



Handbok för individcentrerad planering av naturbaserad verksamhet

Temapublikation 2/3 Natur i livet, natur i rehabiliteringen

Taimi Tolvanen

Handbok för individcentrerad planering av naturbaserad verksamhet

Temapublikation 2/3 Natur i livet, natur i rehabiliteringen

*Projektet Natur i livet! Funktionsförmåga och delaktighet
genom naturbaserade metoder och tjänster.*

Serie C. Läromaterial 3/2017

Lapplands yrkeshögskola
Rovaniemi 2017

© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-198-6 (pdf)

ISSN 2342-2513 (webbpublikation)

Projektet Natur i livet! Funktionsförmåga och delaktighet genom naturbaserade metoder och tjänster.

Lapplands yrkeshögskolas publikationer
Serie C. Läromaterial 1/2017

Finansiärer: NTM-centralen i Norra Österbotten,
Lapplands yrkeshögskola, Hävkraft från EU
2014–2020, Europeiska Unionen – Europeiska
socialfonden Skribent: Taimi Tolvanen
Ombrytning: Janette Mäkipörhölä, Lapplands YHS,
kommunikationsenheten

Lapplands yrkeshögskola Jokiväylä 11 C
96300 Rovaniemi

Tfn 020 798 6000
www.lapinamk.fi/julkaisut



Lapplands högskolekoncern LUC är
en strategisk sammanslutning av
universitetet och yrkeshögskolan.
Till koncernen hör Lapplands uni-
versitet och Lapplands yrkeshög-
skola.
www.luc.fi

Innehåll

FÖRORD	5
INLEDNING	8
DEL 1	
HANDBOK FÖR INDIVIDCENTRERAD PLANERING AV DELAKTIGHETSSTÄRKANDE NATURBASERAD VERKSAMHET	
1 TJÄNST – NATURUNDERSTÖDD	
SOCIAL REHABILITERING	13
1.1 Social rehabilitering som metod för att stärka delaktigheten	14
1.2 Naturbaserad verksamhet som rehabilitering	16
2 ARBETSSÄTTET – DELTAGAREN I VERKSAMHETENS CENTRUM	
2.1 Det individcentrerade arbetssättet	20
2.2 Deltagaren som individ	22
2.3 Deltagarens delaktighet	24
3 PRAXIS – ELEMENTEN I DEN DELAKTIGHETSSTÄRKANDE NATURBASERADE VERKSAMHETEN.	
3.1 Stödet	28
3.2 Naturen	30
3.3 Verksamheten	32
3.4 Gemenskapen	34
4 ARBETE – VISUALITET	
I PLANERING AV DEN NATURBASERADE VERKSAMHETEN	37
4.1 Den visuella arbetstekniken	38
4.2 Individcentrerade verktyg för planering av den naturbaserade verksamheten	40

DEL 2

VERKTYG FÖR INDIVIDCENTRERAD PLANERING AV DEN NATURBASERADE VERKSAMHETEN

1 MÖJLIGHETER TILL ATT STRUKTURERA LIVET OCH BERÄTTA OM SIG SJÄLV MED HJÄLP AV FÖRHÅLLET TILL NATUREN45
<i>Jag och naturen</i>	46
<i>Presentation på en sida</i>	48
<i>Presentation på en sida med koppling till naturen</i>	50
<i>Livshistoria med koppling till naturen</i>	52
<i>Tavla över naturdrömmar</i>	54
<i>Beskrivning av de egna färdigheterna och styrkorna</i>	56
2 GEMENSAM PLANERING OCH UPPFÖLJNING59
<i>Möjligheterna att delta</i>	60
<i>Vågverktyget</i>	62
<i>Stigverktyget</i>	64
<i>Fungerar, fungerar inte-verktyget</i>	66
<i>Uppföljning och lägesöversikt</i>	68
KÄLLOR71
BILAGOR.73

Förord

Den här webbpublikationen har skapats inom projektet Natur i livet! Funktionsförmåga och delaktighet genom naturbaserade metoder och tjänster (2015–2017). Projektet administrerades av Lapplands yrkeshögskola och genomfördes i Finland via Europeiska socialfondens program Hållbar tillväxt och jobb.

Projektets huvudmål var att stärka funktionsförmågan och delaktigheten hos rehabiliteringspatienter inom området mental hälsa och missbruk samt långtidsarbetslösa, i synnerhet unga personer, med hjälp av naturbaserade metoder. Målet var att skapa modeller för stärkande av delaktigheten och för aktivitetsbetonad rehabilitering individuellt och i grupp. Målet var även att producera utvecklingsdata om tillämpningen av naturbaserade metoder i stärkandet av delaktigheten och rehabiliteringen.

Vid sidan av Lapplands yrkeshögskola genomfördes delar av projektet även av stiftelsen Eduro i Rovaniemi, Kemijärvi stad och Salla kommuns ungdomsväsen. Medverkande aktörer satte sig in i Green Care-verksamhet och modellen för individcentrerad livsplanering. Projektparterna testade Green Care-metoder i olika slags naturmiljöer i enlighet med deltagarnas behov. Utifrån experimenten skapades Green Care-verksamhetsmodeller för stärkande av funktionsförmågan och delaktigheten.

Som resultat av projektet fick man verksamhetsmodeller för individ- och grupprehabilitering som utnyttjar Green Care-metoderna, verksamhetsmodellen Verkstad utan väggar, modellen för Fotvandningsverksamhet, modellen för Lantgårdsverksamhet, modellen för Stallverksamhet, verksamhetsmodellen Husky Park, modellen för naturbaserad rehabilitering Kraft från naturen och modellen för identifiering av naturkompetens. Dessutom fick man utvecklingsdata om tillämpning av Green Care-metoderna inom social rehabilitering.

I de Green Care-projekt som Lapplands yrkeshögskola har genomfört tidigare har behovet av aktörernas ömsesidiga samarbete och nätverkande för att utnyttja möjligheterna inom de naturbaserade metoderna kraftigt lyfts fram. Efterfrågan på naturbaserad verksamhet har ökat inom social- och hälsovården, men även inom landsbygdsnäringarna och turismen. I Finland och framför allt i Lappland kräver utvecklingen av Green Care-verksamhetsmodellen ännu särskilda satsningar. I tidigare projekt har man också till exempel satt sig in i Green Care-verksamhetsmodellen i Norge (Inn på tunet) och fastställt dess fördelar i den sociala rehabiliteringen av olika klientgrupper.

Under det här projektet har projektaktörerna också satt sig in i Green Care-verksamheten i Sverige. Studieresan till Västra Götaland och Halland var mycket lyckad och de erfarenheter och samarbetspartner som man fick där har stöttat utvecklingen av naturbaserade metoder och etableringen av naturbaserad välfärdsverksamhet i Lappland. På projektets avslutningsseminarium på Finlands riksomfattande Green Care-dagar 2017 medverkade svenska naturföretagare som gästföreläsare. Dagarna är ett branschövergripande forum för informationsförmedling och nätverkande mellan Green Care-organisationer och aktörer i olika branscher.

Lapplands yrkeshögskola har valt Främjandet av en klok användning av naturresurserna som ett prioriterat strategiområde, vilket för sin del profilerar och styr utbildnings-, forsknings-, innovations- och serviceverksamheten inom olika områden vid högskolan. Inom området för välfärdstjänster, som koordinerar detta projekt för naturunderstödd rehabilitering, syns främjandet av en klok användning av naturresurserna i att naturtjänster som skapar välbefinnande utvecklas vid sidan av andra funktioner inom naturresursområdet, i form av den offentliga sektorns samarbeten inom social- och hälsovårdstjänster och andra välfärdstjänster och utvecklingen av dem.

I Lapplands yrkeshögskola pågår och planeras just nu flera Green Care-projekt, där man utvecklar Green Care-verksamheten i Finland. Dessutom finns ett samarbetsprojekt för stärkande av den nordiska Green Care-verksamheten. Projekten handlar om utbildning, företagsverksamhet, integration, rehabilitering och forskning. Anställda vid Lapplands yrkeshögskola har nyligen deltagit i konferensen Green Care- och naturassisterade interventioner i Norge för att utöka sina kunskaper om Green Care-verksamheten och främja nätverkandet med de nordiska kollegorna.

För att stärka det nordiska Green Care-samarbetet publicerar Lapplands yrkeshögskola denna temapublikation 2/3, Natur i livet, natur i rehabiliteringen. Handbok för individcentrerad planering av naturbaserad verksamhet, skriven av Taimi Tolvanen samt finansierad och utgiven av projektet Natur i livet! Rehabiliteringsparadigmet och grunderna som ligger bakom handboken presenteras i projektets temapublikation 1/3, Modell för delak-

tighetsstärkande, naturunderstödd rehabiliteringsverksamhet, som även finns tillgänglig som svenskspråkig webbversion.

Handboken behandlar den individcentrerade planeringen av naturbaserad verksamhet som ordnas som social rehabilitering eller någon annan delaktighetsstärkande tjänst, principerna för planeringen och de verktyg som används i den. Enligt skribenterna är handboken avsedd för handledare och coacher inom naturbaserad verksamhet som är verksamma inom social- och hälsovården. Även andra Green Care-aktörer kan ha nytta av handboken. Vi hoppas att handledare och coacher samt andra aktörer som arbetar inom naturunderstödd rehabiliteringsverksamhet också i de andra nordiska länderna får nytta av den.

Rovaniemi, den 15 november 2017

Tero Leppänen
projektchef

Inledning

Temat för denna handbok är den individcentrerade planeringen av naturbaserad verksamhet som en del av social rehabilitering och andra tjänster som stärker delaktigheten. Handboken är avsedd för dig som arbetar som handledare eller coach i naturunderstödd rehabilitering. Handboken ger dig verktyg, med vars hjälp du kan främja samarbetet och deltagarnas aktörskap under planeringen. Också andra Green Care-aktörer, som vill bekanta sig med det individcentrerade arbetssättet i naturunderstödd rehabiliteringsverksamhet, kan ha nytta av handboken.

Handboken kan utnyttjas i planeringen av naturbaserad verksamhet med personer som använder rehabiliteringstjänster eller andra delaktighetsstärkande tjänster på grund av psykisk ohälsa, missbruk eller andra svårigheter som påverkar vardagskompetensen och en anknytning till arbetslivet. Handboken kan även användas inom arbetet med äldre, handikappservicen samt ungdoms- och invandrararbetet.


Handboken har producerats inom projektet Natur i livet! Funktionsförmåga och delaktighet genom naturbaserade metoder och tjänster (2015–2017). Projektets första temapublikation Modell för naturunderstödd, delaktighetsstärkande rehabiliteringsverksamhet presenterar rehabiliteringsparadigmet och grunderna som ligger bakom handboken mer ingående.

Följande personer har gjort en stor insats i form av kommentarer till handbokens innehåll, fotografier och fotograferingsobjekt: Tiina Annunen, Laura Niskala och Tero Vuolli från stiftelsen Eduro, Tarja Mouhi och Tanja Mykkänen från Kemijärvi stad, Niina Mattila från Salla kommun samt Arja Jääskeläinen, Tero Leppänen och Leena Välimaa från Lapplands yrkeshögskola. Också tidigare projektmedarbetare Susanna Jussila, Marika Kunnari och Tarja Ollonen, medverkande studeranden samt medlemmarna i utvecklingsgruppen för Kemijärvi och Salla har för egen del påverkat utvecklingen av den individcentrerade planeringsmodellen för naturbaserad verksamhet och gett sitt tillstånd för användningen av bilderna. Deltagarna i projektets naturbaserade verksamhet har indirekt påverkat handboken och citaten från intervjuerna med två deltagare beskriver hur givande naturen är och

deras egna möjligheter att påverka. Tuomo Välimaa har tagit en del av bilderna. Pia Kuha och i synnerhet Janette Mäkipörhölä har gjort ett stort arbete med ombrytningen. Tack till er alla.

Handboken består av två delar. Den första delen, Individcentrerad planering av delaktighetsstärkande naturbaserad verksamhet, belyser utgångspunkterna och principerna för rehabiliteringsverksamheten. I den andra delen, Verktyg för individcentrerad planering av den naturbaserade verksamheten, beskriver jag verktygen för den individcentrerade planeringen av den naturbaserade verksamheten (IPN). På idénivå är dessa verktyg baserade på verktygen för individcentrerad livsplanering (ICL, Person Centred Planning, PCP) som tagits fram av organisationen Helen Sanderson Associates. Jag har grupperat verktygen i två grupper: Möjligheter till att strukturera livet och att berätta om sig själv via förhållandet till naturen samt Gemensam planering och uppföljning. I handbokens webbversion kan IPN-verktygen skrivas ut som arbetskort.

”Naturen i Finland, den är så givande.”



Del 1
Individcentrerad
planering av
delaktighetsstärkande
naturbaserad verksamhet

1 Tjänsten – naturunderstödd social rehabilitering



1.1 Social rehabilitering som metod för att stärka delaktigheten

Social rehabilitering och andra tjänster som stärker delaktigheten

Naturunderstödd social rehabilitering är liksom annan rehabilitering en tjänst som kombinerar individuellt och funktionellt stöd för att stärka den sociala funktionsförmågan, förebygga marginalisering och främja delaktighet. Social rehabilitering kan genomföras i form av individuellt psykosocialt stöd, närarbete, olika slags aktivitetsgrupper, kamratstöd, deltagande i frivilligverksamhet, arbetsverksamhet samt andra tjänster och stödformer som man kommit överens om med klientpersonen.

Tjänster som stärker delaktigheten kan vara till exempel social rehabilitering för stärkning av vardagskompetensen, stödverksamhet i sysselsättningssyfte för handikappade, rehabiliterande arbetsverksamhet, dagverksamhet eller någon annan verksamhet under dagtid, delaktighetsstärkande tjänster enligt lagen om missbrukarvård eller mentalvårdslagen, klubbhusverksamhet och verkstäder samt rehabilitering med anknytning till arbetslivsdelaktighet eller för främjande av arbetslivsfärdigheterna.

