



Ud i naturen med misbrugere

Af Birgitte Juul Hansen, gadesygeplejerske

Udsatte borgere er en gruppe, som kan være svære at motivere til at ændre livsstil. Om naturen kan bruges til at finde lyst og glæde frem for en lille gruppe misbrugere, blev afprøvet gennem et syv-ugers pilotforløb. Erfaringerne viser indtil videre, at det har gjort en forskel for denne lille gruppe borgere at komme ud i naturen. De har efterfølgende fået lyst til mere motion og til at gøre noget mere for deres egen sundhed.

Jeg arbejder som gadesygeplejerske i Svendborg Kommune. I forbindelse med mit arbejde med socialt udsatte oplever jeg, at denne gruppe ikke kommer lige så meget ud i naturen som andre. At være i naturen er noget de fleste mennesker oplever som en afstressende aktivitet, men for mange af de borgere, jeg arbejder med, er det ikke nødvendigvis forbundet med noget positivt. Som gadesygeplejerske har jeg tilrettelagt et forløb i naturen for en lille gruppe udsatte borgere, der ikke normalt går en tur i skoven eller ved stranden, men som kan have stor gavn af at gøre netop dette.

I mit daglige arbejde færdes jeg rundt i byen, hvor misbrugere holder til. Det er primært på gaden, på væresteder og i varmestuer. En af mine opgaver er at være brobyggende til det etablerede sundhedssystem. Jeg laver forskellige sundhedstiltag, som bl.a. kan være små helbredstjek og information om forskellige emner som KOL og hygiejne. De misbrugere jeg møder, vil gerne have et godt liv, men formår ikke altid at gøre det, der fører dem i den rigtige retning. Der er især mange, der ikke er gode til at komme ud i naturen, og der er en masse forhindringer, der gør det sværere for dem end for andre. Forhindringerne er bl.a., at de har svært ved at være i store grupper, føler sig anderledes, har andre normer og tit føler sig ensomme på trods af, at de er sammen med andre mennesker. Det gør, at de har en tendens til at isolere sig fra resten af samfundet og har sværere ved at passe på sig selv.



En god forberedelse er vigtig

For at komme i gang med at bruge naturen i mit arbejde med socialt udsatte borgere, deltog jeg i kurset *Sundhed i naturen* i Faaborg-Midtfyn Kommune. Kurset er bygget op over fem moduler af en dags varighed. På kurset får man dels teoretisk viden om sundhedsbegrebet og dels nogle praktiske øvelser. Man bliver bevidstgjort om naturens mangfoldighed og hvilke gavnlige virkninger, det har at være ude i naturen. Sundhed er ikke kun fravær af sygdom. Der er flere faktorer som spiller ind. Følelsen af samhørighed, og delagtiggørelse i egen situation skaber mening, begribelighed og forudsigelighed i hverdagen. Det er ting,

Udgivet af Sundhedsnetværket, januar 2016 - et netværk af professionelle der interesserer sig for natur, sundhed, trivsel og livskvalitet.

www.natur-sundhed.dk

som naturen kan bidrage med, hvis vi som fagpersoner griber det rigtigt an. Samtidig med at man er i naturen, opfordre den også til øget bevægelse. Man får måske lyst til at gå på træstammer og hoppe over træstubbe. Alt dette er med til at styrke både motorikken, kredsløb og giver øget energi. Som en del af kurset får man mulighed for at forberede egne aktiviteter, og man er på den måde hurtigt godt i gang med praksisrelaterede aktiviteter (red: læs mere om kursuskonceptet *Sundhed i naturen* i en tidligere artikel fra Sundhedsnetværket: [Sådan kommer du godt i gang! - tværfaglige kurser om natur og sundhed, september 2014](#)).

Naturoplevelser for socialt udsatte borgere

For at teste om naturen kan indgå som en del af arbejdet med socialt udsatte borgere, samlede jeg en lille gruppe på tre. De er tidligere eller aktive misbrugere. To af dem har hjerteproblemer, og den ene er meget hæmmet i sine fysiske udfoldelser. Fælles for dem er, at de sjældent eller aldrig kommer ud i naturen. Forløbet kom til at løbe over i alt syv gange af ca. to timers varighed, og naturoplevelserne blev planlagt, så vi hver gang skulle være uden for byen.

Formålet med turene var, at gruppen skulle have mulighed for at opleve tryghed og velbefindende i naturen. En typisk dag med naturoplevelser starter mandag morgen kl. 8.30, hvor vi kører af sted i samlet flok. Vi kører altid ud til et sted, hvor der både er skov og strand - gerne omkring Svendborg. Steder med skov og strand er særligt prioriteret, da det er de steder, deltagerne nyder mest. Ud over deres ønske om at komme disse steder hen, gør det noget ved dem at komme ud til vandet, høre bølgerne og samtidig se livet på vandet. De får et andet fokus, og kan nemmere slippe tanker fra hverdagen. Skoven med stilheden og vindens susen skærper ligeledes nogle sanser, som deltagerne normalt ikke registrerer.



