

## **Indholdsfortegnelse**

<b>Baggrunden for projektfokus</b>	<b>2</b>
<b>Projektfokus</b>	<b>3</b>
<b>Teoriafsnit</b>	<b>3</b>
Udforskning af skovens muligheder som rum for træning	3
Forskellige pædagogiske former	4
Refleksion	4
Faglige kompetencer	5
Vurderingskriterier for borgernes læring af bevægelse	5
<b>Indhold og arbejdsform i vores konkrete praksis</b>	<b>6</b>
Arbejdsform	6
Holddeltagere	7
Inklusionskriterier	7
Tid	8
Sted	8
Fysioterapeuter	8
Dokumentation	8
Registrering i Vitae	9
Indhold i træningen	9
<b>Erfaringer og vurderinger</b>	<b>10</b>
Fysioterapeutiske erfaringer fra træning i naturen	10
Borgernes udsagn	11
<b>Overførbarehed fra ude- til indetræning</b>	<b>12</b>
<b>Implementering</b>	<b>12</b>
<b>Personlige og gruppeprocesser</b>	<b>13</b>
<b>Perspektivering</b>	<b>14</b>
<b>Bilag 1: Model for refleksion</b>	<b>16</b>
<b>Bilag 2: 1. eksempel på refleksion</b>	<b>17</b>
<b>Bilag 3: 2. eksempel på refleksion</b>	<b>18</b>
<b>Bilag 4: 3. eksempel på refleksion</b>	<b>19</b>

## **Baggrunden for projektfokus**

I 2007/2008 deltager vi i projekt "Genoptræningsområdet i fokus" med Nina Schriver. Projektet drejer sig om at udvikle genoptræningstilbuddet på Marselisborgcentret og at arbejde med kompetenceudvikling af praktikere fra genoptrænings- og rehabiliteringsområdet.

Kompetenceudviklingen drejer sig om at:

- medskabe en model for genoptræningsområdet på Marselisborgcentret
- udvikle og dokumentere egen praksis
- give sin nye viden og erfaring videre til andre kolleger og dermed kunne være igangsætter af praksisændringer og refleksioner over praksis
- kunne anvende naturen som aktiv medspiller i genoptræningsforløb

*(Kilde: Noter af Nina Schriver)*

Vi synes, det er enormt spændende at bruge naturen som rum. Vi har lyst til at videreudvikle det i vores rehabilitering, samt at øge borgernes ansvar og egen refleksion i genoptræningsforløbet.

Vores motivation for projektet kan i høj grad relateres til den praksis, vi oplevede med Nina Schriver i skoven. Her mærker vi, hvad det gør ved os som terapeuter at træne i naturen. Vi forestiller os, at naturen i sig selv har en rigtig god effekt på lysten til at bevæge sig. Det vil tage fokus fra det "syge" og viske rollerne ud mellem terapeut og borger. Desuden ønsker vi at skabe øget refleksion hos borgerne og fremme, at de tager aktiv del i egen træning.

Træning i naturen har vi lyst til at arbejde med som genoptræningstilbud til borgerne på Ortopædisk Genoptræningscenter, og vi har selv lyst til at videreudvikle os som terapeuter på området.

## **Projektfokus**

Vi vælger vores projekt skal have følgende fokus: Hvordan kan borgerne tage og gives medansvar for egen genoptræning? Hvordan kan terapeuten være faglig ekspert på mangfoldige måder? Hvordan kan terapeutens faglige ekspertise og borgerens personlige ekspertise indbyrdes berige hinanden i borgerens genoptræningsforløb? Hvilken betydning har de omgivelser genoptræningen foregår i?

## **Teoriafsnit**

Hele dette teoriafsnit er baseret på det koncept Nina Schriver har udviklet omhandlende træning i naturen. Nina Schriver har skrevet bogen "Når læring bevæger" (FADL's forlag 2007) og vores teoriafsnit er skrevet med udgangspunkt i denne.

## **Udforskning af skovens muligheder som rum for træning**

Hvad handler det om: Inddragelse af naturen som rum for træning ses som en del af det terapeutiske arbejde og ikke bare som et smukt sted at opholde sig.

