

# UTFAM

UTVIKLING AV NATURBASERT FAMILIETERAPEUTISK METODIKK

## Praksisveileder Flerfamilie



Kristiansand  
kommune



**Tittel:** Utvikling av Naturbasert Familieterapeutisk Metodikk: Praksisveileder Flerfamilie.

Arbeidet ble ledet av Vibeke Palucha, Carina Ribe Fernee & Anne-Randi Hanssen. Andre involverte har vært Camilla Larsen Major, Arne Bakke, Knut Are Jølstad, Kristine Aasen, Cecilie Reite Weiby, Nina Nepstad, Viggo Mosskull, Julie Mosby, Jannike Loland, Nina Lahr Moi, Benedicte Solheim, Mette Austrud, Vibeke Tangen Koefoed, Steinar Meyer Anthonsen, Michelle Vingen, Gunnar Oland Åsen, Andreas Koksvik, Pekka Lyytinen, samt barn og foresatte ved Blå Kors Barnas Stasjon og Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet sykehus HF. Takk til markedsavdelingen ved Blå Kors Kristiansand for utvikling av materiell.

Takk til Stiftelsen Dam og Sparebankstiftelsen SR-bank for finansiell støtte.

Foto forside: Martin Granum/Blå Kors Kristiansand.

**Referanse:** Palucha, Fernee, Major & Hanssen (2024). *Utvikling av Naturbasert Familieterapeutisk Metodikk: Praksisveileder Flerfamilie*. 1. utgave. UTFAM.

UTFAM Praksisveileder Flerfamilie kan fritt benyttes til inspirasjon i naturbasert arbeid. Materialet er beskyttet av opphavsrett og kan ikke anvendes av kommersielle aktører. Denne praksisveilederen er beregnet for flerfamiliegrupper med barn i alderen 6 år og oppover. For å kunne drive UTFAM Familieterapi må man ha gjennomført UTFAM Familieterapi kurs- og veiledningspakke. © UTFAM 2024.

# INNHALDSFORTEGNELSE

---

<b>I.0</b>	<b>INNLEDNING</b>	
I.1	Bakgrunn for prosjektet	3
I.2	Faglig fundament for naturbasert familiearbeid	4
I.3	Nøkkelementer i UTFAM	6
<b>2.0</b>	<b>PLAN &amp; STRUKTUR</b>	
2.1	Plan for et forløp	8
2.2	Struktur	9
<b>3.0</b>	<b>FORLØP FLERFAMILIE</b>	
3.1	Forarbeid	10
3.2	Foresattkurs/-samlinger	10
	Samling 1: Trygghet & gode følelser	11
	Samling 2: Å mestre utfordringer	12
	Samling 3: Kroppen vår & lure triks	13
	Samling 4- 5: Nye opplevelser i tursekken [Valgfri overnattingstur]	14- 15
	Samling 6 [eller 4]: Skoleveiledning [Valgfritt]	16
	Samling 6 [eller 4]: Avslutning – med hele familien	17
	Samling 7 [eller 5]: Avslutning – med foresatte	18
<b>4.0</b>	<b>REFERANSER</b>	19
<b>5.0</b>	<b>OVERSIKT VEDLEGG</b>	19

## I.O INNLEDNING

UTFAM ble gjennomført som et helseprosjekt i Agder hvor frivillige organisasjoner, brukerrepresentanter, kommunale instanser og spesialisthelsetjenesten inngikk et samarbeid for å utvikle, evaluere og formidle naturbasert familierapeutisk metodikk. Samarbeidsprosjektet ble ledet av Blå Kors Barnas Stasjon Kristiansand og finansiert av Stiftelsen Dam. Prosjektet mottok også midler fra Sparebankstiftelsen SR-bank.

### I.I Bakgrunn for prosjektet

De siste årene har det vokst frem et solid evidensgrunnlag som beskriver naturens evne til å redusere stress, bekymring og uro, samtidig som det «lader batteriene» våre ved å gi nødvendig avkobling (Fernee m.fl., 2023). Fysisk bevegelse i grønne omgivelser har vist seg å være svært effektivt for å redusere angst, i tillegg til å motvirke tristhet og nedstemthet (Barton m.fl., 2016). Internasjonalt er det utført relativt mye forskning innen naturbasert arbeid med ungdommer, samt i rusrehabilitering for voksne mennesker (Bowen & Neill, 2013), men foreløpig har teoriutvikling og forskning knyttet til naturbasert familiararbeid vært begrenset (Mattsson m.fl., 2022; Stea m.fl., 2022).

Gjennom UTFAM-prosjektet ønsket Blå Kors Barnas Stasjon, Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet sykehus HF, Fritidsenheten ved Kristiansand kommune og DNT Sør å bidra til kompetanseutvikling innen naturbasert familierapeutisk og helsefremmende arbeid, i tett samarbeid med brukerrepresentanter og under veiledning av psykologspesialist Pekka Lyytinen.

**UTFAMs HOVEDMÅL** var å utvikle en integrert og anvendelig metodikk innen naturbasert familierapeutisk arbeid, som støtter familier med psykososiale helseutfordringer ved å styrke:

- I. Foreldrenes omsorgskompetanse
- II. Barnas psykiske helse og beskyttende faktorer
- III. Familiesamspill og relasjonell kompetanse

Metodikken skulle være *integrert*, det vil si at den består av en kombinasjon – eller integrasjon – av flere metodiske tilnærminger. Metodikken skulle også være *anvendelig*, i betydningen at den skal kunne tilpasses ulike kontekster, profesjoner og deltakere. I en medisinskfaglig kontekst, må metodikken derfor være transdiagnostisk, altså at den skal kunne være virksom uavhengig av hva som oppleves som utfordringsbildet til deltakerne. I tillegg skulle metodikken benyttes utendørs i naturen. Utviklingsprosjektet var nytenkende i form av at flere tjenester og brukermedvirkere samarbeidet om å utvikle en metodikk for naturbasert familiararbeid, samt at metodikken ble prøvd ut langs en tjenestelinje for familier i Agder (se **Figur I**).



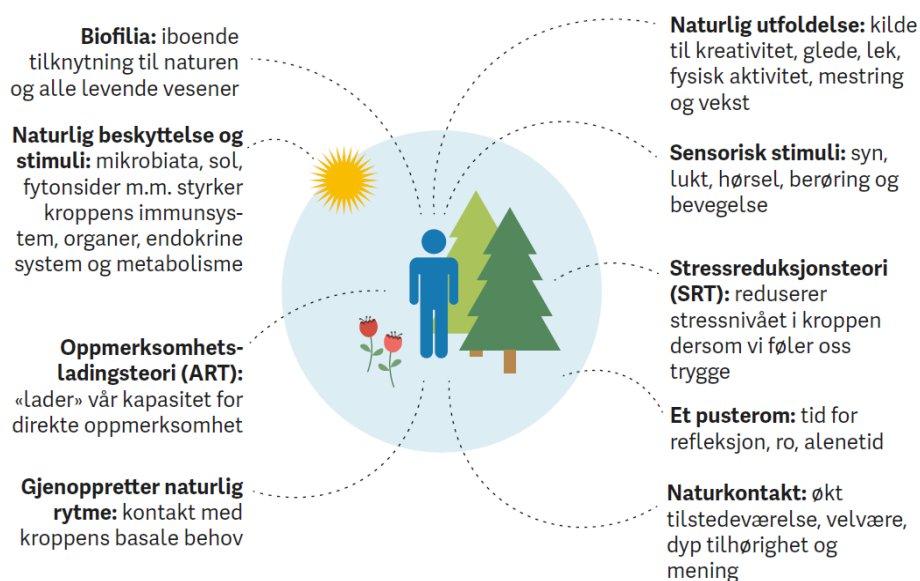
**Figur I.** Tjenestelinje for naturbasert familiararbeid.

Denne praksisveilederen er et av flere sluttprodukter fra UTFAM-prosjektet som pågikk i tidsrommet fra juli 2022 til desember 2024. Koordinator for metodeutvikling, Vibeke Palucha (ABUP, SSHF) har ledet arbeidet, med innspill fra samtlige prosjektdeltakere, brukerrepresentanter og internasjonal

veileder. Dette er et førsteutkast beregnet for familier med barn i alderen 6 år og oppover, som vil implementeres og testes gjennom forskning i årene fremover.

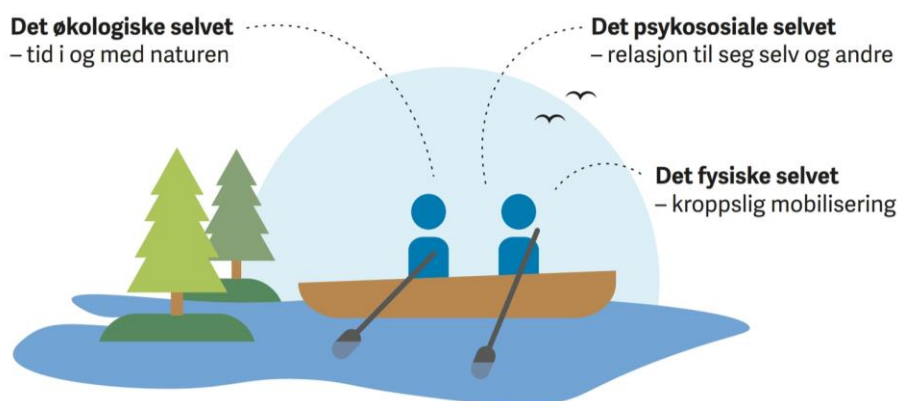
## I.2 Faglig fundament for naturbasert familiearbeid

Naturbasert familiearbeid bygger på et bredt evidens- og praksisgrunnlag som her kort oppsummeres gjennom tre illustrasjoner hentet fra læreboken «*Utendørsterapi: En introduksjon*» av Fernee, Palucha, Olsen og Gabrielsen (2023). Den første illustrasjonen (se **Figur 2** under) oppsummerer noe av evidensgrunnlaget for naturbasert helsearbeid. Illustrasjonen viser ulike måter naturen kan bidra til helsefremming, både via biologiske, sansestimulerende, psykofysiologiske og relasjonelle tilganger. Alle disse effektene er etter hvert godt dokumentert gjennom forskning.



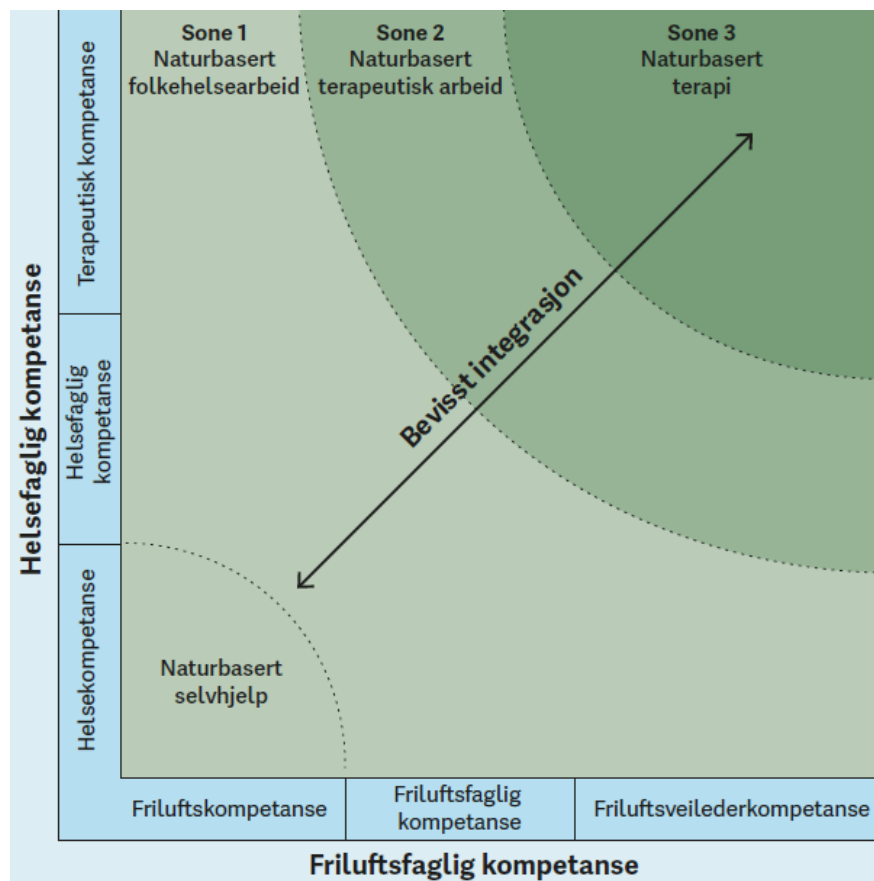
**Figur 2.** Helsefremmende faktorer ved naturkontakt (Fernee et al., 2023, s. 45).