Innehållet i den sociala rehabiliteringen planeras alltid enligt de individuella behoven. För en del innebär det att man ordnar möjligheter till att ansluta sig till gemenskapen och samhället samt till att förverkliga ett liv som passar en själv. För andra är det stöd för rehabiliteringen eller stärkande av de resurser och färdigheter som behövs i den egna livssituationen. Rehabiliteringen kan även innebära att man erbjuder provmöjligheter för att hitta ett lämpligt jobb.

Delaktighet

Delaktighet innebär att man deltar, påverkar, gör insatser och förverkligar sig själv jämlikt med andra. Målet för social rehabilitering är att främja förverkligandet av klientpersonernas grundläggande och mänskliga rättigheter samt deras jämlika möjligheter till deltagande och verksamhet i det dagliga livet. Främjandet av delaktigheten ökar människornas möjligheter att ansluta sig till samhället och gemenskapen via arbete eller någon annan verksamhet som har ett inflytande.

Stärkandet av delaktigheten ökar människans möjligheter att uppleva delaktighet och gemenskap, tillhörighet. Människan är delaktig då hon upplever att hon är en betydelsefull del av helheten, alltså en del av den mänskliga gemenskapen eller naturen, får ge uttryck för sina åsikter samt kan påverka livets gång och gemensamma ärenden. När människan interagerar med andra kan hon uppleva att hon själv är en viktig och välbehövd medlem i gemenskapen. Upplevelserna av att lyckas och vara uppskattad ökar känslan av förmåga och en tro på en positiv framtid.

Nya möjligheter och resurser genom funktionellt stöd

Ett centralt mål i det funktionella stödet är att påverka klientpersonernas sociala livssituation genom att öppna dem nya möjligheter att ansluta sig till den närliggande och lokala gemenskapen. Stödet kan även involvera påverkan på den sociala miljön eller vara en gemenskapsbaserad rehabilitering där människorna själva utvecklar sin boendeort tillsammans med medarbetarna. Ett annat mål är att hjälpa klientpersonerna att stärka sina resurser och den funktionsförmåga som behövs i vardagsmiljöerna. På så sätt får de bättre förutsättningar att klara av betydelsefulla och nödvändiga vardagsfunktioner. Målet kan till exempel vara stöd för vardagskompetensen eller stärkning av den sociala kompetensen samt verksamhet i gemenskap och stöd för att rikta in sig på framtiden. I synnerhet för unga kan målsättningen vara att förbättra personens färdigheter för studier eller arbetslivet.



Naturbaserad verksamhet som stärker delaktigheten och stödjer rehabiliteringen

Naturunderstödd social rehabilitering främjar den medverkande personens anslutning till gemenskapen och hens uppnående av sina målsättningar för rehabiliteringen eller livssituationen med hjälp av naturbaserad verksamhet. Den utgör en del av helhetsrehabiliteringsprocessen eller någon annan verksamhet enligt klientplanen baserad på en bedömning av servicebehovet. Den naturbaserade verksamheten kan till exempel vara träning i att klara av vardagsfunktioner och olika livssituationer, gruppverksamhet och stödjande av social interaktion. Verksamheten i en lokal naturmiljö eller på en lantgård kan erbjuda en ny möjlighet att ansluta sig till gemenskapen. Terapi inom hälso- och sjukvården, som ges som stöd för den sociala rehabiliteringen, förutsätter ett avtal som klientpersonen och medarbetaren har enats om och att klienten intygar att hen inte besväras av att klientskapet kanske avslöjas vid arbetet i naturmiljön.

Förutsättningarna för genomförande av den naturbaserade verksamheten

Den naturbaserade verksamheten som genomförs i form av social rehabilitering eller någon annan delaktighetsstärkande tjänst inom social- och hälsovården är en målinriktad, ansvarstagande och professionell verksamhet i en naturmiljö. Medarbetaren ska utöver sin utbildning inom social- och hälsovården samt kompetens inom rehabiliteringsområdet ha ett tillräckligt Green Care-kunnande. Utöver deltagarens egen färdighet och verksamhet är faktorerna som främjar delaktigheten och stödjer rehabiliteringen inom den naturbaserade verksamheten det individuella stöd som medarbetaren erbjuder samt Green Care-elementen natur, verksamhet och gemenskap (figur 1).



Figur 1. Verksamma element i naturunderstödd rehabilitering (Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

Medarbetaren måste känna till på vilka sätt och genom vilka processer naturens effekter på välbefinnandet och rehabiliteringen uppstår och på vilka sätt de olika verksamhetsformerna, alltså djur-, natur-, trädgårds- och lantgårdsassisterad verksamhet, kan användas i stärkandet av delaktigheten. Medarbetaren måste kunna tillämpa Green Care-elementen individuellt och planera den naturbaserade verksamheten tillsammans med deltagarna. Medarbetaren ska vara väl bevandrad i det lokala Green Care

-nätverket så att hen kan erbjuda rehabiliteringsdeltagarna verksamhetsmöjligheter som motsvarar deras individuella behov.

Om medarbetaren inte har tillräckligt kunnande inom naturbruk och miljöområdet, till exempel den kompetens inom djurhantering eller vildmarkskompetens som behövs för att producera tjänsten, kan en serviceproducent inom social- och hälsovården ingå ett samarbetsavtal med aktören som producerar naturbaserade tjänster. Kvalitetsnämnden som koordineras av Green Care Finland ry kan bevilja tjänsteproducenten ett Green Care-kvalitetsmärke. För att få märket krävs att tjänstens kvalitet har bevisats med Green Care-kvalitetshandboken och att producenten upprättar en plan för egenkontroll och säkerhet. Den som ansöker om kvalitetsmärkning ska ha avlagt grundkursen om Green Care (5 sp), vilken behandlar naturbaserad verksamhet och dess effekter. (Green Care Finland ry.) Utvecklingen av tjänsterna inom den sociala rehabiliteringen erbjuder en möjlighet att i samarbete med lokala aktörer skapa många slags gruppformiga tjänster som lämpar sig för olika klientgrupper.

Deltagaren som individ och deltagarens behov i centrum

Lagstiftningen om socialvård betonar klientorienteringen. Klienten som individ och klientens behov står i centrum. Klientens delaktighet, eget initiativtagande och möjlighet att påverka sin egen serviceprocess ska stödjas. Tjänsten ska motsvara klientens önskemål, anlag och andra färdigheter. Också klientens kulturella bakgrund ska beaktas. Det individcentrerade arbetssättet som tillämpas inom den delaktighetsstärkande naturunderstödda rehabiliteringsverksamheten hjälper i att förverkliga ovan nämnda krav. Arbetssättet försöker möjliggöra deltagarens rätt till kontroll över det egna livet och till valfrihet.

2 Arbetssättet – deltagaren i verksamhetens centrum



2.1 Det individcentrerade arbetssättet

Det individcentrerade tanke- och verksamhetsättet

I den delaktighetsstärkande naturunderstödda rehabiliteringsverksamheten tillämpas metoden för individcentrerad livsplanering (ICL). Målet för denna är att möjliggöra människans delaktighet i sådant som är viktigt för henne och som hjälper i att förverkliga ett för människan meningsfullt liv. Principen för den individcentrerade planeringen av den naturbaserade verksamheten (IPN) är att deltagaren kan vara subjektet i sitt eget liv och en aktör som planerar och utvärderar rehabiliteringsverksamheten och den naturbaserade verksamheten.

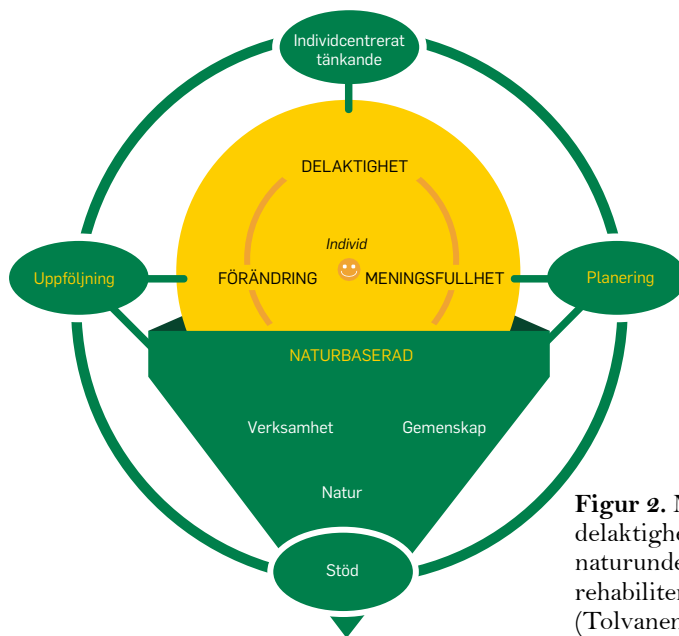
Människosynen och värden

Människosynen i det individcentrerade arbetssättet är positiv och resursorienterad: varje individ har styrkor och var och en kan uttrycka sina preferenser och göra val. Enligt den individcentrerade ideologin är medarbetarens uppgift att främja förverkligandet av deltagarens mänskliga och grundläggande rättigheter. Deltagaren ska bemötas som en självständig person, det vill säga en autonom person som har valfrihet och jämlik rätt med alla andra att delta i och ansluta sig till samhället och verksamheten i gemenskaper. Deltagaren har rätt att få uppskattning och att vara en ansvarstagande aktör.

När medarbetaren har en positiv människosyn litar hen på att varje människa kan bygga upp ett meningsfullt liv i gemenskapen och samhället när hon får det stöd och de möjligheter som hon behöver för detta. Deltagaren ska ha möjlighet att uttrycka sin egen åsikt om vad som är betydelsefullt för hen och hurdan verksamhet, hurdan stöd och hurdana tjänster som på bästa sätt skulle möjliggöra ett meningsfullt liv och anslutning till gemenskapen för hen.

Individcentrerad planering och verksamhet i den naturunderstödda rehabiliteringen

Medarbetarens uppgift är inte enbart att erbjuda deltagaren rehabilitering eller någon annan tjänst som främjar delaktigheten, utan också att planera tjänsten i samråd med deltagaren. Då har deltagaren själv kontrollen över sitt eget liv när hen försöker åstadkomma en förändring i sin vardag. Planeringen, genomförandet och utvärderingen av den naturbaserade verksamheten är en process där deltagaren som individ står i centrum (figur 2).



Figur 2. Modell för delaktighetsstärkande, naturunderstödd rehabiliteringsverksamhet (Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

Den yttersta kretsen i figur 2 beskriver rehabiliteringsverksamheten där medarbetaren är deltagarens partner i rehabiliteringen och ger deltagaren det individuella stöd som hen behöver. Medarbetaren förverkligar i sin verksamhet principerna för individcentrerat tänkande och strävar efter att främja delaktigheten av och ett betydelsefullt liv för den som deltar i rehabiliteringen. Delaktighet innebär, förutom delaktighet i samhället och gemenskapen, även delaktighet i naturen.

En meningsfull rehabilitering är samtidigt både betydelsefull för deltagaren och ger nya resurser. När deltagaren och medarbetaren planerar målen för och innehållet i rehabiliteringen söker de vid behov tillsammans en balans mellan förverkligandet av det som är betydelsefullt för deltagaren och sådant som är viktigt med tanke på funktionsförmågan och hälsan. Den visuella arbetstekniken och verktygen för den individcentrerade planeringen bidrar till att verksamheten utgår från deltagaren samt till planering och utvärdering i samråd.



2.2 Deltagaren som individ

Deltagarens individualitet och unikheter

Det individcentrerade arbetssättet innebär att deltagaren bemöts som en individuell person. Deltagaren är en värdefull och unik individ som har sina egna kulturella förbindelser. I planeringen av den naturbaserade verksamheten är det centralt att beakta deltagarens styrkor och resurser och att ta hänsyn till sådant som är betydelsefullt för deltagaren. Planeringen stödjer deltagarens känsla av egenmakt och erbjuder deltagaren meningsfulla verksamhetsmöjligheter.

Att deltagaren bemöts som en unik individ bevisas genom handlingar. Beaktandet av individualiteten innebär ett respektfullt och erkännande bemötande, involvering och gemensam planering. Tjänsten, stödet och verksamheten skröddarsys enligt de individuella behoven. Också i grupprehabilitering är varje deltagare en individ som inte vill bli stämplad som representant för en grupp inom en tjänst eller stödåtgärd.

Deltagaren ska uttrycka sina åsikter

Medarbetarens uppgift är att möjliggöra att deltagaren blir sedd och hörd. Servicesituationerna är asymmetriska till sin maktkaraktär och därför är det viktigt att medarbetaren stödjer deltagarens rätt och möjligheter till att ge uttryck för sina drömmar, förhoppningar, intressen och behov. Den gemensamma verksamheten i naturmiljön kan öka tilliten och upplevelserna av jämlikhet mellan deltagaren och medarbetaren. I samband med samtalen under verksamheten lär medarbetaren känna deltagaren och hans sätt att se sitt liv. De kreativa och funktionella verktygen för planeringen kan bidra till att deltagaren blir sedd och hörd.

JAG HAR EGNA ÅSIKTER

- Viktiga och betydelsefulla saker för mig i livet.
- Mina kunskaper, färdigheter och styrkor.
- Vad naturen betyder för mig.

JAG HAR EN EGEN VILJA

- Vad jag behöver.
- Vad jag vill lära mig.
- Hur jag önskar att medarbetarna
- agerar.



JAG HAR EGNA PREFERENSER

- Vilka aktiviteter jag gillar.
- En hurdan grupp jag trivs i.
- En hurdan
- naturmiljö jag gillar.

JAG HAR IDÉER

- Min åsikt om hur den naturbaserade verksamheten bör genomföras.
- När är jag mitt bästa jag.
- Vilka saker hjälper mig att lyckas.
- Vad passar mitt temperament.