I "Når læring bevæger" beskrives det, at naturen har betydning for borgernes erfaringsdannelse og egeninvolvering i træningen.

Formålene med at bruge naturen som rum for træning er:

- At skabe rammer for praksis, hvor der er mere plads til at udfolde sig, og hvor der findes forskellige ting, der kan bruges som redskaber i genoptræningen
- At skabe opmærksomhed med de muligheder og udfordringer, der er i naturen, og styrke borgerens og terapeutens kompetence til at se og bruge naturens forskellige og uforudsigelige indhold til træning
- At eksperimentere med hvorvidt og hvordan naturens fugtige blade, tåge, regndryp, store væltede træstammer, små tynde pinde ect. kan inspirere borgerne til at arbejde med forskellige bevægelses kvaliteter og støtte deres læring af bevægelse

Kort sagt at inddrage naturens potentiale i borgernes læreprocesser i et genoptræningsforløb.

### **Forskellige pædagogiske former**

Der anvendes forskellige pædagogiske indgangsvinkler til det at arbejde med ude træningen. Ingen er mere korrekt end andre, men det er vigtigt at være sig bevidst, hvornår terapeuterne bruger den ene eller den anden metode, og hvad ønsker de at opnå med dette.

- Terapeuten bestemmer indhold og udfører øvelser eller aktiviteter som borgerne gør efter
- Borgerne fungerer som undervisere og udfordrer hinanden
- Borger og terapeut fungerer som model/ideal for andre borgere
- Den enkelte eksperimenterer med bevægelse ud fra en ramme, der er besluttet i fællesskab eller af terapeuten
- Terapeuten fungerer som konsulent/vejleder

Borgerne arbejder primært med at løse bevægelsesopgaver eller bevægelsesaktiviteter ud fra personlige løsninger frem for at følge en terapeut, der viser øvelserne.

### **Refleksion**

Refleksion er en forståelse af, hvilke vilkår der støtter, at borgeren tager og får medansvar for egen genoptræning. Ved at øge refleksionen kan det hjælpe borgeren til at være aktiv i egen genoptræning i forhold til eget liv, værdier og ønsker for fremtiden.

For at fremme refleksionen beskrives i "Når læring bevæger", at man bl.a. skal være opmærksom på:

- Ikke at pådutte bestemte bevægelses kvaliteter.
- At al bevægelse er social og har en personlig mening.
- At den der bevæger sig har sin historie som grundlag og forudsætning for bevægelse.
- At forstå bevægelse som udforskning og involvering.

- Sprogliggørelse af bevægelseserfaringer er væsentlig for borgerens læring og refleksion over egen situation.

## **Faglige kompetencer**

Ud fra "Når læring bevæger" har vi valgt følgende punkter, som kompetencekrav til fysioterapeuter, der arbejder med træning i naturen:

- Kunne lave funktionsanalyse
- Kunne klare at arbejde i et forløb, hvor træningen ikke er planlagt i mindste detaljer.
- Kunne være impulsive og gribe nogle nye idéer i løbet af træningen

Terapeutens rolle har mange facetter. Den indebærer at sætte rammer for bevægelsesopgaver, planlægge forskellige rammer for læringssituationer, løbende træffe valg vedrørende indholdet i praksis, problematisere borgernes valg, give instruktion, stille opgaver, lade borgerne finde løsninger. Det er vigtigt, at terapeuten kan rumme ikke at vide, hvad der vil ske, men kan sanse og være til stede i den praksis der udvikles.

Det kræver faglig indsigt, at kunne planlægge og progrediere undervisning, kunne veksle mellem forskellige karakterer af sin rolle som fysioterapeut, have stort bevægelsesrepertoire og bevægelsesfantasi og kunne understøtte udviklingsprocesser i gruppen og hos den enkelte.

Det er essentielt at være god til at skabe "hjemmebane" for patienten i mødet med faglig viden.

