



Forord af Mette Blauenfeldt
og Lasse Thomas Edlev

Sasja Iza Christensen

Med bidrag af

*Dorthe Varning Poulsen,
Erling Groth, Nana Folke og
Sandra Gentin*

SAMMEN SLÅR VI RØDDER

En håndbog i natur- og fællesskabsbaseret
rehabilitering af traumatiserede flygtninge



Sammen slår vi rødder

En håndbog i natur- og fællesskabsbaseret rehabilitering af traumatiserede flygtninge

Udgivet af:

Nye Rødder RSV
Hallingelille Økosamfund
Mail: info@nyerodder.dk
Tlf: 40 54 28 29
www.nyerodder.dk

Redaktion:

Sasja Iza Christensen
(ansvarshavende redaktør)
Dorthe Varning Poulsen
Erling Groth
Nana Folke
Sandra Gentin
Ole Jeppesen, Ole Jeppesen Kommunikation
(tekstredigering, korrektur, fotos og interviews med Nariman, Bilal og Masood)

Layout:

Jens Burau, Supergreen.dk

Redaktionen afsluttet

12.10.2020

Produceret med støtte fra
Friluftsrådet



Indhold

Forord ved Mette Blauenfeldt	9
Forord ved Lasse Edlev	11
Indledning	13
DEL 1 - FLYGTNINGE OG TRAUMER	15
Introduktion	16
Traumelandskabet	17
■ Symptomer på PTSD og kognitive følger	18
■ Traumer og erindring	18
■ Traumer og krop	19
■ Traumer og sociale samt følelsesmæssige udfordringer	20
Bilal blev næsten sig selv igen	21
Stressfaktorer for flygtninge	23
■ Socioøkonomiske vilkår	24
Kultur og Livspraksis	25
■ Individfokus og kollektivt fokus	25
■ Arbejde	26
■ Sundhed	26
■ En utilstrækkelig tilgang?	28
DEL 2 - Tre nøgler: natur, relation & fællesskab, personligt kompas	29
Introduktion	30

Natur 33

Naturens helbredende virkning	34
■ De væsentligste teorier	34
■ Naturen som ramme og medspiller	36
■ Sundhedsfremme eller behandling	39
Naturen og flygtninge	40
■ Hverdagsfriluftsliv	40
■ Naturens potentiale	41
■ Brug af grønne områder	41
■ Pleje af områderne kan føre til øget brug	43
■ Naturen kan bidrage til integration	44
■ anbefalinger	46
Naturbaseret rehabilitering og flygtninge	47
■ Målgruppens behov og naturen	47
■ Seks parallelle processer	49
■ Mindfulness og Mindlessness	50
■ Naturbaserede aktiviteter	50
Naturen gør mig glad	58

Relation og Fællesskab 61

Relation	62
■ Tillid og tryghed	63
■ Relationsdannelse	64
■ Familie	65
■ Fysisk kontakt	66
■ Sociale regler	67
Fællesskab	68
■ Fællesskab hvordan?	69
Frivillige giver ro og støtte i en presset hverdag	72
■ En social relation der skaber kontinuitet	72
■ Frivillige som døråbnere	74
■ Inddrag frivillige	74
■ Skab sparring	75
■ Hvad nu?	75



Personligt kompas	77
Min krop	78
■ Kropsprogram	79
■ Kroppen i det grønne	80
Min styrke	82
■ Værdsættelsens betydning	82
■ Livets Træ	84
Min vej	85
■ Forberedelse til arbejdsmarkedet	86
■ Dansk	86
DEL 3 - GROW	87
Introduktion	88
Behandling og beskæftigelse	89
■ Behandlingssyn	91
■ Brudte liv	91
■ Beskæftigelsestilgangen	92
Rammer for forløb	94
■ Team-sammensætning	97
■ Samarbejdspartnere og netværk	97
Opbygningen af GROW	98
■ Modul 1	100
■ Modul 2	106
■ Modul 3	110
■ Modul 4	114
Masood fandt vejen frem	116
GROW og forskning	118
■ GROW - forskningsprojektet	120
■ Det videre arbejde med brug af naturen i rehabiliteringen	121
Efterskrift	122
Litteratur	123





Nye Rødder RSV er en socialøkonomisk virksomhed, som siden 2014 har arbejdet med natur- og fællesskabsbaseret rehabilitering af traumatiserede flygtninge.

Nye Rødder er stiftet af naturterapeut og pba i Ernæring og Sundhed Lotta Wilson Bruun og traume- og psykoterapeut Sasja Iza Christensen.

GROW er navnet på det rehabiliteringsforløb, som Lotta og Sasja har udviklet, og som i 2017-2019 var genstand for et forskningsprojekt i samarbejde med Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri, Region Hovedstaden samt fem kommuner.

Målgruppen for GROW er flygtninge med opholdstilladelse i Danmark, som har tegn på PTSD, angst og/eller depression.

Forløbene har fundet sted i Økosamfundet Hallingelille på Midtsjælland, et fællesskab med ca. 60 voksne og 30 børn. Omkring de 25 huse er enge, marker, fredskov, hestestald og fårehold, sø og dyrkningsareal.

www.nyerodder.dk
www.hallingelille.dk





Forord I

Nye veje til integration og meningsfuldhed

Af **Mette Blauenfeldt**,
sektionschef, DRC Dansk Flygtningehjælp

I Danmark har vi modtaget flygtninge i mange år.

DRC Dansk Flygtningehjælp blev etableret i 1956 til at modtage de første ungarske flygtninge, der kom hertil efter den sovjetiske invasion. Dengang forestillede man sig, at organisationen kunne opløses igen efter kort tid, når ungarene var godt på plads i det danske samfund.

Sådan gik det som bekendt ikke. Danmark har siden modtaget flygtninge fra mange af verdens kriser og har samtidigt erfaret, at integrationen ikke altid er så nem og ligetil, som vi måske forestillede os i 1956.

I år estimerer UNHCR, at små 80 millioner mennesker er enten internt fordrevne i eget land eller på flugt.

Flygtninge i Danmark kommer med vidt forskellig baggrund – både nationalitet, etnicitet, historie og individuelle styrker og barrierer. Mange af dem har set og oplevet ting, som de færreste danskere kender til og heldigvis aldrig kommer til at opleve.

At opleve krig, vold, flugt, tortur og en lang række tab kan betyde, at den integration og tilpasning, som alle flygtninge må igennem, kan være overordentlig svær for nogen og måske endda aldrig rigtig lykkes. Det kan være svært for mange danskere at forstå, når man nu selv synes, at man bor i verdens skønneste

land, hvorfor alle andre, der kommer hertil, så ikke synes det samme.

Måske skyldes det, at nogle af de oplevelser, som flygtningene har med sig i bagagen, skygger for netop den indsigt og oplevelse.

I Danmark møder flygtninge et velfærdssystem, som er unikt, men også ukendt i de fleste andre lande i verden. Det betyder meget for den måde, vi møder flygtningene på – staten og kommuner påtager sig en stor del af opgaven og ansvaret, hvilket kan gøre det vanskeligt at finde ud af hvilke opgaver og hvilket ansvar, der er tilbage for naboerne, kollegerne og lokalsamfundet. Hvornår er det kollegaens opgave at spørge til, hvordan det går med den yngste i børnehaven, eller om hustruen trives og er faldet godt til på villavejen?

Derfor er det også unikt, at vi i Danmark har så mange stærke civilsamfundsorganisationer, der har taget denne del af integrationsopgaven på sig. At rekruttere frivillige, som gerne vil bruge tid og energi på at introducere de nye borgere med flygtningebaggrund til alt det danske og det lokale. De kan byde på det fællesskab og det netværk, som kan blive afgørende for den enkelte families tro på og mulighed for et nyt liv i Danmark

Den nye mening med tilværelsen, som alle flygtningefamilier skal finde her, skal således hjælpes frem via både de professionelle, de frivillige, lokalsamfundet, arbejdsmarkedet og politisk. Derfor er det vig-

tigt, vi hele tiden øver os i at finde nye veje og nye metoder til denne meningsfuldhed.

"Sammen slår vi rødder" er netop sådan et eksempel på nye veje at gå i arbejdet med integration og heling af flygtninge med traumer. Her introduceres vi for metoder, der adresserer både kroppen – sund mad, frisk luft, arbejdet i naturen; og psyken – nye relationer, fællesskab, en ny mening i hverdagen og det at få noget til at gro.

For flygtninge med traumer er vejen til vellykket integration og en ny hverdag i Danmark længere, og vejene hertil kan være mange.

Denne bog er et rigtigt godt bud på måder, hvor på det er muligt at kombinere det professionelle med det frivillige, behandling med fællesskab og nærvær, det kliniske med naturen.



Forord II

Natur – et demokratisk gode?

Af **Lasse Thomas Edlev**,
forfatter, naturvejleder og naturterapeut

Gennem de senere år har en række undersøgelser atter og atter bekræftet, at natur har afgørende betydning for menneskers sundhed og trivsel - fysisk, psykisk og socialt (Edlev 2015, 2019). Naturens goder er dog langt fra ligeligt fordelt; for nogle mennesker kan natur nærmest synes uden for rækkevidde. Ulighed i adgang til natur og sundhed kan ses som et demokratisk problem, der kalder på opmærksomhed.

En dag for snart 20 år siden gør et møde med Ibrahim fra Rwanda mig det lysende klart, hvor svært det kan være for en flytning uden videre at nyde den danske natur. Ibrahim er 33 år og nyligt kommet til Danmark, hvor han læser til pædagog på det socialpædagogiske seminarium, hvor jeg gennem 00'erne underviser i natur og udeliv.

Under en visualiseringsøvelse beder jeg Ibrahim og hans medstuderende genkalde sig en naturoplevelse fra deres barndom. Formålet er at undersøge, hvad barndomserindringer kan udsige om vores forhold og tilknytning til natur.

Ibrahim forsøger helhjertet at genkalde sig en naturoplevelse fra sin barndom i Rwanda for blot at konstatere, at han ikke husker én eneste god. Han erindrer end ikke, at natur spillede nogen som helst betydende rolle i hans barndomsmiljø.

”Der er ganske vist mange hunde, men de er vilde,

så dem prøver vi at holde på afstand med stenkast. Højt græs går vi ikke frivilligt igennem, og støder vi på en slangeham, passer vi ekstra godt på. Mange går rundt bevæbnet med en kæp, og når det er mørkt, færdes vi kun, hvor der er kunstig belysning.“

Ibrahim ved, at der i Rwanda er mennesker, som lever af at dyrke landbrug. Men de hegner deres afgrøder ind og patruljerer ustandseligt for at holde vilde dyr væk fra huse og husdyr. Ibrahim hører på et tidspunkt om en hvid kvinde, der bor sammen med aberne ude i junglen og giver dem mad. Det kan ingen forstå i hans hjemland, hvor mange sulter. Men kvinden bliver da også myrdet.

Efter at være kommet til Danmark som voksen kan Ibrahim godt se, at naturen i hans hjemland er storslået – især hvis man har mulighed for at opleve den i et naturreservat med en bevæbnet ledsager. I Danmark forbløffes han over at se, hvordan hunde og katte holdes som kæledyr – og tilmed sammen. Dette overgår rent hans fantasi.

Da Ibrahim skal på udflugt med sprogskolen, spørger han gentagne gange, om det er helt sikkert, der ikke er vilde dyr og farlige slanger. Barndommens natur står for Ibrahim alene som noget mørkt og farefuldt – et hjemsted for vilde dyr, tyve, røvere og overnaturlige kræfter. Han tænker dog, at børn, der i dag vokser op i Rwanda, nok får et lidt andet natursyn på grund af de udbredte elektroniske medier.

Som seminarielærer gjorde Ibrahims historie ind-

tryk på mig. Her gik jeg frejdigt og underviste i den såkaldte 'Savanneteori', der i korthed går ud på, at mennesket har en evolutionært nedarvet forkærlighed for landskaber, der minder om en savanne (Orians 1980) : Det åbne landskab med spredte træer, hvor vores forfædre har levet gennem hundredtusindvis af år. Den selv samme naturtype, som det Østafrika, hvor Ibrahim netop er vokset op.

Menneskets forkærlighed for landskaber, der minder om savannen, kan blandt andet forklare den måde, vi verden over i dag udformer haver, parker og kirkegårde med fri udsigt og enkeltstående træer og buske. Selv om der måske er hold i savanneteorien, så viser Ibrahims historie, at opvækst og kulturbaggrund spiller en afgørende rolle for vores præferencer for natur og mulighederne for at føle os tiltrukket af den.

Ibrahim udholdt den obligatoriske undervisning i 'natur og udeliv', men han takkede pænt nej til faget som udvidet valgfag. Jeg indså, at min undervisning, der var lagt an på etniske danskere, kom til kort. Under mit forsøg på at blive klogere faldt jeg over en undersøgelse af, hvordan unge i multietniske danske boligområder benytter udearealer:

Drengene er generelt mere ude i det fri end pigerne og opsøger langt flere forskellige opholds- og mødesteder. Et generelt træk ved drengene er, at de ofte hænger ud uden tilsyneladende at foretage sig noget. De unge etniske minoritetspiger hænger ikke ud som drengene, men bevæger sig synligt rundt på udearealet, da de gerne vil kunne ses af omgivende personer af hensyn til deres rygte. Det er stort set kun på boldbaner og idrætslegepladser, at begge køn færdes (Schytte 2008).

Forsøg på at involvere de unge i idéudvikling af udearealer er faldet meget forskelligt ud i undersøgelsen, der omfatter Gjellerup, Vollsmose og Ydre Nørrebro. Størst succes har der været i Vollsmose, hvor et ungeråd har bidraget til at udvikle en idrætslegeplads. Undersøgelsen konkluderer, at det er en god investering at satse på udemiljøet som arena for unges hverdagsliv i multietniske boligområder. Det kræ-

ver dog, at der etableres varierede udemiljøer, der både rummer mulighed for fysisk aktivitet og mere tilbagetrukket samvær.

I god demokrati-etisk ånd har vi en opgave i at sikre alle et sundt levested og skabe en rigere omgivende natur. Det betyder, at vi som naturvejleder, friluftvejleder og naturterapeut må arbejde med stor bredde i samfundet. Herunder at sikre mennesker med anden etnisk baggrund øget adgang og indsigt i natur. Det kræver nytænkning af de aktiviteter og rammer, vi tilbyder – og ikke mindst, at vi opdager, hvad vi har tilbøjelighed til at overse. Her kan et projekt som Nye Rødder inspirere og vise os, hvordan det er muligt at tage hånd om sårbare mennesker, der ikke har fået tryk, dansk natur ind med modernælken.

I denne håndbog, "Sammen slår vi rødder", finder vi både håbefulde erfaringer og praktiske løsninger. Selv om bogen har fokus på rehabilitering af traumatiserede flygtninge, er de præsenterede tanker og metoder i høj grad relevante i arbejde med mange andre udgrænsede og sårbare målgrupper.

Bogen peger på, hvordan naturen kan introduceres for mennesker med få ressourcer, som er vokset op med et anderledes og måske utrygt landskab, og hvordan naturen kan medvirke til at reducere et stresset nervesystem og lade livsmod og glæde vokse. Den giver også konkrete tilgange til, hvordan sundhedstiltag, som ikke nødvendigvis har indlysende værdi i enhver kultur, kan integreres og skabe udvikling. Derudover giver bogen anvisninger til, hvordan relationer, fællesskab og anerkendelse kan spille en central rolle i opbyggelsen af tryk og meningsfuldhed.

Vi, der arbejder i feltet natur og udeliv, pædagogik og terapi, har med "Sammen slår vi rødder" fået en håndbog rig på konkrete anvisninger og grundig refleksion. Jeg kan fuldt ud tilslutte mig, hvad der står i indledningen, at bogen kan være til stor inspiration for psykologer, psykoterapeuter, naturterapeuter, fysioterapeuter, behandlings- og beskæftigelsesindsatser, kommuner, flygtningeorganisationer og terapihaver. Held og lykke med projekterne!

Indledning

Forestil dig den omvendte situation.

I 2014 og 2016 udgav det internationale Red Barnet, Save the Children, to kortfilm, som følger en helt almindelig vestlig pige fra et normalt og trygt liv til uroligheder og væbnede konflikter i landet. Vi er med på en voldsom flugt, oplever hendes liv i en flygtningelejr, flugten over havet, adskillelsen fra og tabet af sine forældre og til slut ankomsten til et nyt land med sin lillebror ("Most shocking Second a Day")

Det er provokerende film, fordi de tvinger os til at sætte os i flygtninges sted, mærke snerten af de voldsomme oplevelser og se os selv i øjnene.

Denne bog handler ikke om flygtningebørn, men den beder læseren om at åbne sind og hjerte for, hvordan det er at være flygtning her til lands - med en traumatisk fortid, en yderst svær nutid og en usikker fremtid. Bogen beder læseren om at leve sig ind i en flygtnings universelle og urmenneskelige behov, og i hvordan disse behov kunne blive mødt og opfyldt. Med den opfordring følger en overbevisning om, at vi alle som individer, fællesskab og samfund ville profitere af det.

Denne bog udspringer af praksis og har til formål at inspirere til praksis. Samtidig bygger den på viden om traumer og viden om, hvordan naturen kan virke helende. Den rummer hverken svaret eller den endegyldige løsning på, hvordan vi bedst hjælper traumatiserede flygtninge ind i samfundet, men den peger på en retning for rehabilitering, der imødegår nogle

af de barrierer, der indimellem opstår i kliniklokalet, jobcentret eller virksomhedspraktikken.

Fra 2014-2020 har vi i Nye Rødder eksperimenteret med, udviklet og undersøgt, hvordan det ville være for de udsatte flygtninge, som lever med traumer, at bruge naturen, fællesskabet og et stærkere personligt kompas som genvej til at slå nye rødder.

Naturen er det "nye" element, som i dag får større og større opmærksomhed for sine afstressende og helbredende virkninger. Men den er også det element, der har ligget lige foran næsen på os hele tiden, og som vi ikke har kunnet se for bare træer. Denne bog vil gerne hjælpe med at gøre synet klarere.

Håndbogen er tiltænkt aktører, som ønsker inspiration og viden om, hvordan natur og fællesskab med fordel kan danne basis for en helstøbt rehabilitering af traumatiserede flygtninge. Det kan f.eks. være integrationsprojekter, psykologer og psykoterapeuter, naturterapeuter, fysioterapeuter, behandlings- og beskæftigelsesindsatser, kommuner, flygtningeorganisationer og terapihaver. Nogle læsere vil i forvejen have stor viden på traume- eller flygtningefeltet, hvor andre har grønne fagligheder. Bogen er skrevet for så vidt muligt at imødekomme forskelligheden i faglighed.

Opbygning af bogen

Bogen er delt ind i tre dele, som starter teoretisk og undervejs bliver mere metodisk og praktisk.

- **Del 1** er en gennemgang af målgruppen, dens vilkår og udfordringer.
- **Del 2** beskriver gennem tre sektioner de tre metodiske nøgler, nemlig naturen, relation & fællesskab samt personligt kompas.
- **Del 3** beskriver opbygningen af GROW og hovedaktiviteterne i forløbet.

Undervejs indgår en række ekspertindlæg skrevet af fagfolk, som har større viden på visse områder end jeg som hovedforfatter. Således er det hensigten at viderebringe dugfrisk viden med et højt fagligt niveau.

TAK til

Alle de kompetente bidragsydere og medskribenter til bogen, og en ekstra tak til Dorthe Varning Poulsen for at have støttet og været med så langt! Tak til alle vores deltagere gennem årene, og tak for de fortsatte venskaber. Stor tak til Shani for sparring og til Ditte Marcher for vigtig læring. Tak til Lotta, Sekita, Solvejg, Mahmoud, Nariman, Bilal, Masood, Sigurd, Hallingelille, Bjørn, Mira og Sirius for uvurderlig opbakning og inspiration. Tak til Adnan og Jørgen, oppe over skyerne.

September 2020
Sasja Iza Christensen

Flygtninge og Traumer



Introduktion

Aldrig har så mange mennesker på globalt plan været fordrevne og på flugt. I skrivende stund tæller vi knap 80 millioner mennesker i alt

Uroligheder og krige er baggrunden for, at så mange mennesker må flygte. Deres vandring er ikke begrænset til Mellemøsten og Afrika, men spredt sig til flere kontinenter, som også involverer Sydamerika og Asien. Vi står over for en global og kollektiv flygtningekrise.

I Danmark har en undersøgelse (LG Insight for Socialstyrelsen, 2013) konkluderet at 30-50% af herboende flygtninge lever med traumer, og en anden undersøgelse konkluderer at 43 % af syriske flygtninge lider af PTSD, 40 % er ramt af depression og 26% lider af angst (Thøgersen m.fl., 2020).

Med konflikt og krig følger traumer. Kompleks PTSD med invaliderende genoplevelsesfænomener, søvnløshed, fysiske symptomer samt sparsomme dansk-kompetencer og manglende netværk komplicerer tilværelsen og integrationen i det danske samfund. Men situationen er stadig mere kompleks.

I visse kulturer og befolkninger har massive konflikter eller undertrykkelse været en del af vilkårene flere generationer tilbage, og således har både forældre, bedsteforældre og oldeforældre været traumatiserede i større eller mindre grad.

Vi ved i dag, at børn af forældre med traumer har stor risiko for at blive sekundært traumatiseret. Den måde, man som forælder både fysisk og psykisk er påvirket af traumer i sit daglige liv, den måde, hvor-

på man taler eller ikke taler om de traumatiske oplevelser med sine børn, og den måde, man er i stand til at reagere og respondere følelsesmæssigt på, har alt sammen betydning for barnet og dets eventuelle traumatisering.

Derudover viser nyere forskning i epigenetik, at traumereaktioner kan forplante sig til det ufødte foster, der endnu ligger i sin mors mave. I forsøg med mus har unger af tidligt traumatiserede mus vist samme symptomer, f.eks. et særligt højt alarmberedskab, i op til fire efterfølgende generationer. (Mansuy, s. 408-415)

Alt i alt betyder dette, at nogle flygtninge kan stå med egne oplevede traumer oven i generationers traumer, der er videreført til dem, og i øvrigt som bærere af kollektive traumer fra den tid, vi lever i. Alene traumegrundlaget er altså uhyre komplekst og mere end et individuelt symptombillede.

Hertil kommer sociale vilkår, kulturforskelle og sundhedssyn, som også er nødvendige emner at forholde sig til, hvis man vil tæt på at forstå og imødegå totaliteten af de udfordringer, som målgruppen for indsatsen beskrevet i denne håndbog har.

I første del gives primært baggrundsviden omkring traumer og PTSD, symptomer og følgevirkninger. Derefter indkredses yderligere stressorer for flygtninge i Danmark for så at munde ud i en beskrivelse af nogle af de væsentligste forskelle og udfordringer, der ofte opstår i mødet mellem en udsat flygtning og systemet i Danmark.

Traumelandskabet

BAGGRUNDSVIDEN. Hvad er traumer og PTSD? Ordet traume stammer fra græsk og betyder sår eller skade. Det er et ord, vi stadig bruger om fysisk tilskadekomst. Sigmund Freud overførte ordet til et psykisk begreb, hvor traumet dækker over en voldsom begivenhed som f.eks. vold og krig, altså overvældende og voldsomme hændelser, der har livstruende karakter

Af **Erling Groth**, psykolog og enhedsleder i Klinik for Traumatiserede Flygtninge, Region Sjælland, og **Sasja Iza Christensen**

PTSD står for Post Traumatisk Stress Disorder – på dansk posttraumatisk belastningsreaktion – en reaktion, der kommer efter traumet.

PTSD er en psykiske lidelse, som har været kendt længe – ikke som PTSD, men under andre betegnelser. Allerede under den amerikanske borgerkrig (1861-1865) beskrev man symptomer svarende til dét, vi kender som PTSD i dag. Under 1. verdenskrig blev lignende symptomer beskrevet som granatchok. Under og efter 2. verdenskrig blev vi bekendt med KZ lejr-syndromet og konvojsejladssyndromet. Begge syndromer havde samme symptomatologi som PTSD: Fra Vietnamkrigen blev det endnu mere tydeligt, at krig kunne føre til bestemte symptomer, idet

op mod 50 procent af vietnamveteranerne skønnedes at lide under PTSD. I den periode blev mange af de PTSD-behandlingsmetoder, vi kender til i dag, udviklet.

Det er ikke alle, der får diagnosen PTSD efter at have gennemlevet traumer. Vi ved, at der tilsyneladende er 30 – 45 procent flygtninge, der har traumer i større eller mindre grad, men ikke alle udvikler behandlingskrævende PTSD. Derudover ved vi, at hvis der sker en ophobning af traumer tillige med tilknytningstraumer, så er risikoen for at få PTSD og mere kronificeret PTSD større.

For flygtninge med traumer er risikoen for at udvikle PTSD ti gange større end for normalbefolkningen.

Gruppen af flygtninge med PTSD er blandt de mest belastede patientgrupper i den danske sundhedssektor og er ofte kendetegnet ved at have massi-

ve psykiske, sociale og fysiske vanskeligheder. Gruppens belastningsgrad og kompleksitet betyder, at der sjældent er tale om en psykiatrisk tilstand alene, og mange lider af svære comorbide smerter og fysiske funktionsbegrænsninger. Dertil kommer yderligere somatiske og psykiske symptomer, der har relation til PTSD. Pga. kompleksiteten af symptomer er der derfor stor risiko for fejldiagnosticering og fejlbehandling.

Selvom en person har været udsat for en alvorlig traumatisk begivenhed, vil det i de fleste tilfælde ikke udvikle sig til PTSD. Der findes ingen enkel forklaring på, hvorfor nogle mennesker får PTSD, og andre ikke får. Det er et komplekst samspil mellem den voldsomme begivenheds karakter, omfang og varighed og den enkeltes muligheder for at tackle eftervirkningerne. Praktisk talt alle personer, som bliver udsat for tilstrækkelig høje doser af stress og traumer vil udvikle PTSD.

Symptomer på PTSD og kognitive følger

PTSD kan opstå ved en eller flere traumatisk/udløsende hændelser. Der kan ske en art ophobning over år, hvor den sidste hændelse er den udløsende faktor, der kan give disse klassiske symptomer, der også betegnes som kernesymptomer ved PTSD.

- Genoplevelsessymptomer: Tilbagevendende genoplevelse af traumet i "flashbacks", mareridt eller påtrængende erindringer
- Undgåelsesadfærd i forhold til det, som kan "trigge" traumerelaterede erindringer/følelser eller fornemmelser. Mange gange kan det være ubevidst, så en følelse af ubehag kan medføre undgåelse af det, der vækker ubehaget.
- Delvis eller fuld amnesi for den/de traumatiske oplevelse(r) eller vedvarende symptomer på overfølsomhed eller alarmeredskab, f.eks. ind- eller gennemsovningsbesvær, irritabilitet, ændringer i humør, koncentrationsbesvær, hypervigilantitet (en følelse af at være på vagt) og en følelse af konstant at være i fare.

Ved sidste opdaterede diagnoseliste ICD11 tilkom der følgende symptomer i forhold til kompleks PTSD: Forstyrrelser i affektregulering, negativ selvopfattelse og relationelle vanskeligheder.

Forklaringen på disse symptomer kan neurobiologisk forklares ved, at nogle af hjernens strukturer ændrer sig efter voldsomme traumer:

Amygdala er et lille område i hjernens tindingelap, som håndterer frygt og forsvarsmekanismer, og som sørger for, at kroppen kommer i alarmeredskab. Området er afgørende for, at vi følelsesmæssigt kan vurdere rigtigt i forhold til vores omgivelser. Efter traumer kan man se at Amygdalas aktivitet stiger og scanner efter farer og bliver aktiveret ved det mindste faresignal.

En anden del af hjernen, som ændres efter traumer, hedder Brocas område. Dets funktion er knyttet til sproglig formuleringsevne og gør det muligt, at vi kan sætte ord på oplevelser. Man kan se, at aktiviteten i Brocas område falder efter traumatiske oplevelser, hvorved det bliver vanskeligere at sætte ord på det erfarede.

Hippocampus er så at sige hjernens bibliotek og er vigtig for, at vi gemmer erindringerne i hukommelsen tidsmæssigt korrekt. Efter traumer kan man ved scanning se, at alle strukturer i dette område af hjernen ændrer sig.

Hos mange traumeramte ses udpræget kognitive vanskeligheder i form af koncentrationsbesvær samt vanskeligheder med korttidshukommelsen. Mange traumatiserede flygtninge har derfor vanskeligheder med at lære dansk, og derudover ser vi en del analfabeter, der ikke kan læse på deres eget sprog. Det vanskeliggør selvsagt indlæring på alle mulige måder. Endelig fylder bestræbelserne på at undgå at blive mindet om, hvad man har været udsat for, en hel del af det daglige liv og kan yderligere være en barriere for indlæring og integration.

Traumer og erindring

Traumatiske erindringer bliver ikke en personlig fortælling, der kan fortælles. Erindringerne genopleves

som kropslige oplevelser og flashbacks (tilbagevendende billeder af begivenhederne), der ligner dem, man sansede, dengang hændelsen fandt sted. Tiden er sat ud af spil, og man er tilbage til dengang. Nutiden er svært tilgængelig.

På den ene side brænder de visuelle, kropslige og følelsesmæssige oplevelser af den traumatiske hændelse sig fast i personens erindring, og på den anden side kan det ikke sprogliggøres.

Kroppen reagerer på for eksempel dufte, lyde, lugte, berøringer og smagsindtryk. Indtryk, som ikke nødvendigvis har direkte forbindelse til det oprindelige traume, men som udløser meget voldsomme genoplevelsesreaktioner, som igen udløser angst og vedligeholder kroppens øgede alarmberedskab.

En farve på en væg, en tilfældig lyd, en refleks, noget der i det hele taget minder om noget, man har oplevet, kan være angstfremkaldende. Det er muligt gennem terapi at finde ud af, hvorfor en bestemt farve eller lyd kan udløse angst.

Netop den kronisk højspændte krop kan føre til, at traumatiserede mennesker mister evnen til at bruge kroppens reaktion som en vejviser i forhold til handlinger i den aktuelle situation og til selvforståelse.

Vi ved dog også fra scanninger, at gennem vellykket behandling kan de tidligere funktioner genoprettes, og størrelserne på de tre hjernestrukturer genetableres.

Traumer og krop

Kroppen reagerer på mange stimuli og indtryk, uden at vi er bevidste om det. Med oplevede traumer kan kroppen reagere voldsomt på sanseindtryk, hvor vi kan have svært ved at forstå hvorfor.

For at forstå det må vi forstå dele af vores nervesystem. Vores autonome nervesystem sørger for vores overlevelse ved at regulere bl.a. vores hjer-teaktivitet, vejrtrækning, fordøjelse, kropstemperatur og overlevelsesimpulser. Det autonome nervesystem har to modsatrettede systemer, som skal arbejde sammen for at skabe balance i kroppen

– det parasympatiske og det sympatiske nervesystem. Det sympatiske nervesystem gør kroppen klar til at handle målrettet i forhold til farer. Det sympatiske nervesystem er aktivt, når man er stresset og i alarmberedskab.

I den tilstand vil man opleve:

- Høj puls
- Hurtig vejrtrækning
- Højt blodtryk
- Øget blodtilførsel til musklerne
- Sved og gåsehud, tørhed i munden
- Øget aktivitet i hjernen, mere energi m.m.

Når PTSD-ramte opfordres til øget kropslige aktivitet, møder personerne de samme kropslige reaktioner, som de gerne vil undgå. Derfor kan det i den sammenhæng være vigtigt at være opmærksom på, at de beskrevne fysiologiske reaktioner kan blive aktiveret og føre til angst. Og derfor kan det være givtigt at kunne tilbyde forskellige fysiske aktiviteter, som ikke virker nær så provokerende på nervesystemet.

Det parasympatiske nervesystem sørger for at genopbygge kroppen og er aktivt, når vi hviler.

Når man sover, slapper af, mediterer og laver afspændingsøvelser, sørger det parasympatiske nervesystem bl.a. for at regulere blodtryk, puls og hjer-teaktivitet.

Når det parasympatiske system er aktivt, vil man opleve:

- Rolig puls
- Langsom vejrtrækning
- Kropsligt velbehag
- Lavt blodtryk
- Rolig hjerneaktivitet

Hvis man i behandlingen for hurtigt søger at aktivere det parasympatiske system, kan hjernen opleve det som, at man sænker forsvaret, og så aktiveres det

sympatiske nervesystem igen. Derfor er det nødvendigt at gå langsomt frem med afspændende aktiviteter.

Et overbelastet nervesystem og en langvarig produktion af stresshormoner kan skade kroppen på en lang række måder.

Mange flygtninge oplever ryg- og nakkeproblemer, vejrtrækningsproblemer, hovedpine og migræne, forstyrret appetit og fordøjelse, højt blodtryk, søvnløshed, kvalme og muskelsmerter. Det påvirker helbredet og funktionsevnerne og giver mange en oplevelse af at være "syg". Læs mere om dette på s. 78.