Figur 3. Deltagaren ska uttrycka sina åsikter



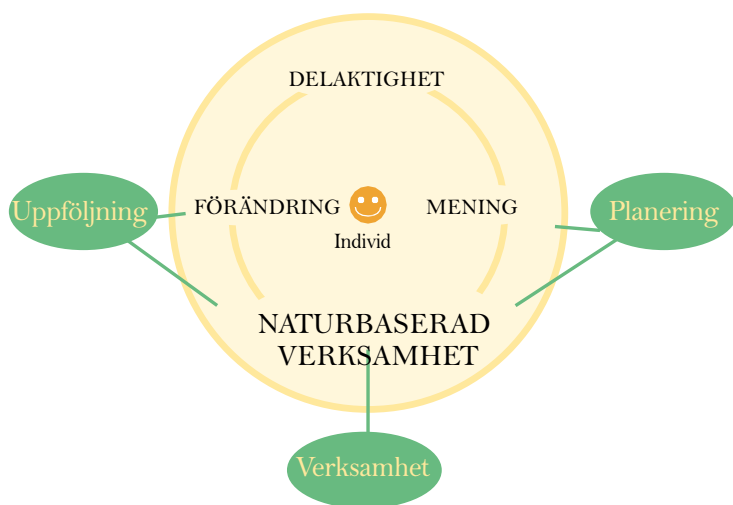
2.3. Deltagarens delaktighet

Rehabilitering som en arena för den egna verksamheten

Ur deltagarens perspektiv är rehabiliteringen en verksamhetsarena i hans liv och rehabiliteringssituationerna är händelser i hans liv. Att delta i och att kunna påverka sådant som rör en själv och ens omgivning samt aktiv verksamhet möjliggör en upplevelse av delaktighet. Vilken slags delaktighetsupplevelse som uppstår påverkas av deltagarens möjligheter att i interaktionen under rehabiliteringen påverka och besluta om sådant som rör hans eget liv. Hur interaktionen och de egna handlingsmöjligheterna i gruppen upplevs konstruerar upplevelsen av grupptillhörighet. Delaktighetsstärkande verksamhet i en lokal gemenskap gör det möjligt att ansluta sig till gemenskapen.

Deltagande i planeringen av den egna rehabiliteringen och den naturbaserade verksamheten

Deltagaren är en aktör när hen planerar rehabiliteringen, deltar i den praktiska verksamheten och utvärderar sin personliga situation. Dessutom är hen delaktig i processen för handledd naturbaserad verksamhet. (Figur 4.) I rehabiliteringen planerar deltagaren antingen med stöd av eller i samråd med medarbetaren en meningsfull rehabilitering och fattar beslut gällande rehabiliteringen. Deltagaren väljer en sådan naturbaserad verksamhet som passar hen själv, agerar enligt planen och utvärderar med stöd av medarbetaren förverkligandet av målen, verksamheten och planerna.



Figur 4. Deltagaren som aktör i den naturunderstödda rehabiliteringen (omarbetning av Tolvanen & Jääskeläinen 2016)

Oftast förverkligas rehabiliteringens aktivitetsdel i en grupp eller en gemenskap. Deltagaren bör kunna medverka i och ge sin insats till planeringen, utvärderingen och utvecklingen av verksamheten i naturmiljön. Som medlem i gruppen planerar deltagaren, i samråd med de andra i gruppen, handledaren och eventuellt någon annan aktör som producerar naturbaserade tjänster, verksamheten, utför det praktiska arbetet och deltar i uppföljningen samt utvärderingen av verksamheten. Planeringen kan till exempel avse en utflykt, byggande av ett hönshus eller arbete i stallet. Den naturbaserade verksamheten kan också vara skötsel av närmiljön tillsammans med grannskapet, vilket ger deltagaren möjlighet att arbeta för ett gemensamt väl. Gemensam planering stärker gemenskapligheten och upplevelsen av delaktighet.

Delaktigheten stärks när gruppmedlemmarna kan ge sin insats till utvecklingen av den naturbaserade verksamheten. Detta kan förverkligas till exempel så att alla medverkande tillsammans utvärderar vad som fungerar och inte fungerar i den naturbaserade verksamheten samt utarbetar en handlingsplan baserat på förbättringsförslagen. I samtalen mellan fyra ögon kan deltagaren med sin handledare bedöma hur den naturbaserade verksamheten tjänade och främjade hans individuella mål.

3 Praxis – elementen i den delaktighetsstärkande naturbaserade verksamhete



3.1 Stödet

Individuellt stöd för deltagaren

Naturunderstödd rehabilitering och övriga delaktighetsfrämjande tjänster är tjänster som förenar individuellt och funktionellt stöd. Handledarens individuella och målinriktade stöd till deltagaren är ett kärnelement i rehabiliteringen. Social rehabilitering utgör en del av ett mångprofessionellt rehabiliteringssystem och förverkligas därmed i nära samarbete med olika instanser. I stödet utnyttjas branschövergripande kunskaper och rehabiliteringsdeltagarens servicenätverk.

En central form av individuellt stöd är det psykosociala stödet för strukturering av det egna livet och för planering av framtiden. Med hjälp av det individuella psykosociala stödet får deltagaren stöd i sina möjligheter och färdigheter att

- strukturera sitt liv
- sätta upp förändringsmål för sin vardag, livskompetens och sina roller
- göra val och fatta beslut
- utvärdera hur målen har uppnåtts och förändringarna i sin vardag
- utvärdera förverkligandet av planerna.

Deltagaren behöver också stöd i att lära sig och träna på nya saker och praktiska färdigheter. Stödet kan vara materiellt, till exempel att man skaffar hjälpmedel eller andra redskap eller förändrar praktiska saker i miljön för den naturbaserade verksamheten, alltså påverkar tillgängligheten. Det kan också innebära att man modifierar planeringsrutinerna så att de passar deltagaren.

Arbetsrutiner som stödjer delaktigheten i planeringen av den naturbaserade verksamheten

Arbetsrutinerna måste stödja deltagarens frivilliga agerande och möjligheter att göra medarbetaren uppmärksam på deltagaren som individ. Deltagaren kan reflektera över och strukturera sitt liv, i synnerhet sitt förhållande till naturen och sådant som är viktigt för hen själv till exempel genom att skriva, göra en digital portfolio, teckna eller använda mångsidiga visuella metoder. När deltagaren delar med sig av sina kunskaper med handledaren, lär handledaren känna deltagaren som individ.

Den delaktighetsstärkande naturbaserade verksamheten är ett samarbete med andra och ett partnerskap mellan deltagaren och handledaren samt eventuellt den lokala aktören som producerar naturbaserade tjänster alternativt det övriga servicenätet. I delat aktörskap ger alla sin insats på de gemensamma planeringsmötena: alla deltar i uppsättandet av mål, planerar tillsammans, framför sina egna synpunkter och förbinder sig till den gemensamma verksamheten. Verksamhetssätten ska utgå från deltagaren, inte organisationen.

I interaktionen ska man använda sådana medel som ger deltagaren möjlighet att påverka planeringsprocessen, få information, föra en dialog och fatta val och beslut. Handledaren ska vid behov stödja och hjälpa deltagaren i att uttrycka sig själv, framföra sina tankar och åsikter och göra val.

Erbjud deltagaren möjligheter att

- strukturera sitt liv och
- sitt förhållande till naturen och att
- lyfta sig fram som individ.

Planera och följ upp i samarbete.



Naturen som ort för individuella betydelser och konstruktion av identiteten

Naturen utgör en väsentlig del av människans livshistoria. Naturen erbjuder möjligheter att vistas eller arbeta i naturen, med naturen och för naturens bästa. Individuella betydelser med anknytning till naturen uppstår situationsbundet i verksamheten. Vardagssysslor och erfarenheter från en bestämd plats, ensam eller med bestämda människor och under bestämda förhållanden, påverkar den individuella betydelsen som naturen har. Naturmiljön väcker minnen och känslor. Traditionerna och naturuppfattningarna i den egna kulturen återspeglas i tankarna och verksamheten. Naturen förmedlar en kontinuitet och konstruerar identiteten. När människan upplever sig vara en del av naturen, stärks upplevelsen av den egna existensen. Identifikation med naturen skapar en grund för upplevelsen om att höra till något.

Naturen möjliggör utvidgande av tankesättet

När man förtrollas av naturen, lösgör sig från vardagen och upplever kontinuitet och en kompatibilitet med naturen, frigörs sinnet och en rehabiliterande upplevelse uppstår. Etiska reflektioner med anknytning till naturen kan utvidgas till att börja handla om en själv. Känslan av enhet med naturen eller en viss plats kan försätta människan i ett meditativt tillstånd, varvid hon kan hitta nya tankesätt samt komma till nya insikter och fatta nya beslut om sitt liv. Efter en fysisk ansträngning är man lugnare i sinnet och då kan det vara lättare att bearbeta och strukturera sådant som rör en själv och det egna livet.

Naturen ökar välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan

Naturen lugnar, återställer krafter och har en positiv inverkan på hälsan och funktionsförmågan. I naturen kan man vara sig själv. Naturen kan väcka och upprätthålla ett tillstånd där man känner tillräcklighet och acceptans, vilket är en positiv och djup känsla i en själv, utan negativa sociala förväntningar eller prestationsångest. Upplevelsen av att det egna livet är betydelsefullt och meningsfullt kan stärkas vid lägerelden, vid vatten eller på en öppen plats. Estetiska upplevelser påverkar den andliga tillväxten. Etiska funderingar kring naturen ger en möjlighet till etiskt ansvarstagande. Positiva erfarenheter av naturen kan för sin del påverka motivationen i rehabiliteringen.

Om planeringen av den naturbaserade verksamheten

När handledaren lär sig veta vilken individuell betydelse naturen har för deltagaren, är det lättare för hen att erbjuda deltagaren en naturbaserad verksamhet och miljöer som denne gillar. Det är bra att ge deltagaren utrymme att också lyfta fram sina eventuella orosmoment och rädslor kring den naturbaserade verksamheten.

Naturmiljön bidrar till att det uppstår en relation som präglas av ömsesidig tillit mellan deltagaren och handledaren samt de andra som deltar i gruppverksamheten. Verksamheten kan till tillämpliga delar planeras och utvärderas i naturen. Det är bra att ta in element från naturen, till exempel bilder med naturmotiv eller växter, inomhus för att skapa en behaglig stämning. Korten med naturbilder kan fungera som symboliska beskrivningar av stämningsslägen och tankar.

Vad betyder naturen för dig?

Hurdana naturdrömmar har du?

Hur har naturen synts i ditt liv?

I vilken slags naturmiljö skulle du vilja göra utflykter?



3.3 Verksamheten

Verksamhetens betydelsefullhet

Med hjälp av den naturbaserade verksamheten kan deltagaren få ny, meningsfull innebörd i sitt liv. Den målinriktade verksamheten i naturmiljön kan bestå av många slags aktiviteter. Å andra sidan kan aktiviteten enbart ske på psykiskt plan, som iakttagelser och stillhet i naturen. Verksamheten påverkar upplevelsen av att livet är betydelsefullt, välbefinnandet och hälsan. Nyttigt arbete för djur, människor och naturmiljön skapar välbehag och motiverar. Att se resultatet av sitt arbete är belönande, ger upplevelser av att lyckas och skapar en framtidstro. För att man ska kunna förbinda sig till en verksamhet måste den kännas betydelsefull.

Aktörens identitet och roller som uppskattas

Verksamheten formar människans identitet och uppfattning om sig själv. Människan beskriver sig själv för andra genom att berätta om sina roller och sin verksamhet. Att förverkliga sig själv och ansluta sig till både gemenskapen och samhället sker via verksamhet. När deltagaren är verksam i gemenskapen får hen uppskattade sociala roller. Verksamheten gör det möjligt att experimentera och att lära sig nytt. Att lyckas stärker känslan av den egna förmågan och självuppskattningen. I en ny miljö och i nya ansvarsfulla uppgifter kan deltagaren agera på ett nytt sätt och färdigheten kan överföras till situationer i vardagen. Deltagaren kan hitta naturen och till exempel få gnistan för att röra sig i naturen, idka hobbyer eller ta hand om naturens välbefinnande.

Information om möjligheterna inom naturbaserad verksamhet

Deltagaren behöver information om de olika möjligheterna inom den naturbaserade verksamheten. Deltagaren kan hitta en delaktighetsstärkande verksamhet som hen finner meningsfull i en djur-, natur-, trädgårds- eller lantgårdsassisterad verksamhetsform. Handledaren ska känna till det lokala tjänsteutbudet och tillgängliga naturmiljöer, så att hen kan erbjuda deltagaren alternativa verksamhetsmöjligheter under olika skeden av rehabiliteringen.

Gemensam planering

Valet av de naturunderstödda verksamhetsformerna och planeringen av innehållet i den naturbaserade verksamheten är ett samarbete som inleds med att man upprättar ett samarbetsförhållande, kartlägger situationen och lägger fram en gemensam utgångspunkt och gemensamma mål. Deltagaren lyfter fram sina intressen och sådant som är viktigt för hen. Man klarlägger olika perspektiv på behoven inom stärkandet av vardagskompetensen och funktionsförmågan. När handledaren lär känna deltagaren och vet hur olika slags verksamhetsformer stärker rehabiliteringen och delaktigheten, kan de förhandla om en lämplig verksamhet.

Vad gör du gärna ute i naturen?

Vilka naturrelaterade färdigheter har du?

Kan du ta hand om lägerelden på utflykten?

Vad skulle du vilja lära dig i den naturbaserade verksamheten?

Du och jag ska diskutera vad som skulle kunna vara en meningsfull naturbaserad verksamhet.



