

# UD AF KOMFORT- ZONEN – IND I SKOVEN

At turde noget. Sammen med andre. I naturen. Det er centrale elementer i adventureterapi for unge med angst, stress og depression. Faaborg-Midtfyn Kommune vurderer, at det er med til at forebygge dyrere indsatser.

## DER ER DYB KONCENTRATION

i skovbunden, hvor ti unge ligger på knæ med den opgave at lave ild uden tændstikker og lighter. "Der er en flamme nu. Skynd dig at lægge lidt kvas på," siger Malthé til Michael.

De to er makkere i ildøvelsen og begge del af et adventureterapiforløb i Faaborg-Midtfyn Kommune for unge med symptomer på angst, stress og depression.

Deltagerne er 16-25 år og mødes nogle timer en eftermiddag om ugen i en skov ved en vildmarkshytte – i alt ti gange plus fem dages vildmarkstur i Norge.

Inden sin deltagelse i forløbet havde Alexander det ikke ret godt, fortæller han:

– Jeg er sygemeldt med depression, og før jeg blev del af gruppen her, sad jeg bare derhjemme og så ind i væggen. Jeg lavede absolut ingenting og kunne ikke engang spille computer.

Det var Alexanders mor, der læste, at Faaborg-Midtfyn Kommune udbød adventureterapi til unge, og hun opfordrede sin søn til at melde sig.

## Den glemte glæde ved naturen

Det samme skete for Malthé, fortæller han.

– Jeg er tilknyttet jobcentret og uden arbejde. Min mor syntes, jeg skulle prøve det her. At det kunne være godt for mig, siger Malthé.

Både Malthé og Alexander er tidligere spejdere. At tænde et bål har de derfor prøvet mange gange før. Men de fortæller begge, at de havde glemt den glæde, de mærker ved at være i naturen, og at det giver dem energi og ro at bruge kroppen og løse opgaver i naturen, der kræver noget af dem.

Et centralt element i forløbet er, at deltagerne i naturen udsættes for opgaver og vilkår, som bringer dem ud af deres komfortzone. Det kan flytte personlige grænser, forklarer Lars Simonsen, der er outdoorspecialist og faciliterer forløbet sammen med en psykolog med naturterapeutisk erfaring.

– De unge oplever, at de kan og gør ting, de ikke troede, at de kunne eller turde. Det giver en oplevelse af mestring, som de tager med sig hjem.





*Der er klare  
indikationer af, at  
forløbet forbedrer  
de unges mentale  
trivsel.*

Søren Andkjær, lektor SDU

Lars Simonsen viser to andre deltagere i gruppen, hvordan de med en dolk eller økse kan snitte helt småt kvas til at fodre den lille flamme, de har fået liv i. Flammen skulle alle hold skabe ved at lave gnister med et såkaldt tændstål: et stykke metal beklædt med et materiale, der kan slå gnister, når man stryger på det med bagsiden af en kniv.

Det kræver lidt træning. Men gruppen har lavet øvelsen før, og inden længe har alle lavet ild nok til at få kogt vand til kaffe og te, som senere bliver drukket omkring et bål på lejrpladsen, der ligger en pæn gåtur inde i en gammel skov i udkanten af Faaborg.

### Transfer og trustfald

Gruppens vildmarkstur til Norge er nært forestående, og det optager alle deltagere ved dagens møde i skoven: "Hvad skal vi spise deroppe – for man kan vel ikke købe pizza?", er der én, som spørger. "Og hvad med myg?". "Skal vi gå langt med vores oppakning?".

Lars Simonsen og hans kollega Tinna Mariager Munk forklarer grej og pakketeknik, og derefter skal de unge i små grupper planlægge en kommende overnatning for medlemmer af deres familie eller netværk.

De unge skal vise, hvad de har lært og give erfaringer videre. Det bidrager alt sammen til såkaldt transfer, forklarer Lars Simonsen:

– Transfer er, at deltagerne tager udbyttet med hjem og kan bruge det i deres hverdag bagefter, og det er hele formålet med de ting, vi laver. Og hvis den unge efter forløbet tager hjem, uden at nogen i netværket lægger mærke til, at der er sket en forandring, kan den være svær at holde fast i for den unge.