Traumer og sociale samt følelsesmæssige udfordringer

Når man har været udsat for forskellige former for grusomhed udført af mennesker, kan det være særdeles svært at stole på andre mennesker og dermed være meget svært at indgå i en tæt relation. Litteraturen (Van der Hart, Nijehuis og Steele, 2006) beskriver, at det i en behandlingsmæssig kontekst kan tage op til to år at skabe den behandlingsmæssigt trygge ramme, så man er i stand til at kunne forholde sig til de traumatiske oplevelser. Når mennesker har været udsat for ekstrem vold, er det vanskeligt at ind-

gå i en følelsesmæssig og dermed afhængig relation i forhold til den anden/en terapeut. Det vanskeliggør samtidig dannelsen af nye sociale relationer, og dermed har mange traumatiserede flygtninge svært ved at skabe sig et netværk.

Den manglende kontrol over eget liv, meget lille økonomisk råderum, sproglige vanskeligheder og besværligheder med at navigere i et anderledes offentligt system kan medvirke til, at mange flygtninge føler stor frustration, vrede, afmagt, hjælpeløshed og lav selvtillid. Problemer med at regulere, afstemme og tilpasse sine følelser, emotioner og følelsesudtryk er derudover ofte en følgevirkning af PTSD, og man kan opleve letantændelighed og pludselig opfarendhed.

En flygtning lider ofte mange tab, tab af familiedemedlemmer, tab af hjem, land, sprog, kultur, status, arbejde mv. For traumatiserede flygtninge kan det skabe en dyb og kompleks sorg, som er svær at rejse sig fra. For mange PTSD-ramte er depression en fast følgesvend.

Alle mennesker kan opleve ensomhed, depression og isolation. Flygtninge har et særligt behov for sociale netværk til at støtte dem i at integrere sig i det nye samfund.

Bilal blev næsten sig selv igen

51-årige Bilal kommer oprindeligt fra Syrien. Da han begyndte sit GROW-forløb hos Nye Rødder var han kun en skygge af sig selv. Men langsomt vendte den gamle Bilal tilbage





Af **Ole Jeppesen**

I Nye Rødders have i den økologiske landsby Hallingelille står et stort, skønt drivhus. Indenfor nyder planterne godt af lys og varme, men der er også gjort plads til mennesker. Stedet er nemlig også tænkt som et væksthuse for GROW-kursister, som er på vej op i lyset igen efter en periode i mørke.

En af dem, der har haft glæde af drivhuset og resten af haven, er Bilal. Han har tilmed været med til at rejse huset i sin tid.

"Drivhuset er mit yndlingssted i haven, for jeg har så mange minder herfra. Jeg var med til at bygge det sammen med to andre mænd, som blev mine nære venner. De gode minder herfra handler om at bygge noget sammen og blive venner," fortæller Bilal og holder en pause.

Drivhuset rummer nemlig også triste minder, viser det sig:

"Begge mine to venner lever desværre ikke længere. Det er meget trist. Men jeg vil aldrig glemme dem

og heller ikke min tid her i Hallingelille," siger han og ser sig omkring.

Ansvar skaber glæde

Bilal fremhæver den afslappede stemning, den direkte placering i naturen og de klart definerede opgaver, som prægede hverdagen under GROW-forløb:

"Det var hyggeligt at samarbejde med de andre om at lave drivhuset, og det var dejligt at få pålagt et ansvar. At det faktisk var os, der skulle stå for byggeriet af et drivhus," forklarer Bilal, som efter GROW-forløbet fik job i et anlægssfirma og nu bor på Fyn.

Da han ankom første gang til Hallingelille var han dog langt fra parat til at påtage sig den slags opgaver.

"Jeg havde lige afsluttet et behandlingsforløb hos en psykiater og var psykisk på nulpunktet. Men langsomt vendte jeg tilbage. Jeg fik jord mellem fingrene, jeg mærkede duften af blomster og tomater, jeg kom ud i lyset. Det virkede," siger han et sted under kasketten.

En stor familie

I dag er Bilal atter i stand til at smile. Livet er tilbage på ret køl.

"Da mit forløb hos Nye Rødder sluttede, var jeg 99 procent mig selv igen. De hjalp mig endda til at få et arbejde. Det er sket for mange kursister her," siger Bilal og nikker.

GROW-metodens effekt er resultatet af flere 'ingrediensers' gode samspil, mener han.

"Personalet er professionelt, men mere end det. Kursisterne bliver som en del af en stor familie, og jeg vil aldrig glemme det. Samtidig er arbejdet med havebrug meningsfuldt, og maden er sund. Alt i alt hjælper det bare. Jeg er ikke doktor, så jeg ved ikke hvorfor. Men lys, luft, farver, dufte... Det hjælper bare," konstaterer Bilal, som fortsatte som frivillig hos Nye Rødder, da hans forløb var ved vejs ende.

"Jeg bliver glad, når jeg er her og ser personalet. Hvis jeg ikke var flyttet til Fyn, så var jeg nok herude endnu," griner Bilal og forlader atter 'sit' lune drivhus.

Stressfaktorer for flygtninge

EKSILSTRESS. Det voldsomme skift i livet, som det er for flygtninge at forlade deres hjem og hjemland, tage på en ofte farefuld flugt og ankomme til et nyt land, vil være rystende for langt de fleste. Men også processen med at tilpasse sig det nye liv og den nye kultur byder på en række stressorer, som vanskeliggør livssituationen, integration og trivsel

Af **Erling Groth** og **Sasja Iza Christensen**

Tab og bekymring: Alle flygtninge har oplevet at miste deres bolig og hjem. Mange har mistet familie-medlemmer, venner og netværk. Forestillinger om livet, drømme og planer for fremtiden er tabt, og hverdagen er for alvor forandret. Tab af status, kultur og sprog påvirker den enkelte. Tabet af kontrol over eget liv skaber frustration og vrede og kan føre til depression. Det netværk, som normalt støtter og skaber tryghed i store udfordringer, er der ikke mere eller er alt for langt væk. Hjemlandets situation skaber bekymring for tilbagebleven familie og venner – især for mennesker fra lande, hvor der fortsat er krig og konflikter.

Opbyggelsen af en ny tilværelse i et land, hvor sprog, kultur og system er fremmed og kompliceret, udgør en væsentlig stressfaktor for livet i eksil.

”Det er ligesom at skulle starte i børnehaven igen. Jeg ved ikke hvordan man gør noget i Danmark og kan ikke engang forstå sproget”
- mandlig syrisk flygtning.

Usikker fremtid: Uvisheden om evt. asyl eller hjemsendelse, ventetid, skiftende placeringer på diverse asylcentre og den medfølgende usikkerhed og magtesløshed har stor indflydelse på flygtninges psykiske helbred. Derudover oplever mange det utrygt at opholde sig på asylcentre pga. spændinger mellem forskellige etniske grupper og en generel stemning af frustration og frygt.

Når den midlertidige opholdstilladelse endelig er opnået i Danmark, er fremtiden endnu meget usikker, idet tilladelsen skal forlænges efter et eller to år

afhængig af flygtningestatus. Opholdstilladelsen kan blive inddraget eller ikke forlænget, hvis myndighederne vurderer, at man ikke længere er i fare i sit hjemland. Tilknytningen til Danmark har efter den nye lovgivning i 2019 mindre indflydelse på muligheden for forlængelse.

Efter otte år kan man søge om permanent opholdstilladelse, såfremt man opfylder en række krav som f.eks., at man ikke har modtaget offentlig ydelse de sidste fire år, samt at man er fuldtidsbeskæftiget.

Nye normer: Nye kulturelle normer kan udgøre en væsentlig stressfaktor både for ældre og for unge, der kan havne i store dilemmaer mellem at være tro mod deres hjemlands normer og samtidig ville tilpasse sig den nye kultur og være en del af fællesskabet i det nye land. Mange flygtninge oplever, at det er svært at komme ind på livet af danskerne, og normerne omkring gæstfrihed og sociale kodeks er anderledes i Danmark end i deres hjemland.

Disse øvrige stressorer samt en hårdt presset økonomi bidrager til en forværring af symptomerne på PTSD.

Socioøkonomiske vilkår

Som flygtning i Danmark har man ret til "selvforsørgelses- og hjemrejseydelse", som er væsentligt mindre end kontanthjælpsydelsen. Til sociale ydelser som f.eks. børne-unge-ydelse findes optjeningskrav, der gør, at det fulde beløb først opnås efter seks års ophold i Danmark.

De socioøkonomiske forhold vil for mange flygtninge således være særdeles dårlige og påvirke deres mulighed for integration og trivsel.

Selvforsørgelses- og hjemrejseydelsen udgør i 2020 følgende månedlige beløb:

Forsørgere, gift	8.596 kr. (15.355 kr.)
Forsørgere, enlige	12.283 kr. (14.677 kr.)
Ikke forsørgere over 30 år	6.142 kr. (11.554 kr.)
Hjemmeboende under 30 år	2.646 kr. (3.594 kr.)

(Alle beløb er før skat. Beløbene i parentes er kontanthjælpsydelsen).

Der er i ydelserne ikke afsat penge til 'leg og fritid', som dækker over læsestof, kommunikation (f.eks. telefon), tv/radio/musik, legetøj, foreningsliv, sport/fri-luftsliv, forlystelser og ferie samt til transport. (Kilde: Dansk Flygtningehjælps hjemmeside)

At have så stram en økonomi får yderligere konsekvenser i forhold til, hvorvidt flygtninge kan medvirke til at betale for den medicin, der kan være brug for. Flygtninge på selvforsørgelses- og hjemsendelsesydelse bliver helbredelsesmæssigt sat i en dårlig situation. Tandstatus kan være meget dårlig, og der er ikke råd til at rette op på det. Socialt er der heller ikke økonomi til, at børnene, som det er sædvanen i Danmark, kan gå til fødselsdage, have fritidsaktiviteter osv.

Udover de nævnte stressfaktorer forbundet med eksilstress og dårlige socioøkonomiske vilkår, oplever flygtninge i Danmark samme stressorer som andre mennesker, eksempelvis familieproblemer, flytning, arbejdsløshed, skilsmisse, sygdom og dødsfald.

Undersøgelser om flygtninges mentale helbred viser blandt andet, at den traumatiske bagage fra fortiden har mindre betydning for trivsel end forholdene i det nye land. (Umar Ikram og Karien Stronks, 2016)

Kultur og livspraksis

BALANCEGANG. Størstedelen af herboende flygtninge kommer fra ikke-vestlige lande, hvor den udbredte livsførelse er anderledes end den, vi har i Danmark. Ofte er vi mennesker blinde over for store dele af vores egen måde at leve på; det er selvfølgeligheder, som eksisterer i os som en tavs viden, og vi tænker kun på at tale om kultur, når vi møder mennesker, der lever og tænker på andre måder end vi selv

Af **Erling Groth** og **Sasja Iza Christensen**

Det er svært at beskrive kulturer og kulturforskelle uden at risikere at tingsliggøre, generalisere og ekskludere mennesker. Ingen kan vide sig sikre på, hvilke aspekter af identitet, adfærd og livssyn, der adresseres (Berliner, s. 99-100), og det er derfor en balancegang, når vi taler om kultur.

Med fare for alligevel at generalisere er der elementer som individfokus, sundhedssyn, kønsroller og arbejds traditioner, der har en betydning for de udfordringer, som mange flygtninge møder i Danmark.

Individfokus og kollektivt fokus

Vi møder flygtninge, som i deres samfundsstruktur er vant til at orientere sig kollektivistisk, dvs. i storfamilier, i langt højere grad, end vi har for vane i Danmark, og det skaber udfordringer i behandlingen og integrationsprocessen. Selvom der på det sociale felt i de senere år er blevet sat fokus på inkluderende fællesska-

ber, har vi i Danmark såvel som i mange andre vestlige lande et udpræget individualistisk orienteret menneskesyn. Individets frie valg, hvad angår alt fra bolig, religion, partner og erhverv, er en gennemgående værdi, og også når det kommer til valg af vennekreds og familie, hyldes individets ret til at vælge efter forgodtbefindende. Menneskets ressourcer, potentiale eller problemer anses først og fremmest som et personligt anliggende.

Hvor der i mange flygtninges hjemlande ikke er et velfærdssamfund til at fungere som sikkerhedsnet, er storfamilien det fundament, der giver social og økonomisk tryghed. Det har en væsentlig betydning for familiemedlemmernes identitet, rolle og funktion, opdragelse og den sociale dynamik i familiefællesskabet. Vi-identiteten i storfamilien er stærk, og man er afhængig af hinanden. Eftersom det er familien og ikke individet som er i centrum, anses individets handlinger som et udtryk for familiens beslutninger, værdier og status.

Hvor børn i danske skoler og hjem opfordres og opdrages til at tage stilling, være selvstændige, tænke kri-

tisk og forholde sig til personlige ønsker, er der i en kollektivistisk opdragelse i stedet behov for at være loyal, indordne sig og tilpasse sig fællesskabet. Visse følelser og følelsesudtryk hører i modsætning til vestlig tradition i højere grad til i fællesskabet end hos individet.

Arbejde

I mange af de lande, hvor flygtningene stammer fra, er kønsroller skarpt tegnet op. Det er sædvanen, at kvinder arbejder hjemme, og manden er den, der arbejder og tjener pengene. Kvindens domæne er hjemmet, og hun skal klare alt, hvad der har med husholdning og familie at gøre, også i svigerfamilien. Nogle steder anses det for skamfuldt, at en kvinde arbejder. Det kan altså være forbundet med et ærestab for familien, hvis kvinden er i beskæftigelse. Æren er vigtig at beskytte, fordi det traditionelt har at gøre med familiens status og anseelse og i sidste ende sikkerhed. Når børnene bliver voksne, kan kvinden ofte trække sig tilbage, få en højere status og forvente at være mindre aktiv.

Mandens domæne er alt, hvad der foregår udenfor hjemmet. Han er traditionelt set familiens forsørger, repræsentant og forsvarer af familiens ære. Manden anses som den, der har autoritet.

Disse roller udfordres og går ofte i opløsning i mødet med det danske samfund – hvor der formelt er ligestilling mellem kønnene. Det efterlader parrene i store dilemmaer og identitetstab, når de på den ene side prøver at bevare deres hjemlands familiestruktur og holde æren intakt ift. det etniske tilhørsforhold i Danmark og den resterende familie i hjemlandet, og på den anden side skal forsøge at tilpasse sig den modstridende praksis omkring kønsroller, opdragelse og beskæftigelse her i landet.

Sundhed

Sygdom er i den kollektivistiske orientering også et familieanliggende. Det forventes, at familien tager over, giver omsorg og fritager den syge for sine forpligtelser.



Foto: Nye Rødder



Et hyppigt dilemma i behandlingen af flygtninge opstår i forskellige opfattelser af sygdom. Er sygdom, smerte og lidelse skæbnebestemt og et udtryk for Guds vilje, eller er det noget, man som individ kan gøre noget ved? Hvis ansvar er det at bearbejde traumatiske oplevelser? (Andersen, s. 4-6)

For nogle flygtninge er helbredelse dermed ikke nødvendigvis noget, man selv kan hjælpe på vej gennem praksis som øvelser, ændret adfærd eller nye tankemønstre. Hvor man i Danmark mener, at man kan afhjælpe sygdom ved f.eks. kostomlægning, motion og terapi, er dette ofte nyt for målgruppen af traumatiserede flygtninge, og det kan tværtimod være meget vanskeligt at se meningen med f.eks. psykoterapi.

Forventningerne til, at lægevidenskaben med sin diagnostiske og medicinske redskaber kan kurere sygdom, er ofte høje. Dog oplever vi, at hvis ikke bedring opnås gennem den medicin, der evt. ordineres fra egen læge og speciallæger, sendes der bud efter medicin fra hjemlandet, som så tages parallelt, sandsynligvis uden at kende til de risici, dette måtte indebære.

At have psykiske problemer kan for nogle flygtninge være behæftet med stor skam og tabu. Nogle omtaler psykisk sygdom som at være besat af en dæmon eller at være "skør". Af samme grund kan det være svært at tale om psykiske problemer med en tolk til stede, da tolke ofte kommer fra samme etniske miljøer som patienterne og i teorien vil kunne viderefortælle patientens problemer.

Det kræver en række kulturelle kompetencer både som behandler og som medborger at kunne forstå de flygtede: Viden om og forståelse for, hvordan baggrund, migrationsoplevelse og etnicitet påvirker psykosocial udvikling og psykopatologi. Indsigt i betydningen af migrationsoplevelsen, post-migrationsfaktorer og akkulturativt pres (samfundets krav om tilpasning til dansk kultur) for trivsel og psykisk balance. Det er nyttigt med kendskab til relevante udenlandske politiske forhold og sundhedssystemer samt til begreberne kultur, etnicitet, religion og kulturel identitet. Derudover er det nyttigt med kendskab

til samfundsmæssige forhold i de lande, flygtningene stammer fra.

En utilstrækkelig tilgang?

Det er en faktor, at mange flygtninge mangler forståelse for vestlig behandling og det danske sundhedssystem. Det danske velfærdssystem fungerer helt anderledes, end hvad flygtningene kender fra deres hjemland, og de har som ofte store vanskeligheder med at gennemskue og navigere i systemet. Dertil har mange en udpræget autoritetstro tilgang til behandling, som indebærer specifikke forventninger til behandlerens fremtræden og en 'FIX-mig'-tilgang.

Det er her væsentligt at være opmærksom på, at det at søge hjælp ved psykiske problemer kan være meget stigmatiserende i nogle kulturer.

Når traumatiserede flygtninge kommer i traumebehandling, ser vi at sygdomsbilledet kompliceres yderligere af den komplekse situation, de befinder sig i og deres kulturelle baggrund. Livet i eksil er i sig selv forbundet med væsentlige problemstillinger vedrørende social tilpasning og isolation, adskillelse fra familiemedlemmer og tab af socioøkonomisk status. Sociale og helbredsmæssige faktorer er ofte tæt sammenvævede, og det er vanskeligt at omsætte symptomer til entydige diagnoser og dermed en fokuseret behandlingsindsats.

Den måde, hvorpå vi forsøger at hjælpe traumeramte flygtninge som kommer med normer og livsanskuelser forskellige fra den typisk vestlige, er i sig selv rodfast i et sæt værdier, antagelser, normer og praksis, som vi ikke nødvendigvis selv er helt bevidste om. Man kan spørge sig selv, om tilgangen derfor kan risikere at blive utilstrækkelig eller ramme ved siden af?

Traumatiserede flygtninge er i en kompleks livssituation og præsenterer en kompleks baggrund, der kræver, at vi udfordrer os selv med selvrefleksion, og at vi begynder at tænke bredere og anderledes, end praksis har været hidtil. Vil vi lette deres vej til integration i det danske samfund, må vi gøre, hvad vi kan for at sætte os selv i deres sted og gøre mere ud af at bygge de broer, der skal til.

Tre nøgler:

■ Natur

■ Relation & Fællesskab

■ Personligt Kompas



Introduktion til de tre nøgler

Som forrige kapitel pegede på, er der en risiko for at vi, dvs. myndigheder, offentlighed, behandlere og beskæftigelsesaktører, fortaber os i målgruppens lange liste af symptomer og barrierer for at fungere og integreres i Danmark. Men hvis vi skal lykkes med en indsats, der imødegår de multiple udfordringer, som sårbare flygtninge har som borgere i Danmark, så skal vi starte et helt andet sted

En måde, hvorpå vi kan give et bredere perspektiv på traumatiserede flygtnings udfordringer og tilbyde dem en mere helhedsorienteret håndsrækning, er at forholde os til de fundamentale og eksistentielle lag, de som mennesker er ramt på.

Det er lag, vi som moderne vestlige borgere knap nok er i kontakt med, endsige bevidste om, og derfor ofte ikke beskæftiger os direkte med, før vi også bliver ramt. Og selv da er vi måske ikke klar over, hvilken betydning de kan have.

Urmennesket i os, som endnu udgør vores genetiske materiale som menneske i dag, er blevet skabt til at navigere efter nogle grundvilkår i tilværelsen, hvor relationen til naturen, til andre mennesker og tilliden til vores sansninger har været afgørende for overlevelsen. Det er disse forhold, der kan siges at udgøre et fundament, som endnu har en grundlæggende betydning for os i dag, omend ubevidst. Vi har grundlæggende behov for at kunne læse vores omgivelser og kunne genkende kroppens signaler for at kunne vide, om vi er i fare eller i sikkerhed. Når vi skal rumme voldsomme begivenheder eller finde os til rette

under helt nye himmelstrøg, er det det samme fundament, som viser os vej til trykthed og trivsel.

Fundamentet kan dog risikere at bryde sammen, når vi har oplevelser, der er for svære for psyken og nervesystemet at håndtere, og da kan det ikke længere støtte os. Men fundamentet kan også langsomt være blevet svagere gennem års fremmedgørelse, dårlige livsvilkår og/eller nedarvede traumer. Da har vi brug for at styrke og genopbygge fundamentet.

Fundamentets tre forhold:

1) Forbindelsen til naturen

Naturen set som et grundvilkår og en nødvendighed for menneskets eksistens. Naturen som ramme for både farer og tryghed. Naturen som værende til for alle og fuld af ressourcer. Naturen som en vej til afspænding af nervesystemet og som meningsgiver.

2) Forbindelsen til andre mennesker

Relationsdannelse som vores første overlevelsesmekanisme og nødvendighed for trivsel. Fællesskabet som tilhørsforhold, beskyttelse og styrke. Fællesskabet som grundpille i individets identitet, rolle og formål. Positive fællesskaber som kilde til et nervesystem i ro.

3) Menneskets forbindelse til sig selv

Kontakten til egen krop, ressourcer, livshistorie, følelsesliv, værdier, behov og fremtidsmål.

Den tysk-amerikanske professor Carl Otto Scharmer, mest kendt for sin U-teori om forandringsprocesser, identificerede på et seminar om kollektive traumer i oktober 2019 netop disse tre forhold som essentielle for forvandlingen af menneskets kollektive traumer.

De tre forhold danner overordnet de tre nøgler, vi benytter i rehabiliteringen af traumatiserede flygtninge, og i bogens anden del udfoldes, hvordan de skal forstås, og hvordan de bliver til praksis.



Forbindelsen til naturen



Naturbaseret
rehabilitering

Forbindelsen til andre



Relation og
Fællesskab

Forbindelsen til sig selv



Personligt
kompas





Natur





Naturens helbredende virkning

Hvad kan naturen bidrage med i forhold til fysisk, mental og social sundhed? Naturen har altid spillet en stor rolle for menneskers liv. Man kan sige, at vi på en måde har forsøgt at gøre os uafhængige af naturen ved at kunne styre og kontrollere den, men i de senere år har forskningen peget på, at den retning ikke er entydig positiv

Af **Dorthe Varning Poulsen**
Ph.D. og lektor

Vigtigheden af at være tæt på naturmiljøer (ofte benævnt greenspace, som også indbefatter by-natur og haver) har vist sig at have stor betydning for vores fysiske, mentale og sociale sundhed, ikke mindst i takt med den stigende urbanisering og fremmedgørelse, der dermed kan opstå.

Menneskers sundhed forstås her ud fra WHO's definition: "Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom...". Hertil hører også, at sundhed ikke er målet i sig selv, men et middel til at kunne håndtere de udfordringer, man møder i hverdagen. Dette kapitel vil knytte naturen og sundhed sammen, og se på

de teorier og den forskning, der ligger til grund for projektet Grow.

De væsentligste teorier om naturens betydning i forhold til vores sundhed

Den viden, vi har om sammenhængen mellem naturen og menneskers sundhed, tager afsæt i teorier, som forsøger at forstå og forklare baggrunden for, hvorfor mange mennesker oplever, at naturen påvirker dem positivt. Der er hovedsagelig to teoretiske tilgange, som beskriver denne sammenhæng. Den første teori, Aesthetic Affective theory (AAT) er udviklet af den amerikanske miljøpsykolog, Roger Ulrich. Ifølge Roger Ulrich er mennesket som udgangspunkt et biologisk væsen, der gennem sin udvikling er tilpasset et liv i naturen. Vores forfædre var for tusinder

af år tilbage fuldstændig afhængig af at kunne aflæse landskabet. Det kunne betyde liv eller død, hvis man traf den forkerte beslutning.

Udviklingsmæssigt er 'krybdyrhjernen' den ældste del af hjernen. Den er autonom, hvilket betyder, at den ikke er under viljens kontrol (eksempelvis trækker vi vejret automatisk, og vores hjerte slår) og overvejende instinktiv. Senere udvikledes amygdala, som er relateret til sansninger og fornemmelser. Udsættes vi for noget, der kan opfattes som fare, reagerer amygdala meget hurtigt ved at lade kroppen udskille stresshormoner og gøre os klar til kamp eller flugt. Roger Ulrich argumenter for, at vores umiddelbare sansning af omgivelserne, udvikledes på baggrund af hjernens vurdering af et steds potentiale for overlevelse.

Således vil bestemte elementer give os oplevelsen af trykthed:

- At komme op i højden og have udsyn over landskabet
- At kunne finde ly for regn og sol under høje træer eller i huler
- At der er vand (gerne rindende vand)
- At der er mange forskellige dyr, som lever på stedet

Når vi er i byområder, vil miljøet være langt sværere for hjernen at afkode, fordi den udviklingsmæssigt ikke er tilpasset dette, og der skal arbejdes med andre og mere krævende strategier. I naturmiljøer, derimod, kan vi stadig bruge den instinktive oplevelse og finde de steder, som giver følelsen af trykthed og velvære.

Steven og Rachel Kaplan har udviklet deres teori Attention Restoration Theory (ART) ud fra en forståelse af, at de impulser, vi får fra miljøet, bearbejdes i centre af hjernen, der udviklingsmæssigt er kommet til senere. Ifølge Kaplan og Kaplan har vi hovedsagelig to former for opmærksomhed, som vi anvender i forskellige miljøer. Den målrettede eller fokuserede opmærksomhed anvendes, når vi er


i omgivelser, der kræver vores fulde opmærksomhed. Det kan være byområder, en travl arbejdsplads eller bare, når vi udsættes for mange impulser og afbrydelser i hverdagen. Den anden type opmærksomhed, 'Spontan opmærksomhed', anvender vi særligt, når impulserne er færre eller kan bearbejdes nemmere. Det kan være i naturmiljøer, hvor Kaplan og Kaplan mener, at vores perception er mindre krævende for hjernen.

Den enorme mængde af impulser, som vi modtager fra vores sanser under målrettet opmærksomhed, filtreres i den gruppe af hjerneceller, der kaldes det retikulære aktiveringssystem, og de, der vurderes som væsentlige, sendes videre til bearbejdning i andre dele af hjernen, som hippocampus og det limbiske system. Denne sortering og bearbejdning af signaler til hjernen kan medføre en udtrætning eller stresstilstand, som kan afhjælpes ved at sove eller minimere mængden af impulser. Når vi befinder os i naturoplevelser, vil det fremme den helende proces; man kan sige, at naturen virker restorativ på os.



Billedet viser et eksempel på, hvordan træet giver rygdækning og trykthed samtidig med, at der er udsigt mod søen.

Foto: Dorthe Varning Poulsen



Kaplan beskriver fire typer af kvaliteter, som gør et naturmiljø særligt restorativt:

- Fascination – din interesse vækkes, og du fascineres af det, du oplever
- At være væk – du oplever at være i et helt andet miljø uden krav og pligter
- Overensstemmelse – naturmiljøet skal kunne tilbyde lige det, som du har behov for som aktivitet eller hvile
- Udstrækning – området er tilpas stort til at give oplevelsen af rumlighed, og det opleves sammenhængende

Disse elementer søger man at identificere, anvende og forstærke i et naturmiljø, som man har mulighed for at designe - f.eks i en terapihave.

En række andre teorier, som måske ikke går hverken i bredden eller dybden, men alligevel giver brikker til en forståelse af sammenhængen mellem naturen og vores helbred, er eksempelvis de matematiske mønstre, som ligger til grund for teorien om fraktaler. Et træ vil danne sine grene og blade som en algoritme, dvs. de samme mønstre gentages igen og igen i stadig mindre skala fra den største gren til den mindste. Mønsteret går igen fra zebraens striber til den måde, vores kyststrækninger former sig på. Det samme genfindes i kroppen f.eks. i blodkarrenes forgreninger og lungevævets opbygning. En sådan systemisk opbygning er energibesparende og formindsker transporttiden for væske eller luft, og for bladene på bøgetræerne sikrer opbygningen, at mest muligt lys trænger ned til de nederste grene.

I forhold til sundhed er forestillingen, at disse mønstre er så genkendelige for os, at vi umiddelbart finder ro, når vi har mulighed for at være i omgivelser, der er opbygget på den måde. En anden forståelse for naturens positive effekt på vores helbred er de stoffer, som visse træer og planter udskiller, 'Phytoncider', som i visse studier også kan påvirke vores

søvn og måske beskytte mod visse sygdomme såsom kræft (Sunjaya and Sunjaya, 2018; Woo et al., 2019).

Naturen som ramme og medspiller - hvad skal der til?

Mange mennesker mærker, at naturen kan noget særligt. Det påvirker os at komme ud. Men som antydnet i foregående afsnit er der stor forskel på, hvordan vi påvirkes af forskellige naturmiljøer. Den viden skal implementeres i praksis, for ellers risikerer vi, at naturen mere er en kulisse for de aktiviteter, vi laver i stedet for en aktiv medspiller. Som nævnt ovenfor, peger Kaplan og Kaplan på de fire elementer (Fascination, At være væk, Overensstemmelse og Udstrækning) som væsentlig for at styrke den spontane opmærksomhed. Stigsdotter et al. (Grahn and Stigsdotter, 2010) har undersøgt menneskers 'præferencer' i forhold til naturmiljøer. De peger på otte forskellige oplevelsesværdier som deltagerne udpegede som særligt væsentlige (i prioriteret rækkefølge):

- Fredfyldt
- Rumligt
- Vildt
- Artsrigt
- Fristed
- Kulturhistorisk
- Fælleden
- Underholdning og service

I Konceptmanualen for helseskoven Octovia (kan downloades fra hjemmesiden https://ign.ku.dk/octovia/bokse/konceptmodel/Octovia_Konceptmodel.pdf) er de otte natur-rum beskrevet detaljeret og kan anvendes som inspiration til design eller udvælgelse af naturmiljøer til sundhedsfremmende eller behandlende forløb med borgere.

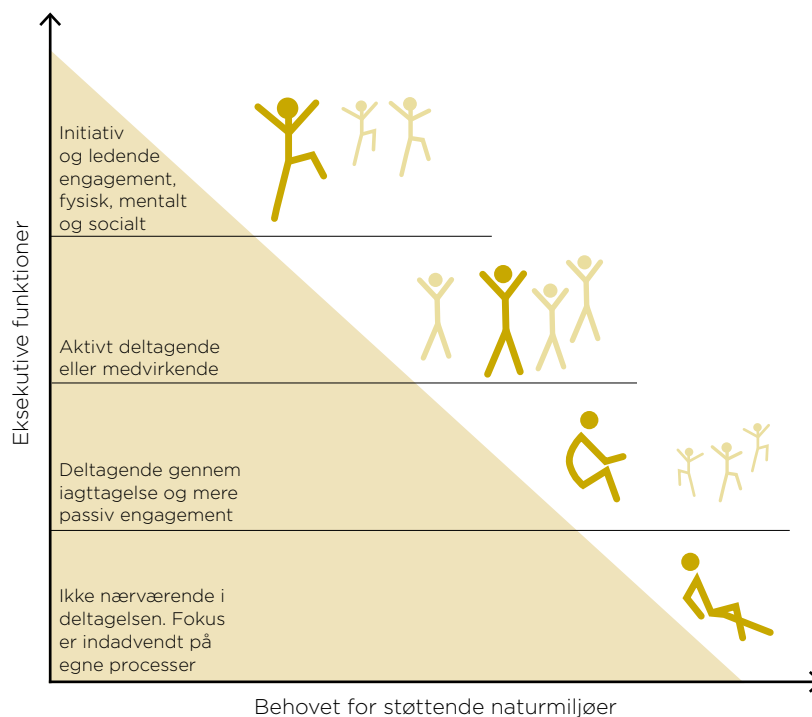
Ud fra de otte oplevelsesværdier er der særlige elementer, som var vigtige for dem, der samtidig scorede højest i forhold til stress: Tryghed; Området skal opleves som trygt for én selv og evt. andre. Et miljø,

som kan karakteriseres som trygt, er skærmet f.eks. med træer, buske eller brændestabler, så man kan finde siddepladser med rygdækning og samtidig overskue miljøet omkring én. Et andet vigtigt element i forhold til stress er det fredfyldte. Området skal give en oplevelse af ro og uforstyrrelighed. Man hører ikke trafikstøj, og kun få mennesker færdes i området. Her er ingen pludselige forstyrrelser som motionsløbere eller mountainbikere. Oplevelses-værdien 'vildt' er ligeledes af stor betydning, når man er stressramt. Her er naturmiljøet mere uberørt og har måske højt græs, krat og buske, gamle træer, vandhuller og evt. bakker eller højdedrag. I en terapihave vil de elementer, som har særlig betydning for mennesker med stressrelaterede sygdomme være forstærket.

