.
- Hvilke elementer kan få folk med SUD'er til ikke at engagere sig i EcoTherapy aktiviteter?
- Hvordan man tilskynder til engagement i EcoTherapy aktiviteter
- Terapeutens rolle under EcoTherapy

VURDER PERSONENS BAGGRUNDSHISTORIE

Først og fremmest er det nødvendigt at tage hensyn til **personens baggrund** for at designe enhver form for terapiaktivitet (i dette tilfælde EcoTherapy aktivitet) eller arbejde med enhver person med SUD-problemer. For at gøre dette skal visse personlige aspekter af individet vurderes:

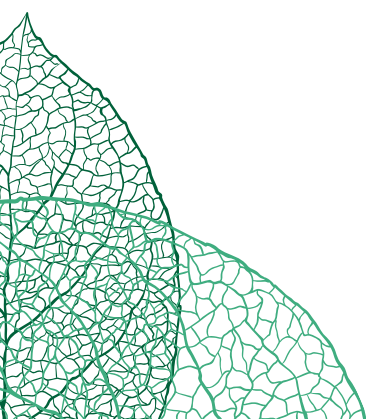
Klinisk historie

Stofmisbrugs problematikker henviser til en gruppe somatiske, kognitive og adfærdsmæssige symptomer, der gentagne gange fører til selvadministration af stoffer, på trods af at man anerkender de negative konsekvenser både organiske og psykologiske og sociale, det medfører (Sanz, 2019, s. 1). Ifølge Diagnostisk og Statistisk Manual of Mental Disorders (DSM-5) fra American Psychiatric Association (APA) omfatter stofrelaterede lidelser ti forskellige klasser af stoffer (alkohol, koffein, cannabis, hallucinogener, inhalanter, opiater, beroligende midler, hypnotika og anxiolytika, stimulanter, tobak og andre stoffer). Desuden kan stofmisbrug opdeles i to grupper: stofmisbrugsforstyrrelser og stofinducerede lidelser, som omfatter: forgiftning, tilbagetrækning og andre psykiske lidelser induceret af et stof eller medicin (psykotiske lidelser, bipolære og beslægtede lidelser, depressive lidelser, angstlidelser, obsessiv-kompulsiv lidelse og relaterede lidelser, søvnforstyrrelser, seksuelle dysfunktioner, forvirringssyndrom og neurokognitive lidelser) (APA, 2013).

På den anden side, i betragtning af den neurologiske side, forstyrrer stofmisbrug, hvordan neuroner i vores hjerne sender, modtager og behandler signaler via neurotransmittere (National Institute on Drugs Abuse, 2023a). Imidlertid har ikke alle stoffer de samme virkninger. Der er stoffer, der er stimulanter til centralnervesystemet (CNS) såsom kokain eller amfetamin, CNS-depressiva såsom heroin eller alkohol eller CNS-forstyrrende stoffer såsom hallucinogener; og den måde, de alle påvirker vores hjerner på, er forskellig (National Institute on Drugs Abuse, 2023b; Sanz, 2019)

Som sådan omfatter stofmisbrugsforstyrrelse et meget bredt spektrum af egenskaber og symptomatologier såvel som oprindelse. For at starte behandlingen er det derfor nødvendigt at kende personens kliniske historie og at kende detaljeret alle de elementer, der kan påvirke terapien (f.eks. Hvilket stof der forårsager afhængigheden, hvis personen bruger mere end et lægemiddel og derfor kan føre til mere end en effekt, hvis personen har haft andre virkninger afledt af afhængigheden, osv.).

I afsnit 4. 6, vil detaljer om, hvordan stofmisbrugsproblemer såsom forekomsten af andre psykiske lidelser kan påvirke ens tilstrækkelighed til et EcoTherapy program, blive vurderet.





Personlig historie

Ifølge UNODC World Drug Report 2022 (UNODC, 2022) brugte omkring 284 millioner mennesker i alderen 15–64 år stoffer på verdensplan i 2020. Der er flere grunde til, at folk bruger stoffer gennem hele deres liv: socialt pres og ønskværdighed, nysgerrighed, præstationsforbedring, at føle sig bedre osv., Men ikke alle mennesker, der bruger stoffer, udvikler afhængighed og/eller SUD (National Institute on Drugs Abuse, 2023c)

Ved planlægning og implementering af en terapiaktivitet (også i tilfælde af EcoTherapy) er det nødvendigt at overveje, hvad der førte personen til at blive misbruger. Ifølge National Institute on Drugs Abuse (2023c) er der ingen enkelt faktor, der bestemmer afhængighed, men jo flere risikofaktorer en person står over for, jo mere disposition har den person. På den anden side, jo mere beskyttende faktorer for afhængighed, jo mindre disposition. Disse faktorer kan være biologiske (gener, udviklingsstadium og endda køn eller etnicitet), miljømæssige (hjem, familie, jævnaldrende og skole) og andre såsom tidlig brug og hvordan stoffet indtages. For eksempel fandt Lopez-Quintero et al (2011), at akkulturativ stress, race / etnisk diskrimination, lav social kapital og genetiske faktorer kan bidrage til at forklare race-etniske variationer blandt risikoen for overgang til SUD.

Således, hvis vi ønsker at arbejde med mennesker med SUD, er det nødvendigt at tage højde for alle de faktorer, der kan have påvirket udviklingen af afhængigheden for bedre at forstå personens situation og få en klar ide om, hvordan man håndterer det under behandlingen.

Forholdet til naturen og andre stimuli

Som anført af Perry, Zbukvic, Kim & Lawrence (2014), blandt andre (f.eks. Gomez & Carrobles, 1991), er stofmisbrug forbundet med forskellige miljømæssige stimuli (diskrete, diskriminerende og kontekstuelle), der producerer stofsøgning hos afhængige individer og tilskynder til mulig tilbagefald. Dette er baseret på konditioneringsteorien og er et element, der skal tages i betragtning, når man udfører enhver form for terapi og / eller aktivitet med mennesker, der lider af SUD. Dette forhold findes også i andre undersøgelser (f.eks. Gomez & Carrobles, 1991; Goddard, Søn Hing, & Leri, 2013).

I forhold til EcoTherapy kan aktiviteter inden for denne tilgang finde sted i forskellige indstillinger med en lang række mulige stimuli, der kan være en påmindelse om forbrug. Det er nødvendigt at tage hensyn til dette og sikre, at det miljø, hvor aktiviteterne finder sted, ikke fremmer forbruget.

På den anden side er det ud over tilstedeværelsen af disse stimuli nødvendigt at udforske personens forhold til naturen for at sikre, at denne kontakt med naturen er positiv. Hvis personen har et negativt forhold til naturen (for eksempel hvis de har lidt en traumatisk episode som barn i en skov), skal fagfolk vælge det miljø, der bedst passer til personens tilstand for at udføre EcoTherapy. For eksempel, hvis personen ikke er modtagelig for at udføre aktiviteter i en skov, skal du starte med aktiviteter i en park eller i et indendørs rum med tilstedeværelse af naturlige elementer.

Tidligere erfaring med EcoTherapy eller andre terapier

Et andet vigtigt aspekt at tage hensyn til er, om personen allerede har været involveret i en form for terapi (herunder rehabiliteringscentre), og hvordan den er blevet udført. For en professionel kan det være nyttigt at have et visuelt billede af, hvilke aktiviteter personen allerede har gjort i et terapeutisk miljø, og om disse har været nyttige eller ej. På denne måde kan man beslutte, om man vil følge den samme tilgang eller tilpasse den til gavn for patienten.

I forhold til praksis med EcoTherapy kan det være nyttigt at vide, om personen allerede har udført EcoTherapy aktiviteter såvel som hans / hendes vurdering for at diskutere resultater og forventninger.

BESTEM EGNETHED OG MATCH AKTIVITETEN TIL PERSONENS BEHOV OG BEHANDLINGSMÅL

For det andet er det nødvendigt at have en "interventionsplan", der definerer de mål, der skal nås, for at bestemme egnetheden af EcoTherapy aktiviteterne og for at kunne tilpasse dem til den enkelte. Denne plan bør baseres på:

Personprofil

Som nævnt i det foregående afsnit er kendskab til personen (og hendes / hans SUDs tilstand) grundlæggende for at etablere de aktiviteter, du planlægger at udvikle, og for at vurdere deres tilstrækkelighed samt at forudse ikke kun, om de vil være levedygtige, men også om de vil være effektive.

Personens behov

Ved planlægning af EcoTherapy aktiviteter, og inden de mål, der skal nås, defineres, er det nødvendigt at kende de behov, individet har (afslapning, selvkendelse, affektiv osv.). Det er derfor tilrådeligt at tage deres mening i betragtning og ikke tage deres behov for givet udelukkende baseret på det, vi har læst om personen.

Selv om det afhænger af hvert enkelt tilfælde, er det muligt at starte med at tage fat på de mest umiddelbare behov og omdefinere interventionsprogrammet og -aktiviteterne over tid, når disse er dækket.

Behandlingsmål og målsætninger

Når behovene er etableret, kan målene defineres. Disse skal være realistiske, rimelige, fleksible (alt efter hvad personen opnår) og evaluerbare (der kan vurderes på en objektiv eller subjektiv måde). Det er også vigtigt, at de er aftalt, og at patienten er opmærksom på dem.

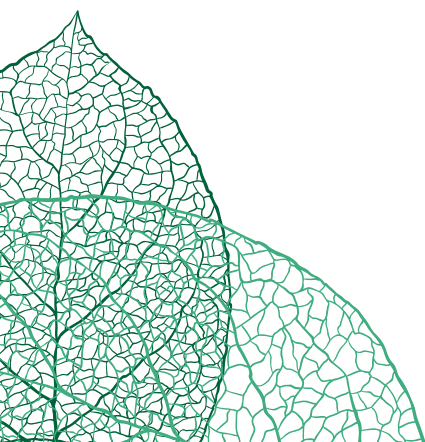
VALG AF ET PASSENDE MILJØ OG IDENTIFICERING AF RISICI

Når den personlige baggrund, individets behov, behandlingsmålene og målene er defineret, kan andre vigtige aspekter af interventionsplanen fortsat udvikles, såsom vurdering af, hvilket miljø der er egnet til at udføre EcoTherapy aktiviteter med mennesker med stofmisbrugsproblemer, og hvilke risici der kan opstå under aktiviteterne. I modul 3 (Organisering af indendørs og udendørs EcoTherapy aktiviteter) præsenteres en generel diskussion om, hvordan man organiserer EcoTherapy aktiviteter. Som sådan er dette afsnit fokuseret på at arbejde med mennesker med SUD'er.

Beliggenhed: Indendørs eller udendørs

EcoTherapy aktiviteter kan finde sted i en række forskellige omgivelser, både indendørs og udendørs. I tabellen nedenfor finder du nogle overvejelser, der kan hjælpe, når du vælger, hvor aktiviteterne skal udvikles under hensyntagen til målgruppen (personer med SUD).