3.4 Gemenskapen

Nya möjligheter till social delaktighet i den lokala gemenskapen

Den naturbaserade verksamheten kan ge deltagaren möjligheter att ansluta sig till den närliggande och lokala gemenskapen. Till exempel på en lantgård eller vid arbete i gröna miljöer interagerar deltagaren med människorna som arbetar där och i bästa fall kan hen ansluta sig till gemenskapen. När man säljer produkter som man samlat i naturen i den närliggande gemenskapen eller på torget uppstår det naturliga kontakter, nya roller och verksamhetsarenor. Innehållet i deltagarens verksamhet, platsen och de sociala relationerna utvidgas och deltagaren kan positionera om sig socialt.

Möjlighet att uppleva samhörighet i en aktivitetsbetonad gemenskap

Deltagarna i en viss naturbaserad verksamhet har ett gemensamt intresse när verksamheten är baserad på deras eget val. De gemensamma målen för verksamheten och regelbundenheten skapar en gruppidentitet. Jämlig interaktion och delandet av gemensamma erfarenheter, särskilt glädje, utvecklar känslan av delaktighet. Verklighetens samhörighetskänsla kan uppstå när deltagaren känner att hen är accepterad av gruppen och uppskattad som sig själv.

Ingen bör tvingas vara med i en grupp som man inte känner samhörighet med. En del vill helst vara för sig själva i gruppen, men många gånger uppstår det i en grupp som regelbundet arbetar tillsammans en känsla av samhörighet som framkallar positiva erfarenheter. Samhörighetskänsla kan även uppstå mellan människor och djur.

Möjlighet till samarbete och upplevelse av delaktighet i gruppen

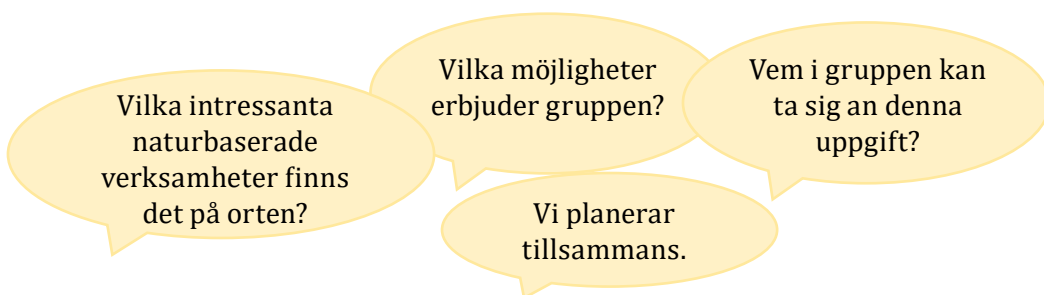
Den naturbaserade verksamheten ger möjligheter att verka med ett par eller i en grupp, varvid deltagaren kan få erfarenheter av olika slags samarbetsformer. Ett gemensamt mål, gemensam verksamhet och interaktion kan utveckla de sociala färdigheterna och stärka delaktigheten. När man arbetar med sitt par eller gruppen blir det möjligt att hjälpa andra, be om och få hjälp samt att påverka. I gruppen kan man lära sig av andra, bolla idéer och komma till insikter tillsammans. I gruppen kan man använda sig av sina styrkor och de enskilda individernas färdigheter kompletterar varandra. Gruppen gör det möjligt att ta hänsyn till andra och att utföra ansvarsfulla uppgifter. När handledaren och deltagaren utför verksamheten sida vid sida kan det bildas en jämlik relation mellan dem, där man lär sig nytt och arbetar tillsammans. Deltagaren i rehabiliteringen kan också ge handledaren råd om naturen eller praktiska saker.

Kamratstöd i rehabiliteringsgruppen

I rehabiliteringen är kamratstödet en central effektfaktor. I gruppen delar deltagarna med sig av sina erfarenheter och reflekterar över dem tillsammans med jämlikar. Naturmiljön främjar uppkomsten av en tillitsfull atmosfär i gruppen och en trygg och tillåtande grupp kan stärka välbefinnandet.

Att söka, erbjuda och tillsammans skapa möjligheter

Handledarens uppgift är att söka upp verksamhet som erbjuder möjligheter till mångsidigt deltagande med beaktande av deltagarens intressen, behov och temperament. Deltagarens delaktighet kan även förverkligas i den gemensamma planeringen av den naturbaserade verksamheten och i utvärderingen och utvecklingen av verksamheten.



4 Arbete – visualitet i planeringen av den naturbaserade verksamheten



4.1 Den visuella arbetstekniken

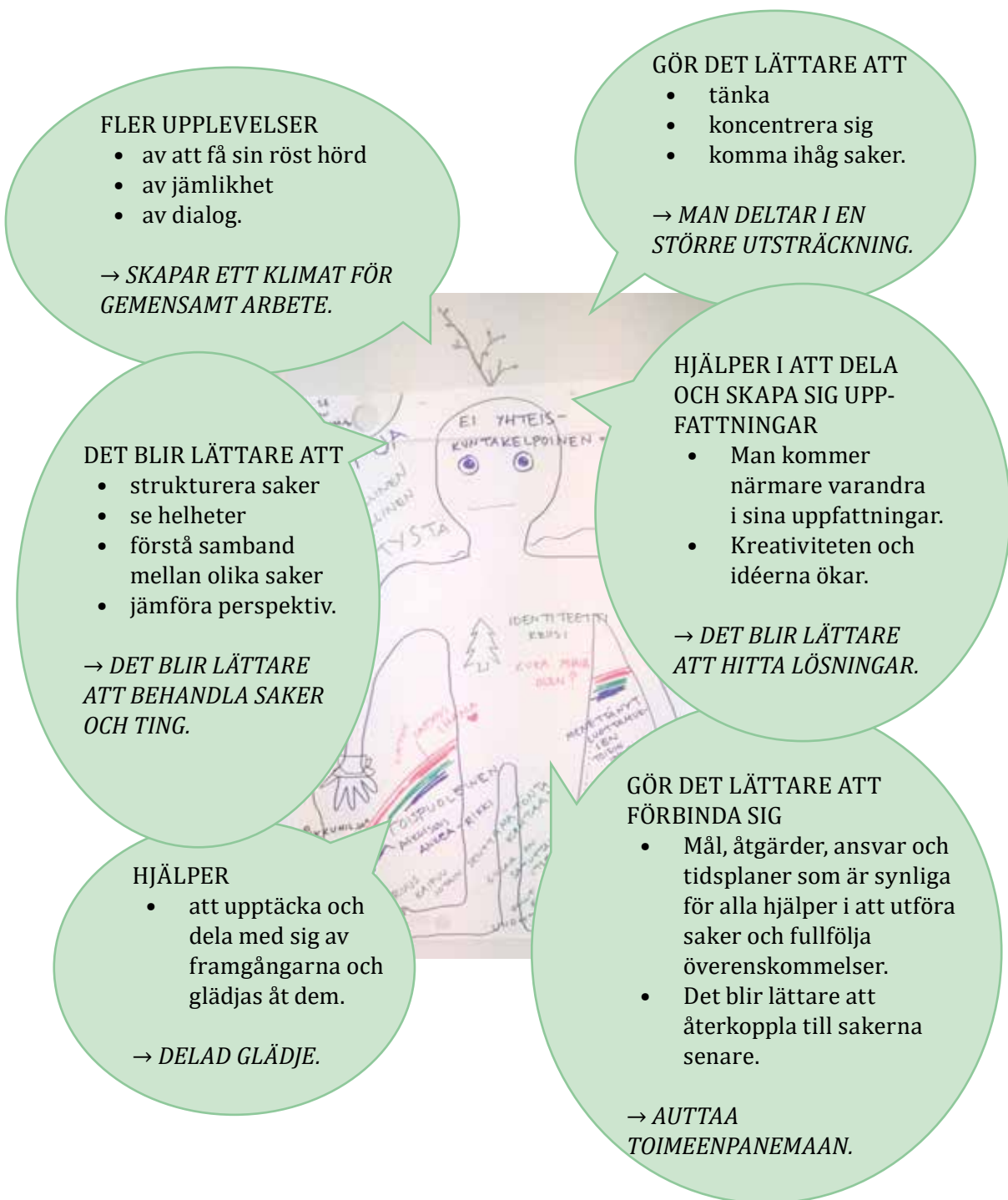
Visuella arbetsätt som stöd för deltagandet

Användningen av visuella arbetsätt i interaktionen under planeringen av den naturbaserade verksamheten hjälper att förverkliga deltagarens delaktighet. Med hjälp av dem kan frågor hanteras mer individcentrerat och så att detta stödjer deltagarens aktörskap, varvid deltagaren inte behöver anpassa sig till medarbetarens traditionella sätt att samla in information, upprätta planer och inhämta respons. I och med de visuella teknikerna blir deltagaren inte bara hörd utan även sedd.


Visuella anteckningar

Att göra visuella anteckningar på samarbetsmötena är en praktisk metod som illustrerar saker och ting samt sambanden mellan dessa. Anteckningarna kan göras genom att teckna eller skriva på blädderblock. Man kan även använda digitala verktyg, varvid visualiseringen sker på en surfplatta och bilden projiceras på väggen. Fördelen med att rita på blädderblock är att pappret kan hänga på väggen under hela mötet. Vad gäller bilderna, behöver man inte vara en duktig tecknare, utan alla kan teckna i den mån det behövs. Man kan även använda färgbilder och post-it-lappar.

Man kan fotografera resultatet. Under rehabiliteringen kan deltagaren föra en traditionell dagbok i digitalt format eller bygga upp en portfolio dit man samlar fotografierna på blädderblocksanteckningarna. Alstren som gäller deltagaren själv är i huvudsak deltagarens egna och hen bestämmer hur de används. Med deltagarens samtycke kan handledaren spara bilderna tagna på materialet även i sina dokument eller också kan deltagaren ge handledaren åtkomst till sin digitala portfolio.



Figur 5. Fördelarna med visuella anteckningar för samarbetet



4.2 Verktyg för individcentrerad planering av den naturbaserade verksamheten

Verktygen och var de kommer ifrån

Verktygen för den individcentrerade planeringen av den naturbaserade verksamheten, IPN-verktygen, är tillämpningar av verktygen för individcentrerad livsplanering (ICL) som används inom tjänsterna för handikappade, äldre och mental hälsa. I den här handboken presenteras verktygen som visuella tillämpningar och de är indelade i två grupper.

1. Möjligheter att strukturera livet och berätta om sig själv med hjälp av förhållandet till naturen
Jag och naturen, Presentation på en sida, Presentation på en sida med koppling till naturen, Livshistoria med koppling till naturen, Tavla över naturdrömmar, Beskrivning av de egna färdigheterna och styrkorna
2. Gemensam planering och uppföljning, Möjligheterna att delta, Vågen, Stigen, Fungerar, fungerar inte, Uppföljning och lägesöversikt.

Med undantag för verktyget Jag och naturen är verktygen på idénivå baserade på verktygen för individcentrerad planering som tagits fram av organisationen Helen Sanderson Associates (Sanderson & Lewis 2013, Webbtjänsten för handikappområdet Verner). I dem har man bland annat utnyttjat metoder för visuell ledning.

Användningen av verktyg

Verktygen används kreativt och flexibelt. Förverkligandet av individcentreringen är viktigare än den mekaniska användningen av verktygen. Varje deltagare ska kunna använda sådana verktyg för planeringen och utvärderingen som passar hen och som hen gillar. I verksamheten kan man även använda andra metoder som möjliggör deltagarens delaktighet och

uttryckande av åsikter. Deltagaren kan även reflektera över sitt liv med hjälp av digitala verktyg på internet där fokus ligger på resurserna och dela informationen till handledaren. Vid behov kan man använda en utomstående facilitator som ledare för processen i gruppen. Användningen av verktyg bör leda till att synpunkterna som kommer upp beaktas i den naturbaserade verksamheten.

HJÄLPER HANDLEDAREN ATT

- lära känna deltagaren som individ
- höra vad deltagaren vill säga
- strukturera och analysera
- locka fram idéer hos deltagaren
- lära sig av deltagaren
- beakta deltagarens styrkor.

HJÄLPER DELTAGAREN ATT


- stanna upp och strukturera sina tankar
- lyfta fram sådant som är viktigt för hen
- framföra sina önskemål gällande den naturbaserade verksamheten
- se sina egna resurser och möjligheter
- sätta upp mål
- göra val och fatta beslut
- känna egenmakt.



FRÄMJAR SAMARBETET

Figur 6. Betydelsen av verktygen för den individcentrerade planeringen av naturbaserad verksamhet

”Jag har ju många möjligheter att påverka.”

A white pony is shown in a winter setting, eating a pile of hay on a snow-covered ground. The pony is the central focus, with its head down towards the hay. The background features a white fence and a line of bare trees under a clear sky. The text is overlaid on the pony's body.

Del 2
Verktyg för den
individcentrerade
planeringen av
naturbaserad
verksamhet

1 1 Möjligheter att strukturera livet och berätta om sig själv med hjälp av förhållandet till naturen



Verktøget Jag och naturen är ett sätt att strukturera, beskriva och presentera det egna förhållandet till naturen.

- *Hjälper deltagaren* att lyfta fram sådana naturrelaterade saker som är viktiga för hen. Deltagaren får själv välja hur hen berättar om sitt förhållande till naturen. Arbetet kan hjälpa att minnas aktiviteter som man gillar och naturmiljöer som har betydelse för en själv. Deltagaren kan uppleva att förberedelseprocessen ger en känsla av egenmakt.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren och deltagarens sätt att strukturera sitt förhållande till naturen.
- *Främjar samarbetet* när deltagaren har friheten att själv bestämma vad som ska berättas och på vilket sätt. I bästa fall skapar delandet av Jag och naturen-beskrivningen med handledaren och de andra deltagarna i gruppen en grund för ett bra samarbetsförhållande.