Jo færre ressourcer (fysisk, mentalt og socialt) man har, des mere støttende naturmiljø har man brug for. Grahn og Stigsdotter har udarbejdet en model

(Stigsdotter and Grahn, 2002), som viser denne sammenhæng: Nederst i figuren (x-aksen) er graden af miljøets støttende effekt - og op af y-aksen "eksekutive funktioner", som regulerer sin adfærd i forhold til omstændighederne. De eksekutive funktioner beskriver de kognitive, emotionelle og adfærdsmæssige funktioner hos individet. Når vi skal håndtere forskellige komplekse situationer, har vi behov for målrettet tænkning og handling. For at gøre det, trækker vi på vores hukommelse og erfaring. Lavt niveau i eksekutive funktioner er altså ensbetydende med, at vi har vanskeligt ved at løse vanskelige livsudfordringer.

Når man befinder sig lavt på figuren i forhold til eksekutive funktioner, er man udfordret mht. at formulere, hvad man gerne vil; tage beslutninger, planlægge en handling eller klare skiftende omstændigheder i forhold til sociale relationer og omgivelserne (Diamond, 2013; Wiebe and Karbach, 2017).



Det støttende naturmiljø er eksempelvis steder, hvor man har god fysisk beskyttelse f.eks. af et stort træ, en bænk eller lignende, ingen forstyrrelser udefra og så få krav som muligt i forhold til aktiviteter. I forløbet vil man over tid få det bedre og dermed kunne være i mere udfordrende natur-rum, f.eks. mere åbne steder, hvor man er mere eksponeret. Man kan klare flere krav til naturaktiviteten og har ressourcer til at være sammen med andre.

Tænker vi på den fysiske sundhed, kan man arbejde ud fra den samme tankegang; hvordan er de fysiske ressourcer hos deltagerne? Hvor langt kan de gå, skal der være mulighed for at hvile undervejs, byder naturmiljøet på udfordringer (f.eks. skiftende underlag, terrænets udformning) for dem, der er klar til det. Det kan også være knyttet til aktiviteterne; kan deltagerne håndtere små frø, kan de sidde ned eller stå ved højbede, når de planter eller luger. Skal der hentes vand i vandkande, eller kan der trækkes en vandslange. Hvis de fysiske krav er for høje, vil det kunne overskygge den positive effekt af både naturmiljøet og aktiviteten.

Der er altså en tæt sammenhæng mellem naturmiljøet og aktiviteten; et støttende naturmiljø kan give et følelsen af tryghed, som igen kan frigøre energi til at gennemføre en aktivitet.

Planter, der giver mulighed for at følge årets gang fra blomster i foråret til æbler i sensommeren, kan skabe følelse af sammenhæng.

Foto: Dorthe Varning Poulsen



Eksempel 1: Adda har svært ved at deltage i aktiviteterne i haven. Hun går ofte tilbage og sætter sig i bålhytten, når aktiviteterne starter, klager over hovedpine og dårlig søvn. Adda følges over til drivhuset, hvor hun kan sidde i en god stol med et skind i ryggen. Det lille drivhus med varme og duften af jord kan give en følelse af tryghed og overskuelighed. Temperaturen er passende, og kroppen understøttes af stolen. Dette er fundamentet for at slappe af i kroppen, så smerter måske kan reduceres. Terapeuten finder potter, jord og frø frem og starter selv med at så tomatfrø. Efter lidt tid inviteres Adda til at være med. Hun afviser først, men efterhånden tager hun frøposen frem og genkender planterne udenpå. Hun går lidt i gang med at så i nogle potter, og terapeuten og Adda taler sammen om de planter, der vil spire. I denne aktivitet er det vigtigt, at der ikke er krav om at nå et bestemt antal planter; tempo og pauser bestemmes af deltageren. Derudover er det en meningsfuld opgave, og der er lave krav til planlægning og organisering. Næste skridt kunne være, at Adda var sammen med en anden deltager i drivhuset, eller at man flyttede aktiviteten udenfor i et mere åbent område, hvor graden af tryghed måske er lavere. At kunne frembringe et produkt kan være en udfordring, fordi man kan fejle og være utilfreds med resultatet. Omvendt kan det også bringe én videre til en ny forståelse af, hvad man kan klare.

Eksempel 2: Damir vil gerne dyrke et stykke jord og have sine egne planter. Flere af de andre i gruppen er i gang, og han virker utålmodig. Det er fysisk hårdt for ham at gøre jorden klar til såning, og han arbejder uden pause. Terapeuten ser, at det kan være stressende for Damir at overskue aktiviteten; målet er sat for højt. Hun foreslår, at de sammen går ned og fodrer fårene med det græs, han har gravet op. Ved fårefolden sætter de sig og ser fårene æde. Der falder ro på, og de taler om de planter, Damir kender og ønsker sig i haven. Terapeuten fortæller om, hvordan man i Danmark ofte dyrker kartofler, og at nye kartofler ses som noget helt særligt. Hun foreslår, at de sammen

gør et lille stykke af haven færdig i dag, og så laver en aftale med én fra landsbyen om at gøre resten af jorden klar næste gang. Damir virker lettet og foreslår, at han så kan "betale" for hjælpen med det, han dyrker i sin have. Han er glad over at få hjælp til at nå hen til det, han ønsker sig; at se planterne gro. At opdele en aktivitet i mindre elementer eller reducere kravene for at komme hen til del af aktiviteten, der er mest glædesfyldt, er et vigtigt terapeutisk greb. Vi skal hele tiden vurdere deltagerens ressourcer og behov for at kunne tilrettelægge forløbet, dagen, og den enkelte aktivitet, så det støtter og udvikler gennem motiverende og opnåelige mål.

Sundhedsfremme eller behandling - hvornår gør vi hvad?

Når man vil arbejde med natur og sundhed, er det vigtigt at afklare, hvilken indsats, man kan tilbyde deltagerne. Et sundhedsfremmende forløb tager udspring i menneskers potentialer og ressourcer, også kaldet salutogenese - i modsætning til forebyggende indsatser, som især fokuserer på sygdomsrisiko (patogenese), og hvordan man kan undgå sundhedsskadelig adfærd. I det sundhedsfremmende tiltag er vægten lagt på at understøtte menneskers evne til at tage vare på deres egen sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2018). Et behandlingsforløb baserer sig ifølge sundhedsloven (Sundhedsloven, no date) på "undersøgelse, diagnosticering, sygdomsbehandling..." . Det stiller krav til de kompetencer, som man skal have som 'behandler' eller 'terapeut'. Man skal have et indgående kendskab til den målgruppe, som man arbejder med, i forhold til deres sygdom og symptomer, og hvordan man skal håndtere en evt. forværring i deres tilstand. Desuden skal der være et præcist formuleret behandlingsmål, som udformes sammen med deltageren. Dette mål skal danne udgangspunkt for planlægningen af interventionen, for valg af naturmiljø og aktiviteter, som justeres i forhold til den aktuelle tilstand hos hver enkelt deltager. Det kræver en uddannelsesbaggrund og erfaring, som harmonerer med de behov, målgrup-

pen har for et terapeutisk eller behandlende forløb. At arbejde med flygtninge stiller i særlig grad krav til behandlerne, idet der ud over de traumatiske eller stress-relaterede oplevelser, som den enkelte har været igennem, også kan være kommunikative, kulturelle, sociale og religiøse forhold, som påvirker forløbet. Det er vigtigt at være ydmyg i forhold til det, et natur-baseret forløb kan bidrage med, og sætte mål, som er realistiske. Her er tiden også en væsentlig faktor; årelange traumatiske forløb, som måske ikke er afsluttede endnu, kan ikke vendes i løbet af få måneder. Men man kan give en stærkere platform for at kunne klare hverdagens udfordringer, et håb for forandring og en opmærksomhed på de små ting, som kan ændre sig til det mere positive i dagligdagen.





Naturen og flygtninge

Dette kapitel indeholder en beskrivelse af vores viden om hverdagsfriluftsliv blandt ikke-vestlige flygtninge og indvandrere

Af **Sandra Gentin**

Ph.D og landskabsforvalter

Indledningsvis beskrives flygtninges relation til naturen, deres natursyn, deres friluftsliv med videre. Med afsæt i naturens potentiale i et sundhedsperspektiv redegøres for, hvorfor målgruppen vil have særlig gavn af at komme ud i naturen, og hvilke udfordringer den danske natur samtidig kan skabe for målgruppen. Efterfølgende problematiseres den manglende viden om mulighederne for at kunne komme ud i naturen. Afslutningsvis perspektiveres kapitlets pointer over emnet "natur-baseret integration", og der gives anbefalinger til, hvad man skal være opmærksom på, når målgruppen tages med ud i naturen.

Hverdagsfriluftsliv

Naturaktiviteter indgår som en almindelig del af de fleste danskeres hverdag. Danskernes friluftsliv er blevet undersøgt systematisk siden midten af 1970'erne. Fra disse undersøgelser ved vi, at mange danskere kommer regelmæssigt ud i naturen, og de kommer for at opleve naturen, slappe af og gå en tur (Jensen, 2014; Jensen and Cleemann, 2015). Anderledes ser det ud hos danskere med etnisk minoritetsbaggrund. Undersøgel-

ser dokumenterer, at denne gruppe i markant mindre omfang bruger den danske natur sammenlignet med etniske danskere. Det kan både skyldes deres forhold til naturen i hjemlandet, uvidenhed om, hvordan man kan og må bruge den danske natur, og frygt for, hvad man mon kan møde derude (Gentin, 2006; Jensen, 2014). Samtidig viser nyere forskning dog, at unge med anden etnisk baggrund end dansk har et friluftslivsmønster, der minder mere om etniske danskeres (Gentin, 2015).

Forskning om friluftsliv og etnicitet er et forholdsvis lille og nyt forskningsfelt i Europa. Forskningen har bl.a. vist, at der er en sammenhæng mellem etnicitet og friluftslivspraksis, forstået på den måde, at ens kulturelle baggrund påvirker ens friluftspraksis. Således er der forskel på eksempelvis motiver for friluftsliv, aktiviteter, og hvilke typer af områder, der foretrækkes til friluftsliv, når majoritetsbefolkningens friluftslivsmønster sammenlignes med minoriteters friluftsliv (for en opsamling på forskningslitteraturen på området henvises til Gentin (2011) og Gentin et al. (2019)). En hollandsk undersøgelse viste for eksempel, at personer med ikke-vestlig baggrund foretrak mere velplejede områder, parker og marker med tydelige spor af menneskelig aktivitet, fremfor de mere vilde landskabstyper, som eksempelvis skov og overdrev (Buijs, Elands and Langers, 2009). Dette

underbygges også af en af de få danske undersøgelser på feltet – hvor skove anses som dystre og ikke egnede til friluftsliv, mens byparker opfattes som mere åbne og indbydende med gode muligheder for socialt samvær (Gentin, 2006).

Både danske og udenlandske undersøgelser har vist, at etniske minoriteter med ikke-vestlig baggrund har et andet friluftslivsmønster end personer med vestlig baggrund. For eksempel griller etniske minoriteter med ikke vestlig baggrund oftere end personer med vestlig baggrund, ligesom gruppestørrelsen også oftere er større, sammenlignet med personer med vestlig baggrund. Etniske minoriteter med ikke vestlig baggrund tillægger også "at mødes med andre" større værdi end personer med vestlig baggrund.

Når personer med ikke vestlig baggrund primært har sociale motiver for at dyrke friluftsliv, er det vigtigt at der stilles faciliteter til rådighed, hvor det er muligt at være flere sammen – hvis man ønsker at tilgodese denne befolkningsgruppes behov. Samtidig har andre danske undersøgelser vist, at minoriteter med ikke vestlig baggrund ofte opholder sig relativt lang tid i det samme grønne område. Det stiller således krav til faciliteterne såsom bedre siddemuligheder og mulighed for at komme på toilet. De rette faciliteter kan således fremme brug af grønne områder.

Naturens potentiale


En del forskningsresultater viser, at oplevelser i naturen bidrager til menneskers psykiske og fysiske velbefindende (Thomsen, Powell and Monz, 2018; Twohig-Bennett and Jones, 2018). Naturen bidrager til at sænke blodtrykket, stressniveauet, øger den kognitive performance, og har en positiv indflydelse på fysisk og mentalt helbred og velbefindende. For eksempel føler personer, der bor forholdsvis tæt på grønne områder sig mindre stressede sammenlignet med personer, der bor længere væk fra grønne områder (Nielsen and Hansen, 2007). Naturen og det at opholde sig i de grønne omgivelser har altså en række positive potentialer.

Dette potentiale kan også aktiveres i forhold til udsatte grupper, hvor naturen kan udgøre en positiv ramme. Flere forskellige projekter med børn, unge og deres forældre i udsatte positioner har vist, at naturen blandt andet styrkede relationer mellem børn og deres forældre, og at forældrene gennem en række naturaktiviteter blev introduceret til muligheden for selv at dyrke friluftsliv i den danske natur. Alle deltagerne oplevede ligeledes, at naturen kunne dæmpe uro og stress (Rasmussen, Hjarsen & Eschen, 2014). Nordiske erfaringer peger også i retning af, at naturen har et potentiale, der kan bringes i spil i integrations sammenhænge (Pitkänen et al., 2017; Gentin et al., 2018). Ofte bruger flygtninge og indvandrere bevidst og ubevidst landskabernes former og farver i tilknytningsprocessen til det nye land (Lovelock et al., 2011; Powell and Rishbeth, 2012), ligesom rekreation og friluftsliv kan bruges til at lære det nye hjemlands normer, kultur og levevis bedre at kende, og oplevelsen i naturen kan fremkalde minder fra det gamle hjemland. Disse processer styrker og letter tilknytningen til det nye hjemland (Rishbeth and Finney, 2006). Set i denne sammenhæng kan natur og flygtninges brug af den være en af de mulige løsninger, der giver flygtninge viden om, hvordan det er at leve i deres nye hjemland (Gentin et al., 2018).

Den positive effekt, som naturoplevelser har i forhold til menneskers psyke, fysik og indbyrdes relationer, er særligt relevant i forhold til gruppen af flygtninge. Det anslås, at mellem 30 og 45 procent af de flygtninge, der er kommet til Danmark inden for de seneste år, er mærket af traumer i forskellig grad (LG Insight, 2013).

Brug af grønne områder forudsætter viden om mulighederne

Udenlandske undersøgelser har vist, at særligt udsatte grupper oftere mangler både viden og ressourcer for at kunne gøre brug af de muligheder, der stilles til rådighed. Det kan derfor være nødvendigt at støtte nye brugergrupper i deres måske første møde med naturen.



Dette kan for eksempel ske gennem ledsagede aktiviteter og en generel introduktion til friluftsliv (f.eks. cykling, gåture m.m.). Undersøgelserne har dog også vist, at udfordringen er, at ledsagede aktiviteter ofte ligger uden for, hvad natur- og skovpersonalet har ressourcer til at prioritere i dagligdagen ved siden af de almindelige opgaver (Finney and Rishbeth, 2006).

At ledsagede aktiviteter (her spejderaktiviteter) kan have en meget væsentlig effekt: *"Inden jeg blev spejder, kunne jeg slet ikke lægge mig på græsset. Jeg var så bange for der kunne jo komme nogen dyr og kravle på mig... Der er jo giftige dyr i Tyrkiet og jeg ved ikke om det er derfor, men vi er opdraget til at passe på. Men nu er det helt naturligt for mig at sove i en skov, det havde jeg aldrig troet på, at jeg ville gøre nogen sinde. [Griner] Før var jeg så bange. Jamen jeg kan simpelthen ikke kende mig selv når jeg tænker tilbage"*.

Britiske undersøgelser har vist, at grønne områder og meningsfulde aktiviteter i grønne områder kan bidrage til at flygtninge og immigranter føler en større tilknytning til det nye land (Rishbeth and Powell, 2013). En del af tilknytningen og forhold til et nyt land kan skabes gennem en genkendelse af landskabs-elementer – f.eks. bakker, strande, skov eller andre grønne områder. Set i det perspektiv kan naturen også bidrage til at genskabe minder "hjemmefra" og dermed bidrage til at skabe en følelse af tilknytning. Når nye danskere ser naturen, kan der måske skabes en relation til naturen, så ikke alt i det nye land er nyt, men noget er velkendt og vækker minder (Powell and Rishbeth, 2012).

Også projektet "Naturvenner – integration gennem natur og friluftsliv" havde til formål gennem faciliterede aktiviteter i naturen at styrke flygtnings for-trolighed med naturen i deres lokalområde samt øge deres viden om, hvordan naturen ville kunne bruges i hverdagen. Den primære målgruppe i projektet var voksne flygtninge og deres eventuelle børn i fem udvalgte kommuner: Ålborg, Svendborg, Lyngby, Haslev og Nordfyn (Gentin & Præstholt, 2019).

På trods af, at mange flygtninge ikke havde stort

kendskab til naturen og heller ikke stor erfaring med at komme ud i den lokale natur, spillede naturen ikke en negativ rolle for aktiviteterne i projektet Naturvenner. Derimod spillede naturen en meget positiv rolle for de gennemførte ture, og aktiviteterne som bål, snobrødsbagning mv. var vigtige elementer for flygtningene. De danske deltageres vurdering stemmer overens med flygtningenes opfattelse og vurdering af turen. Begge flygtningene fremhæver naturen som et særligt sted, som er særligt velegnet til relationsdannelse og kulturel læring, ligesom aktiviteterne fremmer den hyggelige samtale mellem danskere og flygtningene.

Projektet viste, at landskabet, oplevelser og ting også kan skabe minder om hjemlandet. Eksempelvis i naturen i Svanninge Bakker, hvor naturvennen var ude at gå tur med en flygtning. Her talte de om, at *"Svanninge Bakker – det er ligesom mit hjemland"*, og da de mødte køer, blev den unge mand fra Eritrea bange, for i Eritrea er køer farlige. *"Så talte vi lidt om det. De kan lære lidt om naturen, den er ikke farlig. Det er også det med minderne, er der slanger? Vi har ingen farlige dyr i Danmark,"* fortæller den danske Naturven fra Svendborg. Minderne og samtalerne om, hvad naturen er i Danmark, er ikke det eneste som flygtningene kan lære. Der er årstidernes skiften, løvspring og anemonerne: *"Det [årstidene] er fuldstændig nyt for flygtningene, når man kommer fra Somalia"*, fortsætter Naturvennen fra Svendborg. Endvidere fremhæves den sproglige læring, som også kan foregå i naturen, for at lære ordene for de enkelte dele af træet *"stamme, gren, rod, kvist. Og så måtte de løbe derhen hvor de kunne se den del af træet"*. Flygtningene har ikke begreber knyttet til dansk natur, den er ikke en del af deres liv, når de kommer hertil. Og efterhånden gennem små skridt, i trygge rammer, er den nye natur måske ikke længere farlig eller som et sted, man ikke kommer. Det bliver et sted, som man opsøger for at få energi og glæde.

Evalueringen af projektet viser, at turene i meget høj eller høj grad har bidraget til, at flygtningene har

fået kendskab til de lokale friluftsmuligheder og dermed også givet dem kendskab til den lokale natur. Selvom der var en overvægt af flygtninge i forhold til Naturvenner på de fleste ture, så har turen stadig bidraget til at bringe danskere og flygtninge tættere sammen, blandt andet via de gennemførte aktiviteter.

Pleje af områderne kan føre til øget brug

Det er måske ikke altid nok "bare" at stille grønne rekreative områder til rådighed (hvad enten det er i kommunerne eller på Naturstyrelsens arealer), og lade det være op til den enkelte borger at gøre brug af mulighederne. Et forholdsvis enkelt tiltag kan være at pleje områderne, så de virker endnu mere indbydende. Både danske og udenlandske undersøgelser har således vist, at personer med ikke-vestlig baggrund foretrækker områder med tydelig menneskelig aktivitet og præg. På den måde kan områder virke mere indbydende og i højere grad fungere som kulisse for socialt samvær end områder, som ikke er plejet i lige så høj grad. Der kan naturligvis være forskel i opfattelsen af, "hvor plejet" et område skal være for, at det opfattes trygt og indbydende - figur 2 og 3 illustrerer dette.

**Figur 2:
Amager Fælled.
Et område som
praktisk taget alle
givetvis vil opfatte
som være præget af
pleje og "ordnethed".
(Foto: Sandra Gentin)**



Naturen kan bidrage til integration

Mange danskere bruger allerede naturen som et sted, hvor man stresser af. Det samme kan flygtningene også have gavn af, men det kræver, at flygtningene introduceres til naturen og oplever på egen krop, at de gennem naturoplevelser kan få en slags "stress relief". Gennem denne afstressende oplevelse vil flygtningene på sigt kunne opsøge naturen selv og dermed opnå naturens positive indvirkning på krop og sind. Derudover kan naturen og naturoplevelser bidrage til en kulturforståelse, f.eks. når flygtninge bliver introduceret til bogen: "*Bøgen ser sådan ud, så forstår jeg hvad I synger om når, I syn-*

ger om bøgen (når bøgen springer ud), solen er ikke dårlig, men man nyder den her i Danmark", fortæller naturvennen fra Svendborg om sine erfaringer med at tage flygtninge med ud i naturen. Naturvennen fremhæver desuden, at oplevelser i naturen giver mulighed for at danne relationer mellem ord, billeder og oplevelser: "*Når man siger skov - så ser du en skov foran dig. Men hvis man siger skov til et barn fra Mellemøsten eller Afrika, ser de noget helt andet - de ser, at man skal holde sig fra skoven. Der kan der være farligt - der kan være snigskytter. Det kræver meget kulturforståelse at få de samme associationer, som danskerne også får*".

Figur 3:
Amager Fælled.
Dette område kan til gengæld fremstå som trygt og plejet for visse besøgende, mens andre måske vil opfatte det som utrygt og "rodet".

(Foto: Sandra Gentin)





Foto:
Søren Præstholt

Samtidig kan naturen og naturoplevelser også bruges som afsæt for at forstå de sammenhænge, der er i sproget og i kulturen "[...] hvor man taler om, hvad de ser, og hvad vi danskere gør, fx ved at lære sprog i haven. Så får ord betydninger, fx hindbær, brombær, solbær, ribs, æbler, ... hvor der var flygtninge, der mente, vi ikke havde frugt i Danmark".

Evalueringen af projektet "Naturvenner" viste, at naturen er vigtig for den liberianske flygtnings forståelse af Danmark: "Jeg får forståelsen af, hvordan naturen skal beskyttes [...] men også hvordan I har organiseret jer i Danmark". Da der er stor forskel i f.eks. omgangen med naturen mellem Liberia og Danmark, har flygtningen bemærket en stor forandring i sin egen opfattelse og forståelse af naturbeskyttelse.

Hvis han kunne, ville han fortælle om bæredygtighed og naturbeskyttelse i sit gamle hjemland, og "efterhånden ser jeg naturen gennem danske briller". Og fortsætter med at reflektere over en anden gevinst ved at være i naturen: "[...] når man føler sig ensom, så er det godt at gå en tur, [så] glemmer man de svære situationer."

Naturen kan noget særligt, som både relaterer sig til kulturel læring, relationsdannelse og sproglig læring (se figuren nedenfor). Naturen er en gratis uformel ramme, hvor man kan slappe af og være sammen om aktiviteter, hvor man ikke nødvendigvis skal sidde over for hinanden og tale. Det er derimod aktiviteten, der binder menneskerne sammen, så de kommer tættere på hinanden.



Kulturel læring

Naturen er "gratis"
Afslappet, grønt miljø

Sproglig

Relationsopbygning

Der er ikke krav til udstyr som ved f.eks. fodbold eller andre sportsaktiviteter. I naturen kan man være, som man er, fortæller flygtningen fra Etiopien: *"Du føler dig ikke mærkelig... Det er et ikke struktureret møde. Det andet [møde på cafe eller sport] er meget mere formelt, hvis vi sidder over for hinanden uden natur, og uden aktivitet. Det, at vi er udenfor, betyder, at man får den positive effekt. Derfor kan jeg snakke med nogle andre, og aktiviteten er vigtig"*. (Gentin & Præstholt, 2019).

Anbefalinger

Når man ønsker at tage målgruppen af flygtninge og indvandrere med ud i naturen, skal man være bevidst om, at gruppen kan have ganske få eller slet ingen erfaringer med den danske natur. Derfor er det vigtigt at tage hensyn til denne "natur-uvant-hed".

Anbefalingerne fra projektet Naturvenner er:

- *Overvej antallet af deltagere.* Naturformidlingen fungerer bedst i små grupper, da der her er mulighed for at tale med flygtningene om, hvad de ser og oplever. Mange deltagere kan derimod godt være medvirkende til, at den sociale dimension her får mere vægt, mens naturformidlingen rykker i baggrunden, da det kan være vanskeligt at "høre" naturen.
- *Antallet af aktiviteter på turen.* Få enkelte aktiviteter (f.eks. bål med mulighed for at bage snobrød eller pandekager, fiske, fange krabber mv.) er bedre end et stort fyldt program med mange forskellige aktiviteter på turen, da mange aktiviteter ofte opleves som forhastede, for at "nå hele programmet".
- *Brug natur, som er nem at komme til.* Planlæg derfor ture til områder, der enten kan nås til fods eller med offentlig transport. Det er vigtigt at naturområderne, der besøges, er tætte på målgruppen eller kan nås med bus, så flygtningene efterfølgende har mulighed for selv at tage ud i naturområdet på egen hånd.
- *Prioriter det sociale samvær.* Uden mad og drikke dur helten ikke. Dette gælder også, når du vil arrangere ture for flygtninge. Det sociale spiller en stor rolle for målgruppen. Inkluder derfor altid mad på turen. Hav enten selv kaffe og kage klar og med, eller bed målgruppen om at tage lidt mad med.

Anbefalingerne er baseret på Gentin & Præstholt (2019).

Naturbaseret rehabilitering og flygtninge

TRYGHED. Formålet med den måde, hvorpå vi benytter naturen i rehabiliteringsarbejdet med traumatiserede flygtninge, er som tidligere nævnt at støtte genskabelsen og genopbyggelsen af det grundlæggende, urmenneskelige fundament for at kunne være tryk i overlevelsessystemet og kunne trives og fungere i et almindeligt liv

Som Dorthe Varning Poulsen peger på, er mennesket udviklingsmæssigt tilpasset et liv i naturen, og det er vores overbevisning, at det er ved at styrke forbindelsen til naturen, ved siden af forbindelsen til andre mennesker og til sig selv, at nervesystemet reguleres og finder ro.

Den viden og erfaring, som ligger til grund for naturbaseret terapi, udgør et vigtigt fundament for vores arbejde i Nye Rødder, og sammen med studierne omkring naturbaseret integration og indgående viden om traumatiserede flygtnings forudsætninger, ressourcer og behov kommer vi tæt på et aktivitetsgrundlag for den naturbaserede rehabiliterende indsats, som vi udmønter i GROW-forløbene.


I praksis er det et konstant tilpasningsarbejde alt efter dagsform, vejrlig, uforudsete begivenheder og et ofte uforudsigeligt fremmøde hos en udsat gruppe. Aktiviteterne og øvelserne har i løbet af årene været

igennem en intens udviklingsproces og udvikler sig stadig.

Den viden og tilgang, der præsenteres i det følgende, udspringer fra de erfaringer, vi har gjort os om 1. de processer, vi har set hos vores deltagere i deres kontakt med naturen, 2. hvordan naturbaseret rehabilitering med denne målgruppe adskiller sig fra kendt naturbaseret terapi, og ikke mindst 3. hvordan naturen aktivt kan danne basis for rehabiliteringsaktiviteter for målgruppen.

Målgruppens behov og naturen

Udgangspunktet for en aktivitet vil altid være deltagerens ressourcer og behov på det givne tidspunkt. Den personlige evne til at mærke og udtrykke eget behov kræver kropsbevidsthed og selvbevidsthed, og det er evner, som skal fremelskes og opøves. Det er derfor ofte stabens opgave at tune sig ind, sætte mål



og strategier for udviklingsprocessen og få bekræftet retningen hos deltageren.

For at kunne lave naturbaseret rehabilitering ser vi på den ene side på de behov, der er hos målgruppen, og på den anden side på årstiden, vejret, temperaturen, miljøet omkring os og de muligheder og meningsgivende aktiviteter, som findes på det tidspunkt.



Grahn/Stigsdotter-modellen på s. 37 beskriver, hvordan et menneske med få ressourcer ofte har brug for et meget støttende naturmiljø og et indadvendt og passivt engagement med naturen. Kigger vi på traumatiserede flygtninges ressourcer og behov for engagement med naturen, forholder det sig anderledes med denne målgruppe, end hvad modellen lægger op til. Vores erfaring er, at der for de flygtninge, som vi arbejder med, ikke melder sig et behov for at være alene og indadvendt, snarere tværtimod. Vi oplever, at det primære bliver at forbinde sig med andre i gruppen og opnå et tilhørsforhold og fællesskab, hvor den enkelte kan være tryk. Først herefter bliver det mere tilgængeligt at forholde sig til sig selv og sine behov, og tage det med ud i engagementet med naturen. Den sociale interaktion og tryghed kommer således før det personlige engagement med naturen. Måske kan det handle om kulturforskelle eller om behov hos særligt udsatte? Måske er modellen lejret i en vestlig kontekst?

For en sårbar målgruppe kan naturen virke direkte utryghedsskabende. Nogle kan blive overvældet af sanseindtryk eller blive bange for, hvilke farer der kunne lure bag busken. Har man et højt angstniveau, kan det at komme indendørs for en stund befri én for et bombardement af sanseindtryk.

Mange flygtninge har været igennem en farefuld flugt over bjerge og hav, gennem skov og ørken, med alle de livsfarlige situationer, som kan opstå i mødet med rovdyr og giftige dyr, mangel på vand og læ, risiko for at drukne osv. Naturens konnotationer for en flygtning er i udgangspunktet ikke nødvendigvis ro og glæde, men kan være angstfulde og traumatiske. Som det vil blive uddybet i kapitlet om Relationen, bliver en tillidsfuld relation til en anden, f.eks. terapeut, bærer af trygheden, når man med traumatiske naturerfaringer skal bevæge sig ud i skoven. Dermed er relationen primær.

At være alene og indadvendt kan bringe os i kontakt med alt det, vi prøver at undgå at mærke, og som vi har svært ved at håndtere. Ofte hører vi fra vores

deltagere, at de bruger meget energi på netop ikke at mærke efter, undgå at være i kontakt med tunge følelser og bare prøve at overleve dagen.

*“Om dagen går jeg bare og venter på, at jeg skal sove. Om natten venter jeg på, at det er morgen, og jeg skal stå op”
- kvindelig deltager.*

Mange af deltagerne har i deres hjemland ikke været vant til at tage stilling til eller give udtryk for deres følelsesliv eller forholde sig til deres eget indre liv, som mange løbende gør i Vesten. At finde ud af, hvad man har brug for at gøre i dag, hvad dagsformen og sindstilstanden ville nyde godt af, kan derfor være en (for) stor opgave.

De relevante spørgsmål at stille kunne f.eks. være:

- Hvad er du i stand til at gøre i dag? (hvordan har du sovet, hvordan går det med smerterne)
- Hvad har du lyst til at gøre i dag? (selv det at mærke lyst kan være fjernt og svært)
- Hvad giver mening for dig at gøre i dag? (dette er dog ikke stillet som et direkte spørgsmål, men som terapeuternes rettesnor i at finde de rette aktiviteter)

Opfordringen går derfor fra at skulle mærke efter i følelser, sindstilstand og behov til at søge efter mening. Mening er et så fraværende element og er tæt forbundet med depressionssymptomerne, at denne søgen bliver til et fænomen på daglig basis og på konkret niveau. Hvordan kan en (grøn) aktivitet f.eks. binde an til noget, der tidligere i deltagerens liv har været meningsfuldt, glædesfuldt eller forbundet med hans/hendes faglige kunnen. Og kan det blive meningsfuldt igen, nu og her og give håb for fremtiden?

Seks parallelle processer

Vi har bidt mærke i, at vores målgruppes kontakt til

og engagement med naturen foregår i mindst seks parallelle processer, i parallelle aspekter af mennesket:


Emotion: Deltageren kan engagere sig emotionelt i naturen ved at tillade en følelsepåvirkning. Det kan være at blive berørt over minder, der bliver vakt, at opdage en længsel efter f.eks. at dyrke blomster i sin have, at mærke afsky ved håndteringen af komøg til jordlodden eller helt enkelt at mærke aktivering i følelseslivet ved at være i haven.

En palæstinensisk kvinde sad på en stub i haven, med tårerne trillende ned ad kinderne. Hun havde gået og passet drivhusets citrontræ, og var kommet i kontakt med sorgen over sin afdøde søn. Han havde ofte hjulpet hende med at passe citrontræerne i deres have i Syrien, og det havde været noget særligt, de havde sammen. Kontakten med sorgen og med mindet, fik hende efterfølgende til at pille kernerne ud af købte citroner og så dem i en spirebakke. Flere uger senere viste hun billeder af de spirende citrontræer i sit hjem.