## **Vurderingskriterier for borgernes læring af bevægelse**

Vi vælger, ud fra det koncept Nina Skriver har udviklet omhandlende træning i naturen, følgende vurderingskriterier:

- Hvordan borgerne viser indsigt i egne bevægelsesmuligheder og begrænsninger
- Om de ændrer deres bevægelseshandlinger i hverdagslivet
- Om borgerne styrker deres mod og lyst til at bevæge sig
- Om de kan udvikle og vælge meningsfulde bevægelsesaktiviteter selvstændigt

- Om borgerne styrker deres indsigt i egne muligheder og begrænsninger

Overordnet vælger vi at genoptræning er ikke noget, man modtager, men noget man deltag i.

## **Indhold og arbejdsform i vores konkrete praksis**

### **Arbejdsform**

Vi arbejder ud fra at lave temaer for dagens træning. Dagens temaer sætter vi på baggrund af vores faglige vurderinger af borgerens behov kombineret med deres ønsker fra sidste træning.

Indholdet planlægges på baggrund af:

- De behov borgerne formulerer og viser.
- De forslag, der kommer frem ved den indbyrdes dialog i gruppen.
- De hensyn der må tages i den konkrete gruppe og i den konkrete situation.
- Den faglige viden, som er relevant for at arbejde med gruppens problemer og behov.

Indhold og form afspejler borgernes mål og repræsenterer fagligt begrundende perspektiver.

Vi begynder hver træning med at spørge til, hvordan borgerne har haft det siden sidst, og om de har nogle kommentarer eller ønsker til dagens træning. Vi minder dem desuden om, at de i løbet af træningen skal udvælge mindst 2 konkrete øvelser, som de ønsker at arbejde videre med derhjemme. I løbet af træningsseancen forsøger vi at øge refleksionen hos borgerne ved f.eks. at lade dem reflektere to og to efter en bevægelsesaktivitet med f.eks. spørgsmålet "Hvad udfordrer mig mest?" "Hvad gjorde øvelsen sværere/lettere?" Vi afslutter hver træning med at spørge til, hvilke øvelser de vil arbejde med, og på hvilken måde til næste gang, samt spørge: "Hvad har det væsentligste været i dagens træning?".

## **Holddeltagere**

Holdet bliver ikke sammensat efter borgernes diagnoser men i stedet efter funktionsproblematikker. Begrundelsen for dette er at arbejde med forløb, hvor indhold og form skabes af holdets deltagere med deres konkrete behov og personlige forudsætninger for læring af bevægelse, frem for at vælge praksis på baggrund af klinisk standard.

Vi har gennem forløbet afprøvet lidt forskelligt.

I starten inddrogede vi alle typer af funktionsnedsættelser, vi har i Ortopædisk Genoptræningscenter, men vi synes, det var svært at udfordre dem alle samtidig med, at der skulle skabes holdånd, fællesskab, og samarbejde i træningen.

Vores manglende erfaring med udetræning gjorde det svært for os at overskue alle diagnosegrupper på 1 hold. Vi vælger herefter at afgrænse til hold med deltagere, der alle har bevægelsesproblematikker i underekstremiteterne, og denne afgrænsning virker bedre for os.

Vi træner hold med 5-10 deltagere, hvor der er løbende indtag/afslutning af borgere.

## **Inklusionskriterier**

- Borger har en funktionsnedsættelse i underekstremiteten.
- Borger skal være motiverede for udetræningen og indstillet på at møde op 2 gange om ugen.
- Borger skal kunne forstå og gøre sig forståelige på dansk
- Det skal vurderes, at borger magter at deltage i et holdtræningsforløb
- Borger skal kunne transportere sig selv til/fra træning i Havreballeskov
- Borger må godt gå med stokke, men skal have en gangfunktion (gangstativ/rollator er udelukket)
- Ved visitation skal borger opsætte et realistisk funktionelt mål for udetræningen i samarbejde med fysioterapeuten. Dette skal noteres i Vitae.
- Borger må ikke have ekstern fiksat

## **Tid**

Vi træner i naturen 2 gange om ugen (tirsdag og fredag). Vi afsætter 30 min. inden holdstart, hvor vi vælger dagens temaer, og vi cykler til Havreballe skov. Holdtræningen varer 45 min., hvilket vi synes er tilpas tid. Efter træningen har vi afsat 30 min. til refleksion over dagens træning. Vi evaluerer efterfølgende fælles ud fra en fast refleksionsskabelon (bilag 1).