Processens fortsättning. Deltagaren och handledaren kan analysera beskrivningen och lyfta fram deltagarens styrkor, favoritplatser och aktiviteter som deltagaren gillar. Man tar reda på vad deltagaren vill göra och söker möjligheter till att förverkliga önskemålen. Man väljer och planerar vilka av de resurser som deltagaren har lyft fram deltagaren skulle kunna använda i den naturbaserade verksamheten.

Tillämpning. Kan användas för att stödja uppkomsten av laganda i gruppen. I en liten grupp kan deltagarna presentera sitt förhållande till naturen förutsatt att det råder en tillitsfull stämning i gruppen och att medlemmarna känner sig trygga. Gruppen kan använda informationen som fås för att planera verksamheten och fördela arbetet mellan deltagarna.

Utförande



Plats

Enligt arbetssätt.

Material

Väljs enligt arbetssätt.

Längd

Varierar beroende på arbetssätt. Förberedelserna på egen hand eller det kreativa arbetet tillsammans kan pågå 1–2 dagar. Det tar 2–3 timmar att färdigställa naturavlan. Det är bra att avsätta mycket tid för presentationen.

Be deltagaren beskriva sitt eget förhållande till naturen och sin verksamhet i naturen på ett sätt som passar hen. Du kan använda frågorna nedan som hjälp, för att hjälpa deltagaren att reflektera över och beskriva sitt förhållande till naturen:

- Vad betyder naturen för dig?
 - Vad är viktigt och betydelsefullt för dig i naturen och i verksamhet i naturen?
 - Vad gör du gärna ute i naturen?
 - Har djur någon roll i ditt liv?
 - Har du sådant kunnande om naturen som andra människor uppskattar? Hur dant kunnande om naturen har du som du själv uppskattar?
 - Vad skulle du vilja lära dig?
 - Hurdana ställen är dina favoritplatser?
 - Med vem vistas du i naturen? Vad gör du i naturen tillsammans med andra?
- Hurdana roller har du när du är verksam i naturen tillsammans med andra?

Du kan uppmuntra deltagaren att välja innehållet och metoden för beskrivningen efter egna intressen. Deltagaren kan leta pappersbilder eller digitala bilder i sina arkiv eller ta nya bilder alternativt ta med sig ett eller fler fotografier. Deltagaren kan skriva, teckna, göra en PowerPoint-presentation eller måla. Deltagaren kan samla material i naturen som hen gillar eller använda symboliska bilder eller föremål. Deltagaren kan presentera sitt förhållande till naturen med en bildtavla genom att klippa lämpliga bilder ur tidningar och limma dem på kartong.

I bilaga 1 finns exempel på olika sätt att beskriva sitt förhållande till naturen.



Presentation på en sida

Presentationen på en sida är ett sätt att strukturera sådant som är viktigt för en själv och att kortfattat presentera sig själv.

- *Hjälper deltagaren* att presentera sig själv som individ och person. Med hjälp av presentationen kan deltagaren berätta vad som är viktigt och betydelsefullt för hen och hur hen önskar bli bemött i gruppverksamheten och i den sociala interaktionen. Deltagaren kan berätta vad hen önskar och hur hen kan bli hjälpt att må bra. Arbetet för att förbereda presentationen kan vara viktigt. När presentationen förbereds kan deltagaren hitta och synliggöra goda egenskaper i sig själv och lära känna sig själv bättre.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren och beakta hens styrkor och sådant som är viktigt för hen. Hjälper att ta hänsyn till deltagarens behov och tillgodose deltagarens önskemål om bemötande i den sociala interaktionen. Beskrivningen kan hjälpa handledaren att se djupare betydelser bakom enstaka detaljer.
- *Främjar samarbetet* och skapandet av en relation, när deltagaren får välja på vilket sätt hen berättar om sig själv. Handledaren visar intresse för deltagarens personlighet och för sådant som är viktigt för hen. Handledaren anpassar arbetsprocessen lyhört med beaktande av till exempel deltagarens individualitet och förmåga till interaktion samt kommunikationssätt.

Fortsättning av processen. Presentationen kan användas i olika situationer under rehabiliteringsprocessen. Informationen kan användas när man gör val beträffande den naturbaserade verksamheten. Presentationen kan användas för utvärdering av den naturbaserade verksamheten; förverkligas det som är viktigt för deltagaren och tillgodoses deltagarens önskemål angående stödet som hen får? Deltagaren kan komplettera Presentationen på en sida efter att nya saker har kommit upp med de övriga IPN-verktygen eller annars under den naturbaserade verksamheten.

Tillämpning. Presentationer på en sida kan utarbetas för olika situationer; till exempel Jag som arbetare, Jag som en i teamet, Jag och mitt förhållande till naturen, Jag som fotograf.

Utförande

Namn	
Bild	2. Vad människor uppskattar hos mig
1. Vad är viktigt för mig	
3. Hur du hjälper mig ...	

Plats

Ett utrymme där man kan skapa en kreativ och tillitsfull atmosfär.

Material

Papper med rubriker för det som ska beskrivas. Övriga material enligt utförandet.

Längd

Varierar beroende på det valda utförandet.

Det är bra om deltagaren får som hjälp för minnet ett papper med information om teman som ska ingå i presentationen, även om hen inte skulle göra sin egen presentation på samma underlag (bilaga 2).

Namn och bild. Be deltagaren välja en bild som togs nyligen.

Be deltagaren att fundera på sig själv och beskriva följande om sig själv så konkret som möjligt:

1. *Vad är viktigt och betydelsefullt för dig?* Beskrivningen får gärna vara detaljerad och konkret. Du kan ställa följande hjälpfrågor: "Vad är viktigt för dig? Vilka människor är viktiga för dig? Hurdana hobbyer och aktiviteter är viktiga för dig? Vilka platser är viktiga för dig? Vad är det viktigaste i livet för dig?" Du kan också säga: "Berätta om saker som beskriver dig som människa och det som du värdesätter mest."
2. *Vad uppskattar andra hos dig?* Om området känns svårt för deltagaren, kan rubriken ändras: "Vad gillar människorna hos mig?" eller "Bra saker i mig". Syftet är att deltagaren ska hitta positiva egenskaper, styrkor och färdigheter. Anpassa frågorna och ge stöd i mån av behov. Använd vid behov hjälpfrågor: "Vad är du begåvad eller duktig på? Vad har du fått beröm för? Vad säger människor som känner dig att de gillar hos dig?" Du kan uppmuntra deltagaren att fråga dessa saker hos vänner och släktingar, varefter hen kan själv komplettera beskrivningen.
3. *På vilket sätt kan vi på bästa sätt hjälpa och stödja dig?* Syftet är att deltagaren berättar något som andra bör veta för att de ska kunna ta hänsyn till deltagarens behov och önskemål. Du kan ställa följande hjälpfrågor: "Vad kan andra människor göra för att få dig att må bra? Vad bör de beakta? Hur kan andra hjälpa dig att lyckas? Vad bör andra människor veta om dig för att de ska kunna bemöta dig på det sätt som du önskar? Hur borde andra ta hänsyn till ditt temperament? Om du mår dåligt, hur kan man hjälpa dig?"



Presentation på en sida med koppling till naturen

Presentationen på en sida med koppling till naturen är ett sätt att strukturera sitt förhållande till naturen och presentera sig själv.

- *Hjälper deltagaren* att strukturera och lyfta fram viktiga och betydelsefulla saker med tanke på naturen och sina kunskaper och styrkor i fråga om naturen. Med presentationens hjälp kan deltagaren beskriva hurdan hjälp och handledning och hurdan stöd hen önskar sig få inom den naturbaserade verksamheten, till exempel på lantgården eller under utflykter. Fotografering, videofilmande eller användning av bilder i samband med sammanställandet av presentationen kan stödja deltagarens känsla av egenmakt.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren. Hjälper att beakta deltagarens styrkor, saker som är viktiga för deltagaren och som deltagaren vill lära sig. Hjälper handledaren och aktören som producerar naturbaserade tjänster att tillgodose deltagarens behov och önskemål kring bemötandet under den naturunderstödda rehabiliteringen.
- *Främjar samarbetet* när presentationen används i olika situationer under rehabiliteringsprocessen.

Fortsättning av processen. Informationen som presentationen ger kan användas vid val, till exempel när man ska välja en lämplig verksamhetsform, verksamhet eller aktör som producerar naturbaserade tjänster. Används vid utvärdering av verksamheten när man till exempel utreder om verksamheten motsvarar deltagarens preferenser, om deltagaren kan använda sina styrkor och om deltagaren får det stöd hen behöver.

Tillämpning i gruppverksamheten. Med hjälp av Presentationen på en sida kan varje deltagare berätta om sig själv, varvid de andra i gruppen, handledaren och aktören som producerar naturbaserade tjänster snabbt kan bilda sig en uppfattning om personen som individ och om vad som är viktigt och betydelsefullt för personen. Gruppen kan i planeringen av verksamheten ta hänsyn till hur var och en kan utnyttja sina styrkor och lära sig nytt. Det är bra att komplettera listan över egenskaper som uppskattas när deltagaren får respons på sin verksamhet.

Utförande



Plats

Ett vackert utrymme som skapar en positiv stämning. För att ta fotografiet kan man göra en utflykt till favoritplatsen.

Material

Papper med det som ska beskrivas. Materialen varierar beroende på utförandet. Resultatet kan till exempel vara en beskrivning på ett stort pappersark. Delar av presentationen kan skapas genom att samla in material från naturen som beskriver en själv och fotografera dem.

Längd

Varierar beroende på överenskommet utförande.

Det är bra om deltagaren får som hjälp för minnet ett papper med information om teman som ska ingå i presentationen (bilaga 3).

Namn och bild. Be deltagaren att i första hand välja en bild på sig själv, med vilken hen förknippar angenäma erfarenheter; till exempel en bild på sig i sin favoritplats eller i sin favoritsyssla.

Be deltagaren att fundera på sig själv och beskriva följande om sig själv så konkret som möjligt:

1. *Vad är viktigt och betydelsefullt för dig i naturen och i verksamhet i naturen?*
Hjälpfrågor: "Vilka saker, människor och ställen gillar du? Vad är du intresserad av? Vad skulle du absolut inte vilja händer och på ett hurdant ställe skulle du absolut inte vilja vara?"
2. *Vad uppskattar andra hos dig?* Hjälpfrågor: "Vad uppskattar andra hos dig, som har med ditt förhållande till och ditt kunnande om naturen att göra? Vilka roller har du som andra uppskattar? Vilka färdigheter och kunskaper har du? Vad har du fått beröm för?"
3. *På vilket sätt kan vi på bästa sätt hjälpa och stödja dig i den naturbaserade verksamheten?* Hjälpfrågor: "I umgänget med andra, hur skulle du, rent konkret, vilja att de andra agerar? Vilka önskemål har du beträffande handledaren, aktören som producerar naturbaserade tjänster, de andra i gruppen? Vad bör andra människor veta om dig för att de ska kunna bemöta dig på det sätt som du önskar? Hur kan andra hjälpa dig att lyckas? Hur kan andra få dig att må bra? Om du mår dåligt, hur kan man hjälpa dig?"
4. *Vad skulle du vilja lära dig, prova på eller göra i den naturunderstödda rehabiliteringen?* Hu kan vi på bästa sätt hjälpa dig att lyckas i det?

Deltagaren kan också presentera sig själv genom att sammanställa informationen på en blankett. Bilaga 4 är blanketten "Deltagarens presentation" i projektet Natur i livet!



Livshistoria med koppling till naturen

Livshistorien är ett sätt att reflektera över och synliggöra händelser i med hjälp av en naturberättelse.

- *Hjälper deltagaren* att reflektera över och strukturera sitt förflutna. Den visuella livshistorien synliggör deltagarens förflutna och deltagarens förhållande till naturen, verksamheten i naturen samt människor och platser. I bästa fall är berättandet och synliggörandet av livshistorien en process som ger känsla av egenmakt. Informationen som man upptäcker under och som resultat av arbetsprocessen kan ge deltagaren större självkännetdom och hjälpa hen att planera och välja den kommande naturbaserade verksamheten.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren, deltagarens liv och faktorer som påverkar det. I livshistorien med koppling till naturen kan det komma fram saker som det är svårt att prata om uppriktigt.
- *Främjar samarbetet*, eftersom utförandet är en process som i hög grad baseras på samarbete. När handledaren tecknar platser, händelser, människor och aktiviteter i livshistorien, får deltagaren tid. Historien blir sedd och deltagaren hörd. Deltagaren själv är ledaren som styr och bedömer om handledaren förstår rätt och om teckningen motsvarar det hen säger. Redan denna process i sig kan vara rehabiliterande. Den gemensamma analysen kan hjälpa att förstå vilken slags verksamhet som är betydelsefull för deltagaren och som eventuellt skulle kunna stärka deltagaren även i den naturbaserade verksamheten.

Fortsättning av processen. Informationen som kommer fram beaktas när man väljer och planerar den naturbaserade verksamheten.

Tillämpning. Genomgången av livshistorien kan även göras ute i naturen genom att använda sig av och fotografera material, utsikter och platser i naturen.

Utförande



Plats

Först kan man tillsammans promenera i naturen, sitta vid lägerelden eller vid vatten och låta stämningen

växa fram. Om möjligt, kan deltagaren välja platsen. Ett lugnt utrymme med plats på väggarna och en vacker omgivning.

Material

Blädderblockspapper, tuschpennor i olika färger, kriter och markeringspennor, markeringsstejp.

Längd

Berättandet och tecknandet tar cirka en timme.