Kognition: Deltageren kan engagere sig kognitivt, ved f.eks. at opsøge viden om dyr, planter, sorter, dyrkningsmetoder osv. Samtidig er det en kognitiv proces at koncentrere sig om et stykke arbejde eller forsøge at memorere nogle ord på dansk.

Fysiologi: En del af den fysiologiske proces foregår uden deltagerens bevidsthed. Hormonpåvirkning, nervesystem, sanseperception, kredsløb mm. Men engagementet i naturen kan også være mere bevidst og involvere fysisk bevægelse, fokuseret sansning mm.

Æstetisk: Engagementet i naturen kan blive en æstetisk oplevelse, hvor et naturmiljø, som deltageren finder smukt og dejligt at se på og være i, har en betydning for stemningsleje og velvære. Den æsteti-



ske oplevelse er oftest den letteste at give udtryk for og virker ofte beroligende og tryghedsskabende.

Spirituel: Deltageren engagerer sig spirituelt i naturen, når f.eks. naturens mirakler opleves som et udtryk for Guds hånd, eller når kontakten med naturen opleves som en vej til noget, der er større end os.

En ung afghansk kvinde og en lidt ældre kurdisk kvinde opdagede på en gåtur, at naboen havde beskåret et frugt bærende Mirabelletræ kraftigt. På græsset lå nu store og kraftige grene med en masse modne mirabeller. "Har-ram" udtrykte de to kvinder bestyrtet. I Islam er det forbudt af Gud at lade føde gå til. Begge kvinder afslog ofte fysiske aktiviteter med henvisning til smerter, men mirabellerne skulle for alt i verden ikke gå til. Derfor engagerede de sig begge i at plukke alle de bær, de kunne få fat i og derefter at udstene og sylte.

Kultur: For flygtninge i Danmark bliver engagementet i naturen også en kulturel proces. Deltageren lærer landskabet at kende og opdager, hvad der gror og lever i deres nye land. De erfarer, at dyrkningsmetoder er forskellige fra deres hjemland, at afgrøder, som de måske ikke troede kunne gro i Danmark, også kan vokse her og vice versa. De lærer, at man trygt kan gå en tur i skoven uden fare for at blive bidt af slanger eller overfaldet af et stort rovdyr. Samlet set øges og styrkes både trygheden og integrationsprocessen af det.

Mindfulness og Mindlessness

Mindfulness bliver ofte defineret som en træning i bevidst nærvær, fuld opmærksomhed på det, som er, uden vurderinger og domme. Det involverer meditationer og kropsscanninger, er med succes blevet anvendt mod bl.a. angst og stress (Lorenzen Reintoft 2013) og er ofte en del af naturbaseret terapi.

Mindfulness-træning kan indimellem være problematisk for svært traumatiserede. Nogle kæmper i forvejen med overopmærksomhed på kroppens symptomer, og en invitation til at mærke ind i kroppen kan meget hurtigt trigge overvældelse, dissociation eller genkaldelses-fænomener, som i værste fald kan være re-traumatiserende. Samtidig kan der ligge et stort healingspotentiale i at opbygge større kendskab og fortrolighed med kroppen og med nærværet i nuet. Derfor kræver det stor forsigtighed og nøje opbygning af tryghed at bevæge sig ind i Mindfulness-øvelser med traumatiserede flygtninge.

Når vi lader os inspirere af Mindfulness, er det i en form, hvor fokus hovedsageligt ligger i ydre sansninger med naturen som kilde til sansningerne.

Mindlessness, forstået som træning i at tage opmærksomheden væk fra selvet og fra den indre tilstand og hen i fordybelse og flow, oplever vi til gengæld som regenererende for langt de fleste. Det skal ikke ses i modsætning til Mindfulness, som noget der kunne beskrive at leve i "automat-pilot" eller i dissociation, men snarere som at blive optaget af noget, af en aktivitet, og lade dette optage al opmærksomheden. Flow er beskrevet af psykologiprofessor Mihaly Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1992) som en tilstand af selvforglemmende opslugthed med en intens følelse af mening, tilfredshed og styrke. Mindlessness opbygger en kropslig erfaring af at være tryk og uden invaderende smerter og bekymringer. Det er denne form for Mindlessness som et hermed defineret begreb, som vi søger i en stor del af de haveterapeutiske aktiviteter, vi tilbyder.

Naturbaserede aktiviteter

De aktiviteter, vi tilbyder og de naturbaserede metoder, vi anvender har alle som omdrejningspunkt, at naturens medvirken skal opleves så organisk og meningsfuldt som muligt. Dermed prøver vi at undgå en instrumentel benyttelse og i stedet lade naturen danne basis for greb og aktiviteter. Overordnet kan naturens medspil kategoriseres i fem hovedtemaer:

I. Væren og nærvær i naturen

Vi benytter os af de positive effekter ved at opholde sig i naturen og sørger for, at vores deltagere er ude i støttende naturmiljøer så meget som muligt. I haven, i marken, omkring bålet, ved dyrene, ved søen, i den unge og lille fredskov, i den gamle og store skov i nærheden. Som Dorthe Varning Poulsen nævner i et tidligere kapitel, sænkes puls, blodtryk og stresshormoner, mens D-vitamin, muskelafspænding og velværehormoner øges gennem ophold i naturen. Den friske luft og naturens rytme kan hjælpe deltageren til en bedre søvnrytme.

En mere fokuseret og bevidst væren i naturen opnår vi gennem nærværsovelser. Stille stunder i ro eller langsom bevægelse, hvor opmærksomheden rettes mod det sanselige i naturen, kalder på nærvær og bringer deltageren tilstede i nuet. Lydene af vinden i

trætoppene og fuglekvidren, synet af de mange farver og former i landskabet, solens varme på huden eller den kolde sten i hånden er alle sammen sansende indtryk, der inviterer til at skærpe opmærksomheden og mærke sig selv i forhold til naturen. Det regulerer nervesystemet og bringer ro.

Solen, der endelig bryder frem eller solen, der er nådesløs. Skyggen, der lindrer. Det levende hegn, der skærmer for blæsten. Skoven, der svaler. Vandet, der bærer, vugger, rummer. Den blide regn, der giver ny vækst og grøde (Solvejg Karin Pedersen, gartner og naturterapeut i GROW)

Foto: Nye Rødder



II. Arbejde i og med naturen

Dyrkning og naturpleje: Deltagerne får fra starten tilbudt en jordlod til dyrkning af grøntsager til eget forbrug. Jordlodden giver anledning til arbejde med få krav, som f.eks. at så frø i en spirebakke. Kravene øges gradvist, når arbejdet kan foregå på åbne steder eller sammen med andre, og der bygges på med flere fysiske krav, når der skal plantes, vandes og graves. At arbejde med egen jordlod giver mulighed for at føle ejerskab og tage ansvar for sit eget jordstykke og egne afgrøder. Det giver ofte anledning til at adressere temaer som 'grænser', 'dit', 'mit' og 'fælles'. Dertil er det for de flestes vedkommende en vigtig supplerende kilde til familiens husholdning at kunne bringe grøntsager med hjem, når det er høst.

I dyrkningen er der mulighed for at lære nyt f.eks. om, hvordan man laver nye planter og bedst tager vare på dem. Når man mødes om planternes triv-

sel, bliver det for en stund muligt at glemme sig selv og blot være til stede på trods af omstændigheder, forudsætninger og sprog. Et fælles tredje opstår, og man er sammen gennem det at skabe og gøre og få noget til at gro, og undervejs er også en beroligende selvforglemmelse opstået.

Haven skal passes og plejes, og her er det igen muligt at variere opgaverne. De kan indeholde få eller flere krav til deltageren, så det matcher med vedkommendes ressourcer og behov. Visse opgaver kan udføres alene, og andre fungerer bedre, når der samarbejdes mellem et par deltagere. Vores gartner passer have og drivhus til dagligt og finder relevante opgaver, som kan løftes af deltagere og indgå i naturplejen.

Foto: Nye Rødder



Dyrehold: I Hallingelille findes dyr som høns, får, heste, kaniner og økologiske malkekvæg hos nabogården. Det kan give opgaver og oplevelser ud over det sædvanlige, når et flaskelam skal passes, en hest skal strigles eller kostalden skal muges. Med dyrene kan foregå en relationsdannelse, som kan være den første erfaring i at genskabe tilliden til et andet levende væsen. Tilknytningen til dyret stiller ikke krav om at præstere, se ud eller være på en særlig måde for at danne relation. Det kan være en vigtig trædesten til at danne trygge relationer med nye mennesker igen. Den fysiske kontakt med dyret virker beroligende og regulerer nervesystemet.

Foto: Nye Rødder



Sankning: På forskellige årstider kan der samles f.eks. bær, nødder, frugt og frø som kan indgå i en forarbejdnings- og produktionsproces. Nogle deltagere er dygtige kendere af vilde urter og spiselige planter og kan derigennem lære os andre noget og bringe grønt til det fælles bord.

Håndværk: Håndværk foregår oftest med naturmaterialer som træ, ler, uld og tekstil, men også genbrugsmaterialer som f.eks. cykelslanger og metal. Træarbejdet er typisk mindre byggeprojekter, f.eks. højbede, fuglehuse og insekthoteller, som har en direkte relation til haven, men også havemøbler og rumdelere af genbrugte paller. Visse opgaver kræver en faglig vejleder og avanceret værktøj og foregår derfor først senere i forløbet (se Modul 3 s. 110). Afhængig af deltagerens forudsætninger er der dog ofte mulighed for at arbejde med mindre træarbejde og reparation i starten af forløbet.

Kunsthåndværk og håndarbejde kan spænde over filtning, keramik, syning og smykkefremstilling til større upcyclingsprojekter. Arbejdet udfordrer både fin- og grovmotorik, styrker koncentrationsevnen og giver oplevelse af at bidrage med noget nyttigt samt at udvikle sine kompetencer.

I Modul 2 (se side 106) er tilberedelse af et frokostmåltid en fast daglig rutine, og i Modul 3 indgår det som køkkenværksted. De fleste råvarer, grøntsager og urter høstes i køkkenhaven eller den omkringliggende natur. Ved at bruge grøntsager, som deltager selv har passet og dyrket, øges motivationen til at eksperimentere og prøve nye retter, ligesom oplevelsen af, at aktiviteterne hænger sammen og giver mening styrkes. Sund mad smager bedre, når man selv dyrker den.

Så længe vejret er varmt nok, foregår alt arbejdet under åben himmel i et udekøkken, og maden tilberedes over bål, hvilket er med til at give en helhedsoplevelse af at være i naturen. Råvarerne og tilberedningsmetoderne er overvejende klimavenlige, maden er vegetarisk, og dyreholdet inddrages i madlavningen i det omfang, der bruges æg og komælk.

Det praktiske arbejde danner ramme for læring om råvarerne, deres næringsværdi, tilberedelses- og anvendelsesmetoder, og om hygiejne i forhold til fødevarer og tilberedelsesmetoder mm.

Smagssansen bliver inkluderet i sanseintegrationsen, når vi tilbereder og spiser, og mennesker, der har en ødelagt døgnrytme, får støttet en naturlig spiserytme gennem de faste måltider. Omkring maden sker en vigtig udveksling af spise- og madkulturer, og fællesskabet mærkes tydeligt, når hele gruppen sidder omkring bordet og nyder den samme mad tilberedt med omhu og omsorg af nogle af medlemmerne.

III. Naturen som symbolbærer

Naturen rummer et uendeligt hav af symboler og metaforer, som vi som mennesker intuitivt forstår og spejler os i. Måske er det vores kollektive ubevidste i Jungiansk forståelse eller menneskets universelle behov for mening og udtryk, der gør, at disse naturbilleder gør det let at forstå hinanden på tværs af sprog, kulturer, ophav og opvækst. Det fungerer lige godt for akademikere som analfabeter, etniske danskere som somaliere, bønder som businessfolk, farsi-talende som fynsk-talende.

En metode, som vi bruger, er at finde et symbol eller et naturobjekt og fortælle en historie gennem det. Selv med den samme blomst vil historien være forskellig afhængig af personen, som spejler sig i den. Men spejlingsprocessen vil være tilgængelig for alle.

Naturobjektet kan være alt, vi ser omkring os: En sten, et blad, en knækket gren, skyerne på himlen, en blomstrende eller vissen blomst. Historien kan være et minde, en drøm, en følelse, dagsform, et fremtidsønske, en værdi m.m.



Foto: Nye Rødder

Når vi bruger naturen til at fortælle med, støtter det selvsagt kommunikationen på tværs af sprog og samtidig også træningen af det danske sprog.

Symbolikken i at kunne få en afgrøde kendt fra hjemlandet til at gro i Danmark er tydelig: "Måske kan jeg så også gro her?"

Metaforerne er også at finde i vejret, som når uendelige mængder af regn går os imod, eller i ukrudtet, der overtager næringen fra den nyplantede spinat osv. Hos The Natural Growth Project for torturofre i England bruges naturen i høj grad som symbolbærer og er bærende i deres psykoterapeutiske tilgang. Bogen "The Healing Fields" (af Sonja Linden og Jenny Grut) beskriver meget illustrativt, hvordan naturens metaforer kan inddrages i samtaler om det, der er svært.

IV. Naturen som fælles fundament

Naturen kender ikke til landegrænser, politik og linjer tegnet med lineal. Den skelner ikke mellem rige og

fattige, lyse og mørke, kristne og muslimer, når stormen rammer. Naturen reagerer ikke forskelligt på os afhængigt af, hvilket sprog vi taler, hvor dygtige vi er til matematik, eller hvilket tøj vi har på.

For mennesker, som er blevet revet op med rode, og som skal finde en måde at slå nye rødder på i Danmark, kan det være en lettelse at tænke på, at Jorden er den samme for os alle, og at vi er ens for den.

I et samfund som det danske, hvor vi sammenlignet med mange andre nationer har stor lighed, oplever gruppen af udsatte flygtninge sig ofte alligevel ikke som ligeværdige med etniske danskere. Da kan det være helende at tænke på og opleve, at vi alle er lige overfor naturen.

At forholde sig til naturen som fælles fundament er ikke en aktivitet, vi sætter på programmet, men snarere en subtil holdning, som indimellem bliver italesat for at fremme temaer som f.eks. selvværd, værdighed, ejerskab og ansvarsfølelse.

V. Naturen til at støtte terapeutiske temaer

Gennem Dorte Varning Poulsens og Sandra Gentins bidrag til denne bog har vi fået beskrevet, hvordan naturen kan støtte et antal gavnlige processer for målgruppen af flygtninge og indvandrede. Stress-reduktion, ro, fysisk sundhed, integration, sproglig læring, kulturel læring, relationsopbygning mm.

I vores arbejde med traumatiserede flygtninge har vi fundet mindst fem terapeutiske temaer, som har vist sig meget centrale for langt de fleste i målgruppen, og hvor den naturbaserede rehabilitering har givet en fordelagtig støtte.

Tryghed: Tryghed bliver i denne bog nævnt op til flere gange som et grundlæggende menneskeligt behov, og det er vores erfaring, at tryghed er primært, dvs. det mest basale og fundamentale behov. I et rehabiliteringsøjemed står tryghed foran andre behov og er en forudsætning for, at der kan ske en sund udvikling. Det kan endda stå foran behovet for mad og drikke!


En angstfuld deltager, en ung afghansk kvinde, tog hverken imod vådt eller tørt i den første måned af sin deltagelse i forløbet hos os. Utrygheden ved, om det kunne være usikkert eller giftigt at drikke det vand, som vi tilbød, gjorde, at hun gik en hel dag uden at drikke vand. Efterhånden som trygheden gradvist indfandt sig, tog hun imod vand, senere lidt frugt, og til sidst indtog hun fulde måltider med velbehag.

Vi kan arbejde meget konkret med tryghed gennem genkendelse og genkaldelse af trygge steder og trygge landskaber i Danmark og i hjemlandet. Specifikke dufte kan bringe minder om gode og trygge oplevelser hjemmefra og bygge bro til tryghed i Danmark. Deltagerne kan opfordres til at finde trygge steder eller favoritsteder i haven hos os, og vi kan sammen identificere, hvad der gør det trygt. Ved at opbygge tillid til kroppens sansninger, kan tryghed findes et sted i kroppen (se Min Krop s. 78).

Der kan være en form for tryghed i at være "syg" og dermed fredet af systemet eller begrænset i udfoldelse der kan trigge traumesymptomer. Der kan være en form for tryghed i at holde sig hjemme, indendøre og isoleret fra omverdenen. Skal forandring ske, skal vi kunne tilbyde en bedre tryghed, en større oplevet tryghed.



Foto: Nye Rødder



Værdighed: Overgreb, forfølgelse, kummerlige forhold under krig og flugt, samt tab af kontrol over egen situation og tab af identitet skaber for de fleste mennesker et tab af følelsen af at have værdi og være et liv værdig. Uden værdighed kan det være svært at få øje på meningen med at leve og meningen med at gøre noget for at skabe sig et godt liv.

Vi arbejder med vores deltageres værdighed, når vi anerkender dem som ligeværdige mennesker, respekterer deres behov og lytter til deres historier. Når de oplever, at de har ret til at være her, i gruppen, i landsbyen, i Danmark og på kloden, støttes følelsen af værdighed. Den ret støttes i positive erfaringer socialt og i naturen.

Værdighed støttes, når man oplever at lykkes med noget, og det kan f.eks. være at lykkes med at få noget til at gro. At få tildelt eller tage ansvar for noget, som f.eks. en lille jordlod, vokser følelsen af værdighed. Den støttes også, når man får lov til at bidrage og derigennem får værdi for naturen eller for andre, som f.eks. landsbyen. Når deltageren får øje på sine ressourcer og får støtte til at styrke dem, genskabes oplevelsen af værdighed.

Den somaliske kvinde sad i solen i sine smukke farverige klæder. Hun deltog ikke aktivt, men var alligevel en del af fællesskabet, som hun sad der midt i haven. Hun sad med skygge over sig og med solen til at varme sig, og der var en stemning af værdighed omkring hende. Som om vi kunne give hende lidt af det, hun kom fra.

Samhørighed: At miste sit land, sit folk, sit netværk og familie efterlader mange flygtninge i Danmark isole-rede, ensomme og adskilt fra andre mennesker.

I GROW er det et overordnet formål at skabe fællesskab og genskabe følelsen af at høre til. Både til et land, et folk og et netværk. Men også til naturen. I

næste sektion om "Relation og Fællesskab" udfoldes dette terapeutiske tema.

Mening: Som tidligere nævnt er meningsløshed og håbløshed en hyppig følgesvend for mange traumatiserede flygtninge. At en aktivitet er meningsfuld i et større perspektiv er afgørende for denne målgruppe.

Langt de fleste er ikke motiverede for at gå ind i en aktivitet for deres eget velbefindendes skyld, bortset fra indimellem at hvile. Selvværdet er med tiden blevet så lavt, at det at gøre noget godt og opbygge sig selv i første omgang ikke har nogen værdi. Derimod er det ofte styrkende, motiverende og lystfuldt at gøre noget, som har en betydning for haven, for fuglene, for landsbyen, for gruppen eller for en person i gruppen.

Meningsfuldheden kan opstå, når vi engagerer os i noget, som har et formål i forhold til vores behov, værdier eller ønsker. Når vi gennem arbejdet med grøntsager, nærvær i naturen eller sammen med andre føler mening, så er det fordi, det opfylder noget af det, der er vigtigt for os. For vores målgruppe kan det imødekomme behovet for at kunne brødføde sig selv og sin familie, og derfor opleves det som dybt meningsfuldt. Det er meningsfuldt, når det, man gør, har en positiv betydning for ens familie eller ens omgivelser.

Når vi ved at dufte til mynte bygger bro til deltagers hjemland og fortid, skaber det en rød tråd og giver derfor mening.

Som stab kan vi hjælpe meningsfuldheden frem ved at afsøge en deltagers behov, værdier og ønsker og tilbyde muligheder, der kan bygge bro og opleves nyttigt og positivt i forhold til dem.





Foto: Nye Rødder

Orientering: Udover at det pga. sprogvanskeligheder og kulturforskelle kan være svært for en flygtning at orientere sig i Danmark og i systemet, kan der for traumatiserede mennesker være en dybereliggende og autonom orienteringsproces, der er gået i stå. I instinktets overlevelsesmekanisme er den første reaktion en orientering i forhold til farer og flugtmuligheder. Det er denne reaktion, som kan være frosset sammen med de øvrige flugt- og kampmekanismer. Et sted at starte er ved at lære sine omgivelser at kende og f.eks. orientere sig i naturmiljøet fra nogle gode

udsigtssteder. Som nævnt tidligere orienterer vi os på et instinktivt plan og finder ro ved at kunne se langt. I den frosne tilstand bliver kroppens led stive, og især nakken er stiv og med smerter. Vi kan arbejde kropsligt med at løsne led forsigtigt, bevæge nakken og stimulere kroppens evne til at kunne orientere sig. Vi arbejder med at kunne skifte fokus fra tanker, invaderende minder og depressive tilstande til det 'her og nu', som naturen inviterer os til. Er vi fanget i tanker og fortid, bliver det svært at orientere sig i nutiden og i tilgængelige ressourcer og muligheder.



Naturen gør mig glad

Nariman på 44 år er efter sit forløb hos Nye Rødder blevet ganske afhængig af naturen - særligt bålhygge i det grønne



Af Ole Jeppesen

Nariman er født og opvokset i Iran, men bor nu i Ejby nær Holbæk. Her ligger hendes hjem kun få meter fra fjord, mark og skov – og hun holder vældig meget af netop dén detalje:

”Det er så dejligt. Jeg elsker naturen, og jeg elsker at lave bål. Det gør vi tit hjemme i haven. Så sidder jeg sammen med mine børn om bålet og drikker te. Det er godt for mig. Vi går også mange ture med vores lille hund i naturen, og vi har badestrand helt tæt på,” siger Nariman med tydelig tilfredshed.

Hun skænkede ikke naturen mange tanker, inden hun begyndte hos Nye Rødder i Hallingelille:

”Jeg var meget deprimeret. Jeg kunne ikke lide at gå ud af mit hjem, tale med nogen eller gå i skole. Men nu... Nu kan jeg godt lide skolen, mit arbejde og at snakke med andre mennesker,” beretter Nariman.

Fremad og opad med små skridt

Hallingelille-opholdet skabte ikke nem og hurtig dag-til-dag forvandling, husker hun.

”Nej, det gik meget langsomt. Men der skete alligevel lidt hver eneste dag, og skridt for skridt kom jeg ud af depressionen. Det hjalp meget, at jeg snakkede med nogen hele tiden. Både med personalet og med de andre kursister,” understreger Nariman.

Hun har valgt at fortælle sin historie i bålhytten, fordi den er et vigtigt sted for hende.

”Her slapper jeg af. Her er der ro og ingen stress, og det var her, vi startede hver dag med kaffe eller te rundt om bålet. Så gennemgik vi dagens program. Hvad skulle der ske hvornår,” siger hun.

”Nogle gange skulle vi plukke grøntsager og lave mad eller forskellige marmelader. Andre gange kom der en instruktør og underviste i yoga. Og så spiste vi altid sammen. En hyggelig tid,” mindes Nariman.

Fremtiden tegner lys og grøn

Efter at have gennemført sprogskole og 9.-10. klasse er hun nu i gang med at uddanne sig til social- og



sundhedshjælper. Livet er vendt om på en tallerken fuld af økologiske grøntsager, som hun selv var med til at dyrke i GROW-forløbet.

”Det bedste ved mit forløb var at være i naturen, dyrke yoga - og selvfølgelig alle de søde mennesker, som jeg lærte at kende. Jeg håber, at vi altid vil holde kontakten. Skrive sammen, ringe sammen og måske ses en gang i mellem,” lyder det fra Nariman.

”Jeg er meget glad. Jeg har faktisk svært ved at nævne noget, jeg gerne vil ændre på,” kommer det med halvblanke øjne, som måske skyldes røgen i bålhytten, måske noget andet.

Det skulle da lige være yoga, som Nariman ikke har tid til lige nu på grund af børn og arbejde.

”Men måske igen en dag,” slutter hun drømmende.



Relation & Fællesskab





Relation

TILKNYTNING. Tilknytningsteorien som beskrevet af den engelske psykiater og psykoanalytiker Bowlby (Bowlby J., 1982) har haft stor betydning for forståelsen af menneskets dybe behov, relationsdannelse og udvikling af psykopatologi og er derfor også central i forståelsen af eksistentiel heling af traumatiserede mennesker

Bowlbys teori siger i al sin enkelhed, at mennesket har et universelt, indbygget behov for at knytte nære følelsesmæssige bånd til andre. Behovet udtrykkes i første kontakt mellem spædbarn og mor, hvor barnets overlevelse fuldt ud afhænger af morens (eller omsorgsgivers) sympati og omsorg. Det lille hjælpeløse barn er prisgivet og har behov for føde, varme og beskyttelse for at overleve. Således bliver den første relation skabt og dermed den første og primære tryghed.

Morens funktion som beroligende, omsorgsfuld og beskyttende er altafgørende for barnets overlevelse, men også for dets fundamentale trivsel og udvikling af relationskompetence. Truslen om tab af tilknytning gør barnet utrygt og ængsteligt.

Menneskets evne til at regulere sig selv og berolige sig selv er lejret i tilknytningen. Nervesystemet er således tæt forbundet med den tryghed, som opstår i en tryk relation.

Den amerikansk-canadiske udviklingspsykolog Mary Ainsworth arbejdede videre med Bowlbys teori

og beskrev fire forskellige tilknytningsmønstre. Tilknytningsmønstrene kan forstås som udtryk for, hvordan forældrenes relationsevner bliver til mønstre hos barnet, som præger det livet igennem.

Det tilknytningsmønster, vi har med os, har betydning for, hvor gode vi bliver til at danne sunde relationer senere hen i livet. Men uanset vores evner vil relationen, som fænomen, fortsætte med at have en stor betydning for vores grundlæggende trivsel, selvværd, tryghed og selvreguleringssevne hele livet.





Foto: Nye Rødder

Tillid og tryghed

Detaljerne i, hvordan vi arbejder relationelt terapeutisk med vores deltagere, er et stort og omfattende emne, som ligger ud over denne bogs rammer. Dog er der væsentlige temaer, som vi ønsker at trække frem for at tydeliggøre den terapeutiske holdning i relationsarbejdet.

Når vi som stab i rehabiliteringen danner relation med vores deltagere, skal vi ikke overtage mor-rollen i et tilknytningsmønster for at skabe tillid og tryghed. Dels er vores deltagere voksne mennesker, og det kan opleves nedværdigende, hvis vi opfører os som mødre og behandler dem som børn. Desuden kan vi oplagt ikke være til stede på alle tider af døgnet og tage os af alle deres behov.

Når det er sagt, er det samtidigt vigtigt, at vi i arbejdet med deltagerne forholder os til det faktum, at vores deltageres relationelle fundament ofte er blevet slået i stykker i traumepåvirkningen, uanset hvilket tilknytningsmønster de er vokset op med. Så nogle af de fundamentale elementer af tilknytning og relationsevnen skal opbygges igen.

Vi ser eksempelvis ofte, at vores deltagere har mistet tilliden til andre mennesker. For mange overgreb både fysisk og psykisk, for mange overskredne grænser samt mistro og utryghed har ødelagt evnen til at tro på andre og have tillid til dem. Ud af denne mistillid er også vokset en mistillid til egen formåen og værdi og en mistillid til, at livet har noget godt i vente til dem.

Vores ønske for vores deltagere er, at de igen finder tryghed og selvværd, for at kunne navigere i et nyt land og for at kunne være medskabere af et nyt og godt liv i Danmark. Derfor er det helt essentielt at starte med relationen, tilliden og trygheden.

Den nye tryghed skal placeres hos os til en start. Dvs. både i vores fysiske omgivelser og hos os som stab. Hvor barnet søger sin trygge base hos sine forældre eller primære omsorgsgivere, er det vores bålhus og i mødet med os, at den nye trygge base for vores deltagere finder sted. Derfra kan den udvides, og det bliver den oftest.



Relationsdannelse

Når vi vil skabe grobund for en god og tillidsfuld relation, har vi ovenstående viden med os og fokuserer vores væremåde på en række elementer:

Varme og glæde: Vi kommer dem i møde med glæde og varme! For vi er glade for at se dem i dag. Vi slår ud med armene og hilser varmt og familiært. Byder dem velkommen.

Vi griner sammen, gerne hver dag! Over misforståelser, humoristiske indslag, vores egne fejl og klodsethed.

Autenticitet: Vi gør, hvad vi kan for at afklæde os kitler og kasketter og fremstå autentiske som mennesker. Vores professionelle roller og funktioner skal give tryghed og ikke være et skjold, vi kan gemme os bag. Derfor bestræber vi os på at bringe vores personligheder på banen og åbent at stå ved vores fejl og uperfekthed, vores værdier og vore agendaer. Vi bliver nødt til at fremstå troværdige og være troværdige, hvis det skal lykkes at skabe tillid.

Fordi deltagerne ikke blot møder os bag et skrivebord eller i en klinik, men oplever mange facetter af os, er chancerne større for, at de får dannet sig et mere helt billede, et mere menneskeligt indtryk, om man vil, af personalet. De oplever os grave i marken, lave mad, sidde i dyb kontakt med dem om et smertefuldt emne, sidde med hos sagsbehandleren osv., og de oplever, hvordan vi er sammen med de andre deltagere.

Anerkendelse: Vi anerkender smerten. Både sorgen, angsten og håbløsheden, men også de fysiske smerter som ofte optræder i hovedet, ryggen, leddele mm. Vi forstår, at vi ikke kan ændre på noget, før vi har anerkendt det som en virkelighed. Men vi anerkender også ressourcerne! Ofte er det ressourcer, som vores deltagere ikke selv er opmærksomme på, at de har. Ressourcerne kan være af meget forskellig karakter, men er oftest personlige evner, kompetencer eller karaktertræk som f.eks. at være god til at oversætte for andre, have flair for havearbejde eller være imødekommende og nysgerrig.



Foto: Nye Rødder

Et nyt hold på ca. otte mødte op den første dag. Heriblandt en ældre afghansk mand, som var træt og nedtrykt. Han havde tydeligvis fysiske smerter og havde svært ved at indgå i dagens arbejdsopgaver. Han anstrengte sig, men lignede mere én, der havde brug for at hvile. Han blev venligt vist hen til en hængekøje i et hjørne af haven. Han lyste op og smilede, sagde tak. Et øjeblik efter blev han givet en pude og et tæppe, men idét han så denne simple venlighed, udbrød han højlydt "No no no!", som om han ikke ville have det. Men det han mente var, at det næsten var alt for meget for ham. Tæppet blev puttet godt ned om fødderne, og med et rørt blik sagde han, "You see me. You see me."

At blive taget alvorligt: Vores deltagere har ofte nævnt, at de har tillid til os, fordi de kan se, at vi gør alt, hvad vi kan for at hjælpe dem. De oplever, at vi går ved siden af dem i marken og ikke er bange for at tage den tunge trillebør. At vi bruger tid og kræfter på at gøre klar til dem, løse forskellige praktiske udfordringer, de måtte have, og i det hele taget tager dem alvorligt.

Familie

Når relationsdannelsen lykkes med vores deltagere hører vi ofte, at vi bliver kaldt "søster" eller "bror". Nogle gange endda "datter" eller "mor". Man kan tænke, at der er gang i en usund overføring (psykoanalytisk begreb, som beskriver klientens ubevidste forskydning af følelser for et familiemedlem, f.eks. en mor, til terapeuten), som man hurtigst muligt skal vikle sig ud af og få sat på plads, men vi tolker det som et udtryk for, at tilliden er opnået, og tilknytningen er lykkedes. De fleste flygtninge kommer fra familieorienterede kulturer, hvor det er familien der hjælper hinanden, lytter og handler.

Flere gange har vi oplevet, at deltageres øvrige familiemedlemmer spontant kommer med herud. Pludselig er søsteren med i Flextaxaen, for at hun også skal opleve, hvor dejligt her er. Eller børnene kommer med en dag og ser, hvor dygtig far er til at bygge med træ.

Det handler om flere ting, når familien kommer med. For det første handler det om at vise stedet frem, så familien bedre forstår, hvad vores deltagere går og laver og taler om derhjemme. Det er en stor fordel for rehabiliteringsprocessen, hvis der er opbakning hjemmefra, og hvis familiemedlemmer kan skubbe lidt på, så vedkommende kommer afsted om morgenen på dage, hvor overskuddet mangler. At deltageren kan dele sine oplevelser hjemme, gør også, at dagens positive effekter får lov at fylde og brede sig derhjemme, og derfor fastholdes i længere tid.

Der kan også ligge et ønske om, at familien også får del i de positive oplevelser. For mange er det vigtigt, at familiemedlemmer får mødt os, og vi dem, for at styrke den familiære tilknytning mellem os og deres egne familier. De bliver tryggere ved at kende os, og vi forstår vores deltagere bedre, når vi har mødt den nærmeste familie.

