

Att ordna en naturgrupp

– Gruppaktivitet som baserar sig på Serenes verksamhetsmodell –



Euroopan unionin
rahoittama



Kriisikeskus
Turku



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Bakgrund

Finlands Röda Kors projekt Tryggt sinne (2023–2025, EU-finansierat) stöder välbefinnandet hos personer som flytt till Finland undan konflikter bland annat genom olika aktiviteter i grupp. Samarbetsorienterade gruppaktiviteter som stöder psykiskt välbefinnande kan ordnas inom många typer av befintlig frivilligverksamhet.

År 2024 inledde Tryggt sinne ett samarbete med Serene-verksamheten vid MIELI Kriscenter i Åbo, som genomför, utvecklar och sprider modeller för gruppverksamhet för att stödja den psykiska hälsan bland personer med flyktningbakgrund och andra som flyttat till Finland med motsvarande utgångspunkter. Syftet är att främja psykisk hälsa samt minska de negativa effekterna av traumarelaterad stress och stress i samband med anpassningsprocessen genom ett förebyggande grepp. Samtidigt främjar man deltagarnas integration och stärker deras funktionsförmåga.

Att stödja välbefinnandet är ett gemensamt mål för projektet Tryggt sinne och Serenes gruppverksamhet, så de modeller för gruppverksamhet som Serene utvecklat och som visat sig fungera passar även bra i FRK:s frivilligverksamhet. Modellerna från Serenes gruppverksamhet kan användas flexibelt i integrationsfrämjande gruppverksamhet och exempelvis på asylförläggningar, kriscenter och läroanstalter samt i rehabiliterande arbetsverksamhet. Serene ordnar gruppverksamhet för ovan nämnda målgrupper lokalt i Egentliga Finland.

En av Serenes modeller är en naturgrupp med låg tröskel, som ursprungligen utvecklats just med tanke på asylsökande och förläggningars verksamhetsmiljö. Modellen lämpar sig ändå för många målgrupper och kan anpassas till olika miljöer. Den här handboken beskriver tillämpning av modellen som en del av verksamheten i Finlands Röda Kors (FRK) projekt Tryggt sinne. Modellen lämpar sig för många olika typer av frivilligverksamhet och kan även användas i andra delar av organisationen.

Serene inledde sin verksamhet år 2012 med hjälp av projektunderstöd från Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (tidigare RAY). Numera finansieras verksamheten av social- och hälsovårdsministeriet genom organisationsunderstöd. Serenes bakgrundsorganisation är MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry, som är en medlemsförening i MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och en obunden medborgarorganisation.

Varför ordna en naturgrupp?

Naturen är läkande, rehabiliterande och stärkande för både kropp och själ. Människan blir mer fysiskt aktiv i naturen, och särskilt vistelser i skogen minskar stresshormonerna och verkar lugnande. En promenad i naturen har många positiva hälsoeffekter. Det är också ett säkert, enkelt och kostnadsfritt sätt att röra på sig.

En person som flytt från en konflikt kan ha många faktorer som orsakar stress i sitt liv: svåra (traumatiska) upplevelser, en osäker och belastande situation och en miljö som personen inte själv valt. För stor och långvarig stress har många negativa effekter:

- **fysiska:** smärtor, sänkt motståndskraft, sömnsvärigheter etc.
- **psykiska:** nedstämdhet, koncentrationssvärigheter, problem med minnet, överdriven användning av rusmedel etc.
- **sociala:** isolering, aggressivt beteende, problem med sociala relationer etc.

Effekterna kan också vara långvariga och fortsätta ännu efter att orsaken till stressen försvunnit. Man kan lindra symtomen och minska de långvariga effekterna genom att öva på att koppla av. Ett sätt att minska stressen och koppla av är att vistas i naturen.

Syftet med naturgruppen är att:

- Öka deltagarnas välbefinnande och minska stress genom att erbjuda möjlighet att promenera ute i naturen tillsammans med gruppen.
- Öka aktörskapet och kunskapen om närmiljön. För en del kan skogen eller naturen kännas främmande, även i närmiljön. Allemansrätten och -skyldigheter kan vara okända begrepp. Alla är inte heller bekanta med Finlands fyra årstider eller vilken klädsel och vilka aktiviteter som lämpar sig för dem. I naturgruppen kan man lära känna den omgivande naturen på ett tryggt sätt tillsammans med gruppleddaren, vilket ger möjlighet att fortsätta gå ut i naturen på egen hand.
- Ge möjlighet att leva i nuet och för en stund glömma olika tidigare upplevelser och förluster samt oro för framtiden. I naturen är det lättare att leva i nuet, då de olika sinnena stimuleras på många sätt hela tiden.
- Skapa fler positiva möten, gemenskap och upplevelser av kamratstöd.

