

Publikation

November 2025

Metodeguide: En naturbaseret beskæftigelsesindsats

Unge på kanten af arbejdsmarkedet har brug for noget andet – og noget mere. Denne metodeguide præsenterer en dokumenteret indsats, hvor natur, fællesskab og beskæftigelsesfokus skaber målbare resultater: Selv de mest udsatte unge har taget afgørende skridt mod job og uddannelse. Guiden bygger på flere års praksiserfaring og stærke resultater fra projekterne Grobund til fremtiden og Fodfæste gennem naturen.

Metodeguide

Kontakt

Anne Brændbyge
*Projektleder og
seniorkonsulent*

Ulla Hjorth
Andersen
*Projektudvikler og
seniorkonsulent*

Annette Juul Jensen
Seniorkonsulent

ISBN:
978-87-91442-01-8

Indhold

- Læsevejledning
- 1. Introduktion
- 1.1 Faglige kerneelementer
- 2. Vidensafsnit
- 2.1 Tværfaglighed som forløbs-DNA
- 2.1.1 Aktørkredsens faglige roller
- 2.2 Beskæftigelsesfagligt fokus fra dag 1
- 2.3 Naturen som fundament
- 2.4 At være ung og udsat
- 2.5 Spejling og positive fællesskaber
- 3. Implementering
- 3.1 Forberedelsesfasen
- 3.2 Hovedforløbet
- 3.3 Efterværn
- 4. Vidensopsamling og anbefalinger
- 4.1 Centrale pointer

Læsevejledning

Sådan bruger du metodeguiden

Metodeguiden er bygget op, så du nemt kan omsætte viden til handling. Den består af fire hoveddele, som tilsammen giver dig både indsigt, inspiration og konkrete redskaber til at skabe en naturbaseret beskæftigelsesindsats, der virker:

1. Introduktion

Her får du overblik over guidens formål og målgruppe samt en kort introduktion til de to udviklingsprojekter, der udgør det metodiske fundament for indsatsen. Du får også indsigt i, hvorfor naturen, fællesskabet og relationen til virksomhedskonsulenten spiller en helt central rolle i metoden.

2. Vidensafsnit

Dyk ned i det faglige fundament. Afsnittet er struktureret i fem centrale temaer, som hver især belyser nøgleelementer i indsatsen:

- Tværfaglighed som forløbs-DNA
- Beskæftigelsesfagligt fokus fra dag ét
- Naturen som fundament
- At være ung og udsat
- Spejling og positive fællesskaber.

Hvert tema kobler teori og praksis, og du får eksempler, værktøjer og links til podcasts og videoer fra projekterne *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen*. Afsnittene afsluttes med centrale opmærksomhedspunkter, du kan tage med dig i din egen praksis.

3. Implementering

Her får du en praktisk guide til, hvordan du selv kan tilrettelægge og gennemføre indsatsen. Afsnittet følger de tre faser i et naturbaseret forløb:

1. Forberedelse
2. Hovedforløb (16 uger med to ugentlige mødedage)
3. Efterværn (13 uger).

Du får overblik over tematikker, skabelon for et dagsprogram og konkrete greb til at skabe progression og fastholdelse.

4. Vidensopsamling, anbefalinger og refleksion

Guidens sidste del samler op på resultaterne fra de to udviklingsprojekter og peger fremad. Du får anbefalinger og perspektiver på, hvordan indsatsen kan tænkes ind i fx *Ungeløftet*¹ – og hvordan du kan videreudvikle den i din egen lokale kontekst.

1. Introduktion

Denne metodeguide er til ledere, stabsmedarbejdere og fagprofessionelle, der arbejder med beskæftigelsesindsatser for unge på kanten af arbejdsmarkedet.

Formålet med guiden er at præsentere en alternativ beskæftigelsesindsats, der har vist sig særdeles virkningsfuld i forhold til at engagere og afklare nogle af de allermest udsatte unge, som der ellers kan være risiko for helt at miste kontakten til. Målet har været at støtte dem i at tage de første, afgørende skridt mod job eller uddannelse – alternativt at opnå en yderligere afklaring af deres fremtidige forsørgelsesgrundlag.

Metoden kombinerer naturbaserede fællesskaber med et stærkt beskæftigelsesfokus og har vist, at det er muligt at skabe progression; selv for unge, der har stået helt uden for den kommunale ungeindsats.

I guiden udfolder vi faglig baggrundsviden og giver metodeindsigt og konkrete redskaber til, hvordan I selv kan planlægge og gennemføre en lignende naturbaseret beskæftigelsesindsats lokalt.

Guiden er designet, så du som fagprofessionel selv kan plukke de elementer og gode råd eller værktøjer, der passer bedst til jeres lokale behov og organisatoriske rammer.

Det er vores ønske, at vi med denne guide kan tilbyde en metodisk ramme for en naturbaseret beskæftigelsesindsats, der kan inspirere og anvendes bredt i lignende kontekster for udsatte målgrupper på tværs af køn.

Metodeguiden står på et fundament af flerårig erfaring

Metodeguiden er udarbejdet på baggrund af flere års praksiserfaring med naturbaserede beskæftigelsesforløb for udsatte unge.

Metodisk står guiden især på skuldrene af udviklingsprojektet *Grobund til fremtiden*, støttet af Det Obelske Familiefond i perioden 2023-25 og målrettet unge kvinder i psykisk mistrivsel i alderen 18-29 år.



PROJEKT

Grobund til fremtiden

Projektet skal hjælpe unge kvinder i psykisk mistrivsel tættere på uddannelse og job via et beskæftigelsesforløb ude i skoven. (Projektperiode 2023-2025)

[Om Grobund til fremtiden](#) 

Metodeguiden inddrager desuden praksisviden og erfaringer fra et forudgående udviklingsprojekt: *Fodfæste gennem naturen* (2022-2025), der var støttet af Velux Fonden og målrettet udsatte unge mænd i alderen 25-29 år.



PROJEKT

Fodfæste gennem naturen

Projekt 'Fodfæste gennem naturen' skal via en beskæftigelsesindsats i naturen hjælpe udsatte unge mænd tættere på uddannelse og job. (Projektperiode 2021-2024.)

[Om Fodfæste gennem naturen](#) 

I de to projekter har vi tilsammen gennemført otte forløb med i alt 80 deltagere, og erfaringer, viden og evalueringer herfra har givet værdifuld indsigt i, hvordan naturen kan fungere som en meningsfuld ramme for en kombineret trivselsfremmende og beskæftigelsesrettet indsats. Denne indsigt udgør rygraden i den metode, der præsenteres i guiden.

I udviklingsarbejdet har en bred aktørkreds bidraget med forskellige fagligheder og perspektiver. Den brede repræsentation af forskellige fagligheder har været afgørende for at kvalificere og nuancere metoden i udviklingsfasen.

Erfaringerne viser dog, at det i praksis vil være muligt at gennemføre en velfungerende naturbaseret beskæftigelsesindsats med blot to centrale fagpersoner: en virksomhedskonsulent og en naturfacilitator.

I en sådan opsætning vil det være en god løsning, at virksomhedskonsulenten er ansvarlig for de job- og uddannelsesrettede aktiviteter, mens naturfacilitatoren er ansvarlig for aktiviteter, der omhandler styrket trivsel og mental sundhed.

Desuden er det afgørende, at de to fagpersoner har en stærkt forankret socialfaglighed, da de unges udfordringer alle har socialt betingede problematikker tilfælles.



Fra Fodfæste til Grobund

Grobund til fremtiden blev gennemført i et samarbejde mellem Naturfællesskaber Aps, Cabi og Aarhus Kommune med Cabi som projektleder – samme primære projektkreds, der også stod bag det forudgående projekt, *Fodfæste gennem naturen*. Derudover var Huset Relief tilknyttet projektet som konsulent.

Fodfæste gennem naturen viste særdeles stærke resultater.

Et år efter projektets afslutning (maj 2024) var hele 57 % af projektdeltagerne i enten hel eller delvis selvforsørgelse.

Dvs. de var enten helt ude af offentlig forsørgelse eller delvist selvforsørgede i fleksjob eller i løntimer.

Til sammenligning er tallet for andre indsatser rettet mod denne målgruppe under 10 %.²

Før igangsættelse af de to udviklingsprojekter drev Naturfællesskaber Aps – i regi af *Mandefællesskaber* – beskæftigelsestilbud for udsatte mænd over 30 år.

Erfaringerne herfra viste sig at være overførbare og blev integreret i de to efterfølgende udviklingsprojekter.

Aarhus bygger videre på naturbaseret beskæftigelse

Aarhus Kommune har valgt at tage næste skridt: Den naturbaserede beskæftigelsesindsats fortsætter efter afslutning af de to udviklingsprojekter – nu som en kommunal investering under navnet **Naturkraft**.

Naturkraft består af fire forløb: to målrettet udsatte unge mænd og to målrettet udsatte unge kvinder. Forløbene afvikles i perioden fra 1. august 2025 til 1. januar 2027 og bygger på samme metode, som er beskrevet i denne guide.

Med Naturkraft viser Aarhus Kommune, at naturen, fællesskabet og det beskæftigelsesfaglige fokus ikke blot er projektidéer – men en del af den fremtidige indsats for unge, der har brug for nye veje ind i job og uddannelse.



Fagligt team bag Grobund til fremtiden

Naturfællesskaber Aps (naturfacilitator)

Naturfællesskaber Aps (tidligere Mandefællesskaber) har med Bo Johannes Thiesen i spidsen siden 2017 faciliteret meningsfulde fællesskaber i naturen for mennesker i udsatte positioner med fokus på mental sundhed og vej mod beskæftigelse. Indsatserne bygger på dokumenteret viden og mange års praksiserfaring i samarbejde med kommuner og fonde.

[Læs mere om Naturfællesskaber Aps](#) ➤

Cabi (projektledelse og gæstefacilitator)

Cabi er et landsdækkende, non-profit videnshus, der arbejder for et socialt ansvarligt arbejdsmarked, hvor både mennesker og virksomheder lykkes. Cabi stiller gratis viden, værktøjer og sparring til rådighed for virksomheder og kommuner med fokus på inklusion, trivsel og beskæftigelse af udsatte grupper. Cabi bygger bro mellem aktører og omsætter viden til praksis i hele landet – bl.a. gennem udvikling og ledelse af beskæftigelsesprojekter.

[Læs mere om Cabi](#) ➤

Huset Relief (mental sundhedsekspert og gæstefacilitator)

Line Reif fra Huset Relief er socialrådgiver, narrativ psykoterapeut og supervisor med 20 års erfaring i arbejdet med udsatte unge. Hun har udviklet beskæftigelsesindsatser i Aarhus Kommune og været rådgiver i Studenterrådgivningen. Siden 2020 har hun arbejdet selvstændigt med fokus på mental sundhed og supervision af fagfolk.

[Læs mere om Huset Relief](#) ➤

Aarhus Kommune (visitationskommune og faciliterende virksomhedskonsulent)

Ungecenter Uddannelse og Aktivitet er en del af driftsområdet Unge Job og Uddannelse under Magistratsafdelingen for Sociale Forhold og Beskæftigelse i Aarhus Kommune. Centret arbejder med uddannelses- og beskæftigelsesrettede indsatser for aktivitetsparate unge under 30 år samt unge under 30 år, der deltager i et ressourceforløb.

Centret består af både myndighedsfunktioner og tilbud på beskæftigelsesområdet. Målet er, at den unge gennem en koordineret indsats bliver i stand til at påbegynde en ordinær uddannelse, opnå selvforsørgelse via job eller få afklaret arbejdsevnen med henblik på planlægning af den videre indsats mod beskæftigelse. Den virksomhedsrettede indsats udgør en væsentlig del af denne afklaring.

[Læs mere om Ungecenter Uddannelse og Aktivitet](#) ➤

1.1 Faglige kerneelementer

Virksomhedskonsulenten som varig relation og blivende ressource

Mange kommuner oplever i disse år en stigning i antallet af unge, der står uden for arbejdsmarkedet og samtidig kæmper med komplekse udfordringer udover ledighed – fx psykisk mistrivsel, manglende netværk eller lavt selvværd. De traditionelle beskæftigelsesindsatser som virksomhedspraktik, løntilskud og kortere vejlednings- og opkvalificeringstilbud slår ofte ikke til for målgruppen. Tværtimod risikerer de unge at opleve nederlag på nederlag i mødet med jobcentrets standardtilbud.

En gennemgående udfordring er, at relationerne til de professionelle i indsatserne ofte er midlertidige og knyttet til den unges deltagelse i et konkret tilbud. Når den unge falder fra i tilbuddet, forsvinder relationen – og dermed også den kontakt og tillid, der er opbygget. Det skaber brud i forløbene, og for den enkelte unge forstærker det følelsen af at stå alene. Det giver endvidere den udfordring, at når kommunerne helt mister kontakten til nogle af de unge, begrænses muligheden for at afklare dem yderligere, fx ift. beskæftigelse, uddannelse eller fremtidig forsørgelse.

I *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* ønskede vi at gøre op med denne praksis og fremme en større vægtning og anerkendelse af relationens betydning som en bærende kraft i vejen mod job, uddannelse eller afklaring. Og derfor har vi arbejdet med en model, hvor virksomhedskonsulenten følger den unge hele vejen – også efter afslutningen af det konkrete forløb – og først slipper opgaven, når den unge er i varig beskæftigelse eller uddannelse, alternativt videre i anden relevant foranstaltning.

Ved at rykke beskæftigelsesindsatsen ud i naturen har vi desuden ændret på selve adgangen til at kunne se og nå den unge. For naturen udgør et fælles rum med meget højt til loftet, og dermed et rum med et unikt potentiale til, at relationer kan opbygges på nye måder, og til at egne ressourcer kan genopdages i et tempo, der matcher den enkeltes situation.

Resultater, erfaringer og evalueringer af de to projekter, som denne metodeguide bygger på, viser, at vores afprøvede tese holder i praksis: En vedvarende relation til en virksomhedskonsulent – kombineret med naturens givende rammer – kan skabe reel forandring for udsatte unge med komplekse udfordringer.

Brug af naturens potentiale i beskæftigelsesindsatsen

At rykke indsatsen ud i naturen trækker på en lang og veletableret tradition for at bruge naturen som et rekreativt og helende rum. Gennem historien har mennesker søgt ud i naturen for ro, refleksion og genopladning – en praksis, der i dag understøttes af forskning, der dokumenterer naturens positive effekt på mental sundhed.³

Mod til mere



I den naturbaserede beskæftigelsesindsats tager vi afsæt i denne viden og bruger naturen som et positivt udgangspunkt for at opbygge relationer og skabe et fællesskab, hvor de unge føler sig trygge og mødt. Herfra arbejder vi gradvist med livsmestring og progression mod job og uddannelse – i et tempo, der matcher den enkeltes situation.

Vi forener naturens rekreative kvaliteter med fællesskabsbaserede aktiviteter og et stærkt beskæftigelsesfokus, herunder også en socialfaglig tilgang. Det beskæftigelsesfaglige indhold bygger på viden om, hvad der virker: stabile relationer til professionelle, en tydelig tro på de unge, indsigt i arbejdsmarkedets muligheder og konkrete jobsøgningsstrategier – alt sammen en række helt afgørende elementer, når unge skal tage de første skridt mod job eller uddannelse.⁴

Samtidig arbejder vi metodisk med temaer som overvindelse af ensomhed, opbygning af sunde mestringsstrategier, tro på egne styrker og evnen til at indgå i positive fællesskaber – først i naturen, siden i arbejdslivet. Dermed kobles livsmestring og beskæftigelse, så de unge både bliver styrket personligt og støttes i at tage de næste skridt mod job eller uddannelse.

Indsatsens målgruppe

Den naturbaserede beskæftigelsesindsats har vist sig virkningsfuld for både unge mænd og kvinder med komplekse udfordringer – det dokumenterer erfaringerne fra de to

gennemførte projekter. Målgruppen for de to gennemførte projekter omfatter unge i både *klassisk udsathed*, hvor problemer som langvarig ledighed, hjemløshed, misbrug, psykiske lidelser og manglende netværk er blandt kendetegnene. Og *ny udsathed*,⁵ hvor de unge, udover de mere klassiske problematikker, også – eller som det er gældende for hovedparten af de unge i *Grobund til fremtiden* – i stedet primært har en udsathed på baggrund af tilknytningsforstyrrelser, omsorgssvigt og diagnoser som stress og angst.

Denne metodeguide tager primært afsæt i, hvordan indsatsen kan tilrettelægges, når der er tale om den sidstnævnte målgruppe: udsatte unge kvinder med stor repræsentation af ny udsathed.

Deltagerne i *Grobund til fremtiden* var unge kvinder i alderen 18-29 år, der af Aarhus Kommune var målgruppevurderet som aktivitetsparate eller i ressourceforløb. De tilhører en af de mest udsatte grupper på offentlig forsørgelse og lever ofte med komplekse psykiske og sociale problemstillinger, skrøbelig økonomi, begrænset netværk og funktionsnedsættelser. Fælles for dem er desuden, at tidligere beskæftigelsesindsatser ikke har haft effekt – ofte fordi de unge ikke mødte op eller havde det for dårligt til at deltage.

Selvom stabilt fremmøde også var en udfordring i *Grobund til fremtiden*, oplevede vi, at de unge kvinder tog ejerskab over deres deltagelse. De mødte op – også på svære dage – og meldte oftest selv afbud, hvis de ikke kunne komme. Hvis de ikke havde overskud til selv at ringe, tog de telefonen, når virksomhedskonsulenten ringede. Denne ansvarlighed tilskriver vi i høj grad det håndholdte i indsatsen (de unge føler sig set og mødt af virksomhedskonsulenten) og deres oplevede tilhørsforhold og fællesskab med de andre deltagere: De mærkede, at de blev savnet, når de var fraværende, og selv om de måske kun kunne klare at møde op og være med i en halv time på en mødedag, så blev de modtaget med åbne arme og forståelse. Det skabte en gensidig forpligtelse og motivation, der styrkede fremmødet – og samtidig trænede dem i at kunne møde mere stabilt op på en arbejdsplads.

Perspektiver på køn

Erfaringerne fra både *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* viser, at køn kan være en meningsfuld organiserende faktor i beskæftigelsesindsatser, når det kobles med målgruppens livssituation og behov. I *Grobund til fremtiden* oplevede vi, at flertallet af kvinderne var meget "oppe i hovedet". De havde mange ord, refleksioner og en tendens til overtænkning. Det betød, at aktiviteter som fælles tekstlæsning, som vi troede ville skabe fælles refleksion, i praksis skabte fastlåsthed i negative tankebaner. I stedet havde de brug for mere kropslige og sanselige aktiviteter, der kunne bringe dem "ned i kroppen" og skabe ro og forankring. I *Fodfæste gennem naturen*, der var målrettet unge mænd med komplekse udfordringer, var det omvendt tydeligt, at mange havde svært ved at sætte ord på deres følelser. Her blev naturen og fællesskabet en ramme for at udvikle et sprog for det indre liv – gennem fortællinger, metaforer og tillidsfulde relationer.⁶

Projekterfaringerne bekræfter, at kønsopdelte forløb kan give plads til at arbejde med de barrierer og potentialer, der ofte kan knytte sig til kønnede socialiseringsmønstre. Det giver derfor god mening at arbejde kønsspecifikt, når målgruppen har behov for at spejle sig i ligesindede og arbejde med identitet og trivsel i et trygt rum. Men samtidig minder

erfaringerne os også om, at køn ikke er en entydig indikator for behov – og at det er afgørende at møde deltagerne som hele mennesker.

For erfaringer og evalueringer af de to gennemførte udviklingsprojekter viser også, at mange af de grundlæggende principper og virkemidler i naturbaserede forløb – som fællesskab, kropslighed, relationer og meningsfuld aktivitet – har været virksomme for unge i mistrivsel uanset køn.

Det er derfor vores vurdering, at ved en planlægning og implementering af en naturbaseret beskæftigelsesindsats kan det også være meningsfuldt at arbejde med andre fællesnævnerne for målgruppen end køn. Andre fællesnævnerne kunne fx være typen af udsathed, en diagnose, livsfase eller noget helt fjerde. Det væsentlige er at skabe og italesætte en ramme, hvor deltagerne oplever sig som ligesindede.

2. Vidensafsnit

– det faglige afsæt for en naturbaseret beskæftigelsesindsats

I dette afsnit kan du læse om de fem hovedtemaer, der udgør det faglige og teoretiske afsæt for den naturbaserede beskæftigelsesindsats. Hvert tema udgør et centralt hjørneflag i metoden og vil blive uddybende beskrevet med understøttende caseeksempler, teori, centrale opmærksomhedspunkter og understøttende øvelser m.v. fra projekt *Grobund til fremtiden*.

2.1 Tværfaglighed som forløbs-DNA

Tværfaglighed er et grundlæggende princip i den naturbaserede beskæftigelsesindsats og fungerer som en rød tråd gennem hele forløbet – både i organiseringen omkring den unge og i den konkrete beskæftigelsesindsats i naturen.

Forskning og erfaringer, bl.a. fra Væksthusets Beskæftigelses Indikator Projekt,⁷ viser, at de bedste resultater for udsatte ledige opnås, når en job- og uddannelsesrettet indsats kombineres med støtte til hverdagsmestring og mental eller fysisk sundhed. Hertil kommer psykologisk forskning, der understreger relationens betydning – den såkaldte *therapeutiske alliance*⁸ – som en afgørende faktor for positive forløbsresultater. Denne forståelse har vi integreret i indsatsen, hvor relationsarbejde og parallelitet er centrale elementer.

Tværfaglighed på tre niveauer

1. Tværfaglighed uden for forløbet – systemisk koordinering

Mange af de unge deltager sideløbende med den naturbaserede beskæftigelsesindsats også i andre indsatser i klassisk forvaltningsforstand. Det er fx indsatser gennem psykiatri, misbrug, social og/eller familieafdeling, herunder

også eksterne behandlingsforløb i sundhedssektoren. I relation hertil spiller virksomhedskonsulenten for den naturbaserede beskæftigelsesindsats en aktiv rolle. Ikke som tovholder på disse øvrige indsatser, men i forhold til at skabe kontakt, vidensdeling og koordinering med de øvrige fagpersoner omkring den unge. Denne form for tværfaglig dialog sikrer sammenhæng og fælles retning på tværs af sektorer og forvaltninger.