Derudover kan der ligge et ønske om, at familiemedlemmer ser deres "syge" mor eller far, bror eller søster på en ny måde. Deltageren kan vise ressourcer og kompetencer frem, nye som gamle, som kommer i spil her, men sjældent derhjemme.

En syrisk mand i fyrrerne havde de sidste par år siddet i kørestol pga. uforklarlige og måske psykosomatiske symptomer i benene. I sit hjemland havde han været familiens overhoved, entreprenør med flere aluminiumsvirksomheder og selv arbejdet som håndværker. Nu var hans status helt i bund, og han kunne knap nok tage sig af sig selv. En dag var hans 9-årige søn med. Han blev vist rundt, og hans far pegede på det fine



rødmalede staldvindue, som nu sad i den lille lerbygning til toilettet. Det vindue havde han brugt mange timer på at istandsætte, male og sætte nyt glas i. Mandens søn troede ikke på ham. Han kunne ikke tro, at hans far virkelig kunne sådan noget og skulle have flere i staben til at bekræfte det.

Når det er muligt, f.eks. på dage i sommerferien eller særlige events, opfordrer vi deltagerne til at tage familien med. Selvom det kræver en del ekstra logistik, er der mange fordele at hente i at inddrage familien.

Fysisk kontakt

Dét at agere kultursensitivt, når man har med mange forskellige etniciteter at gøre, kan være noget af en øvelse. At lykkes med at vise respektfuldhed og takt ift. andre kulturelle omgangsformer end ens egen og samtidig stå ved, hvordan man oftest gør i Danmark, kræver lige dele indsigt, nysgerrighed og fingerspidsfornemmelse.

Behovet starter allerede ved første møde og i løbet af de første sekunder, for hvordan hilser vi på hinanden? Og hvem skal tilpasse sig hvem?

Den allerførste gang, vi møder nye deltagere, hilser vi, som vi oftest gør i Danmark: Vi giver hånd og siger vores navn. Både med mænd og kvinder. Herefter er vi allerede lidt bekendt med hinanden, og hvis stemningen er positiv, bliver det ofte til kindkys med kvinderne og hånden til mændene. Vores erfaringer er, at det fordrer tillid og tryghed at hilse på måder, som vores deltagere er vant til hjemmefra, hvis ellers vi selv er komfortable med det.

Og så er der jo undtagelserne eller de sjældnere tilfælde. Det er sket mere end én gang, at en muslimsk mand lagde sin hånd på sit hjerte, i stedet for at hilse med hånden. Andre mænd har givet kram.

Vores holdning bunder i refleksioner omkring tryghed og tilpasning. Det er vores mål at skabe så meget

tryghed med deltagerne som muligt, for det er grunden for en sund udvikling. At hilse på vante måder føles trygt, og deltagerne føler sig set og respekteret for det ophav, de har. I Danmark bruger de mange kræfter på hele tiden at prøve at forstå og lære kulturen og at tilpasse sig vores normer. Den gestus, vi viser ved at tilpasse os deres hilsemåder, kræver ikke meget af os.

En muslimsk mand fra Tjetjenien gav hånd, når vi mødtes om morgenen, men det var altid sådan et slattent håndtryk. Nogle gange havde han trukket ærmet ned over hånden, så vores hud ikke mødtes. En dag spurgte vi ham, om han i virkeligheden foretrak ikke at give hånd, for så behøvede vi jo ikke det. Han åndede lettet op og fortalte, at i hans religion krævede det et vist antal håndvask, efter at en mand havde givet hånd til en kvinde, og det var vældig besværligt for ham. Men han forsikrede os om, at han ikke havde nogen mangel på respekt for os som kvinder.

Nogle situationer kan omvendt kræve en fysisk kontakt, uanset hvilken kulturel præference deltageren måtte have. F.eks. ved traumereaktioner som flashbacks eller panikangst, hvor faste hænder om skuldrene eller anden tydelig berøring kan være dét, der hjælper deltageren tilbage i denne virkelighed.

Foto: Nye Rødder

Sociale regler

Enhver kultur indeholder et omfattende kodeks af mere eller mindre udtalte og ubevidste sociale regler. Meget af det, vi gør, når vi er i samspil med andre, gør vi uden at tænke over det, men af ren og skær vane. Vi opdager det måske endda først, når vi møder mennesker, som gør på andre måder.

Omkring mad, tilberedelse og spising er der mange kulturelt bestemte kodekser. Hvordan vi behandler dyr og kød, hvad vi anser for sundt, hvor meget fedt og sukker vi spiser, om vi spiser med

fingerne, af samme tallerken eller kun med en gaffel. Listen er lang.

Det kan være både spændende og lærerigt at gå på opdagelse i disse forskelle, og en stor del af et vellykket kulturmøde kan opnås ved at reflektere over det, man undrer sig over og søge efter alternative forklaringer og forståelser. Man kan evt. italesætte, hvad man lægger mærke til med en venlig nysgerrighed. Vi skal selvfølgelig vise og forklare, hvordan vi gør i Danmark, så det kan hjælpe vores deltagere ude omkring i samfundet, men vi når helt sikkert længere, hvis vi er lige så villige til at lære af dem.





Fællesskab

IDENTITET, TILHØRSFORHOLD OG TRYGHED. Vi har fra evolutionens hånd et behov for at søge fællesskaber. Sammen med vores klan eller stamme kunne vi i urtiden være beskyttede, vi kunne holde varmen, og vi kunne lettere nedlægge bytte og få mad. Der kunne vi søge tryghed

I klanen fik vi en rolle, en funktion og en plads. Og vi vidste, hvor vi hørte til, hvis vi skulle støde ind i en anden klan og f.eks. kæmpe om territorier. I klanen fik vi hjælp og gav hjælp. Klanen var overlevelse. Men også trivsel.

I dag har de fleste mennesker ikke som sådan brug for en klan for at overleve. Vi kan klare det mest fornødne selv med hjælp fra moderne teknologier og velfærdssystemer. En beskrivelse af, hvordan fællesskaber har udviklet sig og fungerer i dag, er ikke den bogs ærinde, men det er væsentligt at pointere, at fællesskabet er et dybt menneskeligt behov og for de flestes vedkommende en forudsætning for trivsel.

De fleste af de deltagere, som kommer til GROW, har oprindelse i kulturer, hvor kollektivet, forstået som familien og netværket, står over individet. Man opfores til at tænke på fællesskabet først og sig selv sidst. Identiteten ligger i høj grad i det fællesskab, som man er en del af, og i ringere grad i, hvad man opnår som individ.

At fokusere udelukkende på det enkelte individ i

en behandling af mennesker med oprindelse i kollektive kulturer kan i værste fald virke reduktionistisk og i bedste fald utilstrækkeligt. Derfor er fællesskab en integreret del af rehabiliteringen i GROW.

I Community Psykologi er fællesskaber eller det bredere engelske begreb "community" noget, som ikke kan adskilles fra individet og omvendt. Mantraet er "person-in-context", altså personen i sammenhæng med det miljø, som omgiver det, de sociale netværk og de institutionelle omgivelser (Peter Berliner, 2004).

Problemer og symptomer kan i den tankegang ikke alene tilskrives det enkelte individ, men skal ses som en del af en større sammenhæng.

På den baggrund kan fællesskab blive et psykologisk redskab udover også at være et socialt. I Community Psykologi arbejder man også med fællesskabet som genstand for forandring. Overført til GROW bliver fællesskabet mellem deltagerne og fællesskabet med beboerne i Hallingelille et redskab i vores arbejde henimod at skabe psykologiske forandringer hos

deltagerne. Dét, at deltagerne føler sig som en del af noget positivt større, skaber mere ro i deres nervesystem, stærkere oplevelse af tryghed og mening, og det skaber nye narrativer om dem selv i Danmark.

Samtidig sker der også en forandring med fællesskabet i Hallingelille. Beboerne ændres også ved mødet med flygtningene og deres historier. Fællesskabets egen identitet og narrativ forandres.

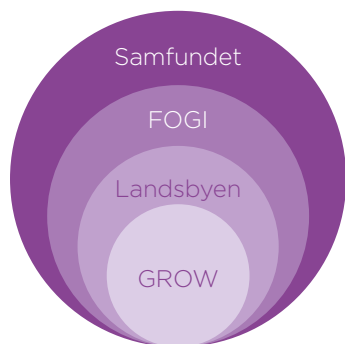
Epidemiologen Sydney Cobb identificerer tre kriterier for social støtte:

1. Information, som får individet til at tro på, at han eller hun er elsket.
2. Information, som får individet til at tro på, at han eller hun er betydningsfuld og værdsat.
3. Information, der lader en person forstå, at vedkommende er en del af et netværk af kommunikation og gensidig forpligtelse. (Sydney Cobb, 1976)

De tre typer information beskriver, hvordan interaktionen i fællesskabet i GROW skaber budskaber til deltageren på et psykologisk niveau. Budskaber, som foregår både sprogligt og ikke-sprogligt, men som lejes hos deltageren som en tryghed og en ny oplevelse af identitet.

Fællesskab hvordan?

I GROW forstår vi og benytter vi os af fællesskaber på flere niveauer.



GROW Fællesskabet mellem deltagerne internt er uhyre vigtigt at etablere. Det er en essentiel del af deres tryghedsoplevelse, at hver enkelt føler sig godt tilpas sammen med de andre.

I deltager-fællesskabet vil deltagerne oftest møde mennesker med anden oprindelse end dem selv og andre sprog. De vil måske møde nogen, som de indledningsvis har fordomme mod eller umiddelbart placerer i deres kulturelt lejrede sociale hierarki.

Men de vil også møde de samme mennesker som nogle, der er i samme eller meget lignende situation som dem selv. Folk, som ved, hvordan det er at være flygtning i Danmark, og som også har bagagen fuld af traumatiske oplevelser. De vil også opleve, at de er mennesker, der har forskellige evner fra dem selv og måske er gode til noget, som nu viser sig nyttigt. De vil kunne spejle sig i hinanden og på trods af forskelle alligevel opleve et slægtskab.

For at støtte dette fællesskab i at blive så trygt og ligeværdigt som muligt, er det afgørende, hvordan vi som stab forholder os til gruppen og enkeltindividerne. Når deltagerne oplever, at vi giver lige meget opmærksomhed, respekt og omsorg til høj og lav, kvinde og mand, lys og mørk, så har det en betydning for, hvordan de oplever hinanden. Når vi insisterer på selv at være i øjenhøjde med alle, så støtter det ligeværdsfølelsen i gruppen.

Udover en bevidst tilgang baseret på ligeværd og fællesskab, til hver enkelt deltager, er der i løbet af dagen altid fællesskabsstøttende aktiviteter og opmærksomheder. Det kan være de mindre ting som f.eks. at undersøge, hvad 'godmorgen' hedder på de forskellige sprog og bede gruppen gentage. Det kan være, når vi opfordrer til, at alle lytter og prøver at forstå under den daglige check-in runde. Det er naturligvis også støttende for fællesskabet, når vi arbejder sammen, laver mad sammen og især spiser sammen. Følelsen, der opstår, når man sidder rundt om bordet, som er hyggeligt og fint dækket op, og spiser retter, som andre i gruppen har tilberedt, har talrige deltagere beskrevet som "at være i en familie



igen". Fællesspisning kan have en stor betydning for tilhørsforhold, tryghed og identitet.

Det er meget sjældent, at vi oplever, at en deltager ikke vil tage del i fællesskabet. Oftest føler de fleste sig isolerede og ensomme og savner at kende mennesker, som de kan identificere sig med. For nogle går der ikke mange dage, før de tager hjemmelavet bagværk med til at dele ud eller på anden vis udtrykker deres ønske om fællesskab.

En kvinde fra Congo havde en morgen kort efter start taget Ndaz med, en slags friturestegt sødt brød fra hjemlandet. Hun havde lavet det dagen før og tilbød nu gruppen et stort brød, som alle smagte på og komplementerede hende for. Senere fortalte hun, hvor meget det havde betydet for hende, at de andre tog imod. Hun havde tidligere forsøgt samme strategi på sprogskolen, men oplevet, at ingen ville spise det, fordi hun var sort og dermed ringere-agtet især i den arabiske kultur.

Landsbyen Hos Nye Rødder er vi så heldige at have vores base i Økosamfundet Hallingelille. Udover nogle dejlige naturskønne omgivelser giver det mulighed for at knytte an til et eksisterende fællesskab af venlige, imødekommende og nysgerrige mennesker.

Når først deltagerne har vænnet sig til, at her er trygt og rart i deltagerfællesskabet, vil vi gerne give dem oplevelsen af, at der er flere mennesker i Danmark, som vil dem det godt.

Indimellem får vi lov at komme indenfor i naboernes huse – mange deltagere har aldrig været i et dansk hjem! Det kan være til et kort visit for at se huset og hilse på, eller måske bliver vi inviteret til en kop kaffe.

Naboerne bliver også inviteret til sammenskudsfrokost, når vi i Modul 2 tilbereder og spiser sammen. Det er en let og uforpligtende anledning til at skabe

Foto: Nye Rødder

et kulturmøde, hvor der altid er noget at kommunikere om. Familien bliver lidt større.

På samme måde kan vi invitere til fælles arbejdsdag i haven eller forespørge, om vi kan bidrage med lidt arbejdskraft ind i Hallingelilles behov for f.eks. at høste og sortere løg.

Det er for det meste mindre, lettilgængelige og oplagte aktiviteter, som i et større billede giver deltageren en oplevelse af at være velkommen og blive værdsat. Det at få lov til at bidrage ind i et fællesskab er noget, som helt grundlæggende opbygger værdighed, meningsfuldhed og selvtillid. Det skaber en forbundethed, som oplagt er et vigtigt skridt fremad i integration, motivation og håb for fremtiden.

Men GROW behøver ikke at finde sted i et landsbyfællesskab for at kunne få disse gode effekter. Frivillige fra lokalområdet, som indimellem kan afse tid til at deltage til en frokost eller være med i haven, kan spille samme betydningsfulde rolle.

En mindre gruppe frivillige kan man ofte have held til at finde gennem eksisterende frivilligorganisationer som f.eks. Røde Kors' lokalafdelinger, Venligboere eller Ældresagen.

FOGI - forening for grøn integration FOGI blev til på baggrund af ønsker fra tidligere deltagere om at fortsætte fællesskabet efter endt forløb i GROW.

Gruppen ønskede at kunne blive ved med at ses og vedligeholde deres nye netværk, at fortsætte med nogle af de naturaktiviteter, som vi lavede under forløbet, og overordnet at fastholde de positive oplevelser og effekter. En håndfuld af dem stillede op til bestyrelsen, og dermed havde FOGI set dagens lys.

Danmark er i høj grad et foreningsland, og at være medlem af en forening og deltage i aktiviteter og demokratiske processer er en vigtig del af at bo i Danmark og forstå kulturen. De, som tager del i bestyrelsesarbejdet, får direkte erfaringer med at lede en forening og kan skrive det på deres CV.

I FOGI arrangeres der dels kulturaftener, f.eks. Ramadan og Julefest, dels en række ude-aktiviteter i lø-

Foto: Nye Rødder



bet af året, som inkluderer børn og voksne, flygtninge og danskere. Alle kan være medlemmer, og rygten spredes, så der åbnes op til at danne netværk med flere mennesker.

Gennem de tre nævnte niveauer af fællesskab bliver deltageren forberedt og hjulpet til at træde tydeligt ind i samfundet og føle sig som en del af det. Når det lykkes, er vejen til arbejdsmarkedet blevet væsentligt kortere og trivslen væsentligt forøget, er vores påstand!



Frivillige giver ro og støtte i en presset hverdag

Relationen mellem flygtninge og frivillige er et medmenneskeligt møde. Frivillige har ikke en professionel tilgang til flygtningene, og netop det gør relationen værdifuld. Den frivillige indsats er et supplement til professionel hjælp, som flygtninge med traumer modtager. Det er ikke behandling, men det kan være en vigtig støtte i hverdagen. Relationen til en frivillig kan give ro og tillid, og undersøgelser viser også, at frivillige kan støtte flygtninge i forhold til uddannelse og beskæftigelse

Af **Nana Folke**

Konsulent i Røde Kors

I dette afsnit vil jeg med afsæt i Røde Kors' frivillige integrationsindsats fortælle om værdien af det frivillige engagement. Hovedvægt i afsnittet her er på *en til en*-relationer, men nogle af de samme virkninger opnås også i større sociale fællesskaber. Derudover vil jeg komme ind på, hvordan professionelle kan samarbejde med og skabe gode rammer for frivillige.

En social relation, der skaber kontinuitet

Noget af det, som flygtningene ofte fremhæver ved relationen med frivillige, er, at de frivillige ikke får løn. De engagerer sig udelukkende, fordi de har lyst, hvilket har stor betydning for flygtningene. Det giver samtidig mulighed for at opbygge en relation, der kan tage udgangspunkt i fælles aktiviteter og konkrete behov, hvor relationen

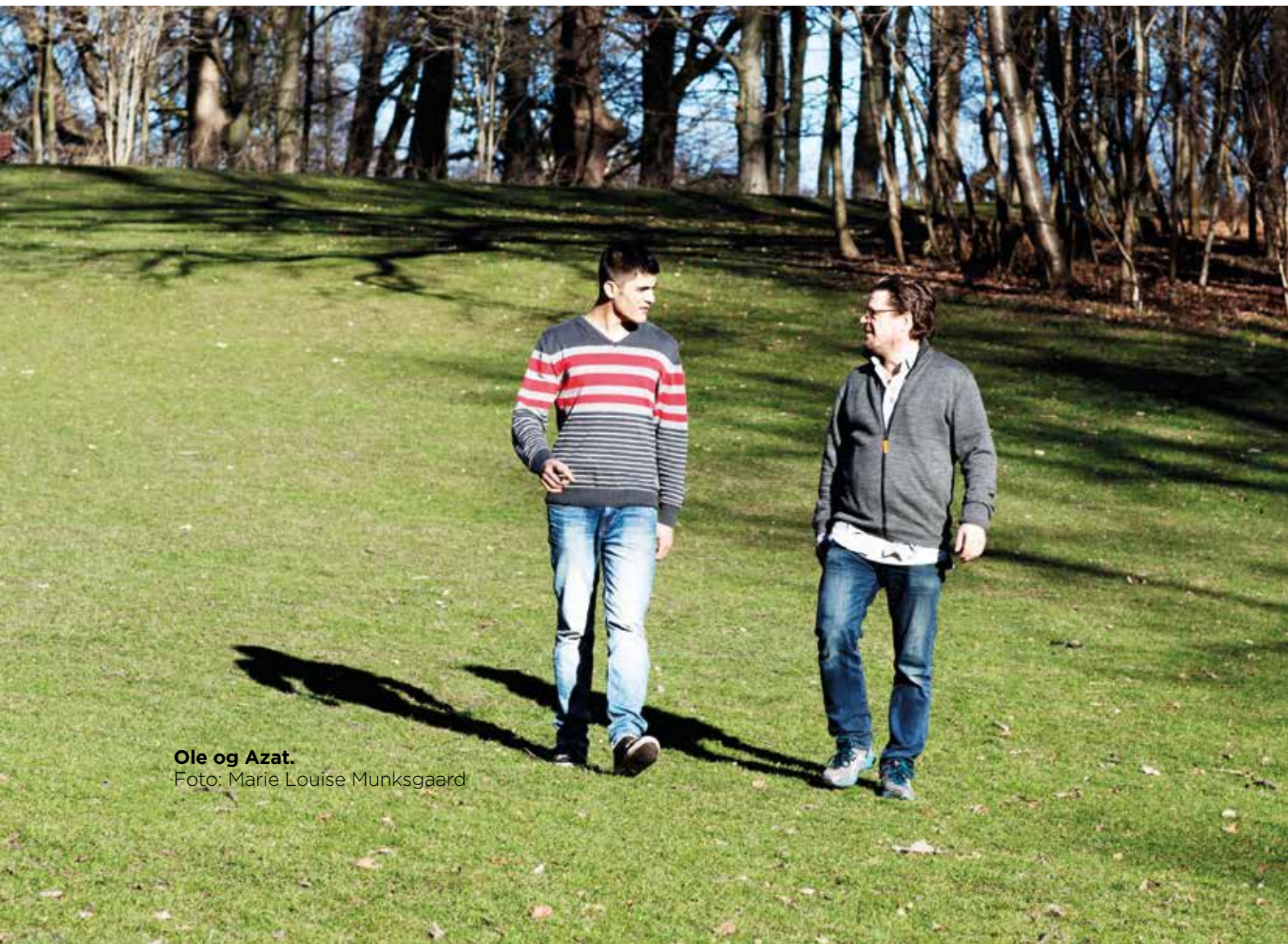
ikke er bundet op på forskellige lovkrav og regler. Flygtninges liv er præget af usikkerhed og ofte ydre faktorer som f.eks., hvordan det går med en familiesammenføring eller jobcentres specifikke krav. Her er frivillige, netop i kraft af deres uafhængighed fra systemet, ofte en uvurderlig støtte. En nylig undersøgelse (Als Research 2020) viser, at frivillige i høj grad hjælper flygtninge med at forstå breve fra myndighederne, være med som bisiddere til møder i kommunen eller hjælp til ansøgninger om feriepenge m.m. Det kan skabe ro, ligesom en følelsesmæssig ro også kan fremmes, når frivillige hjælper med at forstå, rumme og acceptere flygtningenes reaktioner – f.eks. hvis der er givet afslag på familiesammenføring.

Frivillige kan også give flygtninge en følelse af kontinuitet. Ofte omgives flygtninge af mange fysiske skift og møder mange forskellige professionelle. I Røde Kors er frivillige typisk aktive mellem 3-10 år, hvilket ofte giver

mulighed for længerevarende relationer. Som en flygtning, der er engageret i en Røde Kors aktivitet, siger:

"Når jeg er ked af det eller mangler energi, kommer jeg nogle gange ikke i cafeen. Så skriver Lis altid en SMS til mig og spørger, om jeg er ok, om børnene

er ok, eller om der er problemer. Det gør mig meget glad. Det er næsten, som da vi boede i Syrien, og jeg var i kontakt med min mor hver dag. Desværre døde min mor, efter vi var flygtet til Tyrkiet, så det betyder rigtig meget, at nogen tænker på os, spørger til os og holder lidt øje med os".



Ole og Azat.

Foto: Marie Louise Munksgaard



De frivilliges stabilitet og tålmodighed er væsentlig, og i en nylig evaluering (LG Insight 2019) er det også netop den sociale relation til de frivillige, som flygtningene fremhæver som det mest værdifulde resultat. Flygtningene vil ofte gerne dele oplevelser fra hverdagen og måske også svære oplevelser fra tidligere episoder i deres liv. Her kan de frivillige gøre en vigtig forskel ved at lytte, stille åbne spørgsmål og hjælpe med at vise videre, hvis de f.eks. har behov for professionel behandling. På den måde kan kontinuerlig tilstedeværelse og social støtte i sig selv være en vigtig faktor i forhold til at styrke flygtninges psykiske helbred.

Frivillige som døråbnere til det danske samfund

Frivillige spiller ofte også en stor rolle i forhold til at hjælpe flygtninge i de udfordringer, som de møder i hverdagen. I interviews fremhæver flygtningene selv det at få trænet dansk kundskaber som noget af det vigtigste, hvilket bakkes op af 85 pct. af kommunerne, der også mener, at flygtninges dansk kundskaber styrkes i kontakten med de frivillige (LG Insight 2019). Det giver en mulighed for at praktisere "hverdagsdansk" og træne dansk udenfor sprogskolen, ligesom det stiller flygtningene bedre ift. uddannelse og beskæftigelse.

I dag vurderer mere end hver anden kommune og også flygtningene selv, at relationen til frivillige bidrager til netop uddannelse eller beskæftigelse (LG Insight 2019). Det kan f.eks. være ved, at relationen giver flygtningene tillid til og tro på egne potentialer, at frivillige hjælper med afklaring (f.eks. ved at tage med på besøg på en uddannelsesinstitution), eller at frivillige gør brug af eget netværk til at skaffe en praktikplads. Det kan også handle om at fastholde flygtninge, der allerede er på arbejdsmarkedet. Som en flygtning, der har en frivillig ven, siger:

"Kontakten til den danske venskabsfamilie og efterfølgende mine danske kollegaer er rigtig vigtig for mig, for at jeg kan forstå det danske samfund. Jeg kan lære noget ved at orientere mig, men alle de uskrevne

regler i samfundet og på arbejdspladsen kan jeg jo kun lære gennem mennesker."

Inddrag frivillige tidligt og giv ansvar

Den seneste landsdækkende frivilligundersøgelse viste, at knap 40 pct. af danskerne havde lavet frivilligt arbejde indenfor det seneste år (Center for Frivilligt Socialt Arbejde, 2017). Et engagement, som vi også oplever i Røde Kors, og som det er muligt at styrke og fastholde, hvis vi skaber gode rammer for frivilligheden. Vi ved fra Røde Kors' frivilligundersøgelse (Røde Kors, 2017), at den primære årsag til, at folk bliver frivillige, er ønsket om at gøre en forskel. Som en frivillig i en af Røde Kors' afdelinger siger:

"Det giver mig SÅ meget at støtte flygtninge i deres hverdag - og jeg har det vildt godt med mig selv, fordi jeg gør noget, som jeg føler jeg bør gøre. Alt det der kommer retur - en grænseløs taknemmelighed, venskaber for livet, fantastiske oplevelser, indblik i andre kulturer, fylder mig med glæde."

Det er centralt, at de frivillige kan se ideen med den indsats eller sag, som de engagerer sig i. Derfor er det vigtigt, at de frivillige bliver mødt med masser af mulighed for indflydelse. I Røde Kors sikrer vi dette gennem vores foreningsstruktur, som er bygget op om godt 200 lokalafdelinger i Danmark. De har hver en selvledende bestyrelse, og det er dem, der bestemmer, hvilke frivillige aktiviteter der sættes i gang, da de bedst kan vurdere de lokale behov, og om behovene kan imødekommes af en frivillig indsats, eller om det er professionel hjælp, der er brug for. De frivillige aktiviteter ledes også af frivillige, som dels er drivere ift. at rekruttere nye frivillige og støtte op om eksisterende frivillige, dels er tovholdere ift. samarbejde med eksterne (f.eks.

kommunen). De supporteres dog tæt af professionelle frivilligkonsulenter.

Inddragelse og samarbejde med frivillige kan have mange forskellige former, men for at lykkes, er det afgørende, at professionelle inddrager frivillige tidligt og skaber et åbent rum, hvor der bliver lyttet til flygtninge og frivillige fra begyndelsen. Hermed sikres fælles ejerskab og kvalitet ift. den specifikke indsats. Derudover er det en god idé, at professionelle i samarbejdet med frivillige aktører har fokus på at:

- Skabe klare fælles målsætninger og rollefordeling
- Prioritere tid og ressourcer til samarbejde
- Forstå hinandens respektive logikker og være nysgerrige, lydhøre og åbne
- Etablere et forum for dialog og orientere hinanden løbende (Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors, 2017)

Skab sparring og netværk for og med frivillige

Som frivillig kan det være udfordrende at blive indviet i de psykiske og fysiske udfordringer, som flygtninge med traumer kan have. Derfor er det væsentligt, at frivillige bliver klædt ordentlig på til og supporteres i de frivillige aktiviteter, som de involveres i. I Røde Kors har vi fokus på dette nationalt, idet vi gennem en række landsdækkende temadage sætter fokus på relevante tematikker. Det kan f.eks. være "traumer", "den svære samtale", "lovgivning", eller hvordan man som frivillig sætter grænser – både så man passer på sig selv og heller ikke overtager ansvaret fra den flygtning, som man hjælper.

Lokalt bliver de frivillige en del af en frivillig-gruppe, som ledes af en frivillig leder, og hvor de frivillige kan udveksle erfaringer og inspirere hinanden. På den måde kan de frivillige bruge hinanden og den frivillige leder som sparringspartnere. Har den frivillige brug for mere specifik viden eller professionel hjælp, kan de også altid henvende sig til en ansat frivilligkonsulent i Røde Kors, der støtter

op om det lokale arbejde, ligesom vi har et tilbud om gruppesupervision, hvis en lokalafdeling ønsker det.

Som professionel, der ønsker at opstarte en frivillig indsats, kan det være en god idé at overveje:

- Om der kan skabes samarbejde med en organisation, der allerede arbejder med frivillige og som derfor kan bistå ift. rekruttering og gode rammer for frivilligheden
- Hvordan den professionelle faglighed om bl.a. traumer kan komme frivillige til gavn – f.eks. i form af oplæg, kurser eller supervision. Det er i sig selv en anerkendelse af den frivillige indsats

Hvad nu?

Frivillige kan gøre en stor forskel og være med til at skabe ro og kontinuitet, men også være en generel støtte i flygtningenes hverdagsliv. De frivillige kan bidrage til, at flygtninge kan genvinde tillid til og tro på egne potentialer og også hjælpe dem nærmere job og uddannelse.

At skabe en god frivillig indsats kræver godt forarbejde. Først og fremmest er det vigtigt i samspil med frivillige og flygtningene selv at vurdere, om det er en frivillig indsats, der skal til i forhold til det konkrete behov, eller om der er mere brug for professionel hjælp. Dernæst er det væsentligt at sikre gode rammer for frivilligheden. Det kræver kendskab til frivillighedens potentialer, tidlig involvering af de frivillige selv, grundig forventningsafstemning ift. behovet samt løbende mulighed for tæt sparring og support.



Personligt kompas





Min krop

KROPPEN EFTER TRAUMER. Når man lever med alvorlige traumer, sker det ofte, at ens fysiske udfoldelse med tiden bliver mere og mere begrænset. Man bevæger efterhånden kun kroppen, når det er allermest nødvendigt ift. at opretholde dagligdagen. Kropsholdningen bliver krummere og bevægelserne mindre og færre

For at forstå, hvorfor dette sker, er det vigtigt at se på traumer som primært en fysiologisk proces, og sekundært en kognitiv og følelsesmæssig proces. Ifølge Peter Levine, ophavsmanden til den anerkendte traumebehandlingsmetode Somatic Experiencing, sker traumet først og fremmest for kroppen og lagrer sig i kroppen. Som beskrevet i afsnittet om Traumer og Krop i del 1, sker traumatiseringen, når nervesystemet bliver overvældet pga. oplevelsen af fare og ikke kan finde tilbage til sin sunde naturlige tilstand igen. Det kan undervejs være blevet fastlåst i en højaktivering, hvor kroppen spænder op og gør sig klar til at flygte eller kæmpe. Kroppen, psyken og hjernen kan være havnet i frys-reaktionen eller kollaps, hvor systemet så at sige er "stift af skræk" og bliver følelsesløst og immobilt. (Levine, s. 7-17).

Det bringer efterfølgende kroppen i en konstant anspændt og årvågen tilstand, hvor den dybe afspænding der naturligt følger, ikke kan opnås. Den konstante påvirkning af stresshormoner overstimulerer kroppen og slider på den. Det er logisk nok med-

skaber af en række kroniske smerter. I GROW møder vi ofte personer, som har en række fysiske udfordringer, som f.eks. diskusprolaps, migræne, ledsmerter, vand i kroppen, ryg- og nakkesmerter.

I kroppen ligger nu en modstand mod at afspænde, idet nervesystemet kan forstå det som ensbetydende med ikke at kunne forsvare sig eller løbe væk og dermed overleve. Der kan også ligge en modstand mod at bevæge kroppen, fordi det kan bringe kropsbevidsthed og sansning i spil, og det opleves ofte utrygt og uoverskueligt.

For traumatiserede mennesker opleves sanserne oftest som en kilde til kaos, angst og overvældelse. De føler sig bombarderet af indre advarsler, som de prøver at kontrollere ved f.eks. at lukke ned for sansesapparatet og derved blive tomme og følelsesløse. De stoler ikke på deres sanser, føler sig utrygge ved dem, og kan derfor ikke bruge dem til at navigere efter. Det er et stort problem, da det netop er dét, vi bruger vores sanser til!

Derfor opleves det som mest trygt og sikkert ikke at bevæge sig ret meget, ikke at bevæge sig ud, og i det hele taget at holde fysisk aktivitet på et minimum. Dette skaber igen flere smerter, flere sygdomme, livsstilsproblemer og mindre livskvalitet.

Bessel A. van der Kolk, professor i psykiatri og traume-ekspert skriver "Hvis du har en god fornemmelse af, hvad der rører sig sansemæssigt i dit indre - hvis du kan stole på, at sanserne giver dig de rette informationer - vil du føle dig som herre over din krop, dine følelser og dit selv". (Kolk, s. 98)

At arbejde med kroppen og gennem kroppen må

således være en central del af rehabiliteringen af traumatiserede flygtninge, og det er den hos GROW.

Kropsprogram

Overordnet stræber vi efter, at vores deltagere skal blive ven med deres krop igen, slutte fred, og opbygge kropsbevidsthed og glæde ved fysisk bevægelse. Som ovenstående afsnit pegede på, er det utroligt vigtigt at denne proces foregår langsomt, så afspænding og bevægelse ikke bliver traumetriggerende, men derimod erfares med tryghed.