- Be deltagaren berätta hur naturen har syns i hans liv från barndomen till idag. Du kan ställa hjälpfrågor, till exempel: "Var har du bott, hurdana ställen har du besökt ..., när ..., med vem eller vilka ..., hurdana stämningar, betydelser ...". Beskriv och teckna på blädderblocket deltagarens livshistoria med koppling till hans förhållande till naturen och den naturbaserade verksamheten i takt med att deltagaren berättar. Kontrollera om din beskrivning är rätt, om du har förstått rätt och så vidare. Gå till slut igenom livshistorien så att deltagaren kan korrigera eller komplettera den. Be vid behov deltagaren visa hur hen själv skulle beskriva saker och ting.
- När livshistorien är färdig, studera den tillsammans. Försök se om ni kan hitta betydelsefulla saker eller sådant som ger egenmakt i beskrivningen. Dela erfarenheten av aktiviteten och situationen och kom överens om hur bilden ska användas. Bilden kan fotograferas och sparas eller skrivas ut.
- Ofta fortsätter individen att bearbeta olika saker ännu på kvällen, och därför är det bra
- att återkoppla till erfarenheterna ännu dagen efter.
- *Obs!* Som handledare måste du vara tillräckligt lyhörd för att uppfatta och stödja deltagaren, om känsliga, sorgliga eller dystra saker ur det förflutna kommer upp. Du kan visa medkänsla och hantera känslor i enlighet med din utbildning och kompetens. Vid behov kan du fråga om deltagaren önskar söka sig till tjänsterna för mental hälsa.



Tavlan över naturdrömmar är ett sätt att beskriva och synliggöra egna drömmar och förhoppningar.

- *Hjälper deltagaren* att strukturera och konkretisera sina naturrelaterade drömmar och förhoppningar. För någon kan aktiviteten betyda en möjlighet att drömma sig bort och känna framtidshopp, vilket man kanske inte gjort på länge. Deltagaren kanske kommer att tänka på tidigare bra naturupplevelser. Drömmandet väcker hopp, vilket bidrar till rehabiliteringen. Deltagaren kan uppleva att drömmandet och det aktivitetsbetonade arbetet ger en känsla av egenmakt.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren och sådant som är viktigt för hen. Handledaren får material som hen kan använda när man tillsammans sätter upp mål för den naturbaserade verksamheten.
- *Främjar samarbetet*, när deltagaren får på ett fritt och aktivitetsbetonat sätt lyfta fram sina naturrelaterade drömmar och förhoppningar. Naturbilderna stärker det positiva stämningläget och stämningen.

Fortsättning av processen. Man väljer vilken dröm man vill börja jobba mot. Ur drömmen kan man härleda ett konkret mål som kan genomföras. Därefter söker man och kommer överens om vilka medel som ska användas för att uppnå målet. Man kan utarbeta en handlingsplan som fullföljs.

Tillämpning i gruppverksamheten. I en liten grupp kan deltagarna hjälpa varandra att hitta bilder. Deltagarna lär känna varandra och lär sig att dela med sig av sina önskemål. Gruppdeltagarna kan hitta gemensamma drömmar som förverkligas.

Utförande



Plats

Kan göras inomhus eller i en naturmiljö. Man kan börja med en gemensam promenad, sitta vid lägerelden eller vid vatten. En promenad på en naturstig kan skapa rätt stämning. Ett trivsamt utrymme med bord.

Material

Stora kartongark, tuschpennor i olika färger, kriter och markeringspennor, tidskrifter, tidskrifter om temat natur, reklamblad, lim, sax, eller om man jobbar elektroniskt, digitala bilder.

Längd

Ungefär två timmar

- Be deltagaren att sammanställa en bildtavla om sina naturrelaterade drömmar och förhoppningar. I tavlan kan både bilder och text användas. Uppmuntra deltagaren att ge sig hän till drömmandet utan några som helst begränsningar. Ge tid och minimera prestationsångesten.
- Vid behov kan du ge tips eller styra drömmarna mot element i naturen, till exempel: "Vilket arbete skulle deltagaren vilja utföra i en naturmiljö, på en lantgård, i en park eller utomhus? Vad skulle deltagaren vilja lära sig? Vilka hobbyer som har en koppling till naturen skulle deltagaren vilja ha?"
- Deltagaren berättar om tavlan och om sina drömmar. Gemensam diskussion. När deltagaren har beskrivit sin dröm kan ni försöka upptäcka och fundera på vad drömmen i grund och botten handlar om. Vilka saker som finns med i drömmen är viktiga för deltagaren? När ni kommer fram till vad drömmen egentligen handlar om, kan ni börja staka ut stegen framåt.

Gruppmedlemmarna kan lära känna varandra genom drömmarna.





Att beskriva de egna färdigheterna och styrkorna är ett sätt att strukturera och berätta positiva saker om sig själv.

- *Hjälper deltagaren* att se sina egna styrkor. Arbetet gör det möjligt att upptäcka nya saker, hobbyer eller aktiviteter där man kan använda sina förmågor, vilket hjälper i att bestämma vilka verksamheter som passar en själv.
- *Hjälper handledaren* att lära känna deltagaren och beakta hans styrkor. Hjälper handledaren och aktören som producerar naturbaserade tjänster att tillgodose deltagarens behov, hjälpa deltagaren att använda sina styrkor samt öva på, träna och stärka sina styrkor eller prova på nya utmaningar. Handledaren kan se sådana förmågor och styrkor hos deltagaren som deltagaren kan använda till fördel för andra.
- *Främjar samarbetet*, eftersom man får tid att tänka på, bearbeta och upptäcka styrkor när man letar efter bilder i tidningar.

Fortsättning av processen. Informationen kan användas för att planera en meningsfull naturbaserad verksamhet där man kan börja använda sig av sina färdigheter, sitt kunnande och sina styrkor. Informationen kan användas när man väljer verksamhetsformen för den naturbaserade verksamheten och när man söker en lämplig lokal aktör som producerar naturbaserade tjänster. Tavlan med styrkorna kan kompletteras om man gör dagboksanteckningar om framgångar eller fotograferar under rehabiliteringen.

Tillämpning i gruppverksamheten. I gruppen lär deltagarna känna varandras styrkor. I den gemensamma planeringen utnyttjar man sina kunskaper om styrkorna och deltagaren kan skriva upp eller på något annat sätt meddela hur hen skulle vilja använda sitt kunnande och sina styrkor i gruppen.

Utförande



Plats

Kan göras inomhus eller i en naturmiljö. Man kan börja med en gemensam promenad, sitta vid lägerelden eller vid vatten. En promenad på en naturstig kan skapa rätt stämning. Ett trivsamt utrymme med bord.

Material

Stora kartongark, tuschpennor i olika färger, kritor och markeringspennor, tidskrifter, tidskrifter om temat natur, reklamblad, lim, sax, eller om man jobbar elektroniskt, digitala bilder.

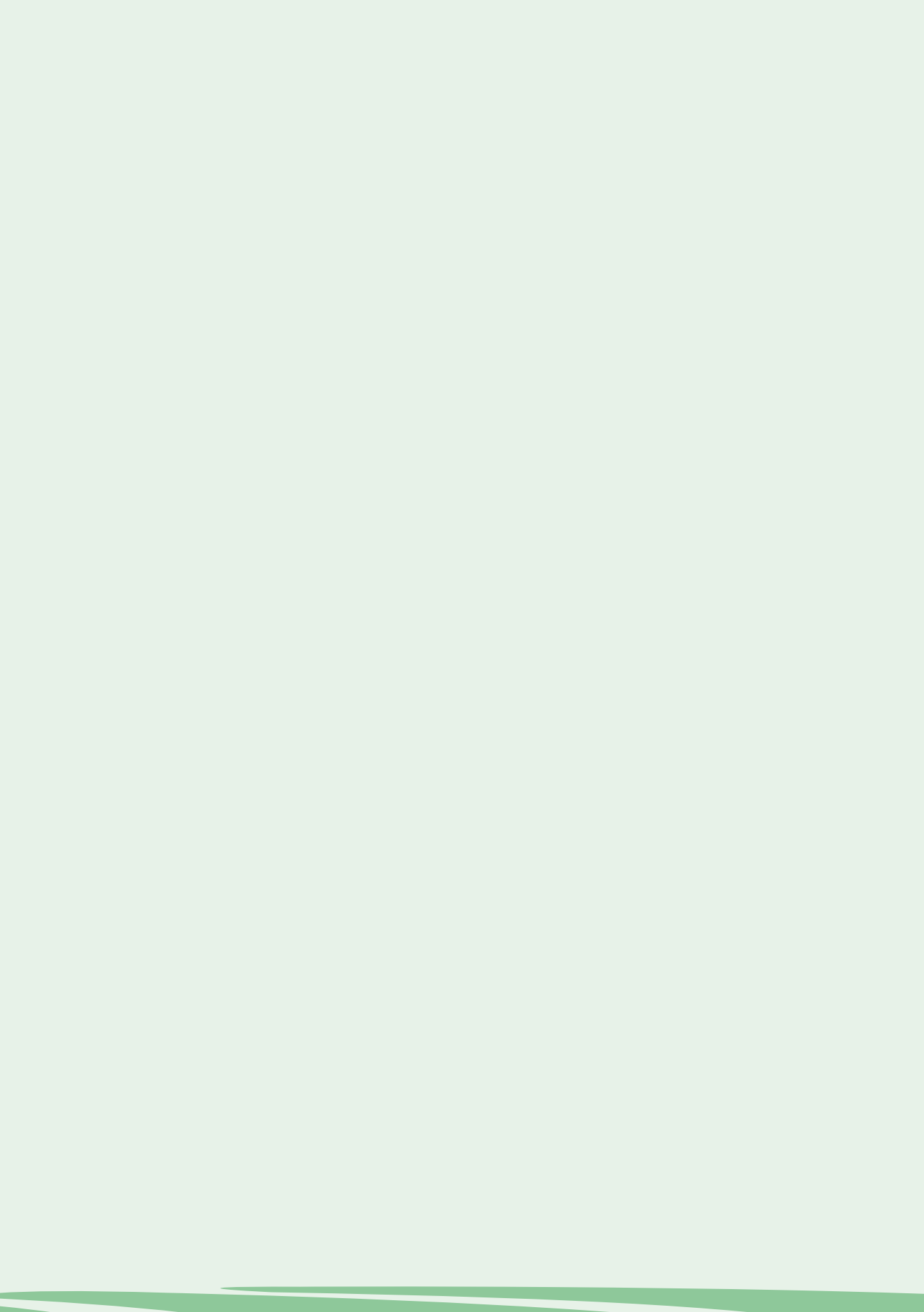
Längd

Ungefär två timmar

Du kan välja deltagarens styrkor och färdigheter inom natur och naturbaserad verksamhet eller alla hens styrkor och färdigheter, utan någon avgränsning, som tema. Om tavlan beskriver alla styrkor och färdigheter som deltagaren har, kan även resurser som deltagaren kan använda i den naturbaserade verksamheten uppdragas.

Du kan redan i förväg be deltagaren fråga sina närstående eller vänner hurdana styrkor, färdigheter och kunskaper de tycker att hen har. Du kan också be deltagaren bläddra i sina gamla fotografier för att upptäcka styrkor via dem.

- Be deltagaren beskriva sina styrkor, färdigheter och kunskaper genom att klippa ut passande bilder ur tidningar och skapa en tavla av bilderna. Deltagaren kan också skriva, teckna eller måla sådant som hen inte hittar bilder på. Tavlan kan vara ett collage med fotografier, tidningsurklipp, utskrivna bilder från internet, teckningar och text.
- På tavlan kan deltagaren även ta med trevliga egenskaper och allt det goda som finns i hen själv. Du kan ställa hjälpfrågor: "Finns det något sådant kunnande som du tycker att du har haft en gång i tiden, men som du har glömt bort? Vilket kunnande får eller har fått dig att må bra? Kan du komma på en situation där du har hjälpt någon annan?"
- När tavlan är klar, be deltagaren berätta om innehållet. Diskutera också hur deltagaren upplevde sammanställandet av beskrivningen.



2 Gemensam planering och uppföljning



Möjligheterna att delta

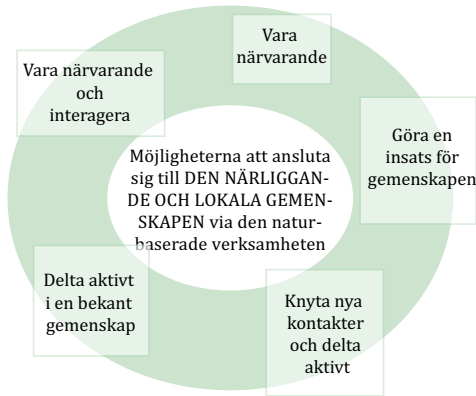
Verktyget Möjligheterna att delta är framför allt ett sätt att hitta möjligheter att via den naturbaserade verksamheten ansluta sig till den närliggande och lokala gemenskapen.

- *Hjälper deltagaren* att sätta sig in i aktiviteter och situationer, reflektera över möjligheterna för sin egen verksamhet och planera sin kommande verksamhet. Hjälper att reflektera över hur man kan använda de egna styrkorna i gemenskapen eller gruppen. Hjälper att tänka och se på ett strukturerat sätt, vilka möjligheter man har att ansluta sig till gemenskapen, skapa nya relationer och göra en egen insats i gemenskapen.
- *Hjälper handledaren* att analysera möjligheterna till delaktighet i den närliggande och lokala gemenskapen via den naturbaserade verksamheten. Hjälper i att erbjuda deltagaren olika slags möjligheter att delta i gruppen och i gemenskapen.
- *Främjar samarbetet* och uppmuntrar till kreativt tänkande. Deltagaren, handledaren och eventuellt aktören som producerar naturbaserade tjänster kan tillsammans, på ett överskådligt sätt studera olika slags situationer och planera ett deltagande som motsvarar deltagarens önskemål. De kan tillsammans försöka hitta vägar mot en starkare delaktighet i den närliggande och lokala gemenskapen i enlighet med deltagarens önskemål och intressen.

Fortsättning av processen. Man fastställer de faktiska möjligheterna, utför verksamheten och följer upp realiseringen av delaktigheten. Man lyfter fram på vilket sätt olika aktiviteter har varit betydelsefulla för de andra eller för gemenskapen.