2. Tværfaglighed i projektets udvikling – bred faglig sammensætning

Selve projektudviklingsarbejdet med *Grobund til fremtiden* var forankret i et tværfagligt partnerskab, hvor hver aktør bidrog med specialiseret viden og erfaring. Aarhus Kommune og Cabi bragte beskæftigelsesfaglig og socialfaglig indsigt, mens Naturfællesskaber Aps og Huset Relief særligt bidrog med psykosociale og naturbaserede kompetencer ind i udviklingsarbejdet. Denne flerfaglige organisering har været afgørende for at udvikle og afprøve en helhedsorienteret metode.

3. Tværfaglighed i praksis – samarbejde i naturen

I selve forløbet møder de unge et team af fagpersoner med forskellige kernekompetencer, som arbejder tæt sammen om at skabe trygge rammer, styrke deltagernes trivsel og understøtte deres vej mod job eller uddannelse. Naturfacilitatorer, virksomhedskonsulenter og gæstefacilitatorer supplerer hinanden i det daglige arbejde og bringer både beskæftigelsesfaglighed, socialfaglighed og mental sundhed i spil.

Krav til faglig repræsentation

Det er vores – og evaluators – klare oplevelse, at en naturbaseret beskæftigelsesindsats kan gennemføres med en smallere faglig sammensætning end afprøvet i *Grobund til fremtiden*, så længe de centrale kompetencer er til stede: beskæftigelsesfaglighed, socialfaglighed og en naturbaseret tilgang. Et tæt samarbejde mellem en virksomhedskonsulent og en naturfacilitator kan være tilstrækkeligt til at løfte indsatsen, hvis de tilsammen kan varetage både relationsarbejdet, koordineringen og den beskæftigelsesrettede progression.

I det følgende præsenteres de fagligheder og kernekompetencer, der har arbejdet med *Grobund til fremtiden*.



Overblik over aktørroller i Grobund til fremtiden

Aarhus Kommune

Primære fagområde:

- Beskæftigelse og uddannelse
- Socialfaglig indsigt og tilgang
- Systemindsigt
- Viden om udsatte unge.

Rolle i indsatsen: Virksomhedskonsulent

- Deltager på alle forløbsgange med fokus på beskæftigelsesperspektivet
 - Tovholder på rekruttering, visitering og koordinering med andre kommunale/regionale indsatser
 - Videreformidler viden om den unge til sagsbehandler som et led i den enkeltes afklaring
 - Virksomhedssamarbejde og match
 - Introduktion til fællesskaber i civilsamfundet.
-

Naturfællesskaber Aps

Primære fagområde:

- Opbygning af tillidsfulde fællesskaber
- Facilitering af sanselige og kropslige aktiviteter i naturen
- Brug af naturens metaforer og spejling som pædagogisk og terapeutisk metode
- Viden om udsatte unge
- Socialfaglig indsigt og tilgang.

Rolle i indsatsen: Naturfacilitator

- Relationsskaber, procesleder og naturformidler. Deltager på alle forløbsgange og skaber rammen for tryghed, udvikling og fællesskab i naturen
 - Brobygger mellem den unge og "systemet"
 - Faciliterer øvelser med fokus på deltagernes livsmestring, mentale sundhed og indsigt i egne kompetencer og udfordringer.
-

Cabi

Primære fagområde:

- Beskæftigelse og uddannelse
- Projektledelse
- Virksomhedssamarbejde
- Socialfaglig indsigt og tilgang.

Rolle i indsatsen: Projektleder:

- Ansvarlig for den samlede indsats
- Facilitator af virksomhedsbesøg, jobværdispil og kompetenceprofiler i tæt samspil med virksomhedskonsulenten.

Samspelet mellem naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten

Naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten er de to gennemgående fagpersoner i naturen. Deres relation, opgavefordeling og daglige samarbejde præger hele indsatsen og er afgørende for både stemningen og deltagernes progression. Det er netop deres samspil, der primært løfter koblingen mellem livsmestring, fællesskab og vejen mod job eller uddannelse.

Inden mødestart afstemmer de kort dagens program og justerer fleksibelt efter eventuelle særlige hensyn, fremmøde og vejrforhold. Naturfacilitatoren tænder bål, pakker ud og gør klar til madlavningen, mens virksomhedskonsulenten gør klar med kaffe/te, øvrige praktiske aktiviteter og håndterer kontakt til deltagere, der er forsinkede eller udeblevet. Begge tager roligt imod de unge, efterhånden som de ankommer, og kl. 10 samles alle omkring bålet til fælles tjeck-ind.

Undervejs i dagens program justerer de løbende efter behov – måske trækker en deltager sig, måske opstår der behov for en 1:1-samtale, eller måske giver det mening at ændre i programmet og rykke en aktivitet ud i solen. Samarbejdet er så tæt, at mange justeringer kan ske med et blik eller få ord.

Når dagen er slut, holder de to en kort debrief: Hvordan gik det? Er der noget, der skal følges op på – enten internt eller med sagsbehandlere eller andre? Hvad skal der ske næste gang? Denne løbende refleksion og koordinering er med til at sikre kvalitet og kontinuitet i forløbet.



Øvelse

Mandala-øvelse faciliteret i samarbejde mellem naturfacilitator og virksomhedskonsulent:

En refleksionsøvelse, der hjælper unge med at identificere personlige ressourcer og få øje på livsmønstre.

Hver deltager inviteres til at skabe en cirkel af naturmaterialer – en mandala. Cirklen skal være stor nok til at kunne opdeles i segmenter á syv leveår. For eksempel vil en 21-årig opdele sin mandala i tre felter.

Hvert felt repræsenterer en livsperiode: 0-7 år, 8-14 år, 15-21 år osv. Den unge reflekterer over betydningsfulde begivenheder, relationer, steder, følelser m.m. fra hver periode og finder naturmaterialer, der symboliserer oplevelserne. Materialerne placeres i de respektive felter i mandalaen.

Når mandalaen er færdig, præsenteres den for gruppen. Øvelsen faciliteres i et samarbejde, hvor naturfacilitatoren leder dialogen og stiller nysgerrige og støttende spørgsmål til de enkelte elementer og hjælper den unge med at identificere mønstre og ressourcer. Virksomhedskonsulenten tager noter og understøtter refleksionen.

Eksempel fra praksis:

En ung kvinde placerer store sten og blomster i det første felt. Stenene symboliserer mange flytninger og en følelse af utryghed – verden føltes hård og kaotisk. Blomsterne repræsenterer hende selv og hendes familie, der trods omstændighederne holdt sammen.

Naturfacilitatoren spørger, hvad der gjorde dette muligt. Den unge fortæller, at hun og hendes søster altid fandt et trygt, lille hjørne, hvor de kunne lave sjov og finde glæde midt i det svære. Denne evne til at skabe tryghed og finde grin i modgang har givet overskud – både for hende selv og familien.

I de øvrige felter opdager hun, at denne evne går igen som en rød tråd i hendes liv. Det overrasker hende, men føles samtidig genkendeligt. Hun udtrykker, at det giver hende en følelse af sikkerhed at vide, at hun har denne ressource – og at hun aktivt kan bruge den, når hun skal starte i virksomhedspraktik.

Effekt og opfølgning:

Efter øvelsen oplever deltageren ofte stolthed og en ny bevidsthed om egne ressourcer og strategier. Øvelsen bruges aktivt i den videre indsats, fx i forhold til virksomhedspraktik, hvor fortællingerne kan:

- understøtte forståelsen af den unges baggrund og behov
- skabe fælles referencer til tidligere refleksioner ved udfordringer
- danne grundlag for konkrete aftaler om støtte og opmærksomhedspunkter
- bidrage til anerkendelse og motivation ved at synliggøre udvikling og styrke.

2.1.1 Aktørkredsens faglige roller

I det følgende uddybes aktørkredsens faglige roller i *Grobund til fremtiden* yderligere:

Virksomhedskonsulentens rolle i den naturbaserede beskæftigelsesindsats

Noget helt unikt i den naturbaserede beskæftigelsesindsats er den tætte og kontinuerlige relation, som virksomhedskonsulenten opbygger med de unge deltagere. Virksomhedskonsulenten er fuldt dedikeret til indsatsen og deltager aktivt i hele forløbet i naturen – 16 uger med to ugentlige mødedage – samt i efterværnet, der strækker sig over yderligere 13 uger. Derudover fortsætter virksomhedskonsulenten sin støtte efter indsatsens afslutning, hvis den unge endnu ikke er blevet selvforsørgende.

Denne tilgang er mulig, fordi virksomhedskonsulenten organisatorisk er forankret i den deltagende kommune. Det giver direkte adgang til den unges koordinerende sagsbehandler og relevante journaloplysninger. Virksomhedskonsulenten er fastansat i ungeafdelingen, hvilket sikrer kontinuitet i indsatsen – de unge forbliver på konsulentens sagsstamme, så længe der er behov for en virksomhedsvendt indsats.

Kompetencer og relationel tilgang

Virksomhedskonsulentens opgave kræver en bred vifte af beskæftigelses- og socialfaglige kompetencer – både i forhold til virksomhedskontakt og samarbejdet med den unge.

Den hyppige og aktive deltagelse i naturaktiviteterne giver virksomhedskonsulenten et nært og nuanceret kendskab til den enkelte unge på kort tid. Dette kendskab er afgørende for at kunne matche den unge med en relevant virksomhed senere i forløbet. Opbygningen af en tillidsfuld relation er derfor en central milepæl i indsatsen – på linje med det fællesskab, der skabes blandt deltagerne.

Det stiller krav til konsulentens evne til at arbejde relationelt og samtidig fastholde et klart jobfokus. Når virksomhedskonsulenten tilbringer hele dage sammen med de unge, opstår der naturlige og uformelle samtaler om deres fremtid og muligheder. Virksomhedskonsulenten skal kunne navigere i denne åbne ramme og være opmærksom på at gribe de unges motivation i nuet – også når den viser sig i små og spæde tegn.

Viden fra CUBB

Center for Udvikling af Borgerinddragende Beskæftigelsesindsatser (CUBB, der er forankret på AAU) arbejder med at styrke samtalen mellem borger og professionel, særligt i beskæftigelsesindsatser. Et centralt begreb i deres tilgang er netop "*gribninger*", der handler om at have øje for de øjeblikke i samtalen, hvor noget vigtigt opstår – noget, der kan "gribes" og bruges til at skabe en mere meningsfuld og samarbejdende relation.

Ifølge CUBB skal man som professionel være opmærksom på, hvordan man kan gribe det, borgeren bringer ind i samtalen – fx ved tydeligt at anerkende dennes perspektiv eller følge op på noget, vedkommende har sagt tidligere. Disse gribninger er med til at skabe en mere ligeværdig og menneskelig relation, hvor borgeren føler sig set og hørt. I *Grobund til fremtiden* var vi bevidste om dette, samtidig med at virksomhedskonsulenten også brugte gribningerne til at bygge bro til en fremtid, der kan være meningsfuld for den enkelte.

[Læs mere om CUBB](#)

Mange af deltagerne har vanskeligt ved at rumme for meget på én gang, og flere har slået sig på dårlige oplevelser tidligere med enten job eller uddannelse. Det betyder, at de ofte mangler et normalbegreb for, hvad der i orden på en arbejdsplads. Dertil har de en skrøbelighed, der gør, at de ikke tåler alt for meget på én gang. I forløbet har vi derfor skabt tid og ro til, at virksomhedskonsulenten kan drysse arbejdsmarkedsviden i et passende tempo, når den unge er modtagelig, så processen ikke forceres, men opleves som meningsfuld og håndgribelig.

I indsatsen er der desuden et markant opmærksomhedspunkt i, at mange af de unge har forskellige forudsætninger for deltagelse og forskellige udfordringer. For at kunne lykkes skal virksomhedskonsulenten derfor evne at se igennem uhensigtsmæssige forsvarsmekanismer og bevare åbenhed og velvilje – også gennem eventuelle gentagne udeblivelser eller afvisninger. Eksempelvis skal virksomhedskonsulenten være tydelig i sin kommunikation: Hvad er rammerne herude, hvad forventer vi af dig, hvad kan vi gå på kompromis med – og ikke mindst: Hvad skal man leve op til? For mange af de unge

vil relationen med de professionelle i projektet tjene som en model til at kunne opbygge lignende positive, professionelle relationer i deres videre færd ind på arbejdsmarkedet.

Erfaringer fra *Grobund til fremtiden* har også vist, at virksomhedskonsulenten skal være særligt opmærksom på at hjælpe de unge med at mærke egne grænser og turde sige dem højt i en arbejdsituation. Mange af de unge i projektet er skamfulde over deres skånehensyn og har derfor ikke altid tidligere fået dem kommunikeret i forbindelse med job og praktikker. Det har ført til misforståelser og nederlag, og de unge frygter, at det gentager sig.

Forløbene i naturen giver de unge konkret træning i at indgå i fællesskaber: Hvad kan jeg forvente af andre? Hvor meget kan jeg forvente, de lytter til mig? Hvor tydelig kan jeg være om mine ønsker? Hvor meget kan jeg bede andre om? Hvordan henvender jeg mig, hvis jeg vil have opmærksomhed eller hjælp? Alt dette bliver værdifuld viden, som deltagerne tager med sig videre på en arbejdsplads.

Projektleder fra Cabi

Hovedforløbet i naturen sikrer, at virksomhedskonsulenten over tid får mulighed for at spotte deltagernes adfærd og strategier i forbindelse med job og praktik. Det kan eksempelvis være at udeblive (undvigelsesadfærd), at undlade at give besked om udfordringer og uhensigtsmæssig adfærd på arbejdspladsen.

Virksomhedskonsulenten skal ind i det arbejde kunne tilbyde alternative redskaber og mestringsstrategier. Det kan fx være at bede om hjælp hurtigt i stedet for at gå i stå, eller at fortælle til en arbejdsgiver, hvordan han/hun kan spotte mistrivsel hos den unge, så arbejdsgiveren kan nå at reagere, inden tingene kører af sporet.

Virksomhedskonsulenten kan også støtte de unge i at identificere egne grænser og hjælpe dem til at blive bevidste om, hvad de kan bidrage med i et arbejdsforhold uden at blive tiltagende dårlige og forværre deres trivsel.

Rollefordeling mellem virksomhedskonsulent og sagsbehandler

Det er afgørende for virksomhedskonsulentens arbejde i projektet, at der er en klart defineret rolle. Afgrænsningen mellem, hvad der er sagsbehandlers opgaver og virksomhedskonsulentens opgaver, bør være tydelige fra start. Hvad kan virksomhedskonsulenten sige ja til, og hvad skal vurderes af den unges sagsbehandler? Der er således behov for klarhed over bevillingskompetence, aftaler om skriftlighed mv. Det forudsætter et løbende samarbejde mellem sagsbehandler og virksomhedskonsulent.

Det tætte kendskab, som virksomhedskonsulenten opnår gennem det hyppige samvær med den unge, får den unges sagsbehandler ikke i samme omfang. Derfor er det vigtigt, at virksomhedskonsulenten bidrager med sin viden til sagsbehandlers arbejde med den unge. Det kan fx være viden om progression, fravær og tilkomne problematikker. Men viden skal også gå den anden vej. Sagsbehandler vil ofte have anden indsigt i den unge, fx i forhold til helbred, fejlslagte indsatser og økonomi. Det er en særdeles værdifuld

indsigt, der har betydning for, hvilke muligheder virksomhedskonsulenten har for at samarbejde med både den unge og en kommende virksomhed. Er der fx social angst eller misbrug på spil, får det betydning for, hvilken arbejdsplads og opgaver der skal findes til den unge.

Der er stor forskel på de unges samarbejde med uddannelseskonsulenten og mig. Vi ser forskellige ting og har hver vores styrker i at hjælpe den unge videre. Mange har kun dårlige oplevelser fra arbejdsmarkedet, og angsten for at vende tilbage fylder meget. Her får vi tid til at tale om det og placere oplevelserne dér, hvor de hører til: "Ja, det var svært – men nu gør vi noget andet, og jeg støtter dig."

Virksomhedskonsulent fra Aarhus Kommune

Endelig er det også afgørende, at snitfladerne til andre professionelle er klart defineret. Der kan fx være en snitflade til en mestringsvejleder, bostøtte m.v. Virksomhedskonsulenten ser de unge i mange forskellige forfatninger hen over den periode, den unge er tilknyttet indsatsen. Det bliver derfor væsentligt at have klarhed over, hvem virksomhedskonsulenten skal kontakte, hvis den unge fx er selvmordstruet eller psykotisk.

Naturfacilitatorens rolle

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats spiller naturfacilitatoren en central rolle som drivkraft for at omsætte naturens potentiale til en konkret og meningsfuld ramme for styrket mestring, personlig udvikling, trivsel og forberedelse til arbejdsmarkedet. Gennem en naturterapeutisk tilgang og naturbaserede aktiviteter – som bål-tænding, sanselige øvelser, fælles refleksion og fysisk aktivitet – skaber naturfacilitatoren et trygt og inkluderende rum, hvor deltagerne kan finde ro, opbygge tillid og begynde at genopdage egne ressourcer.

Naturfacilitatoren arbejder aktivt med at reducere de unges alarmberedskab og stressniveau ved at introducere naturens ro og langsomhed som modvægt til hverdagens pres. I dette nærværende rum får de unge mulighed for at undersøge deres selvbilleder og personlige værdier gennem øvelser og samtaler, hvilket understøtter en dybere forståelse af egen identitet og motivation.

Samtidig fungerer naturfacilitatoren som brobygger mellem de unge og de systemer,⁹ de tidligere har haft svære oplevelser med. Ved at skabe trygge rammer og støtte relationen til eksempelvis virksomhedskonsulenten bidrager naturfacilitatoren til at opbygge tillid og respekt og dermed til, at de unge får nye og mere positive erfaringer med systemerne.

For at kunne udfylde denne komplekse rolle kræves en særlig kombination af kompetencer. Naturfacilitatoren skal besidde stærke relationelle og pædagogiske evner, kunne arbejde traumesensitivt, socialfagligt og ressourceorienteret og have erfaring med gruppeprocesser og facilitering. Derudover er det afgørende at kunne skabe struktur og progression i et forløb, der samtidig skal være fleksibelt og tilpasset den enkelte

deltager. En solid forståelse for naturens virkning på menneskers mentale sundhed er ligeledes essentiel, da naturen anvendes aktivt og bevidst som en del af den pædagogiske metode.

Naturfacilitatoren fungerer således som både relationsskaber, procesleder og naturformidler. Rollen forener pædagogisk, socialfaglig og naturfaglig viden i en praksis, hvor naturens metaforer anvendes bevidst som spejl for deltagernes egne livsprocesser. Samtidig er naturfacilitatoren kulturbærer og rollemodel i fællesskabet og bidrager til en stemning præget af nærvær, ansvarlighed og respekt – både for hinanden og for naturen.



Øvelse

Øvelse faciliteret af naturfacilitatoren: Balance i livet – “Råb det til træerne”

Øvelsen foregår et uforstyrret sted i naturen med en væltet træstamme eller lignende, der er svær at balancere på.

Deltagerne samles og inviteres til at tænke på noget, der frustrerer dem, og mærke følelsen i kroppen. Én ad gangen balancerer de hen over stammen, mens de holder fast i følelsen.

Herefter reflekterer de over, hvordan det ville være at have en hjælper. De vælger selv, hvordan hjælpen skal gives – og gennemfører øvelsen igen med støtte fra hinanden. Bagefter taler de om forskellen på at gå alene og få hjælp.

Til sidst samles frustrationen i kroppen og råbes, skrives eller brøles ud. Øvelsen afsluttes med en sidste balancegang – med eller uden hjælp – hvor deltagerne mærker forskellen i krop og sind.

Eksempel fra praksis:

En ung kvinde føler sig ofte talt ned til af sin mor, men har svært ved at sige fra, fordi moderen også hjælper hende meget. Første gang hun balancerer, snubler hun ofte. Med støtte i en andens arm går det bedre, men frustrationen er stadig tydelig. Hun tøver med at råbe, men ender med at give slip og skride højt. Ved sidste balancegang vælger hun en hjælper ved siden af, men bruger ikke hjælpen aktivt. Hun beskriver oplevelsen som forløsende, og der tales om, hvordan hun fremover kan være tydeligere i sine behov over for sin mor – fx i forhold til, hvad hun ønsker hjælp til og på hvilken måde.

Psykoteraapeut

På alle forløb i *Grobund til fremtiden* har deltagerne tre gange haft besøg af en certificeret psykoteraapeut, der har en baggrund som socialrådgiver på ungeområdet.

Over tre mødegange faciliterede hun processer for kvinderne, som havde til formål at nuancere deres blik på sig selv og deres færdigheder, arbejde med opbygningen af et positivt fællesskab og identifikation af, hvad der er vigtigt for dem i arbejdet med at

nærme sig job eller uddannelse. Desuden stod hun for supervision af hhv. naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten og bistod projektet med oplæring i brugen af bevidning og spejling som fagligt greb (jf. afsnit 2.5).

Virksomhedsbesøg

Et vigtigt element i den naturbaserede beskæftigelsesindsats er besøg af virksomheder. De lokale virksomheder er inviteret på baggrund af deres erfaringer med at rekruttere og ansætte unge med udfordringer. På de fire gennemførte hold/forløb i *Grobund til fremtiden* var der virksomhedsbesøg to gange i alle forløb. De besøgende virksomheder var *Søstrene Grene*, *Askeladen* (legetøjs- og garnbutik), *Salling Group*, *Restaurant Skovmøllen* og *Plougmand Flowers*.

De besøgende virksomheder bidrog med praksisnær viden om jobsøgning og arbejdsmarkedets behov. Besøgene gav samtidig deltagerne mulighed for at opbygge kendskab til konkrete arbejdspladser og møde arbejdsgivere, der har blik for deres potentiale, og som i øjenhøjde deler deres gode råd og oplevelser.