Når ens krop har været udsat for overgreb, perio-





der med utilstrækkelig næring, medicin, søvn og omsorg, og den nu mest af alt står i vejen for et smertefrit og roligt liv, er den ikke en ven- og der er således ikke meget glæde ved at bruge kroppen til at starte med.

Gennem et dagligt kropsprogram opbygger vi gradvist kontakten til kroppen igen. Det er ikke det store fitnessprogram, men i begyndelsen et blidt program, der sætter fokus på bevægelse i leddene. Fra starten gentages desuden dagligt nogle få øvelser, som virker beroligende på nervesystemet, og som f.eks. kan anvendes ved mareridt og angst.

Nogle af disse øvelser er åndedrætsøvelser. For de fleste er det nyt bare at lægge mærke til deres åndedræt og dets rytme. Det er meget givtigt at arbejde med åndedrættet, fordi det både er styret af det autonome nervesystem og kan styres med vores vilje. Det er det autonome nervesystem, som sørger for vores elementære overlevelsessystem, og dermed også vores niveau af aktivering ift. farer eller potentielle farer. Da det netop er autonomt, er det svært for os at påvirke. Men gennem åndedrættet er det muligt at regulere aktiveringen.

Åndedrætsøvelserne har alle fokus på udåndingen, da det stimulerer det parasympatiske nervesystem som regulerer afspænding og får hjertet til at slå langsommere. Gennem åndedrætsøvelserne støtter vi afbalanceringen af det autonome nervesystem og synkroniseringen af hjertefrekvensen. (Kolk, 2014, s.269)

Efterhånden som trygheden i at komme hos os bliver større, kan kropsprogrammets øvelser udvides og kompleksiteten øges.

Særligt i begyndelsen kan det være vigtigt, at kropsprogrammet kan finde sted adskilt for mænd og kvinder. Kvinderne føler sig oftest hæmmede af, at der er mænd til stede, og når man tænker på, at mange af kvinderne har lidt overgreb under krigen og flugten, og at mange kommer fra en meget kønsopdelt kultur, er det jo ikke mærkeligt. For at kropsprogrammet skal have en effekt, er tryghed afgørende.

Kroppen i det grønne


En af de helt store fordele ved at bruge naturen som ramme for et rehabiliteringsforløb som GROW er, at kroppen let kommer i spil. Der er stort set ikke en aktivitet, som ikke stimulerer og motiverer kropsligt engagement. Selv når aktiviteten er af mere fysisk passiv karakter, foregår der en sansepåvirkning, som har indflydelse på hele kroppen.

Morgenen i GROW starter typisk omkring bålet, som for langt de fleste er en stærk sansestimulation, der gennem de visuelle, auditive, taktile og endda olfaktoriske (lugtesans) sanser fokuserer og beroliger hele systemet. Samtidig støtter det sanseintegrationen, altså den proces, hvor hjernen sorterer, organiserer og bearbejder sanseindtryk, og regulerer informationen. En proces som ofte kan være ude af balance ved PTSD.

At mærke vinden på kinden, kigge ud over den gule mælkebøtteeng og samtidigt dufte til foråret og lytte til fuglekvidder er en behagelig sanseoplevelse for de fleste. Og hvis det ovenikøbet lykkes at bringe bevidstheden til stede i sanseoplevelsen, giver det en større fortrolighed og tillid til sanserne, og efterhånden kan oplevelsen forankres som et redskab til at bringe sig selv i ro.

Med naturens sansepåvirkninger kan vi arbejde med sansning og sanseintegration, så erfaringerne bliver til trygge og naturlige kropsoplevelser. Både hvad angår sansninger udefra og de indre kropssansninger.

De fleste forløb starter med grønne aktiviteter, som kræver mindre bevægelser eller simple bevægelser. Vi starter oftest med at så frø i spirebakker. Det kræver ikke mange muskler, men det kræver finmotorik og fokus. Det er vores erfaring, at mange traumatiserede flygtningekvinder har svært ved at foretage de sysler, de før i tiden fint håndterede som f.eks. at hækle og strikke. Det kræver for meget fingerfærdighed nu, og det skaber hurtigt yderligere spændinger i nakke, skuldre og ryg. Mange bliver derimod hurtigt optaget af at lægge de små bitte frø i jorden og shri-



ve skilte til. Måske er det tanken om, hvad det kunne blive til og fornøjelsen ved at stå sammen om plantebordet.

Snart skal højbedet eller havestykket klargøres, og det kræver straks lidt større bevægelser og kræfter. Og imens deltageres fokus ikke er på at komme i form eller blive stærk, men på at dyrke grønt eller plukke nødder i skoven, styrkes muskler og led, og kroppens bevægelsesrum bliver større, uden at det opleves for krævende eller udfordrende.

Undervejs foregår en konstant balancering mellem hensyntagen og motivering, hvor grænserne skal respekteres, og modet til at udfordre dem inviteres.

Sanseintegration, kropsbevidsthed og fysisk udfoldelse spiller en væsentlig rolle for det personlige kompas. At vi kan lytte til vores krop og tage os af vores behov på et fysisk plan, er vigtigt for vores velbefindende og overskud til at engagere os og kunne lære nyt. Samtidig giver en dybere forbindelse til vores krop et naturligt incitament til at drage omsorg for vores eget helbred og være opmærksom på kost, energi og kondition, og dette skaber igen en større glæde og øget selvværd.

Når vi kender kroppens signaler, føler vi en større grad af kontrol over vores liv. Vi ved bedre, hvordan vi kan forholde os til f.eks. smerter, følelser, arbejdsstillinger og traumereaktioner, og så udvikles ikke blot vores fysiske mulighedsrum, men også vores mentale og sociale mulighedsrum, og vi får lettere ved at bruge kroppen som vejviser.



Min styrke

ALLE HAR RESSOURCER. Den anden del i det personlige kompas handler om at finde sine styrker og kende sine ressourcer. Her forstået bredt som evner og kompetencer både personligt, fagligt og socialt - men også ydre ressourcer som især netværk er et eksempel herpå

Uanset hvor begrænsede ens ressourcer må være, er det vigtigt at komme tættere på en oplevelse eller personlig følelse af at være ressourcefuld og stærk i livet.

Når deltagerne kommer til et forløb i GROW, har de oftest været igennem årevis af nedslående oplevelser og erfaringer ift. at skabe sig et nyt og godt liv i Danmark. Håbet om at blive modtaget med åbne arme i det nye land, at kunne lægge fortidens rædsler bag sig og fokusere på at komme sig og bygge op, er blevet gjort til skamme utallige gange. For mange er livet i eksil et overraskende mareridt, som står over den traumatiske bagage.

De mennesker, vi tager imod, er ofte i en tilstand af hjælpeløshed, opgivelse og utroligt lavt selvværd og selvtillid. De færreste tænker, at de har noget særligt at bidrage med, og det eneste, de får øje på, er alle de forhindringer, der står foran dem. Enkelte har stadig et spinkelt håb om at få et arbejde, kunne forsørge deres familie og bidrage til samfundet.

Alt i alt er det de færreste, der føler sig ressourcestærke, og med det, de har gennemlevet, er det kun naturligt.

For at vende dette til det mere positive, er den anerkendende tilgang helt afgørende. Udgangspunktet er at anerkende smerten og følelsen af f.eks. håbløshed. Vi anerkender, at disse følelser og oplevelser er der, men sørger for ikke at bekræfte og derved forstærke dem. Det er ikke nødvendigvis så let endda, og for at kunne holde balancen kræver det jævnlig supervision. Vi kan som professionelle risikere at blive smittede med håbløsheden, og så er der risiko for at vi, uden at ville det, bekræfter det, vi gerne vil afkræfte.

Til at begynde med er det ofte os som stab, der må repræsentere styrkerne og ressourcerne i deltagerens liv, indtil de kan begynde at mærke deres egne. Derfor er det vigtigt, at vi holder fast i håbet og troen på, at deres liv kan blive bedre.

Værdsættelsens betydning

Når vi i staben eller gruppen viser vores værdsættelse af deltageren for dét, de er og gør, begynder deres egen værdsættelsesproces og styrkeopdagelse hos

Foto: Nye Rødder

dem selv. Det kan starte med, at vi værdsætter, at de er mødt op, til trods for den lange tur eller en søvnløs nat. Det kan være de små ting i samspillet, som vi anerkender og viser, at vi sætter pris på.

Derfra går det til at værdsætte, at deltageren er med i aktiviteterne, engagerer sig i dagens opgave og prøver at lære noget nyt. Vi må have fokus på at værdsætte indsatsen mere end resultatet.

Anerkendelsen kan dog også ligge i, at deltageren får taget sig et hvil, når han eller hun rent faktisk er for trætt til at være med. Vi møder nemlig også mennesker, som tænker, at de skal bevise en masse for os, og som overhører deres egne behov i forsøget på at gøre sig fortjent til et job, som de tænker, at vi kan give dem. Det kan også være, at deres alarmberedskab er så højt aktiveret, at de hele tiden må gøre noget, holde sig i gang, og ikke tør hvile og mærke.

Ofte ser vi den største forvandling, når vi når til høsten. Når den have, de har gået og passet, omsider bugner med spiseligt grønt, som kan tages med hjem til familien,

forplanter der sig en stolthed, taknemmelighed og glæde i de fleste. Men også en nyopdagelse af at kunne lykkes med noget her i Danmark. Til trods for, at jorden føles anderledes, at dyrkningen foregår anderledes, og vejret er anderledes, så er de lykkedes med at få grøntsager til at gro. Både kendte afgrøder fra hjemlandet, men måske også helt nye og fremmede.

Igennem have dyrkning, madlavning og andre konkrete arbejdsopgaver når de fleste til at opleve, at der er noget, de kan, og som andre værdsætter. Måske var det noget, de faktisk også beherskede i hjemlandet, og som er blevet glemt undervejs, eller måske er det en helt ny færdighed. Det er disse erfaringer som vækker oplevelsen af egen styrke og formåen, og som giver noget at bygge videre på. Bl.a. er det i forløbets 3. modul, at deltagernes faglige kunnen får mere opmærksomhed gennem værkstedsaktiviteter. Her udvikles konkrete jobrettede færdigheder gennem praktiske projekter og vejledning, og det bliver tydeligere for deltageren og for os, hvad den enkelte er god til og har lyst til og flair for at arbejde med.



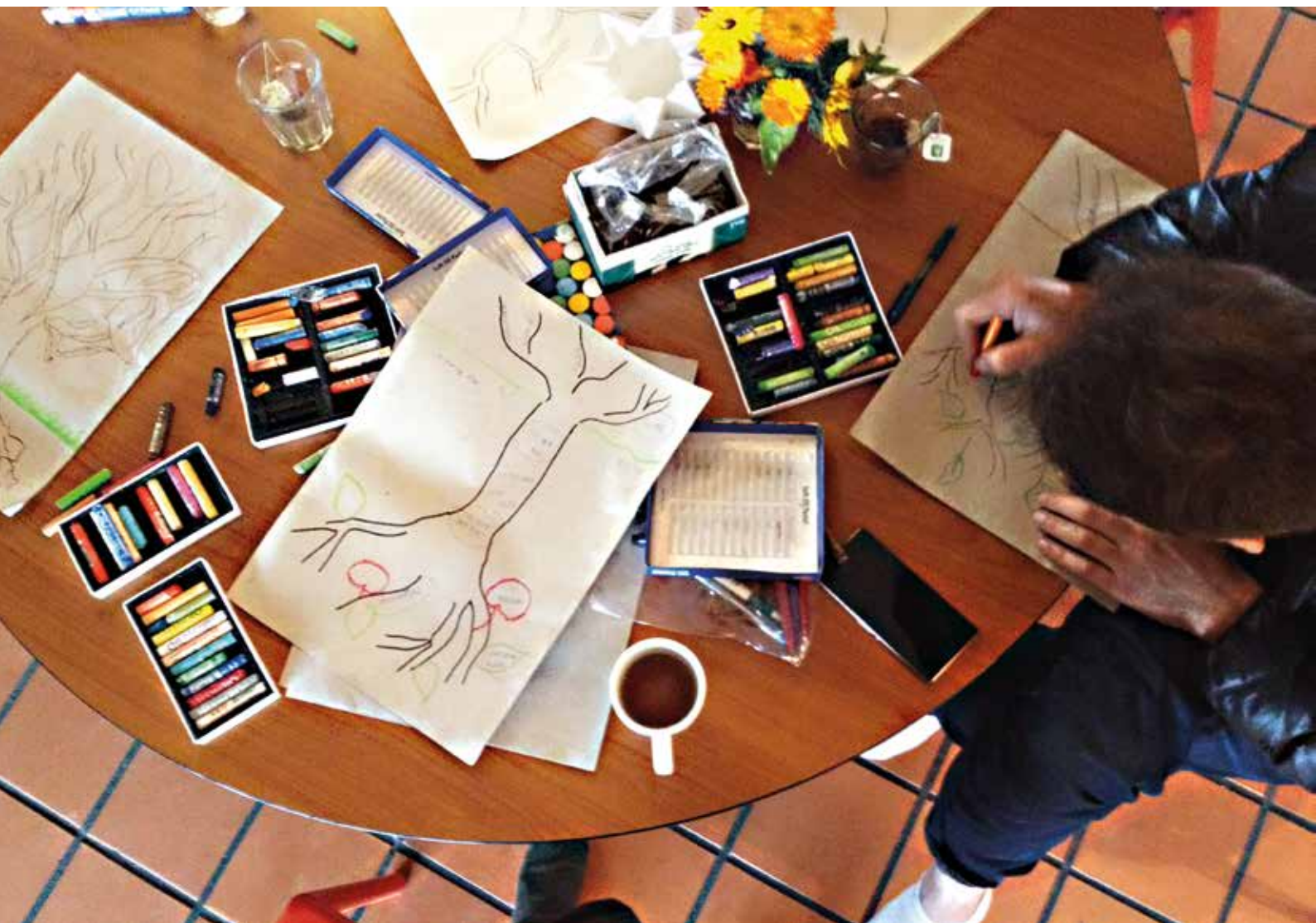
Livets Træ

Henimod slutningen af forløbet kan et godt redskab til afdækning og illustration af styrker og ressourcer være en øvelse fra narrativ terapi, kaldet Livets Træ.

I øvelsen tegnes og/eller skrives på en tegning af et træ, som enten er fortrykt eller tegnet selv af deltageren. Hver del af træet repræsenterer et aspekt af personens styrker eller ressourcer. F.eks. er rødderne udtryk for ens baggrund, ja "rødder", som f.eks. familie, kultur, barndom og ophav. Alt, hvad man i dag oplever som en værdi på disse områder, tegnes eller skrives ind på træets rødder.

Ved jordens overflade gives plads til ydre ressourcer i det nuværende liv, netværk, aktiviteter mm. Stammen udgør personlige egenskaber og evner og kan med fordel udfyldes med input fra gruppen. I træets krone findes fremtidsdrømme, vigtige personer og "livets gaver". Livets Træ kan være en hjælpsom visualisering af alle de styrker, som personen faktisk bærer med sig i det personlige kompas. Se (<https://viden.sl.dk/media/8949/mindspring-for-unge.pdf>) for nærmere instruktion til øvelsen.

Foto: Nye Rødder



Min vej

REALITETSTJEK. En stor opgave i GROW er gennem forløbet at afdække og pege på en vej videre ud i fremtiden for hver enkelt deltager

Det er sjældent en lige landevej og ej heller en smuk sti gennem en blomstereng, der ligger forude. Men bare det at få øje på en rute, der kan føre et bedre sted hen, og hvor der kan være hjælp at hente til modgangen undervejs, kan være afgørende.

Arbejdet med Min Krop og Min Styrke er forudsætninger for, at vejen frem kan blive synlig, og at personen har mod og kræfter til at bevæge sig ad den. Alt for ofte ser vi, at deltagerne har fået en plan påbudt med forskellige aktiveringer, praktikker og deslige, men de forstår den ikke, føler ikke ejerskab eller motivation for den og mangler kræfterne til at følge den. Vi forsøger derfor at skabe vejen sammen med deltagerne og undervejs realitetstjekke ift. forventninger og vilkår.

Der er visse realiteter i forhold til traumesymptomer og til livet i Danmark, som er vigtige at bringe på banen for at kunne skabe en realistisk vej for personen.

Der kan være forhåbninger og forventninger til, at GROW er nøglen til et liv uden traumesymptomer. Håbet om at kunne vende tilbage til sit gamle og sunde jeg lever endnu for nogle. At kunne blive helt fri for migræner, invaderende minder og angst ville være lykken. At kunne glemme alt det, der skete.

Eller som nogle vil tænke: Hvis man bare kunne få et job! Hvorfor skal det være så svært at få, når man sagtens kan gå til håndte? Eller modsat: hvorfor kan man ikke bare blive ladet i fred og få sin ydelse, når man er syg?



Foto: Nye Rødder

Forberedelse til arbejdsmarkedet

For at forberede deltagerne til deres næste skridt ud i samfundet og måske ind på det danske arbejdsmarked holder vi undervejs oplæg og samtaler om livet med traumer, arbejdsmarkedssystemet, kønsroller, sygdom og sundhed mm. Det er en vigtig del af at kunne leve det liv, man har, med de vilkår, der er, samt at begynde at forstå systemet, kulturen og traumemekanismerne. Og det er vigtigt at få den information med respekt, tålmodighed og venlighed.

En stor opgave for os bliver altså at klæde vores målgruppe på til at kunne stå i den virkelighed, der er.

Udover oplæg og samtaler tager vi på besøg hos arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner, som kunne blive relevante for vores deltagere. Vi får en rund-

visning, hører om arbejdet, og nogle gange deltager vi i det i en stund. Det udvider horisonten og gør, at nogle af vores deltagere alligevel godt kan se sig selv på lignende arbejdspladser.

Danskundervisning

En vigtig del af realitetstjekket er at finde ud af, hvor meget dansk man skal kunne for at kunne varetage et job de fleste steder i Danmark. Det er ofte mere, end mange tror.

I staben har vi gennem flere år trænet os i at kommunikere med vores deltagere til trods for at deres danskfærdigheder kan være meget begrænsede. Vi oplever selv at kunne tale sammen i et mix af dansk, arabisk (eller andre sprog) og en masse kropssprog, intonation og tegninger. Det fungerer helt ok. Men det er ikke mange arbejdsgivere, der går så langt, og de har brug for, at beskeder bliver forstået, og at de selv kan forstå tilbagemeldinger.

Desværre er det sjældent løsningen at sige til et traumatiseret menneske, at de blot må tage et modul mere på sprogskolen. Ofte har de været der allerede og oplevet, at de ikke kunne rumme at være i en stor og støjende klasse, eller simpelthen at læringen ikke sidder fast. Og hvis den sproglige udvikling går meget langsomt, så har det naturligvis en betydning for hvilke mulige veje, der er at gå.

Det, vi prøver og indimellem lykkes med, er at få så meget ro omkring personen og personens liv, at der bliver plads til at kunne lære og huske. Når konstant stress fylder det meste af kapaciteten, så er det stort set umuligt at lære nyt.

De farbare veje kan se meget forskellige og sammensatte ud. De inkluderer måske regulerende kropsovelser og hjælp til at mestre hverdagens praktikaliteter som første skridt. Eller de kan være blevet helt konkrete med en plan, der starter i et praktikforløb og går videre til f.eks. VUC-uddannelse og en efterfølgende uddannelse til f.eks. SOSU-hjælper. Det kan også ske, at vejen videre er at gentage forløbet og få mere tid til de mest basale mestringer.

Foto: Nye Rødder



GROW



Introduktion

Hvor vi i bogens anden del har beskæftiget os med baggrunden for den professionelle tilgang i GROW, vil vi i bogens tredje og sidste del gå tættere på det metodiske aspekt i forløbet

Vi vil se på, hvordan behandling og beskæftigelsesfokus integreres i rehabiliteringen, og hvad der praktisk skal til for at kunne udbyde et tilsvarende forløb. Dernæst vil vi i detaljer gennemgå opbygningen af GROW.

Der er ikke tale om en færdig manual med udførlig beskrivelse af alle øvelser og terapeutiske greb, men snarere en grundig præsentation af forløbets struktur og hovedaktiviteter.

Det er vores håb, at denne del af bogen vil være nyttig for organisationer og aktører, som ønsker at igangsætte GROW-lignende forløb, og som har brug for inspiration til, hvordan det kan gribes an.



Foto: Nye Rødder



Behandling og Beskæftigelse

EN HELHEDSORIENTERET INDSATS.
I GROW er behandlings- og
beskæftigelsesindsatsen sammentænkt,
integreret og ofte uadskillelig

I mange tilfælde hører aktiviteterne til under både den ene og den anden paraply, og i markant færre tilfælde har aktiviteten kun det ene formål.

Den overordnede grund til denne integration er, at vi i GROW søger at genopbygge *et godt liv* for vores deltagere. Et godt liv, uanset hvad man tænker, det består af, er et integreret hele, som i virkelighedens verden ikke så let lader sig adskille i sektorer.

Den psykiske tilstand, vi som mennesker befinder os i, den måde, som vi oplever, føler, tænker og agerer på, har en enorm betydning for, hvordan vi går ud og præsenterer os på arbejdsmarkedet. Vores forhold til arbejdsmarkedet, vores job, funktion og samarbejde, har en stor betydning for, hvordan vi har det psykisk. Lige såvel som vores sociale relationer, livsstil og fysiske helbred er gensidige aspekter af livet. Derfor giver det mening at understøtte alle de aspekter, som vi kan, simultant eller i det mindste parallelt.

Når vi f.eks. sidder sammen rundt om bordet og nyder en båltilberedt frokost i haven, så tjener det mange formål på én gang, også behandlingsmæssige og beskæftigelsesmæssige formål. Behandlingsmæssigt fremmer det oplevelser af samhørighed, inklusion, identitet og mening, og jo oftere vi spiser



Foto: Nye Rødder

sammen på denne måde, jo stærkere forankres følelserne.

Beskæftigelsesmæssigt fremmer det f.eks. kommunikation og dansksproglig udvikling, samarbejde og erfaring med normer i Danmark. Alt sammen er det nødvendigt for at kunne begå sig på en arbejdsplads i et nyt land.

Derudover fremmer den nævnte aktivitet også sociale relationer, en sund livsstil og tilhørsforhold.

Vi oplever ofte, at mænd med flygtningebaggrund, som kommer i GROW, oplever deres ar-

bejdsløshed og heraf følgende mangel på identitet og forsørgerrolle som et større problem for dem, end de PTSD-symptomer, som de måtte have. De er meget opsat på at få et arbejde, og derfor giver det mening også at have dét fokus som en integreret del af tilgangen.

Omvendt kommer der flere kvinder med den udfordring, at de aldrig har været på arbejdsmarkedet før og har meget svært ved at se sig selv der. Men jobcentret presser på, og de føler sig usikre, umotiverede og inkompetente. Beskæftigelsesfokusset er for

de fleste et vilkår, som det er nødvendigt at forholde sig til og forsøge at nærme sig.

Genopbygning af et godt liv kræver mange forandringer, når livet opleves som værende langt fra godt. Det være sig forandringer af opfattelser, tankemønstre, handlemønstre, sociale forhold og vaner.

Forandringer er kun langtidsholdbare, når de erfarer og udleveres. I GROW er al forandring og udvikling erfaringsbaseret og sker over tid gennem gentagelser af handlinger og aktiviteter, væremåder og tilstande, oplevelser og læringer. Det er ikke et quick-fix mirakelmiddel, der forvandler et liv på 13 uger.

Vi kobler beskæftigelse med behandling og arbejder samtidig med det fysiske helbred, livsstil samt den sproglige udvikling. Det giver mening i aktiviteterne, og for en målgruppe, som ofte har travlt med at skulle orientere sig i systemet og henvende sig til mange forskellige instanser, skaber det mere ro og sammenhæng.

Behandlingssyn

Som indikeret i det forrige ser vi behandlingen som en samlet indsats. Vi vil gerne i vores lille niche af verden være med til at nedbryde kassetænkning og symptombehandling og i stedet se på hele fundamentet for et sundt og aktivt medborgerliv i Danmark.

Det traumatiserede menneske har en række symptomer, som skal behandles, og det bør tages alvorligt. Det kræver indgående faglig viden og erfaring at stå med et menneske, der får panikangst eller pludselig sidder fast i et flashback. Vi må kunne benytte de redskaber, som vi har i kraft af vores traumeuddannede stabsmedlemmer, og hver gang hjælpe personen tilbage til nu og her. Vi må løbende videreuddanne os og følge med i den rivende faglige udvikling, som foregår på traume-området globalt i disse tider.

På samme måde er det meget vigtigt, at der bliver taget hånd om eventuelle helbredsmæssige udfordringer, så personen får de lægeundersøgelser og tandbehandlinger, der er brug for. Alt for ofte står vi med deltagere, som har voldsom tandpine eller ube-

handlede smerter kombineret med en alt for lang behandlingstid i systemet, før en eventuel afklaring og behandling finder sted. Det kommer i disse tilfælde desværre til at stå i forgrunden og blokere for alle andre indsatser.

Samtidig er det vigtigt, at vi forholder os til det traumatiserede menneske som mere end en række symptomer. Vi ser i stedet et menneske med ressourcer, der skal hjælpes frem i lyset og styrkes, et usammenhængende liv, der skal forbindes, og en historie, der skal rummes.

Som nævnt i denne bogs indledning, kan nogle mennesker være bærere af flere generationers traumer, som altså rækker ud over de traumatiske begivenheder i personens liv, som umiddelbart kan virke som udgangspunktet for den nutidige misere.

Som en kvindelig palæstinensisk deltager sagde:

”Mit folk blev jaget ud af vores land og har været på flugt i flere generationer. I Syrien var vi heller ikke velkomne. Nu er vi på flugt igen, og vi er heller ikke velkomne her.”

Brudte liv

Traumatiserede flygtninges største udfordring er de brudte liv og brudte forbindelser, som de forsøger at leve med. Den sammenhæng, der er nødvendig for, at vi som mennesker kan mestre livet, er ikke til stede.

I Bodydynamic's forståelse af chok og traumer siger man, at Jeg'et bliver slået i stykker. Dermed ryger nogle af jeg-funktionerne som f.eks. afgrænsning, tilknytningsevne, virkelighedsopfattelse, normer og værdier, og verden, som man har opfattet den, er slået i stykker. Forbindelsen til eget følelsesliv, til egen krop og til egne ressourcer, er brudt. Det er jeg-funktionerne, som vi bruger til at navigere i livet på et psykologisk og relationelt plan.

For flygtninge er der oplagt også en række sociale funktioner, som bliver brudt. Familien, trygheden i at være i egen kultur, sprog, system og fælles værdisæt. Trygheden i at være 'hjemme', og *føle* sig hjemme.

Gennemgående er der brudte linjer og brudte for-

bindelser, der skal stykkes sammen på ny ud fra et usikkert og ukendt ståsted, som er formet af at skulle leve i et nyt land, hvor kultur, natur og sociale koder kan opleves som fremmede.

Derfor består den grundlæggende behandling i at skabe sammenhæng og genopbygge et eksistentielt og praktisk fundament for, at de selvhelbredende og selvopretholdende kræfter i mennesket kan fungere. Dette fundament består eksistentielt bl.a. i at mærke tryghed, opleve en mening i tilværelsen og evnen til at mestre livet. Praktisk består det f.eks. i at udvide og kende sine faglige kompetencer, at vide, hvilken vej man vil gå, og at have et støttende netværk.

Jeg'et skal stykkes sammen igen, trygheden og "hjemme"-følelsen skal etableres, og forbindelsen til sig selv, andre mennesker og naturen er nøglerne her.

Beskæftigelsestilgangen

De fleste, som bliver henvist til GROW, bliver sendt hertil fra jobcentret, fordi den vanlige omstigning til arbejdsmarkedet er mislykkedes. Mange starter her med en god del skepsis og modstand, som bunder i, at de ikke har oplevet sig mødt eller hjulpet i jobcentret. Det kan dog også bunde i, at personerne egentlig ikke ønsker at være her i Danmark. De er kommet her nødtvungent for at overleve og især for, at deres børn kan leve i tryghed. Men det er svært at være her, og der kan være meget sorg forbundet med at skulle etablere sig her og lære sproget, kulturen og systemet at kende. Det kan for nogle føles som at give afkald på det, som de kommer fra og den identitet, som de havde dér.

Før vi starter på at tale om praktikker, arbejde, ja måske endda at lære at tale dansk, må vi finde det egentlige udgangspunkt og stille og roligt begynde dér.

Han var analfabet, men havde i Syrien været virksomhedsejer, velhavende og havde klaret sig virkelig godt. Men her følte han sig som ingenting, og han var i stor sorg over at have forladt alt det der-



Foto: Nye Rødder

hjemme. De første to måneder i GROW havde han mange sygedage og var hele tiden forbeholden. Han ville ikke lære dansk, for så var det som at acceptere, at han skulle fortsætte sit og familiens liv her i Danmark, selvom det, han allerhelst ville, var at spole tiden tilbage til før krigen og leve som før. Vi fandt ud af, at han var en hårdens mand, og han var dygtig. Vi bad ham hjælpe med at reparere nogle ting i haven, og han nød at blive spurgt. Langsomt begyndte han at spille en far-rolle i deltagergruppen. Han hjalp de andre, han tog traditionelle syriske retter med hjemmefra til fællesbordet, og han blev uhyre vellidt og respekteret. To-tre måneder efter start kom vendepunktet. 'Kan du hjælpe mig med at lære dansk? Det er her, jeg bor nu, og jeg bliver nødt til at arbejde for at få det godt igen. Jeg håber, at vi en dag kan vende tilbage til Syrien, men lige nu må jeg acceptere at vi bor i Danmark'.

Samtidig med, at vi støtter deltageren i at føle sig tryk, respekteret og mødt i sit udgangspunkt, kan vi arbejde med mere jobrettede aktiviteter, som understøtter processen. De naturlige omgivelser rummer rige muligheder, og der er altid mange ting, der skal gøres. Hvad enten det er grøntsagsdyrkning, mindre byggeri og reparationer eller madlavning, så prøver vi at finde en stor eller lille aktivitet, som deltageren udviser begejstring og motivation for. Måske fordi det er noget, som vedkommende også beskæftigede sig med i sit hjemland og derfor har kompetencer til, eller måske fordi det er nyt og spændende. Det kan tage tid at finde, men er noget helt centralt i en vellykket proces.

Til at begynde med giver vi tid. Det er først og fremmest processen og glæden ved arbejdet, som

skal have plads. Ingen skarpe deadlines eller svært opnåelige krav. Bare glæde, fordybelse og en øjensynlig udvikling.

Dernæst øges kravene stille og roligt, og i Modul 3 bliver der vejledt i værkstederne, og der skal produceres kvalitet på tid.

Samtidig kan vi vurdere, hvor meget og hvor længe deltageren er i stand til at arbejde, hvordan det går med samarbejde, kommunikation, mødestabilitet og alle de andre aspekter, som også er en del af at blive parat til praktik eller job.

På det tidspunkt er det ofte blevet tydeligt, hvor kompetencer eller flair og interesser ligger, og vi kan begynde at tale målrettet om fremtiden og arbejdsmarkedet og lægge konkrete planer. Virksomhedsbesøg, oplæg og samtaler om systemet i Danmark, kulturforskelle og forventninger er alt sammen en del af at konkretisere og udvide mulighedsrummet for et liv som en del af arbejdsstyrken her i landet.

Som en del af GROW-forløbet bygger vi bro til det videre liv på job, praktik, uddannelse - eller hvad det næste skridt måtte være. Et tæt samarbejde med jobcenteret er uhyre vigtigt for at overgangen bliver så flydende, ubesværet og vellykket som muligt.

Rammer for forløb

FYSISKE RAMMER. I dette afsnit beskriver vi, hvilke faciliteter, vi har erfaring for, er understøttende for et godt GROW-forløb, og hvordan de kan anvendes

Dette skal ikke afskrække aktører uden lignende faciliteter fra at gå i gang, men snarere skal det hjælpe med at give indblik i, hvad der kan være vigtigt, og med at finde kreative veje til at skabe egne understøttende rum.

Det er naturligvis vigtigt, at der er nogle gode udendørs rammer, for at deltagerne kan få mulighed for at finde ro, læ og plads til aktiviteter i naturen. En terapihave vil være optimal for at skabe skønhed for øjet, umiddelbar tryghed og et godt fundament for et naturbaseret forløb, men mindre kan også gøre det.

Hvad enten udgangspunktet er en kolonihave, en tagterrasse midt i byen eller en gård på landet, så bør det være muligt at indrette sig smukt, rart, og med læ og ro med den natur, man har til rådighed, og derfra tage ud for at finde nogle af de naturelementer, der ikke er til stede i basen.

GROW-forløbet er bygget op i fire moduler med lidt varierende behov i de fysiske rammer.