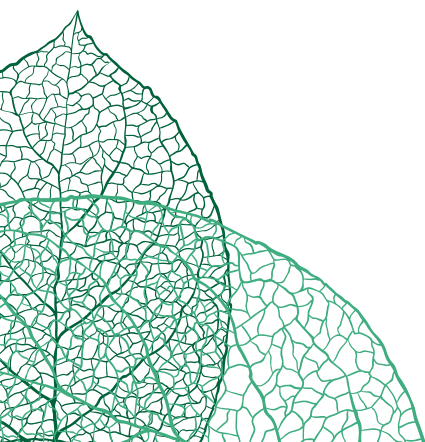
Indendørs omgivelser (f.eks. værelse)	Udendørs omgivelser (f.eks. skove)
(Generelt) Mindre plads til rådighed	(Generelt) Mere plads til rådighed
Mindre naturlige elementer til rådighed	Flere naturlige elementer tilgængelige
(Generelt) Større kontrol med gruppen	(Generelt) Mindre kontrol over gruppen
(Generelt) Mindre nyhed for deltagerne	(Generelt) Mere nyhed for deltagerne
Større tilgængelighed	Reduceret tilgængelighed, hvis ikke tæt på et naturligt miljø



Når man arbejder med personer med SUD'er, er det desuden nødvendigt at overveje, at det undertiden ikke er muligt at vælge, hvor disse aktiviteter skal udføres (f.eks. I tilfælde af personer i et afgiftningscenter, hvor brugerne er indlagt). I sådanne tilfælde skal du forsøge at tilpasse aktiviteterne så meget som muligt til indstillingen (f.eks. Clare, 2014).

Risici og andre faktorer, der kan forstyrre gennemførligheden af aktiviteterne og deres resultater

- **Arbejde i grupper:** Selvom fordelene ved gruppeaktiviteter er almindeligt kendte, kan det være en udfordrende opgave at lede en gruppe. Blandt andet tage hensyn til gruppens størrelse, motivation, interesse og det eksisterende forhold (hvis nogen) mellem deltagerne, når du organiserer gruppeaktiviteter.
- **Aktivitetstype:** Vælg en aktivitet, der passer til deltagerens profil. Tag højde for det, der er beskrevet ovenfor (profil, behov og mål) for at vælge den bedst egnede.
- **Sikkerhed:** Vurder den sikkerhed, hvormed aktiviteten kan udføres. Husk, at arbejde med mennesker med SUD'er også er forbundet med at håndtere andre mulige patologier (f.eks. Andre psykiske lidelser). Vælg miljøer, der er kontrollerbare og tilgængelige for alle typer personer.
- **Motivation:** en anden risiko, der skal konfronteres, er den mulige lave motivation af mennesker. Dette er ofte tilfældet for personer, der er "tvunget" til at komme til terapi, eller som ikke er helt overbeviste om, at aktiviteten kan være til nogen nytte for dem.
- **Lad være med at generalisere:** Prøv at tilpasse aktiviteten til hver enkelt person eller gruppe. En type aktivitet har muligvis ikke de samme positive resultater i alle grupper. Der er et væld af praksis inden for EcoTherapy, vurder, hvilken der er den mest passende til hver lejlighed.
- **Kommunikation:** Kommunikation er afgørende. Informer deltagerne om hvert trin i processen. Styrk fremskridt og prøv at kommunikere empatisk om mål, der ikke nås.
- **Grænsefortrolighed og juridiske bekymringer:** alle fagfolk skal være opmærksomme på dette, når de udfører enhver aktivitet eller terapi (f.eks. Williams, 2007; Clare, 2014).
- **Andre udfordringer:** At arbejde med mennesker med SUD'er indebærer at være opmærksom på andre barrierer såsom fysiske og psykiske problemer. Disse hindringer vil blive uddybet yderligere i næste afsnit.



FÆLLES BARRIERER FOR MENNESKER MED STOFMISBRUGSFØRSTYRRELSE FOR IKKE AT DELTAGE I ECOTHERAPY AKTIVITETER

Som nævnt tidligere i modulet er der visse udfordringer, der kan gøre det vanskeligt for mennesker, der lider af SUD'er, at engagere sig i EcoTherapy aktiviteter (eller andre terapiaktiviteter). I mange tilfælde kan disse være forbundet med individets kliniske tilstand, men der er også barrierer forbundet med socioøkonomisk status, syn på terapi eller manglende motivation.

I forhold til individets kliniske tilstand opstår mange af disse barrierer, fordi stofmisbrug som angivet ovenfor ikke kun fører til SUD'er, men også er forbundet med andre tilstande som psykose, bipolar lidelse, depression eller angst (APA, 2013). Derfor er det vigtigt at vide, hvad karakteristika og symptomatologier af disse lidelser er, og at vide, hvordan man handler i hvert enkelt tilfælde.

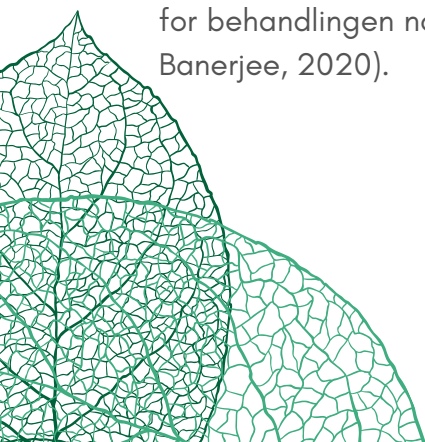
Derudover kan en anden barriere være forbundet med fobier, som den enkelte måtte have. I tilfælde af EcoTherapy, der er knyttet til naturlige elementer og udførelsen af aktiviteter i naturen, er det nødvendigt at huske på muligheden for, at deltagerne kan lide af et af følgende forbundet med naturlige elementer:

- Agorafobi
- Zoofobi
- Botanofobi
- Antofobi
- eller andre fobier forbundet med naturlige elementer.

Det er også nødvendigt at tage hensyn til, at deltagerne, uanset om de skyldes stofmisbrugsproblemer eller ej, kan have forskellige handicap og/eller sensoriske eller mobilitetsmæssige handicap, der kan påvirke deres præstationer (og dermed deres engagement) i aktiviteterne.

I forhold til individets socioøkonomiske status kan barrierer som manglende tid til at deltage i EcoTherapy aktiviteter, mangel på penge eller ophold langt væk fra, hvor aktiviteten finder sted og ikke være i stand til at komme til stedet, påvirke, hvordan folk engagerer sig i aktiviteter.

Endelig, relateret til folks forståelse af EcoTherapy, er barrierer som manglende motivation, modstand mod terapi og overvejelse af EcoTherapy som irrelevant eller for enkel til målene for behandlingen nogle af de udfordringer, som fagfolk kan stå over for (f.eks. Chaudhury & Banerjee, 2020).

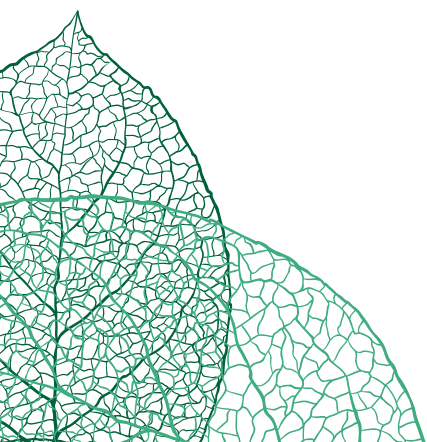


HVORDAN MAN HJÆLPER MENNESKER MED SUD'ER EFFEKTIVT MED AT ENGAGERE SIG I ECOTHERAPY AKTIVITETER

Hvordan kan vi så få folk med SUD'er til at deltage i EcoTherapy aktiviteter? Nedenfor kan du finde nogle nøglepunkter:

- Mind dem om fordelene ved EcoTherapy: fordelene ved EcoTherapy er bredt anerkendt. Ved at minde folk, der lider af SUD'er om disse fordele, vil du forbedre deres tro og positive mening om EcoTherapy aktiviteter og EcoTherapy som terapi. For yderligere at udforske disse fordele henvises til modul 1 (Hvad er EcoTherapy?) og 2 (Behandling af stofbrugsforstyrrelser: Er der plads til EcoTherapy?) (Mere evidens gives af forskningen udviklet af Russell et al., 2013).
- Det er nødvendigt at få dem til at have en deltagende rolle i terapien. Ikke kun behandle dem eller betragte dem som modtagere af terapi, men som aktive deltagere i deres recovery. I mange tilfælde accepterer folk, der bukkes under for stofbrug, terapier og genopretningsaktiviteter som noget pålagt, det vil sige noget, de er forpligtet til at gøre (enten af den institution, de er i, ved juridiske aftaler, ved insistensen fra familie og / eller venner osv.). Det er nødvendigt at ændre dette syn på terapi og få dem til at se behovet og fordelene ved at deltage i terapi som et aktivt middel i recoveryprocessen.
- En anden vigtig måde at styrke engagementet på er at fremme ansvar med terapien. Det er nødvendigt at understrege over for deltagerne, at forandringsprocessen også er deres ansvar. Først når de beslutter sig for aktivt at deltage i terapi og være ansvarlige for det, vil de være i stand til at observere resultaterne af terapien. For at opnå dette kan du for eksempel tildele dem enkle aktiviteter uden for terapi, såsom: "For næste gang vi mødes, vil jeg have, at du har taget en tur i parken og lyttet til fuglenes lyde".

Det skal dog også bemærkes, at som Delaney (2019) påpeger, "EcoTherapy er ikke for alle voksne". Før du starter nogen form for EcoTherapy aktivitet "skal du sørge for at tale eksplicit med dine klienter om deres forståelse, oplevelser, følelser og tæven med den naturlige verden" (Delaney, 2019, s. 54). Derfor, hvis vi efter at have prøvet det bemærker, at personen ikke er komfortabel og ikke engagerer sig i terapien, er det bedst ikke at forsøge at tvinge og i stedet kigge efter en anden type terapi eller aktivitet, der kan hjælpe, selvom det betyder en ændring af den professionelle tilgang.