Det er erfaringen, at mange af de deltagende unge har urealistiske forestillinger om, hvad arbejdsgivere forventer – eksempelvis at man meget hurtigt skal præstere på niveau med erfarne medarbejdere. Derfor har virksomhedskonsulenten (og i de gennemførte projekter også Cabi) en central rolle i at fremme en realistisk forståelse af arbejdsmarkedets krav og muligheder. Under besøgene faciliteres derfor dialoger, der nuancerer deltagernes egne historier og giver indsigt i, hvilke kompetencer der også efterspørges, og hvordan skånehensyn kan imødekommes – hvis bare man fortæller om sine behov.

Et fællestræk ved de fleste unge er desuden høje ambitioner og et ønske om job på arbejdspladser med stærke sociale eller grønne værdier samt stillinger med videns- og specialiseret indhold. Her er det virksomhedskonsulentens opgave at balancere drømme og realiteter og hjælpe de unge med at rykke sig hen mod jobmuligheder, der er mere realistiske i begyndelsen af arbejdslivet, men som stadig rummer dele af de drømme, de unge har for deres fremtidige arbejdsliv. Det kalder også på stærke kompetencer for virksomhedskonsulenten i forhold til viden om, i hvilke brancher der er mangel på arbejdskraft, og hvordan det kan spille sammen med de forudsætninger, de unge har for at nå deres jobmål.

Endelig er det også vigtigt, at virksomhedskonsulenten kan tage livtag med de unges forestillinger om, hvordan andre unge og voksne klarer sig. Mange af de unge har undervejs udtrykt en forestilling om, at "andre" har haft en klar plan fra første færd. Her er det givende, at både arbejdsgiverne og de professionelle omkring de unge tør bringe egne eller andres eksempler på job-/uddannelsesrejse på banen.

Caseeksempel

Eksempel på mødegang i naturen med virksomhedsbesøg

Formålet med dagen er at give deltagerne en tryk og praksisnær oplevelse med en arbejdsgiver, der har erfaring med at ansætte unge med udfordringer. Besøget styrker deres forståelse af arbejdsmarkedets muligheder og hjælper dem med at nuancere egne forestillinger om arbejdslivet.

Dagen starter med fælles aktiviteter i naturen – fx brændehugning og samtaler ved bålet – hvor virksomhedskonsulenten introducerer begreber som fleksjob og skånehensyn. Senere forberedes deltagerne på mødet med arbejdsgiveren gennem en fælles samtale om relevante spørgsmål, fx: *Hvordan støtter I medarbejdere med særlige behov?*

Arbejdsgiveren deltager i en uformel dialog ved bålet, deler erfaringer med at ansætte unge med udfordringer, fortæller bredt om, hvordan man kan tage hensyn til forskellige behov, og giver konkrete eksempler på opgaver, man kan løse som ny medarbejder.

Facilitatorerne understøtter en åben og tryk dialog, hvor deltagerne kan stille spørgsmål og få indblik i, hvordan en arbejdsplads fungerer i praksis. Nogle unge spørger mere end andre, men tæt på alle kommer til sidst på banen med spørgsmål og deler egne erfaringer med arbejdspladser.

Efterfølgende bruges besøget som reference i gruppens refleksioner, hvor konsulent stiller spørgsmål som: *Hvad husker I bedst? Har det ændret jeres syn på job eller praktik?* På den måde bliver virksomhedsbesøget en integreret del af deltagernes læringsproces og forståelse af arbejdsmarkedet.

Sundhed og sociallægens besøg

En del af de unge er udfordrede på deres generelle sundhedstilstand, hvor særligt forstyrrede søvnmønstre og mangel på motion og sund, næringsrig kost går igen. For at tage hånd om de udfordringer har det været værdiskabende med et besøg af en sociallæge i løbet af hovedforløbet.

På besøget har sociallægen først introduceret sin rolle og forklaret, hvordan hun kan støtte deltagerne og øge viden hos sagsbehandler og virksomhedskonsulent –

eksempelvis ved at vurdere behov for supplerende behandlingstilbud. Hun har også informeret om muligheden for individuelle samtaler, hvis de unge har haft behov for det.

Indholdet af besøgene har varieret afhængigt af deltagernes behov og spørgsmål, men typiske temaer har været:

- Søvn og døgnrytme
- Vitaminmangel og betydning for humør og energi
- Angst og energibalance
- Trivsel og mistrivsel
- Virkning og bivirkning af medicin, fx ADHD- og angstdæmpende præparater.

Besøgene har altid affødt gode samtaler, hvor de unge har følt sig set og hørt – og ofte fået ny indsigt i egen sundhed og handlemuligheder.

Økonomisk vejledning som en del af indsatsen

Mange af de unge har levet med en meget stram økonomi i en længere årrække. De fleste har været udeboende og modtaget enten uddannelseshjælp eller ressourceforløbsydelse, og nogle har i perioder været uden fast bopæl og har måttet "sofasurfe" hos venner eller familie. Det har skabt stor usikkerhed om deres økonomiske formåen til at få dækket basale behov som bolig, mad og medicin.

For at styrke deres økonomiske indsigt har alle hold haft besøg af en økonomi-sagsbehandler, der har givet konkret og praksisnær vejledning. Besøgene har både rummet fælles oplæg og mulighed for individuelle spørgsmål. Der er blevet talt om budgetlægning, enkeltydelser, forsikringer, socialt frikort og regler for formue og modregning i ydelser. Derudover har deltagerne fået viden om, hvor og hvordan man kan søge hjælp – fx til boligsikring, tandlæge eller til akutte økonomiske behov.

Samtalerne har ofte udviklet sig til åbne og ærlige drøftelser om det at leve med meget få midler. De unge har delt erfaringer og givet hinanden gode råd, og mange har oplevet, at det gav både afklaring og lettelse at få konkret viden og støtte i et trygt og anerkendende rum.

Opsamling: Centrale opmærksomhedspunkter fra afsnittet

- **Parallelle og helhedsorienterede indsatser virker:** Kombinationen af beskæftigelse, mestring og helbred styrker unges vej mod job og uddannelse.
- **Den naturbaserede beskæftigelsesindsats som første skridt:** Forløbet fungerer som en stabiliserende indsats før virksomhedspraktik og skaber grundlag for progression.
- **Tværfagligt team:** Naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten supplerer hinanden og bringer beskæftigelsesfaglighed, socialfaglighed og mental sundhed i spil i den naturbaserede indsats.
- **Virksomhedskonsulenten er gennemgående og central:** Deltager i hele forløbet, opbygger relationer i naturen og følger de unge tæt – også efter forløbets afslutning.
- **Relation og realisme:** Virksomhedskonsulenten arbejder med motivation, gribninger og realistiske forventninger til arbejdslivet – og hjælper de unge med at forstå og kommunikere egne skånehensyn.
- **Fleksibilitet og bredt metode-repertoire:** Facilitatorerne skal evne at arbejde fleksibelt og kunne tilpasse forløbsindhold efter dagsform, fremmøde og vejr. Det kræver et bredt metode-repertoire, og at man kan arbejde åbent og deltagerstyret.
- **Afklaring i praksis:** Naturforløbet giver dyb indsigt i deltagernes funktionsniveau, sociale adfærd og beskæftigelseskompetence.
- **Tæt samarbejde med sagsbehandler:** Klar rollefordeling og vidensdeling sikrer koordinering og fælles retning.
- **Virksomhedsbesøg i naturen:** Arbejdsgivere inviteres med ud i naturen for at give de unge en indsigt i arbejdsmarkedets krav og muligheder, som det ser ud på netop deres arbejdsplads.

2.2 Beskæftigelsesfagligt fokus fra dag 1

Allerede i visitationen gøres det klart for deltagerne, at forløbet i naturen er en naturbaseret *beskæftigelses*-indsats: De beskæftigelsesrettede aktiviteter er flyttet udenfor i nye rammer, fællesskabet med de andre deltagere er det vigtige omdrejningspunkt, og det overordnede mål for deltagelse er progression mod job eller uddannelse.

Det er centralt, at deltagerne oplever en tydelig sammenhæng mellem aktiviteter og målsætning, og derfor bliver det afgørende, at rammesætningen er meget tydelig. Det beskæftigelsesrettede skal ikke komme som en overraskelse, men konstant være nærværende i større eller mindre grad, afhængigt af dagens program.

Jeg introducerer, at målet er at være på arbejdsmarkedet og min rolle deri, ret tidligt. For mange er det en længere proces, før de kan se sig selv ind i det. Nogle opsøger mig for en individuel samtale, når de vil vende, hvordan de skal komme derhen. Andre opsøger jeg, så jeg løbende kan få en føling med, hvor de er i forhold til job og uddannelse.

Virksomhedskonsulent fra JC Aarhus

Evaluators har fundet, at de unge kvinder har en stærk tro på, at job eller uddannelse er realistiske mål. Samtidig viser evalueringen, at trivsel og mestringsniveauet er meget lavt, hvilket gør vejen mod beskæftigelse udfordrende og ofte usikker. Den naturbaserede beskæftigelsesindsats tilbyder en struktureret ramme, hvor progressionen sker i takt med deltagernes mentale og sociale udvikling.

Indsatsen indledes med fokus på fællesskab og trivsel, hvilket skaber et trygt fundament. Når dette er etableret, arbejdes der gradvist med mestring, og i takt med at deltagerne får overskud til at orientere sig mod fremtiden, intensiveres det beskæftigelsesrettede fokus.

Tilgangen er dynamisk og tilpasses løbende deltagernes aktuelle tilstand og parathed til udvikling. Det høje stressniveau i målgruppen betyder, at progression mod job og uddannelse først bliver muligt, når der er skabt et trygt rum og arbejdet kontinuerligt med stressreduktion. Beskæftigelsesfagligheden er til stede fra første dag, men doseres i takt med deltagernes modtagelighed og åbenhed.

Læs mere om samspillet mellem aktiviteterne i hovedforløbet i afsnit 3.

Beskæftigelsesfagligt indhold

Deltagerne har undervejs i hovedforløbet modtaget både viden og hjælp rettet mod at komme i beskæftigelse. Det beskæftigelsesfaglige indhold har bestået af:

- inspiration og viden om arbejdsmarkedet
- indblik i jobcentrenes tilbud og mulighederne for støtte på vejen ud i job eller uddannelse – fx gennem brug af kompensationsordninger, indblik i, hvad fleksjob er mv.
- viden om og indblik i arbejdsopgaver i forskellige brancher og jobfunktioner
- støtte til at identificere egne værdier og drømme i relation til arbejdslivet (bl.a. gennem jobværdispillet)
- hjælp til at identificere egne kompetencer, og hvordan opøvede kompetencer i forløbet kan overføres til konkrete jobfunktioner på en arbejdsplads
- møder med virksomhedsledere, der alle har erfaring med at rekruttere fra målgruppen af udsatte unge og dermed har praksiserfaring og mandat til at give deltagerne viden om, hvad der virker i forhold til jobsøgning, og blik for, at der er brug for nogen som dem på en arbejdsplads.

I arbejdet med den gradvise modning og vidensopbygning hos deltagerne er det målsætningen, at deltagerne får en realistisk forståelse af arbejdsmarkedet, men også opbygger en begyndende viden om egen kompetencer og får en tro på, at de både kan og tør tage kompetencerne i brug¹⁰. Når de unge lærer om egne kompetencer og samtidig opbygger viden om job og arbejdsfunktioner på arbejdsmarkedet, begynder de at kunne identificere og sætte konkrete billeder på, hvad der reelt kunne være et job eller en vej at gå for dem.

Som beskrevet i afsnit 2.1 har vi i den naturbaserede beskæftigelsesindsats arbejdet med såkaldte "gribninger" for at komme tættere på de unges drømme, håb for fremtidig beskæftigelse og kompetencer i forhold til samme. Gribningerne er et godt redskab til at styrke relationen, og de viser, at de unges eget perspektiv bliver taget alvorligt. Når det sker, åbnes der for nye muligheder, der måske ikke var tydelige i starten.

Samlet set har vi i projektet oplevet, at gribningerne øger de unges motivation og ejerskab over processen frem mod job og uddannelse og dermed også bidrager til bedre og hurtigere forløb.



Caseeksempel

Eksempel på, hvordan virksomhedskonsulenten bruger *gribninger* til at give viden om arbejdsmarkedet og åbne nye perspektiver

På en af mødegangene faciliterer Cabi et jobværdispil, der er udarbejdet til *Grobund til fremtiden*. Gennem spillet får deltagerne drøftet, hvad der er vigtigst for dem i et fremtidigt arbejde. Det kan fx være gode kolleger, en særlig opgave eller en lille arbejdsplads.

[Jobværdispillet kan hentes her](#) 

Under *jobværdispillet* opstår der en snak blandt de unge om, hvor vigtigt det er for dem at gøre en positiv forskel for andre i deres arbejdsliv:

En ung kvinde:

Jeg har faktisk altid drømt om at arbejde med udsatte unge, men det virker lidt urealistisk nu.

Facilitatoren griber udsagnet:

Måske er det ikke så urealistisk, som du tror. Fortæl mig lidt mere om, hvad det er ved at arbejde med udsatte, som du gerne vil?

Den unge kvinde:

Jeg vil gerne gøre en forskel for andre, der har det svært.

I stedet for at ignorere hendes drøm eller straks vurdere dens realisme, griber facilitatoren det, den unge bringer ind i samtalen. Det skaber en åbning for at udforske hendes motivation, interesser og måske finde en vej, der kombinerer drømmen med realistiske muligheder.

I ovenstående eksempel ledte det frem til en snak om, hvordan det at gøre en forskel kan være en del af mange forskellige jobfunktioner i mange forskellige brancher. Fx hvordan man i rengøring i hjemmeplejen hver eneste dag gør en kæmpe indsats, der hjælper sårbare ældre. Nogle gange er rengøringen faktisk den eneste menneskelige kontakt, den ældre har i løbet af en gennemsnitlig uge. Måske det kunne være en indgang til at gøre en forskel for andre ...?

Metodisk greb: Virksomhedskonsulentens praksis i mødet med den unge

Som et led i at styrke den unges tro på og håb for en fremtid i job og uddannelse arbejder virksomhedskonsulenten med en praksis, hvor samtaler og aktiviteter tilrettelægges med blik for den enkelte unges ressourcer, behov og livssituation. Det sker gennem små, overskuelige skridt og tydelige aftaler, som den unge kan se sig selv i og lykkes med:

Ved forløbsopstart er virksomhedskonsulenten fx meget opmærksom på at gøre forløbet overskueligt og forståeligt for den unge. Det sker ved at dele information op i små, håndterbare trin og ved at tage sig tid til at forklare, lytte og afklare. Den unge får mulighed for at stille spørgsmål og tale om tidligere erfaringer – både de svære og de styrkende – og virksomhedskonsulenten hjælper med at sætte ord på, hvad der har virket, og hvad der kan bygges videre på.

I det daglige arbejde tilpasses opgaver og krav til den unges aktuelle ressourcer. Der laves tydelige og realistiske aftaler, som den unge kan se sig selv i og lykkes med. Når hun tager små skridt – fx møder op, deltager aktivt eller anvender det lærte i andre sammenhænge – anerkendes det som vigtige fremskridt. Virksomhedskonsulenten er også opmærksom på behov for pauser, forudsigelighed og støtte, og der gives plads til fleksibilitet, fx ved mulighed for timeouts eller støtte fra en mentor.

Samtalerne om job og uddannelse tager udgangspunkt i den unges interesser, værdier og drømme. Her hjælper virksomhedskonsulenten med at udfolde og konkretisere, så den unge kan se muligheder og perspektiver, der matcher hendes ønsker og styrker. Der arbejdes med at finde arbejdssteder, hvor hun kan være i et trygt miljø og bruge sine kompetencer – og hvor der er plads til at udvikle sig i eget tempo.

Virksomhedskonsulentens tilgang er således præget af en helhedsorienteret forståelse af den unge og hendes livssituation. Det handler ikke kun om at finde et job – men om at skabe en meningsfuld og bæredygtig vej dertil.



Teoretisk støtte til virksomhedskonsulentens praksis

Virksomhedskonsulentens praksis beskrevet i det foregående kan fx styrkes og kvalificeres gennem følgende teoretiske perspektiver:

Antonovsky og oplevelse af sammenhæng (OAS)

Aaron Antonovsky har udviklet OAS-modellen, der peger på, at mennesker trives bedre, når de oplever:

- **Begribelighed** – verden er forståelig og forudsigelig
- **Håndterbarhed** – man har ressourcer til at klare krav
- **Meningsfuldhed** – det giver mening at engagere sig i livet.

Disse tre elementer kan fungere som pejlemærker i samtaler og planlægning og understøtter virksomhedskonsulentens arbejde med at skabe tryghed, overskuelighed og motivation hos den unge.¹¹

Vitaliseringsmodellen

Jan Tønnesvang, professor på Aarhus Universitet, har udviklet Vitaliseringsmodellen. Modellen handler om menneskets psykologiske grundbehov og de relationer og miljøer, der giver psykologisk ilt til – og dermed vitaliserer – disse.

De fire grundlæggende psykologiske behov er:

- **Mening:** At opleve en følelse af formål og at kunne se sig selv i en fremtid.
- **Autonomi:** At kunne handle frit og være sig selv i en livssituation.
- **Tilhørsforhold:** At føle sig som en del af et fællesskab og at høre til blandt andre mennesker.
- **Mestring:** At opleve succes og at lykkes med sine handlinger og opgaver.

Vitaliseringsmodellen anvendes bl.a. i vejledningspraksis og er bl.a. anvendelig i arbejdet med unge, der har brug for at genvinde troen på egne evner og muligheder.

Jobværdispillet

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats er det afgørende, at den unge oplever vejen mod job eller uddannelse som meningsfuld. Dette ud fra en grundlæggende tro på, at trivsel, motivation og arbejdsglæde opstår, når man handler i overensstemmelse med sine personlige værdier.

Derfor arbejder vi aktivt med at afdække deltagernes værdier og skabe en tydelig kobling til job og arbejdsliv. For at gøre processen konkret og engagerende har vi udviklet Jobværdispillet – et dialogværktøj, der hjælper unge med at sætte ord på, hvad der virkelig betyder noget for dem. Spillet er særligt målrettet unge kvinder i opstartsfasen, hvor det skaber refleksion, motivation og et stærkere fundament for den videre indsats.¹²

Tit ved de unge meget om, hvad de ikke vil arbejdsmæssigt, men meget lidt om, hvad de gerne vil. Spillet virker derfor rigtig godt, da det hjælper de unge med at finde ud af, hvad der virkelig betyder noget for lige præcis dem i relation til arbejdsliv – fx tryghed ift. rammer, frihed, mening, fællesskaber, økonomi osv. I en guidet proces bliver de unge bedt om at rangere eller vælge mellem forskellige værdier, der giver dem indsigt i, hvad der er vigtigst for dem. Processen skaber grundlag for refleksion og dialog om, hvordan deres værdier matcher dels jobåbninger og mangelområder på det danske arbejdsmarked og dels deres eget ønskejob.

Virksomhedskonsulenten bruger efterfølgende de unges centrale værdier som et redskab til at træffe valg om næste, bedste skridt ud på en arbejdsplads.



Øvelse

Mødegang, hvor der blev arbejdet med jobværdispillet:

Øvelse: Værdier i job og uddannelse

Dagen starter ved bålet med tjek-ind og introduktion til dagens tema: personlige værdier i arbejdslivet. Deltagerne reflekterer individuelt og vælger seks værdier, der betyder mest for dem – med mulighed for at tilføje egne. Herefter præsenterer de deres valg for en makker og deler erfaringer.

I næste trin justeres ned til de tre vigtigste værdier, som deltagerne efterfølgende deler i plenum omkring bålet under overskriften: *Hvorfor er det vigtigt for mig?*

Dagen afsluttes med en fælles refleksion om, hvad de har lært om sig selv og deres værdier i forhold til job og uddannelse.

De unge inspireres ofte af hinandens værdier, og de rykker sig igennem øvelserne fra det meget ukonkrete til at blive mere konkrete på, hvad de håber på at lykkes med i deres fremtidige arbejdsliv. Det giver virksomhedskonsulenten god mulighed for at byde ind med sparring og yderligere kvalificering af potentielle job-match.

Hør også Podcasten fra *Grobund til fremtiden*, hvor en af de unge kvinder, Emma, fortæller, hvordan jobværdispillet gjorde hende bevidst om, hvad hun ønskede at få ud af at gå på arbejde. Derved rykkede hun sig fra kun at tænke på, hvad arbejdsgivere vil have fra hende, over til, hvad hun gerne selv vil have ud af at gå på arbejde.

[Du kan hente podcasten her](#) 

Kompetenceprofiler

At kende sine personlige og faglige kompetencer er en vigtig nøgle til at gøre vejen til arbejdsmarkedet både begribelig og håndterbar. Når man bliver bevidst om, hvad man er god til – både som menneske og i forhold til konkrete opgaver – bliver det lettere at se, hvor man passer ind, og hvad man har at byde på. Det giver ro og styrker selvtilliden hos de unge, når de skal tage næste skridt, uanset om det handler om virksomhedspraktik, uddannelse eller job. At arbejde med kompetencer handler ikke kun om at mestre

bestemte færdigheder, men også om at forstå, hvordan man lærer, samarbejder og håndterer udfordringer – alt det, der også har betydning i arbejdslivet.

I hovedforløbet arbejdes der løbende med at understøtte en positiv og anerkendende dialog om deltagernes kompetencer og muligheder. Det sker gennem øvelser, refleksion og fællesskab, hvor deltagerne får mulighed for at opdage og sætte ord på deres styrker.

Øvelse

Bevidsthed om egne kompetencer

Midtvejs i forløbet fokuserer denne mødedag på at styrke deltagernes bevidsthed om egne færdigheder – særligt dem, der er under udvikling eller er blevet spottet gennem aktiviteterne i naturen. Målet er at skabe et refleksionsrum, hvor deltagerne kan sætte ord på deres læring og se sammenhængen mellem erfaringer og personlig udvikling.