Den neste illustrasjonen (se **Figur 3** under) viser til hovedfaktorene i naturbasert arbeid. Personene i kanoen under kan for eksempel være en forelder og et barn som padler sammen. Her stimuleres ulike former for tilhørighet – både til naturen, til seg selv og til hverandre. Ved å ta i bruk kroppen og sanseapparatet gjennom friluftaktiviteten, gir det en helhetlig tilnærming til helsefremmende arbeid.



**Figur 3.** Hovedfaktorer i utendørsterapi (Fernee et al., 2023, s. 93).

Den tredje illustrasjonen (se **Figur 4** under) gir oss et rammeverk eller et slags «kart» over naturbasert helsearbeid ved å tegne opp tre ulike soner – eller «terreng» – som naturbasert familiearbeid kan foregå innenfor. Samtidig viser de to aksene henholdsvis helse- og friluftskompetansen som kreves for å ivareta deltakerne gjennom aktiviteten, samt sikre en forsvarlig, trygg og bevisst praksis.



**Figur 4.** Rammeverk for naturbasert helsearbeid (Ferneer et al., 2023, s. 87).

Tjenestelinjen for naturbasert familiearbeid (Se **Figur 1**) sammenfaller med disse tre sonene, hvor naturbasert folkehelsearbeid foregår i *Sone 1*. Naturbasert terapeutisk arbeid foregår i *Sone 2*, mens naturbasert familierterapi hovedsakelig holder seg innenfor *Sone 3*. Det er derimot glidende overganger mellom sonene og hensikten med UTFAM-prosjektet var å utvikle en anvendelig metodikk som kunne benyttes innenfor hele rammeverket.

Det er også viktig å påpeke at den samlede helsefaglige og friluftsfaglige kompetansen ikke trenger å finnes i én enkeltperson. Den kan forekomme samlet sett i et flerfaglig team eller i samarbeid mellom tjenester. I løpet av UTFAM-prosjektet ble det gjennomført naturbasert familiearbeid i samarbeid mellom Blå Kors og ABUP, samt mellom DNT og Fritidsenheten, blant annet for å tilrettelegge for felles erfaringsutveksling og kompetanseheving.

Et viktig aspekt ved tjenestelinjen (Se **Figur 1**) og samarbeidsprosjektet har også vært det å sikre gode overganger mellom naturbaserte tiltak i de ulike sonene, hvor hensikten har vært at familier som har deltatt i UTFAM-grupper i regi av ABUP eller Blå Kors kan løses videre i lavterskeltilbud i regi av Fritidsenheten og DNT Sør for å opprettholde fellesskap i naturen og friluftaktivitet over tid.

### I.3 Nøkkelelementer i UTFAM

Ordet **UTFAM** er et akronym som representerer nøkkelelementer i naturbasert familiearbeid, nemlig **U**tendørsfokus, **T**ilstedeværelse, **F**ølelser, **A**ktivitet og **M**estring (Se **Vedlegg 3: UTFAM Temakort**). Vi skal beskrive de nærmere her.

#### **Utendørsfokus: Å være i kontakt med naturen**

Forskning og erfaring viser at kontakt med natur er positivt for menneskers fysiske og psykiske helse. UTFAM foregår derfor utendørs i naturen. Stillheten og fravær av støy kan virke beroligende, motvirke stress og fremme tilstedeværelse. Vi slapper bedre av og bruker mindre hjernekapasitet når vi ser på noe grønt og er i kontakt med naturmaterialer, lyder og lukter i naturen, mens bymiljøer kan overstimulere hjernen og føre til stress. Daglig tilgang til natur er viktig for generell trivsel og friluftsliv kan gi økt livsglede og mestringsfølelse. Noen opplever at de lettere klarer oppgaver og utfordringer i naturen. Forskning viser også at vi lærer bedre og får økt konsentrasjon under og etter opphold i naturen. Tid i naturen kan føre til at vi bekymrer oss mindre og kan dermed også motvirke angst og depresjon. Frisk luft og fysisk aktivitet kan dessuten gi bedre søvnkvalitet.

#### **Tilhørighet: Å dele opplevelser sammen**

Vi har fokus på *samspill, relasjon og kommunikasjon* mellom familiemedlemmene og med hverandre. Vi bruker elementer fra miljøterapi der samhandling og samvær står sentralt. Samhandling innebærer både handling, forstått som aktivitet, og videre at sosiale relasjoner skaper et felles erfaringsgrunnlag. Vi tenker at erfaringer ved å dele opplevelser sammen kan gi bedre forståelse av seg selv og hverandre som bidrar til innsikt, vekst og utvikling. Forskning viser at gode relasjoner er avgjørende for menneskers helse og velvære. Sosialt fellesskap, samtaler, leker og øvelser kan styrke forholdet mellom familiemedlemmene og til andre mennesker. I naturbasert familierterapi kan det være betydningsfullt å møte andre familier som strever i sin hverdag.

#### **Følelser: Å forstå seg selv og andre**

Vi benytter elementer fra emosjonsorienterte terapiformer. Barn og foresatte kan oppleve positive følelser, nummenhet/manglende følelser og/eller intense ubehagelige følelser. Vi ser på følelser som normale reaksjoner på våre livserfaringer og de mestringsstrategiene vi har prøvd. Vonde følelser som ikke går over kan slite og tære på vår energi, oppmerksomhet og livskvalitet. Det å ikke bli møtt på sine følelsesmessige behov kan føre til at vi bruker mestringsstrategier som ikke er så hjelpsomme. Formålet med UTFAM er at familiemedlemmene får hjelp til å identifisere, forstå, uttrykke, akseptere og håndtere egne og andres følelser. Når vi lytter til våre følelser kan vi også bli bedre til å ta vare på oss selv og andre, forstå sosiale spilleregler, ta gode beslutninger og bli klar over hva vi trenger for å få det bedre. Forskning viser at foresatte som forstår og aksepterer egne følelser gjerne overfører dette til sine barn, som vil fungere bedre sosialt, lettere tilpasse seg forandringer og generelt ha det bedre med seg selv og andre.



## Aktivitet: Å leke og være i bevegelse

Vi bruker *lek* med fokus på samspill, gode opplevelser, utvikling og læring. Lek kan øke tilknytning mellom foresatte og barn ved at de har det gøy sammen og barnet ser en annen, mer leken side av foresatte. Lek kan redusere nervøsitet og motvirke motstand fra barna ved å i stedet bygge tillit til foresatte og andre deltakende. Lekbasert aktivitet gir mulighet for at barnet kan bruke kroppslig energi og dermed bli mer mottakelig for å jobbe med vanskelige tema etterpå. Utfordringer som kan oppstå underveis i leken (f.eks. juksing, regler som brytes, noen går «over grensen») gir muligheter for problem- og konfliktløsning. I leken kan vi øve på å kjenne på og håndtere følelser som glede, flauhet og spenning. Engstelige barn kan øve opp sin evne til å takle utfordringer ved å mestre «risikolek». I tillegg kan evnen til å håndtere nederlag og det å tape skape økt motstandskraft i barnet.

Vi har fokus på *bevegelse*. Forskning og erfaring viser at bevegelse og fysisk aktivitet kan være en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Fysisk aktivitet kan påvirke humøret positivt, gi energi og mer overskudd i hverdagen, i tillegg til å redusere stress, gi økt kroppsbevissthet, bedre selvbilde og selvtillit. Fysisk bevegelse kan dessuten gi bedre søvnkvalitet, opplevelse av sosialt felleskap og øke kreativ tenking med mer. Fysisk aktivitet kan også forebygge enkelte psykiske plager og kan derfor benyttes i behandling av psykiske vansker. Forskning viser at naturbaserte aktiviteter har mest allsidig positiv innvirkning på vår psykiske helse og velvære.

Vi har fokus på *sansemotorisk regulering* og bruker elementer fra oppmerksomt nærvær og kroppsorienterte tilnærminger. Formålet er at familiemedlemmene kan lære øvelser for å være mer tilstede her-og-nå, i tillegg til å regulere fysiologiske reaksjoner knyttet til redsel, stress eller traumer. Når vi er fullt bevisst på våre opplevelser og sanser, istedenfor å være oppslukt av tankevirksomhet, er det lettere å oppfatte hva som skjer rundt seg, ta stilling til egen atferd, og å engasjere seg fullt ut i det som til enhver tid foregår. Oppmerksomt nærvær kan være til hjelp når man er opphengt i fortiden eller fremtiden, ofte handler på impuls, er frakoblet sine relasjoner eller på andre måter ikke er i kontakt med seg selv. Øvelsene tilpasses barnas alder. Det er anbefalt at familien velger ut én eller flere reguleringsferdigheter som de fortsetter å øve på og bruke i hverdagen videre.

## Mestring: Å lære noe nytt

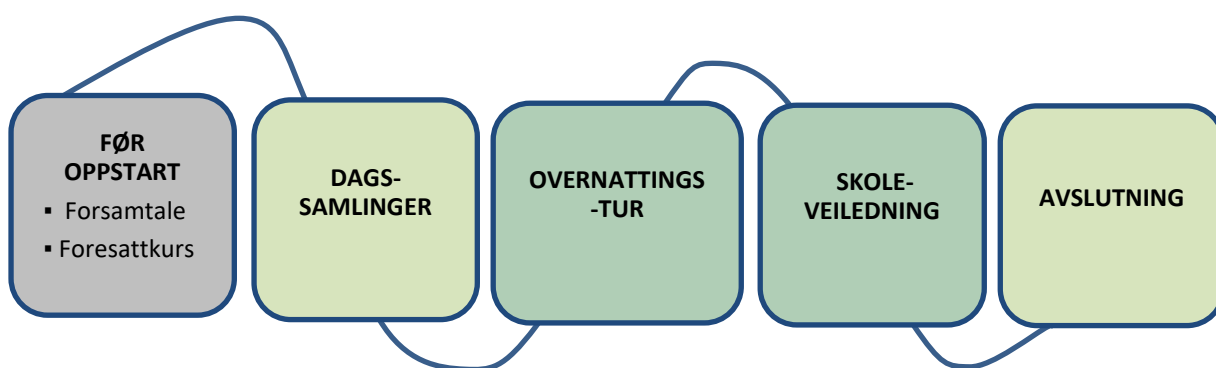
Vi har fokus på at familiemedlemmene får gode opplevelser sammen og kan kjenne på glede og stolthet over hva de får til. Vi ønsker at familiene blir bevisst på det de allerede mestrer og hvilke mestringsstrategier de tyr til når ting blir vanskelig. I tillegg gir vi muligheter til å mestre nye ferdigheter (f.eks. å bruke hengekøye, tenne bål og matlaging utendørs), tips til hvordan mestre stress/ubehagelige følelser og vi setter mål for fremtidig mestring. Mennesker som fortsetter å lære og utfordre seg selv gjennom livet, kjenner oftere på optimisme, håp og selvtillit. Noen mennesker kjenner sine personlige styrker svært godt og er flinke til å ta dem i bruk, mens andre vet lite om sine styrker og er mer fokusert på svakhetene sine. Det viktige i familiearbeidet er å finne måter å utløse potensialene til alle familiemedlemmene. Vi bruker derfor tid på å bli kjent med de ulike familiemedlemmenes personlige styrker (også kalt karakteregenskaper eller signaturstyrker). Forskning og erfaring viser at mennesker som bruker sine personlig styrker ofte har det bedre med seg selv, lærer fortere, presterer bedre, opplever eierskap til det de holder på med og kjenner på glede og entusiasme.



## 2.0 PLAN & STRUKTUR

### 2.1 Plan for et forløp

Et forløp i naturbasert familiearbeid kan forekomme i ulike varianter langs kontinuumet av tjenester og i de ulike sonene, som vist tidligere, men generelt kan det bestå av følgende deler:



**FORSAMTALE** → Hver enkelt familie. 1 t. varighet. Helst utendørs (Se **Vedlegg 1**).

**FORESATTKURS** → Valgfritt. Gjennomføres som oftest med alle foresatte samlet.

**DAGSSAMLINGER** → Av ulik varighet, men ofte mellom 2,5 til 4 timer per samling.

**OVERNATTINGS-TUR** → Valgfritt. Alt fra en helgetur på 1 døgn varighet til intensive varianter som gjennomfører overnattingsturer over flere døgn.

**SKOLEVEILEDNING** → Valgfritt. To skoleansatte fra hver av barnas skoler inviteres til 2-timers samling innendørs. Kan gjerne gjennomføres samme dag som avslutningssamling slik at skoleansatte kan delta der.