I bilen derud er der ofte meget snak. Der er altid sket meget i løbet af weekenden, som lige skal drøftes. Når vi kommer frem til dagens destination, fortæller jeg om dagens program og formålet med at komme ud. De får at vide, at de kan forvente fysisk aktivitet og små mindfulness-øvelser. De er altid meget positive og har lyst og mod på at deltage. Programmet bliver også tilpasset de enkelte deltagere. Da den ene er meget fysisk hæmmet, har gåturen fx ikke været så hurtig eller lang, som den kunne være med et andet hold borgere.

Hver gang starter med, at vi går en lille tur og laver små mindfulness-øvelser. Formålet med disse øvelser er at være tilstede i nuet og kun fokusere på én ting. En del misbrugere har i mange år ikke mærket sig selv. Det har været for pinefuldt og givet dårlige oplevelser, som har gjort, at der er blevet lagt låg på disse følelser bl.a. ved enten at drikke eller taget stoffer. De små mindfulness-øvelser har været simple. Øvelserne kan være at finde ting i naturen, som de enten godt kan lide, eller som beskriver dem selv. Hvis det er vanskeligt for én i gruppen, forsøger de andre at hjælpe. De har gerne ville have, at det skulle lykkes for alle, og jeg har kunne mærke, at de har omsorg for hinanden. Omsorg kan de ellers have svært ved at vise hinanden. De lever ofte deres eget liv, uden at blive set af nogen. F.eks. er det ikke ualmindeligt, at der ikke er nogen, som kender deres rigtige navn. De bliver aldrig tiltalt. Der er ikke nogen som spørger dem, om de har det godt, har haft en god dag eller lignende. Så dét at der pludselig er fokus på at den enkelte bliver set, hørt og anerkendt for noget, gør en stor forskel. En anden øvelse er at skulle være stille i naturen. Denne øvelse har de ofte svært ved, muligvis fordi den kan fremkalder tanker fra deres liv, der er svære at rumme. De har dog efterhånden kunne være i øvelsen 2-3 minutter af gangen.

På gåturene taler vi om det, vi ser og oplever. Deltagerne bliver gjort opmærksomme på naturens lyde som fx fuglefløjt og bølgeskulp. Det er helt tydeligt, at de i mange år har bedøvet deres sanser mere eller mindre og har haft travlt med mange andre ting i livet end bare at lytte. Men når de først har fokus, kommer der mange fortællinger frem, fx fra deres opvækst. "Det minder om" er en hyppig sætning, og det har hver gang været positive fortællinger, der bliver fortalt!



Vi har været af sted de syv gange nu, og hver gang slutter vi af med kaffe, the og boller. Det er en god afslutning på turen, hvor vi får snakket om forskellige ting, som har trængt sig på - både det som vi har lavet på dagen, men også drømme og håb om fremtiden.

I modsætning til turen ud, er turen hjem altid mærkbar stille. Det kan skyldes, at de har været ude i den friske luft, bevæget sig og ikke mindst oplevet noget helt andet end de ellers gør i dagligdagen.

Borgernes udbytte og det videre arbejde

De borgere, jeg har haft med ud i naturen, har sagt, at det giver dem ro i hovedet at komme ud i naturen. Det får nogle af de tanker, som myldre frem hele tiden, i ro, og giver dem et anderledes frirum til bare at være. De udtrykker også, at det er dejligt at være med en lille gruppe, så de ikke skal forholde sig til så mange, og at det er trygt, at de ved, hvem der er med hver gang. De er glade for gåturene, men især glade for bare at sidde og se ud over vandet. De siger, at turene om mandagen får dem til at føle sig sunde, hvilket ikke er normalt at høre fra denne gruppe.

I løbet af de syv gange vi har været af sted, har jeg kunne observere, at de er glade efter hver gang. De griner og hygger sig sammen. Der har ikke været nogen konflikter imellem borgerne. Det er ellers ikke unormalt, at det kun er små ting, som de bliver uenige om og skal diskutere. De har været veloplagte til hver gang, og ringer 15 min. før og fortæller, at de er klar - dette på trods af det tidlige afgangstidspunkt mandag morgen. Jeg har også kunnet mærke, at naturen fungerer godt som et rum, hvor der ikke stilles de samme krav, som ellers stilles i deres normale hverdag. Det er med til at gøre dem rolige og trygge. Endvidere fortæller deltagerne andre borgere om turene ud i naturen i positive vendinger.

Det har helt klart gjort en forskel for denne lille gruppe borgere at komme ud i naturen. De har efterfølgende fået lyst til mere motion og til at gøre noget mere for deres egen sundhed. Det er en gruppe, som mange gange er svære at motivere til at ændre livsstil. Men igennem naturen er det lykkedes til fulde. Det er helt sikkert, at jeg vil bruge naturen fremadrettet. Det er en metode som ligger lige for, giver positiv energi og oplevelser - og så er det gratis.