Deltagare

Gruppen kan egentligen vara av vilken storlek som helst. I en mindre grupp är det lättare för ledaren att ta hänsyn till alla deltagare, men i en större grupp får fler ta del av nyttan med naturgruppen. Den frivilliga kan använda FRK:s kanaler (OMA, sociala medier) för att bjuda in deltagare eller till exempel be personalen på en asylförläggning eller andra nätverk göra det. Om gruppen samlas regelbundet vid samma tid behöver man inte nödvändigtvis bjuda in till varje tillfälle. I naturgruppen kan personer i alla åldrar delta samtidigt. Om barn deltar är det bra om de har en vuxen med sig med tanke på säkerheten. Personer som talar olika språk kan gärna delta i gruppen. Gruppens fokus ligger inte på samtal, så man behöver inte stressa över bristen på ett gemensamt språk.



Ledare

Det är bra om naturgruppen har två ledare. Ledarna kan då bättre ta hänsyn till gruppmedlemmarna, och om något oväntat händer är det lättare om man är två ledare. Ledarna behöver inte ha några särskilda kunskaper om naturen. Det viktigaste är viljan att möta andra människor och vara närvarande. Ledarna kan vara frivilliga, anställda på förläggningar, utomstående eller studerande.

Vad behövs för att ordna en naturgrupp?

Naturgruppen ska gärna ordnas i närmiljön, så att man inte behöver fundera på transporten och deltagarna senare kan gå den bekanta rutten på egen hand. Naturen och skogen finns ganska nära nästan överallt. Det är bra att ordna naturgruppen när det är ljust. Det ökar

känslan av trygghet. Skogen kan för många vara en främmande, okänd och skrämmande plats. Man kan förstås också ordna naturgruppen längre bort om man vill göra en längre utfärd.

Till naturgruppens idé hör en gemensam kaffe- eller matpaus. En gemensam måltid ökar känslan av samhörighet och att vara accepterad. För att ordna gruppen behöver man alltså termosflaskor för kaffe och te, mjölk, saft till barnen, kex, skedar, socker, en soppåse och en ryggsäck att bära sakerna i. Om man vill kan man till exempel grilla korv eller marshmallows, men kontrollera i så fall deltagarnas specialdieter i förväg. Man kan också ordna sittunderlag för gruppen.

Avdelningen kan ansöka om ekonomiskt stöd för naturgruppens utgifter, såsom transport, mat, sittunderlag och andra tillbehör, från projektet Tryggt sinne fram till den 31 juli 2025. Innan du ansöker om stöd, läs anvisningarna på rednet.punainenristi.fi/turvallinenmieli. Ta vid behov kontakt med hjälp av kontaktuppgifterna på projektets webbplats.

Naturgruppens innehåll och hur den fungerar

Inledning

En lämplig längd på naturgruppens träff är 1,5–2 timmar. Naturgruppen kan gärna ordnas oberoende av väder. På så sätt visar man att man kan vara ute även i sämre väder, och deltagarna får erfarenheter av det. Ofta mår man bra efter gruppträffen, även om vädret inte skulle ha varit så bra. Om vädret är väldigt dåligt kan man göra en kort utfärd och avsluta med att dricka kaffe i skydd från vädret. Ledarna kan gärna planera ett par olika rutter så att man kan välja den lämpligaste beroende på om deltagarna har barnvagnar med sig och hurdant väder det är.

Man inleder gruppträffen med att presentera sig. Ledarna presenterar sig själva och ber också de andra deltagarna säga sina namn. Man kan gärna upprepa namnen för att skapa kontakt till varje deltagare. Ledarna berättar på finska/svenska/engelska, med gester eller på något annat språk vad som händer i gruppen och hur lång tid det tar: "Vi promenerar utomhus, dricker kaffe och promenerar tillbaka. Vi kommer tillbaka hit ungefär klockan X." Det är viktigt att deltagarna vet vad som ska hända.

Innan man ger sig iväg bestämmer ledarna vilken rutt man ska ta. En av ledarna går först och leder gruppen. Den andra går sist och ser till att alla hänger med. Man kan anpassa takten efter deltagarna. Ibland kan en lite raskare takt vara uppiggande! Det är ändå inte fråga om någon idrottsgrupp, och det är viktigt att alla kan delta, oavsett fysisk kondition.