Tillämpning. Kan med fördel användas när gruppen bollar idéer om den naturbaserade verksamheten. Kan användas som verktyg för planeringen och uppföljningen. Kan tillämpas på individnivån om individen vill göra en större insats för gruppen eller öka sin anslutning till gemenskapen.

Utförande



Plats

Kan genomföras inomhus eller utomhus. Naturmiljön eller en promenad i näromgivningen kan väcka en kreativ stämning.

Material

Blädderblockspapper eller pappersark i storleken A3, tuschpennor i olika färger, markeringstejp.

Längd

1–2 timmar.

Verktyget Möjligheterna att delta kan användas på många sätt.

I gruppen kan verktyget användas till exempel på följande sätt:

- Anteckna deltagandeformerna på separata blädderblockspapper eller på stora pappersark. Gruppen som deltar i den naturbaserade verksamheten kan hålla en tankesmedja där man tecknar och skriver på blädderblocket vilka olika verksamhetsmöjligheter den närliggande omgivningen kan erbjuda.
- Uppmuntra gruppen, till exempel när ni planerar en utflykt, att försöka hitta olika slags möjligheter och uppgifter. Stöd enskilda gruppdeltagares önskemål om deltagandeformer och deras försök att hitta olika möjligheter att använda sina styrkor.

I den individuella handledningen kan verktyget användas till exempel på följande sätt:

- Hjälpt deltagaren att lyfta fram och planera sin användning av sina styrkor och intressen i gruppen.
- Hjälpt deltagaren att planera sin användning och modifiering av sina intressen (vad hen gör eller vill göra) så att delaktigheten växer till en egen insats från deltagarens sida (t.ex. hur kan deltagarens fotograferingshobby gagna hela gruppen).
- Du kan tillsammans med deltagaren fundera på om det går att hitta nya intressen som skulle kunna göra det möjligt att knyta kontakter till andra, hjälpa andra eller påverka gemenskapen (om detta är något som deltagaren anser vara viktigt). Fråga, vad deltagaren tycker borde hända för att något nytt ska kunna inträffa.

Handledarens uppgift är också att söka partner och påverka den närliggande och lokala gemenskapen, så att det blir möjligt att ansluta sig till gemenskapen med hjälp av den naturbaserade verksamheten.



Vågverktyget är en teknik som hjälper att se saker ur olika perspektiv och fatta beslut.

- *Hjälper deltagaren* att förstå vad yrkesutbildade människor, baserat på sina kunskaper och uppfattningar, anser vara viktigt med tanke på hens hälsa, funktionsförmåga eller rehabilitering och varför. Hjälper i att sätta upp mål för och göra val inom rehabiliteringen och verksamheten så att verksamheten är meningsfull, alltså betydelsefull för deltagaren, samtidigt som den stödjer rehabiliteringen. Hjälper att se saker och ting ur perspektivet för verksamhetens smidighet.
- *Hjälper handledaren* att förstå saker och ting ur deltagarens perspektiv. Till exempel vilka mål deltagaren har för rehabiliteringen och vad som är viktigt och har hög prioritet i deltagarens vardag. Hjälper också att se saker och ting ur perspektivet för aktören som producerar naturbaserade tjänster och som deltar i verksamheten.
- *Främjar samarbetet* genom att synliggöra vad de olika aktörerna inom den naturbaserade verksamheten anser vara viktiga ur sina respektive perspektiv. På så sätt kan man ta hänsyn till allas behov. Hjälper även att förhandla, om aktörernas perspektiv är i strid med varandra. Olika perspektiv kan studeras sida vid sida, på ett överskådligt sätt. När de har gjorts synliga, är det lättare att söka lösningar på frågor som man inte har diskuterat klart. I målsättningarna kan man till exempel leta efter en balans mellan deltagarens självbestämmande och hälsa eller mellan målsättningarna och de realistiska möjligheterna för förverkligandet av dessa.

Fortsättning av processen. När man har diskuterat klart och är eniga, kommer man överens om en lägesöversikt för att utvärdera om lösningen fungerar.

Tillämpning. Om de olika parterna inte är eniga, är det bra att använda en utomstående facilitator, coach eller nätverkskoordinator.

Utförande

Ärende	
Viktigt enligt deltagaren	Viktigt enligt de andra aktörerna
Fråga som måste diskuteras/avtalas	

Plats

Utrymmet förbereds så att det främjar samarbetet. Naturmaterial, blommor och en naturtavla bidrar till en positiv stämning. Plats på väggarna.

Material

Blädderblockspapper, tuschpennor i olika färger, kriter och markeringspennor, markeringsstejp.

Längd

Beroende på ärende, 2–3 timmar

När verktyget används ska mötet ledas av en opartisk person och därför är det bra att vid behov använda en utomstående facilitator, coach eller nätverkskoordinator.

Vågverktyget kan användas till exempel när man vid val av naturbaserad verksamhet letar efter en balans mellan deltagarens egna preferenser och prioriteringar samt olika perspektiv på rehabiliteringen, hälsan eller funktionsförmågan alternativt realistiska möjligheter att genomföra verksamheten.

Anvisningar för ledaren:

- Anteckna ärendet och deltagarnas namn på blädderblocket. Låt deltagaren ta ordet först, fråga vad hens åsikt är och anteckna den. Fråga först därefter vad de andra tycker. Läs sammanfattningen och hjälp deltagarna att granska båda (alla) perspektiven sida vid sida. Leta tillsammans upp de perspektiv som deltagarna är eniga om. Markera dem. Hjälpsedan gruppen att lyfta fram de perspektiv som deltagarna är oeniga om och som verkar behöva diskuteras. En del frågor kan lösas snabbt, andra tar mer tid.
- Du kan också genomföra den första delen som "tyst diskussion" där du ber var och en anteckna sin åsikt för sig själv, utan att deltagarna samtalar med varandra.

Om handledaren leder mötet, måste hen vara särskilt aktsam med sin opartiskhet och visa att hen förstår deltagarens synpunkt.



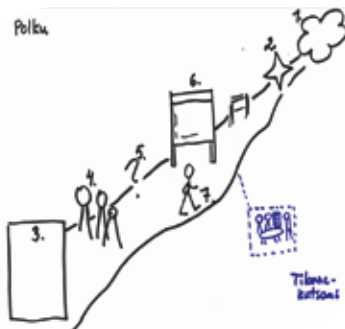
Stigverktyget är ett sätt att planera och synliggöra stegen mot målet.

- *Hjälper deltagaren* att se vilka steg som måste tas för att hen ska kunna förverkliga sådant som ingår i de betydelsefulla målen eller drömmen. Hjälper att se hur deltagaren kan steg för steg fortskrida mot sina mål, till exempel sin dröm eller ett realistiskt mål som delvis förverkligar drömmen. Med hjälp av verktyget kan man sätta upp en handlingsplan för att uppnå något som är viktigt för en själv.
- *Hjälper handledaren* att strukturera verksamheten tillsammans med deltagaren så att hen kan närma sig sitt mål ett steg i taget. Hjälper handledaren att erbjuda deltagaren valmöjligheter på ett strukturerat sätt.
- *Främjar samarbetet* när man planerar rehabiliteringen och den naturbaserade verksamheten tillsammans. När målet och stegen mot målet synliggörs, stärks engagemanget och det delade aktörskapet.

Fortsättning av processen. Var och en utför åtgärder enligt överenskommelse. Överenskommelse om uppföljningsmöte, där framstegen utvärderas.

Tillämpning. Stigverktyget kan tillämpas på många olika sätt. Stigverktyget kan testas i naturen på ett aktivitetsbetonat sätt: man sätter upp symboltavlor med ett fotografi av målet och planerar de olika stegen på väg mot tavlorna. Olika steg på vägen fotograferas. Stigverktyget kan också användas i planeringen av verksamheten i olika grupper för att lägga upp en handlingsplan.

Utförande



Plats

Utrymmet förbereds så att det främjar samarbetet. Naturmaterial, blommor, en naturtavla. Plats på väggarna. När stigverktöget används som processverktyg kan de olika stegen genomföras på olika platser, även i naturen.

Material

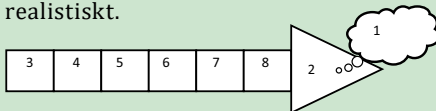
Blädderblockspapper, tuschpennor i olika färger, kriter och markeringspennor, markeringsstejp.

Längd

2-3 timmar. Vid användning som processverktyg kan utförandet ske ett steg i taget.

Stigverktöget används för att synliggöra målet, avväga val, hitta lösningar och synliggöra framsteg. Med hjälp av verktöget kan man sätta upp en handlingsplan. När gruppen gör stigen synlig på blädderblocket, ser alla medverkande den och engagemanget blir bättre. Planeringen framskrider enligt följande steg: 1) Dröm 2) Konkret, realistiskt mål 3) Nuläge 4) Vilka behövs med 5) Hur förbinder vi oss till att fullfölja målet 6) Etappmål 7) Det första steget. Planeringen kan framskrida som en process och pågå under flera möten eller slutföras på ett möte eller till exempel under ett läger. Handledaren är en partner som stödjer deltagarens val i olika skeden. Antingen deltagaren eller handledaren gör anteckningar på blädderblocket. Det är också en bra idé att teckna!

1. Hjälp deltagaren att beskriva sina drömmar och välja en av dem. Beskriv drömmen på stigen som ritats på blädderblocket.
2. Hjälp deltagaren att hitta ett konkret mål som är meningsfullt, positivt och realistiskt.



3. Bedöm tillsammans var någonstans deltagaren står idag i förhållande till målet.
4. Bolla idéer kring möjligheterna att uppnå målet, till exempel vilken verksamhet som skulle kunna ordnas, var och med vem.
5. Fundera tillsammans vad som måste göras för att nå målet.
6. Vad är det första etappmålet?
7. Fundera på vilka som är de första stegen för att uppnå etappmålet. Stöd deltagaren i valet.
8. Planera åtgärderna, tidsplanen och uppföljningen.



Fungerar, fungerar inte-verktyget är ett sätt att kategorisera och analysera saker ur flera perspektiv. Överenskommelser om åtgärder är en fast del i detta.

- *Hjälper deltagaren* att analysera de egna tankarna och tydliggöra vad som fungerar bra och vad som måste ändras. Då är det lättare att hitta lösningar och besluta vad man vill göra. Att hitta lösningar kan vara en upplevelse som ger känsla av egenmakt. Hjälper i att tydliggöra vad man vill och inte vill. Hjälper deltagaren att under samarbetet klargöra för de andra vad som borde ske för att något ska bli bra.
- *Hjälper handledaren* att se hur saker och ting är ur deltagarens och de andras perspektiv. Hjälper i att strukturera och analysera situationen.
- *Främjar samarbetet* när deltagarna kan synliggöra sin egen åsikt och se varandras åsikter. På så sätt är det lättare att diskutera åsikterna. De som medverkar kan analysera omständigheten, frågan eller situationen på ett mångsidigt sätt.

Fortsättning av processen. Det är bra att på samma möte komma överens om åtgärderna och lägga upp en tydlig åtgärdsplan: vem som ska göra vad och när och när håller man ett uppföljningsmöte. Om planen inte utarbetas direkt ska man ändå välja utvecklingsobjekten och boka in nästa möte inom kort.

Tillämpning. Kan användas för att utveckla verksamheten i gruppen. Gruppen använder verktyget för att skapa sig en bild av nuläget och om de olika perspektiven samt för att diskutera och enas om vilka fortsatta åtgärder som behövs.

Utförande



Plats

Utrymmet förbereds så att det främjar samarbetet. Naturmaterial, blommor och en naturtavla bidrar till en positiv stämning. Plats på väggarna. Kan även genomföras i en naturmiljö om man har tillgång till ett arbetsunderlag.

Material

Blädderblockspapper, tuschpennor i olika färger, kriterier och markeringspennor, markeringsstejp.

Längd

Cirka två timmar.

ungerar, fungerar inte-verktyget kan användas mångsidigt till exempel för att 1) granska hur deltagarens delaktighet eller rehabilitering framskrider 2) bedöma, om det som är viktigt för deltagaren eller det stöd som deltagaren önskar sig förverkligas i den naturbaserade verksamheten 3) bedöma och utveckla kvaliteten i den naturbaserade verksamheten till exempel genom att studera vad olika instanser anser fungera bra eller inte fungera i verksamheten. När verktyget används måste man anpassa arbetet till situationen, till exempel när man avgör i vilken ordning frågor ska behandlas. Huvudregeln är att deltagaren i den naturbaserade verksamheten ska ha möjlighet att framföra sin åsikt. Aktörerna kan förbereda sig i förväg med hjälp av anteckningar. Nedan presenteras ett möjligt utförande för ett samarbetsmöte där man utvecklar den naturbaserade verksamheten (bilaga 5).

- Anteckna temat på blädderblocket. Be deltagaren i den naturbaserade verksamheten berätta vad som fungerar bra i helheten som granskas och vad som inte fungerar. Ofta hjälper teckningar i att skapa sig en överblick och därför är det bra att beskriva förhållandena både med bilder och i text. Be sedan de andra beskriva sin ståndpunkt. Ta upp sådant som fungerar bra och diskutera hur det ska tryggas även framöver. Bestäm mål för sådant som inte fungerar, välj konkreta åtgärder och lägg upp en plan för genomförandet av åtgärderna.
- Det första steget kan även genomföras med metoden för tyst diskussion, varvid var och en skriver upp sin synpunkt på sitt eget blädderblockspapper och synpunkterna sedan presenteras sida vid sida. Man kan även använda stora post-it-lappar i olika färger för vardera deltagaren och sedan gruppera lapparna på blädderblocket.



Uppföljning och lägesöversikt

Uppföljningen och lägesöversikten är ett individcentrerat och resultatorienterat möte. Här säkerställer man i samarbete att den delaktighetsstärkande och rehabiliterande naturbaserade verksamheten ger resultat och kommer överens om åtgärder. På mötet tillämpas individcentrerade verktyg.