**AVSLUTNINGS-SAMLINGER** → Ha gjerne en egen samling for alle familiene samlet. Vurdere å invitere andre betydningsfulle personer i barnas nettverk. Dersom skoleveiledning gjennomføres, inviteres en av de skoleansatte.

## 2.2 Struktur

**1. INNSJEKK** → Hvordan har familiemedlemmene det? Stå i sirkel.

Vis humør- og energinivå gradert med tommel.

**Hensikt:** Lage en tydelig start på samlingen. Deltakerne kan bli mer bevisst på sin egen fysiske og følelsesmessige tilstand. Gruppeledere får innblikk i hvordan deltakerne har det.

**2. OPPSTARTSAKTIVITET.** Består ofte i å bevege seg til utvalgt naturområde og finne seg til rette. Eventuelt gjøre lekøvelser underveis.

**Hensikt:** Fysisk bevegelse, redusere stress og gjøre seg klar til dagens samling.

**3. LEK/FRILUFTSAKTIVITET.** Har gjerne forkus på å skape glede/tillit/trygghet som får fram barnets styrker og fremmer mestring. Gruppeledere og foresatte deltar gjerne i aktiviteten. Også anledning til å praktisere friluftsferdigheter.

**Hensikt:** Relasjonell erfaring, bruke kroppslig energi, og styrke tilknytning mellom foresatte og barn. Tilrettelegge for ikke-styrt, spontan aktivitet.

**4. MÅLTID.** Foresatte og barn lager mat sammen.

**Hensikt:** Dekke basisbehov, lære ferdigheter og stimulere familiesamspill.

**5. MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON.** Kan bestå av:

- **Psykoedukasjon** (F.eks. følelser, reguleringssoner, se **Vedlegg 4** og **6**)
- **Reguleringsøvelser** (F.eks. sansemotoriske øvelser, se **Vedlegg 7**)
- **Relasjonsøvelser** (F.eks. styrkekort, se **Vedlegg 4**)
- **Friluftskompetanse** (F.eks. bruke hengekøye, lage bål og turmat)
- **(Fler)familiesamtaler** (Se **Vedlegg 5**)

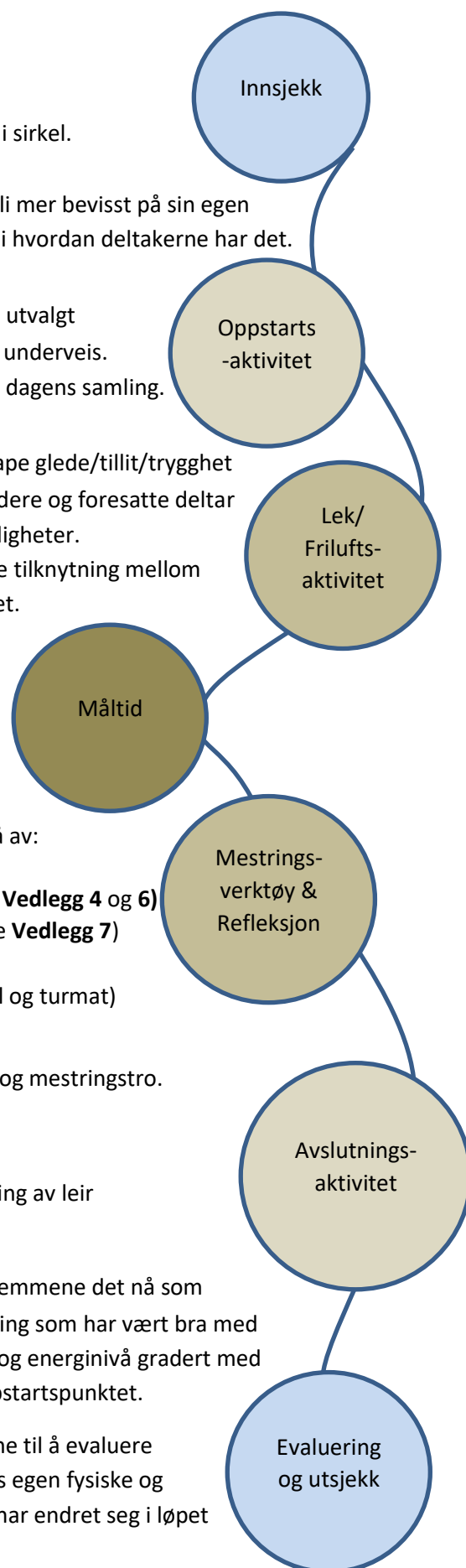
**Hensikt:** Utvikle nye ferdigheter og kunnskap, økt selvinnsikt og mestringstro.

**6. AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Lek/frilek og rydde leir.

**Hensikt:** En lekpreget avrundning av samlingen, sørge for rydding av leir og praktisere sporløs ferdsel.

**7. EVALUERING & UTSJEKK.** Hvordan har familiemedlemmene det nå som samlingen er over? Stå i sirkel. Kan be deltakerne om å si en ting som har vært bra med dagens samling og en ting som ikke har vært bra. Vis humør- og energinivå gradert med tommel. Dette gjøres før familiene beveger seg tilbake til oppstartspunktet.

**Hensikt:** Lage en tydelig slutt på samlingen. Invitere deltakerne til å evaluere og oppsummere samlingen. Gjøre deltakerne bevisst på deres egen fysiske og følelsesmessige tilstand ved avslutning, og om det eventuelt har endret seg i løpet av samlingen.



## 3.0 FORLØP FLERFAMILIE

### 3.1 Forarbeid

UTFAM Flerfamilie starter med at vi kort introduserer UTFAM for foresatte i en fysisk samtale eller telefonsamtale. Deretter inviterer vi til en forsamtale (Se **Vedlegg 1: Mal for forsamtale**) med hele familien.

Forsamtalen foregår helst utendørs, eventuelt i et rom med utsikt til natur. Fordelen med å være utendørs er at vi da får muligheten til å se hvordan familien fungerer når de er ute og vi kan benytte lek eller andre elementer som er en del av selve gruppeforløpet. Dersom det er behov for ekstra trygghet og forutsigbarhet kan det være lurt å ha forsamtalen der første gruppesamling skal foregå, slik at familien blir kjent med omgivelsene. Dersom man er innendørs kan man vise bilder eller film (f.eks UTFAM filmen: <https://youtu.be/d0JfX9hcYvk>) som gir et inntrykk av hva som skjer i gruppa. Hensikten med en forsamtale før oppstart er å avklare om familiemedlemmene ønsker å delta, samt gi og få informasjon som kan være viktig å ta hensyn til i den videre planleggingen av tilbudet. I forsamtalen begynner vi å gjøre oss kjent med hvem hver enkelt i familien er. Vi forteller om vår tilnærming, familiemedlemmene får mulighet til å stille spørsmål, og vi kan sjekke ut motivasjonen for å delta i naturbasert familiearbeid.

Kartlegging før oppstart er viktig. Dersom vi ikke kjenner familiene på forhånd er dette ekstra viktig. Kartlegging kan gjøres i forsamtalen og man kan også innhente tilgjengelig skriftlig og/eller muntlig informasjon. Vi kartlegger familiemedlemmenes ressurser, utfordringer og forhold til natur (f.eks. om de er vant til å være ute eller om dette er uvant for dem), motivasjon og mål for deltakelse i gruppa. Det tilstrebes å sette mest mulig konkrete mål for hva barn og foresatte ønsker å oppnå ved å delta i UTFAM-gruppa. Det kan også være nyttig å kartlegge familiens nettverk, tidligere erfaringer, traumehistorie, kulturelle bakgrunn, allergier og andre forhold som kan ha innvirkning på gruppeforløpet. Kartlegging av deltakernes ressurser og utfordringer er nyttig blant annet for å forstå deltakerne bedre, skape trygghet, gi passende utfordringer og legge best mulig til rette for mestring.

Hvis noen familiemedlemmer er nevrodivergente eller har opplevd traumatiske hendelser, bør det gjennomføres en triggerkartlegging, der vi spør deltakerne hvilke situasjoner eller stimuli som kan gjøre at de får det vanskelig underveis i gruppeforløpet. Mulige triggere kan for eksempel være ansiktsuttrykk, kroppsspråk, toneleie, mye informasjon på en gang, manglende mestring eller sterke følelsesuttrykk hos andre deltakere. For at deltakerne skal oppleve mest mulig trygghet i starten av gruppeforløpet prøver vi å identifisere og begrense mulige triggere for stress og overveldende følelser. Det bør også kartlegges om familiemedlemmene har klær og sko til å være ute i all slags vær og eventuelt bidra til å hjelpe til med hvor de kan få tak i dette ( gjerne brukt). Det er en fordel å ha ekstra ullklær, regntøy og sko tilgjengelig som kan lånes ut ved behov.

### 3.2 Foresattkurs/-samlinger

Foresattkurset kan organiseres som to hele dager på dagtid eller flere samlinger på ettermiddagen. Kurset kan med fordel foregå utendørs, men kan også foregå innendørs. Det er mulig å organisere foresattsamlingene som et allerede etablert kurs (f.eks. Emosjonsfokusert Ferdighetstrening (EFST-kurs), Tilknytningsfokusert kurs (COS-kurs) eller andre former for foresattkurs) eller man kan gjennomføre UTFAM Foresattkurs (Se **Vedlegg 2: UTFAM Foresattkurs**).

## SAMLING I: TRYGGHET & GODE FØLELSER

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Kjenne på trygghet eller øke trygghet knyttet til å oppholde seg i naturen og øke oppmerksomt naturnærvær.
- **Tilhørighet:** Bli kjent, skape trygghet og gode relasjoner innad i familien og med andre.
- **Følelser:** Oppleve og bli kjent med gode følelser: **Glad, nysgjerrig, fredfull og trygg.**
- **Aktivitet:** Klare å gå en tur i enkelt terreng og leke med de andre deltakerne.
- **Mestring:** Lære å henge opp hengekøye og/eller tenne bål (gjærne med tennstål). Bevisstgjøring av familiemedlemmenes ressurser/styrker.
- **Foresatte:** Bidra til å skape gode følelser hos barna *Påminnelse:* Foresatte følger opp barna sine.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen** (Bruk temakort, Se **Vedlegg 3: UTFAM Temakort**). Bruk gjerne tau for å samle gruppen, alle holder i tauet. *Informere om fokus for dagen:* Å oppleve trygghet, gode følelser og ha det gøy. Innføring i sporløs ferdsel og gjenkjenning av tegn på det motsatte. Tematisere hvilke følelser man kan kjenne på i første samling. *Introduksjon av tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Oppmerksomt nærvær med fokus på omgivelsene på vei til leirplassen. *For eksempel:* Naturbingo, se på/klappe gårdsdyr, utforske huler, oppdagelsesferd, samle inn naturmaterialer underveis som skal brukes til F.eks. «Min Familie» (Se under og i **Vedlegg 4: UTFAM Forslag til aktiviteter og mestringsverktøy**).

### LEK/FRILUFTSAKTIVITET.

**MÅLTID.** Foresatte og barn får ansvar for å lage mat til sin familie. Evt. felles på korte samlinger.

### MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON

- “Min Familie”:** Hver familie lager en installasjon av naturmaterialer som beskriver deres familie. Presentasjon av “Min familie” i plenum.
- Familiesamtaler.** Gruppeledere introduserer *Følelsesblomsten* (Se **Vedlegg 6**). Fokus på følelser i dagens samling og generelt, spesielt de gode følelsene. Familiene går hver for seg og snakker om hva som gjør dem glad, nysgjerrig, fredfull og trygg, og om de har kjent på noen av disse følelsene i dag.
- Styrkekort** Foresatte finner tre styrkekort som de gir til sitt barn med en forklaring på hvordan de merker denne egenskapen hos barnet (se **Vedlegg 4**).

**AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Lek/frilek og rydde leir (sporløs ferdsel).

### EVALUERING & UTSJEKK

**Refleksjonsoppgaver (familievis først, så i plenum):** Hva var det beste/verste i dagens samling? Har du lært noe nytt i dag? Hvilke følelser har du kjent på? Er det noe fra dagen i dag som du ønsker å ta med deg videre? Har dagen vært nyttig/unyttig? Ønsker for neste samling. **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagens samling. Informasjon om neste samling.