Dagen starter ved bålet med en samtale om, hvad færdigheder og kompetencer betyder. Deltagerne reflekterer over noget, de øver sig på, har lært eller er stolte af, og deler deres tanker i plenum. Facilitatoren støtter med spørgsmål, der hjælper dem med at forstå, hvordan de har udviklet sig, og hvad der har hjulpet dem.

Herefter går deltagerne i samtale to og to, hvor de uddyber, hvorfor kompetencen er vigtig for dem, og om de har mødt den før i deres liv. Dagen afsluttes med fælles refleksion ved bålet om, hvordan de kan fastholde og videreudvikle deres kompetencer fremadrettet.

Formålet med øvelsen i caseeksemplet og lignende øvelser – som fx selvportrætbygning i naturen (beskrevet i afsnit 2.3) – er at styrke deltagernes selvindsigt, tro på egne evner og forståelse af, hvordan deres kompetencer hænger sammen med deres udvikling. Gennem faciliteret refleksion og dialog med både andre deltagere og fagpersoner opstår motivation og konkrete idéer til, hvordan kompetencerne kan fastholdes, videreudvikles og matches til arbejdsmarkedet og et arbejdsfællesskab på en arbejdsplads.

I slutningen af hovedforløbet samles de identificerede og udviklede kompetencer i en personlig kompetenceprofil. Denne profil fungerer som et metodisk redskab, der understøtter nye fortællinger om den unge – hvad hun kan, og hvor hun er på vej hen.

Kompetenceprofilen bliver også den unges visuelle og fysiske bevis på egne kompetencer. De unge, der har været i forløb i *Grobund til fremtiden*, har ikke alle eksamensbeviser fra en række afsluttede uddannelser mv. Så kompetencebeviset tjener i

sin fysiske form også til den unges oplevelse af have opnået og gennemført noget. Ligesom det understøtter oplevelsen af at blive set for sine kompetencer og ikke sine mangler og hensyn.



Grobund til fremtiden

Kompetencebevis

Deltagers navn: [Navn]

[Navn] har under sin deltagelse i projektet "Grobund til fremtiden", som er et naturbaseret beskæftigelsesforløb, trænet i at være en aktiv del af et fællesskab og har opnået erfaringer, der kan omsættes til arbejdsituationer.

[Navn] har gennem forløbet brugt naturen og fællesskabet til at styrke den mentale og fysiske sundhed. Der er skabt en større tro på egen formåen, evner og færdigheder, og der er sat ord på de kompetencer, der har vist sig i samarbejde med de andre deltagere.

De andre deltagere i Grobund til fremtiden siger følgende om [Navn]:

- Naturlig nysgerrig og intuitiv
- Siger ja og er med på mange ting
- Bakker op og støtter fællesskabet
- Lytter og giver plads til andre
- Rummelig og empatisk
- Vil folk det bedste
- God i naturen
- Modig og tør tage ting op
- Eftertænkssom og reflekterende
- Dygtig til at være i stilheden
- Lader ikke ro blive akavet
- God til at italesætte ting
- Tænker over, hvad du siger
- Har en magnetisme med verden
- Gåpåmod og hjælpsom
- Kender egne grænser
- Er med på andres ideer
- Politisk og socialt aktiv
- Ærlig og autentisk
- God til at tale med andre
- Varm og rolig energi
- Virker afslappende på andre
- Åben og deler gerne ud af sig selv
- Omsorgsfuld og betænksom.



Klik på billedet for at hente kompetencebevis som pdf.

Indsigt fremmer afklaring af job- og uddannelsesparathed

En særlig styrke ved det tværfaglige fundament for den naturbaserede beskæftigelsesindsats er den dybdegående indsigt og viden, som indsatsen kan give om deltagerne. En viden, der ofte er svær at opnå i mere traditionelle indsatser med et rent job- eller uddannelsesfokus, hvor relationen ikke nødvendigvis er omdrejningspunktet.

På baggrund af forløbets set-up og organisering og i særdeleshed på baggrund af aktiviteterne, som de unge er en del af i naturen, får virksomhedskonsulentene lettere adgang til at kunne identificere, hvad det konkret er, der står i vejen for den enkelte, hvor der skal tages hensyn, men også hvor der måske ikke reelt er en arbejdsvej.

De unges deltagelse i et arbejdsfællesskab i naturen afspejler fx, hvordan de mere generelt begår sig i et fællesskab: Tager de selv initiativ til at hjælpe hinanden, eller hjælper de først på opfordring fra andre, er de supersociale og netværker fra dag ét, eller holder de de andre deltagere på afstand? Melder de sig altid som den første, selvom de ingen energi har, tager de ansvar for, hvordan andre har det, selv om de ingen energi har, bliver de meget påvirket af, hvordan andre har det, hvordan forstår de fællesbeskeder, har de overblik / kan de selv sætte i gang (fx hvis de mangler en kniv, når der skal skæres gulerødder) osv.

Deres generelle deltagelse, fremmøde, væremåde, energiniveau mv. fortæller meget om deres generelle funktionsniveau, styrker og udfordringer. Alt sammen viden, der giver virksomhedskonsulentene langt bedre forudsætninger for at yde den nødvendige støtte og hjælp samt bidrage til afklaring af den enkeltes reelle beskæftigelsespotentialer.

Jobmatch og progression

Virksomhedskonsulentens dybe forståelse for de unges sårbarheder og ressourcer danner også afsæt for match-arbejdet ift. en virksomhed. På baggrund af den opnåede viden udvælger virksomhedskonsulentene virksomheder, der enten har den nødvendige rummelighed eller matcher de unges interesser og energi.

Langt de fleste af deltagerne i *Grobund til fremtiden* kommer i virksomhedspraktik i løbet af efterværnet. Forud for opstart er det gjort klart for virksomheden, hvilke behov den unge har. Det kan fx være behov for grundig oplæring (at der kan stilles tusind spørgsmål), behov for at møde ind senere (hvis vedkommende har haft en dårlig nat), brug for tilbagemelding på kvalitet osv. For nogle vedkommende er der behov for, at deres virksomhedspraktik trænes på en såkaldt "mellemstation". Dvs. på en virksomhed, som jobcentret har et særligt samarbejde med ift. at kunne modtage ledige med særlige behov for støtte og afklaring til job, og hvor praktikanterne opnår færdigheder, som de kan bruge andre steder, men hvor der ikke er mulighed for lønnede timer. Praktik på en "mellemstation" kan understøttes af mentorstøtte, bevilget af den unges sagsbehandler.

Virksomhedskonsulentene følger de unge tæt under praktikforløbene og griber proaktivt ind, hvis der opstår eller er optræk til, at der opstår udfordringer. Det kan fx være ved at hjælpe med en tydeligere rammesætning af praktikken, ved at hjælpe den unge med at håndtere usikkerheder, der bunder i tidligere negative job erfaringer, eller ved at tage fat i konkrete problematikker med fx adfærd, som virksomhedskonsulentene har erfaret i forløbet i naturen.

I arbejdet med gradvist at øge arbejdstiden støttes den unge i at mærke efter og vurdere sit energiniveau – både i forhold til, hvad hun kan overskue efter arbejde, og hvordan hun har det dagen derpå. Der er fokus på balancen i hverdagen og på, om der er noget, hun gør mere eller mindre af. Ved løbende at tjekke ind og justere forebygges tilbagefald sikres det, at praktikforløbet bliver en bæredygtig og udviklende proces.

Når de 16 uger er gået, skal de unge videre ud på en arbejdsplads. Mange har tidligere dårlige erfaringer med job og uddannelse, men efter 16 uger har vi et godt blik for deres ressourcer og udfordringer. Vi er mere bevidste om, hvor mange timer de kan honorere, skånehensyn, deres selvforståelse og deres forventninger til både sig selv og en potentiel arbejdsgiver. Det betyder, at vi kan lave et langt bedre match, hvor risikoen for frafald ikke er nær så stor.

Virksomhedskonsulent JC Aarhus

Det er forventningen, at cirka halvdelen af deltagerne i *Grobund til fremtiden* bliver visiteret til fleksjob. For nogle få er næste skridt ordinær uddannelse og for enkelte førtidspension.

Opsamling: Centrale opmærksomhedspunkter fra afsnittet

- **Tydelig rammesætning fra start**

Allerede ved visitationen gøres det klart, at forløbet er en beskæftigelsesindsats i naturbaserede rammer, hvor målet er progression mod job eller uddannelse.

- **Fokus på trivsel og fællesskab som fundament**

Mange deltagere har lav trivsel og højt stressniveau. Derfor begynder indsatsen med at skabe tryghed og styrke fællesskabet, før der arbejdes med mestring og beskæftigelse.

- **Gradvis og individuelt tilpasset progression**

Det beskæftigelsesrettede fokus er til stede fra starten, men doseres i takt med deltagernes parathed og overskud. Indsatsen tilpasses løbende den enkeltes udvikling.

- **Kompetenceudvikling og ejerskab**

Deltagerne arbejder med at identificere og forstå egne personlige og faglige kompetencer. Det styrker deres selvtillid og giver dem konkrete billeder af mulige veje videre.

- **Gribninger som relationsskabende metode**

"Gribninger" bruges til at fange de unges håb og drømme og styrke relationen. Det øger motivationen og skaber ejerskab over processen.

- **Afklaring af kompetencer og funktionsniveau**

Facilitatorerne får gennem deltagernes adfærd i naturens arbejdsfællesskab indsigt i deres funktionsniveau, styrker og barrierer – viden, der kan være svær at opnå i traditionelle forløb.

- **Kompetenceprofil som redskab**

I slutningen af forløbet samles de identificerede kompetencer i en personlig kompetenceprofil, der understøtter nye fortællinger om den unges potentiale og retning.

- **Fleksible veje videre**

De fleste deltagere kommer i praktik i efterværnet – nogle via en "mellemstation". Virksomhedskonsulenten matcher praktiksteder ud fra de unges ressourcer og behov og følger tæt op med støtte og justeringer for at sikre en bæredygtig progression.

2.3 Naturen som fundament

Naturens potentiale som ramme for udvikling

At rykke beskæftigelsesindsatsen ud i naturen kræver en professionel, målrettet indsats, hvor naturen og dens elementer bevidst inddrages gennem aktiviteter, øvelser og samtaler. Der er absolut ikke tale om en skovtur i gængs forstand.

Desuden er det afgørende, at de fagprofessionelle omkring den unge besidder de nødvendige kompetencer til at omsætte de erfaringer og indsigter, den unge opnår i naturen, til konstruktiv opfølgning og vedvarende samarbejde, både under forløbet i naturen og i efterværnet.

Endelig forudsætter indsatsen, at de unge er villige til at engagere sig i en proces, der foregår i naturen. I det følgende beskrives, hvordan naturen metodisk anvendes i den naturbaserede beskæftigelsesindsats, og hvorledes det bliver meningsfuldt og skaber synergi mellem flere tiltag.

Naturen som rum

Et centralt fokus i den naturbaserede beskæftigelsesindsats er at skabe en tryk atmosfære i naturen. For de unge betyder det, at "systemet" (den kommunale beskæftigelsesindsats) opleves anderledes end i de vante, formelle rammer. Facilitatorerne har ansvaret for gennem forskellige aktiviteter at skabe en god stemning og en rolig og struktureret ramme, der giver gode forudsætninger for, at deltagerne kan arbejde med sig selv i fællesskabet. Fokus er på at sænke deltagerne generelle stressniveau, da følelsen af ro er en forudsætning for, at de unge kan tage øvelserne ind og arbejde med deres egen udvikling. I denne rolige atmosfære er der plads til at være sig selv og se sig selv, hvilket hjælper med at sænke de forskellige belastningsreaktioner hos deltagerne.

Ved forløbsstart får deltagerne udleveret passende beklædning, alt efter årstiden, så alle har gode forudsætninger for at holde varmen, også uden selv at skulle afholde udgifterne til udstyr. I naturen er alle – virksomhedskonsulenten, de unge og naturfacilitatoren – i samme situation. De oplever det samme vejr, deler den samme mad og varmer sig ved det samme bål. Det skaber en ny dynamik, hvor de sædvanlige magtstrukturer og hierarkier træder i baggrunden. Magten er ikke sløret mellem virksomhedskonsulenten og deltagerne, men naturrummet gør, at der er en anden

præmis for at lære hinanden at kende og sænke paraderne i et mere åbent og ligeværdigt rum. En uformel stemning opstår lettere, når alle fx står i frostvejr med kolde fingre eller bevæger sig rundt i tykke flyverdragter. Det gør samspillet mellem deltagerne mere frit og trygt, og det giver plads til, at alle kan vise flere sider af sig selv, åbne op og dele tanker, oplevelser, følelser m.v. – noget, der sjældent sker i et mødelokale på jobcentret eller på en almindelig gåtur.

Alle forløbsgange foregår i naturen

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats danner naturen rammen for alle forløbsdage inkl. efterværn. Og alle aktiviteter, fra madlavning og indtag af måltider, fysiske træningsøvelser, meditation og sansevandring til besøg af sociallæge og virksomheder, foregår i naturen og uafhængigt af årstider og vejrforhold. Dermed udgør naturen den grundlæggende præmis for afvikling af mødegangene og det centrale omdrejningspunkt for arbejdet med de unges livsmestring og progression mod job og uddannelse.

I projektførløbene, der ligger til grund for denne metodeguide, har alle forløb haft "hjemme" ved en bålplads nær en spejderhytte i udkanten af en større by, men med gåafstand til strand og et kuperet skovterræn. De enkelte forløbsgange er tilstræbt designet over et enslydende dagsprogram ud fra en "hjemme (nær spejderhytten) – ude (i terrænet) – hjemme (nær spejderhytten igen)"-skabelon.

Denne tilgang beror på en faglig vurdering af vigtigheden i, at deltagerne altid oplever at have en genkendelig, rolig og tryk struktur præget af kendte rutiner som indramning af de udviklingstiltag, der ellers foregår på de enkelte forløbsgange, hvad enten der er fokus på selvudvikling, besøg udefra, fysiske aktiviteter i terrænet m.v.

Læs mere om indholdsdesignet i afsnit 3.



Hvorfor bruges naturen til rekreation?

1. **Psykologiske fordele:** Undersøgelser viser, at naturen reducerer stress, angst og depression samt øger mentalt velvære.
2. **Fysiske sundhedsfordele:** Ophold i naturen er forbundet med lavere blodtryk, stærkere immunforsvar og generelt bedre fysisk helbred.
3. **Forbindelse til naturen:** Mange mennesker føler en grundlæggende tilknytning til naturen og oplever glæde ved at være i grønne omgivelser.
4. **Modvægt til urbanisering:** I takt med, at flere bor i byer, bliver naturen et frirum fra støj, forurening og mange mennesker.
5. **Kontrast til hverdagen:** Naturen rummer en kontrast til hverdagen og hverdagslivets udfordringer og travlhed. Der er højt til loftet, luft og ro til at mærke sig selv og være til stede.
6. **Kulturel og historisk betydning:** Gennem historien har naturen spillet en central rolle i mytologi, religion og traditioner som fx pilgrimsrejser eller skovture.

Kilder: [Harvard Health Publishing](#), [Mental Health](#), [Ugeskrift for læger](#) og [Friluftsrådet](#)

Naturens betydning for oplevelser og refleksion

Når man arbejder med deltagere, der har komplekse psykiske og sociale problemer og ofte er præget af bekymringer, uro og tankemylder, er det afgørende at tilpasse både metoder og øvelser til deres individuelle forudsætninger og dagsform. Når arbejdet foregår i naturen, er det desuden centralt at arbejde meget bevidst med naturrummenes forskellige, iboende muligheder og stemninger og bruge dem aktivt i forhold til aktiviteterne mål og formål: At stå ved en å, gå i en birkeskov eller mærke vinden ved Vesterhavet giver vidt forskellige sanseindtryk og mulighed for aktivitet. Omgivelserne i naturen påvirker os på forskellige måder, og derfor er det vigtigt for en facilitator at overveje, hvordan omgivelserne påvirker de forskellige deltagere og understøtter den givne aktivitet eller tilsigtede refleksion. Skal naturrummet fx fremme deltagernes fysiske bevægelses- eller fordybelsesmuligheder? Hvordan påvirker årstiderne adgangen til og oplevelsen af stedet? Og hvordan vil de unge reagere? Kan stilheden fx være for overvældende i en fyrreskov, eller kan en stejl skrænt være med til at give følelsen af at kunne overvinde en udfordring og mærke sin egen styrke og puls?

Øvelse

Udvælgelse af træ

Et konkret eksempel på, hvordan naturens rum og elementer kan indtænkes som medspillere, er at lade deltagerne vælge deres eget træ i naturen. Et træ, der for dem føles rart, trygt og har en positiv betydning.

Dette træ kan være en fast base gennem hele forløbet, en mental ankerplads, hvorfra de kan øve sig i at rette deres fokus mod noget uden for deres indre uro. Fx kan der arbejdes med, at de skal føle træets bark med lukkede øjne eller ligge op ad træet og lytte til vindens susen i trætoppen. På den måde kan de gradvist træne at fokusere på noget sanseligt uden for dem selv og arbejde sig hen imod større ro og indre balance.

Den bevidste brug af en bestemt lokation og genstand i naturen skaber en følelse af genkendelighed og tryghed. Ved at vende tilbage til det samme sted opbygger deltagerne en relation til naturrummet, hvilket giver dem en fast forankring i forløbet. Naturen bliver dermed ikke blot en ramme, men et aktivt element i arbejdet med at skabe ro, stabilitet og udvikling.

Da uderummet er offentligt tilgængeligt, er det også muligt for deltagerne at besøge deres særlige træ og genfinde roen, hvis de får behov for det uden for indsatsens fremmødedage.



Mindfulness og metakognitiv tilgang

Brugen af *mindfulness* og *metakognitiv tilgang* kan være virksomt til at skabe distance til tanker og mindske deres negative indflydelse. Mens mindfulness træner opmærksom tilstedeværelse og accept af tanker og følelser i nuet, hjælper metakognitive metoder til at ændre måden, man forholder sig til sine tanker på. Den metakognitive tilgang kan eksempelvis trænes ved at arbejde med at skabe bevidsthed om tankehåndtering (ligesom skyer, der driver forbi, kan tanker også passere uden at blive fastholdt) eller opmærksomhedstræning som øvelsen med træet (i stedet for at blive fanget i tankemylder kan jeg træne, hvordan jeg bevidst skifter mit fokus, kontrollerer min opmærksomhed og bryder negative tankemønstre, fx ved at lytte til naturens lyde, mærke vinden mod huden eller observere detaljer i omgivelserne).

Kilde: *Mindfulness i naturen: vejen til større livsglæde og mindre stress*, Eva Zelander 2018

Metaforer i naturen – et nyt sprog for selvudvikling

Naturens mange elementer – alt fra sten, vand og mos til dyreliv, solnedgange, stormvejr og stilheden i en lysning – rummer et særligt potentiale for at vække refleksion hos deltagerne. Når naturens fænomener bruges som symboler eller metaforer for følelser, erfaringer og drømme, får deltagerne et nyt sprog at udtrykke sig på og et nyt afsæt for samtaler om emner, der ellers kan være svære at sætte ord på. På den måde kan naturen fungere som et spejl på eller en "tingsliggørelse" af følelser, sindstilstande, erhvervede erfaringer eller på den personlige udviklingsproces, de er i færd med. En snoet sti kan symbolisere arbejdslivets uforudsigelighed, og kast af en tung sten kan repræsentere et opgør med en svær følelse. Ved at bruge naturens elementer som metaforer kan de unge skabe nye forståelser af sig selv, deres situation og deres vej fremad.

Selvom et træ er vissent, er det stadig en del af naturen. Sådan er det ikke for mennesker, hvis vi har det svært.

Deltager i projekt Grobund til fremtiden

Øvelse

Øvelse med at lave selvportrætter i naturen

De unge kvinder er som afslutning på deres 16-ugers hovedforløb blevet bedt om at lave et selvportræt med brug af genstande fundet i naturen. Opgaven er velkendt for deltagerne, da de indledningsvist på forløbet fik samme opgave. Formålet med at lave øvelsen igen er, at deltagerne får anledning til at reflektere og synliggøre deres egen progression gennem selvportrættet.

De bevæger sig langsomt ud i terrænet i deres eget tempo, fordybet i deres egen proces, for at samle materialer til deres nye selvportræt. Forinden er de blevet bedt om at reflektere over:

- Hvor er jeg nu?
- Hvor var jeg, da vi startede?
- Er noget anderledes?

Ved præsentationen af deres nye selvportræt:

”Da jeg startede, havde jeg det sådan her,” siger en af kvinderne og peger på en lille, tynd pind. ”Nu har jeg det sådan her,” siger hun og peger på en stor, tyk gren, som hun har plantet solidt i skovbunden.

Caseeksempel

Sansevandring

Igennem sansevandring har vi arbejdet med, at de unge skal bruge alle fem sanser, når de opholder sig i naturen. Under en af vandringerne gik deltagerne langs vandet og begyndte spontant at samle sten. En kreativ idé opstod: At finde en sten, der matchede hver enkelts øjenfarve. Det udviklede sig til en skattejagt, hvor alle fandt sten, der spejlede andres øjne. Den enkle aktivitet blev en stærk oplevelse af at blive set og anerkendt af hinanden. For mange af kvinderne, der ofte kæmper med en følelse af ensomhed og lavt selvværd, blev det et øjeblik af fællesskab og spejling, hvor de oplevede, at deres unikke øjne blev set. Naturen blev et spejl, og stenenes farver blev en måde at se og blive set på – en oplevelse, der styrkede både selvværd og troen på egne evner.

Fysisk aktivitet i naturen

Mange af deltagerne i forløbet er uvante med fysisk aktivitet – nogle har aldrig været aktive, andre har mistet overskuddet eller modet til at bevæge sig. Derfor bliver oplevelsen af, at kroppen er i gang med sved på panden og høj puls, ofte en ny og overraskende erfaring. For de fleste er det en positiv oplevelse, men også noget, de skal lære at forstå og acceptere: At en høj puls og ømme muskler er naturlige reaktioner på fysisk aktivitet – ikke tegn på angst eller fare.