## **Sted**

Vi startede holdtræningen i "Den lille hjørneskov" på MarselisborgCentrets egen grund. Her findes dog ikke "rigtig skov" og trafikstøjen er overdøvende. Efter at have undersøgt, at det juridisk er i orden at flyttet træningen fysisk udenfor MarselisborgCentrets matrikel, har vi trænet i Havreballeskov. Både borgere og fysioterapeuter synes, at den rigtige skov rummer mange flere muligheder for træning og for at stimulere til kreativitet sammenlignet med "Den lille hjørneskov". Vi udvikler os løbende ved at bevæge os rundt i skoven, så vi møder nye naturområder.

## **Fysioterapeuter**

Vi har i projektperioden tilstræbt at være til stede alle 3 fysioterapeuter til hver træning for at lære af hinanden, følge processen og få en fælles forståelse af, hvad vi vil definere som udtræning i Genoptræningscentret.

## **Dokumentation**

Vi benytter SKS-koder fra Sundhedsstyrelsen kodekatalog til registrering.

Ved udtræning får hver deltagende borger flg. koder:

- Funktionstræning
- Aktivitetstræning af fysisk funktion
- Generelle pædagogiske interventioner

## **Registrering i Vitae**

Vi registrerer på hver borger for hver træning i et indsatsområde i Vitae. Vi noterer, at borgerne deltager i "Træning i naturen", dagens temaer, og skriver en prosatekst om det væsentligste i dagens træning. Vi arbejder med at løfte os fra at beskrive øvelser til at sige "hvad det handler om". Registreringen går på skift mellem fysioterapeuterne fra gang til gang. Den fysioterapeut der registrerer på borgerne er samtidig den der skriver "besøgstal" på i bogen for den enkelte dag. Det aftales indbyrdes mellem de fysioterapeuter, der varetager ude træningsholdet, hvem der skriver status.

## **Indhold i træningen**

Gennem projektforsløbet udarbejder vi et inspirationskatalog, hvor der er forslag til konkrete øvelser (se inspirationskatalog for yderligere).

Vi har typisk 2-3 temaer i hver træning, som vi overordnet planlægger programmet efter. Det er dog langt fra et fast program, da træningen i høj grad tilrettelægges efter borgernes ønsker, spørgsmål og behov samt vores faglige vurderinger.

Eksempler på temaer:

- bevægelig balance
- at turde slippe jorden
- symmetri i bevægelse

Temaerne skærper kvaliteten i øvelserne som konkret handling ikke altid gør. Flere eksempler på temaer findes i inspirationskataloget.

Vi opsætter typisk rammerne for 2-3 x 3 min. kredsløbstræning i løbet af hver gang. Vi arbejder meget ud fra åbne bevægelsesopgaver, der rummer mange løsningsforslag. Hver træning indeholder et frikvarter på et par minutter, hvor borgerne eksperimenterer med det, de selv vurderer, de har mest brug for at træne.

## **Erfaringer og vurderinger**

### **Fysioterapeutiske erfaringer fra træning i naturen**

Vi har gjort mange erfaringer, når vi har arbejdet med træning i naturen både med os som fysioterapeuter og med borgerne som vi har trænet med. Vi har erfaret at faglighed for os som fysioterapeuter i denne sammenhæng bl.a. handler om at kunne iscenesætte praksis og være processtyrer.

Vi går aktivt med i bevægelseslæringen, men samtidig lade borgerne arbejde selv med de enkelte øvelser, så at vi skaber trygge rammer for at borgerne finder ud af egne behov. I sidste ende medfører dette, at vi understøtter borgeren i at nå sine mål for genoptræningen på egne vilkår og ud fra egne præmisser.