## SAMLING 2: Å MESTRE UTFORDRINGER

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Erfare utfordrende sider ved å oppholde seg i naturen (mørke, høyder o.l) og øke oppmerksomt naturnærvær.
- **Tilhørighet:** Øve på å gi og motta støtte i utfordrende situasjoner.
- **Følelser:** Bli kjent med følelsen: **redd**.
- **Aktivitet:** Klare å bevege seg i mer utfordrende terreng, klatre i trær, utforske huler/bunkers.
- **Mestring:** Erfaring med å mestre utfordrende situasjoner og forstå prinsippene for eksponeringstrening.
- **Foresatte:** Gi passende støtte og utfordring i vanskelige situasjoner. Påminnelse om at foresatte følger opp barna sine.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen** (Bruk temakort, Se **Vedlegg 3**). *Informere om fokus for dagen:* Å oppleve gode og ubehagelige følelser, og tåle vanskelige følelser som redsel. *Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Gå til leirplassen. Oppmerksomt nærvær eller lek underveis (Se **Vedlegg 4**).

### LEK/FRILUFTSAKTIVITET.

**MÅLTID.** Foresatte og barn får ansvar for å lage mat til sin familie. Evt. felles på korte samlinger.

### MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON

- Psykoedukasjon om reguleringssoner og gjennomføre eksponeringstrening.** F.eks. *klatre i trær* eller *gå gjennom bunkers* (med hele gruppa, med egen familie, alene, med/uten lys, med/uten skummel musikk, med/uten bind for øynene etc). Skalering av ubehag (fra 0-10), refleksjon rundt følelser og plassering i reguleringssone (se **Vedlegg 4**) i forkant og etterkant av eksponeringen.
- Familiesamtaler. Følelsesblomst:** Fokus på følelsen redsel og det å vise andre følelser utenpå enn de vi har inni (F.eks. Vis med pappkopp som settes utenpå hverandre). Hvilke følelser har familiemedlemmene kjent på i løpet av dagens samling?

**AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Lek/frilek og rydde leir (sporløs ferdsel)

### REFLEKSJON OG UTSJEKK.

- **Refleksjonsoppgaver (familievis først, så i plenum):** Hva var det beste/verste i dagens samling? Har du lært noe nytt i dag? Hvilke følelser har du kjent på i dag? Er det noe fra dagen i dag som du ønsker å ta med deg videre? Har dagen vært nyttig/unyttig? Ønsker for neste samling.
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagens samling.

## SAMLING 3: KROPPEN VÅR & LURE TRIKS

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Økt forståelse for hvordan natur og oppmerksomt nærvær i natur kan bidra til bedre regulering.
- **Tilhørighet:** Regulering av nærhet og avstand. Økt bevissthet rundt egne grenser.
- **Følelser:** Bli kjent med følelsen: **sint**. Bli kjent med kjemp, flykt og frysresponsen.
- **Aktivitet:** Økt forståelse for hvordan fysisk aktivitet og hvile kan bidra til bedre regulering
- **Mestring:** Økt evne til å mestre regulering av følelser.
- *Foresatte:* Dele egne reguleringsstrategier. Validere barnas følelser.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen** (Bruk temakort, Se **Vedlegg 3: UTFAM Temakort**). Informere om fokus for dagen: Å lære mestringsstrategier/triks for å roe oss ned når vi blir sinte eller urolige og aktivere oss når vi er trøtte eller triste. *Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Gåtur til leirplassen med naturnærværøvelse eller lek.

**LEK/FRILUFTSAKTIVITET.**

**MÅLTID.** Foresatte og barn får ansvar for å lage mat til sin familie. Evt. felles på korte samlinger.

### MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON

- Reguleringsøvelser:** Gjennomføre øvelser på aktivitetskort (se **Vedlegg 7**), reflektere over følelser etter hver aktivitet ved bruk av følelsesblomst.
- Familiesamtaler.** Fokus: Følelsen sinne og hva vi kan gjøre når vi får sterke følelser (se **Vedlegg 5**).
- Felles psykoedukasjon/refleksjon** om ulike mestringsstrategier ved hyperaktivering og hypoaktivering ved bruk av reguleringssoner (erfaringer fra aktivitetskortøvelsen), se **Vedlegg 4**.

**AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Lek/frilek og rydde leir (sporløs ferdsel).

### EVALUERING OG UTSJEKK.

- **Refleksjonsoppgaver (familievis først, så i plenum):** Hva var det beste/verste i dagens samling? Har du lært noe nytt i dag? Hvilke følelser har du kjent på i dag? Er det noe fra dagen i dag som du ønsker å ta med deg videre? Har dagen vært nyttig/unyttig? Ønsker for neste samling
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagens samling.

## SAMLING 4: NYE OPPLEVELSER I TURSEKKEN

[Valgfri overnattingstur Dag I]

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Erfare å være i naturen over lengre tid.
- **Tilhørighet:** Gode opplevelser og samarbeid med egen familie og andre gruppedeltakere.
- **Følelser:** Bli kjent med følelsen: **takknemlig**.
- **Aktivitet:** Kanopadling/klatring eller liknende.
- **Mestring:** Mestre å overnatte i gapahuk eller telt.
- **Foresatte:** Fokus på validering av følelser og reparasjon.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen** (Bruk temakort, Se **Vedlegg 3: UTFAM Temakort**). Informere om fokus for dagen: Å bli kjent med følelsen takknemlighet. *Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Gå til og rigge leirplass.

**LEK/FRILUFTSAKTIVITET.**

**MÅLTID.** Familiene lager et felles måltid der alle oppfordres til å bidra.

**MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON**

- A. **Reguleringssoner** knyttet til aktiviteter som er planlagt i løpet av turen, å sove i gapahuk/telt, være ute i mørke, insekter, padle, klatre etc.
- B. **Styrkekort** kan benyttes i løpet av turen (Se **Vedlegg 4**).

**FRILEK/AKTIVITET.** F.eks. Kanopadling familievis (gjør to og to hvis mulig), klatring/ rappeling (foresatte sikrer barna), aktivitetsløype (ferdige løyper finnes på noen naturskoleleirer), «Klem et tre» eller gåtur. Krabbefangst. Fiske. Eventuelt pek på følelsesblomsten i etterkant.

**MÅLTID.** Familiene lager et felles måltid der alle oppfordres til å bidra.

**AVSLUTNINGSAKTIVITET. Kveldsaktivitet.** Frilek og/eller organisert. Hvis det er mørkt ute: refleksløype, stjerne kikking, e.l. Eventuelt følelsesblomst i etterkant.

**EVALUERING OG UTSJEKK.**

- **Flerfamiliesamtale/Bålsamtale (familievis og/eller i plenum):** Hva var det beste/verste i dag? Har du lært noe nytt i dag? Hvilke følelser har du kjent på i dag? Er det noe fra dagen i dag som du ønsker å ta med deg videre? Har dagen vært nyttig/unyttig? Ønsker for i morgen.
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagen.



## SAMLING 5: NYE OPPLEVELSER I TURSEKKEN

[Valgfri overnattingstur Dag 2]

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Økt oppmerksomt nærvær.
- **Tilhørighet:** Bedre samspill i familien gjennom samarbeidsøvelser.
- **Følelser:** Bli kjent med følelsen: **trist**.
- **Aktivitet:** Kanopadling/klatring eller liknende.
- **Mestring:** Mestre dagens aktiviteter.
- **Foresatte:** Legge merke til og validere barnas følelser, god grensesetting.

### MÅLTID. Frokost.

**INNSJEKK** → Snakke om hvordan natta har vært. **Kort info om dagen.** Informere om fokus for dagen: Bli kjent med følelsen tristhet. **Tommeløvelse:** Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** F.eks. Kanopadling familievis (gjørne to og to hvis mulig), klatring/ rappelling (foresatte sikrer barna), aktivitetsløype (ferdige løyper finnes på noen naturskoleleirer), hinderløype med bind for øynene eller sansetur. Pek på følelsesblomsten i etterkant.

### LEK/FRILUFTSAKTIVITET.

#### MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON

- Mestringsverktøy.** Velg en passende aktivitet eller mestringverktøy (se **Vedlegg 4**).
- Familiesamtale.** Fokus: Tristhet og/eller: Hvordan har vi hatt det sammen som familie i gruppa til nå? Hva har vært bra, hva har vært dumt eller vanskelig? Finne veien videre for familien (overføring til hverdagen)/begynne å sette mål fremover.

### FRILEK.

**MÅLTID. Lunsj.** Familiene lager et felles måltid der alle oppfordres til å bidra.

### REFLEKSJON OG UTSJEKK.

- **Refleksjonsoppgaver (familievis og/eller i plenum):** Hva var det beste/verste i dag? Har du lært noe nytt i dag? Hvilke følelser har du kjent på i dag? Er det noe fra dagen i dag som du ønsker å ta med deg videre? Har dagen vært nyttig/unyttig? Ønsker for i morgen
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om turen.

**AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Pakke og rydde leir. Gå til avreisested.

## SAMLING 6 [eller 4]: SKOLEVEILEDNING

[Valgfritt, kan gjerne gjennomføres innendørs]

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Skoleansatte blir mer bevisst på positive effekter ved bruk av natur/friluftsliv i skolehverdagen.
- **Tilhørighet:** Bedre relasjon mellom skoleansatte og elev gjennom økt forståelse av elevens utfordringer og behov.
- **Følelser:** Skoleansatte blir mer bevisst på hvordan de kan bidra til bedre håndtering av elevens følelser.
- **Aktivitet:** Skoleansatte blir mer bevisst på betydningen av lek og fysisk aktivitet for en god skolehverdag.
- **Mestring:** Skoleansatte blir mer bevisst på elevens ressurser og mestringmuligheter og legger mer til rette for mestring i skolehverdagen.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen.** *Informere om fokus for dagen:* Å informere om gruppetilbudet som eleven har deltatt i og gi mulighet for veiledning knyttet til hver enkelt elev. *Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Presentasjon av gruppeledere og skoleansatte.

**VEILEDNING AV SKOLEANSATTE.** Hver skole får mulighet til å ta opp en problemstilling eller utfordring knyttet til sin elev. Gruppeledere veileder skoleansatte med utgangspunkt i hva de har observert av barnets ressurser, utfordringer, triggere og mestringsstrategier i løpet av gruppesamlingene. Andre skoleansatte gir innspill basert på erfaring med elever med liknende utfordringer.

**AVSLUTNINGSAKTIVITET.** Informere om innhold i avslutningssamlingen dersom skoleansatte skal delta på denne.

### REFLEKSJON OG UTSJEKK.

- **Refleksjonsoppgaver** Har de skoleansatte fått ny innsikt eller nye idéer til hvordan de bedre kan forstå eller tilrettelegge for elevens behov i skolehverdagen?
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagens veiledning.

## SAMLING 6 [eller 4]: AVSLUTNINGSSAMLING

### – med hele familien

#### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Bli mer bevisst eget forhold til å være utendørs/i naturen. Få informasjon om utendørstilbud i kommunal fritidstjeneste/DNT, eventuelt andre aktuelle friluftstilbud.
- **Tilhørighet:** Forsterke positivt samspill mellom familiemedlemmene og andre i nettverket som eventuelt deltar på samlingen.
- **Følelser:** Bli kjent med følelsene: **takknemlig** og **trist** (hvis det ikke har vært overnattingstur) og bli bevisst på hva man har lært om ulike følelser gjennom samlingene.
- **Aktivitet:** Delta i lek/friluftaktivitet med familiemedlemmer eller andre i nettverket.
- **Mestring:** Bli mer bevisst på egne ressurser og gode egenskaper og hva man har lært om seg selv og andre familiemedlemmer ved å delta i gruppa.

**INNSJEKK** → **Kort info om dagen.** Informere om fokus for dagen: Avslutning og evaluering.

*Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

**OPPSTARTSAKTIVITET.** Informasjon om aktuelle friluftaktiviteter gjennom DNT og kommunen (kan gjerne presenteres av gruppeledere fra DNT/kommunen/frivillige organisasjoner)

**LEK/FRILUFTSAKTIVITET.** Barna velger aktivitet. Vis humør og energinivå med tommelen i etterkant.

#### MESTRINGSVERKTØY & REFLEKSJON

- Familiesamtale og plenumssamtale** om følelsene takknemlighet og tristhet (dersom det ikke har vært overnattingstur eller disse følelsene ikke har vært tema på overnattingsturen).
- Familiesamtale** om hva de har opplevd og lært i gruppa og overføring til hverdagen.
- Styrkekort** deles ut til barna fra andre som deltar fra barnets nettverk, f.eks. skoleansatte.
- Evaluering** av hele gruppefølpet (i plenum) ved bruk av reguleringssoner, eventuelt følelsesblomst.

#### AVSLUTNINGSAKTIVITET.

- **Lek/frilek og rydde leir** (sporløs ferdsel)
- **Hedrende seremoni med utdeling av diplomer til barna.** Diplom (Se **Vedlegg 8**): Sett inn to bilder av barnet/familien, beskrivelse av barnets styrker, konkrete eksempler på når barnet har brukt disse egenskapene, råd/tips for veien videre, ønsker for videre utvikling. Evt. bilde-/videovisning innendørs og/eller kåre f.eks. «gruppas humørspreder» etc.