De fysiske aktiviteter i terrænet og ved bålhytten har to centrale formål: Dels handler det om at få kroppen i bevægelse og opbygge erfaring med, hvordan den reagerer, når den bruges. Dels at flytte fokus fra hovedet til kroppen. Mange af kvinderne er meget "oppe i deres hoveder" med et stort fokus på deres mentale tilstand og præget af tankemylder. Men gennem vandring og praktiske opgaver i naturen oplever de, hvordan kroppen kan komme i flow. Når de "bare" skal sætte den ene fod foran den anden og være til stede i landskabet, opstår en ny form for nærvær og ro. Det er en læring, der kan styrke deres trivsel og give dem redskaber til at håndtere hverdagen fremadrettet.



Balance mellem kropsbevidsthed og kropsoplevelse

Igennem de fysiske aktiviteter ser vi, at de unge kvinder indirekte arbejder aktivt med balancerne mellem *kropsbevidsthed* og *kropsoplevelse*.

Ane Moltke¹³ definerer kropsbevidsthed som en nøgtern, neutral opmærksomhed og registrering af kroppens sanseindtryk – fx at registrere spændinger, træthed eller hjertebanken – uden at tillægge de kropslige reaktioner nogen former for tanke- og følelsesmæssig årsagsforklaring.

Kropsoplevelse beskriver Moltke derimod som en subjektiv proces, hvor følelser, forestillinger og drømme knyttes til de fysiske registreringer. Begreberne adskiller sig derved fra hinanden ved, at kropsbevidsthed handler om objektiv sansning og en viden om kroppens anatomi og fysiologi, mens kropsoplevelse drejer sig om den subjektive, følelsesmæssige oplevelse af kroppen.

Langt de fleste af de deltagende kvinder har igennem år fået opbygget uhensigtsmæssige tankemønstre om deres kropslige reaktioner, og derfor trænes de undervejs i forløbet i at forholde sig passivt til det, de mærker. Hermed lærer de at skubbe fokus på kropsoplevelsen over på det håndgribelige og "ufarlige". For hvor kropsoplevelse er følt og stemningspræget, handler kropsbevidsthed mere om observerende nysgerrighed på kroppens sanseapparat.

Tjek-ind

Et fælles tjek-ind er vigtigt for en god opstart på mødegangene. På det første gennemførte forløb i *Grobund til fremtiden* startede alle mødegange med en indledende mental tjek-ind-øvelse ved bålet, hvor alle kort fortalte, hvordan deres dagsform var. Det blev dog hurtigt ændret af facilitatorerne. Der kom alt for mange negative tanker frem, og flere af deltagerne fortsatte de bekymringer og negative følelser, som mange har fra morgen til aften. Det blev tydeligt, at deltagerne havde mange ord at knytte til deres tilstand, hvorved de blev fastholdt eller i værste fald forstærket i deres sindstilstand.

Med succes blev tjek-ind derfor ændret til en variation af stilletid siddende omkring bålet med en kop kaffe/te og med fokus på at være til stede og lande eller fysiske tjek-ind-øvelser. De fysiske tjek-ind-øvelser var fx kropsscanning, hvor deltagerne skal rette opmærksomheden mod forskellige dele af deres krop, eller afgrænsningsøvelser, hvor deltagerne enten stående i en cirkel blidt skal puffe til hinanden for at mærke og træne

tillid til hinanden, eller hvor de skal mærke egne fysiske grænser ved at klappe rundt på egen krop.



Øvelsesinspiration

Natur til et godt liv – Laboratoriet, der er støttet af Bikubenfonden, har i regi af NISA udviklet en metodekortsamling over øvelser, du som fagprofessionel kan lave med unge som en del af et naturintegreret socialt arbejde.

[Du finder metodekortene her](#) .

Værtskab og træning i basale friluft aktiviteter

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats er det ikke målet at agere spejdere eller undervise i overlevelse i naturen. Alligevel er tilegnelse af basale friluftsfærdigheder som fx at kunne passe et bål eller begå sig i et kuperet terræn en væsentlig del af forløbene. For i og med at al aktivitet foregår i det fri, opbygger de unge over tid erfaring med og kompetence til at kunne være ude. De erfarer, at man godt kan opholde sig udenfor i regn, slud og sne. De lærer, at det er et spørgsmål om indstilling og påklædning, og det giver dem en fortrolighed med udelivet. På samme vis introduceres de til at spise og lave mad over bål, de er med til at kløve brænde, og de øver sig i at bruge naturens forråd, fx gennem at sanke urter. Alt sammen noget, der er krævende for den utrænede i friluftsliv, men som naturfacilitatoren langsomt indarbejder kompetencen til i gruppen.

Naturfacilitatoren arbejder også bevidst med værtskabet i naturen, så deltagerne hver gang føler sig godt modtaget i en rolig atmosfære. Fx er der altid et bål i gang, når de unge ankommer, der er varmet vand til kaffe, der er lagt skind på bænke, og atmosfæren er rolig og indbydende, så ingen føler sig overvældet af at træde ud i naturrummet, men kan koncentrere sig om at ankomme og skifte sine vante omgivelser derhjemme ud med fællesskabet og naturen. For målgruppen er det absolut krævende nok i sig selv.

De forskellige aktiviteter i naturen og den generelle træning i at være udenfor hjælper deltagerne med at blive bedre til at bruge naturen som et sted til at finde ro og energi i fremtiden. Denne effekt har været tydelig i evalueringen af *Grobund til fremtiden*, som netop viser en markant progression i de unges vurdering af, om de i fremtiden vil bruge naturen mere aktivt, og om de oplever naturen som et sted, hvor de kan finde ro og gøre ting, der giver dem energi.

Efter dette forløb vil jeg gerne bruge naturen mere, end jeg allerede gør, fordi jeg kan mærke, at jeg får det bedre.

Deltager i evalueringen af Grobund til fremtiden

Bålets merværdi

Bålet spiller en central rolle i indsatsen. Udover at fungere som varmekilde til kroppene og forudsætningen for at lave mad, så har det en stor værdi i forhold til at skabe nærvær og sammenhold, og det af flere grunde:

- **Fælles oplevelse:** Alle deltagerne deler den samme oplevelse af varmen, lyset og lyden fra bålet, hvilket skaber en følelse af fællesskab.
- **Afslappet atmosfære:** Bålet skaber en afslappet og hyggelig atmosfære, hvor man føler sig mere komfortable og åbne. Lyden fra bålet udgør en form for "hvid støj", der gør stilheden mindre "farlig", fordi den brydes let af bålet's bevægelser og knitrende lyde.
- **Naturlig samtale:** Det er nemt at starte samtaler omkring et bål, da det giver en god ramme for at dele historier og oplevelser. Omkring et bål er der ikke krav om øjenkontakt. Det gør det nemmere for de fleste at deltage i snakken, ligesom man kender det fra fx bilture.
- **Ingen distraktioner:** Når man sidder ved bålet, er der en aftale om, at mobilen er lagt væk. Det gør det lettere at fokusere på hinanden.

Værdien af madlavning og det fælles måltid

Madlavning og det at spise sammen styrker deltagernes madmod og åbner nye horisonter. De introduceres til, hvordan man selv kan lave enkel og nærende mad både billigt og årstidsbestemt. For nogle deltagere er det en særlig udfordring – fx på grund af spiseforstyrrelser eller bakterieforskrækkelse – men netop derfor bliver det også en værdifuld træning i at håndtere egne grænser og italesætte dem over for fællesskabet: *Jeg synes, det er svært at spise sammen med nogen, jeg ikke kender ret godt.*

Madlavning som aktivitet fungerer som et uformelt rum, hvor dialoger opstår spontant, og deltagerne får mulighed for at tale om emner, der tager udgangspunkt i deres egne interesser og livshistorier. Her er "ordet frit", og der trænes i at være en del af et uformelt fællesskab. Aktiviteten skaber en særlig form for nærvær, hvor hænderne arbejder, øjenkontakten er mindre intens, og deltagerne ser hinanden i en ny kontekst.

For dem, der har svært ved at deltage i mere strukturerede øvelser, kan madlavningen fungere som en pædagogisk bagdør – fx ved at snitte grøntsager eller hjælpe med praktiske opgaver. Fælles måltider eller spontane fejringer af fødselsdage bliver konkrete eksempler på, hvordan man kan skabe sociale stunder med glæde og samhørighed. Nogle af de unge har endvidere selv medbragt hjemmebagte muffins på en mødegang. For dem har det været en måde at give noget tilbage til fællesskabet på.

Opsamling: Centrale opmærksomhedspunkter fra afsnittet om naturen som ramme:

- **Facilitering af forløbet:** Forløbet i naturen skal være faciliteret, så naturen ikke kun fungerer som en ramme, men aktivt inddrages i aktiviteter, der bidrager til de unges personlige udvikling og fortællinger om sig selv.
- **Fremhæv lighed og fællesskab:** Brug delte oplevelser til at skabe lighed, opbygge fællesskaber og relationer. Det fremmer et åbent og ligeværdigt rum.
- **Priorité madlavning og fællesspisning:** Det kan være et trygt rum for social træning, dialog og personlig udvikling – med plads til både udfordringer og små succeser.
- **Udnyt naturrummets potentiale:** Brug naturens forskellige omgivelser og stemninger aktivt til at støtte aktiviteter og refleksion. Anvend naturens elementer som symboler og "tingsliggørelse" af følelser og erfaringer for at give deltagerne et nyt sprog til selvudvikling.
- **Fremhæv fysisk aktivitet og friluftsfærdigheder:** Integrér fysisk aktivitet og træning i basale friluftsfærdigheder for at hjælpe deltagerne med at finde ro og energi samt opbygge fortrolighed med udelivet.

2.4 At være ung og udsat

Ungemålgruppen

Målgruppen i projekt *Grobund til fremtiden* var unge kvinder i aldersgruppen 18-29 år, der var i massiv psykisk mistrivsel. De var hverken i beskæftigelse eller under uddannelse, og de modtog offentlig forsørgelse i form af uddannelseshjælp for aktivitetsparate eller ressourceforløbsydelse. Deres udfordringer var bl.a. svær angst, dobbeltdiagnoser, depression, ensomhed og forskellige belastningsreaktioner. I Aarhus Kommune var der ved projektopstart i 2023 ca. 930 personer i denne målgruppe

Målgruppen er svær at rykke i forhold til beskæftigelse, da personerne typisk mangler udredning, behandling, mestringsstrategier og selvmonitorering for at kunne deltage i de sædvanlige beskæftigelsestilbud.

Jeg tvivler konstant på mig selv, jeg har svært ved at se, hvornår det skal blive bedre. Jeg håber snart, at de finder en behandling, der virker, så jeg kan komme videre i mit liv.

Deltager i evalueringen af Grobund til fremtiden



Mentalt pres ved projektstart

Evalueringsmaterialet af projekt *Grobund til fremtiden* viser, at ved projektopstart har flertallet af deltagerne negative oplevelser i forhold til deres mentale og følelsesmæssige tilstand. Mange har ved projektstart rapporteret om følelser af uro, stress, lav glæde og manglende energi i løbet af de seneste tre måneder. Desuden har de fleste deltagere haft vanskeligheder med at føle sig friske og udhvilede efter søvn, og flere har udfordringer med at håndtere hverdagsopgaver (fx indkøb, åbne breve, rengøring og personlig pleje).¹⁴

Ny og klassisk udsathed

Hen over de seneste 10-15 år har forskning dokumenteret en markant stigning i mistrivsel og kontakt til sundhedsvæsenet blandt (især) unge kvinder. Den nationale sundhedsprofil fra 2021 og midtvejsundersøgelsen fra 2023 viser bl.a., at den mentale sundhed er faldende i Danmark, og særlig hårdt ramt er kvinder mellem 16 og 24 år.¹⁵

En tendens, der er tydelig på tværs af unge fra både ressourcetsvage og ressourcestærke familier.

Samlet set er der langt flere unge fra socioøkonomisk ressourcetsvage familier, som både har høje forekomster af selvrapporteret dårligt mentalt helbred og kontakt til psykiatrien. Disse unge er udsatte i den klassiske forstand.

Over en årrække er der tilkommet en ny gruppe af udsatte unge. Som bl.a. professor Noemi Katznelson belyser¹⁶, er der igennem de senere år også registreret en bredere mistrivsel i ungdommen, som rammer på tværs af sociale lag. Denne form for mistrivsel betegnes som "ny udsathed". Den nye form for udsathed inkluderer sociale udfordringer, men lægger også vægt på, hvordan kulturelle og strukturelle faktorer interagerer og påvirker unges oplevelser. De krav, muligheder og forventninger, der stilles til individuel ansvarlighed, kontrol og effektivitet i skolen, på arbejdspladsen og i fritiden, kan resultere i angst, depression og lavt selvværd. Denne psykiske belastning rammer ofte unge kvinder særlig hårdt, da de kan føle, at deres værdi er tæt knyttet til deres evne til at leve op til disse krav.

En stor del føler et intenst pres på at præstere både i uddannelse, beskæftigelse og eksistens. De har høje forventninger til sig selv og omgivelserne, og de overvåger konstant deres sundhed. Selvom de kender rådene om sund mad, motion og meditation, føles det ofte som endnu en byrde, de ikke lever op til. De adskiller sig markant fra de udsatte, jeg arbejder med, for på overfladen synes de velfungerende. Skammen er stor, fordi de er optaget af både omverdenens og deres egen vurdering.

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden

Den nye udsathed har været repræsenteret hos hovedparten af deltagerne i *Grobund til fremtiden*. Hvis ikke man har kendskab til målgruppen, kan det virke forvirrende, at de på flere områder fremstår ret ressourcestærke – fx har flere gennemført gymnasiet. I modsætning til klassisk udsathed, hvor problemer som misbrug og manglende uddannelse er mere synlige, er det for disse kvinder tilknytningsforstyrrelser, omsorgssvigt samt diagnoser som angst og depression, der præger billedet.

De unge i naturen har ofte svært ved at acceptere deres vilkår – fx at det kan blive vanskeligt at tage den uddannelse, som de satsede på i deres tidlige ungdom. De skal også finde ud af, hvordan de kommer videre, når de er svært depressive eller angste, og hjælpen fra netværket og til tider også behandlingssystemet ikke slår til. Mange har tidligt i livet mødt krav, de ikke har kunnet leve op til, og har brugt enorme kræfter på at forsøge over flere år. Det har været slidsomt, og deres nervesystem er ofte overbelastet. Kravene er blevet oplevet som svære og uopnåelige, og flere og flere er blevet lagt på. Derfor er det afgørende, at nervesystemet bringes i ro, så de kan bringes til på ny at se muligheder for sig.

Deltagerne har typisk lavt selvværd. Det lave selvværd har stor betydning i relation til at starte uddannelse eller job. Deres tanker om

sig selv og egne færdigheder kan være så lave, at de ikke har mod på eller kræfter til at begynde på noget nyt. Dette trods stor længsel mod at deltage i ungdomsliv, uddannelse eller arbejde. Herudover er mange yderst sårbare over for små modgangsoplevelser, fordi der er risiko for, at de vil se det som en bekræftelse i, at de ikke kan, eller at andre ikke vil dem.

Narrativ psykoterapeut og supervisor i Grobund til fremtiden



Caseeksempel

At tage afsked – en øvelse i at slippe det, der holder én tilbage

Øvelsen foregår ved vandet og hjælper den unge med at identificere en konkret forhindring i livet – og forestille sig et liv uden den.

Den unge bruger tid alene på at finde frem til, hvad der står i vejen for, at vedkommende kan nå sine mål. Derefter vælges en sten, der symboliserer forhindringen. Sammen med naturfacilitatoren tales der om stenens symbolik og om den positive intention bag forhindringen – fx at angst kan være en måde at passe på sig selv.

Der arbejdes med alternative strategier og med at forestille sig, hvordan livet ville føles uden forhindringen – med fokus på konkrete sansninger og situationer.

Til sidst overvejer den unge, om hun er klar til at tage afsked – og hvordan. Stenen kan kastes i vandet, begraves, brændes eller tages med hjem som en påmindelse om noget, der ikke længere er nødvendigt.

Eksempel fra praksis:

En ung kvinde ønsker at slippe sin perfektionisme, der forhindrer hende i at gøre ting færdige. Hun vælger en stor og grim sten, men opdager, at den har glatte og glimtende sider. I samtalen ser hun, at perfektionismen har givet hende anerkendelse og en følelse af værdi. Hun erkender, at hun også føler sig værdsat i sin vennegruppe – uanset præstation. Hun vælger at begrave stenen og laver en blomsterkrans som afsked. Inden hun begraver den, siger hun tak til den for at have hjulpet, men fortæller, at hun nu godt kan klare sig uden dens hjælp.

At bevare ro og styrke i overgangen til arbejdslivet

I virksomhedspraktikkerne, der for de fleste følger efter forløbet i naturen, skal de unge særligt arbejde med og støttes i at bevare den ro, som de har opbygget gennem forløbet, selvom de står i en ny situation med nye udfordringer. De skal fortsat øve sig i at holde opmærksomheden *udad* frem for *indad* og arbejde på at fastholde det, de har lært om deres egne grænser. Det kræver, at de tør mærke og sætte ord på deres behov – og at de tør fortsætte med at lære sig selv at kende. Når de skal ud på en arbejdsplads, opstår der igen nye krav, og de skal genlære, at de godt kan klare dem – ofte med støtte fra fællesskabet i naturen, som de genbesøger undervejs i efterværnet og med støtte fra virksomhedskonsulenten, der hjælper dem til at huske de nye mestringsstrategier og værktøjer, som de har opnået under hovedforløbet i naturen.

Mange af de unge kvinder er fortsat hyperopmærksomme på deres mentale tilstand og kropslige reaktioner. Derfor er det afgørende, at de også mødes med tillid og støtte i deres næste skridt. I naturen og i efterværnet viser naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten de unge, at de tror på, at de kan håndtere kravene og kommer til at klare sig – og det gør en forskel.



Caseeksempel

Mødegang i naturen: Fokus på overgangen og fremtiden

Mod afslutningen af hovedforløbet faciliterede psykoterapeuten fra Huset Relief en refleksionsdag med fokus på overgangen til næste fase – for de fleste en virksomhedspraktik. Øvelserne hjalp deltagerne med at sætte ord på deres udvikling, dele tanker om fremtiden og styrke fællesskabet som en ressource.

Dagen begyndte ved bålet, hvor deltagerne delte deres planer og refleksioner om overgangen. I fællesskab drøftede de, hvordan de oplever skift, og hvad de skal være opmærksomme på hos sig selv. Herefter fulgte gående samtaler i makkerpar med fokus på erfaringer fra forløbet, og hvordan disse kan bruges fremadrettet.

Afslutningsvis samledes gruppen igen ved bålet til en fælles opsamling: Hvad er vigtigt i den kommende tid, og hvordan kan virksomhedskonsulenten eller naturfacilitatoren støtte? Der blev også talt om muligheder for at videreføre fællesskabet i nye rammer.

Opsamling: Centrale opmærksomhedspunkter fra afsnittet.

Om målgruppen i *Grobund til fremtiden*:

- Unge kvinder (18-29 år) uden job eller uddannelse, med psykisk mistrivsel (svær angst, depression, belastningsreaktioner, lavt selvværd).
- I arbejdet med at forstå de unge skelnes der mellem *klassisk udsathed* (fx misbrug, manglende uddannelse, hjemløshed m.v.) og *ny udsathed*, der rammer bredere og handler om indre pres, præstationskrav og følelsen af ikke at slå til – ofte hos unge, der ellers fremstår ressourcestærke.

Kendetegn ved de deltagende unge:

- Flere har gennemført folkeskole og ungdomsuddannelse, men kæmper med angst, tilknytningsforstyrrelser og svigt.
- Har mødt urealistiske krav tidligt i livet, hvilket har overbelastet deres nervesystem.

Behov:

- Ro og tryghed er afgørende – både i naturforløb og på en arbejdsplads.
- De skal lære at mærke egne behov, kunne sætte relevante grænser og genopbygge troen på egne evner.
- Det naturbaserede forløb som metode kan bruges til at skabe ro, styrke selvværd og opbygge relationer. Her oplever de unge at blive set og anerkendt. Samtidig træner de at se sig selv i et nyt, positivt lys og at arbejde med, at de selv vælger, hvilke narrativer andre skal have om dem.
- I praktikforløb skal de unge lære at håndtere nye krav i et tempo, der matcher deres mentale tilstand. De skal turde mærke egne behov og genopbygge troen på egne evner.
- Tillid og relationer er afgørende. Når de unge får de rette værktøjer, lærer at bruge dem og mødes med troen på, at de kan klare sig, skabes der grobund for udvikling og forandring.

2.5 Spejling og positive fællesskaber

Værdiskabelsen i fællesskaber

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats trænes deltagerne i at kunne indgå og bevæge sig i et fællesskab. Og det er svært for mange. Ofte er deres liv og hverdag påvirket af mentale udfordringer, der ikke kun hæmmer deres evne til at deltage i sociale aktiviteter, men som også ofte får dem til at trække sig hurtigt fra sociale interaktioner.

I interviews med deltagerne nævner langt hovedparten, at trods forholdsvis nære familie- og venskabsrelationer, så oplever de, at ensomhed er et problem for dem. Forpligtende fællesskaber (fx på en uddannelse, i ungdomslivet eller på en arbejdsplads) er forbundet med dårlige oplevelser, angst og skam over, at de ikke er lykkedes, som de håbede på, i deres voksne liv.

På forløbene i naturen (gen)lærer deltagerne sociale færdigheder og opbygger en tryghed i at være sammen i et fællesskab med de andre deltagere. De opbygger kompetencer til at begå sig og til at håndtere deres egne tanker og følelser om at indgå i et fællesskab. Denne læring og tro på egen plads og ret til at være en del af et fællesskab tager deltagerne med sig videre ud i nye sammenhænge, fx på en uddannelsesinstitution, på en arbejdsplads eller i deres fritidsliv.

Men hvorfor er fællesskaber overhovedet vigtige i en beskæftigelsesindsats?