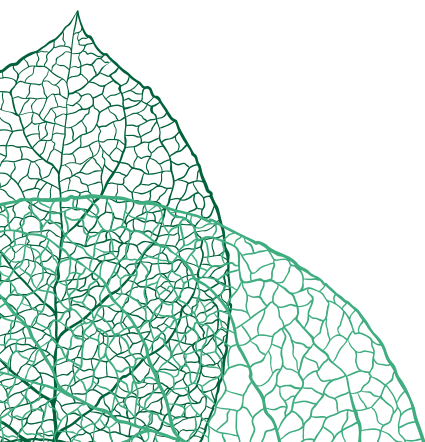
TERAPEUTENS ROLLE I ECOTHERAPY

Frem for alt skal terapeuten være åben, støttende og forstående over for personen. Ikke at stigmatisere er et af de vigtigste aspekter ved at arbejde med stofmisbrugsproblemer. Som anført af Zwick, Appleseth og Arndt (2020) er stigmatisering omkring mennesker med SUD'er udbredt og har skadelige virkninger på mennesker med SUD'er på mange områder (behandling, pleje, forskning, politik og samfundet som helhed). En af de mest almindelige måder, hvorpå stigmatisering foreviges, er gennem sprog og hvordan vi henviser til eller taler om SUDs mennesker. Zwick, Appleseth og Arndt (2020, s. 3) foreslår forskellige måder at tackle stigmatisering på, som fagfolk, der arbejder med denne befolkningsgruppe, skal være opmærksomme på og forsøge at opmuntre:

- Uddanne offentligheden og fagfolk om stofbrugsforstyrrelse og virkningerne af stigmatisering
- Når du skriver papirer og kommunikation, skal du være selektiv med hensyn til de ord, du bruger, og sørg for at huske, at folk, der brugte stoffer, først og fremmest er mennesker.
- Tal ud om stigmatisering af stofmisbrug
- Uddanne offentligheden og fagfolk om brugen af medicin til stofmisbrugsforstyrrelse er en evidensbaseret praksis, når den kombineres med grupper og individuelle sessioner.
- Lyt, men hold dommen tilbage
- Behandl alle med værdighed og respekt
- Undgå sårende eller dehumaniserende etiketter
- Kræv lighed og paritet i medicinsk dækning
- Anmod regeringens lovgivere om mindre strafferetlige sanktioner for mennesker, der bruger narkotika og andre love, der muliggør stigmatisering
- Brug sociale medier til at få budskabet ud

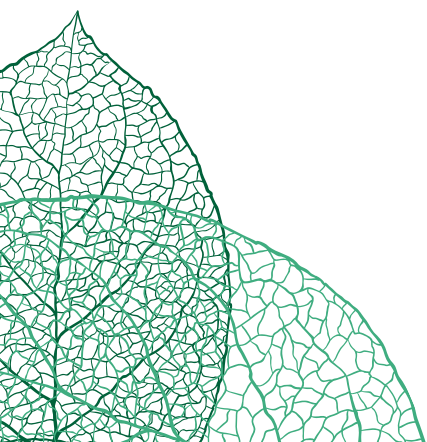
Bortset fra disse kan andre handlinger, der er en del af terapeutens rolle i EcoTherapy, være:

- Skift fra traditionelle perspektiver
- Tag en sekundær rolle til naturen
- Indarbejde oplevelsen i naturen i terapiprocessen
- Kombiner bløde og hårde færdigheder
- Tilpas til en kontekst med begrænset kontrol
- andre.



KONKLUSION

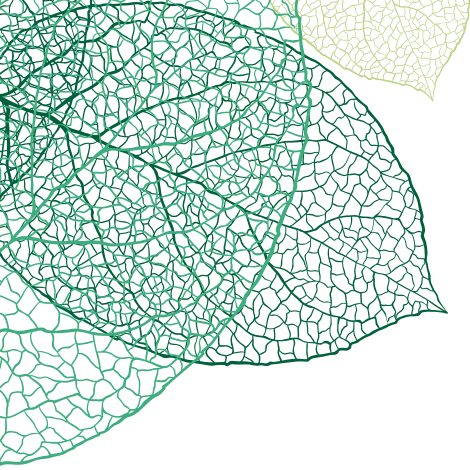
Efter at have læst dette modul skal det være klart, at det ikke altid er let at arbejde med mennesker med SUD'er. Derfor skal terapeuter og fagfolk overveje nogle af de ovennævnte aspekter for at udvikle EcoTherapy aktiviteter. Det er således vigtigt at vide, hvilke elementer der er nødvendige for at designe og udføre en EcoTherapy aktivitet, samt de risici og barrierer, som fagfolk kan stå over for. EcoTherapy har flere fordele for mennesker med SUD'er, men disse fordele kan kun opnås, hvis EcoTherapy anvendes på en bestemt og positiv måde.



KAPITEL FEM

PRAKTISKE ECOTHERAPY AKTIVITETER





PRAKTISKE ECOTHERAPY AKTIVITETER

INDLEDNING

I dette modul præsenterer vi 10 praktiske EcoTherapy aktiviteter, der kan bruges af fagfolk (f.eks. Rådgivere, socialrådgivere, terapeuter osv.) i deres arbejde med mennesker med stofmisbrugsforstyrrelser (SUD'er) samt i afhængighedsforebyggende aktiviteter. Der er udvalgt aktiviteter, der enten kan bruges til at arbejde med enkeltpersoner eller med åbne grupper, i socialpædagogiske afhængighedsforebyggende foranstaltninger eller i klinisk afhængighedsrehabiliteringsterapi. Spektret spænder fra korte og enkle afslapnings- eller mindfulness-øvelser til komplekse systemiske interventioner, der varer flere timer, som kan bruges afhængigt af det eller de mål, der skal arbejdes med. De foreliggende materialer beskriver for alle aktiviteter, hvilke fordele de har, eller til hvilke spørgsmål og problemer de bruges, hvordan de skal forberedes, og hvordan de skal udføres med klienten.

LÆRINGSMÅL



De udvalgte aktiviteter er rettet mod afhængighedsprofessionelle, der ledsager mennesker med SUD'er professionelt, yder rådgivning eller arbejder i en uddannelsesmæssig eller terapeutisk kapacitet. Formålet med dette modul er at berige deres arbejde med professionelle og innovative tilgange og metoder fra Eco-Therapy, der er særligt effektive. Ved afslutningen af dette modul vil deltagerne:

- kende forskellige EcoTherapy aktiviteter, der er baseret på solid baggrundsviden og er blevet testet i praksis.
- vide, hvilke aktiviteter de kan bruge til at udvide deres egne aktiviteter til naturens arbejdsområde
- være i stand til at understøtte deres klienters forandringsprocesser, udvikling og selvbevidsthed på en bæredygtig måde og bruge naturens positive påvirkningsfaktorer til at gøre det
- være i stand til at vælge og implementere passende aktiviteter fra Eco-Therapy til deres klients aktuelle problemsituation.

Samlet set fungerer dette modul som en reference- og praksisvejledning for afhængighedsfagfolk, der ønsker at lære om og integrere naturen som en fordrende faktor i deres arbejde med mennesker med SUD'er.

AKTIVITETER INDEN FOR ECOTHERAPY

Alle aktiviteter er beskrevet i samme format. I begyndelsen finder du ikoner, der giver dig nogle grundlæggende oplysninger om aktiviteten:

- Adfærd indendørs eller udendørs
- Velegnet til grupper eller enkeltpersoner
- Anvendelsesområde pædagogisk eller terapeutisk
- Varighed

Aktiviteter klassificeret som "pædagogiske" kan udføres af undervisere, socialrådgivere, socialpædagoger osv. der har erfaring med at støtte mennesker i selvrefleksionsprocesser, eller som gerne vil prøve dette. Aktiviteter, der er klassificeret som "terapeutiske", anbefales snarere til fagfolk, der har en grundlæggende systemisk eller psykoterapeutisk uddannelse for at kunne ledsage de udløste processer med klienterne på den bedst mulige måde. I sidste ende er hver professionel dog fri til at beslutte, hvilke aktiviteter han eller hun føler sig godt tilpas med.

Dette efterfølges af en detaljeret beskrivelse af aktiviteten. Først dens specifikke anvendelse og anvendelsesområde, materiale og forberedelse, derefter følger den detaljerede beskrivelse af gennemførelsesprocessen og udvekslings- eller integrationsfasen for at afslutte aktiviteten. For nogle aktiviteter gives der også forslag til ændringer eller variationer. Hver aktivitet afsluttes med tip til implementering og den oprindelige kilde til aktiviteten.

TRAMPOLIN MODEL



Fordele og anvendelsesområder

TRAMPOLIN-modellen blev udviklet af CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies, som også ejer ophavsretten til denne aktivitet. I modellen repræsenterer trampolinen en persons behov og ressourcer - ens behov er placeret i midten (trampolindugen), ressourcerne til opfyldelse af behov repræsenterer fjedrene rundt omkring.

Livstilfredshed og trivsel i hverdagen er væsentlige forudsætninger for vellykket og levet afhængighedsforebyggelse samt for en vej ud af afhængighed. De giver os "bounce in our step" i hverdagen. Metaforen TRAMPOLIN kan bruges til at reflektere og dokumentere aktuelle behov og ressourcer på en relativt enkel og interaktiv måde.

I forbindelse med EcoTherapy er fokus specifikt på behov og ressourcer i forbindelse med naturen. Trampolinmodellen hjælper en klient med at forstå, hvilke ressourcer naturen tilbyder, og at meget er tilgængeligt i det nærmeste miljø og uden meget ekstra indsats. Man skal kun (lære) at bruge det i overensstemmelse hermed.

Fagfolk kan bruge denne metode til at finde ud af, hvilke aspekter af EcoTherapy der kan være nyttige for en klient ved at finde ud af, hvad de definerer som ressourcer for sig selv, f.eks. generelt at opbygge en tættere forbindelse til naturen, havearbejde, kontakt med dyr, kunstterapi metoder osv.

I det videre forløb af rådgivning/terapi kan tilsvarende ressourcer frigøres, og nødvendige kompetencer kan trænes og udvides. Til implementering i praksis betyder det, at plejepersonale og institutioner i klientens miljø skal opfordres til at skabe tilsvarende oplevelsesrum, tilbud og muligheder.

Forberedelse og materialer

Trampolin model skabelon

Beskrivelse

Den professionelle introducerer trampolinmodellen og dens forklarende tilgang til livstilfredshed gennem behovstilfredshed. Gruppen / klienten får at vide, at de har ressourcer og kompetencer til rådighed til deres egen behovstilfredshed. Ved hjælp af følgende spørgsmål opfordres gruppen/klienten til at reflektere over egne behov og ressourcer og til at færdiggøre trampolinmodellen.

- *Hvad gør jeg (f.eks. forbruger) i hverdagen og hvorfor?*
- *Hvilke af mine behov vil jeg opfylde med det?*
- *Hvad har jeg virkelig brug for, eller har jeg faktisk brug for noget andet?*
- *Med hvad opfylder jeg mine behov, hvad er mine ressourcer?*
- *Hvordan ser det hele ud, når jeg ikke har det godt, når jeg har problemer eller stress? Er mine mestringsstrategier "i det grønne"?*
- *Hvad vil jeg, eller kan jeg ændre? Er der kritiske (f.eks. vanedannende) adfærdsmønstre eller udviklingstendenser?*
- *Kan jeg udnytte alternative (muligvis nye) ressourcer, prøve dem af og bruge dem til forebyggende formål, såsom natur/vildmark til afslapning, stressreduktion, self-efficacy, mindfulness...?*
- *Hvilke kompetencer har jeg til dette, hvilke kan/skal jeg udvide?*


Udvekslingsfasen

Det centrale aspekt ved brug af TRAMPOLIN modellen er individuel eller grupperefleksion og diskussion og om nødvendigt den videre bearbejdning af forskellige motiver og behov, der ligger bag alle menneskelige handlinger og dermed også bag problematisk adfærd. Her kan for eksempel aspekter som gruppemedlemskab, nye oplevelser eller sjov være i fokus.

Kilde: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.

