



- Viden i fællesskab

2013

Skovgymnastik - tværfagligt samarbejde i naturen

Sjov i skov, leg og latter, løb og gang, aktivitet og råb på tværs, duft af skovbund: en gruppe friske beboere og medarbejdere fra boenheder i Landsbyen Sølund er i fuld sving med den ugentlige skovgymnastik

Af Liselotte Petersen, cand.mag., VISS.dk

Et tværfagligt samarbejde¹ mellem fysioterapeuterne Malene Rønn og Rikke Thrysøe Thomsen og pædagogerne har i løbet af to år udviklet sig til et fantastisk frirum, hvor vaner brydes, og de oplever, at motivationen hos alle er i top: beboernes sundhedstilstand forbedres, og medarbejderne udvikler sig som rollemodeller

Fysioterapeuterne har med de faglige briller på løbende registreret observationer og evalueret, og pædagogerne har af og til meldt tilbage med deres observationer. Niels Emil Gøricke, en af de deltagende pædagoger, har bemærket, at fysioterapeuternes professionelle styring og tilrettelæggelse kombineret med en god portion humor har været helt central for succesen. Omvendt hænger succesen også sammen med pædagogernes deltagelse: ”Vi havde aldrig kunnet nå så langt uden pædagogernes bidrag. Med et møde en gang om ugen kan vi ikke opbygge den relation, som pædagogerne har til beboeren. De har været med til at forme projektet og er energigiverne, det er dem, som finder på skøre ting”, fortæller Rikke med et stort smil.

En anden forklaring på succesen er, at fokus tilsyneladende er trukket væk fra det fysioterapeutisk faglige, som er skjult og i stedet” leger vi sammen, vi prøver grænser af”, som Malene siger. Men vejledningen til pædagogerne om beboernes udførelse af opgaverne foregår, når beboerne ikke er der, og her oplever fysioterapeuterne, at de kan motivere og inspirere

pædagogerne til at være gode rollemodeller, som beboerne kan imitere også uden for skovgymnastikken.

Opstart og proces

Sygeplejen og medarbejdere fra boenhed 43/44 henvendte sig til fysioterapien i Landsbyen Sølund, fordi man kunne se, at beboerne var inde i en negativ glidebane i forhold til kost og motion. I samarbejde med ledelsen blev et pilotprojekt strikket sammen og skudt i gang ved et personalemøde. En diætist lavede et introforløb om kostvejledning og en konsulent fra VISS.dk introducerede til at arbejde med vaner og motivation. ”Pædagogerne skulle have været mere med til at brainstorme, og vi skulle have brugt mere tid på processen. Evaluering undervejs i forløbet er altafgørende: hvad får beboerne ud af det? hvad får personalet ud af det?”, fortæller Malene om opstarten, ”Vi har et fysioterapeutisk sigte med det, vi laver, og det er vigtigt, at det når ud til medarbejderne, det forudsætter dog, at vi mødes ved siden af, for vi passer på med ikke at snakke hen over hovedet på beboerne, når vi mødes”. Oprindeligt var det tanken, at projektet skulle køre nogle måneder under ledelse af fysioterapeuterne. ”Men der bliver ved med at være udvikling både fysisk, socialt og selvtillidsmæssigt”, siger Malene.

Man har endnu ikke set loftet for beboernes udviklingspotentiale, og der er derfor ikke planer om at afslutte forløbet.

¹ Tilbuddet er et behandlingstilbud under Serviceloven.



Kulturskifte i naturen

Fysioterapeuterne er begge udemennesker og startede et ude-/skovgymnastik-hold. "Naturen stimulerer til leg, det gør et klinisk lokale med en briks ikke", som Rikke udtrykker det. De var enige om, at de ville have en anden rolle end den traditionelle terapeut rolle. "Der var tale om et kulturskifte, vi skulle se os selv på en anden måde. Væk fra passiv bøj og stræk og i stedet fokus på det aktive", fortæller Malene. "Det er netop vaner, som skal ændres, vi har et nyt syn og ønsker et mere ligeværdigt samspil, hvor vi trækker os lidt tilbage som terapeuter: det er beboerne, som er aktive, og det, vi laver, skal kunne overføres til hverdagen".

Det er gået over al forventning med at nå både de primære mål: 1) at skabe glæde ved bevægelse, 2) at blive bedre til at bruge sin krop, 3) at blive mere tryk ved at færdes i uderummet, 4) at forbedre sine sociale kompetencer – og de sekundære mål, som er 1) vægttab, 2) reduktion i psykofarmaka indtag, 3) bedre nattesøvn. De har ikke fokuseret på registrering af de sidstnævnte i starten, men nu hvor de første erfaringer er høstet, er de klar til også at dokumentere. "Alle har rykket sig! Vi vil gerne dygtiggøre os og blive endnu skarpere gennem en registrering", fortæller Malene.

Skovgymnastik

- faglige refleksioner og en case

Af Malene Rønn, fysioterapeut i Landsbyen Sølund

Naturen giver nogle helt andre muligheder end indendørstræning, fordi vi får meget "foræret" her. Alene det at gå i den bløde og ujævne skovbund er god træning, særligt den proprioceptive sans / ledstillingssansen bliver udfordret her. Men også balancen, koordinationen, koncentrationen osv. er på arbejde.