Vi erfarer, at vekselvirkning mellem sprog og bevægelse er væsentlig for borgernes læring og refleksion over egen situation.

Når borgerne bliver præsenteret for en mere åben træning i naturen med de redskaber som skoven tilbyder, bliver de mere initiativrige og ansvarlige for egen træning. De reflekterer over, hvad de har brug for, og hvordan de kan opnå det. Det er også lettere for borgerne at tænke over hjemmetræningen, og hvordan de vil træne, når mere naturlige og hverdagsagtige ting kommer i fokus. Borgerne er generelt rigtig gode til at se træningsmuligheder i hverdagen.

Vi oplever, at borgerne er gode til at reflektere og løse åbne bevægelsesopgaver, således at de udfordrer sig selv mest muligt. Ligeledes ser vi, at de i parøvelser samarbejder meget koncentreret, spørger ind til hinanden og gennem kommunikation og refleksion får optimalt udbytte af aktiviteten. De udvikler og vælger meningsfulde bevægelsesaktiviteter selvstændigt, og de synes det er sjovt.

Forholdet mellem terapeut og borger er mere ligeværdigt i skoven, da det er et fælles rum, og ansvaret for fx udvælgelse af relevante hjemmeøvelser er placeret hos borger. Vi oplever oftere, at borgerne har fået hjemmetrænet sammenlignet med de borgere, vi træner

inde i centeret. Vi konkluderer, at de øvelser de selv vælger, giver mere mening for den enkelte end standardiserede programmer, vi udleverer.

Vi erfarer, det virker godt, at borgene reflekterer sammen i mindre grupper efter en konkret bevægelsesudfordring. Refleksion foran hele gruppen er for nogle svært, og det skal vi som terapeuter acceptere.

Vi bemærker, at det er givtigt at flytte rundt i skoven og udforske forskellige områder. Dette stimulerer til kreativitet og inspirerer både borgere og terapeuter til nye udfordringer.

Ved at anvende forskellige pædagogiske former erfarer vi, at det er vigtigt at veksle virke mellem de forskellige. Der er ikke en form som er den bedste, men det er vigtigt at være bevidst, hvornår vi bruger den ene eller den anden metode – og hvad vi ønsker at opnå.

Vi erfarer desuden, at det er givtigt, med 3 min. fri træning i løbet af hver træning i skoven.

I de 3 min. har borgerne individuelt trænet det, de har mest behov for, mens vi som terapeuter har fungeret som konsulenter, hvis nogle havde behov for sparring. Sideløbende med oplever vi en positiv indstilling til pulstræning som gennemgående element i hver træningsseance. Vi erfarer, at det virker godt med en fælles afslutning med bl.a. opsamling på hjemmeøvelserne

Det løbende optag af borgere på ude træningsholdet giver et godt flow i gruppen. De erfarne ude træningsborgere er rollemodeller for de nye, der starter.

### **Borgernes udsagn**

- Det er ikke så sjovt at være indenfor. Det er nemmere at tage sig sammen til at træne udendørs, og lettere at variere øvelserne, så det ikke bliver kedeligt.
- Det er nemmere at tage sig sammen til at møde op, når man er en gruppe sammen.
- Det er rart at tale med andre, der har haft lignende skade
- Det er meget mere motiverende at lave øvelser i "den rigtige skov" sammenlignet med "Den lille skov" på Marselisborg Centret.
- Det er nemt at overføre træningen til hverdagen, når træningen foregår i skoven
- Der er en anden stemning mellem borger og terapeut i skoven sammenlignet med inde i centret. En mere fri tone og det er nemmere at stille spørgsmål.
- Det er rart med 5-8 på holdet hver gang.

- Det er meget lettere at tilpasse øvelserne ude i naturen med denne undervisningsform, så den passer til vores forskellige niveau.
- Det er mere motiverende at træne sammen som et hold sammenlignet med individuel.
- Det er svært at træne ude, når det hele er meget vådt, og jeg bliver nervøs for om jeg falder.
- Det er meget mere inspirerende at træne ude.
- Det er så dejligt inspirerende med nye input hver gang.
- Det er sjovt at flytte sig rundt i skoven og udforske nye områder.