Ophavsretten til denne aktivitet indehaves af cnapa - Centre National de Prévention des Addictions

ARBEJDE MED NATURSMBOLER

 Til brug sammen med enkeltpersoner	  Kan bruges udendørs og indendørs
 terapeutisk	 10 - 15 min

Fordele og anvendelsesområder

Arbejdet med konkrete symboler (billeder og objekter) blev udviklet af M.E. og G. Wollschläger for mere end 20 år siden til diagnostik og terapi i psykoterapi. Symboler omtales også ofte som tolke i terapi og rådgivning. I arbejdet med symboler tilbydes disse udefra, vækker følelser hos patienten og vælges af ham og bliver dermed deres eget symbol. Mange patienter viser en klar mangel på selvbevidsthed, refleksion og udtryk for ens følelser. I det ydre, f.eks. i billeder og genstande, kan de opleve en refleksion af deres indre sindstilstand. Symboler hjælper os ofte med at identificere og sortere situationer. De danner bro til følelser, følelser og tanker og hjælper os med at gøre det udsigelige klart.

At arbejde med symboler kan i høj grad hjælpe mennesker, der flygter fra negative oplevelser eller aspekter af deres liv gennem forbrug. Symboler kan for eksempel åbne en dør for at tale om traumatiske begivenheder, der ellers er umulige at tale om.

Der er forskellige tilgange til at inkorporere symboler i terapeutisk arbejde. For eksempel kan de bruges som et centralt element i systemisk konstellationsarbejde, hvor et problemsystem rekonstrueres ved hjælp af symboler (se næste aktivitet). Symboler kan dog også inkorporeres som mikrointerventioner i enhver session, når den professionelle føler, at klienten har svært ved at være klar over og formulere deres egne tanker og følelser om et problem.

Forberedelse og materialer

Alt kan blive et symbol, hvis det er ladet med følelser af en person: Billeder, kort, fotos, figurer, skulpturer, naturlige materialer. I forbindelse med EcoTherapy tjener mobile naturlige materialer (f.eks. torne, fjer, grene, sten...) eller faste elementer i naturen (f.eks. Træ, kampesten, flod) som symboler. Selv ubehagelige rester i naturen som hundeeskrementer eller affald kan udvikle en stærk symbolsk kraft. Hvis terapisesionen finder sted indendørs, skal den professionelle give et symbolhus fyldt med ~ 15 forskellige naturlige materialer, som klienten kan vælge imellem. Hvis du inkluderer letfordærlige genstande i dit symboletui, skal du sørge for, at de er 'friske' før hver session. Hvis terapisesionen finder sted udendørs, behøver den professionelle ikke at levere materialer, der kan bruges som symboler, da de er frit tilgængelige. Det er dog nyttigt at have en notesbog eller modereringskort og kuglepenne med dig for at kunne lave noter eller etiketter, hvis det er nødvendigt.



Beskrivelse

Den professionelle beder klienten om at finde et natursymbol for et bestemt element eller aspekt (person, følelse, tro, begivenhed i fortiden osv.). Dette er især nyttigt, hvis den professionelle føler, at dette element har betydelig indflydelse på klienten, uden at klienten er opmærksom på det, eller hvis klienten har svært ved at tale om dette element. Symboler er især nyttige for klienter, der har bygget en tyk, tilsyneladende uigennemtrængelig rustning omkring deres sjæl.

Natursymboler er særligt rige på muligheder og virkninger, fordi naturen selv lever og udvikler sig. Under udendørs sessioner vises symboler også ofte for en klient ganske pludseligt og genererer resonans. Det tørre blad på sneen er som mig - ensomt og alene'. Det er den professionelle opgave som procesfacilitator at opfange sådanne referencer og belyse dem nærmere.

Den professionelle instruerer klienten om at rette sin opmærksomhed mod foreninger, følelser, indre billeder eller fantasier. Kernen i arbejdet med symboler er at lade nogen nå sig selv. Det handler ikke primært om at opnå noget (Schneider, W., 2016).





Mulige variationer eller modifikationer

Dialoger med personer eller indre dele: Klienten sidder et neutralt sted, hvorfra de ser deres problem / problem fra deres perspektiv. Derefter søges / opdages et symbol / repræsentant (træ, sten, snegl, græsstrå ...) for en bestemt person eller også en indre del i naturen. Klienten kan se på repræsentanten, gå rundt om den, tænke over, hvorfor han eller hun har valgt den, kan sige noget til den (katarsisk effekt) og har mulighed for at se på sig selv fra dens perspektiv. Dialoger mellem sig selv og naturproxyen kan opstå. Gennem den intensive konfrontation kan der opstå overraskende indsigter for klienten, og nye ideer til handling kan udvikles (Gans, C. et al. 2020)

Kilde: Wollschläger, M.E. und Wollschläger, G. (1998): Der Schwan und die Spinne. Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie. Bern: Huber.

Schneider, W. (2016): Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen. <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf> (06.03.2023)

MINDFULNESS GÅTUR

 Til brug sammen med enkeltpersoner	 Udendørs
 Pædagogiske	 1-1,5 time, hvis der skal gennemføres en hel mindfulness-gåtur. 10 - 15 min til individuelle mindfulness øvelser

Fordele og anvendelsesområder

På en mindfulness gåtur udføres forskellige mindfulness øvelser. Mindfulness er praksis med bevidst at bringe ens opmærksomhed på den nuværende oplevelse uden evaluering (Baer, R., 2003). Mindfulness praksis anvendes til behandling af stofmisbrug. Disse behandlinger er vellykkede til at reducere afhængighed, trang og andre afhængighedsrelaterede symptomer ved også at forbedre humørtilstand og følelsesdysregulering (Snacho, M. et al. 2018).

Hvorfor mindfulness i naturen?

Naturen inviterer dig til at lade dine tanker vandre og lytte med alle dine sanser. Det kan fysisk opfattes gennem de 5 sensoriske kanaler (visuel, auditiv, taktil, olfaktorisk og gustatorisk). På denne måde understøtter det at ankomme i nutiden og vedtage en opmærksom holdning. Hvis man tillader naturen at have en åben effekt på sig selv, kan noget i os føle sig adresseret og forholde sig til ens egne indre tilstande. Det kan for eksempel være en myretue, som man møder, mens man reflekterer over dynamikken i en gruppe, eller tørrede blade, der bliver et symbol på sorg eller fortvivlelse. At lade disse opfattelser synke ind kan inspirere og give indsigt.

Forberedelse og materialer

Mindfulness-vandreture kan udføres i en park. Det er dog nyttigt at finde steder eller tidspunkter med færre distraktioner fra andre mennesker. En person, der går forbi i skoven, kan opleves som mere irriterende end i parken, hvor klienten forventer det.

For vejledningspraksis behøver man ikke nødvendigvis naturen for at være så uberørt som muligt. I individuelt arbejde kan det være tilstrækkeligt at gå ind i haven. Bare at se på et gammelt træ og himlen kan udløse en masse resonans.

Beskrivelse

På en mindfulness gåtur udføres forskellige mindfulness øvelser. Den grundlæggende regel er, at enhver øvelse kan ændres eller stoppes, hvis den ikke er nyttig. Det bør dog ikke stoppes, hvis mindfulness rører ved noget ubehageligt. Øvelserne er ikke-anstrengende. I begyndelsen bliver klienten spurgt om hans eller hendes tidligere erfaringer med mindfulness og introduceres til praksis med mindfulness under gåturen ved at lave øvelser, der engagerer forskellige sanser.



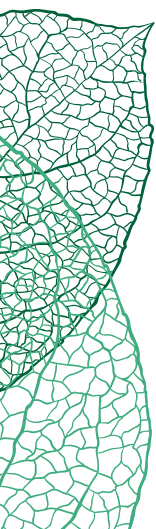
Udvælgelse af øvelser

- Lytte til lyde og dufte: I denne øvelse koncentrerer klienten sig med lukkede øjne om alle de dufte og lyde, han / hun kan høre. Fra hvilken retning kommer lydene? Er de nær eller fjern? Hvad udløser duftene og lydene i mig? Opfattelse af ens eget indre humør, billeder eller foreninger udløst af disse lyde. Opfattelse af hullerne mellem duft og lyde. Fokus på det stille rum omkring mig. Denne mindfulness-øvelse kan godt bruges som en introduktion til mindfulness-praksis, hvor den fokuserede opfattelse af de akustiske sanseindtryk langsomt førte ind i opfattelsen af det tavse rum.
- Langsom mindful walking: Mindfulness-øvelsen med langsom gang er kendt fra zenbuddhismen. Hvad opfatter vi ude og inde, når vi går hurtigt eller langsomt? Hvordan er jorden formet, og hvordan reagerer vores krop på den?
- Opfattelse af et indre billede: Et naturligt objekt eller en del af et landskab observeres. Bagefter kan der med lukkede øjne "opstå et indre billede af, hvad der er blevet set på". Ved gentagne gange at skifte mellem kort ekstern opfattelse og færdiggørelse af det indre billede kan visuel opfattelse intensiveres, og ens egen reaktion på den ændrede opfattelse kan observeres.
- At opfatte huller: Denne øvelse handler om at lægge mærke til huller eller det "tomme" rum mellem objekter, såsom grene på et træ, og mærke indadtil, hvad dette udløser i mig. Gennem det ukendte perspektiv kan vi løsrive os fra vores perceptuelle begreber og fokusere vores opmærksomhed på det konceptløse rum imellem. Dette kan bevæge os dybt på et følelsesmæssigt niveau.
- Bred mindfulness: I bred mindfulness skifter vi vores fokuserede blik til et, der ikke holder et objekt. For at gøre dette opfatter vi omgivelserne med et blødt, afslappet, modtageligt blik. Alle optiske indtryk får lov til at komme til os og bliver taget ind. Så opfatter vi vores egen kropsholdning som en helhed, og vores egen vejtrækning opfattes uden at ændre den. Endelig opgives al fokus, og alle indtryk udefra og indefra tillades uden at forstærke eller frastøde dem.
- Kontemplation med et naturobjekt: Denne øvelse handler om at finde et naturligt objekt og rette sin opmærksomhed mod foreninger, følelser, indre billeder eller fantasier uden at ønske at få nogen specifik viden. Kontemplativt kan et objekt ses i stilhed. Det handler om simpelthen at se og blive inspireret uden at ville opnå et resultat. Indre billeder, associationer, følelser eller væsentlige temaer kan opstå. Målet er at udløse en individuel resonans hos klienten. Erfaringen viser, at det kan være nyttigt at give deltagerne impulser ind imellem, så de ikke farer vild. For at gøre dette skal du samle op på temaer / begreber / følelser, der optager klienten den dag, og lad dem søge efter naturlige genstande, som de forbinder med dem.
- Øjeblikke med utilsigtet stille gang uden fokus bør afbrydes igen og igen for at give mulighed for fysisk afslapning gennem bevægelse og korte time-outs uden at falde ud af mindfulness-praksis.