Studier viser, at det at være en del af et fællesskab og føle social integration i et fællesskab har positiv betydning for menneskers mentale sundhed og forlænger levetiden.¹⁷ Udover at den mentale sundhed højnes ved oplevelsen af at være en del af et fællesskab, så viser studier også, at vi i højere grad ser udfordringer som mere håndterbare, når vi skal løse dem sammen med andre.¹⁸ Overført til den naturbaserede beskæftigelsesindsats betyder det, at vi støtter deltagerne gennem etablering af et positivt fællesskab, så deres udfordringer opleves mere overskuelige og håndterbare, og at vi tilbyder støtte, indtil de er nået helt i mål med deres mål om job eller uddannelse.¹⁹

Nedenfor præsenteres fem centrale faglige greb, der sammen med øvelserne på mødedagene i naturen er blevet brugt i opbygningen af rammerne for nye fællesskaber på holdene. De fem greb er hhv. samarbejde om praktiske aktiviteter, ledelse af fællesskabet, tydelig rammesætning af takt og tone, spejling og brug af den narrative metode samt bevidning. Nedenfor beskrives hvert faglige greb enkeltvis.

Samarbejde om praktiske aktiviteter

Fra første dag i naturen understreger facilitatorerne vigtigheden af, at alle deltagere, så vidt muligt, involveres i praktiske opgaver. Der tages naturligvis højde for de forudsætninger, de hver især har, og deres aktuelle dagsform. Opgaverne, fx at sørge for varme og mad, bygger på samarbejde og erfaring med vigtigheden af at hjælpe hinanden.

Deltagerne skiftes til at hugge brænde, tilberede mad, vaske op i spejderhytten og slæbe skind. Facilitatorerne er tydelige kulturbærere af, at vi anerkender hinandens bidrag og bidrager med det, vi kan. Denne tilgang inspirerer deltagerne til naturligt at hjælpe til og tage ansvar for, at opgaverne bliver løst. Det skaber sammenhold og en kollektiv oplevelse af, at alle har en plads i fællesskabet.

I de to gennemførte projekter har vi ad flere omgange været vidne til unge, der gennem hovedforløbet går fra bevidst undgåelse af arbejdsopgaver til frivilligt at opsøge opgaver, fordi værdien i og glæden ved deltagelse i arbejdsfællesskabet er blevet tiltagende tydelig for dem over tid. Denne progression kan man ikke opnå via samtaler i jobcentret. Den skal have tid til at bundfælde sig i en konkret ramme.

Denne form for progression kan også være svær at opnå i en virksomhedspraktik på en arbejdsplads, da en bevidst undgåelsesadfærd hurtigt bliver påpeget og sanktioneret, hvorefter den unge ophører i tilbuddet og igen oplever et nederlag uden forløsning af potentialet.

Ledelse af fællesskabet

Facilitatorerne leder fællesskabet tydeligt ved at gå foran med gode eksempler, og de tager fuldt ud ansvaret for at få skabt en rolig atmosfære. De er også tydelige mht., at en del af forløbet er, at alle vil et fællesskab, og at det at ville fællesskabet er meget positivt. Dermed er de også med til at tage frygten for at blive afvist af de andre væk fra de unge, for det forventes, at man både vil og søger fællesskabet.

Hver mødegang indledes med en rammesætning og guidning gennem dagens program. Her nævner facilitatorerne også eksplicit, hvem der har meldt afbud, hvem der møder senere m.v. Herved tydeliggør de, at alle deltagere har værdi og en plads i gruppen, uanset om man kan deltage den pågældende dag eller ej.

Jeg når kvinderne ved at være transparent og tydelig om vores forventninger. Jeg siger, at jeg er hende, der står for naturdelen herude, og at min rolle er at prikke til deres komfort zone og give dem redskaber, der gør, at de kommer mere i ro.

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden



Caseeksempel

Eksempel på mødegang i naturen med fokus på fællesskab

Formålet med dagen er at styrke deltagernes forståelse af og bidrag til et godt fællesskab. Dagen forløber sådan:

1. Samling ved bålet – introduktion og fælles refleksion over, hvad et fællesskab er.
2. Gående øvelse i naturen, hvor deltagerne taler sammen to og to: "Tænk på et fællesskab, der har været en positiv oplevelse – hvad bidrog eller gjorde de andre, så fællesskabet fungerede? Hvad bidrog du med eller gjorde, så fællesskabet fungerede?"
3. Gående øvelse tilbage til bålpladsen: "Kan I finde en genstand i naturen, der repræsenterer noget af det, I finder vigtigt i et fællesskab?"
4. Afrunding af dagen samlet ved bålpladsen: "Fortæl de andre om din valgte genstand".

Når jeg faciliterer, er jeg opmærksom på min respons til deltagerne. Jeg forsøger at have vægt på, hvad fællesskabet har bidraget med, hvad der kan bruges fremadrettet i fx et job, og hvad jeg lægger mærke til, at de unge kvinder kan eller har gjort, der har bidraget positivt. Dertil er jeg altid til stede i alle øvelserne, så jeg kan støtte processen, hvis dialogen går i stå, hvis de finder den for svær eller mangler én at snakke med.

Narrativ psykoterapeut og supervisor i Grobund til fremtiden

Tydelig rammesætning af takt og tone

Facilitatorerne er kulturbærere af en omsorgsfuld og god tone blandt deltagerne. Der tales positivt og roligt til hinanden, og der spørges ind til hinanden med varme og nysgerrighed. Allerede ved visitationssamtalerne siger facilitatorerne, at de forventer, at man som deltager opfører sig venligt og omsorgsfuldt, og at det er et fortroligt rum, man har sammen i naturen.

Diskriminerende, fordømmende eller nedladende kommentarer påtales med åbne spørgsmål til, hvad der menes. Facilitatorerne gør meget for at bevare en god relation og samtidig sætte grænser. De viser derfor de unge strategier til at irettesætte nedladende kommentarer på en respektfuld og konstruktiv måde, som fx: *"Jeg tror ikke, at det var din hensigt, men det lød lidt nedladende i mine ører. Måske kan vi prøve at tale om det på en anden måde?"* Dette var især vigtigt på et af holdene, hvor der blev trukket fronter op omkring en samtale om køn og seksualitet. Her måtte facilitatorerne sætte grænser og mediere, før holdet kunne få arbejdsro, så man kunne arbejde videre med dagens program.

Der er også klare regler om mobilbrug: Telefonerne er i lommen og tages kun frem ved vigtige opkald eller særaftaler. Facilitatorernes rolige atmosfære smitter af på deltagerne, så de føler sig trygge og tør åbne sig for hinanden og deltage i fællesskabet. Opstår der en sjælden gang optræk til kontroverser eller uhensigtsmæssig vurdering af hinanden, så reguleres adfærden gennem dialoger med den enkelte. Det sker dog meget sjældent. Generelt er deltagerne søde mod hinanden og ønsker hinandens selskab.

På et af holdene er flere endda begyndt at gå til et frivilligt træningstilbud i en sportshal. For at sikre, at alle blev inviteret og kom med, tog en af deltagerne initiativ til, at de skulle oprette en fælles Messenger-gruppe. Alle meldte sig til.

Jeg synes, det er godt at være sammen med de andre. (...) Det er anderledes end i en praktik eller andet, da vi er en gruppe, hvor vi taler sammen, når vi laver mad, og har det sjovt.

Deltager i Grobund til fremtiden

Gruppedynamikken spiller en afgørende rolle for den sociale tryghed og for deltagernes sociale udvikling i løbet af projektet. Det er tydeligt, at et støttende og positivt gruppemiljø fremme åbenhed, tillid og samarbejde blandt deltagerne, og den opnåede tryghed heri skubber til både selvtillid og troen på egne styrker.

Oftentimes er deltagerne introverte i starten, men senere begynder de at dele med gruppen eller aktivt bede om hjælp. De ændrer deres stemningsleje: Tit når de kommer om morgenen, er de triste og i dårligt humør, men når de går hjem, er de sjældent triste, men griner og er i godt humør. Denne levede erfaring med, at de kan gå ud ad døren og have det dårligt, men så opleve noget godt, rykker dem. Det gør, at de møder mere op – selv på svære dage.

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden

Spejling og brug af den narrative metode

I den naturbaserede beskæftigelsesindsats spiller fortællinger en central rolle i arbejdet med at styrke både fællesskab og individuel udvikling. Her anvendes den narrative

metode som et redskab til at skabe mening og retning i deltagernes liv. Udgangspunktet er, at mennesker forstår sig selv og deres verden gennem de historier, de fortæller – og får fortalt. Gennem samtaler og refleksion hjælper facilitatorerne deltagerne med at opdage og formulere nye, mere foretrukne, fortællinger, der kan erstatte eller nuancere de ofte problemmættede fortællinger, de kommer med. På den måde bliver fortællingen et aktivt redskab i bevægelsen mod forandring og beskæftigelse.

Udsatte unge kvinder spejler sig ofte i, hvad andre gør, og hvad kulturen og samfundet forventer af dem, hvilket kan få de mest sårbare til at føle sig udenfor. I indsatsen er fortællingen om at være en del af fællesskabet på trods af udfordringer derfor særlig vigtig.

Vi snakker med deltagerne om, at man godt kan være i et fællesskab, selv om man ikke er på toppen. Og at man godt kan være forskellig dag for dag. Det er også okay bare at være. Man behøver ikke spænde buen for hårdt. Man behøver ikke altid at være flyvende.

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden

Ved opstarten af hovedforløbet er det centralt, at de unge kvinder oplever, at der er nogen, de kan spejle sig i og sammen opbygge et trygt fællesskab med. De ser andre, der ligner dem selv, og de oplever, at dem kan de godt lide. Når de ser på de andre, så forstår de ikke, hvorfor de dog er så hårde ved sig selv. At få vendt billedet om, så de ser på sig selv med de samme venlige øjne, som de ser de andre med, er en lang proces med mange refleksioner undervejs, da de unges nedgørelse af sig selv ofte sker automatisk og ubevidst.

Spejlingen i hinanden i et trygt rum skaber rammer for, at deltagerne kan vende og diskutere sårbarhed og udfordringer uden frygt for devaluering eller konkurrence om andres accept eller opmærksomhed. Det er ofte svære samtaler, da mange af kvinderne ikke har mange gode erfaringer eller sunde fællesskaber at trække på.

I evalueringen af *Grobund til fremtiden* giver kvinderne udtryk for, at det giver dem tryghed at kende til hinandens lignende baggrunde, selvom de er fyldt med udfordringer og nederlag. De kan gennem dem relatere til hinandens oplevelser og finde støtte i dette fællesskab. Denne gensidige forståelse skaber ikke blot en tættere forbindelse blandt dem, men fremmer også en følelse af at blive set, hørt og forstået og en oplevelse af, at de ikke står alene med deres historier og oplevelse af nederlag med fx skolegang, arbejdsliv m.v.

Vi taler meget om sårbarhed, og at vi mennesker i udgangspunktet behandler hinanden ordentligt. Nogle gange kan man dog komme til at tage andre som gidsler ved at overdynde dem med egne frustrationer. Derfor drøfter vi, hvor man i stedet kan søge hjælp – fx hos mentor eller bostøtte. Vi taler også om, hvordan det er at have en åben indlæggelse, og hvordan man kan øve sig i at bede om hjælp, selv når det føles svært, samt om egne mønstre og døgnrytmer m.v.

Bevidning

En anden og meget central metode anvendt af facilitatorerne til at styrke deltagernes selvværd og motivation for læring er bevidning.

Bevidning handler om at være opmærksom på, hvad deltagerne siger og gør – og særligt at lægge mærke til, når de lærer noget nyt. Et konkret eksempel er, når en deltager lærer at hugge brænde og bliver opslugt af både kraften og tilfredsstillelsen ved at gennemføre processen. Facilitatorerne griber sådanne øjeblikke og sætter ord på dem, så deltageren bliver bevidst om sin egen udvikling. Facilitatoren beskriver det således:

Pludselig kan vi alle se, at én på holdet har lært en ny færdighed, og det italesættes: "Hov, nu lærte du at hugge brænde – hvad fik dig til at ville lære det?" Det lyder måske formelt, men pointen er nysgerrigheden på, hvordan et menneske tilegner sig noget nyt. Der er skabt et miljø, hvor man, hvis man har lyst, kan lære at hugge brænde eller noget helt andet. Det handler om at opdage og anerkende det øjeblik, hvor nogen pludseligt lærer nyt eller rykker sig.

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden

Bevidning kan skabe en oplevelse af at være set, hørt og værdsat i fællesskabet. Facilitatorerne gentager deltagernes egne ord i dialogen uden at fortolke eller vurdere dem, og spørger nysgerrigt ind til, hvor de ved det fra. Det forstørre deltagernes egne erfaringer, giver dem værdi og giver mulighed for yderligere udfoldelse. Når andre i gruppen kan spejle sig i det, der bliver sagt, opstår der en følelse af fælles mening og anerkendelse. Som en af facilitatorerne pointerer, er det vigtigt at italesætte denne metode i gruppen, for ved at tale om det, skaber vi tryghed og plads i gruppen, og flere af de unge adopterer og adapterer den form for kommunikation, så det også sker internt i deres eget fællesskab. Det er til stor værdi, også for dem, der har brug for at trække sig lidt tilbage og måske ikke siger så meget. Det giver dem mere mod på at stille sig frem, når de oplever sig sikre på ikke at blive hverken udstillet eller udfordret ved at bevidne andres udvikling eller selv at blive bevidnet i deres udvikling.

Opsamling: Centrale opmærksomhedspunkter fra afsnittet

Fællesskab og tryghed som fundament: Mange deltagere har erfaringer med ensomhed og utrygge relationer. I naturen (gen)lærer de sociale færdigheder og opbygger tillid i trygge, frivillige fællesskaber uden sanktioner. Fællesskabet styrker mental sundhed og gør udfordringer mere håndterbare.

Pædagogiske greb og facilitering: Fællesskabet understøttes af praktiske opgaver, tydelig struktur og en anerkendende tilgang. Alle bidrager efter evne, og der arbejdes med venlig omgangstone og klare rammer for adfærd. Facilitatorerne skaber tryghed gennem nærvær, ledelse og respekt.

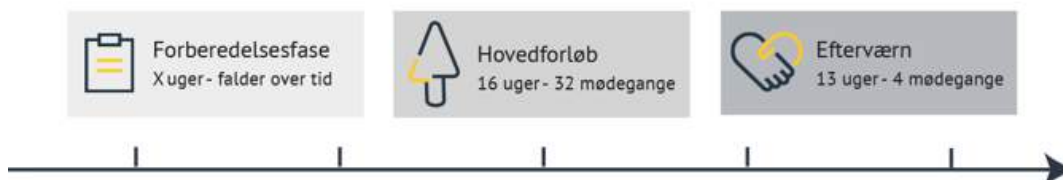
Narrativ og reflektiv tilgang: Gennem narrativ metode og spejling skabes nye fortællinger om deltagerne selv. De oplever, at de ikke står alene, og fællesskabet bliver et rum for sårbarhed og selvforståelse. Bevidning og anerkendelse styrker selvværd og motivation.

3. Implementering

Afviklingen af forløbene i den naturbaserede beskæftigelsesindsats er inddelt i tre faser. Det er hhv. forberedelsesfasen, hovedforløb og efterværn.

I det følgende gennemgås indholdselementerne i hver fase for at give en guidet inspiration til, hvordan I som fagprofessionelle kan implementere en lignende naturbaseret beskæftigelsesindsats lokalt hos jer.

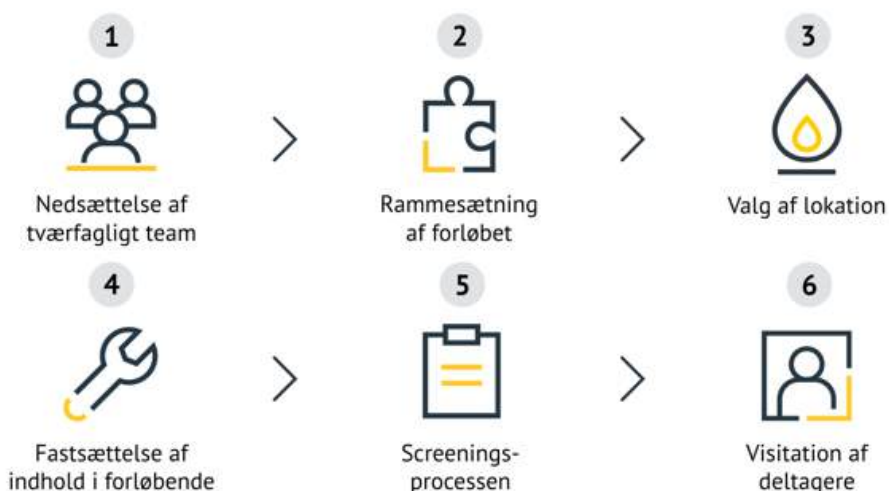
De tre faser i forløbene



3.1 Forberedelsesfasen

Før hovedforløbet kan afvikles, er der en række vigtige forberedelser, der skal gøres. Forberedelsesarbejdet er størst ved planlægningen af det første forløb. Når først rammerne og indholdet, bemanningen og procedurerne er på plads for afviklingen af forløb, falder forberedelsestiden til opstart af eventuelt efterfølgende hold betragteligt.

Opgaver i forberedelsesfasen



I de otte afviklede forløb, der ligger til grund for denne metodeguide, har vi arbejdet med løbende holdopstart, så når et hold påbegyndte efterværnet, startede et nyt hold op på hovedforløbet. Det viste sig imidlertid at være meget krævende for facilitatorerne både at skulle afslutte og opstarte hold samtidig. Der var mange møder, for stort et mix mellem at skulle udarbejde statusbeskrivelser, finde virksomhedspraktikker og holde afslutningssamtaler, samtidig med at der også skulle holdes infomøder for kolleger, rekrutteres nye deltagere, afvikles visitationssamtaler mv. Derfor anbefales det at afslutte et forløb helt, før et nyt igangsættes.

Vi har beskrevet de oplistede opgaver i forberedelsesarbejdet i afsnittet nedenfor.

1. Nedsættelse af tværfagligt team

For at kunne planlægge og gennemføre forløbene succesfuldt er det nødvendigt at have et tværfagligt team med de rette roller, faglighed og kompetencer til at kunne afvikle forløbene. Teamet skal tilsammen kunne dække områderne natur, fysisk og mental sundhed, pædagogik, socialfaglighed og beskæftigelse (læs mere om de forskellige roller i afsnit 2.1).

Som vi også skrev indledningsvist, er det vores klare overbevisning, at med rette faglighed og kompetencer kan to personer – en virksomhedskonsulent og en naturfacilitator – alene varetage faciliteringen af forløbene fra forberedelse til efterværn.

I udviklingen af den naturbaserede beskæftigelsesindsats i projekt *Grobund til fremtiden* var faciliteringsopgaven fordelt ud på flere hænder og teamet bredere. Det inkluderede en projektleder og gæstefacilitatorer fra Cabi, en virksomhedskonsulent fra Aarhus Kommune, en naturfacilitator fra Naturfællesskaber Aps og en psykoterapeut fra Huset Relief. Derudover deltog to virksomheder, en økonomirådgiver og sociallægen med besøg på alle hold.

Gæstefacilitatorer og gæster udefra

På mødegangene med eksterne facilitatorer eller andre eksterne besøg trådte naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten lidt i baggrunden på selve dagen. Men var ellers meget tydelige ift. at rammesætte besøgene og sætte indholdet på besøgene ind i en større kontekst. Det skete både på mødegangen forud for besøget og på efterfølgende mødegange, hvor de input, den viden og de emner, der er blevet arbejdet med under de eksterne besøg, udgjorde en fælles referenceramme for en videre dialog og det videre arbejde med progression mod styrket livsmestring, job og uddannelse.

Gæstefacilitatorer og gæster udefra kan være både en ressource og en udfordring for afvikling af forløbene. De kan skabe positive forstyrrelser og nye perspektiver, som de faste facilitatorer kan arbejde videre med. Men besøg udefra kræver også meget energi af deltagerne. Fx i forhold til at skulle forholde sig til nye mennesker og i forhold til antallet af aktiviteter.

Det er vores faglige anbefaling, at man med et faciliteringsteam på to personer – en virksomhedskonsulent og en naturfacilitator – skal prioritere besøg af sociallægen, økonomirådgiveren og de to arbejdsgivere. De faglige koblinger og input, som disse hver især kommer med, er vigtige for arbejdet med de unges udvikling. Antallet af øvrige gæster og facilitatorer i indsatsen må bero på en faglig vurdering af behov lokalt i forhold til, hvorvidt de to hovedfacilitatorer selv kan løfte den faglige opgave.

Uanset omfanget og antallet af gæstefacilitatorer/besøg udefra bør der udarbejdes en klar plan for de eksterne facilitatorers deltagelse, hvor formål, indhold og evt. aflønning afstemmes på forhånd.

Selvom temaer og datoer for de enkelte besøg fastlægges tidligt i planlægningsfasen af forløbene, er det vigtigt, at gæstefacilitatorer udefra også er med på at være fleksible og kan tilpasse indhold efter dagsform, fremmøde og vejr. Det forudsætter, at gæstefacilitatorerne – ligesom de to faste facilitatorer – har et bredt metoderepertoire og kan arbejde åbent og deltagerstyret.

Tilpasning af indsatsen og tydelig ledelsesprioritering

Løbende refleksion og justering i indholdsdelen på mødegangene er afgørende for at afvikle succesfulde forløb. Småjusteringerne aftales løbende mellem facilitatorerne på baggrund af identificerede behov og forudsætninger hos deltagerne. Større beslutninger eller justeringer på indholdsdelen drøftes og bestemmes på styregruppemøder.

I *Grobund til fremtiden* mødtes styregruppen kvartalsvist for at opsamle viden, erfaringsudveksle og tilpasse indsatsen. Her deltog projektleder, projektleder og facilitatorer fra Cabi, virksomhedskonsulent, afdelingsleder fra Aarhus Jobcenter, naturfacilitator, direktør fra Naturfællesskaber Aps og psykoterapeut fra Huset Relief. På

enkelte møder deltog også evaluator og centerchef fra Unge, Job og Uddannelse i Aarhus Kommune.