Här och nu

Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

I naturgruppen är tanken att man ska vara så närvarande i nuet som möjligt. Med hjälp av sina sinnen kan man släppa sina tankar och leva i nuet. Det är genom våra sinnen som vi har kontakt med världen runtomkring oss. När man är inomhus kan det vara svårt att rikta uppmärksamheten bort från oro, bekymmer och jobbiga minnen. Ute i naturen är det lättare, eftersom det i naturen alltid finns något att upptäcka för den som letar. Acceptorande, medveten närvaro (på engelska "mindfulness") har i undersökningar visat sig minska ångest, depression och symtom på posttraumatiskt stressyndrom.



Det är inte tänkt att man ska göra några särskilda uppmärksamhetsövningar i naturgruppen. Gruppledarna behöver bara vara närvarande och använda alla sina sinnen, och visa modell för deltagarna. I praktiken går det här till så att direkt när ledaren lägger märke till något som man kan rikta sina sinnen mot, så delar hen detta med de andra gruppmedlemmarna genom handling, ord och gester. Människan imiterar nästan automatiskt det som en annan gör. Gruppledarna behöver inte nödvändigtvis säga något, utan bara göra, så brukar gruppmedlemmarna göra likadant. Om den som går först känner med fingrarna hur till exempel ett blad känns – och kanske inte ens tittar bakåt – så känner omkring hälften av gruppen också på bladet.

Den ledare som går först i naturgruppen har den viktiga uppgiften att visa modell för närvaro i stunden med alla sinnen. Det här är i början tillräckligt tungt och kräver att ledaren är uppmärksam och koncentrerar sig. Så småningom blir det lättare att rikta sin uppmärksamhet mot omgivningen och visa modell för nyfiken observation för gruppmedlemmarna.

Nedan ges några exempel på vad man kan uppmärksamma med de olika sinnena.

Synsinnet: Synsinnet är det enklaste verktyget att använda för att observera naturen. Så länge man kommer ihåg att saker och ting inte nödvändigtvis behöver vara vackra finns det alltid något att titta på och förundras över. Man kan till exempel rikta gruppens uppmärksamhet mot olika träd, kottar, insekter, fåglar, växter, årstidernas växlingar eller olika färger som naturen bjuder på. Man kan också namnge olika saker på olika språk; "Det här är ett blåbär, vad heter det på ert språk?"

Hörselsinnet: När ledaren till exempel hör fågelsång kan hen uppmärksamma de andra på det. Man kan också lyssna på vindens sus, porlande vatten eller att det är helt tyst.

Luktsinnet: Hur doftar luften? Varifrån kommer doften? Träd, växter, blommor och marken bjuder på olika doftupplevelser. Känns en lukt behaglig eller obehaglig, mild eller stark? När man observerar lukter och dofter kan det också göra att man andas mer. Ledaren kan visa modell för hur man andas frisk luft djupt och med njutning.

Känselsinnet: Naturen bjuder på många olika ytor att känna på. Hur känns en trädstam, snö, en grästuva, ett blad? När mina armar runt det här trädet? Hur känns vinden mot ansiktet eller marken under fötterna?

Smaksinnet: I den finländska naturen finns alltid något att smaka på. Det är lätt att fästa uppmärksamheten vid en smak som man har i munnen, särskilt om den är besk eller sur. På våren finns till exempel ätliga rötter och skott, sav och granskott, sommartid finns bär, på hösten finns svamp och på vintern kan man tugga på lavar eller kvistar. En smak behöver inte vara god för att fungera som uppmärksamhetsövning, men sådant som smakar väldigt illa ger inte nödvändigtvis några nya vänner.

Många är intresserade av jakt, fiske, bär, svamp samt odling av frukt och grönsaker. Ofta diskuteras det vilka bär och svampar som är ätliga och vilka som är giftiga. Det är bokstavligen livsviktigt att ledaren kommer ihåg att berätta att det även finns giftiga växter, svampar och bär i Finlands natur. Man ska bara plocka arter som man är säker på att man kan identifiera. Om man saknar gemensamt språk kan man hoppa över smakövningarna för att undvika missförstånd.



Kaffepaus

Man kan tänka ut en lämplig rastplats längs vägen för kaffepausen. Kaffepausen kan fungera som motivation: vi promenerar en stund, och sedan dricker vi kaffe tillsammans. En promenad i grupp är en gemensam aktivitet som minskar känslan av ensamhet. En gemensam kaffepaus ökar den här känslan av samhörighet, men är också trygg för dem som har svårt att vara i en grupp tillsammans med andra. Utomhus kan man själv bestämma över sitt eget behov av utrymme och avstånd till andra; man kan vara så nära eller långt borta som man själv vill och tala så lite eller mycket man vill.

Viktigt att komma ihåg

Vad ska man tala om i gruppen?