Tips til implementeringen

- Især i kontemplative meditationer kan det være nyttigt, hvis impulser gives igen og igen i form af åbne spørgsmål for at være sikkert forankret i oplevelsen og ikke miste sig selv.
- Deltagerne har ofte en stærk fiksering på synssansen og genstande. Derfor kan det være nyttigt gentagne gange at inkludere bred mindfulness og rumlige opfattelser.
- Det er ofte nyttigt gentagne gange at henlede opmærksomheden på den indre opfattelse, da dette er ukendt.
- Intermitterende mindful afslappet gang kan opleves som fysisk og mentalt afslappende. På samme måde kan der komme mere lethed ved at skifte placering så ofte og skabe et nyt fokus.
- Da mindfulness-øvelser kan udføres alene, men ofte går tabt i hverdagen, oplever klienten professionel vejledning som afslappende og inspirerende. Her er det tænkeligt at give små påmindelseskort til mindfulness-øvelser, der individuelt opleves som nyttige for gradvist at forankre mindfulness-praksis i klientens hverdag.
- Tilbuddet skal bestå af en blanding mellem invitationer, pladsgivende og tilbudte impulser, der opleves som nyttige.
- Som professionel skal man være nærværende, empatisk og anerkendende over for klienten.
- Professionelle bør være åbne for klientens oplevelse, når de ændrer øvelser og snarere udvider invitationen til at eksperimentere.

Kilde: Ortmann, Ruth (2019): Zeit zum Spüren und Lauschen - Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen.



BLIND GANG

 Anbefales til brug med grupper.  Brug med enkeltpersoner er mulig afhængigt af indstillingen. Se afsnittet: Mulige variationer eller modifikationer	 Til udendørs brug
 Pædagogiske	 1 - 1,5 time

Fordele og anvendelsesområder

Blind walk er en øvelse, der fokuserer på "selvoplevelse" i naturen. Verden omkring os ændrer sig, når vi blokerer for det - for moderne mennesker - dominerende syn. Og med det ændrer vi os også. Hvad føler vi - og især hvordan føler vi - når vi ikke stoler på vores øjne? Hjælper det os til at se os selv mere som en naturlig del af naturen? Deltagerne får mulighed for at reflektere over deres egen håndtering af usikkerheder, nye omstændigheder, forhindringer og forhindringer. Gennem dette opfattes og udvikles egne livsfærdigheder. Metoden stammer fra vildmarksuddannelse og bruges ofte i afhængighedsforebyggende foranstaltninger. Metoden kan også være nyttig til at gøre folk fortrolige med deres egne kompetencer i at håndtere nye og ukendte ting, før de begynder tilbagetrækning eller afholdenhed. På den måde kan de reflektere over disse kompetencer i den nye livssituation.

Varighed

1 - 1,5 time

Forberedelse og materialer

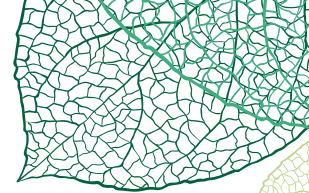
For at forberede dig skal du vælge et område væk fra en sti (f.eks. i en skov eller park), hvis jord har så mange forskellige kvaliteter som muligt, såsom små fordybninger, løv, rødder, træer i forskellige aldre og arter (dyrestrukturer bør dog undgås). Så har du brug for ca. 100 meter tråd eller snor. En dragesnor eller en kugle af uld eller lignende er velegnet. Du strækker snoren rundt om træerne - enten som en cirkulær rute eller som en rute med start og mål. Det er også stimulerende at variere højden, hvilket naturligvis er tilpasset deltagerens rækkevidde. Der er også varianten af at hænge yderligere taktile genstande på strengen. Forberedelserne udføres uden for deltagerens syn.

Beskrivelse

Gruppen inviteres til at gå tråd kursen.

Det er vigtigt, at gruppedeltagerne deltager frivilligt i øvelsen. Men hvis der udtrykkes forbehold, kan de opfordres til at deltage af fagfolk.

Afhængigt af tid, gruppestørrelse og dybde af ønsket erfaring får enkeltpersoner eller små grupper bind for øjnene og føres til kursets begyndelse. Kun her forklares opgaven, at gå til slutningen i konstant håndkontakt med ledningen og i deres eget tempo.



Det er nyttigt, hvis en observatør venter i slutningen for roligt at byde deltagerne velkommen, hjælpe dem med at fjerne deres bind for øjnene og stille opmuntre dem til at gøre det. og beder dem stille om at sidde stille i nærheden og reflektere. For deltagerne kan en seende ledsager også ledsage dem langs kurset.

De meget modige kan også beslutte at gå barfodet.

Udvekslingsfasen

Når alle deltagere er ankommet, sætter de sig sammen for at dele deres oplevelser. Dette bør stadig foregå udendørs, hvis det er muligt, men kan også gøres indendørs.

Refleksionsspørgsmål, der kan stilles:

- Hvad følte, hørte du, opfattede?
- Hvilke følelser udløste den blinde gang?
- Søger du risiko?
- Hvordan håndterer du vanskeligheder/frygt?
- Kan du identificere dine egne kompetencer, som du kan bruge i dagligdagen til at håndtere vanskeligheder?

Ikke alle deltagere skal besvare spørgsmålene højt foran gruppen. Deltagerne deler kun deres oplevelse, hvis de vil, og enhver oplevelse accepteres med påskønnelse. Selv deltagere, der ikke siger noget i den sidste runde, reflekterer intensivt over oplevelsen - de er bare ikke (endnu) klar til at dele den.

Nogle mennesker - især børn - ønsker at gå banen igen med åbne øjne. På dette tidspunkt kan du stadig give tid til at lave dine egne eksperimenter med tråden. De mest interessante variationer opstår ofte i det legende - f.eks. når en skjult person pludselig mærkes på et tråddækket træ.

Efter øvelsen er det vigtigt at huske at afmontere banen helt!

Mulige variationer eller modifikationer

Blinde gåture kan udføres på mange forskellige måder. Andre indstillinger kunne være:

- Orienteringsløb efter trommen: I stedet for en trådbane kan en trommeslager stå i den anden ende af terrænet for at blive krydset, og deltagerne skal følge trommeslaget. Til dette skal der vælges en rute, hvor deltagerne kan gå i en lige linje til trommeslageren, da det ikke er muligt at følge lyden af en tromme langs en snoet sti.
- Barfodsroute : I stedet for en 100 meter lang rute kan man vælge en kort strækning med forskellige underlagsforhold, som deltagerne krydser blindt og barfodet. I dette tilfælde er opfattelsen intensivt rettet mod at håndtere ubehag under ens egne fødder. Korte barfodskurser kan også bruges, når man arbejder med enkeltpersoner, da forberedelsen ikke er så kompleks.

Tips til implementeringen

- Det anbefales kraftigt at gå kurset en gang selv med lukkede øjne. På den ene side at erkende mulige farer, på den anden side at sætte sig selv i en lignende opmærksom opfattelsestilstand som deltagerne.
- Når man gennemfører blinde vandreture med grupper, er det fornuftigt at arbejde med flere fagfolk på samme tid for at sikre deltagernes sikkerhed. Mindst en person skal være ansvarlig for starten og en af målstregen - afhængigt af kursets længde er det også nyttigt at have nogen imellem.
- Det anbefales at have bandager og desinfektionsspray ved hånden for straks at behandle slid eller små nedskæringer.

Kilde: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.

"MINE OMRÅDER AF LIVET" CIRKELDIAGRAM MED NATURLIGE MATERIALER



Fordele og anvendelsesområder

Aktiviteten støtter klienter i at blive opmærksomme på deres individuelt relevante livsområder, såsom arbejde, familie, venskaber, økonomisk situation, fritid, hobbyer, hjem, sundhed, personlig udvikling, spiritualitet osv. og at gøre status over deres tilfredshed med de respektive livsområder. Ofte har mennesker med SUD'er alvorlige problemer på flere områder af livet på samme tid, såsom økonomiske bekymringer og sundhedsklager samt konflikter med nære mennesker på grund af afhængighedsproblemet. Det er så ofte svært at finde et passende udgangspunkt for socialt arbejde eller terapi. I dette tilfælde har det vist sig nyttigt at foretage en visuel vurdering af de forskellige områder af livet tidligt i det fælles arbejde. Aktiviteten kan også gentages i slutningen af en terapi / foranstaltning for at vise udviklingen visuelt.

I pædagogisk eller terapeutisk arbejde kan man godt lide at arbejde med visualiseringer, fordi bekymringer, spørgsmål eller vurderinger som regel bliver tydeligere, når de visualiseres i et billede, et symbol eller på en skala.



Forberedelse og materialer

Hvis aktiviteten foregår udendørs, skal der vælges et sted, der tilbyder deltagere / klienter et udvalg af naturlige materialer, som de kan samle og bruge til deres diagram. Det behøver ikke at være en vild skov. Et område, hvor sten, pinde, grene, blade osv. kan findes er tilstrækkelig.

Hvis aktiviteten foregår indendørs, skal den professionelle indsamle så mange forskellige naturmaterialer som muligt på forhånd i tilstrækkelige mængder, som derefter stilles til rådighed for deltagerne/klienterne.

Beskrivelse

Aktiviteten starter med en fantasi om deltagernes individuelle livsområder.

Den professionelle navngiver maksimalt otte områder af livet, der er tilpasset deltagerne. Deltagerne lukker øjnene og opfatter de indre billeder, der opstår i dem for de respektive områder af livet. Fantasien kan forstærkes af indirekte spørgsmål som "Jeg spekulerer på, hvor tilfreds du er med dit job" eller "Hvad ville du sige, hvis nogen spurgte dig, om du var glad i dit forhold".

Efter fantasien får deltagerne ca. 30 minutter til at vælge områder af livet, der er relevante for dem, og til at skabe et individuelt cirkeldiagram ud af naturlige materialer. Først laves en cirkel af f.eks. sten eller grene og derefter opdeles i kagestykker. Hvert stykke repræsenterer et område af livet. Derefter fyldes tærtestykkerne med naturlige materialer indefra og ud - jo gladere en deltager er, jo længere ud fyldes tærtestykket.

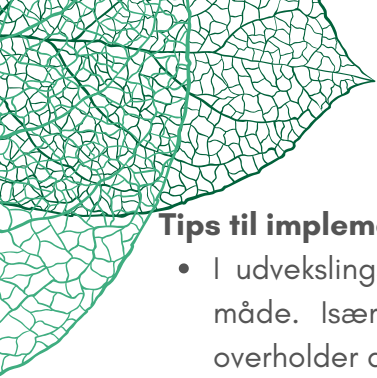
Udvekslingsfasen

Efter 30 minutter samles gruppen igen (eller professionel med klient), og deltagerne præsenterer en efter en deres individuelle cirkeldiagrammer. Deltagerne forklarer deres større eller mindre tilfredshed med individuelle områder af deres liv og fortæller også, om de havde nogen særlig indsigt, da de lagde diagrammet ud. Publikum har mulighed for at give feedback eller stille spørgsmål. Mulige spørgsmål kunne være "Dit cirkeldiagram indikerer, at du er meget tilfreds med din økonomiske situation. For mig er det mærkeligt, at du fyldte dette tærtestykke med tidsel, fordi de er så kræsne og fjendtlige. Var det en bevidst beslutning? Kan du forklare, hvorfor du valgte dette materiale? På denne måde modtager klienten impulser til at se på hans eller hendes livsområder fra et andet perspektiv. Ofte opnås nye indsigter i processen.

I slutningen af udvekslingsfasen navngiver alle deltagere det område af livet, hvor de opfatter det største behov for forandring eller udvikling. Dette behøver ikke nødvendigvis at være det område, hvor tilfredsheden er lavest.