Et andet succesparameter for en vellykket afvikling af indsatsen er en tydelig ledelsesmæssig opbakning i den deltagende kommune. Opbakningen er med til at sikre, at indsatsen forankres solidt og prioriteres på tværs af kommunens afdelinger og medarbejdere. Endelig er det også værdiskabende, at der er en enig ledelse omkring de medarbejdere, der indgår i det tværfaglige kommunale samarbejde omkring de unge – fx deltagernes sagsbehandlere og mestringsvejledere – både før, under og efter forløbet i naturen, så alle trækker de unge i samme retning i en koordineret, samlet indsats.



Håndtering af facilitatorers sygefravær

Som alle andre kan de faste facilitatorer i naturen – virksomhedskonsulenten og naturfacilitatoren – blive forhindret i at møde op på arbejde. Derfor er det en god idé at udarbejde en fælles vikarplan inden opstart. Denne plan bør indeholde:

- en prioriteret ringeliste med kontaktoplysninger på fagpersoner, der kan træde til som vikarer
- skitsering af et ukompliceret og forkortet dagsprogram, som alle vikarer kan afvikle inkl. et måltid (vi havde indkøbt tomatsuppe på dåse samt suppehorn som nødplan)
- en tydelig beskrivelse af praktiske forhold på naturlokationen såsom adgang til nøgler, brænde, åbning af vand, opbevaring af fødevarer og andre nødvendige rutiner.

En fælles plan skaber vished for, at der er en plan B ved sygdom, og mindsker risikoen for at måtte aflyse en mødegang eller gennemføre den alene, hvilket kan være sårbart, hvis flere af de unge har det meget skidt på dagen.

Stabiliteten ved at møderne så vidt muligt altid gennemføres, skaber ro, tryghed og kontinuitet i forløbene – både for de unge og for de involverede fagpersoner.

2. Rammesætning af forløb

Hvert hovedforløb i den naturbaserede beskæftigelsesindsats varer 16 uger med fremmøde i naturen to gange ugentligt. Det efterfølgende efterværn er på 13 uger (med fire møder i naturen med tre ugers mellemrum). Efterværnsmøderne sikrer fastholdelse af progression hos deltagerne og et genbesøg for deltagerne i et trygt, positivt

fællesskab med de øvrige unge. I efterværnsperioden tilbyder virksomhedskonsulenten desuden, at de, der har lyst og overskud, kan mødes til en gåtur, et besøg hos en lokal forening m.v. sammen med hende.

I projekt *Grobund til fremtiden* er der afviklet fire forløb med et mål om 12 deltagende kvinder pr. forløb. Forløbene blev afviklet i umiddelbar forlængelse af hinanden, således at når hold 1 påbegyndte efterværnet, startede hold 2 op osv. Dette af hensyn dels til bemanningen i naturen, dels af hensyn til at kunne tage læring med fra et forløb til kvalificering af det næste forløb. Som nævnt indledningsvist i dette afsnit om forberedelse af forløbene vil vi anbefale, at alle forløb afsluttes helt, inden der opstartes nye.

Hvert møde i naturen varer fire timer og ligger i tidsrummet kl. 10.00-14.00, hvilket har passeret godt til deltagernes døgnrytme, samtidig med at der var dagslys under afvikling af mødegangene – selv i vinterhalvåret.

Varigheden på 16 uger er bestemt ud fra en erfaring hentet i projekt *Fodfæste gennem naturen*, hvor der blev afprøvet forløb på 13 uger. Det viste sig at være for kort tid i forhold til de forskellige aktiviteter, som deltagerne gerne skulle nå igennem. Formatet med 16 uger – afprøvet i *Grobund til fremtiden* – viste sig at være en god forløbslængde, idet ugetallet ramte en fin balance mellem tid til udvikling og afslutning før en begyndende stagnation. Samtidig er en varighed på 16 uger i stand til at give et ret præcist billede af, hvad deltagernes kapacitet er over tid. Nogle vil eksempelvis have meget energi i de første 3-5 uger, hvorefter de bliver mere pressede og ustabile. Denne erfaring viser noget om, hvornår de begynder at udvise tydelige belastningsreaktioner, og hvilket timetal det i forlængelse heraf kan være hensigtsmæssigt at starte på i en virksomhedspraktik, hvis de skal kunne klare denne over en længere periode. To ugentlige mødegange er også valgt på baggrund af deltagernes funktions- og energiniveau, og det har vist sig at være passende. Flere mødegange vil være for krævende for målgruppen grundet den energi, de bruger på fremmøde. Færre mødegange vil modsat være for lidt til at skabe oplevelsen af et forløb, opbygge et solidt fællesskab og have mulighed for fx at arbejde med tætte faglige koblinger mellem to mødegange. Mødedagene har været mandag og onsdag, og det har været vigtigt med en dags pause/restitution mellem mødegangene.

3. Valg af lokation

Ved valg af lokation for afvikling af forløbene er det vigtigt at overveje naturkvalitet og adgangen til en række faciliteter:

- Kan man komme der fast 2-3 gange om ugen i dagtimerne (kræver det en aftale og med hvem?), og er stedet relativt uforstyrret, så fremmede ikke lytter med på svære samtaler?
- Er det nemt tilgængeligt med offentlig transport, så deltagerne får gode forudsætninger for at kunne møde frem uden særlig støtte?
- Er der adgang til vand og toilet?
- Er der en bålplads med mulighed for at lave mad?
- Er der mulighed for at opbevare tørvarer som fx kaffe, te, konserves og brænde i et tilhørende, aflåst skur?

- Er der sø, hav og/eller skov tæt på, så der er mulighed for fysisk aktivitet i terræn?

I *Grobund til fremtiden* havde forløbene fast base ved Dalhytten, en spejderhytte i Højbjerg med adgang til toilet og vand lige i skovkanten med ti minutters gang til havet.

4. Fastsættelse af indhold i forløbet

Alle gennemførte forløb er opbygget efter samme grundstruktur og indhold, men de er justeret løbende på baggrund af erfaringer og de konkrete forhold på de enkelte hold. Denne fleksible tilgang sikrer, at forløbene forbliver relevante og meningsfulde for deltagerne, samtidig med at den overordnede pædagogiske retning og det beskæftigelsesfaglige sigte fastholdes.

Hver mødegang følger som udgangspunkt en genkendelig og tryk struktur, ofte beskrevet som "hjem-ude-hjem". Dagen starter med bålkafe/te og et fælles tjek-ind, hvor stemningen sættes, og der skabes ro. Herefter følger en fysisk aktivitet i naturen, som både kan have til formål at styrke fællesskabet og regulere deltageres stressniveau. Dernæst tilberedes et måltid over bål, og man spiser sammen, hvilket understøtter sociale relationer og skaber en uformel ramme for samvær. Efter måltidet arbejdes der med dagens tema – enten gennem faciliterede øvelser eller oplæg fra en ekstern gæst – og der afsluttes med refleksion og tjek-ud omkring bålet.

Planlægningen af den enkelte mødegang sker i tæt samarbejde mellem naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten. Hver mødegang tager udgangspunkt i et overordnet tema, der tilpasses deltageres modenhed og dagsform. Det er afgørende, at deltagerne er i overskud og har et lavt stressniveau for at kunne engagere sig i refleksion og læring. Derfor prioriteres det at skabe en rolig og genkendelig atmosfære fra dagens begyndelse. Hvis en eller flere deltagere møder ind med tydelige tegn på frustration, udmattelse eller krise, tilpasses dagens indhold og tempo, så det matcher holdets samlede behov. Det betyder, at der er agilitet til på dagen at skrue op eller ned for aktiviteter eller aftale, at den enkelte deltager kan få lov til "bare at være" uden at skulle være "på" i aktiviteterne. Så hvis overskuddet hos en deltager ikke er til andet end at være fysisk til stede ved bålet, så accepteres og understøttes det. Man er dermed altid velkommen og ønsket – også på de mest udfordrende dage.

På alle mødegange fungerer naturen som ramme og pædagogisk ressource, der både tilbyder ro, sanselighed og mulighed for fysisk udfoldelse eller meditation. Det kan gå begge veje, og det spænd understøtter deltageres trivsel og skaber et godt udgangspunkt for læring og udvikling.

Også årstiderne spiller en aktiv rolle i planlægningen: Om efteråret sankes bær og urter, om foråret ramsløg, og enkelte hold har fx tappet birkesaft til madlavning. De naturlige ressourcer indgår i måltiderne, og deltagerne sanker til eget behov. Årstidernes skift har også indvirkning på de planlagte fysiske aktiviteter – fra snemandsbygning og kælkning om vinteren til badeture på varme sommerdage. Læs mere om indholdet på mødegangene i afsnittet om hovedforløbet.



Notesbøger

Ved forløbets start fik deltagerne udleveret en notesbog til noter, tegninger og korte dagbogsnotater fra hver mødegang. Bogen har været godt modtaget og er aktivt blevet brugt i øvelser, fx: *Gå en tur, og skriv tre sommerønsker ned* eller *Jeg er glad i dag, fordi ...*

Notesbogen fungerer også som en personlig reminder, der kan motivere på svære dage. For deltagere, der har svært ved at skrive, har tegning været et godt alternativ.

5. Screeningsproces

Det deltagende jobcenter står for rekruttering af deltagere. Det vil sige, at det varetager alle opgaver i forbindelse med at fremsøge relevante kandidater via screening og visitation i interne fagsystemer. I *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* var Jobcenter Aarhus det ansvarlige jobcenter.

Jobcentret var forpligtet til at finde min. 15 egnede kandidater, så der – under hensyntagen til eventuelt frafald under visiteringsprocessen – ved opstarten var 12 deltagere på hvert hold, som havde givet tilsagn om deltagelse. Erfaringen viser, at det kan være en god idé at gå efter at finde helt op til 20 unge til hvert forløb, da der grundet de unges forskellige udfordringer typisk sker et ret stort frafald, både før første mødegang og løbende gennem forløbet.

I relation til rekrutteringsarbejdet internt i jobcentret er det en god idé at udarbejde en lille infopjece til de kolleger, der er i kontakt med målgruppen, og til potentielle deltagere fra målgruppen.

Det er hensigtsmæssigt at afholde informationsmøder med de teams, der arbejder med målgruppen – typisk har man en særlig ungeindsats, der arbejder med aktivitetsparate, ressourceforløb m.v. Rundsend gerne informationer og pjecer forud for diverse informationsmøder. Det gælder især de fagpersoner, der bidrager til rekrutteringen af deltagere, da der kan opstå en gate keeper-problematik, når det er de mest udsatte, der skal visiteres til projektet. Sagsbehandlere kan være nervøse på deres borgeres vegne, og derfor sker det af og til, at de ikke spørger borgeren, om det kunne være noget for ham/hende, men takker nej på vegne af borgeren uden forudgående dialog. Ligeledes ses det også, at der er større tilgang af nye borgere fra sagsbehandlere, der har tidligere, gode erfaringer med forløbene, og fra sagsbehandlere, der selv aktivt bruger naturen rekreativt. Det er vigtigt, at man har denne problematik in mente i samarbejdet med visiterende sagsbehandlere.

Sagsbehandlere skal introduceres grundigt til initiativet og inviteres aktivt ind i samarbejdet, så de oplever at have en reel stemme i teamet. De skal informeres om erfaringer fra tidligere forløb og forsikres om, at der tages nødvendige hensyn, og at indsatsen har til formål at forbedre – ikke forværre – den unges situation.

Det er også vigtigt, at relevante ledere for visiterende sagsbehandlere holdes opdateret via interne kanaler som nyhedsbreve, intranet eller andre foretrukne platforme. Overvej også alternative formidlingsformer såsom en kort præsentationsvideo om indsatsen og/eller materiale fra Cabi. I kan evt. henvise til podcasts om hhv. *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen*.



PODCAST

Podcast: Plads til psykisk sårbare giver plads til alle

Podcasten tager udgangspunkt i projektet Grobund til fremtiden, som hjælper unge kvinder med psykiske udfordringer videre mod job eller uddannelse gennem naturbaserede aktiviteter.

[Hør podcast](#) 



PODCAST

Podcast om projektet Fodfæste gennem naturen

Lyt til podcasten og bliv inspireret af projektet, Fodfæste gennem naturen, der hjælper udsatte unge mænd tættere på uddannelse og job via et beskæftigelsesforløb i naturen.

[Lyt til podcasten](#) 

6. Visitation af deltagere

Visitationssamtalen bør vare minimum 45 minutter og foregå på den naturbaserede lokation, så den unge får mulighed for at mærke rammen og stemningen. I de afprøvede forløb var det fast procedure, at når den koordinerende sagsbehandler i jobcentret havde vurderet, at en ung var i målgruppen for forløbet, blev den unge indkaldt til en

visitationssamtale i naturen. Erfaringen viser, at samtalen med fordel skal placeres cirka en uge før forløbsstart – er man for tidligt ude, øges risikoen for frafald, da motivationen kan dale i ventetiden.

Fysisk fremmøde er afgørende for engagement og fastholdelse. Deltagere, der ikke møder op personligt, har vist lavere commitment og større risiko for frafald. Det har også stor betydning, at den unge selv kan transportere sig til samtalen – gerne ledsaget af en mestringsvejleder eller sagsbehandler, men helst ikke kørt. Evnen til selv at finde vej og klare transporten er en vigtig indikator for, om den unge kan håndtere den praktiske del af deltagelsen. De, der har haft brug for transporthjælp, har typisk ikke fuldført forløbet. Det skal dog nævnes, at effekten af fælles transport eller tilbud om fx lån af gratis scooter ikke er afprøvet i projekterne.

Når den unge deltager ankommer til visitationssamtalen (evt. sammen med sin rådgiver), skal både naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten gerne være til stede på lokationen. Uderummet skal være klar og bålet godt i gang.

Når den unge har sat sig ved bålet, giver de to facilitatorer sammen en præsentation af, hvem de er, og hvor de kommer fra (hhv. jobcenter og Naturfællesskaber Aps). En lille, men betydningsfuld, detalje er indledningsvist at tilbyde en lækker snack sammen med en kop kaffe eller te under visitationssamtalen. Det signalerer omsorg og viser, at den unge er ventet og velkommen. Særligt unge kvinder har værdsat tørret frugt, nødder og gode te-varianter, hvilket har bidraget til en positiv og tryk oplevelse.

Herefter præsenteres forløbet for den unge inkl. en gennemgang i grovskitse af, hvad man kan forvente, at der skal ske på mødegangene i naturen. Desuden bliver vigtigheden i det fællesskab, som vedkommende skal indgå i, rammesat. *"Fællesskabet passer på dig, og vi er sammen om at lykkes. Du skal også turde at investere noget af dig selv i fællesskabet."*

I præsentationen bliver det indskærpet, at der er værdi i at gøre sig umage med fremmøde, fordi man er en vigtig brik i det puslespil, der udgør fællesskabet. Det bliver italesat, at det er væsentligt at møde op – også på en dårlig dag. Man har stadig værdi, og de andre vil kunne være med til at løfte humøret. Man støtter hinanden på holdet, og alle kender til dårlige dage.

Endelig præsenterer de også, at det overordnede formål med forløbet er, at man kommer i job eller uddannelse. For nogen er det meget tydelige beskæftigelsesfokus helt okay, mens andre reagerer lidt afventende og frygtsomt – typisk pga. dårlige erfaringer med andre forløb rettet mod job eller uddannelse.

Virksomhedskonsulenten fortæller også, at hun vil være en blivende faktor, selv når projektet i naturen rundes af, da der er efterværn, så man kommer godt videre.

Baseret på oplevelsen fra både projekt *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* er det erfaringen, at bålsnakken og roen omkring bålet motiverer deltagerne til at starte i forløbet på trods af deres svære sociale situation. Hele set-uppet medvirker til, at skuldrene sænkes, og når den unge deltager får at vide, at hun helt uden risiko for sanktion kan takke nej til tilbuddet, hvis hun ikke finder det meningsfuldt eller oplever sig for dårlig, opnås der typisk en tryk situation og ærlig dialog om forudsætningerne for

deltagelse. Det betyder, at næsten alle, der kommer til en visitationssamtale, også ønsker at blive en del af holdet.



Skabelon til afholdelse af visitationssamtaler

Medbring: Vand, kaffe/te og snacks.

Dagsorden for visitationssamtale:

- Hvem er vi?
- Dette er et beskæftigelsesforløb
- Beskrivelse af en dag i naturen
- Hvem er du?
- Hvad optager dig? Hvad drømmer du om?
- Spørgsmål?
- Praktisk information om mad, tøj, vejr
- Næste skridt.

Fremmøde

For at sikre fremmøde kan det være en hjælp at sende en sms eller ringe op til deltagerne dagen eller aftenen før, og at ringe til dem om formiddagen, hvis de ikke møder op.

Hvis en ung ikke kommer de fire første uger, blev det i projekt *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* besluttet, at man ikke kan blive en del af holdet, da en så sen opstart blev vurderet til at gå ud over fællesskabet. På samme vis arbejdes der ikke med et løbende optag på forløbene, med mindre noget helt særligt taler for.

Deltagerne skal opleve forudsigelighed i naturen og tryghed ved hinanden. Et løbende optag forstyrrer dette.

3.2 Hovedforløbet

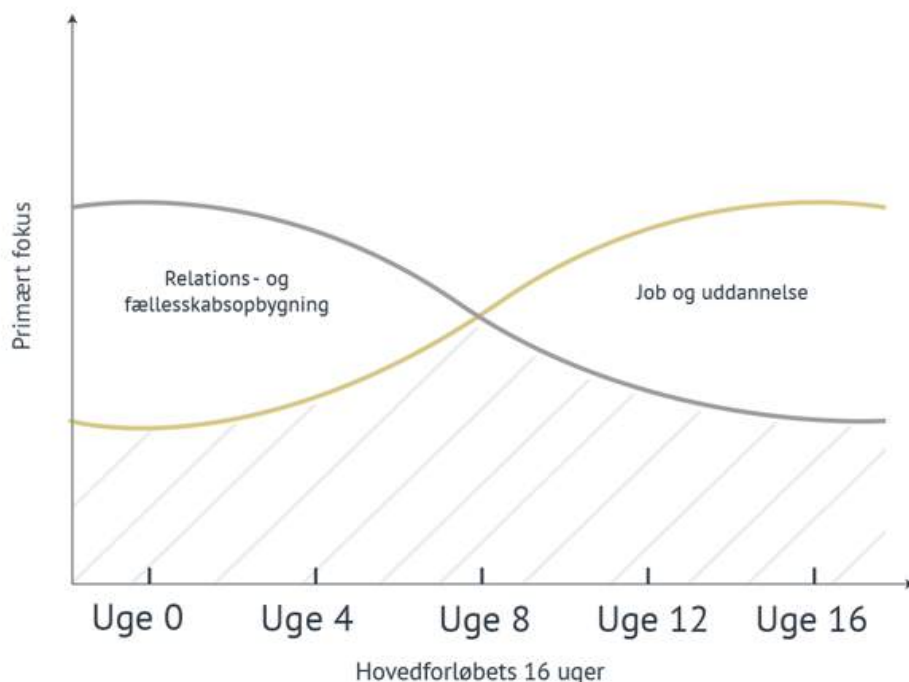
Hovedforløbet over de 32 mødegange i naturen er tematisk opbygget med en tydelig progression. Udviklingen bevæger sig fra relationsopbygning og psykologisk tryghed i begyndelsen over fokus på deltagernes kompetencer og ressourcer til afsluttende temaer om livsmestring, drømme og fremtidsperspektiver og med job og uddannelse som det langsigtede mål og gennemgående tema.

De bærende hovedtematikker er nærværende på alle forløbsgange, men vægtningen varierer.

Sætter man hovedforløbets tematiske emner i *Grobund til fremtiden* op skematisk, fordeler vægtningen på de enkelte forløbsgange sig i grove træk som i nedenstående illustration.

I detailplanlægningen af mødegangene på de gennemførte forløb blev det – som tidligere beskrevet – altid tilstræbt at skabe en rolig atmosfære for deltagerne for at sænke deres stressniveau.

Oplevelsen fra afviklingen af forløb i både projekt *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* er, at deltagernes stressniveau på den enkelte mødegang over tid falder hurtigere og hurtigere i takt med, at trygheden i forhold til de andre deltagere, facilitatorerne og forløbet som sådan er blevet større. Denne bevægelse mod hurtigere sænkelse af stressniveau og en tilsvarende affødt større modtagelighed for at arbejde med job, uddannelse og selvudvikling er illustreret i figuren nedenfor:



Dagsprogram på forløbsgangene

Som præsenteret tidligere – jf. beskrivelsen af forberedelsesopgaverne i starten af dette afsnit – så er dagsprogrammet for mødegangene i naturen som udgangspunkt planlagt ud fra en fast genkendelig skabelon med en hjem-ude-hjem-reference.

Genkendeligheden skaber en hensigtsmæssig forudsigelighed og dermed ro og stabilitet for deltagerne. I nedenstående skema præsenterer vi den skabelon, som vi har brugt i vores planlægning af dagsprogrammet i *Grobund til fremtiden*. Den kan I evt. bruge som inspiration.

Del 1	Forud for programstart: Gøre skind klar, facilitator afstemmer dagens program og deltagerantal, optænding af bål.
Del 2	Fysisk og mentalt tjek-ind med deltagerne: Signal til deltagerne (klokken ringer), stilhed ved bålet, solhilsen, kropsscanning, præsentation af dagens program.
Del 3	Fysisk og mental træning: Slæbe brænde, refleksionsøvelser i fællesskabet, sanke urter, gåtur med naturøvelser, stenkast ved stranden, bevidning.
Del 4	Madlavning <i>hjemme</i> og madpakker <i>ude</i> – frokost.
Del 5	Temaøvelser Eksempel 1: Beskæftigelsesrettet tema Jobværdispillet (se afsnit 2.2) Virksomhedsbesøg (se afsnit 2.1) Kompetenceprofiler (se afsnit 2.2) Eksempel 2: Fællesskab som tema "Det gode fællesskab" (se afsnit 2.2) Sansevandring "sten og øjne" (se afsnit 2.3) Eksempel 3: Livsmestring som tema "At begynde nyt – det derude" (se afsnit 2.4) Personligt træ (se afsnit 2.3) Selvportræt (se afsnit 2.3)
Del 6	Afrunding og oprydning: Fælles opsamling, stilhed ved bålet, gennemgå næste mødes dagsprogram, slukke bål, samle skind, fjerne affald, på gensyn.
Del 7	Debrief: Facilitator evaluerer mødegangen og sparrer om den enkelte deltagers behov og muligheder i en beskæftigelseskontekst.