Efter pakkeinstrukserne er det tid til "trustfald", en tillidsøvelse, som Victor melder sig frivilligt til. Han stiller sig op på en stub med ryggen til resten af gruppen, som rykker sammen og laver et "brandtæppe" med hænderne. Victor lader sig falde bagover – og lander blødt i gruppens arme.

Gruppen har ved tidligere møder klatret i træer og cyklet på mountainbike, og nogle deltagere fortæller, at det var med hjertebanken, at de kravlede højt op i et

træ eller kørte hurtigt ned ad bakke i den ujævne skovbund. Det er heller ikke alle, der synes om trustfald.

### Et ærligt fællesskab

For Victor er trustfald og fysiske strabadser ikke det svære. At sidde om bålet og fortælle om sig selv var derimod stærkt ubehageligt i starten, siger han:

– Jeg er meget udadvendt og har altid været i fællesskaber – også nogle, der ikke var gode for mig. Men jeg taler ikke med andre end min kæreste på den måde, vi gør her. Om hvordan vi har det. Det er både en glæde og et pres for mig at være ærlig om mig selv i det her fællesskab.

En pige nikker:

– Jeg har tendens til at overtænke og var meganervøs for at møde de andre. Faktisk havde jeg heller ikke spor lyst til at komme i dag, for det var en meget hård dag i skolen. Jeg følte, at jeg var ved at bryde sammen og ville bare hjem og ligge på min seng. Men så huskede jeg, hvor meget ro jeg får ved at være sammen med de andre her.

### Next level

"Adventure Terapi for unge med alvorlig stress, angst og depression" er den seneste af en række indsatser i Faaborg-Midtfyn Kommune, hvor naturen og naturterapi indgår. Det forklarer Theis Bavnghøj Hansen, teamleder i Faaborg-Midtfyns kultur- og fritidsforvaltning:

– Vi har på en række forvaltningsområder grebet det, naturen kan, og vi er meget optaget af, hvordan vi kan bruge naturintegreret socialt arbejde til at styrke vores borgere i at komme tilbage i livet, når noget går skævt.

Deltagelse i Adventure Terapiforløbet er forbeholdt unge med sårbarhed, fx symptomer på stress, mental mistrivsel eller psykisk lidelse. Mange af dem er ikke i job eller i gang med en uddannelse. Deltagerne kan fx blive henvist via egen læge, jobmentor, kontaktperson eller socialrådgiver.

For Faaborg-Midtfyn Kommune er adventureterapi "next level" i forhold til de øvrige måder, kommunen i forvejen arbejder naturintegreret, forklarer Theis Bavnghøj Hansen.

– Adventureterapi har en ekstra dimension. Ud over natur og fællesskab møder de unge også sig selv i aktiviteter, hvor de får flyttet nogle grænser, boostet deres selv-værd og oplevet en følelse af mestring sammen med andre unge.

International forskning tyder da også på, at adventureterapi kan give unge selv-tillid, selvværd og handlekompetence, og at denne type naturterapi for mange unge virker bedre end traditionel psykologisk vejledning. Faaborg-Midtfyn Kommune har derfor med støtte fra 15. Juni Fonden defineret adventureforløbet, så det bygger på eksisterende forskning.

### Lovende resultater

Forløbet bliver også fulgt tæt og evalueret af danske forskere, og de foreløbige resultater er meget lovende, fortæller Søren Andkjær, leder af følgeforskningen og lektor på Syddansk Universitet, SDU.

– Vi tester med et ret stort batteri af både kvantitative og kvalitative metoder. De viser, at symptomerne på angst, stress og depression faldt blandt deltagerne på det første hold, der har været gennem forløbet. Vi ser også tegn på øget livskvalitet og større tro på egne evner til at klare udfordringer. Der er klare indikationer af, at forløbet forbedrer de unges mentale trivsel, siger Søren Andkjær.