#### EVALUERING OG UTSJEKK.

- **Refleksjonsoppgaver (familievis først, så i plenum):** Hvilke følelser har du kjent på i dag? Hva var det beste/verste i løpet av gruppa? Har du lært noe nytt? Er det noe fra deltakelse i gruppa som du ønsker å ta med deg videre? Har gruppa vært nyttig/unyttig?
- **Utsjekk:** Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagene vi har hatt sammen i flerfamiliegruppa.

## SAMLING 7 [eller 5]: AVSLUTNINGSSAMLING

– med foresatte, eventuelt individuelle foresattsamtaler

### Mål for samlingen

- **Utendørsfokus:** Økt bevissthet rundt hvordan natur og friluftsliv kan bidra til mestring og livskvalitet for familiemedlemmene i hverdagen.
- **Tilhørighet:** Økt bevissthet på hva som bidrar til godt samspill og samarbeid innad i familien.
- **Følelser:** Økt bevissthet på hvordan foresatte kan hjelpe barna med å håndtere følelser.
- **Aktivitet:** Økt bevissthet på hvordan lek og fysisk aktivitet kan bidra positivt for barn og foresatte i hverdagen.
- **Mestring:** Økt bevissthet på barnas mestring og foresattes egen mestring i møte med barna.

**INNSJEKK** → Kort info om dagen. *Informere om fokus for dagen:* Avslutning, oppsummering, evaluering og veien videre. *Tommeløvelse:* Vis humør og energinivå med tommelen. Legg merke til lav skår ved tommeløvelse og ta kontakt ved behov.

### REFLEKSJON MED FORESATTE.

- **Evaluering av intervensjonen.** Hva har vært bra? Hva kunne blitt gjort annerledes?
- **Erfaringer fra gruppesamlingene:** Fortell om en situasjon der du opplevde godt samspill med barnet ditt eller løste en vanskelig situasjon. Reflekter rundt hva som bidro til at det ble en positivt opplevelse.
- **Hva har du lært** eller blitt mer bevisst på om deg selv og din familie som du vil ta med deg videre? Eventuelt reflektere over egne verdier, lage mål eller planlegge viktige fokusområder og aktiviteter framover. Vær konkret. Skriv gjerne ned målliste som foresatte kan ta med seg hjem.
- **Felles oppsummering i plenum** dersom foresatte møtes i foresattgruppe.

### AVSLUTNINGSAKTIVITET.

- **Foresatte vurderer om det er aktuelt at familien deltar i friluftstilbud** i regi av kommunen, DNT eller andre organisasjoner.
- **Drøfte videre oppfølgingsbehov** og lage konkrete planer for veien videre. Foresatte gir beskjed om de har behov for videre oppfølging og eventuelt hvilken type oppfølging.
- **Eventuelt hedrende seremoni for foresatte** (beskrivelse av foresattes styrker, konkrete eksempler på situasjoner der foresatte har brukt disse egenskapene, råd/tips på veien videre, ønsker for videre vekst/utvikling).

**UTSJEKK** → Vis humør og energinivå med tommelen. Alle sier et ord om dagene vi har hatt sammen i flerfamiliegruppa.

## 4.0 REFERANSER

- Barton, J., Bragg, R., Wood, C., & Pretty, J. (2016). *Green exercise: Linking nature, health and well-being*. Routledge.
- Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 28–53. doi: 10.2174/1874350120130802001.
- Harper, N., Rose, K., & Segal, D. (2019). *Nature-based Therapy: A Practitioner's Guide to Working Outdoors with Children, Youth, and Families*. New Society Publishers.
- Fernee, C. R., Palucha, V., Olsen, I. A., & Gabrielsen, L. E. (2023). *Utendørsterapi – En Introduksjon*. Cappelen Damm Akademisk.
- Stea, T. H., Jong, M. C., Fegran, L., Sejersted, E., Jong, M., Wahlgren, S. H., & Fernee, C. R. (2022). Mapping the Concept, Content, and Outcome of Family-based Outdoor Therapy for Children and Adolescents with Mental Health Problems: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 5825. doi: 10.3390/ijerph19105825
- Mattsson, M., Fernee, C. R., Pärnänen, K., & Lyytinen, P. (2022). Restoring Connectedness in and to Nature: Three Nordic Examples of Recontextualizing Family Therapy to the Outdoors. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2022.768614.

## VEDLEGG

<b>VEDLEGG 1</b>	<b>UTFAM Mal for forsamtale</b>	<b>20</b>
<b>VEDLEGG 2</b>	<b>UTFAM Foresattkurs</b>	<b>21</b>
<b>VEDLEGG 3</b>	<b>UTFAM Temakort</b>	<b>23</b>
<b>VEDLEGG 4</b>	<b>UTFAM Forslag til aktiviteter og mestringsverktøy</b>	<b>28</b>
<b>VEDLEGG 5</b>	<b>UTFAM Refleksjonsspørsmål</b>	<b>32</b>
<b>VEDLEGG 6</b>	<b>UTFAM Følelsesblomst</b>	<b>34</b>
<b>VEDLEGG 7</b>	<b>UTFAM Aktivitetskort</b>	<b>35</b>
<b>VEDLEGG 8</b>	<b>UTFAM Diplom</b>	<b>38</b>
<b>VEDLEGG 9</b>	<b>UTFAM Utstyrslister</b>	<b>39</b>

## VEDLEGG I UTFAM Mal for forsamtale

Navn: .....

Barn (navn og alder): .....

Primærkontakt: .....

**Informasjon om tilbudet repeteres:** Dager/datoer, oppmøte, hva de skal ha med (se utstyrsliste), hva vi skal gjøre, hvem er med (navn og kontaktinfo til gruppeledere), annet? Gjerne vis bilder fra tidligere turer.

Hvorfor ønsker du/dere å delta i UTFAM?

Hvilke tur/naturerfaringer har du/dere? Opplevs naturen trygg/utrygg?

Hva tenker du kommer til å bli utfordrende i dette opplegget? Hva kan vi gjøre for at du skal klare å stå i denne utfordringen?

Hvilket utstyr har du/dere for å være med? Hva mangler du/dere? → Se utstyrsliste (**Vedlegg 9**).

Hva kan målet for deltagelse i gruppa være for deg som foresatt og også knyttet til ditt barn?

Hvordan kan vi hjelpe deg å nå dette målet under prosjektet? (Hvilken støtte trenger du? F.eks. påminnelse, et klapp på skuldra, en time-out osv.)

Hvor motivert er du for å delta i dette opplegget? Bruk gjerne skala 0-10 der 0 er minst, 10 mest.

Annet

## VEDLEGG 2 UTFAM Foresattkurs

### Mål for UTFAM Foresattkurs

I. Forberede foresatte på det som skal skje på familiesamlingene gjennom å:

- Bli kjent med hverandre og høre om hverandres barn.
- Gå gjennom innhold og mål for de ulike familiesamlingene.
- Bli introdusert til verktøy som benyttes i UTFAM (F.eks. følelsesblomst, reguleringssoner, styrkekort).
- Lære å bruke primus og lage bål.

II. Bedre foresattes omsorgskompetanse gjennom å bli mer oppmerksom på:

- Barnets styrker og ressurser.
- Egne styrker og ressurser.
- Hva som stresser/trigger og roer barnet.
- Hva som stresser/trigger og roer dem som foresatte.
- Hvordan stress/ulike former for aktivering kjennes i kroppen.
- Betydning av egenomsorg/selvivaretakelse.
- Samregulering/andre-regulering.
- Balanse mellom stressreduksjon og utfordring/krav/grensesetting.
- Kjenne til former for aktivering i kroppen og hvordan dette påvirker foresatte og barn.

### Forslag til innhold i UTFAM foresattkurs

1. **Velkommen** og **presentasjon** av gruppeledere.

2. Introduksjon av **tommeløvelsen** (vise energi og humør med tommelen) og informasjon om hvordan denne kan brukes til å skape økt selvinnsikt hos barnet.

3. **Øvelse:** Hente vann, fyre opp primus og koke vann til kaffe.

4. **Styrkekort:** foresatte finner positive egenskaper som kjennetegner barnet, deler i plenum etterpå.

5. **Navnelek** (for å lære foresattes og barnas navn).

6. Felles **måltid**.

7. **Rød, gul og grønn sone:** Kort psykoedukasjon om reguleringssonene, stress og hvordan det kan føles i kroppen.

#### Øvelse Grønn sone (Dag 1)

a) Hvilken aktivitet gir "lading" for foresatte? Alle foresatte sier en aktivitet hver. De andre foresatte stiller seg i rød, gul eller grønn sone avhengig av hvordan de opplever denne aktiviteten. Deling i plenum - innspill fra gruppeledere og andre foresatte.

b) Hvilken aktivitet gir "lading" for barnet? Alle foresatte sier en aktivitet som gir lading for sitt barn. De andre foresatte stiller seg i rød, gul eller grønn sone avhengig av om deres barn lader eller utfordres av denne aktiviteten.



**Øvelse Rød sone (Dag 2)**

- a) Når er barnet i rød sone? Alle foresatte sier en situasjon som gjør at deres barn kommer i rød sone. De andre foresatte stiller seg i rød, gul eller grønn sone avhengig av hvordan deres barn reagerer på denne situasjonen.
- b) Refleksjon rød sone: Når er foresatte i rød sone? Hvilke situasjoner er spesielt utfordrende med barnet? Hva trigger foresatte i denne situasjonen? Deling i plenum. Innspill fra gruppeledere og andre foresatte.

8. **Øvelse mål/forventninger til UTFAM:** Foresatte til hvert barn går en 10 minutters tur og snakker om hva de ønsker/håper å oppnå ved å delta på UTFAM flerfamiliegruppe med sitt barn. Deling i plenum etterpå.

9. **Mirakelspørsmål:** Hvordan ville du merke hvis ditt barn våknet og det hadde skjedd et mirakel i løpet av natten. Deling i plenum.

10. **Naturnærværøvelser/sanseøvelser.** Oppsummering i etterkant der foresatte deler erfaringer med øvelsen og hvordan de har det akkurat nå.

11. **Styrkekort:** Parvis: Foresatte finner 2-3 positive egenskaper som kjennetegner dem selv eller partneren og forklarer hvordan disse egenskapene viser seg i møte med barnet. De finner også en egenskap de ønsker å få mer av. Deling i plenum etterpå.

12. Gjennomgang av **følelsesblomst** og informasjon om hvordan denne brukes i UTFAM familiesamlinger for å øke barnas emosjonelle kompetanse

13. **Evaluering** av dagens samling:

- a) Foresatte oppfordres til å si et ord som oppsummerer samlingen.
- b) Foresatte oppfordres til å si en positiv og en negativ tilbakemelding om samlingen

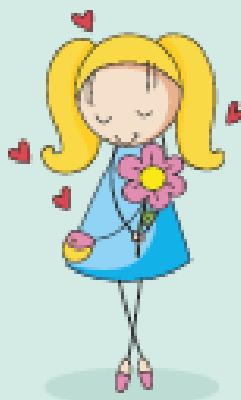
## VEDLEGG 3 UTFAM Temakort



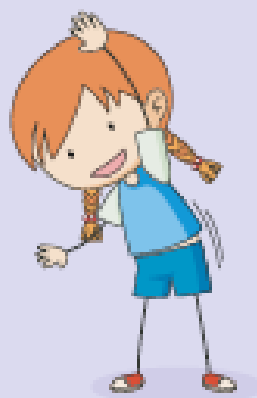
**Utendørs  
- å være i naturen**



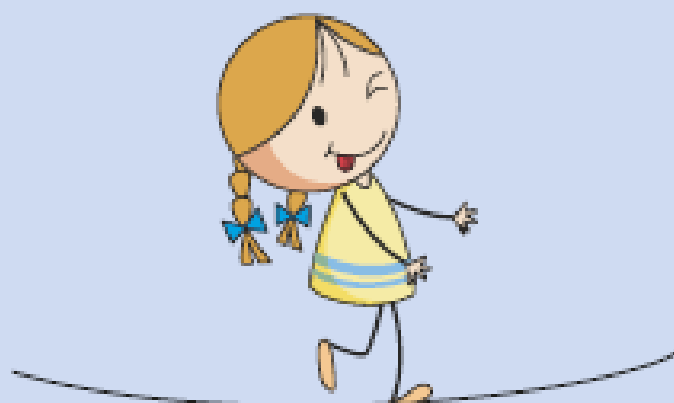
**Tilstedeværelse  
- å dele opplevelser her og nå**



**Følelser**  
**- å forstå seg selv og andre**



**Aktivitet**  
**- å leke og være i bevegelse**



**Mestring**  
**- å lære noe nytt**

Temakort for samlingene



**Trygghet og gode følelser**



**Å mestre utfordringer**



## Kroppen vår og lure triks



## Nye opplevelser i tursekken

## VEDLEGG 4 UTFAM Forslag til aktiviteter og mestringsverktøy

### Tips

- La barna komme med forslag til aktiviteter.
- Velg leker/aktiviteter som får fram barnets styrker og gir mulighet for å føle at de mestrer.
- Det kan gjerne være utfordrende leker/aktiviteter, men gi i tilfelle mulighet for gradvis økt vanskelighetsgrad som de kan mestre, helst i samarbeid med foresatte.
- *Terapeutens oppgave:* Modellere hvordan følge barnets interesse, engasjere seg fullstendig i leken og være fleksibel.