3.3 Efterværn

Efterværnsforløbet strækker sig over 13 uger med tre uger mellem hver mødegang. Der afholdes i alt fire møder, der alle foregår på samme naturbaserede lokation som hovedforløbet. Møderne varer fire timer og følger den samme struktur som skovdagene i de første 16 uger, hvilket skaber genkendelighed og trykthed for deltagerne.

Både virksomhedskonsulent og naturfacilitator deltager i møderne, og det faglige indhold tilpasses de unges aktuelle behov. Således tager samtaler, refleksionsøvelser og gruppeaktiviteter fagligt udgangspunkt i dét, som deltagerne er optaget af, og understøtter dermed dialoger om emner som:

- Hvordan går det på din arbejdsplads?
- Hvilke typer kolleger har du mødt?
- Hvad betyder lønnede timer?
- Hvad er et fleksjob, og hvordan visiteres man til det?
- Hvordan kan I fortsætte jeres fællesskab i nye rammer og på frivillig basis, hvis I ønsker det?

Det centrale i efterværnet er genkendeligheden: bålet, naturen og glæden ved at mødes igen. Her får deltagerne mulighed for at dele, hvordan deres situation ser ud lige nu, og give hinanden respons og inspiration med afsæt i, hvad der er sket siden sidst.

De unge kommer, sætter sig og snakker. De har meget på hjerte og har ofte glædet sig til at komme tilbage til naturen og gense hinanden. Efterværnsmøderne bliver et frirum, hvor de kan dele oplevelser fra praktikken – udfordringer, erfaringer og glæder. Her fungerer naturfacilitatoren og virksomhedskonsulenten som de unges hukommelse. Vi lytter aktivt, spejler deres udvikling og minder dem om, hvor langt de er kommet: "Husker du, da du kom med de her tanker, og hvordan du siden lærte at håndtere det?"

Naturfacilitator i Grobund til fremtiden

Fælles gåture

Mellem efterværnsgangene tilbyder virksomhedskonsulenten en gang om ugen en gåtur på forskellige destinationer for dem, der har lyst. Erfaringen fra både *Grobund til fremtiden* og *Fodfæste gennem naturen* blev nemlig, at flere af de unge havde brug for en tættere kontakt i efterværnet, hvor også andre af de unge var til stede. Typisk er det de unge, der endnu ikke er startet i virksomhedspraktik, som mødes til en gåtur, hvor de fx besøger relevante fællesskaber i civilsamfundet og i det hele taget nyder at være samlet igen. Besøgsmålene tjener som inspiration til de unge i forhold til andre tilbud og steder, hvor de kan opsøge fællesskaber, oplevelser eller hjælp til den situation, de befinder sig i.

Eksempler på besøgsmaal på efterværens-gåture i *Grobund til fremtiden*:

- Museet MoMu
- Ungdomskulturhuset
- Spring med (gratis motionstilbud, som flere af de unge efterfølgende har meldt sig på sammen)
- Mindfulness i Gallo Huset
- Rådgivning i Gallo Huset
- Museet KØN
- Museet Ovartaci.

Afslutning på forløbet

Både i den afsluttende del af hovedforløbet og i efterværnet bruger virksomhedskonsulenten meget tid og energi på at etablere virksomhedspraktikker og understøtte de unge i deres opstart og daglighdag i praktikkerne. I dette arbejde trækker virksomhedskonsulenten på sit indgående kendskab til de unges ressourcer og behov, samtidig med at den stærke relation til den unge fremmer dialog og håndtering af eventuelle udfordringer i praktikken. Se afsnit 2.2 for en yderligere uddybning heraf.

Afslutningen på den naturbaserede beskæftigelsesindsats markeres med en afskedsøvelse og en fælles afskedsmiddag på sidste mødegang i efterværnet.



Øvelse

Portalen og markering af overgang

Øvelsen foregår på sidste mødegang i efterværnet. Deltagerne bliver inviteret til at bygge en port eller noget lignende, der kan fungere som en portal. Portalen skal gerne være i nærheden af det træ, som de igennem hele forløbet har arbejdet med som "deres" træ. De unge besøger på skift hinandens portaler.

Deltagerne bliver bedt om at stå på den ene side af deres portal, visualisere vejen videre og gå igennem deres portal, når de er klar til at sige farvel til det, der har været, og goddag til det, der kommer. Portalen fungerer på den måde som en konkret overgang.

Når den unge er gået igennem portalen, læser naturfacilitatoren eller virksomhedskonsulenten deres individuelle kompetencebevis højt for den unge, og resten af gruppen bevidner dette.

4. Vidensopsamling og anbefalinger

Det unikke i den naturbaserede beskæftigelsesindsats er, at den bygger på en helhedsorienteret tilgang, hvor naturen, fællesskabet og relationen til virksomhedskonsulenten, naturfacilitatoren og de øvrige unge spiller sammen med opbygning af arbejdsmarkedskendskab og tilknytning til arbejdsfællesskaber. Metoden er forankret i denne ramme og forudsætter en loyalitet mod denne ramme, men er derudover fleksibel i forhold til køn, alder og lokalitet.

Tværfaglige erfaringer og implementering

I *udviklingen* af den naturbaserede beskæftigelsesindsats har vi inddraget fagpersoner med baggrund i beskæftigelse, psykosociale forløb, naturfacilitering og terapeutisk arbejde. Tværfagligheden har været central for metodens udvikling og har bidraget til at skabe en helhedsorienteret tilgang. Når indsatsen skal implementeres lokalt i andre kommuner, vurderer vi dog, at det *ikke* er nødvendigt med en bred aktørkreds. Tværtimod kan for mange facilitatorer skabe uro og mindske deltagernes tryghed.

Det er vores klare vurdering, at indsatsen i praksis kan gennemføres med blot to centrale fagpersoner. Det afgørende er, at de hver især har en stærk faglighed, der tilsammen kan løfte metodens tænkning og tilgang, og at de har et tillidsfuldt samarbejde.

I en sådan opsætning anbefales det, at virksomhedskonsulenten er ansvarlig for de job- og uddannelsesrettede aktiviteter, mens naturfacilitatoren er ansvarlig for aktiviteter, der omhandler styrket trivsel og mental sundhed og formår at omsætte naturens potentialer ind i det arbejde. Desuden er det afgørende, at de to fagpersoner, der varetager indsatsen, har en stærkt forankret socialfaglighed, da de unges udfordringer alle har socialt betingede problematikker tilfælles.

Endelig anbefaler vi også, at indsatsen suppleres med udvalgte eksterne besøg – eksempelvis fra virksomheder, sociallæger og økonomiske rådgivere – der kan bidrage til at styrke deltagernes generelle livsmestring.

4.1 Centrale pointer

Vi har samlet de mest centrale pointer og dokumenterede resultater fra metodeafprøvningen af den naturbaserede beskæftigelsesindsats herunder.

Kontakt til unge uden for systemet

- En tillidsbaseret tilgang i naturen skaber en lavere tærskel for deltagelse, især for unge med negative erfaringer med systemet.
- Naturen som ramme gør det muligt at møde unge i øjenhøjde og med lave institutionelle markører, hvilket øger tilgængelighed og engagement.
- Projekterne har vist, at relationelle metoder og ikke-stigmatiserende fællesskaber kan nå de særligt udsatte unge – herunder dem i den gruppe på 45.000 unge, der står uden for job og uddannelse.

Jobparathed og kompetenceudvikling

- Naturens rolige rammer understøtter refleksion og samtale, der er afgørende for personlig og faglig afklaring.
- Gennem deltagelse opbygger de unge arbejdsrelevante kompetencer som mødestabilitet, samarbejde, ansvar og vedholdenhed.
- Via virksomhedsbesøg og støtte fra fagpersoner opnår de unge øget arbejdsmarkedskendskab og opbygger et mere realistisk billede af krav og forventninger på en arbejdsplads.
- Gennem deltagelse i forløbet oplever hovedparten af de unge at gå fra passiv modtagelse til aktiv deltagelse og ansvar, hvilket styrker deres parathed til job eller uddannelse. De unge får erfaringer og opbygger kompetencer, der kan omsættes direkte i CV og samtaler.

Styrket vurdering af arbejdsevne og støttebehov

- Virksomhedskonsulenten og naturfacilitatoren arbejder tæt sammen med de unge i hverdagsnære og uformelle rammer, hvilket giver adgang til autentisk adfærd.
- Virksomhedskonsulenten kan løbende observere og dokumentere den enkeltes funktionsevne, samarbejdsevne og behov for støtte, hvilket giver et mere validt og nuanceret grundlag for videre jobplaner og afklaringsforløb.
- Den tætte relation gør det muligt at tilpasse opgaver og støtte og at matche unge med relevante virksomheder og jobfunktioner.

Øget beskæftigelse og overgang til job/uddannelse

- De naturbaserede forløb opleves som meningsfulde og motiverende for de unge. De styrker deres engagement og fastholder deres deltagelse, hvilket øger sandsynligheden for en positiv og varig tilknytning til efterfølgende praktik, job eller uddannelse.
- Projekterne har dokumenteret, at en betydelig andel af deltagerne kommer videre i praktik, job eller uddannelse.

- Samarbejde med lokale virksomheder og aktører giver mulighed for reelle jobåbninger og netværk.

Indirekte beskæftigelsesfremmende effekter: Styrkede sociale relationer og fællesskabsfølelse

- Deltagerne oplever at blive en del af et meningsfuldt, positivt fællesskab gennem forløbene i naturen. Det modvirker isolation og styrker motivationen for at indgå i arbejdsfællesskaber.
- Naturens afstressende effekt bidrager til bedre mental trivsel, der er en forudsætning for at kunne tage skridtet mod praktik, job eller uddannelse.
- Spejling i ligesindede skaber tryghed til at tale om det, der er svært, og reducerer følelsen af ensomhed.
- Trygge og overskuelige rammer skaber plads til personlig udvikling og stabilisering for unge med psykiske eller sociale udfordringer.
- Øget selvtillid og livsmestring gør unge mere robuste og i stand til at håndtere krav og udfordringer i job og uddannelse.

Hvad siger de unge om værdien af deltagelse?

- **Struktur i hverdagen:** Mange af de deltagende unge oplever, at forløbet har givet dem en fast rytme og stabilitet i dagligdagen, hvilket har haft positiv indflydelse på deres liv og rutiner.
- **Ro og velvære i naturen:** Det at komme ud i naturen beskrives som meningsfuldt og afstressende. Flere fremhæver, hvordan de har lært at bruge naturen, og at den har givet dem ro, bedre humør og en ny værdsættelse af omgivelserne.
- **Redskaber til mental håndtering:** Deltagerne har lært konkrete teknikker og øvelser til at håndtere uro, stress og mentale udfordringer – og fået indsigt i, hvordan disse kan bruges i arbejdssituationer.
- **Spejling og fællesskab:** Mødet med ligesindede har skabt tryghed og gjort det lettere at tale om svære ting. Det har reduceret følelsen af ensomhed og styrket sociale relationer.
- **Øget selvtillid og livsmestring:** De unge oplever at blive mere robuste og bedre i stand til at håndtere krav og udfordringer – både i hverdagen og i job- eller uddannelsessammenhænge.
- **Tro på fremtiden:** Deltagelsen har givet mod på og motivation til at tænke fremad og formulere konkrete mål for job og uddannelse.

Anbefalinger til fagprofessionelle og praktikere

På baggrund af indsamlede erfaringer og evalueringerne af *Grobund til fremtiden* anbefales følgende metodiske tilføjelser til fremtidige implementeringer:

- **Øg bruttogruppen:** For at imødegå frafald og fravær anbefales det at øge antallet af visiterede deltagere fra 12 personer til 15-16 personer.
- **Undersøg årsager til fravær:** Systematisk analyse af fraværsårsager kan styrke indsatsens tilpasning og deltagernes fastholdelse.

- **Transporthjælp:** Tilbyd transportmuligheder som taxa, minibus eller scootere for at lette adgangen til den naturbaserede lokation.
- **Systematisk opfølgning:** Kombinér frivillighed med struktureret opfølgning fra kontaktpersoner for at reducere fravær.
- **Fokus på gruppekompetencer:** Arbejd metodisk med gruppesammensætning og normer for deltagelse for at styrke fremmøde og engagement.
- **Tilpasning af ressourcer:** Afstem antal deltagere og kommunale ressourcer til forløbene, så de matcher hinanden og sikrer høj udnyttelse af tilbuddet.

Anvendelse af metoden

Den beskrevne metode bag den naturbaserede beskæftigelsesindsats kan implementeres i både store og små kommuner. Det væsentlige er at have et tilstrækkeligt antal deltagere på hvert hold. Dette for at undgå sårbarhed i forhold til frafald, manglende fremmøde m.v. En af måderne, hvorpå det er muligt, at også mindre kommuner kan oprette tilbuddet, kan være at samle hold på tværs af køn og lade de unge spejle sig i andre typer af fællesnævner end køn. En anden mulighed er at indgå i et tværkommunalt samarbejde, fx i forbindelse med *Ungeløftet* som platform, hvor to eller flere kommuner går sammen om at etablere tilbuddet for en udvalgt ungemålgruppe.

[Læs mere om Ungeløftet](#) ➔

Ungeløftet som platform for indsatsen

Ungeløftet bliver i de kommende år omdrejningspunktet i indsatsen for og omkring unge i Danmark, der står uden job eller uddannelse. Formålet med indsatsen er at hjælpe unge uden uddannelse eller job videre i livet ved at skabe konkrete jobmuligheder.

Indsatsen bygger på et bredt nationalt partnerskab med lokale forankringer, og fra 2025 er der afsat 1,3 mia. kr. over ti år til at styrke beskæftigelsesrettede indsatser, herunder *Flere unge skal med* og *Individuelt planlagt job med støtte (IPS)*. Alle landets kommuner kan søge midler – enten alene eller i tværkommunale samarbejder – til at udbrede og forankre disse indsatser.

Vi vurderer, at en naturbaseret beskæftigelsesindsats med fordel kan fungere som en konkret indsats under Ungeløftet. En indsats som denne ville kunne indgå i en kommunal ungestrategi som en af de beskæftigelsesrettede aktiviteter, der lægges op til at etablere enten lokalt eller i et tværkommunalt samarbejde. Den præsenterede metode kan fx også kombineres med en IPS-baseret tilgang hos virksomhedskonsulenten.

Et af omdrejningspunkterne i Ungeløftet er også at etablere lokale partnerskaber med virksomheder. I en metodisk ramme, som den naturbaserede beskæftigelsesindsats tilbyder, vil det være muligt at give sådanne partnerskaber en aktiv rolle i direkte kontakt med de unge. Fx via virksomhedsbesøg i naturen og tidlige introduktioner til arbejdsmarkedet.

Hvorfor investere i en naturbaseret beskæftigelsesindsats?

Den beskrevne metode bag den naturbaserede beskæftigelsesindsats virker – ikke kun fordi den tilbyder en alternativ ramme i naturen, men fordi den skaber en meningsfuld

kobling mellem individets ressourcer og arbejdsmarkedets muligheder. Den naturbaserede tilgang giver unge mulighed for at indgå i et sundt fællesskab og opbygge relationer, samtidig med at de får konkrete erfaringer og afklaring i forhold til job og uddannelse.

De professionelle, der varetager den naturbaserede beskæftigelsesindsats, får samtidig et unikt indblik i den unge og dennes muligheder og begrænsninger i forhold til arbejdsmarkedet. Metoden giver derfor mulighed for et grundigt blik på den unge i forhold til fremtidig afklaring af den unges potentialer og forsørgelsesgrundlag.

Metoden inviterer til nytænkning i mødet med unge, der søger meningsfuld tilknytning til arbejdsfællesskaber.

Perspektivering

I en tid, hvor der er fokus på at reformere beskæftigelsesindsatsen, bliver det afgørende ikke at tabe fokus på en af de mest sårbare grupper i samfundet – de udsatte unge, der slås med psykiske og/eller psykiatriske udfordringer som misbrug og hjemløshed.

Med beskæftigelsesreformen frisættes kommunerne. Det medfører kun få krav til egentlige samtaler og indsats. Således er det op til kommunerne selv at vurdere, hvad der er meningsfuldt og muligt for de enkelte målgrupper i beskæftigelsesindsatsen. Og med udsigt til færre midler bliver det svære prioriteringer at lave. Derfor skal det, man som kommune vælger at investere i, være virksomt.

På baggrund af resultaterne fra både *Grobund til fremtiden*, *Fodfæste gennem naturen* og Cabis øvrige mangeårige erfaringer med investeringer i udsatte målgrupper er det vores klare overbevisning, at en naturbaseret beskæftigelsesindsats er en værdifuld investering. Den styrker motivation, fremmer afklaring og øger tilknytning til både arbejdsmarked, uddannelse og sunde fællesskaber for den udsatte del af unge uden job eller uddannelse.

Derfor prioriterer Aarhus Kommune en naturbaseret beskæftigelsesindsats

I Aarhus vælger man som følge af de to projekter at investere i en fortsættelse af den naturbaserede indsats. Det gør de, fordi de oplever, at indsatsen giver en genvej til arbejdsmarkedet og uddannelse for de mest udsatte unge.

Centerchef Pia Ulrich-Hansen fra Ungecenter Uddannelse og Aktivitet fortæller, at de ser flere og flere unge, der drømmer om at blive en del af arbejdsfællesskabet, men som endnu ikke har fundet deres vej. Derfor arbejder de ihærdigt på at tilbyde de unge sociale fællesskaber, som en del af deres vej tilbage til uddannelse eller beskæftigelse, fordi de kan se, at det forkorter vejen til selvforsørgelse eller afklaring af arbejdsevnen.

De unge motiveres af fællesskaber, hvor de møder andre unge, der både ligner dem selv, men også nogle, der kan tilbyde nye perspektiver på deres situation. Derfor fortsætter vi med at tilbyde unge med komplekse udfordringer - udover ledighed - fællesskaber i naturen, hvor vi kombinerer sociale aktiviteter med alt det gode, naturen giver. I indsatsen er der højt til loftet og plads til at arbejde med det svære, så overskuddet til at rette blikket mod job og fremtidige muligheder bliver større.

Fodnoter

1. [Se ungeløftet.dk](http://Se.ungeløftet.dk)
2. Effekten for normalindsatsen er hentet fra DREAM-data (Beskæftigelsesministeriets forløbsdatabase).
3. Særligt Bikubenfonden har publiceret en del viden om emnet i regi af [NISA, Naturintegreret socialt arbejde](#). Se desuden Stephen & Rachel Kaplan, *Experience of Nature*, 1996 og Friluftsrådets nyhed: [Ny undersøgelse af natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen](#) samt publikationen: [Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og social sundhed friluft](#)
4. Jf. bl.a. [Beskæftigelses Indikator Projektet \(BIP\)](#).
5. Læs mere om klassisk og ny udsathed i afsnit 2.4
6. For mere viden om naturbaserede beskæftigelsesindsatser målrettet udsatte unge mænd, se udarbejdede metodeguide for projekt [Fodfæste gennem naturen](#)
7. [Væksthuset - Beskæftigelsesindikatorprojektet](#)
8. Nogle af de mest kendte studier herom inkluderer: Adam et al. (2011) – En stor meta-analyse, der konkluderer, at den terapeutiske alliance er en af de vigtigste faktorer for positive resultater, uanset metode. Norcross & Wampold (2011) – Den fælles faktor, herunder den gode relation og klientens forventninger, er den mest forklarende faktor bag terapiens effekt.
9. Behandling, uddannelse, arbejdsmarkedet og det kommunale opfattes af mange af de unge som ét samlet system.
10. Indholdsudviklingen af det beskæftigelsesrettede fokus bygger bl.a. på en viden fra tidligere nævnte BIP-projekt (Væksthusets Beskæftigelsesindikator-projekt).
11. Aaron Antonovsky: *Helbredets mysterium – At magte stress og forblive rask*, 2003, Hans Reitzels Forlag.

12. Spil af denne type bruges ofte i karrierevejledning og coaching, og vi har med succes også brugt et lignende spil udviklet af Marselisborg i projekt *Fodfæste gennem naturen*. Det spil er dog ikke længere tilgængeligt, så vi tog det bedste med og byggede vores eget, der nu er gratis til download fra Cabis hjemmeside. [Hent jobværdispil](#)
13. Ane Moltke: *Kroppens ambivalens*, 2010
14. Statusrapport, evaluering af *Grobund til fremtiden*, marts 2025, LG Insight
15. [Den nationale sundhedsprofil](#) fra 2021 og [midtvejsundersøgelsen](#) fra 2023.
16. "Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering – om ny udsathed i ungdomslivet" af Noemi Katznelson m.fl. CeFU 2022.
17. Holt-Lundstad, J., Smith, B.T. & Layton B.J. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*, 2010
18. Hertz, E., *Robust – lær at mestre modgang*, 2017.
19. I den sammenhæng er det også centralt at nævne, at i den naturbaserede beskæftigelsesindsats fokuseres der på opbygning af konstruktive, tillidsbaserede fællesskaber uden tvang og med stort fokus på at skabe tryk, rummelighed og plads til den enkelte. Erhvervspsykolog Mette Thingstrup arbejder med begrebet 'fællesskabets paradoks', hvor hun kigger på balancen mellem privatliv og fællesskab og vigtigheden af den enkeltes frivillige lyst til deltagelse i fællesskabet. Den opmærksomhed inddrager vi bl.a. i projektet ved, at det er frivilligt at deltage i den naturbaserede beskæftigelsesindsats (ingen sanktioner ved nej til deltagelse), og ved, at der ikke er tvang forbundet med deltagelse i øvelser eller aktiviteter i naturen. [Læs mere om fællesskabets paradoks](#)