Bagefter eller i næste session kan der sættes et klart mål for yderligere samarbejde/terapi. Det ville for eksempel være muligt at udfylde cirkeldiagrammet med naturlige materialer i en sådan grad, at det udtrykker den ønskede tilfredshed.



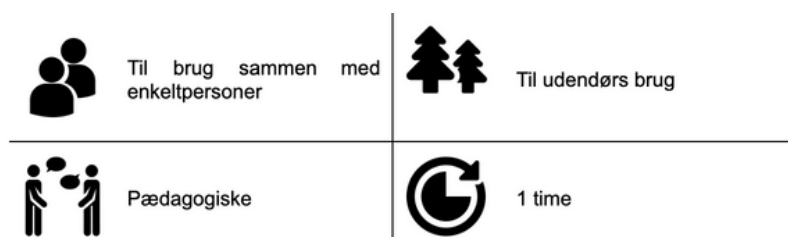


Tips til implementeringen

- I udvekslingsfasen bør feedback altid formuleres på en anerkendende og konstruktiv måde. Især i gruppearbejde skal den professionelle sørge for, at alle deltagere overholder denne regel.
- Hvis den professionelle har en fornemmelse af, at gruppen kan have svært ved at give positiv og konstruktiv feedback, bør sætningsstartere gives til deltagerne på forhånd for at sikre, at deres udsagn markeres som et udtryk for mening og ikke er generelt gyldige udsagn. Eksempler kunne være: "Når jeg ser på dit diagram, har jeg følelsen af...", "Fra mit perspektiv...", "Jeg tror..."

Kilde: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

RITUALER - AT LUKKE FORTIDEN / BYDE FREMTIDEN VELKOMMEN



Fordele og anvendelsesområder

Udtrykket "ritual" kan bruges på forskellige måder. Det kan beskrive en tilbagevendende handling eller rutine. I EcoTherapy forståelse er et ritual imidlertid en oversættelse af en indre hensigt eller forandring til konkret handling. Ritualer markerer overgangen mellem en teoretisk plan og dens praktiske gennemførelse. Gennem et ritual virker overgangen ofte stærkere og mere bindende.

I arbejdet med personer med SUD'er kan ritualer være særligt nyttige til at starte tilbagetrækning, men også til at arbejde gennem afhængighedsudløsere.

Mange mennesker i terapeutisk behandling lever virkelig i fortiden, hvor de er fanget med deres tanker og følelser. Det er svært for dem at forbinde aktivt med nutiden og endnu vanskeligere at forestille sig en fremtid, der er relevant forskellig fra fortiden. Et ritual er designet til at hjælpe en klient med at foretage netop en sådan overgang - at ære fortiden og byde det nye velkommen.

Et ritual skal være enkelt og ukompliceret og bør ikke distrahere klienten med for meget ekstra tilbehør. Ikke desto mindre er der ingen grænser for, hvad klienten og den professionelle kan vælge som ritual. I princippet skal det hilses velkomment, hvis klienten udvikler sit eget ritual, som understøtter self-efficacy og integration. Hvis dette er for meget for klienten, kan den professionelle naturligvis komme med forslag. Implementeringen er dog op til klienten.



Forberedelse og materialer

Før du udfører et ritual med en klient, bør den professionelle tænke over planlægningen. Hvad er det rigtige tidspunkt? Hvilket sted er egnet? Hvilken slags forandring søges, og hvilken slags ritual kan være passende?

Desuden er det vigtigt at gøre det klart for klienten på forhånd, at et ritual ikke er en magisk praksis, der løser deres problem. Det er kun en symbolsk handling, der giver mere vægt til klientens egen beslutning.

Beskrivelse

Et ritual kan initieres på forskellige måder af en professionel. Den proces, der beskrives her, er kun et eksempel.

En klient kan inviteres til at gå "fortidens sti" på en lidt brugt mark eller skovsti. I lighed med en tidslinje inviteres klienten til at fortælle om deres fortid, mens de går. Fra fødslen, gennem barndommen, skoleårene indtil i dag. Undervejs husker klienten forskellige oplevelser og stationer i sit liv. Klienten inviteres til bevidst at opfatte og observere stien og omgivelserne. At være opmærksom på resonanser i ens egen krop og sind, der udløses af det, der opfattes. Hvilken livsbegivenhed minder stenen, der ligger alene på siden af stien og gør ham trist, ham om? Hvorfor har den lille kilde så inspirerende kraft? Hvilke "gaver" (naturesymboler, der vækker positiv resonans) kan klienten finde undervejs?

På et bestemt tidspunkt af turen nås nutiden endelig. Den professionelle markerer stedet for at gøre det synligt (f.eks. med en pind på stien). Før klienten tager et skridt ind i nutiden, er det nødvendigt at foretage en anmeldelse. Hvad blev observeret? Har perspektivet ændret sig? Kan aspekter slippes? Hvilke gaver kan tages væk fra turen? Hvad afholder klienten fra at tage det afgørende skridt? Det kan også være nødvendigt at gå tilbage med klienten til det relevante punkt på stien, hvor et problem stadig er uløst. Nogle gange er der begivenheder i fortiden, der forbliver uændrede. Ikke alt kan heles... Så er det vigtigt at registrere og respektere dette og støtte klienten i at finde en måde at komme videre alligevel. Først når fortidens vej er blevet grundigt krydset, kan klienten bevidst turde tage skridtet ind i nutiden og derfra ind i den usikre fremtid. Dette skridt er faktisk en meget lille, men symbolsk handling.

Opfølgning

I den opfølgende samtale er målet at finde ud af fra klienten, hvordan de følte under rituallet. Fortidens vigtigste stationer kan reflekteres over igen. De gaver, som klienten tog med hjem fra turen i form af naturesymboler, er vigtige styrkeressourcer for vejen frem. I den opfølgende diskussion bør det diskuteres, hvordan disse nu kan bruges mest nyttigt. Bære dem i lommen og være i stand til at røre dem regelmæssigt? Sæt dem et bestemt sted i hjemmet? Målet er, at klientens mentale fokus ikke længere sidder fast i fortiden, men forankres i nutiden gennem symbolerne.

Mulige variationer eller modifikationer

Der er mange forskellige ritualer, der kan udføres.

- Krydsning af en symbolsk barriere i form af en pind, strøm, træbunke, parkbænk, krydsning af en vej,...
- At give slip på fortiden gennem natursymboler - under turen samles fysiske symboler for aspekter af fortiden, der ikke bør komme ind i fremtiden. Disse symboler kan blive begravet, sænket i floden, brændt, anbragt i en kiste og låst væk osv.

Erfarne fagfolk kan med en vis opfindsomhed bruge ritualer i andre indstillinger end "fortidens vej". For eksempel kan ritualer være udgangspunktet for en bestemt ændring af handling. Under sessionen kunne der udvikles en specifik plan - så detaljeret som muligt - hvordan man handler i fremtiden i en bestemt situation, og hvilken adfærd der skal erstattes af den. For eksempel kan en person med alkoholproblemer lave en specifik plan for, hvordan han eller hun vil gå på indkøb i fremtiden for at undgå at købe alkohol. Som udgangspunkt kunne alle kundens ølglasser bortskaffes eller smadres i form af et ritual.

Tips til implementeringen

- Når man betræder "fortidens vej", må det under ingen omstændigheder være et spørgsmål om at vække gamle traumer. Gamle problemer, der allerede er blevet behandlet, bør ikke genaktiveres, men kun ses på "afstand".
- Ritualer er en aktivitet, der snarere skal bruges i 2. halvdel af et pædagogisk/terapeutisk forløb. Som professionel skal det på forhånd sikres, at der ikke er aktiveret traume i klientens liv, og at klienten i princippet er klar til at bevæge sig ind i fremtiden.

Kilde: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.


3S-TEKNIKKEN



Fordele og anvendelsesområder

3s-teknikken er en teknik til hurtigt at håndtere uheld, nederlag eller fejl, men også med sprudlende glæde, så disse følelser ikke påvirker yderligere præstationer eller beslutninger. Teknikken blev oprindeligt udviklet til tennisspillere, der på grund af en begrænset servetid skal koncentrere sig hurtigt om den næste serv.





"3s-teknikken" støtter klienter til at komme ud af en stærk følelsesmæssig spænding, regenerere og efter kort tid igen fokusere på den faktiske handling. For eksempel kan man efter interpersonelle konflikter forblive målrettet og i stand til at handle.

Når man arbejder med mennesker med SUD'er, kan denne teknik være særlig nyttig i triggermomenter, hvor vanedannende stoffer er blevet brugt til at skabe følelsesregulering - eksempler kan være 'frustrationscigaretten', der ryges efter en fiasko, eller 'belønningsøl' forkælet med.

Forberedelse og materialer

Ingen forberedelse eller materiale nødvendigt

Beskrivelse

Når klienten har beskrevet situationer, hvor han / hun gerne vil forbedre selvreguleringen, præsenterer den professionelle øvelsens rækkefølge.

Tallet "tre" står for en tredjedel af en tilgængelig tid. For eksempel, hvis du har 2 minutter i alt, er disse 2 minutter opdelt i 3 tidssegmenter på 40 sekunder hver.

Første tredjedel af tiden: Bevidst afvikling

Stærke følelser som vrede eller glæde frigiver energi i kroppen, der først skal spredes. For at gøre dette er det nyttigt at samle dig mentalt i kort tid og derefter frigive energi gennem en kraftig bevægelse. Klienten inviteres til at prøve forskellige bevægelser for at opleve det fysiske aspekt af stærke følelser. Det givne rum skal også bruges til dette. Måske løbe et par skridt, lave store cirkulende bevægelser med armene, hoppe.... I begyndelsen skal klienten prøve "store" bevægelser for at aktivere den fysiske komponent. Efter et par minutter hjælper den professionelle med at finde en passende bevægelse, som klienten føler sig godt tilpas med, og som passer til situationen. Dette kan være stærke bevægelser med arme, ben eller fødder, rydde halsen, hoste, trække vejret stærkt ind eller udånde intermitterende, hoppe, kort råbe, knytte knytnæven osv. Det vigtige er, at energifrigivelsen sker bevidst.

Anden tredjedel af tiden: At samle sig mentalt

Målet er at centrere sin energi internt. Dette kan for eksempel opnås ved at trække vejret dybt ind og ud. Man føler åndedrættet og retter opmærksomheden mod midten af kroppen.

Tredje tredjedel af tiden: Fokus på næste trin.

Opmærksomheden vender tilbage til handlingen før den forstyrrende begivenhed. Klienten tegner et mentalt billede af hans følgende ønskede handling eller hans følelsesmæssige tilstand.

Sekvensen praktiseres og tilpasses individuelt, indtil den føles sammenhængende for klienten, og han kan forestille sig en applikation i den nævnte typiske problemsituation. Øvelsen kan også foregå ved rollespil eller i naturen med natursymboler som stand-ins.

Tips til implementeringen

"3-teknikken" kan løbende trænes i yderligere arbejdsmøder, så den virkelig indarbejdes. For eksempel kan der arrangeres et tegn, som klienten giver i vrede eller glade situationer (fx at hæve hånden) og derefter øve teknikken. Udendørs kan disse situationer være bump på stien eller skråninger, indendørs kan det være et trækvindue eller en glad fugl, der kvadder udenfor.