En del deltagare kan ha upplevt hemska och traumatiska saker och förluster. En del har familjemedlemmar och närstående som fortfarande är i en svår situation i hemlandet. Därför kan många naturliga samtalsämnen och frågor som "var kommer du ifrån" eller "har du fru/barn/syskon etc." väcka väldigt svåra känslor. Det är bättre att styra samtalet mot den

omgivande världen och nuet, till exempel vad något i naturen heter på finska eller svenska och på hemlandets språk.

Människor talar förstås om sig själva, sina erfarenheter och sina tankar. Det är ändå bra om gruppledarna inte frågar medlemmarna om känsliga saker. Det är också bra att fundera i förväg på vad gruppledaren vill berätta om sig själv, för även ledarna får frågor. Nyfikenhet är naturligt och ett sätt att lära sig nya saker. Bra samtalsämnen är sådant som människor tycker om och som ger dem krafter, såsom mat och hobbyer.

Berättelser om trauman

Ibland vill en gruppmedlem berätta för gruppledaren om hemska upplevelser. Naturgruppen är ändå inte rätt ställe för det. Ledaren ska jämnt ta hänsyn till alla gruppmedlemmar, och berättelser om trauman kan påverka både andra gruppmedlemmar och ledarna. Det är också bra för personen själv om hen eventuellt kan gå igenom händelserna i lugn och ro med en yrkesperson.

Man kan avstyra berättelser om trauman och väldigt känslosamma saker till exempel genom att säga: "Det låter väldigt jobbigt. Du klarade det.", "Vad bra att du är här (i Finland/i trygghet) nu". Det här brukar räcka för att avbryta den berättelse som är på väg att börja och styra berättaren mot nuet. Om berättelsen fortsätter kan man tydligt säga: "Det här är en viktig sak. Det är bra att du vill prata om det. Men nu är vi i naturgruppen och vi kan inte prata om det här. Har du pratat om det här med någon annan? Vill du att vi ska ta reda på vem du skulle kunna prata med?"

Vid behov kan gruppledaren be andra frivilliga i avdelningen och distriktets ansvarspersoner om stöd och råd om hur man ska gå vidare med saken. Du kan också ta hjälp av FRK:s broschyr "Du har varit med om en uppskakande händelse", som innehåller anvisningar för olika situationer. På webbplatsen för projektet Tryggt sinne finns också en blankettmall som kan fyllas i till stöd för hänvisningen vidare.

Allemansrätten och -skyldigheter

Genom sitt eget sätt att vara visar gruppledarna modell för många saker, bland annat hur man klär sig för vädret och rör sig i skogen. Deltagarna är väldigt villiga att lära sig landets seder, men de vet naturligtvis inte ännu allt. Om någon bryter mot allemansrätten bör gruppledaren genast ingripa. En person som levt hela sitt liv i en stad kanske till exempel slänger en cigarettfimp eller annat skräp i skogen, men om man på ett respektfullt sätt säger till om saken och skräpet plockas upp, kommer samma sak vanligen inte att hända igen. När deltagarna märker att ledaren respekterar naturen börjar de göra så själva. Vissa naturgrupper har tagit för vana att plocka upp skräp i skogen under promenaden.

Det är bra att prata med gruppmedlemmarna om allemansrätten och -skyldigheterna om deras språkkunskaper tillåter det. Redan det att man i Finland får gå i skogen utan markägarens lov är nytt för många.

Naturen har en läkande kraft

Ibland verkar vissa inte njuta av promenaden eller deltagandet i gruppen, eller så deltar de inte i de sinnesupplevelser som ledaren visar modell för. Då är det viktigt att grupplederen kommer ihåg och litar på att naturgruppen i sig är betydelsefull. Naturen och promenader har en läkande och rehabiliterande effekt, även om den som promenerar inte själv njuter av det. En japansk undersökning visade till exempel att en 15 minuters promenad i skogen minskade stresshormoner med 12,7 procent.¹ När detta upprepas regelbundet har det en mycket positiv effekt på kroppen och den psykiska hälsan.

¹ Miyazaki et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15 (1), 18-26.

Mer information

Allemansrätten och -skyldigheter (även på finska, engelska och ryska),
<https://www.luontoon.fi/sv/aktiviteter/vandring-och-friluftsliv/allemansratten>

Friluftsmat (information om bland annat sådant som är ätligt i naturen),
<https://classic.utinauren.fi/friluftslivetsabc/friluftsmat>

FRK:s guide för psykiskt stöd (broschyren "Du har varit med om en uppskakande händelse" på olika språk), <https://www.rodakorset.fi/sok-stod-och-hjalp/psykiska-forsta-hjalpen/>

Salonen, Kirsi (2010): *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Helsingfors. Green Spot.