Resultaterne er dog foreløbige og bygger på en lille gruppe unge. Fire hold unge skal gennem forløbet, før der i starten af 2027 vil kunne drages mere sikre konklusioner.

– Hidtil har meget forskning haft svært ved at fastslå, hvad det mere præcist er, der virker i en naturbase-ret indsats. Det er svært at måle, fordi indsatsen er kompleks og rummer langt flere elementer, end når unge får medicin eller psykologsamtaler, forklarer Søren Andkjær.

Deltagerne interviewes for sidste gang et halvt år efter forløbet, så det også er muligt at vurdere, hvad de efterfølgende har kunnet integrere i deres hverdag. Forskerne vil også prøve at komme tættere på, hvilke elementer i forløbet der har været særligt virksomme.

## Begejstret borgmester

Hans Stavnsager (S) var borgmester, da adventureforløbet blev etableret og er i dag medlem af kommunalbestyrelsen og af Sundheds- og ældreudvalget. Han er meget begejstret for adventureforløbet og for kommunens øvrige projekter og samarbejder om det, han kalder "naturen som et alternativt rum for mennesker med udfordringer".

– Der er ved at være evidens for, hvor vigtigt ophold i naturen generelt er for vores trivsel; samtidig viser undersøgelser, at børn og unge færdes mindre i naturen end tidligere. Og da vi er en natur- og friluftskommune med en fantastisk natur, giver det her rigtig god mening for os, siger den tidligere borgmester.

I forløbet møder de unge udover de to projektledere også to andre voksne, en veteran og en sygeplejerske, der begge har været igennem en livskrise. I forløbet fungerer de som en form for mentorer for de unge.

Den måde at kombinere forløb for forskellige borgergrupper er Hans Stavnsager meget begejstret for.

– Det har hidtil været god latin på det sociale område at adskille målgrupper, men jeg håber, at der viser sig evidens for en positiv effekt af som her at blande målgrupper, der får mulighed for at spille en positiv rolle i andre menneskers liv på trods af deres egne problemer.

## En god investering

Hans Stavnsager anbefaler varmt andre kommuner at arbejde med natur som et redskab og et anderledes rum i indsatsen over for borgere i udsatte positioner. Det er en investering at skabe relevante uderum og at uddanne medarbejdere til opgaven, herunder at samarbejde på nye måder på tværs af sektorer. Men borgmesteren tror på, at investeringen bliver tjent hjem:

– Vores og andre kommuners udgifter til det specialiserede socialområde stiger, og vi tror på, at en forebyggende indsats kan få effekt – også økonomisk. En anbringelse af et unge menneske med massive problemer løber hurtigt op i to millioner kr. Så ved at forebygge massive problemer hos selv relativt få unge, får vi finansieret vores investering.

Den tidligere borgmester er glad for, at kommunen lader forskere følge adventureterapiforløbet. Han tror, det vil vise, at forløbet har en positiv effekt for de unge – og han håber, at forskerne også kan pege på, hvad det mere specifikt er, der virker ved at lave forløb i naturen.

## Glade medarbejdere

At arbejde i naturen har vist sig også at have positiv effekt på medarbejdernes arbejdsglæde, fortæller Theis Bavnhøj Hansen, teamleder i Faaborg-Midtfyns kultur- og fritidsforvaltning.

– Jeg kan høre på tværs af fagområder, at det giver arbejdsglæde at arbejde i naturen og naturintegreret. Og når noget ser ud til at virke, tiltrækker det interesse

fra andre dele af kommunen, der ønsker viden og kompetencer til at arbejde i og med naturen, siger han.

Theis Bavnhøj Hansen finder det vigtigt, at det naturbaserede ikke bare består i "at flytte en normal terapisesession uden dørs". Derfor er der både brug for stærke socialfaglige kompetencer og folk, der har særlige kompetencer inden for natur og friluftsliv, påpeger han.

Kommunen har også gode erfaringer med at mobilisere samarbejdspartnere, der er engageret i lokalområdets natur. Eksempelvis naturskoler, ungdomsskole, spejdere og outdoorforeninger med aktiviteter som klatring, mountainbikekørsel og sejlsads.