Kilde: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

SYSTEMISK KONSTELLATION MED NATURSMBOLER



Fordele og anvendelsesområder

De generelle fordele ved symboler, der fungerer som "oversættere", blev allerede beskrevet i den tidligere aktivitet om "Arbejde med natursymboler".

Når man arbejder med symboler inden for rammerne af en systemisk intervention, laves der normalt en konstellation, hvor symbolerne bruges af klienten som proxy til at beskrive et problem. Gennem konstellationen af symbolerne, der påtager sig rollen som personer eller aspekter/elementer, kan et komplet problemsystem genkendes, og årsager og virkninger kan ses i detaljer. Formålet med konstellationen er, at klienten genkender og forstår sin egen rolle i problemsystemet og dermed opdager sine muligheder for indflydelse for at opnå evnen til at handle og ændre systemet.

I psykoterapi behandles afhængighed ikke som en sygdom i sig selv, men som et symptom, der ofte finder sin årsag i komplekse psykologiske situationer og livstilstande. For mennesker med SUD kan det derfor være nyttigt at se på deres "afhængighedsproblem" på denne måde fra forskellige perspektiver for at finde ud af, hvad deres motivatorer for brug eller endda afholdenhed er, hvor udløser er, hvilke mennesker der er muliggørere, og hvilke ressourcer der bedst kan hjælpe dem med at helbrede osv.

Forberedelse og materialer

Alt kan blive et symbol, hvis det er ladet med følelser af en person. For detaljer se aktiviteten "Arbejde med natursymboler".

Den professionelle bør altid medbringe en notesbog eller modereringskort og kuglepenne for at kunne lave noter eller etiketter, hvis det er nødvendigt.

Udendørs bør der vælges et passende sted, hvor naturkonstellationen kan udføres. Dette kan være et stykke åbent terræn, men også for eksempel en stor (mosset) flad sten / sten eller muligvis en parkbænk.

Beskrivelse

Introduktion: I begyndelsen afklarer klienten og den professionelle, hvilket problem der skal arbejdes med under sessionen, og hvilket mål der skal forfølges. Dette kan formuleres med: 'Et godt resultat ville være, hvis... '. Derefter forklarer den professionelle, hvordan man arbejder med symbolerne og viser klienten samlingen af symboler, han eller hun har medbragt (indendørs) eller demonstrerer (udendørs), at alle mobile naturobjekter kan repræsentere symboler. Dermed undgår den professionelle allerede at tildele beskrivelser eller følelser til genstandene, såsom "stenen er kold og tung, ligesom det ansvar, du har beskrevet, der vejer på dig". Man ved aldrig, hvilke associationer objekter vil fremkalde hos klienter - måske ville stenen have haft trøstende kvaliteter på grund af sin glatte overflade, eller fordi den har en lille glans i solen. Derfor bør eventuelle personlige foreninger holdes stille, når de forklarer metoden.

Valg af symboler: Klienten bliver bedt om at finde symboler for alle relevante aspekter af problemet.

Opsætning af symbolkonstellationen: Derefter bliver klienten bedt om at lægge dem ud på gulvet, så det komplette billede af problemet fremkommer. Nogle klienter foretrækker at tale allerede under denne proces og forklare deres symbolvalg og hvor de skal placere symbolet. Andre klienter forbliver tavse under denne proces - begge er fine. Under denne proces er den professionelle opmærksom på den rækkefølge, symbolerne placeres i, og på hvilke steder. Før han fortsætter, spørger den professionelle flere gange, om alle relevante aspekter er repræsenteret, og om billedet er korrekt og komplet.

Når problembilledet er klar, giver den professionelle klienten et par minutter til at lade det synke ind og skabe indre resonans.

Lad symbolerne tale: Nu bliver klienten bedt om at forklare symbolerne. 'Hvordan oplever du dette symbol? Hvad siger det dig, hvordan vil du beskrive det?' Processen skal ledsages empatisk, mens den professionelle er meget opmærksom på, hvordan symbolerne beskrives. Hvilken først? Med hvilket følelsesmæssigt udtryk? Hvilken tager særlig opmærksomhed? Efter klientens indledende forklaring af symbolerne kan den professionelle bruge forskellige metoder til at støtte klienten i at få mere klarhed.

- **Associering:** Efter beskrivelsen af symboler bliver klienten bedt om at beskrive, hvordan han eller hun føler, i overvejelsen af hele billedet såvel som individuelle symboler.
- **Fokusering:** Klienten bliver bedt om at vælge det symbol, der har den største betydning eller magt for ham eller hende, eller som mest sandsynligt vil give et svar på det oprindelige spørgsmål.
- **Ændring af perspektiv:** Klienten bliver bedt om at tage perspektivet på et eller flere af de involverede elementer. Spørgsmål rettes direkte til disse systemelementer 'Hvordan har du det med (kundens navn)', 'Hvordan har du det her i denne situation som (element)', 'Hvad er dine behov i dette system?'
- **Dissociering:** Mellem de andre metoder og undertiden også mellem observation af individuelle symboler tillader den professionelle klienten at adskille. For at gøre dette kan klienten tage et skridt tilbage, vende om, ryste ud osv.



Rekonstruktion: Når problemets/emnets aktuelle tilstand er fuldstændigt kortlagt og har været oplevet interaktivt, transformeres/udvikles problembilledet mod et løsningsbillede. På dette tidspunkt er det nyttigt at revidere målformuleringen fra begyndelsen af sessionen: 'Et godt resultat ville være, hvis...'. I denne fase bør arbejdet kun være løsningsorienteret. Hvilke ressourcer kan føjes til systembilledet for at nå målet? Klienten bliver bedt om at finde yderligere symboler for nyttige (interne og eksterne) ressourcer og medtage dem i løsningsbilledet. Ofte er det også nødvendigt at flytte elementer i konstellationen, men meget sjældent at fjerne dem til margenerne. Under alle omstændigheder må ingen af de originale elementer i billedet flyttes uden en tilsvarende forklaring: "Hvad gør det muligt for dig at flytte dit element ud af midten af billedet?"

De samme metoder som i den foregående fase kan bruges til at opleve løsningsbilledet i detaljer og sikre det som realistisk.

Integration / overførsel: Endelig bliver klienten bedt om at formulere konkrete "næste skridt", som han / hun gerne vil implementere i den nærmeste fremtid for at gøre løsningsbilledet til virkelighed.

Som en påmindelse kan klienten vælge et eller flere symboler og tage dem med hjem.

Mulige variationer eller modifikationer

Genopbygningsfasen kan indledes af mirakelspørgsmålet. 'Hvis du skulle falde i søvn, og der skete et mirakel natten over, og din problemsituation bare forsvandt ud i den blå luft, hvordan ville din konstellation se ud?' Klienten kan flytte alle elementer i billedet på dette tidspunkt uden forklaring eller begrundelse. Man følger op med klienten med resourcesøgningen og forsøger at finde en realistisk måde at komme til dette billede på.

Tips til implementeringen

- Klienter glemmer ofte at placere sig i deres system gennem et symbol. Spørg derfor: 'Hvor er du i dette system? Hvilket symbol repræsenterer dig?'
- Spørg gentagne gange, om billedet er komplet, hvis der mangler noget, hvis alt føles sammenhængende osv.
- Bliv ved med at rette klientens fokus mod følelserne ved at stille specifikke spørgsmål, når systemet beskrives på en overvejende rationel måde. Du kan også komme med dine egne observationer: "Du har valgt et symbol for din frygt, der er klart større end alle de andre symboler. Hvordan føles det, når man ser på dette billede?"
- Den professionelle rører eller flytter ikke symboler i systemet, medmindre klienten specifikt beder om det.

Kilde: Malitz-Picard C. Die therapeutische Arbeit mit den konkreten Symbolen. <https://docplayer.org/37261874-Die-therapeutische-arbeit-mit-den-konkreten-symbolen.html> (06.03.2023)
Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

PROGNOSETRÆNING

 Anbefales til brug med grupper	 Til udendørs brug
 Det er muligt at arbejde med enkeltpersoner afhængigt af indstillingen. Se afsnittet: Mulige variationer eller modifikationer	
 Pædagogiske	 Afhængigt af den valgte kompleksitet, mellem 1 time og en hel dag

Fordele og anvendelsesområder

Prognosetræning kaldes også "træning til realistisk selvevaluering". Deltagerne lærer at realistisk vurdere kravene i en situation og korrekt evaluere deres mestringsevner baseret på en konkret opgave i naturen. Målet med øvelsen er at overføre disse mestringsevner til ens eget private / professionelle daglige liv.

Deltagerne skal håndtere opgaven i detaljer og vurdere, i hvilken kvalitet og kvantitet de kan opfylde den med deres eksisterende kompetencer. Samtidig øver de sig i at fokusere deres opmærksomhed på den aktuelle opgave og håndtere den psykologiske stress forårsaget af ydeevne og tidspres og med mulige fejl.

Metoden anbefales især til personer med SUD'er, der tager stoffer til at lindre stress og klare svigt. En realistisk vurdering af krav og ens egne kompetencer til at opfylde dem kan reducere stress og føre til flere følelser af succes og dermed reducere udløsere for stofmisbrug.

Forberedelse og materialer

Du skal bruge kopierede kortudsnit af det pågældende terræn og en mobiltelefon eller walkie-talkie pr. deltager.

Beskrivelse

Den professionelle udleverer et kort pr. deltager med en markeret sti. Forhindringer, opgaver osv. kan indbygges. Forudsigelsestræning kan tilpasses deltagerens fysiske evner - den enkleste version er simpelthen at dække en vis afstand. Mere komplekse, anstrengende opgaver såsom klatrevægge kan også indarbejdes. Løsning af logiske opgaver på sporet kan også være en mulighed for mindre atletiske deltagere. Der er ingen grænser for den professionelle fantasi på dette tidspunkt. Det er vigtigt, at kortet eller et passende supplerende ark tydeligt angiver, hvilke(n) opgave(r) deltagerne skal udføre.

Før starten giver deltagerne en prognose for, hvordan de vil fuldføre opgaven. Hvor lang tid vil det tage dem at tilbagelægge afstanden, eller hvor meget af afstanden vil de klare? Vil de være i stand til at udføre alle eller dele af de indbyggede opgaver? Deltagerne registrerer deres forudsigelse skriftligt.

Efter at have afsluttet opgaven kontrollerer de, i hvilket omfang deres respektive forudsigelser er gået i opfyldelse.

Derefter reflekterer hver deltager for sig selv, hvad der førte til, at hans / hendes forudsigelse var korrekt, overskredet eller ikke opnået.

Udvekslingsfase og overførsel til praksis

Efter det enkelte arbejde drøftes deltageres erfaringer på plenarmødet. Deltagerne kan blive spurgt, om de har bemærket tanker eller følelser i sig selv, som de kender fra andre udfordrende situationer. Var disse tanker mere gavnlige for at opnå opgaven eller hindre / blokere?

Man kan også spørge, hvilke erfaringer deltagerne tidligere har haft med for lave eller for høje kompetenceforventninger.