### Aktiviteter

#### Bli kjent lek: "Kjenn din turkamerat"

- **«Favoritt-ting»:** Deltakerne stiller seg i en sirkel, og en person begynner med å si "Min favoritt er...". Deretter sier personen noe som er en av favoritt-tingene deres, for eksempel favorittfarge eller favorittmat. Personen til venstre for dem må så gjenta setningen og legge til sin egen favoritt-ting, og så videre rundt sirkelen. Dette gir deltakerne muligheten til å dele litt om seg selv og lære litt om de andre.
- **«To ting og en løgn»:** Deltakerne blir bedt om å finne to ting som er sanne og én ting som er en løgn om seg selv. De presenterer så de tre tingene, og resten av gruppen skal gjette hvilken som er løgningen. Dette er en morsom måte å lære om hverandre på og kan gi et godt grunnlag for videre samtaler.
- **«Finn din turpartner»:** Deltakerne deles inn i par og får fem minutter til å snakke med hverandre. Deretter bytter de par og må finne en ny partner. Dette gjentas til alle har snakket med alle. Etterpå kan hver person gi en kort introduksjon av sin turpartner og fortelle hva de har lært om dem. Dette kan hjelpe deltakerne til å bli mer komfortable med hverandre og skape en positiv gruppedynamikk.

#### Andre bli-kjent-leker

1. **Rekker:** Alle deltakerne stiller seg på en rekke f.eks alfabetisk etter forbokstav i navnet, hvor mange år de er eller hvor de bor.
2. **Navnelek:** Kaste kogle til hverandre for å lære navn Eks: først si bare navnet en etter en. Så kaste til en tilfeldig og si: jeg heter (navn) og jeg kjenner (navnet til den de kaster til).
3. **Navnelek:** Klasse på lår, klappe, knipse med en hånd om gangen si eget navn, si navnet til den som står ved siden av.
4. **Hilse på «rare måter»** og/eller som et dyr.
5. **Hvem er du?** Deltakere og gruppeledere får tre lapper der de skriver en ting de liker, en ting de er redd for og noe spesielt de har gjort. Lappene brettes sammen og trekkes en etter en. Alle står i ring. Alle får trekke minst en lapp som de leser høyt. Alle som kjenner seg igjen i det som står på lappen går inn i midten av ringen og gir «give me five» til de andre som står i ringen.

#### Naturbingo (30 min)

Del ut et bingoark til hver deltaker. Bingoarket bør inneholde bilder og/eller ord som representerer forskjellige ting man kan se i naturen, for eksempel blomster, insekter, fugler, trær eller steiner. Forklar deltakerne at de skal gå rundt i området og prøve å finne alle tingene som er på bingoarket sitt. Når deltakerne finner en gjenstand som er på arket, skal de markere den med et kryss. Når noen har fylt en rad, en kolonne eller diagonalt, skal de rope ut "BINGO!" Når alle deltakerne har funnet alle tingene på arket, skal de møtes igjen og snakke om hva de har funnet og dele sine erfaringer med hverandre. Dette er en enkel og morsom aktivitet som kan gjennomføres på kort tid. Det gir deltakerne mulighet til å utforske og lære mer om naturen, samtidig som de har det gøy og bygger lagfølelse.

#### Skogsløypeutfordring (50 min)

Deltakerne må finne forskjellige stasjoner og gjennomføre ulike oppgaver. Stasjonene kan inneholde forskjellige utfordringer som å bygge en gapahuk, sette opp tarp på ulike måter, lage mat på bål, bygge et tårn/ en bro eller lage et bilde eller skulptur med naturmaterialer.



## Mestringsverktøy

### Styrkekort

Kjøp "nøkkelknipper" med styrkekort fra [www.smartoppvekst.no](http://www.smartoppvekst.no). Eventuelt kan man skrive ut kortene på et ark fra samme nettside, klippe kortene fra hverandre og laminere dem.

Styrkekortene kan brukes på ulike måter:

1. Kartlegge positive egenskaper hos familiemedlemmene: hvert familiemedlem finner egne egenskaper eller egenskaper hos hver av de andre i familien. Eventuelt finne naturmaterialer/dyrefigurer som representerer egenskapene.
2. Reflektere over hvilke egenskaper familien synes det er viktig å ha fokus på for at de skal ha det bra som familie.
3. Reflektere over hvilke egenskaper deltakerne ønsker å utvikle og snakke om hvordan de kan jobbe for å oppnå dette.
4. Snakke om hvilke egenskaper vi trenger for å gjøre en planlagt aktivitet og oppsummere i etterkant hvilke egenskaper deltakerne faktisk benyttet.
5. Bevisstgjøre deltakerne på hvilke egenskaper de bruker underveis i aktiviteter. Dele ut styrkekort når deltakerne bruker en egenskap.
6. Samle «kort»/symboler i hver sin pose/boks, evt. lime inn egenskapene i en egen bok og skrive historier om når de bruker egenskapene.



### Klem et tre

Hver av foresatte samarbeider med et av barna og blir instruert om å føre barnet med bind for øynene til et tre som representerer barnas positive egenskaper. Trærne kan for eksempel representere egenskaper som styrke, spenst, kreativitet, skjønnhet, humor og vennskap. For at aktiviteten skal føles trygg, bes barnet om å uttrykke tydelig til forelderen hvordan han/hun ønsker å bli ledet, og at de lager en plan for hvordan de skal kommunisere før de går sammen til treet i stillhet.

Barnet blir bedt om å bli kjent med detaljene i treet og bruke sansene slik at han/hun ville kunne finne igjen treet uten bind for øynene. Etterpå skal barnet gjette hvilket tre det var og foresatte forteller hvorfor de valgte nettopp dette treet når de har beveget seg tilbake til utgangspunktet og tatt av bind for øynene.

**Begrunnelse:** «Klem-et-tre» er en aktivitet som gir en fin mulighet til å bruke sansene samtidig som man jobber med tillit, kommunikasjon og forhold mellom familiemedlemmene. Mange gode samtaler og gode samspillserfaringer kan oppstå i forbindelse med denne aktiviteten. Barna kan få en kroppslig følelse av å stole på sine foresatte mens de blir ført til treet. Dette aspektet kan også føre til bevissthet om viktigheten av å tydelig si fra hva du trenger og respektere grenser. Barna kan oppleve mestring om de klarer å finne treet sitt igjen. Når foresatte påpeker de spesielle egenskapene de har lagt merke til hos barna, kan barna også se seg selv i de valgte trærne og de kan bli glade når de opplever at deres styrker kommer fram for alle som er til stede.

### Reguleringssoner

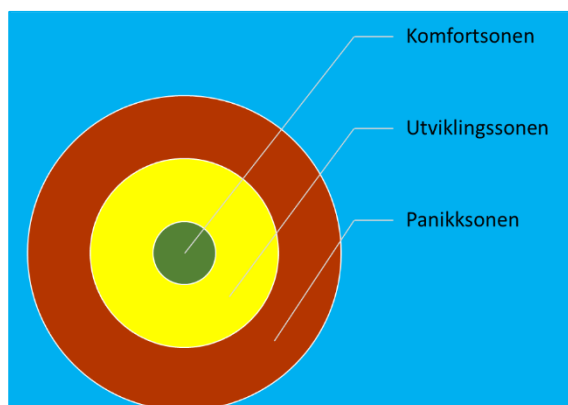
Legg tau på bakken i store sirkler utenpå hverandre og/eller lag reguleringssonene med naturmaterialer i ulike farger.

- **Grønn sone:** Komfort-/trygghetssonen.
- **Gul sone:** Lærings-/utviklings-/vekstsonen.
- **Rød sone:** Fare-/panikksonen.

#### Psykoedukasjon om den grønne sonen/komfortsonen

**(innerste ring):** Når vi er i denne sonen opplever vi en følelse av trygghet og komfort. Det er lite aktivering i kroppen. Kroppslige sensasjoner kan ofte være varme, letthet, ro og avslapning.

Ansiktet er avslappet, nøytralt i fargen og smil er vanlig. En person i denne tilstanden er rolig, fokusert, til stede i oppgaven, har evne til å lære og til å behandle informasjon. I den grønne sonen har vi et regulert nervesystem. Eksempler på vanlige aktiviteter som plasserer oss i komfortsonen kan være å lytte til musikk, leke, være sammen med venner, utforske naturen og andre favorittaktiviteter som vi synes er lette og hyggelige. Hva som oppleves som komfortsone er forskjellig fra person til person.



**Psykoedukasjon om den gule sonen/utviklingssonen (mellomsonen):** Det sympatiske nervesystemet aktiveres. Kroppen forbereder seg på 'kamp eller flukt' for å takle en trussel eller en utfordrende oppgave. Adrenalin og kortisol pumpes gjennom kroppen og kan kjennes i form av svette, økt hjerterytme, og noen ganger kribling i armer og ben. Pusten kan være overfladisk og rask, blikket kan være flakkende og pupillene kan utvide seg. Disse kroppslige sensasjonene blir ofte tolket som angst, nervøsitet, frustrasjon, ubehag eller spenning. Svært få barn hopper på en tohjuls sykkel for første gang og sykler av gårde uten en periode med nervøsitet eller usikkerhet. Denne tilstanden er et viktig element i høytytelsesaktiviteter (f.eks. holde konsert, racing, lagidrett, fjellklatring, terrengsykling, etc.), da denne mobiliseringen gir kroppen styrke og bidrar til mentalt fokus mot et spesifikt mål. I den gule sonen er vi i stand til å opprettholde en sosial forbindelse som holder den sympatiske aktiveringen av frykt innenfor håndterbare nivåer. Vi kan føle oss til dels ukomfortable og usikre i denne tilstanden, men er fortsatt i stand til å tolerere dette ubehaget og holde det ut for å nå et mål.

**Psykoedukasjon om den røde sonen/fare- eller panikksonen:** Det sympatiske nervesystemet er hyperaktivert og vi har ikke mulighet for å la oss berøse av sosial kontakt. Dette kan vise seg som raseri, overveldelse, eksplosivitet, frykt, panikk og mangel på selvkontroll. Kroppslige sensasjoner kan omfatte pustevansker, rask hjerterytme, utvidelse av pupillene, svette, rød i ansiktet, spente muskler, magevondt, tunnelsyn og mangel på kroppslig kontroll (dvs. å slå, sparke, bite, spytte, kamp- eller fluktnespons). Vi har ikke lenger tilgang til tenkehjernen og fornuft. Det er likevel mulig å rose seg ned gjennom selv- eller samregulering,

Hvis vi ikke klarer å komme oss bort fra det som stresser oss og vi ikke kan kjempe eller stikke av, kan instinktet for å beskytte seg selv bli immobilisert. Kroppslige sensasjoner kan da omfatte en nummenhet eller en følelse av et tomrom, stillhet og tyngde (innsnevring av pupiller, blek hud, holde pusten). Ansiktsmuskulaturen er slapp og vi får en kroppsholdning der hodet henger ned og skuldrene faller framover. Vi er da i en hypoaktivert tilstand. Denne frystilstanden, eller overgivelse, kan sees når noen nekter å delta, ikke vil snakke eller krøller seg sammen. Denne tilstanden kan utløses i situasjoner med opplevd høy risiko, hvor vi blir nærmest lammet av frykt.