- *Hjälper deltagaren* att vara en aktiv aktör och huvudpersonen i situationen. Hjälper att planera en meningsfull naturbaserad verksamhet och framtid tillsammans med andra.
- *Hjälper handledaren* att arbeta individcentrerat. Ett strukturerat upplägg hjälper att arbeta målinriktat.
- *Främjar samarbetet* när allas tankar blir synliga. Alla deltar i produktionen av aktuell information om läget och i skapandet av en bättre framtid.

Förberedelser i förväg. Tips för handledaren: Kontrollera med deltagaren vilka mål, resultat och förändringar ni har kommit överens om tidigare. Samla in utvärderingsdata. Diskutera platsen med deltagaren och fråga vad som skulle få deltagaren att känna sig bekväm. Vilka saker vill deltagaren behandla, vem vill hen bjuda att vara med och vilka som måste vara med. Deltagaren kan bjuda med en person som är viktig för hen på mötet. Fråga vad du bör göra för att mötet ska bli lyckat för deltagaren.

Det är bra att i förväg berätta för deltagaren hur mötet framskrider och vilken roll deltagaren har. Deltagaren kan förbereda sig genom att fundera på och anteckna hur den naturbaserade verksamheten har påverkat hens livssituation och välbefinnande. Vilka önskemål har deltagaren beträffande framtiden som helhet och den naturbaserade verksamheten i synnerhet. Be deltagaren ännu sammanfatta vad som har hänt inom den naturbaserade verksamheten, vad som fungerar bra och vad som inte fungerar bra ur deltagarens perspektiv.

Fortsättning av processen. Var och en utför åtgärder enligt överenskommelse. Nytt uppföljningsmöte hålls senast inom avtalad tid.

Tillämpning. Kan gälla rehabiliteringen som helhet eller den naturbaserade verksamheten.

Utförande



Plats

Helst på en plats som deltagaren i den naturbaserade verksamheten har önskat och där hen känner sig bekväm.

Material

Blädderblockspapper, tuschpennor, markeringstejp.

Längd

Cirka två timmar.

Målet med uppföljningen och lägesöversikten är att utreda hur den naturbaserade verksamheten motsvarar deltagarens behov. Utvärdering av nuläget och huruvida målen för stärkning av delaktigheten och rehabiliteringen uppnås. Överenskommelse om fortsättningen. Om man har en utomstående facilitator kan handledaren arbeta tillsammans med gruppen.

- Anteckna frågorna som ska behandlas i förväg på blädderblocket. Berätta vad som är syftet med mötet och arbetssättet. 1. Vilka är på plats? (Var och en skriver upp sig själv) 2. Vilka är deltagarens styrkor och vad uppskattar de andra hos deltagaren? (De som är på plats skriver upp deltagarens styrkor eller också har man hämtat dem till exempel från Presentationen på en sida och responsen och antecknat dem i förväg på blädderblocket).

Därefter går man över till själva frågorna. Led diskussionen om frågorna under rubrikerna.

1. Be deltagaren anteckna (eller med handledarens stöd presentera ett material som förbättrats i förväg) vad som är viktigt och betydelsefullt för hen nu och i framtiden? Vilka förändringsmål har deltagaren satt upp för sin rehabilitering, vardagskompetens, anslutning till gemenskapen o.d.? 2. Hur ser situationen ut idag? Be alla deltagarna skriva upp (eller teckna) sina tankar under rubriken. Vad tycker de olika aktörerna att passar deltagaren? Vad tycker de olika aktörerna att inte passar deltagaren? 3. Prioritering. Vad tycker de olika aktörerna är den eller de viktigaste sakerna som måste ändras? Välj ett eller några prioriterade områden. 4. Hur ser en bra situation ut, rent konkret, för detta prioriterade område? 5. Kontroll. Kommer detta prioriterade område med säkerhet att på lång sikt åstadkomma den eftersträvade förändringen? 6. Fundera ännu på eventuella förhinder och säkerställ att detta lyckas. 7. Formulera konkreta åtgärder. 8. Anteckna. Utförs i första hand för deltagaren, i andra hand i dokumentationssyfte.

Avslutningsvis sammanfattas hur mötet har upplevts, antingen muntligt eller med bilder.

2 + 8-stepsprocessen för uppföljning och lägesöversikt beskrivs i bilaga 6.



Källor

Green Care Finland ry. 2016 Hämtad 16.12.2016 [http:// www.gcf Finland.fi](http://www.gcf Finland.fi) Helen Sanderson Associates <http://www.helensandersonassociates.co.uk/> Webb-tjänsten för handikappområdet (Vernerri, på finska). Yksilökeskeinen työote. Hämtad 1.10.2016.

<http://vernerri.net/yleis/yksilokeskeinen-tyoote>

Sanderson, H. & Lewis, J. 2012. A Practical Guide to Delivering Personalisation. Person-Centred Practice in Health and Social Care. London, Jessica Kingsley Publishers.

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Modell för naturunderstödd, delaktighetsstärkande rehabiliteringsverksamhet. Temapublikation 1/3 Natur i livet, natur i rehabiliteringen. Lapplands yrkeshögskola.

Bilagor

Bilaga 1. Exempel på beskrivningar av förhållandet till naturen

Bilaga 2. Presentation på en sida

Bilaga 3. Presentation på en sida med koppling till naturen

Bilaga 4. Deltagarens presentation

Bilaga 5. Vad fungerar och vad fungerar inte i den naturbaserade verksamheten

Bilaga 6. 2 + 8-stegsprocessen för uppföljning och lägesöversikt

Bilaga 1 Exempel på beskrivningar av förhållandet till naturen

1 Fotokomposition – farväl av hemorten: cykla längs en bekant rutt, fotografera olika platser och gör en diaserie.



2 Telefonen som dagbok

- Jag och min fritid i naturen 2016.
- Välj bilder på platser som du gillar och som du har fotograferat under sommaren, gör en bildvisning med musik och spara på internet.

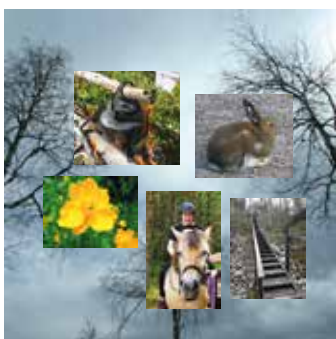
3 Beskrivning Hur finns naturen i mitt liv

- Fotografier eller diabilder och en egen beskrivning, bilder tagna på avstånd eller mycket nära.



4 Bildtavla

- I bakgrunden himlen och skyddande träd, alla bilder på samma tavla.



5 Jag och naturen

- Beskrivning från barndomen till framtiden.
- När jag var liten ... ung ... vuxen ... idag ... förhoppningar om framtiden.

6 Jag och naturen, fyra årstider: motiven beskriver en själv och förhållandet till livet.

Fotografier från egna arkiv och utarbetande av dior om teman som beskriver aktiviteter, sociala relationer och inre betydelser: min favoritplats i naturen; jag och djur; mat från naturen; den lilla människan; renhet; frihet; skönhet; glad i hågen; arbete tillsammans, att övervinna sig själv; när livet vänder.



7 Mitt förhållande till naturen

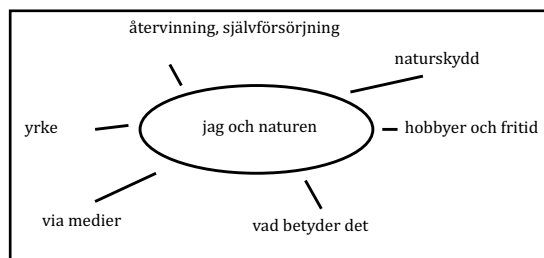
- En biografisk beskrivning som börjar i barndomshemmet. Deltagaren lyfter fram platser under livet: vad avslöjar fotografier tagna under hela livet om mitt förhållande till naturen.

8 Att beskriva sitt förhållande till naturen genom att skriva

- Att skriva i en naturmiljö och spela in ljud i naturen.

9 Mind map

- En beskrivning av hur naturen finns i ens liv.



10 Videoklipp och selfies

Videoklipp kan bifogas till de digitala beskrivningarna. Deltagaren kan ta en selfie på sin favoritplats. Två deltagare kan intervjua varandra eller fotografera eller filma varandra i olika aktiviteter i naturen eller så att den som fotograferas har ansiktet inramat i en trä- eller papparm.

Presentation på en sida

Mitt namn är

Bild

Vad människor uppskattar hos mig

Vad är viktigt och betydelsefullt för mig

Vad är viktigt och betydelsefullt för mig

Bilaga 3 Presentation på en sida med koppling till naturen

Vad är viktigt och betydelsefullt för mig med tanke på naturen och den naturbaserade verksamheten

Vad uppskattar andra hos mig, som har med mitt förhållande till och mitt kunnande om naturen att göra?

Jag



Mitt namn _____

Hur man bäst kan stötta mig (med tanke på naturen, förhållanden till naturen och den naturbaserade verksamheten?)

Vad skulle jag vilja lära mig?

Bilaga 4 Deltagarens presentation



Projektet Natur i livet!

Deltagarens presentation

Namn	
Adress	
Telefon och e-post	
Vad är mycket viktigt och betydelsefullt för dig i livet?	
Vad skulle du vilja prova på, göra eller lära dig i den naturbaserade verksamheten?	
Vilka naturrelaterade färdigheter och kunskaper har du? (T.ex. arbeten på gården eller i skogen, utomhus eller i trädgården, vildmarkskunskaper, djurskötsel, ridning, fotografering ...)	

<p>Vilka slags naturgrejer har du gjort?</p>	
<p>Hur borde verksamheten ordnas för att allt ska gå väl och du kan vara nöjd med verksamheten? (T.ex. tidpunkt, längd, handledning, stöd.)</p>	
<p>Vilka saker beträffande din hälsa eller psykiska och fysiska säkerhet bör beaktas?</p>	
<p>Har du en individuell coach, handledare eller personlig assistent? Namn och kontaktuppgifter.</p>	
<p>Övrigt:</p>	
<p>Datum: / /</p>	<p>Underskrift</p>

Källor som användes vid utarbetning av blanketten
www.socialfarmingcrossborders.org

Bilaga 5 Vad fungerar och vad fungerar inte i den naturbaserade verksamheten

Vad fungerar och vad fungerar inte i den naturbaserade verksamheten

Ärende:	
Fungerar	Fungerar inte eller väcker oro
Deltagare	
Aktör som producerar/partner inom naturbaserade tjänster	
Handle	

ÅTGÄRDER

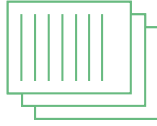
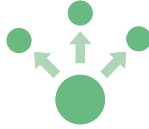
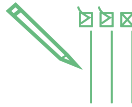
Vad gör man för att stärka det som fungerar bra och ändra det som inte fungerar så att det börjar fungera

Vem	Vad	När	Uppföljning
-----	-----	-----	-------------

1 Vilka är på plats?
 - Var och en skriver upp sig själv



2 Vilka är deltagarens styrkor och vad uppskattar de andra hos deltagaren?
 - Till exempel från Presentationen på en sida, responsen eller så nedtecknar man iakttagelser.



1. Viktigast nu och i framtiden
Deltagare:
 - Saker som är viktiga för en själv, önskemål lring stöd
 - framtidsförhoppningar
 - Egna mål för rehabiliteringen eller delaktigheten (Presentationen på en sida som hjälp).

2. Situationen nu
 - Vad fungerar och vad fungerar inte för deltagaren enligt olika **aktörer** ur perspektivet för viktiga saker samt stärkning av delaktigheten och rehabiliteringen? (Fungerar, fungerar inte -verktyget)

3. Prioritering
 - Vad/vilka saker är det viktigast att förändra?
 - Man utgår från det som är betydelsefullt för deltagaren.
 - Vid behov söker man balans med Vägverket.

4. Vad skulle vara en bra situation
 - Hur ser situationen ut när den ovanstående överenskommelsen har förverkligats?
 - När man har ändrat på sådant som inte fungerar och gått framåt mot det önskade resultatet.

5. Säkra resultatet
 - Kommer det säkert att ändra situationen? Vad gör det och vad medel eller ett resultat?
 - Kommer man på lång sikt närmare det som är viktigt för en själv och målen för delaktigheten/rehabiliteringen?

6. Vad står i vägen? Vad gör det möjligt?
 - Vad kan stå i vägen för uppnående av målet och resultatet?
 - Hur säkerställer man framgång?

7. Åtgärder
 - Skapa tydliga mål och konkreta åtgärder med vilka man når målet och avlägsnar hinder.
 - Vem, vad, när, uppföljning.

8. Anteckning
 - Planen och mötet dokumenteras. Viktigast är att man dokumenterar så att detta bejånar deltagaren. Därtill annan dokumentation.

I projektet Natur i livet! Funktionsförmåga och delaktighet genom naturbaserade metoder och tjänster (ESF) har man utvecklat en modell för naturundersködd, delaktighetsstärkande rehabiliteringsverksamhet som tillämpar individcentrerat tänkande.

Den här handboken behandlar den individcentrerade planeringen av naturbaserad verksamhet som ordnas som social rehabilitering eller någon annan delaktighetsstärkande tjänst, principerna för planeringen och de verktyg som används i den. Handboken är avsedd för handledare och coacher för naturbaserad verksamhet som är verksamma inom social- och hälsovården. Även andra Green Care-aktörer kan ha nytta av handboken.

Publikationen är del två av tre temapublikationer i projektet Natur i livet! Natur i rehabiliteringen. Den första delen, Modell för naturassisterad, delaktighetsstärkande rehabiliteringsverksamhet presenterar modellen och rehabiliteringsparadigmet bakom modellen. Den tredje temapublikationen behandlar de verksamhetsmodeller för rehabilitering som utvecklats inom projektet Natur i livet!.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

LAPIN AMK⁷

Lapland University of Applied Sciences

www.lapinamk.fi

ISBN 978-952-316-198-6