Som professionel skal du være forberedt på, at der kan være deltagere, der eksternaliserer fiaskoer og internaliserer succeser. Hvis en deltager overvejende bebrejder eksterne faktorer for deres fiasko, skal du rette deres opmærksomhed mod deres egne kompetencer og handlingsforløb. "Hvis du følte, at de givne oplysninger ikke var tilstrækkelige til at foretage en realistisk vurdering, hvad kunne du så have gjort ved det?" 'Hvad ville du have haft brug for, for at foretage en realistisk vurdering?', 'Er der faktorer, du kunne have overvejet, men ikke gjorde?'

Det kan også være interessant at overveje, hvilke eksterne faktorer der påvirkede personlig præstation, og i hvilket omfang disse var forudsigelige.

For at øve prognosetræning på daglig basis kan deltagerne tænke over dagens opgaver og udfordringer og lave forudsigelser for dagen. Om aftenen reflekteres løbet af dagen. Over tid kan der laves mere og mere præcise prognoser. Den realistiske vurdering af krav og egne kompetencer øger self-efficacy og giver en regelmæssig følelse af præstation.

Mulige variationer eller modifikationer

Aktiviteten kan også udføres med enkeltpersoner. Forberedelsen af en rute og opgaver for enkeltpersoner er dog relativt dyr for den professionelle. I dette tilfælde anbefales det at planlægge korte ruter.

Tips til implementeringen

- Udveksl mobilnumre med alle deltagere, hvis nogen farer vild eller har brug for hjælp på kurset.
- Afhængigt af rutens længde eller gruppens størrelse kan det være nyttigt at arbejde med flere fagfolk for at kunne yde den nødvendige støtte i en nødsituation.

Kilde: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

FREMSTILLING AF FRØBOMBER/FUGLEHUS

 	<p>Anbefales til brug med enkeltpersoner</p> <p>Kan vedtages til brug med grupper</p>		<p>Til udendørs brug</p>
	<p>terapeutisk</p>		<p>Ingen specifikation mulig. Afhængigt af applikationen fra den professionelle.</p>

Fordele og anvendelsesområder

Når klienterne ledsages over en længere periode, kan rådgivningen/terapien gives en ramme med tilknytning til naturen. Dette kan for eksempel opnås ved at lave frøbomber, et insekthotel eller et fuglehus sammen og placere dem i naturen. At lave ting sammen kan allerede bruges terapeutisk - at lave noget med egne hænder kan øge self-efficacy, skabe en følelse af præstation eller bare være sjovt og styrke tillidsforholdet mellem klient og professionel.

I løbet af den efterfølgende terapi/rådgivning kan stedet for de såede planter eller det opførte insekthotel eller fuglehus besøges igen og igen - selv i forskelligt vejr eller på forskellige tidspunkter af året. Dette er især nyttigt for klienter, der har mistet deres self-efficacy og er overbeviste om, at de overvejende er eksternt bestemte og ikke har nogen indflydelse på deres liv selv. Den observerede udvikling kan give interessant stof til eftertanke for en klient. Det overordnede mål er at lade klienten opleve, at han/hun er en del af naturen - samtidig med at miljøet påvirker ham/hende, kan han/hun samtidig forme og påvirke den.

Dette er den mest åbne og mindst strukturerede aktivitet i Eco-Therapy-projektet. Det giver den professionelle og klienten en masse frihed til, hvordan man integrerer det i det fælles arbejde. Stedet kan besøges i hver session eller kun hvert par uger / måneder eller først til den sidste session. De problemer, der opstår ved at observere stedet i løbet af det fremtidige samarbejde, kan heller ikke planlægges på forhånd. Projektet kunne blive en fuldstændig succes, en farverig eng kunne opstå, mange insekter kunne summe rundt osv. hvorved klientens aktive indflydelse på miljøet og hans eller hendes self-efficacy kan blive et tema. Eller projektet flops - intet vokser, ingen fugl kommer på besøg. Derefter kan håndtering af fejl blive et emne.

Forberedelse og materialer

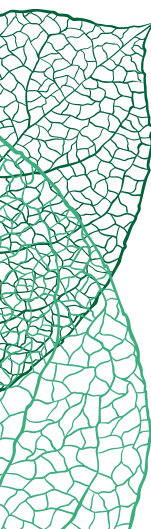
Afhængigt af klientens præferencer og de tilgængelige værktøjer og materialer kan frøbomber, et insekthotel eller et fuglehus laves. Frøbomber er absolut den nemmeste og hurtigste løsning.

Her kan du finde et eksempel på en videovejledning til alle tre aktiviteter:

[Frøbomber](#)

[Insekthotel](#)

[Fuglehus](#)



Beskrivelse

For det første engagerer klient og professionel sig fysisk i at skabe frøbomber, insekthotel eller fuglehus. Den professionelle bruger den fysiske aktivitet til at indgå i samtale med klienten. Man kan tydeliggøre bygherrens tilknytning til naturen, hvis han/hun ved, hvad biodiversitet er, og hvordan den understøttes af det, der bygges, om bygherren ser sig selv som en del af naturen osv.

Efterfølgende identificerer den professionelle og klienten et egnet sted til såning/opsætning. Stedet skal være let tilgængeligt for begge, så det kan besøges regelmæssigt under yderligere rådgivning / terapi.

Udvekslingsfasen

Ved hvert besøg får den professionelle klienten til at beskrive, hvilke ændringer han / hun bemærker. 'Er noget vokset endnu?', 'Er der nogen besøgende?'

Den professionelle leder også opfattelsen til klientens indre resonans. 'Hvordan kan du lide, at der vokser noget her nu?' "Takket være dit fuglehus finder fugle ly og mad her. Hvordan føles det?'

Hvis det ønskede/forventede resultat ikke indtræffer, kan dette også være en spændende drivkraft for yderligere samarbejde mellem professionel og klient. Hvad var klientens forventninger, og var de realistiske? Hvordan håndterer klienten skuffelser? Hvad skal der ske, for at handlingen kan betragtes som en succes for klienten? Var projektets succes inden for klientens indflydelsessfære (udvælgelse af frø, sted, vejr,...). Alle indsigter, der opnås på dette tidspunkt, kan også overføres til andre livssituationer hos klienten for at afklare interne ressourcer, identificere overbevisninger om sig selv mv.

Modificering

Det valgte syn til frøbomberne, insekthotellet eller fuglehuset kan kombineres med "siddeplads" -rutinen fra Coyote Mentoring (Young, J et al., 2014). I denne aktivitet finder en klient et sted i naturen, hvor han eller hun føler sig godt tilpas. Derefter besøger klienten dette sted regelmæssigt alene og bliver venner med det. Målet er at opfatte det med hele ens væsen.

Klienten skal lære stedet at kende på alle tidspunkter af dagen, i alle årstider og under alle vejrforhold. Over tid bør et stort billede af dette sted udvikle sig i ham eller hende. Hvordan planter, dyr og mineraler lever sammen der, og hvordan han eller hun tilhører dette billede. Det er afgørende, at klienten kommer til at slappe af der. På denne måde vil klienten forbinde dybere med jorden og med sig selv. Stedet vil faktisk uddybe alt, hvad der kommer op i terapi.

Tips til implementering

- På grund af vanskeligheden ved forudsigelighed anbefales denne aktivitet kun til erfarne fagfolk, der kan reagere trygt og meget fleksibelt på fremkomsten af uforudsete problemer.

Kilde: Inspireret af Niepel, A.; Vef-Georg, G. (2020): Praxishandbuch Gartentherapie. Hogrefe.

Young, J., Haas, E., McGawn, E. (2014): Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur - Grundlagen der Wildnispädagogik Band 1 - Handbuch für Mentoren. Biber Verlag.



KONKLUSION

Denne samling af praktiske EcoTherapy aktiviteter har forhåbentlig stimuleret og motiveret dig til at integrere denne terapeutiske tilgang i dit daglige arbejde med mennesker med SUD'er. Vi kan kun anbefale dig at være modig og tage skridtet ud i naturen med dine klienter. I begyndelsen kan dette være en udfordring selv for fagfolk at bryde ud af den velkendte (indendørs) sfære. Men lige så helende som aspekter af naturen kan være for dine klienter, kan de også gøde dit arbejde på en ny måde - og hvem ved, hvilke vidunderlige blomster der vil spire fra den nye måde at arbejde sammen på.

ENDELIGE KONKLUSIONER

EcoTherapy er en terapeutisk tilgang, der understreger fordelene ved natur og udendørs miljøer på mental sundhed, fysisk velvære og bæredygtighed. Det har vist sig som en lovende tilgang i de senere år, med voksende beviser, der understøtter dens effektivitet i behandlingen af en række psykiske lidelser, herunder afhængighed.

EcoTherapy involverer en række interventioner, herunder udendørs aktiviteter, havebrugsterapi, dyreassisteret terapi og vildmarksterapi. Disse interventioner er designet til at fremme afslapning, reducere stress og angst, forbedre humør og forbedre selvbevidsthed og mindfulness. EcoTherapy understreger også vigtigheden af miljømæssig bæredygtighed og social retfærdighed og fremmer en holistisk tilgang til sundhed, der integrerer personligt og socialt velvære.

Fordelene ved EcoTherapy er veldokumenterede, med forskning, der tyder på, at eksponering for naturen kan have positive virkninger på mental og fysisk sundhed. I afhængighedsbehandling kan EcoTherapy give et unikt og værdifuldt perspektiv på genopretning ved at hjælpe personer med SUD'er med at udvikle vigtige færdigheder som følelsesregulering, stresshåndtering og målsætning i naturlige omgivelser. Ved at samarbejde med individer i naturlige miljøer kan EcoTherapy hjælpe dem med at forbinde med deres indre selv, udvikle en følelse af formål og finde mening i deres liv.

Men som enhver terapeutisk tilgang præsenterer EcoTherapy sit eget sæt udfordringer. En af de væsentligste udfordringer er tilgængeligheden af grønne områder og vejforhold, som kan begrænse adgangen til udendørs miljøer. Andre udfordringer omfatter behovet for specialiseret uddannelse og ressourcer, de potentielle risici forbundet med udendørs aktiviteter og behovet for at tilpasse aktiviteterne til deltagerens individuelle behov og omstændigheder.

For at overvinde disse udfordringer er det vigtigt nøje at vurdere, hvornår og hvordan EcoTherapy skal introduceres i terapiprocessen. Dette kræver en omfattende forståelse af deltagerens behov og omstændigheder samt læringsmålene for aktiviteten. Det kræver også omhyggelig planlægning og organisering under hensyntagen til de fysiske, mentale og kognitive fordele ved aktiviteten samt eventuelle barrierer og risici.

Afslutningsvis tilbyder EcoTherapy en lovende vej til afhængighedsbehandling, der fortjener yderligere udforskning og overvejelse af klinikere og forskere inden for afhængighed. Ved omhyggeligt at vurdere deltagerens individuelle behov og omstændigheder og ved at designe og implementere aktiviteter, der er skræddersyet til deres unikke behov og omstændigheder, kan EcoTherapy give en værdifuld tilføjelse til eksisterende evidensbaserede terapier til stofmisbrugsforstyrrelser. Disse fem moduler giver viden, analytiske og praktiske færdigheder til at udvikle EcoTherapy aktiviteter og inspirere fagfolk til at udforske andre nyttige aktiviteter.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287