**Psykoedukasjon om endring i sonene:** Disse sirkelene kan trekke seg sammen og utvide seg etter behov for å forklare endringer i sonene, avhengig av hvordan man reagerer. Hvis vi ikke er villige til å tolerere følelser av nervøsitet, og i stedet velger å unngå det fysiske og mentale ubehaget helt, blir vi sittende fast i vår begrensede komfortsone, og den utvides ikke til å inkludere nye opplevelser og ferdigheter. Slik er det ofte når angsten styrer og barnet takler bekymring ved å unngå aktiviteter som forårsaker usikkerhet eller ubehag. Vi forklarer dette visuelt ved å krympe og utvide komfortsonen som er lagt på bakken. Vi viser at for en person som sjelden forlater komfortsonen sin og som unngår å gå ut i utfordringssonen, vil komfortsonen krympe over tid. For noen barn med høyt angstnivå kan denne krympingen til slutt føre til skolefravær og uvilje mot å forlate huset. På den annen side, hvis et barn er villig til å tolerere å være usikker eller ukomfortabel og ikke viker unna nye utfordringer, vil den enkeltes komfortsone utvide seg og vokse til å omfatte mange nye ferdigheter, muligheter og vennskap. Disse barna er villige til å ta risiko, og vet at å lære av feil fører til vekst. Ved å bruke tid i utviklingssonen, kan altså komfortsonen utvides. Å tilbringe mye tid i faresonen kan ha en motsatt effekt.

**Instruksjoner:** Gruppelederne understreker at deltakerne kan forvente å komme inn i utviklingssonen i løpet av dagene vi tilbringer sammen. Vi ønsker at de skal oppleve et meningsfullt utfordringsnivå som kan innebære øyeblikk av ubehag, men vi vil ikke at de skal være i faresonen. Vi overvåker kontinuerlig deltakernes atferdsmessige og emosjonelle responser for å se etter tegn på at de er i faresonen, og oppfordrer deltakerne til å legge merke til når de kan komme inn i denne tilstanden. Vi oppmuntrer deltakerne til å få kontakt med og legge merke til hvordan deres kroppslige sensasjoner og følelser vil være avhengig av hvilken sone de befinner seg i.

For å få fram individuelle forskjeller i respons på ulike opplevelser ber vi alle deltakerne og gruppelederne om å flytte seg mellom tauene vi har lagt på bakken for å representere sonene. Vi stiller spørsmål om ulike aktiviteter (basert på hva vi skal gjøre på samlingene og hva man vet at familiemedlemmene liker/er redd for) og inviterer deltakerne til å forestille seg hvilke sensoriske og emosjonelle responser de kan få ved å gjøre denne aktiviteten.

Ved å oppmuntre dem til å sjekke inn med pusten, hjerterefrekvensen og muskelspenningen, er det mer sannsynlig at de oppnår integrasjon mellom sanser, minner, følelser og aktiveringstilstander. Med denne følte kroppslige informasjonen kan de nå fysisk bevege seg innenfor sonene, enten stå sentralt i en sone eller i kantene mellom sonene og stille seg der de tror at de ville vært hvis de skulle gjøre den nevnte aktiviteten.

Vi begynner vanligvis med å spørre om mindre skumle eksempler (for eksempel å sykle, leke, svømme, lese, rydde rommet osv.). Deretter går vi over til mer utfordrende emner (for eksempel å klatre opp i et høyt tre, gå gjennom en mørk bunkers, se edderkopper, be om hjelp, snakke foran klassen, gå på skolen, bli kjent med nye mennesker osv.). Deltakerne kan også komme med egne forslag til aktiviteter som de vil sjekke ut med de andre deltakerne.

### Sette grenser for seg selv

Ha tau i ulike farger, tykkelser og lengder. Deltakerne deles inn i par ( gjerne foresatte og barn sammen). En person i hvert par velger et tau som de legger rundt seg selv i det de opplever som en passende avstand. Den andre personen beveger seg først rundt vedkommendes "intimzone", både foran og bak. Den som står inni sirkelen får spørsmål om hvordan dette føles og om sonen føles passelig stor eller om det er ønskelig å minske eller forstørre den. Prøv ut oppgaven på nytt og kjenn etter om det er passelig størrelse på intimsonen nå. Deretter kan den personen som er utenfor ringen begynne å gjøre bevegelser innenfor ringen, først med armer, føtter og etter hvert med hele kroppen. Den som er inni ringen blir bedt om å kjenne etter hvordan dette kjennes og legge merke til hvordan de reagerer (trekker seg tilbake, sier noe til den andre, dytter den andre bort etc). Til slutt reflekterer den som står inni sirkelen over om vedkommende ønsker å reagere annerledes når noen trækker over grensene og prøver eventuelt dette ut (for eksempel hva kan man si for å få den andre til å gå bort, hvordan bruker man toneleie og styrke i stemmen for å understreke budskapet, hvordan føles det å dytte personen fysisk bort, hvordan kan man stå med føttene for å få god kraft etc.)

### Livets elv

Familien bruker naturmaterialer, tau eller lignende for å framstille familiens historie som en elv. Livet starter i den ene enden og strømmer fram mot nåtid og framtid. Familien beskriver situasjoner de vil fortelle om ved hjelp av symboler og legger symbolet langs «elva» der det passer inn i livsløpet.

### Min utfordring

Alle deltakerne og gruppeledere finner en stein som representerer noe som er vanskelig for dem. Deretter kan man dele utfordringen med familien eller resten av gruppa hvis man ønsker. Til sist kan man velge om man vil kaste fra seg steinen (i vann/utfør et fjell) og la den bli liggende igjen i naturen slik at utfordringen ikke trenger å ta så stor plass videre i livet eller man kan velge å bygge en varde som symboliserer at de utfordringene man har opplevd gjør at man har lært noe som dermed kan brukes som en veiviser videre i livet. Noen er kanskje ikke klare for å gi slipp på steinen og vil bære den med seg i sekken.

### Min familie

Hver familie lager en skulptur av naturmaterialer og/eller egne kropper som beskriver hvordan forholdet mellom familiemedlemmene er nå (og eventuelt hvordan man ønsker at forholdet skal være framover).

### Hinderløype med bind for øynene

Foresatte og barn leder hverandre gjennom en hinderløype med bind for øynene. For at aktiviteten skal føles trygg, bes barnet/forelderen om å uttrykke tydelig hvordan han/hun ønsker å bli ledet og lage en plan for kommunikasjon før de går sammen gjennom løypa. Hinderløypa kan også gjennomføres ved hjelp av «følg tauet».

### Stilletid

Hver deltaker/familie finner et sted der de kan være helt i fred (kan også være i en hengekøye). Så setter de seg der i de antall minutter som er avtalt. Gruppeleder lager en uglelyd eller lignende når tiden er ute. Dersom noen deltakere synes dette er veldig utfordrende, kan de ta med et ark og tegne på eller de kan bevege seg stille rundt under øvelsen. Det viktigste er å ikke lage lyder som kan forstyrre de andre.

### Sansevandring

Gå sammen i stillhet og fokuser på en sans om gangen. Eks. føttene mot underlaget, syn, hørsel, lukt, smak og kjenne på ting med fingrene. Man kan peke på noe hvis man ønsker å gjøre andre deltakere oppmerksom på noe.

## VEDLEGG 5 UTFAM Refleksjonsspørsmål

### Samtale om spesifikke følelser:

- Det finnes mange ord og nyanser i følelser. Snakk om ordene/synonymene på aktuell følelse.
- I hvilke situasjoner blir du **glad/fredfull/redd/trist/sint/skamfull** (heretter referert til som *aktuell følelse*)?
- Hvem gjør deg ofte [*aktuell følelse*]?
- Hva er grunnen til at du blir [*aktuell følelse*]? Den fysiske handlingen/årsaken.
- Hva tror du på som gjør deg [*aktuell følelse*]?
- Hva er du egentlig [*aktuell følelse*] for? Den underliggende årsaken.
- Hvordan ser du ut når du er [*aktuell følelse*] – ansiktsuttrykk og kroppsspråk? Forklar og vis med ansiktsuttrykk og kroppsspråk.
- Hvordan føles det i kroppen når du er [*aktuell følelse*]?
- Hva trenger du når du er [*aktuell følelse*]?

### Aktuelle refleksjonsspørsmål underveis i samlingen kan være:

- Hvordan liker du denne aktiviteten?
- Hvilken følelse har du nå?
- Hvordan kjennes det i kroppen? (f.eks. hjerteslag, pust, temperatur, smerte, prikking etc)
- Hva tenker du på?
- Hva kan du gjøre for å roe ned?
- Hva kan du gjøre for å få mer energi?
- Hva trenger du nå?
- Hvilken sone er du i nå? (Viser til reguleringssoner i **Vedlegg 4**)

### Spørsmål som øker naturnærvær:

- *Hør* → Fugler, vind, bølger, bekken, insekter som summer etc.
- *Se* → Farger, former, planter, vann, dyr, insekter, skyer, himmel etc.
- *Kjenn* → Tekstur f. eks. på bark, blader, skjell, steiner etc.
- *Lukt* → Blomster, saltvann, jord etc.
- *Smak* → Planter, bær etc.

### Aktuelle spørsmål til foresatte underveis i samlingen kan være:

- Hva holder barnet ditt på med nå, tro? (for å rette oppmerksomheten mot barnet)
- Hvordan har barnet ditt det nå, tro? (f.eks. trøtt, sulten, lei)
- Hvilken følelse tror du barnet ditt har nå?
- Hva tror du barnet ditt trenger fra deg nå?
- Hvordan tror du barnet reagerer på din kommentar/atferd?
- Kan du validere/anerkjenne den følelsen?
- Er det behov for å sette en grense her?

### Aktuelle refleksjonsspørsmål på slutten av dagen kan være:

- Hva tar du med deg fra i dag /har du lært i dag?
- Hva i dag var bra og hva var dumt/vanskelig?
- Hva var et høydepunkt i løpet av samlingen?
- Hvilke følelser har du kjent på i løpet av samlingen?
- Hva følte du før du kom i dag? Har følelsene dine endret seg i løpet av dagen?

**Aktuelle refleksjonsspørsmål til avslutningssamlingene kan være:**

- Hva likte du best med gruppa?
- Når hadde du det best sammen med ditt barn/din forelder?
- Hva kunne vært gjort annerledes i gruppa for å få til en bedre opplevelse?
- Har gruppa vært nyttig/unyttig?
- Hva har du lært om deg selv/din familie?
- Hva blir viktig for familien framover?
- Hva betyr det for deg at gruppa har foregått utendørs? Ville det vært annerledes innendørs?
- Hva betyr det at vi har beveget oss, lekt og gjort aktiviteter? Ville det vært annerledes hvis vi hadde sittet stille mesteparten av tiden?
- Hva betyr det at vi har vært sammen med flere familier? Ville det vært annerledes hvis du var alene eller bare med din egen familie?

**Flerfamiliesamtale med utgangspunkt i følelsesblomst eller reguleringssoner (avslutningssamling)**

Følelsesblomsten (se **Vedlegg 6**) og reguleringssonene (se **Vedlegg 4**) kan lages med tau på bakken eller printes fra dette vedlegget, og brukes for å snakke om følelser og opplevelser fra dagene vi har hatt sammen.

1. Gjenta/minne om beskrivelsen av **gult område** i følelsesblomsten: Gode følelser, høy energi, eks glede, nysgjerrighet, engasjement.

- Hva har vi gjort i gruppa som har gjort at du har vært i dette området?
- Hva likte du med disse aktivitetene?
- Ønsker du å gjøre mer av dette i framtiden (med familien, alene eller med andre)?

2. Gjenta/minne om beskrivelsen av **grønt område** i følelsesblomsten: Gode følelser, rolig energi, eks. fredfull, trygg.

- Hva har vi gjort i gruppa som har gjort at du har vært i dette området?
- Hva likte du med disse aktivitetene?
- Ønsker du å gjøre mer av dette i framtiden (med familien, alene eller med andre)?

3. Gjenta/minne om beskrivelsen av **rødt område** i følelsesblomsten: Ubehagelige/vonde følelser, høy energi, eks sinne/frustrasjon, redsel.

- Når har du kjent på disse følelsene i løpet av gruppa?
- Hva var til hjelp for deg når du hadde disse følelsene?
- Er det av og til lurt å ha disse følelsene?
- Hva trenger du fra andre mennesker når du har disse følelsene?