Netop træning i naturen med højt til loftet frem for træning i lukkede rum er oplagt for mennesker med udviklingshæmning og ofte udadreagerende adfærd, hvor flere har psykiatriske problemstillinger. Mange er påvirket af psykofarmaka, hvilket bl.a. giver dem bivirkninger i form en øget motorisk usikkerhed og vægtøgning. De har en god grovmotorik og mindre god finmotorik og kan i forskelligt omfang kommunikere med tale, ord og fagter.

Mine kolleger og jeg er inspireret af forskellig teori om sammenhængen mellem psyke og motion, affektregulering og træning i naturen, hvilket afspejler sig i vores tilrettelæggelse og tilgang².

Vi søger at have fokus på det dopamin-udløsende "drivesystem" med præstationer, engagement, vitalitet og masser af anerkendelse. Samt på det endorphin- og oxytocin-udløsende beroligelsessystem med motion, fysisk berøring, tryghed, oplevelsen af tilknytning, fællesskab, forbundenhed og selve det at opholde sig i naturen.

Andre nøgleord for skovgymnastikken er respekt, ligeværdighed, opgaven som rollemodeller og ikke mindst at have det sjovt sammen.

Totempælen og varden

I praksis består vores arbejde netop i at skabe tilpassede rammer og udfordringer, således at alle trygt kan være med og arbejde i nærmeste zone for udvikling og stimuleres på et hensigtsmæssigt niveau – både motorisk og personlighedsmæssigt.

² Jes Gerlach's bog "Motion og psyke" udgivet af PsykiatriFonden
Professor Paul Gilbert vedr. affektreguleringssystemer.
"Friluftsliv – for mennesker med funktionsnedsættelse" fra Handicapidrættens Videnscenter
"Træning i naturen" – et projekt vedr. udvikling af genoptræningstilbuddet på Marselisborg centret skrevet af Lise Rønne m.fl. og med Nina Schriver fysioterapeut, Ph.d. som sparrings partner.



Når deltagerne er forskellige med forskellige individuelle behov, er det udfordrende også at opnå en fællesskabsfølelse. Det søger vi at indfri med en struktur, hvor vi har fælles indledning og afslutning og derimellem individuelle øvelser.

Gruppen, som består af seks beboere og deres ledsagere, mødes i skoven Alle står på hver sin træstub i en rundkreds om en totempæl, hvor de synger en sang som startsignal. Fysioterapeuten, som leder skovgymnastikken, konstaterer, hvem der er til stede, hvem der mangler. Beboeren får sammen med ledsageren sin opgave (har egne opgavekort med foto). Der rundes af med en fælles gåtur, hvor alle finder en sten, som smides på en nyetableret varde ved mødestedet, og en farvelsang synges fra træstubbene i rundkredsen. Skovgymnastikken varer op til 3 kvarter.

Case

En af deltagerne på holdet, Sofie³, er umiddelbart en fysisk velfungerende kvinde, der tilmed går ture over store afstande. Rent fysisk er hun en stor kvinde, som kan være udadreagerende og virke voldsom, men kernen indeni er lille og skrøbelig, hvilket vi har taget udgangspunkt i.

Når vi mennesker oplever utryghed og det at være på udebane, aktiveres trusselssystemet og angsten stiger. Det er belastende for systemet at være i trusselssystemet længere tid ad gangen. Hermed stiger risikoen for fx udadreagerende adfærd. Vi arbejder derfor målrettet at udvide Sofies hjemmefordele og reducere trusselssystemets aktivitet.

Det er vigtigt, at Sofie ikke skærmes helt fra de situationer, hvor trusselssystemet aktiveres, for så havner hun nemt i en ond cirkel med inaktivitet – usikker kropsfornemmelse – øget usikkerhed på sig selv – isolation – lavere margen for aktivering af trusselssystemet.

Sofie er på hjemmebane, når hun går alene på de jævne stier og fortove, men er på udebane, når hun færdes de fleste andre steder, og når der er andre mennesker omkring hende at forholde sig til bliver hun usikker og utryg. Manglende selvværd og utryghed har været et kardinalpunkt for Sofie gennem hele livet og afspejler sig også i hendes kropsholdning og gangmønster. For at møde de udfordringer, som Sofie har,

er der i valget af øvelser lagt vægt på at bedre balancen, den proprioceptive sans og kropskontrollen, så hun bliver mere tryk og hjemmeforant på mere varieret underlag. Der er fokus på at bedre hendes kondition, for udover fysiske fordele herved øges spændvidden også for, hvornår trusselssystemet aktiveres. Kropsbevidstheden skal øges hvorved hun bliver mere tryk og hvilende i sig selv, fordi hun ved, hvad hun kan risikere at ”bevæge sig ud i”, og hvad hun skal være mere forsigtig med.

I nogle af øvelserne arbejder vi også på at få lyd på; Sofie må gerne fylde og må gerne udtrykke sig. Det er også hendes skov! Og hun indtager den mere og mere!

³ Sofie er anonymiseret