Bålstedet har for os været uhyre vigtigt, fordi det har fungeret som den første trygge base. Skal bålstedet være basen, fungerer det godt, at det er et sted med læ og gerne overdækket, så man kan samles der

i blæst og regn. Det er også vigtigt, at stedet kan gøres hyggeligt og komfortabelt med puder, skind osv. Her kan man starte og slutte dagen, og man har et sted, man kan vende tilbage til i løbet af dagen, og som danner rammen for den første tryghed i det fysiske udeområde. Det er rart, hvis bålstedet ligger lidt tilbagetrukket, men med udsyn.



Fotos: Nye Rødder

Hos Nye Rødder er vi heldige at have adgang til et smukt bålhus, hvor vi har sat læ-plader op, som samtidig fungerer som tavler til dagens program, ord og tegninger. Pladerne kan tages af og sættes på efter behov.

Dyrkningsplads er også vigtigt. Det kan være et stykke jord, hvor der kan indrettes havestykker på 2 x 3 meter ved siden af hinanden, eller det kan være højbede, som bygges op i forskellige højder i haven. Det er godt at have mulighed for begge dele, da deltagernes forudsætninger for at dyrke have kan være meget forskellige. Nogle vil have lyst og kræfter til at lave det grove arbejde med at grave, vende jord, plante og luge i jordhøjde. Andre vil f.eks. have rygproblemer og vil foretrække et højbed i arbejdshøjde, hvor de uden at skulle bøje sig så meget kan dyrke afgrøder, der tager mindre plads.

Dyrkningspladsen kan være i umiddelbar tilknytning til bålstedet, men er lige så fint, hvis man skal bevæge sig lidt længere væk for at komme til det.



Naturområder i nærheden er gode at besøge til vandre- og sanketure og for at tilvejebringe nogle af de naturoplevelser, som kan bringe tryghed og ro, jf. kapitlet om *Naturens Helbredende Virkning*.

I tilknytning til landsbyen i Hallingelille findes et mindre og ungt fredskovsareal, som giver rum for en række dejlige naturoplevelser. Her er det muligt at gå en tur og på kort distance opnå en oplevelse af at være helt sig selv, omsluttet af træer og buske. Der kan samles bær og nødder til nydelse eller tilberedning, men der kan også findes en siddeplads i udkanten med udsigt over enge og by.

Et par kilometer længere væk findes en gammel skov med smukke og krogede vrangebøge, høje nåletræer og en lille snoet vandresti. Her kan man f.eks. opnå følelsen af "gammel historie", at være blandt kæmper og føle sig ganske lille og ubetydelig, hvilket af og til kan være en lettelse for nogle. Skoven ligger

langs med en stor og lang sø, hvor der kan fiskes eller bades, eller man kan blot nyde synet af det stille vand. Associationerne til vand er for vores målgruppe mange og med meget blandet følelsesindhold.

Inden døre: Med det skiftende danske vejr kan der indimellem være behov for at trække indenfor. Det er ideelt med et drivhus eller en varm stue, måske et rum, hvor der er plads til at hele holdet kan samles på en uvejrsdag. Til fortrolige samtaler kan det af og til være rart at have muligheden for at gå indenfor. Derudover skal der naturligvis være adgang til toilet og håndvask.

I Hallingelille har vi flere muligheder for at gå indendørs. Vi har et drivhus, hvor man kan sidde nogle stykker eller bare to i en snak. Derudover har vi mulighed for at bruge Zomen, et halmhus med lergulv, varmeblæser og meget sparsomt møblement, hvor vi kan gå ind til morgentræning, for at hvile eller for at tale sammen.

Dertil har vi mulighed for at bruge Hallingelilles fælleshus, som ligger et par minutters gang fra bålhuset. Her er et reelt køkken og masser af plads, og man skal blot være forberedt på at kunne få besøg fra naboer i byen.

Værkstedsmuligheder: I det tredje af de i alt fire moduler, oprettes "værksteder" som f.eks. gartneri, træværksted, køkken mm. Mulighederne for, at disse værksteder kan oprettes, kan være meget forskellige, og faciliteterne til dem kan variere. Det er naturligvis dejligt at have et indendørs fuldt udstyret værksted til alle former for træarbejde, men det kan også foregå udendørs eller dér, hvor der er behov for at få bygget, og med adgang til det nødvendige værktøj.

Køkken-værkstedet kan foregå i et interimistisk udekøkken, når blot der er de nødvendige sundheds- og sikkerhedsforhold, men kan også foregå i et indendørs industrikøkken, i fald man har et sådant til rådighed.



Vigtigst er det, at man ser på, hvilke værksteder man har kompetencer til at vejlede i, og hvilke faciliteter der er mulige at oprette eller få adgang til i nærheden.

I Økosamfundet Hallingelille findes mange forskellige undervisere og håndværksmæssige kompetencer, og det har givet os mulighed for på forskellige tidspunkter at have et træværksted, som bl.a. byggede fuglekasser, højbede og pallemøbler udendørs, et udendørs reparationsværksted, som tog sig af alt fra el-kedler til cykler og biler, et kunsthåndværk-værksted i en pavillon med indendørs arbejdsplads og et væld af redskaber, et gartneri, som kunne facilitere arbejde både i marken og i drivhuset samt naturpleje i området, og ikke mindst et køkken-værksted, som både arbejdede i udekøkken og i fælleshusets køkken.

Team-sammensætning

For at varetage et GROW-forløb i alle dets dimensioner er der brug for en vifte af fagligheder eller fagkombinationer i staben.

Terapeuter: En eller flere medlemmer af staben bør have en psykologisk eller psykoterapeutisk baggrund med en traumeoverbygning. For at kunne tilbyde et forløb, som har et væsentlig behandlingsmæssigt aspekt, er det nødvendigt at have erfaring med at udøve terapi og kunne vurdere udgangspunkt og behov, samt ikke mindst at kunne støtte den ønskede udvikling terapeutisk.

Grønne fagpersoner: Lige så vigtigt er det at have stabsmedlemmer, som har indgående fagligt kendskab til naturen og til, hvordan dyrkning og aktiviteter i naturen kan tilpasses vejrforhold, årstider, praktiske muligheder og naturligvis målgruppens behov og udfordringer.

En grøn fagperson kan have uddannelse som f.eks. gartner, naturvejleder, økologisk landmand eller naturterapeut. Det er vigtigt, at den grønne fagperson har et grundigt kendskab til målgruppens udfordringer, da vedkommende sætter rammerne for det konkrete grønne arbejde.

Kulturmedarbejder: Det er en fordel også at have et stabsmedlem, som har en relevant kulturbaggrund, og som kan hjælpe med at bygge bro mellem kulturerne, afklare misforståelser og kulturforskelle og være en god rollemodel. Ofte kan vedkommende også tolke til f.eks. arabisk.

Socialrådgiver/Virksomhedskonsulent: Socialpraktiske og økonomiske problemer er hverdag for mange flygtninge og ofte en barriere for at få det fulde udbytte af et naturbaseret rehabiliteringsforløb. Et stabsmedlem, som kender vejen rundt i systemet og kan hjælpe med at skabe klarhed og ro, er en gave. Derudover er det vigtigt at kunne navigere i beskæftigelsessystemet og etablere gode relationer til relevante lokale virksomheder.

Værkstedsvejledere: I tredje modul tilbydes arbejdsværksteder, som hver har en faglig vejleder tilknyttet. Vejlederen behøver hverken være pædagog eller terapeut, men skal være dygtig til at undervise i sit fag og samtidig være bekendt med målgruppens udfordringer og kunne tilrettelægge arbejdet efter deres formåen.

Samarbejdspartnere og netværk

Gennem årene har vi samarbejdet med jobcentre i en række kommuner, flygtningeorganisationer og asylcentre. Det er fra disse samarbejdspartnere, at deltagere til forløb i GROW henvises, og vi har erfaring for, at et tæt samarbejde med sagsbehandlere og virksomhedskonsulenter giver det bedste forløb for deltageren. Vi har haft glæde af formøder, hvor vi kunne få så grundig en overlevering om deltagerens udgangspunkt og sagsbehandlerens forventning som muligt. Tæt kommunikation med opfølgning undervejs i forløbet, midtvejsmøder og samarbejde omkring brobygning, praktikpladser og videre forløb har været vigtige.

Samarbejdet med Hallingelille Økosamfund, frivillige fra lokalområdet og lokale virksomheder har ligeledes været afgørende for vigtige positive erfaringer for deltagerne, støtte og interesse samt job- og praktikmuligheder for deltagerne.

Opbygningen i GROW

OVERBLIK. Formålet med GROW rehabiliteringsforløb for traumatiserede flygtninge er at opbygge og genopbygge de menneskelige ressourcer, der skal til for at kunne leve et sundt og aktivt liv i Danmark

I praksis betyder det, at vi arbejder med at styrke den psykiske balance, den fysiske sundhed, de sociale og kommunikative kompetencer og netværk samt de beskæftigelsesrettede færdigheder. Målet for hver enkelt deltager varierer alt efter vedkommendes udgangspunkt.

Forløbet er bygget op af fire moduler og varer i sit udgangspunkt i alt 32 uger. Til at begynde med bestod det blot af tre moduler, men der viste sig et behov for skabe en mere sammenhængende overgang for deltagerne til livet efter GROW, og derfor opstod modul 4. Modulerne er til for at skabe tydelige mål, overskuelighed og rammer for hvert skridt i udviklingen hen mod et sundt og aktivt liv.

Hvert modul har derfor sin egen dagsrytme og indhold. Udfordringerne og dagslængden øges en tand for hvert skift, men for deltageren skal det opleves som en glidende og naturlig udvikling.

Et modul er på otte uger og kan forlænges efter behov. Det er sket, at enkelte deltagere har haft brug

for at gentage et modul eller forlænge det med nogle uger inden skiftet til de nye udfordringer. De fire moduler bliver gennemgået i forlængelse af denne introduktion.

I den ideelle verden var forløbet formentlig noget længere end de 32 uger - med bedre tid til dybe, helende processer og udvikling. I den reelle verden er økonomi en afgørende faktor for kommunerne, og derfor bruger vi den givne tid til at skabe så godt et grundlag for den videre proces som muligt. Stærke traumer forløses ikke på kort tid, og udviklingsprocesser bevæger sig i forskellige tempi for forskellige mennesker afhængig af vilkår, barrierer og omstændigheder for støtte.

I modul 1-3 kommer deltagerne to dage om ugen i tre til fem timer ad gangen. Det sidste modul som er et brobygningsmodul til praktik, job eller uddannelse, kommer deltagerne en enkelt dag om ugen, da idéen er, at de samtidig starter op i en sideløbende aktivitet som f.eks. virksomhedspraktik.

De fleste forløb er løbet over sommerhalvåret for at få det bedste udbytte af naturen, dyrkning og de udendørs aktiviteter.

Er det muligt, deler vi mænd og kvinder op og lader dem komme på særskilte tidspunkter i det første modul. Det gør vi først og fremmest af hensyn til kvinderne. Mange har oplevet overgreb og undertrykkelse fra mænd og føler sig ikke trygge i fremmede mænds nærvær.

Ved at vi kønsopdeler i begyndelsen, får kvinderne mulighed for at opbygge den nødvendige tryghed til på et senere tidspunkt bedre at kunne rumme mænds tilstedeværelse. Først skal de knytte bånd med andre kvinder, få angstniveauet ned og kunne hvile og slappe af uden at skulle være på vagt. Når tilliden til staben og den grundlæggende tryghed ved at komme hos Nye Rødder er skabt, kan vi bedre blande kønne, som det sker i modul 2.

I det følgende vil hvert modul blive gennemgået.



Modul 1

Under det første modul i GROW er det vigtigste mål, at deltageren møder op! Mange har gået hjemme i længere tid, og bare det at skulle afsted om morgenen og komme til tiden kan være en overvindelse og en anstrengelse. Derfor er der få krav til deltageren udover at møde op.

I modul 1 opbygges den grundlæggende tryghed til staben, til stedet og forløbet, og fokus er dermed på at få etableret et godt fundament for den videre proces. At føle sig tryk ved vores base og stille og roligt lære haven og landsbyen at kende, at få tillid til, at man er i sikkerhed, og at andre vil én det godt, er helt afgørende for, at der kan ske en udvikling - og det tager tid.

Den naturbaserede terapi er omdrejningspunktet for aktiviteterne de første 8 uger.

Mål: Aktivitetstilvæning, tryghed, regulering af nervesystemet

Form: To dage ugentligt á tre timer

Fire til fem deltagere i gruppen, kønsopdelt

Dagsrytme:

A Kl. 9:00 Ankomst, te og check-in

B Kl. 9:30 Kropsarbejde

C Kl. 10:00 Haveterapi

D Kl. 11:30 Afspænding /Check-ud

E Kl. 12:00 Tak for i dag



Aktiviteter

A) Morgenen starter med en kop te rundt om bålet i bålhuset. Der bliver spurgt lidt ind til de enkelte deltagere på uformel og spontan vis, inden check-in starter.

CHECK-IN med naturgenstande: Et fad med forskellige naturgenstande bliver sendt rundt, og alle opfordres til at vælge et objekt, som får dem til at tænke på noget. Det kan være et fad med sten i forskellige størrelser, former, farver og overflader. Det kan være et fad med blomster; friske, tørrede, knopper, blomstrende, visne, med torne, forskellige farver. Det kan være blade, grene, muslingeskaller, eller det kan være et fad med blandede typer naturgenstande. Årstiden kan byde på mange forskellige muligheder.

En efter én får deltagerne lejlighed til at fortælle, hvad den valgte genstand vækker i vedkommende. Ofte er sproget en hæmsko for at kunne fortælle helt frit, men der kan komme meget fortælling og budskab gennem få ord dansk blandet med modersmål, intonation, fagter og kropssprog.

Fortællingerne kan rumme dagsform, følelsesmæssig tilstand, minder fra hjemlandet, oplevelser fra krigen, værdier, ønsker og drømme. Øvelsen fungerer bedst, når der kan associeres frit, og deltagerne kan fortælle dét, de har lyst til og føler sig klar til. Det er vigtigt at sikre sig, at andre i gruppen ikke forstyrrer, mens der bliver fortalt, og at der er opmærksomhed på den, der fortæller.

Udover at formidle vigtige oplysninger til os som stab, giver øvelsen mulighed for at træne dansk, at være i centrum og at lytte samtidig med, at den giver en oplevelse af at blive set og hørt, og høre til i det lille nye fællesskab.



B) Kropsarbejde kan bestå af flere forskellige elementer og er typisk en smule forskelligt de to dage om ugen, deltagerne er her.

NÆRVÆRSPRAKSIS: En kort stund, hvor vi inviterer deltagerne ud at være stille et sted i den nære natur. Vi har i forvejen lokaliseret forskellige steder i haven og vores omgivelser, som giver mulighed for at se langt eller se på noget smukt. Vi sætter os et af de pågældende steder, evt. med gode lune tæpper, og guider i en enkel form til at kigge op, lytte til naturens lyde, mærke solen eller vinden på huden og bare være stille og bruge sanserne. Nærværstunden kan også gå ud på at gå langsomt og gerne barfodet rundt i det dugfugtige græs, eller sidde og mærke på en naturgenstand. Nærværspraksis er inspireret af mindfulness, og rigtigt mange variationer af øvelser kan hentes herfra.

BEVÆGENDE KROP: Det er vigtigt, at kropsarbejdet opleves tilpas trygt og udfordrende, og i begyndelsen vil det betyde, at bevægelserne ikke er meget store eller krævende. En traumatiseret krop er ofte en stiv og overspændt krop eller en svag og underspændt krop. Leddene kan være stive og ufleksible, men bevægelse af dem udløser sjældent noget ubehageligt. Vi arbejder kroppens led igennem og træner koordination, koncentration og kropsbevidsthed. Øvelserne indeholder også stræk og grounding. Oftest foregår det stående i en cirkel på græsset, men i dårligt vejr kan det med fint udbytte også tage udgangspunkt i siddende position inde i bålhuset. Efterhånden som gruppen bliver tryk ved dette punkt i dagsprogrammet, kan øvelserne forstørres, og der kan indarbejdes mere udfordring i f.eks. styrkende øvelser på gulvet inden døre eller på måtter udendørs.



BEROLIGENDE KROP: Til at afrunde hver krops-session gennemgår vi tre-fire beroligende øvelser inspireret fra Bodydynamic og SE-terapien. Det er typisk øvelser, som involverer bevidsthed på vejrtrækningen og træner den lange udånding, der stimulerer det parasympatiske nervesystem. Øvelserne gentages minimum i hele modulet, og deltagerne opfordres til at træne dem derhjemme og benytte dem, når de har brug for at få ro på, f.eks. ved angstanfald, stress eller mareridt.

- C) Haveterapien kan bestå af flere parallelle aktiviteter, når gruppen er aktiv og kan andre gange bestå af en enkelt aktivitet, alt efter deltagerens energiniveau og formåen den pågældende dag. Fokus er på at finde ud af, hvad den enkelte har brug for eller finder glæde ved. Kun få af deltagerne er i kontakt med deres behov, lyst og motivation og kan tydeligt pege på, hvad de vil i haveterapi-stunden. De fleste derimod har brug for hjælp til at finde ud af det, og her skaber haveterapien en ramme, hvor f.eks. aktivitet vs. hvile og fællesskab vs. alenetid kan blive prøvet af. Gartneren er vigtig, da hun sætter rammerne for arbejdet i haven og tilbyder forskellige haveaktiviteter relevante for årstiden og for haven. De aktiviteter, der tilbydes, er i modul 1 fortrinsvis nogle, som ikke kræver at blive ført til ende med det samme, men som man kan gå til og fra uden krav om færdiggørelse.

Jordlod: I starten af modulet får deltagerne præsenteret muligheden for at få deres egen jordlod til dyrkning, eller evt. et højbed, hvis der er mange kropssmerter. Forberedelse af jorden kan give mulighed for groft og muskelkrævende arbejde, men giver på den anden side mulighed for at starte med noget meget småt og overskueligt, nemlig at så frø i spirebakker. For mange er



det et godt sted at starte, og det kan gøres både alene og i fællesskab. Gartneren er tilgængelig med råd og vejledning, og såningen kan give rum for fordybelse. Efter nogle uger skal der prikles og pottes, og lidt efter lidt kræver havearbejdet lidt mere. Der skal luges, gødes og vandes.

Haveopgaver: Nogle deltagere er ikke interesserede i at dyrke grøntsager, men vil gerne gøre andre ting i haven, f.eks.:

- Brændehugning og stabling af brænde. En opgave, som oftest tiltrækker mænd i nogenlunde god form, og som har brug for en kortere, styrkende energiudladning
- Vanding af drivhuset, buske og træer
- Plukning af bær og frugt

Syslerier:

- Snitte grene til knager
- brænde skilte med en el-brænder
- flette med pil
- filte, hækle
- male, f.eks. på sten eller naturbilleder på papir

Hvile: I haveterapistunden er der også mulighed for at hvile. Manglende nattesøvn, dysregulering af nervesystemet og depression gør, at mange er mere eller mindre konstant udmattede. Det er helt i orden at hvile sig i haveterapien, og nogle oplever endda at kunne sove mere trygt hos os end hjemme. Der kan hviles i hængekøjer, indendørs på en madras, i en havestol eller på et tæppe på græsset.





Uddrag fra logbog

(...) Til check-in havde vi en blandet bakke suppleret med friske grene fra haven. R blev berørt og pustede til en afblomstret mælkebøtte for at illustrere, hvordan hun er bange for at miste det hele, hvis ikke hun får et job. B var betaget af manna-grenen og fortalte i øvrigt, at hendes far havde været sød, men hendes mor meget skrap, og at hun ikke kunne lide hende. S valgte en mælkebøtte og fortalte, at de også findes i Congo. Hun mindedes, hvordan børnene legede med dem og fik tydeligvis nogle gode mindre frem på nethinden. Efter check-in gik vi til fredskoven og sad på stubbene, hvor vi nød en stille nærværstund med udsigten udover den gule eng, hestene og Hallingelille. Vi hilste på hestene bagefter, og S var meget begejstret for det, særligt da hun opdagede zebraen! Turen gik også ind til de nye lam, og der blev kælet og udvekslet traditioner omkring brug af får, lam, geder og køer i maden. S fortalte mange referencer til sit hjemland, og det virkede som en god måde for hende at fortælle, eftersom hun ellers er meget stille.

(...) Vi gik over i drivhushaven, Sasja hængte en hængekøje op for at give A en mulighed for at hvile sig, men det ville hun ikke. De gik en tur sammen, og Sasja tog sig af hende, da hun var meget træt og nedtrykt. B plantede småplanter ud i et lille lavt højbed (hun har et af de høje i forvejen), og S fik sået majs og vandet i drivhuset.

Modul 2

Efter det første modul er den grundlæggende tryghed for de flestes vedkommende nu etableret, og der er sket en tilvænning til det nye element i hverdagen, som forløbet repræsenterer, samt til stedet og de nye mennesker.

I modul 2 øges dagslængden, og der stilles flere krav i aktiviteterne. Den genkendelige rytme fra modul 1 udvides, så rammerne fortsat er trygge og beroligende for nervesystemet, men også giver plads til mere fælles aktivitet og arbejdsopgaver. Det overordnede fokus er kommunikation og fællesskab. Det betyder, at samspillet deltagerne imellem og kontakten til landsbyens beboere får mere vægt, ligesom forskelle og ligheder i kulturelle normer, samt træning af danskfærdigheder gøres mere bevidst og tydelig i løbet af dagen.

Indimellem brydes den daglige rytme ved at tage på ekskursion som f.eks. en længere vandretur i en nærliggende skov. Fælles ture ud af landsbyen styrker sammenholdet, giver nye naturoplevelser og udvider den fysiske tryghedszone.

Om muligt lægges to mindre hold sammen, så gruppen nu er større og rummer både mænd og kvinder.

Mål: Styrke fællesskab, dansk i praksis, samarbejde, kommunikation og koncentration

Form: To dage ugentligt á fire timer

8-10 deltagere, begge køn

Dagsrytme:

A Kl. 9:00	Ankomst, te og check-in
B Kl. 9:30	Kropsarbejde
C Kl. 10:00	Havearbejde / Tilberedelse af frokost
D Kl. 11:30	Fælles frokost og opvask
E Kl. 12:15	Egen tid
F Kl. 12:45	Check-ud
E Kl. 13:00	Tak for i dag





Aktiviteter

A) Morgenrutinen i modul 2 er næsten identisk med rutinen i modul 1. Genkendeligheden er vigtig, da den giver tryghed og ro samtidig med, at den giver plads og overskud til nye input.

CHECK-IN fortsætter som i modul 1, men med mere variation i metoderne:

- **Batteri:** Et rent syltetøjsglas, som fyldes med sand, sammenlignes med et batteri. Hvor meget energi man har i dag, illustreres ved den mængde sand, der fyldes i glasset.
- **Humørbolde:** Små bolde med smileys, der udtrykker forskellige følelser, kan vælges alt efter dagsform.
- **Plastikkrus med påtegnede følelser** kan sættes ovenpå hinanden og illustrere følelser, som man viser udadtil, og følelser, som man gemmer indeni.

B) Kropsarbejdet i modul 2 rummer ikke længere Nærværspraksis, men fortsat "bevægende -" og "beroligende krop". "Bevægende krop" kan nu indeholde flere styrkende øvelser, som giver varme i kroppen og får pulsen lidt op. Det kan være en udfordring for nogle at mærke hjertet og pulsen tydeligere, idet det kan ligne kropsfornemmelsen ved angstreaktioner. Derfor er det en balancegang, hvor deltagerne udfordres en anelse, men hvor der samtidig holdes øje med hver enkelt, tempoet kan sænkes, og der sørges for pauser og kontakt, når det er nødvendigt.

Det kan i sig selv være en udfordring at lave kropslige øvelser mænd og kvinder side om side. For nogle kræver det blot lidt tilvænning at træde over blufærdighed og kulturelle normer, for andre foregår det lettere udendørs end indendørs, og for nogle meget få bliver det for svært at gen-

nemføre på tværs af køn. Grænserne og mulighederne vurderes ud fra kendskab til den enkelte samt løbende erfaringer.

I modul 2 introduceres simple kropslige samarbejdsøvelser. Parvise øvelser, som altid er kønsopdelte, kan f.eks. være massage- eller balanceøvelser. Når hele gruppen ønskes inkluderet, og den fælles energi og stemning ønskes løftet, kan små lege få krop og latter i gang.

- C) I denne aktivitetsstund kan deltagerne typisk vælge imellem to-tre muligheder. Et fast element blandt disse er tilberedelse af frokost. Frokosten tilberedes så vidt muligt udendørs over bål og ofte i bålhusets hævede bålsted, hvor arbejdshøjden er god, og risten giver flere muligheder for tilberedelsesformer. Måltiderne er vegetariske, og der høstes af årstidens grønt i haven.

Ved siden af køkkenarbejdet tilbydes praktiske opgaver, hvor flere deltagere kan arbejde sammen. Naturpleje, pasning af den fælles grøntsagshave, reparation, træ-arbejde og arbejdsopgaver, der hjælper Hallingelille, evt. sammen med landsbyens beboere.

- D) Frokosten nydes i fællesskab. Indimellem arrangeres sammenskudsfrokost med beboere i Hallingelille, og ved disse lejligheder får frokosten lov til at fylde mere af dagens program.
- E) I "egen tid" er der mulighed for at fortsætte den naturbaserede terapi på individuelt plan ved at gøre noget af dét, som deltagerne fandt støttende i modul 1. Ofte bliver det en stund til at hvile eller passe jordlodden, inden dagen slutter.



- F) Vi samles igen og taler om, hvordan dagen er gået. Der tilbydes en sidste snack, og vi hører fra de forskellige deltagere, hvad de har lavet, skriver nøgleord op på dansk og afrunder med at høre, hvordan de har det nu. Har vi om morgenen checket ind med Batteri-øvelsen, kan der følges op på det og se, hvor meget energi hver enkelt nu har. Måske er glasset fyldt op, fordi dagen har været god og glædesfuld. Måske har glasset mindre sand, fordi der er blevet arbejdet, og man er fysisk træt.

Uddrag fra logbog

(...) N er meget koncentreret omkring havearbejde i dag, sammen de andre. Han samarbejder med flere om at koble vandslanger osv. for at vande haverne. Har ikke så meget energi. I dag spiser han pga. sukkersygen trods ramadanen. Vi går en tur sammen alle sammen efter frokost, og N laver sjov med kattens universelle sprog og får os til at grine. Mens vi går, fortæller han lidt om Afghanistan. Da han var 13 år, startede krigen med Rusland, og siden har der faktisk været krig og uroligheder i landet. (...)

(...) M arbejder lidt i sin have med Solvejg (gartner) og vil siden bage et fladbrød på en bakke på bålet. Han sidder og sludrer med B og N, som også sidder ved bordet, og N ruller brød. Det virker hyggeligt med et bord kun med afghanere. Brødet lykkes desværre ikke så godt. Til sammenskudsgildet får M sig en lang snak med en kvindelig beboer fra Hallingelille, og det er godt at se, hvor fint han indgår i kontakt og samspil. (...)

(...) På vej ud i skoven spørger S igen, om der er løver. Selvom jeg forsikrer hende om, at der ikke findes den mindste vilde løve i Danmark, hopper hun lidt senere til siden, da en gren falder ned fra et træ og laver en raslende lyd. Igen er hun bange for løver. Hun fortæller om, hvordan hendes morfar døde af et løveangreb i hendes hjemland. (...)

(...) I skoven ved shelteret satte vi os for at spise frokost. Der var familiestemning ved maden, og der blev talt om stort og småt på kryds og tværs. Vi spiste pitabrød med fyld, kogte æg, bananer, mandler og rosiner. Vi manglede salt til æggene, og S kom i tanker om et somalisk ordsprog: 'mad uden salt er ligesom et grin uden et kys' og kom også i tanker om, at man i Somalia siger, at nogen har et 'open face', når man er imødekommende og ærlig, og at vi og hele Hallingelille har eller er som et 'open face'.



Modul 3

Dette modul er som et internt praktikforløb, hvor de genkendelige rammer udgør et trykt fundament for den yderligere udfordring, som det er for flere at skulle "gå på arbejde".

I løbet af de første moduler har staben dannet sig et indtryk af deltageres interesser og evner og har på den baggrund etableret værksteder til modul 3. Deltagerne kan vælge sig ind på et til tre værksteder alt efter, hvor mange dage de kommer, og de muligheder, vi har. Kvinder og mænd arbejder sammen.

Som tidligere nævnt har vi haft mulighed for at tilbyde gartneri, træ-værksted, reparationsværksted, kunsthåndværk og køkken. Ved mange deltagere kan der være flere typer værksteder hver dag, og deltagerne kan få mulighed for at komme flere end to dage ugentligt.

Hvert værksted har tilknyttet en vejleder, hvis opgave det er at planlægge og gennemføre en produktion med overskuelige arbejdsprocesser tilpasset deltageres forudsætninger. Vejlederen støtter den enkeltes læreproces og vejleder i normer og praksis på en dansk arbejdsplads i det pågældende fag.

Undervejs følges hver persons udvikling med tanke på en fremtidig praktik- eller arbejdsplads, skole eller studie. Det gælder aspekter som personlige, sociale og faglige kompetencer, samt psykisk og fysisk styrke. Det indebærer vurdering af f.eks. dansksprogligt niveau, motivation, samarbejdsevne, koncentration, stabilitet og mange flere parametre. Dette vurderes og tales om sammen med deltageren.

Hverdagen med værksteder og produktion afbrydes af og til af virksomhedsbesøg i lokalområdet. Hvert værksted besøger virksomheder, som er relevante for faget og for deltagerne. Gartneriet kan f.eks. besøge en planteskole og en æbleplantage, reparationsværkstedet kan besøge en fabrik og køkkenet et storkøkken eller institutionskøkken. Oplevelser som disse kan flytte positivt på en deltagers motivation og selvtillid, og i visse tilfælde opnås et match mellem

arbejdsplads og deltager til eksempelvis en fremtidig virksomhedspraktik.

Udefrakommende inviteres også på besøg i GROW; det kan være flygtninge eller indvandrere, der har boet længere tid i Danmark. De kan fortælle om deres vej til et godt liv i Danmark og derigennem fungere som inspiration og rollemodel. Individuelle samtaler om fremtidsdrømme og muligheder samt gruppeoplæg om beskæftigelsessystemet og undervisningssystemet i Danmark støtter også den enkelte i at finde ud af, hvad vedkommendes næste skridt skal være.

I slutningen af modulet arrangeres salgsdage, som f.eks. ved at deltage i et lokalt marked, eller der arrangeres en markedsdag her i Hallingelille, hvor mennesker inde- og udefra kan komme og købe kaffe og kage og de forskellige produkter fra værkstederne.

Mål: Faglig og jobrettet udvikling, afklaring af arbejdsevne, mål for fremtiden

Form: To-tre dage ugentligt á fem timer

Værksteder med tre til otte deltagere

Dagsrytme:

A Kl. 9:00	Ankomst, te og check-in
B Kl. 9:15	Kropsarbejde
C Kl. 9:30	Værksteder
D Kl. 11:30	Frokost med egen medbragt mad
E Kl. 12:00	Værksteder
F Kl. 13:30	Check-ud og oprydning
E Kl. 14:00	Tak for i dag



Aktiviteter

- A) Morgensamlingen starter som vanligt med te omkring bålet.

CHECK-IN består nu af en energi- eller stemningsmåling, som kan følges op med en kort udveksling omkring baggrunden for dagens niveau.

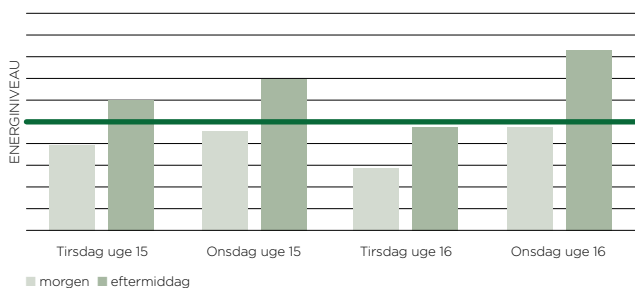
På en tavle, som illustreret til højre, tegnes de syv ansigter som illustreret til højre. Hver deltager markerer f.eks. med deres initialer, hvordan de har det ved dagens begyndelse.

Ved check-ud samme dag markerer hver enkelt, hvordan de har det ved dagens afslutning og tegner en pil, så bevægelsen for udviklingen i stemning kan ses tydeligt. Dette kan give anledning til en kort udveksling omkring baggrunden for denne bevægelse.



en kort snak om, hvordan og hvorfor udviklingen i energiniveau har været således på den pågældende dag.

Energibarometer



En anden måde er at bruge et energibarometer. På en tavle tegnes diagrammet som illustreret ovenfor. Det forklares, hvordan den vandrette midterlinje udgør et niveau for "OK" eller normalt niveau af energi. Hver deltager markerer med en farve en søjle for energiniveauet ved dagens begyndelse og senere en søjle for niveauet ved dagens afslutning. Igen kan der følges op med

- B) I modul 3 fylder kropsarbejdet ikke så meget, men indgår som en del af den kendte morgenrutine.

Kroppen varmes op til dagens arbejde ved at fokusere på led, stræk af muskler og enkelte styrkende øvelser. Til slut gentages nogle enkelte gennemgående, beroligende øvelser.