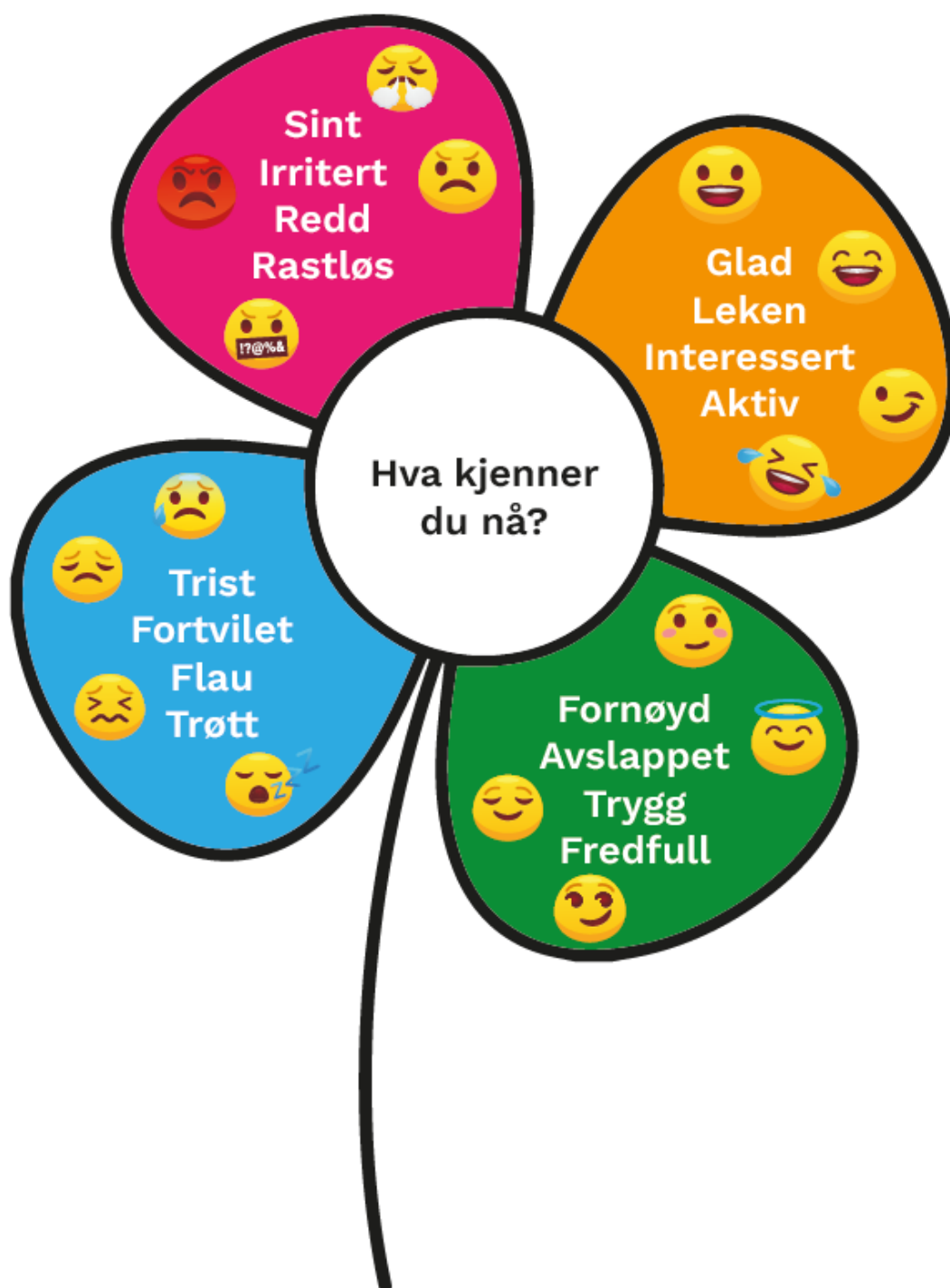
4. Gjenta/minne om beskrivelsen av **blått område** i følelsesblomsten: Ubehagelige/vonde følelser, lav energi, eks tristhet, skamfølelse, slitenhet, kjedsomhet.

- Når har du kjent på disse følelsene i løpet av gruppa?
- Hva var til hjelp for deg når du hadde disse følelsene?
- Er det av og til lurt å ha disse følelsene?
- Hva trenger du fra andre mennesker når du har disse følelsene?

Plasser deg i den sonen/det kronbladet (eller pek på bladet i blomsten) som passer når vi gjorde følgende aktiviteter (gjør gjerne aktiviteten/deler av aktiviteten først):

- **Leker.** Eks: gjemsel, tikken/sisten, bli-kjent leker, skogløypeutfordring.
- **Aktiviteter.** Eks: pil og bue, fiske, lage seljefløyte.
- **Lage mat** på primus/bål.
- **Snakke om følelser og følelsesblomst.**
- **Ligge i hengekøye.**
- **Øvelse med reguleringssoner** (se **Vedlegg 4**).
- **Øvelse med styrkekort** (se **Vedlegg 4**).

## VEDLEGG 6 UTFAM Følelsesblomst



## VEDLEGG 7 UTFAM Aktivitetskort

---

Legg dere ned på bakken  
og se opp på himmelen.  
Hva ser du?

Sett dere ned på bakken  
og gi hverandre massasje  
på ryggen med hele  
håndflaten.

Finn noe i naturen som du  
synes er fint eller rart,  
og vis det til de andre.

Let etter fugler eller  
insekter - hva finner dere?

Rull rundt på bakken.

Lag et musikkstykke ved  
hjelp av naturinstrumenter.

Finn dere et klatretre dere  
kan teste ut.

Let etter forskjellige ting  
dere kan lukte og smake på  
i naturen.

**Sitt stille i tre minutter  
og lytt.  
Hva hører du?**

**Finn en stokk som dere kan  
balansere på.**

**Finn kongler eller noe annet  
som kan kastes mot  
en blink i naturen.**

**Gi hverandre en stor  
gruppeklem.**

**Ta av dere sko og sokker og  
gå rundt barbeint.**

**Syng en sang sammen.**

**Stå i sirkel og rop så høyt  
og lenge som dere klarer.**

**Finn dere et tre som dere  
kan gi en god, lang klem.**



**Stå i en ring og tell sakte  
fra 0 til 10, og bakover  
fra 10 til 0.**

**Dypp ansiktet i vann.**

**Gå etter hverandre og tramp  
hardt i bakken.**

**Stup kråke eller stå på  
hendene.**

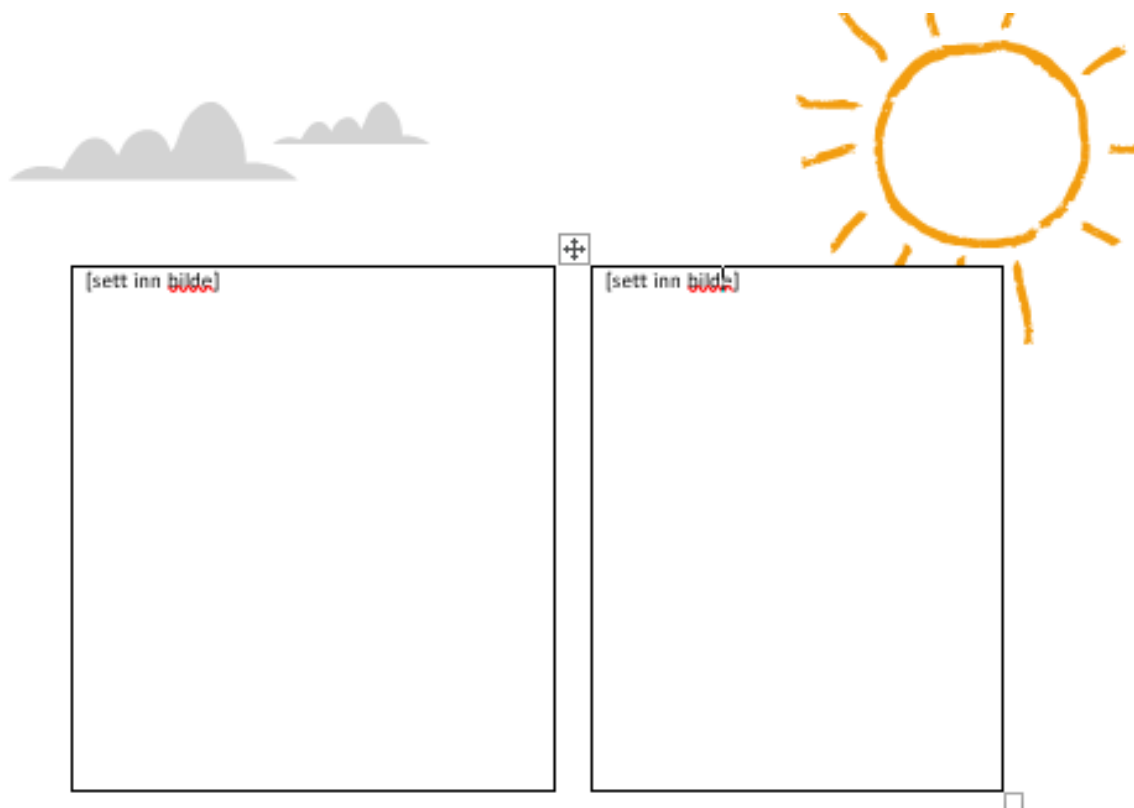
**Finn ting i naturen som  
begynner på forskjellige  
bokstaver i alfabetet.**

**Lag et tårn av ting i  
naturen.**

**Lag en skulptur med  
kroppene deres.**

**Finn blader og ting i naturen  
i forskjellige farger og  
former, og lag et kunstverk  
sammen.**

## VEDLEGG 8 UTFAM Diplom



### Deltakelse i UTFAM

[Høst/vår, årstall]

## Navn på deltaker

[Skriv noen konkrete egenskaper/ressurser du har sett hos deltakeren.]

Hilsen

## VEDLEGG 9 UTFAM Utstyrslister

### Utstyrsliste for deltakere: Dagstur

- Ta på klær og sko som er tilpasset været
- Dagstursekk
- Ekstra tøy i sekken (regntøy, vindtett, lue, votter, badetøy, håndkle etc)
- Vannflaske
- Spisesett
- Fiskestang?

### Utstyrsliste for deltakere: Overnattingstur

Når vi skal på tur er det alltid viktig å se på værmeldingen, spesielt vinterstid. Er det meldt mildt og vått blir regntøy viktig, er det meldt kuldegrader må vi være sikre på at vi klarer å holde oss varme, også på natta. Her er ei liste over hva du bør ha med. Om det står stjerne (\*) betyr det at vi ikke kan dra på tur uten at vi har dette utstyret med oss, spesielt på vinterstid. Vi kan låne deg ting du ikke har selv så lenge vi får vite dette litt i forveien. Om det står (Bør) bak punktet er dette en sterk anbefaling. Vi skal gå gjennom lista sammen før turen slik at du kan spørre om det du lurer på.

- Tursko som er vanntette og store nok til at du kan ha på deg litt tykke sokker og fortsatt kunne bevege tærne\*
- To par sokker, et par tynne og et par varme og tykke\*
- Langt undertøy, til bein og til overkropp. Helst ull\*
- Tynn fleece eller ullgenser\*
- Tykk fleece eller ullgenser\*. Kan byttes med dunjakke om det er tørt vær
- Ytterjakke og ytterbukse som er vann- og vindtette\*
- Om jakke og/ eller bukse ikke er vanntett må da ha med regntøy i tillegg
- Varm lue\*
- Varme votter\*
- Skjerf eller buff (Bør)
- "Helligskift". Dette er et reserveskift som alltid holdes tørt ved at det ligger nedpakket i vanntett pose. Helligskift inneholder gjerne langt undertøy til bein og overkropp, underbukse, sokker og lue (Bør)
- To plastikkposer til å ha inne i vått fottøy (Bør)
- Liggeunderlag - det varmeste du har\*
- Sovepose som holder deg varm på natta\*
- Toalettsaker - tannbørste/ tannkrem, hygieneartikler, nødvendige medisiner\*
- Hodelykt\*
- Ryggsekk som er stor nok til å bære alle egne ting + litt mat og fellesutstyr\*
- Spisesett, eller dyp tallerken, kopp, kniv, gaffel og skje\*
- Tollekniv (kniv til å ha i beltet) og/eller liten øks eller sag (Bør)
- Badetøy

## Fellesutstyr

- Førstehjelpsskrin
- Kokekar og kjøkkenredskaper
- Gassbrennere og gass
- Mat – husk olje til steking, salt, pepper og evt annet krydder
- Drikke – te, kaffe, rett i koppen solbærtoddy/kakao + suketter/sukker
- Tallerkener/bestikk/kopper
- Skjærefjøl
- Ligge/sitteunderlag
- Fyrstikker
- Vedkubber, eventuelt opptenningsbriketter/avis
- Tennstål
- Hengekøyer, 1-2 per familie
- Poser med ziplock, små plastposer/rull, to store poser til søppel og skitten oppvask
- Øks
- Spikkekniiver (Mora) og «vanlige» kniver
- Tarp
- Ekstra klær (Eks. ullsokker, lue, votter)
- Evt. Bokser til matrester
- Toalettpapir

## Utstyr til aktiviteter

- Laminert følelsesblomst
- SMART styrkekort (Laminert og vanlig)
- Naturbingo (Laminert)
- Aktivitetskort
- Tau (Bl.a. til reguleringssoner, gjerne grønt, gult, rødt)
- Bind for øynene (Evt. buff)
- Fiskestang?