- C+E) I værkstedstiden arbejdes der i de respektive fag. Gartneriet fokuserer nu på naturpleje i området og producerer også grønt i form af grøntsager, stiklinger og frugttræer med henblik på salg.

I køkkenet undervises i hygiejne og tilberedningsformer, og der tilberedes produkter på glas som f.eks. marmelader, chutney og fermenterede grøntsager med henblik på salg. I mindre omfang tilberedes mad og kager til gruppen og som forberedelse til en salgsdag (find yderligere eksempler i afsnittet

”Arbejde i og med naturen” i kapitlet Naturbaseret rehabilitering og flygtninge).



- D) Frokostpausen foregår i fællesskab med medbragte madpakker.
- E) Ved check-ud hører vi, hvordan det er gået på de forskellige værksteder, lærer evt. nye ord og markerer på dagens energi- eller stemningsmåling.

Uddrag fra logbog

(...) I forbindelse med planlægningen af gulvstøbningen i drivhuset, taler J (vejleder), A og M om, hvor mange arbejdstimer det reelt kan blive til om ugen. Ingen problemer, siger M, han vil gerne blive og arbejde på gulvet i flere dage. Så kunne han overnatte her – han kan alligevel ikke sove derhjemme!

(...) Tirsdag fortsætter hun og B den gode snak, og sammen finder de ud af at lave nogle pickles-lignende grønsager, som N har taget initiativ til. Det bliver til et meget fint samarbejde mellem alle i gruppen. I dag er S, som er ny på holdet, også med, og jeg er lidt spændt på, hvordan mændene vil reagere på de persiske kærlighedssange, som N ofte lytter til, mens vi arbejder. Men som altid formår hun at tale med alle på tværs af sprog, køn og religion, det er hun god til!

(...) Under besøget i æbleplantagen er Z først ikke så nærværende, småsnakker lidt med A, så jeg skubber lidt til ham, så han er med og hører efter. Da vi kommer ud for at plukke æbler, vågner han ligesom op, vil straks have taget billede med æbleplukker-kurven på og plukker opmærksomt derudaf. Han og A hygger sig, som de plejer, går med armene om hinandens skuldre på et tidspunkt – dejligt for dem begge, at de har fundet sammen på den måde. Mens han snakker med plantageejereren, siger han pludselig flere rigtig lange flotte sætninger på dansk! Fortæller om sit arbejde i Syrien og er nu meget mere nærværende og deltagende. Får et stort glas honning med som gave (han ville gerne have købt det).

Modul 4

GROW's sidste modul er forskelligt fra de forrige, idet behandlingsperspektivet træder i baggrunden, og brobygning til arbejdsmarkedet træder i forgrunden.

Naturen er ikke længere i centrum, men kan endnu være en tryk ramme, især til pauser og indlagte gåture. Det meste af programmet foregår indendørs.

Modul 4 er for de deltagere, som er klar til at træde videre ud i samfundet, men som har brug for en støttende hånd i denne overgang. Ved siden af at komme i GROW, som nu blot er en enkelt ugentlig dag, er det hensigten, at deltageren starter op i anden sideløbende aktivitet såsom virksomhedspraktik, job eller uddannelse. For nogle har målet været at kunne genoptage danskundervisning på sprogskolen.

Den ene dag om ugen skal udgøre den trygge base, hvor processen med den nye aktivitet kan blive fulgt tæt, og deltageren kan føle sig støttet. Det er måske første gang, at en kvindelig deltager overhovedet er på arbejdsmarkedet, og mange spørgsmål, følelser og misforståelser kan melde sig.

Er det muligt, besøger et stabsmedlem deltageren på den nye aktivitet, oplever stedet, og taler med leder eller personale om, hvordan det går. Der kan være brug for at afklare kulturelle forskelle eller behov, fortælle om traumereaktioner og sårbarheder og hjælpe til i forhold til kommunikationen.

I modul 4 arbejdes ofte på computer, hvor nogle kan have brug for at lære basale færdigheder, e-mail, NemID og netbank. Der arbejdes med at skrive og udforme et CV og lære at skrive en jobansøgning. For nogle kan det være en stor overvindelse at skulle søge job, og derfor hænder det, at vi tager med ud til arbejdspladser og hjælper deltageren med at tilbyde sin arbejdskraft.

Et fast element i modul 4 er branche-specifik danskundervisning. Der trænes ordforråd og sætningskonstruktioner, som er specifik for det fag, som deltageren arbejder i eller har til hensigt at arbejde i.

Til slut fejres forløbet med en festlig afslutning

med mad eller kage, billeder fra hele forløbet, diplom og en lille tale. Og måske endda med deltagelse af familiemedlemmer!

Mål: Brobygning, PC-træning, branche-specifikt dansk

Form: Én dag ugentligt á fem timer

Dagsrytme:

A Kl. 9:00	Ankomst, te og check-in
B Kl. 9:30	Kropsarbejde
C Kl. 9:50	Dagens fokus
D Kl. 11:30	Frokost med egen medbragt mad
E Kl. 12:00	Dagens fokus fortsat
F Kl. 13:00	Danskundervisning
E Kl. 14:00	Tak for i dag

Aktiviteter

A) Vi drikker te og taler kort om, hvordan ugen er gået for hver enkelt.

CHECK-IN består som i modul 3 af en energi- eller stemningsmåling, som kan følges op med en kort udveksling omkring baggrunden for dagens niveau.

B) Kropsarbejdet er vigtigt at fastholde og fortsætte. Der fokuseres på stræk af muskler, styrkende øvelser og fællesskabsdannende øvelser og lege. Til slut gentages de gennemgående beroligende øvelser.

C) Dagens fokus er et tidsrum, hvor der kan arbejdes med f.eks. PC-træning og CV, men der kan også foretages ekskursioner ud af huset eller afholdes individuelle samtaler.

- D) Frokostpausen foregår i fællesskab med medbragte madpakker.
- E) Materiale til branchespecifikt ordforråd kan f.eks. findes her: <https://info.jobnet.dk/da/jobs%C3%B8ger/kompetence-afklaring-flygtninge/sprogkort>



Uddrag fra logbog

(...) Der blev talt en del om besøget hos Sa i Caféen i torsdags, og R havde fødselsdagskage med. Der blev grinet godt under gymnastikken, særligt Si grinte hjerteligt af Sa.

Vi trænede dansk med mad og køkken som tema. Da det kom til det skriftlige, blev det for svært for Sa, så hun fik lov at kigge lidt mere på billeder og træne ord. Vi gik en lille våd tur i regnen, blot for at få lidt frisk luft, og vendte tilbage til frokost.

(...) R og Sa kiggede sammen på et dokument, vi har skrevet, med gode råd til praktik og job, som især Sa fik udleveret for at skærpe hendes deltagelse i praktikken. Det var skrevet på dansk og kørt gennem google-translate, men det lod til, at R godt kunne få mening ud af det, mens det også blev gennemgået på dansk. Sa nikkede til alle punkter.

(...) Derefter havde vi en samtale med tolk på telefon. Inden det, viste jeg Si en række billeder, jeg havde samlet, fra hendes tid i GROW. Hun smilede og grinte, og det vakte tydeligvis en masse gode minder. Det blev til en god indgang til snakken om, hvad hun har fået ud af at være her. Hun nævnte mange gange vores "varme hjerter" som noget, der har gjort hende mere tryk og givet hende mere tro på, at der kan være et godt sted/en arbejdsplads til hende. Hun sagde også, at hun føler, at hun har fået flere venner og er blevet mindet om sine grønne færdigheder.

Masood fandt vejen frem

Livet i centrum af Afghanistans hovedstad Kabul var givetvis noget helt, helt andet end den hverdag, som 31-årige Masood nu har i pæredanske Holbæk. Han føler selv, at han befinder sig på rette spor, men processen har været hård

Af **Ole Jeppesen**

”Mit forløb her hos Nye Rødder betød mange positive ting for mig. Da jeg flygtede fra krigen og kom til Danmark, havde jeg det meget dårligt. I Hallingelille fik jeg en masse kærlighed – og undervisning i mange forskellige fag og teknikker, som hjalp mig,” fortæller Masood.

Han har valgt, at interviewet skal foregå i et halmhus i den sydlige del af landsbyen, hvor Nye Rødder holder til.

”Her i salen blev vi undervist i yoga og lyttede til afslappende musik, og det var rigtig godt for mig. Vi arbejdede også med forskellige håndværk ude i haven og med køkkenarbejde – og så fik vi vores diplom, da forløbet var slut,” siger Masood med et stolt smil.

Samfund for begyndere

En anden væsentlig læring lå i den nøgle til det danske samfund, som Masood og de andre kursister lang-





somt støbte gennem mange og lange samtaler med personalet og med hinanden.

”De folk, der arbejder her hos Nye Rødder, tænker hele tiden på, hvordan de kan hjælpe hver enkelt kursist i det daglige liv. Mine problemer handlede om, at jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle gøre ude i samfundet. Hvad skulle jeg sige til danskerne? Jeg følte mig helt alene,” konstaterer han.

Men lidt efter lidt blev sløret løftet via åben dialog både rundt om GROW-bålet, og mens arbejdet skred frem i mark og drivhus.

”Jeg snakkede med min chef og de andre kolleger her, og stille og roligt fandt jeg ud af, hvad man skal gøre, når man starter forfra i Danmark. Hvordan man får adgang til at tage en uddannelse og den slags. Og jeg sagde til mig selv: ’Sådan, Masood! Du skal arbejde endnu hårdere, for du får feedback igen på det, du gør,’” husker han.

Fuld fart fremad

Siden forløbet hos Nye Rødder har Masood arbejdet stenhårdt på at få en ny uddannelse i sit nye land. Første delmål, at blive social- og sundhedshjælper, er lige om hjørnet. Dernæst social- og sundhedsassistent, derefter måske endnu videre. Bolden er rund, som man siger, og Masood er kun 31 år.

”Jeg er meget ivrig for at lære faget, blive en ekspert på mit felt og komme ud på arbejdsmarkedet. Jeg valgte social- og sundhedsområdet, fordi jeg gerne vil pleje personer, der har brug for hjælp, og fordi jeg gerne vil hjælpe dem med at genopbygge deres sociale liv, når de f.eks. er flyttet på plejecenter,” forklarer Masood.

Hos Nye Rødder lærte han at finde indre ro i naturen, og han bruger stadig nogle af redskaberne i sin travle tilværelse.

”Jeg kan godt lide at gå og løbe i naturen, og jeg tager også tit ud og sætter mig på et tæppe med en bog og måske med afslappende musik i ørerne. Det giver ro, frisk luft og et skud D-vitamin, som vi jo nogle gange kan mangle lidt her i Danmark,” slutter Masood med et bredt smil.

GROW og forskning

DET FORSKNINGSMÆSSIGE FUNDAMENT. Gennem de seneste år er flygtningestrømmen på verdensplan vokset. Konflikter lande og grupper imellem, klimaændringer og hungersnød driver mennesker på flugt

Af **Dorthe Varning Poulsen**

Mange af disse mennesker har ikke mulighed for at vende tilbage til deres hjemland inden for overskuelig tid, og derfor har det nye hjemland en opgave med at sikre opholdstilladelse til dem, der er omfattet af FN's flygtningekonvention og finde løsninger for dem, der i kortere tid skal opholde sig i landet. Det kan være en stor økonomisk og udfordring, og en væsentlig opgave er derfor at sikre en god integration og mulighed for, at de nye borgere kan forsørge sig selv.

Fra national og international forskning ved vi, at mange flygtninge med ingen eller sparsom uddannelse har sværere ved at komme i job end uddannede (Arendt, 2018). Ikke mindst i lande, hvor der ikke er behov for en uuddannet arbejdsstyrke. Andre udfordringer er akkulturrel stress, der beskriver det forhold, at det nye hjemlands kultur, normsæt og adfærdsmønster er svært at forstå eller værdsætte, hvilket medvirker til oplevelsen af, at det er svært at blive en del af samfundet (Betancourt et al., 2015; Ellis et al.,

2018; Groen et al., 2019). Andre studier viser, at en del flygtninge ikke søger hjælp i sundhedsvæsenet, selv om de ikke mener at kunne passe et job pga. dårligt helbred. Årsagerne er eksempelvis mistro til systemet eller sprogbarrierer, men også en oplevelse af ikke at blive forstået, hvis man oplever fysiske symptomer, som sundhedsvæsenet efterfølgende forklarer som mental sygdom (Ellis et al., 2011).

Der er endnu kun få studier, der undersøger, om naturen eller natur- og haveaktiviteter har positiv betydning for traumatiserede flygtninge, men de, der findes på nuværende tidspunkt, viser, at haveaktiviteter skaber større engagement og en oplevelse af at vende tilbage til sine 'rødder' ved at dyrke grønsager mv. (Eggert et al., 2015; Gerber et al., 2017). Soldater med Posttraumatisk stress (PTSD) efter udsendelse til krigsområder er langt mere repræsenteret i forskningslitteraturen i forhold til natur-baserede interventioner. For både flygtninge og soldater er der tale om en reaktion på traumatiske oplevelser, der påvirker deres mentale sundhed, og





derfor kan det være nyttigt at se på soldaternes respons på naturbaserede terapeutiske forløb. Internationalt findes der mange både kvalitative og kvantitative studier, som viser effekt af forløb i naturmiljøer i forhold til en reduktion af symptomer og evnen til at mestre et liv med PTSD (Hawkins, Townsend and Garst, 2016; Varning Poulsen, 2017; Greer and Vin-Raviv, 2019). Et dansk studie gennemført i Terapihaven Nacadia (Poulsen et al., 2016; Poulsen, Stigsdotter and Davidsen, 2018) viste, at et 10 ugers forløb med naturbaseret terapi kunne reducere symptomerne på PTSD som eksempelvis

flashbacks og mareridt, følelsen af isolation, svækket koncentrationsevne og angst.

Gentin et al. (Gentin et al., 2019) konkluderer i et review (en forskningsartikel, der samlet vurderer al publiceret forskning inden for et bestemt område), at naturbaserede aktiviteter kan fremme integration. Integration kan ses som et skridt på vejen mod arbejdsmarkedet. I review'et peges på, at naturbaserede forløb fremmer social aktivitet og venskab. Der knyttes bånd til andre grupper og steder, hvilket ses som væsentlige elementer i integration. Det anbefales, at man fremadrettet fokuserer på forskning, der kan beskrive deltagerens oplevelse og brug af natur og naturaktiviteter mhp. at styrke en samlet integrationsindsats.

GROW - forskningsprojektet

Projektet "GROW" afholdt af den socialøkonomiske virksomhed Nye Rødder bidrager med vigtig viden om, hvordan flygtninge, som har svært ved at få fodfæste både i samfundet generelt og på arbejdsmarkedet, påvirkes i løbet af de otte måneders naturbaserede aktiviteter. De indsamlede data fra forskningsprojektet er analyseret, og der er mindst to forskningsartikler på vej. Det er undersøgt, hvad deltagerne finder afgørende i forhold til at komme i gang med arbejde eller uddannelse. Overordnet er der en vis utryghed ved at starte i projektet; dels i forhold til overvågning fra myndighedernes side, dels mangel på forståelse af, hvordan haveaktiviteterne kan hjælpe til at få et arbejde. Mange har oplevelsen af, at deres identitet og plads i samfundet er reduceret i det nye land.

I forløbet (og ved opfølgning seks måneder efter endt forløb) skabes en forståelse hos deltagerne af, at deres mentale og fysiske tilstand er en barriere for deres koncentration, for at lære dansk og have overskud til arbejde eller uddannelse. At være en del af en gruppe bestående af de andre deltagere og beboerne i landsbyen gav oplevelse af at høre til, være til gavn for andre og kunne sætte mål for sig selv. Dette kan specificeres ud i følgende punkter: At være i et naturmiljø,

som opleves trygt og beskyttet, bidrager til en oplevelse af indre ro, men det tager tid at 'tage naturen ind'.

- Arbejdet med planter og dyr er meningsfuldt for deltagerne og skaber glæde og positive minder om hjemlandet.
- Have- og naturaktiviteter øger oplevelsen af mestring og giver håb om en fremtid på arbejdsmarkedet.
- Terapeuternes attitude opleves som meget anerkendende og nærværende og beskrives som en meget væsentlig restorativ faktor.

De kvantitative resultater af forskningsprojektet GROW, som blev til i samarbejde med Ph.D. og læge Sigurd Wiingaard Uldall, Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri, Region Hovedstaden, viser at tilknytningen til arbejdsmarkedet steg betydeligt for projektets deltagere. Der er en statistisk signifikant ($p=0,005$) fremgang i tilknytningen til arbejdsmarkedet, efter forløbet i GROW.

Det videre arbejde med brug af naturen i rehabiliteringen af traumatiserede flygtninge

Et samfund har brug for indsatser, der skal fremme fysisk, mental og social sundhed i befolkningen. Det handler ikke kun om at kunne passe et arbejde, men generelt at kunne finde forskellige muligheder til at bidrage til fællesskabet på. Det giver den enkelte en oplevelse af sammenhæng og styrker relationerne, hvilket i sig selv har betydning for vores velbefindende. Som nævnt tidligere, viser forskning, at målgrupper med stressrelaterede sygdomme (f.eks. posttraumatisk stresssyndrom, angst, depression og stress) registrerer forbedringer gennem forløb med naturbaseret terapi. Deres stress-symptomer dæmpes, nattevævnens forbedres, der kommer større overskud til sociale relationer, bedre følelsesregulering, følelse af større handlekompetence og bedre selvværd.

En række af de flygtninge, som får opholdstilladelse i Danmark, har været igennem oplevelser, der har

givet ar på sjælen. Ofte stopper traumatet ikke, selvom de selv er i sikkerhed; i hjemlandet er venner og familie, der stadig lider, og som tankerne kredser om. Med en kulturel baggrund, som er meget forskellig fra den danske, kan det være svært at forstå eller tage imod de sundhedsydelse, der tilbydes. Derfor er der behov for en bred vifte af forløb, som kan målrettes det enkelte individ.

GROW er et eksempel på et forløb, hvor der er ro og fred til at tage naturen ind og tilegne sig kompetencer i et langsommere tempo. Ud over naturen som et bærende element i projektet er det tværsektorielle samarbejde af stor betydning, fordi det skaber en helt anden ramme for deltagerne. Den form for merværdi, der genereres, når samarbejdet foregår mellem flere sektorer, kan være en del af en fremtidig løsning; et samarbejde mellem private, offentlige sektorer og frivillige borgere i et landsbyområde kan være med til at løse de udfordringer, der er for denne særlige gruppe borgere. De erfaringer og resultater, der er hentet i projekt GROW, kan implementeres andre steder i landet, eksempelvis i tilknytning til små landsbysamfund, frivillige fællesskaber eller socialøkonomiske virksomheder - men altid med et professionelt behandlerteam tilknyttet.

Der er dog stadig spørgsmål, der rejser sig, og som bør undersøges forskningsmæssigt. Gruppen af svært traumatiserede flygtninge, der er i behandling i psykiatrien, kunne være en relevant gruppe at se på i forhold til naturbaserede interventioner; ville man eksempelvis kunne opnå en bedring i deres tilstand gennem kombination af den eksisterende samtalebehandling med aktiviteter i en terapihave knyttet til stedet? Ligeledes gælder det andre samfundsgrupper; vil f.eks. personer med langtidssygemeldinger, nedsat funktionsevne eller psykiatriske diagnoser, der gør det svært at trives på det ordinære arbejdsmarked - eller andre, der af forskellige grunde har været uden for arbejdsmarkedet i længere tid - kunne få varig tilknytning til arbejdsmarkedet gennem et forløb i GROW? Det vil tiden forhåbentlig vise.

Efterskrift

Denne håndbog er skrevet med et brændende ønske om, i al ydmyghed, at bidrage til at finde løsninger på denne verdens store kriser

Under en stor flygtningekrise og højaktuel miljø- og klimakrise ligger en underliggende krise, som handler om splittelsen, eller det mere dækkende engelske ord disconnection, som findes mellem mennesket og naturen, menneske til menneske, og mennesket til sig selv.

En disconnection, hvor vi som menneskehed ikke længere mærker vores afhængighed af og samhørighed med naturen og derfor heller ikke handler overensstemmende med det. Vi mærker ikke vores naturlige samhørighed med og behov for andre mennesker, men handler i større grad egennyttigt, bygger højere mure og kridter grænserne op. Vi har dårlig kontakt til vores egen krop, dybe behov, værdier og værd.

Måske peger denne dybtliggende udfordring på sin egen løsning? Måske skal vi skabe flere muligheder for, at vi som mennesker kan genforbinde os med naturen, genforbinde os med hinanden og styrke kontakten til vores indre liv?

De fleste af os mærker måske ikke behovet for denne genforbindelse eller klarer os med lidt. Men for de hårdest ramte og mest udsatte mennesker, kan det være fundamentet for at komme på fode igen.

Denne indsigt og hensigt var med til at skabe Nye Rødder og GROW.

Det er blevet til utroligt meget lærdom, store

mængder erfaring, lange aftener, søvnløse nætter og mange oplevelser af mening, forbindelse og kærlighed. En flig af alt det skal her bringes videre ud i verden i håb om, at måske DU griber stafetten.

Det er også et håb, at bogens metodiske fokus vil give anledning og inspiration til at bringe natur og fællesskab ind i rehabiliteringen af andre udsatte målgrupper.

Litteratur

Del 1

Forord 2

- Orians, Gordon H. 1980. Habitat Selection. I: Lochard, Joan (red.). *The Evolution of Human Social Behavior*. Elsevier North Holland, New York.
- Schytte, Benny 2008. Unges udeliv - i multietniske boligområder. Staten Byggeforskningsinstitut. SBI 10:2008. Aalborg Universitet.
- Edlev, Lasse Thomas 2015. Natur og Miljø i pædagogisk arbejde. Munksgaard.
- Edlev, Lasse Thoma 2019. Naturterapi - Oplev Naturen, Styrk Livet. Gyldendal.

Introduktion

- LG Insight: *Traumeundersøgelsen: Undersøgelse af indsatsen for flygtninge med traumer i Danmark*. Social, Børne- og Integrationsministeriet. (2013)
- Thøgersen, M. m.fl.: *4 ud af 10 syriske flygtninge lider af posttraumatisk stress*. Kristeligt Dagblad (2020)
- Mansuy, I.: *BIOL PSYCHIATRY*, 68 (2010)

Traumelandskabet

- Riber, K.: *Alt om psykologi*, Dansk Psykolog Forening (2019)
- ICD11* (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), WHO (2019)
- Van der Hart, N. og S.: *The Hunted Self*, Norton Series on Interpersonal Neurobiology (2006)

Stressfaktorer for flygtninge

- Dansk Flygtningehjælp (<https://flygtning.dk/nyheder-og-fakta/25-spørgsmål-og-svar-om-flygtninge>)
- Ikram U. og Stronks K.: *Preserving and Improving the Mental Health of Refugees and Asylum Seekers*, The Health Council of the Netherlands (2016)

Kultur og livspraksis

- Berliner, P. i *Psyke og Logos*, 22 (2001)
- Andersen, I. i *Psykolog Nyt*, 2009, 11 (2009)

Del 2

Naturens helbredende virkning

- Diamond, A. (2013) "*Executive Functions*", *Annual Review of Psychology*. A.N.A.E, 64(1), pp. 135-168. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Grahn, P. and Stigsdotter, U. K. (2010) "*The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration*", *Landscape and Urban Planning*, 94(3), pp. 264-275
- Sidenius, U. et al. (2017) "*I look at my own forest and fields in a different way: the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness*", 12(1). doi: 10.1080/17482631.2017.1324700
- Stigsdotter, U. and Grahn, P. (2002) "*What makes a garden a healing garden*", *Journal of therapeutic Horticulture*, 13(2), pp. 60-69
- Sundhedsloven (no date) Danske Love. Available at: <https://danskelove.dk/sundhedsloven> (Accessed: May 27, 2020)
- Sundhedsstyrelsen (2018) *Terminologi Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed*. Center for forebyggelse, sundhedsstyrelsen. Available at: url: <http://www.sst.dk%0ASprog>:
- Sunjaya, A. F. and Sunjaya, A. P. (2018) "Protective Effects of Phytoncides Against Cancer," *Advanced Science Letters*. American Scientific Publishers, 24(9), pp. 6837-6840. doi: 10.1166/asl.2018.12859
- Varning Poulsen, D. (2017) "Nature-based therapy as a treatment for veterans with PTSD: what do we know?,"

Journal of Public Mental Health, 16(1), pp. 15–20. doi: 10.1108/JPMH-08-2016-0039

New York: Routledge, Taylor & Francis Group

Woo, J. et al. (2019) "3-Carene, a phytoncide from pine tree has a sleep-enhancing effect by targeting the GA-BAA-benzodiazepine receptors," *Experimental Neurobiology*. Korean Society for Neurodegenerative Disease, 28(5), pp. 593–601. doi: 10.5607/en.2019.28.5.593

Naturen og flygtninge

Buijs, A. E., Elands, B. H. M. and Langers, F. (2009) 'No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences', *Landscape and Urban Planning*, 91(3), pp. 113–123. doi: 10.1016/j.landurbplan.2008.12.003

Finney, N. and Rishbeth, C. (2006) 'Engaging with Marginalised Groups in Public Open Space Research: The Potential of Collaboration and Combined Methods', *Planning Theory & Practice*, 7(1), pp. 27–46. doi: 10.1080/14649350500497406

Gentin, S. (2006) 'Fem muslimers friluftsliv og natursyn. En interviewundersøgelse'. (*Outdoor recreation and meaning of landscape—a qualitative study of five Muslims outdoor recreation and images of nature*). Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole, Skov & Landskab

Gentin, S. (2011) 'Outdoor recreation and ethnicity in Europe—A review', *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(3), pp. 153–161. doi: 10.1016/j.ufug.2011.05.002

Gentin, S. et al. (2018) 'Defining nature-based integration'. Finnish Environment Institute. Available at: <https://helsinki.fi/handle/10138/236244> (Accessed: 20 June 2018)

Gentin, S. et al. (2019) 'Nature-based integration of immigrants in Europe: a review', *Urban Forestry & Urban Greening*. doi: 10.1016/j.ufug.2019.126379

Gentin, S & Præstholt, S 2019, 'Naturvenner - integration gennem natur og friluftsliv'. IGN Rapport, 1 udg, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, Frederiksberg.

Jensen, F. S. (2014) 'Friluftsliv i landskabet 2008 (4) - Er der befolkningsgrupper, hvor relativt færre kommer ud

i naturen i løbet af et år? (*Outdoor recreation in the landscape 2008 (4) - Which segment of the population has relatively fewer visits in nature during a year?*)', *Videnblade Planlægning og Friluftsliv, Friluftsliv*, p. 2 p
Jensen, F. S. and Cleemann, M. F. (2015) 'Friluftsliv i landskabet 2008 (18) - Årsager til besøg i naturen/landskabet. (*Outdoor recreation in the landscape 2008 (18) - Reasons for visiting the nature/landscape*)', *Videnblade Planlægning og Friluftsliv, Friluftsliv*, p. 2 p

Lovelock, K. et al. (2011) 'In search of belonging: immigrant experiences of outdoor nature-based settings in New Zealand.', *Leisure Studies*. Routledge, 30(4), pp. 513–529. doi: 10.1080/02614367.2011.623241

Nielsen, T. S. and Hansen, K. B. (2007) 'Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators', *Health and Place*, 13(4), pp. 839–850. doi: 10.1016/j.healthplace.2007.02.001

Pitkänen, K. et al. (2017) 'Nature-based integration'. Nordic Council of Ministers (TemaNord). doi: 10.6027/TN2017-517

Powell, M. and Rishbeth, C. (2012) 'Flexibility in place and meaning of place by first generation migrants', *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*. Blackwell Publishing Ltd, 103(1), pp. 69–84. doi: 10.1111/j.1467-9663.2011.00675.x

Rishbeth, C. and Finney, N. (2006) 'Novelty and nostalgia in urban greenspace: Refugee perspectives', *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 97(3), pp. 281–295. doi: 10.1111/j.1467-9663.2006.00520.x

Rishbeth, C. and Powell, M. (2013) 'Place Attachment and Memory: Landscapes of Belonging as Experienced Post-migration', *Landscape Research*, 38(2), pp. 160–178. doi: 10.1080/01426397.2011.642344

Thomsen, J. M., Powell, R. B. and Monz, C. (2018) 'A Systematic Review of the Physical and Mental Health Benefits of Wildland Recreation', *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(1), pp. 123–148. doi: 10.18666/JPra-2018-V36-I1-8095

Twhig-Bennett, C. and Jones, A. (2018) 'The health benefits of the great outdoors: A systematic review and

meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes', Environmental Research. Academic Press, 166, pp. 628–637. doi: 10.1016/J.ENVRES.2018.06.030

Naturbaseret rehabilitering og flygtninge

Lorenzen, E. B. og Reintoft, S.: *Ind i Mindfulness*, Lindhardt og Ringhof (2013)

Csikszentmihalyi, M.: *FLOW, The classic work on how to achieve happiness*, Rider (1992)

Relationen

Bowlby J.: *Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books (1982)

Fællesskab

Berliner, P.: *Fællesskaber – en antologi om community psykologi*, Frydenlund (2004)

Cobb, S.: *Social support as a Moderator of Life Stress*, Psychosomatic Medicine Vol. 38 (1976)

Frivillige giver ro og støtte i en presset hverdag

Als Research: *Undersøgelse af Røde Kors' beskæftigelses- og vejledningstilbud i cafeerne* (2020)

LG Insight: *Evaluering af Venner Viser Vej – Projekt af Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp* (2019)

Center for Frivilligt Socialt Arbejde: *Tal om frivillighed i Danmark* (2017)

Røde Kors' frivilligundersøgelse (2017)

Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors: *Metodehæfte – Det gode samarbejde om at modtage flygtninge i kommunerne* (2017)

Min krop

Levine, P.: *Healing Trauma*, Sounds True (2008)

Van der Kolk, B. A.: *Kroppen holder Regnskab*, Klim (2014)

Del 3

GROW og forskning

Arendt, J. N. (2018) *Sammenhængen mellem beskæftigelse og uddannelse for ikke-vestlige flygtninge og*

familiesammenførte. Available at: www.rockwoolfonden.dk (Accessed: March 2, 2020)

Betancourt, T. S. *et al.* (2015) "We left one war and came to another: Resource loss, acculturative stress, and caregiver-child relationships in somali refugee families," *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. American Psychological Association Inc., 21(1), pp. 114–125. doi: 10.1037/a0037538

Eggert, L. K. *et al.* (2015) "Coalition Building for Health: A Community Garden Pilot Project with Apartment Dwelling Refugees," *Journal of Community Health Nursing*. Routledge, 32(3), pp. 141–150. doi: 10.1080/07370016.2015.1057072

Ellis, B. H. *et al.* (2011) "New directions in refugee youth mental health services: Overcoming barriers to engagement," *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 4(1), pp. 69–85. doi: 10.1080/19361521.2011.545047

Ellis, B. H. *et al.* (2018) "'We All Have Stories': Black Muslim Immigrants' Experience With the Police," *Race and Justice*. SAGE Publications Inc. doi: 10.1177/2153368718754638

Gerber, M. M. *et al.* (2017) "Nepali bhutanese refugees reap support through community gardening," *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*. American Psychological Association Inc., 6(1), pp. 17–31. doi: 10.1037/ipp0000061

Greer, M. and Vin-Raviv, N. (2019) "Outdoor-Based Therapeutic Recreation Programs Among Military Veterans with Posttraumatic Stress Disorder: Assessing the Evidence," *Military Behavioral Health*, 7(3), pp. 286–303. doi: 10.1080/21635781.2018.1543063

Groen, S. P. N. *et al.* (2019) "Cultural identity confusion and psychopathology: A mixed-methods study among refugees and asylum seekers in the Netherlands," *Journal of Nervous and Mental Disease*. Lippincott Williams and Wilkins, 207(3), pp. 162–170. doi: 10.1097/NMD.0000000000000935

Hawkins, B. L., Townsend, J. A. and Garst, B. A. (2016) "Nature-Based Recreational Therapy for Military Service Members: A Strengths Approach," *Therapeutic recreation journal*, 50(1), p. 55

Poulsen, D. V. D. V. *et al.* (2016) “‘Everything just seems much more right in nature’: How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden,” *Health Psychology Open*, 3(1), p. 2055102916637090. doi: 10.1177/2055102916637090

Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K. and Davidsen, A. S. (2018) “‘That Guy, Is He Really Sick at All?’ An Analysis of How Veterans with PTSD Experience Nature-Based Therapy.,” *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 6(2). doi: 10.3390/healthcare6020064

Sammen slår vi rødder

En håndbog i natur- og fællesskabsbaseret
rehabilitering af traumatiserede flygtninge

Udgivet af:

Nye Rødder RSV

Hallingelille Økosamfund

Mail: info@nyerodder.dk

Tlf: 40 54 28 29

www.nyerodder.dk

Produceret med støtte fra
Friluftsrådet