### **Overførbarehed fra ude- til indetræning**

Noget af det som giver mening og som er umiddelbart overførbart fra ude- til indetræningen er, at vi som terapeuter skal fokusere på at give den enkelte borger mere rum og ansvar til selv at tage initiativ i udviklingen af træningen. Når vi træner inde på genoptræningscentret skal vi være gode til at give borgerne tid til at mærke efter og reflektere over, hvad de synes er svært, og hvad de har brug for, for at det svære skal blive lettere. Vi skal dermed ikke frasige os vores ansvar som terapeuter med den faglighed, vi har, men guide og støtte borgerne i selv at tage initiativ og finde træningsmuligheder. Herved bliver træningen mere vedkommende for den enkelte, den støtter op om borgerens egne mål og motivationen skærpes.

Desuden skal vi som terapeuter være os bevidste at træningssalen er "vores" rum, vi skal overveje vores pædagogiske tilgange og forsøge at skabe et ligeværdigt forhold mellem os og borgerne.

### **Implementering**

Vi mener, at ude-træningen skal implementeres som en fast del af tilbuddet på Ortopædisk Genoptræningscenter, og vil derfor involvere de øvrige fysioterapeuter i ude-træningen.

Hvis så mange interesserede fysioterapeuter som muligt bliver introducerede, vil det give en større fleksibilitet og stabilitet i træningen, og vi kan oprette flere hold.

Vi laver en folder som giver indblik i ude træningen. Den kan bruges til borgerne som en introduktion til, hvad det vil sige at træne på ude træningshold.

For at give en ordentlig introduktion til de andre fysioterapeuter vil vi på skift tage de interesserede med som føl for at opleve ude træningen, som vi praktiserer den. Dette kunne foregå en uge ad gangen, hvor fysioterapeuten er med til at reflektere både før og efter træningen. Dette vil give en konkret erfaring i at have et ude træningshold, og det er lettere at overtage, hvis det bliver en fast del af tilbuddet på Ortopædisk Genoptræningscenter.

Når projektperioden udløber forestiller vi os, at ude træningen kan fortsætte med to terapeuter pr hold og 8-10 borgere.

## **Personlige og gruppeprocesser**

Det er en udfordring for os som fysioterapeuter at deltage i et projekt – både individuelt og som gruppe. Vi er alle enige om, at det har været en god og konstruktiv proces, men der har været frustration ind i mellem.

Vi har været bekymrede for, om vi kunne tage de individuelle hensyn og tilgodese den enkeltes behov, når vi blandede de forskellige typer af funktionsnedsættelser, og samtidig var på "udebane" da vi var uerfarne med skoven som træningsrum. Desuden har vi overvejet meget, hvorvidt vi kunne skabe motivation for træning og bevægelse i dårligt og koldt vejr.

I begyndelsen var vi meget usikre på, hvordan vi kunne holde fast i vores faglighed samtidig med afgivelse af ansvar i praksis. Desuden var hver træningsseance planlagt minutløst pga. usikkerhed på vores evner til spontant at improvisere relevante bevægelsesaktiviteter. Det viser sig undervejs, at vores bekymringer er ubegrundede. Vores energi, spontanitet, mod og faglighed samt vores sammenhold og refleksioner gør det efterhånden naturligt at træne i uderummet. Hvad der i starten er akavet og kejtet bliver gennem processen

meningsfyldt, udfordrende og meget lettere. Vi erfarer dog, at vores fortsatte refleksion er vigtig for hele tiden at holde fokus på aktuelle borgere og deres mål, så vi ikke vender tilbage til "plejer".

Vores usikkerhed har ligeledes bestået i, hvad vi troede var borgernes forventninger til genoptræningen. Hvad ville de sige til at skulle træne udenfor – og så i øvrigt med en tilgang som lagde meget af ansvaret over på dem selv? Det viser sig, at borgerne er meget motiverede og aktivt deltagende i udetræningen. Vi synes, de er mere ansvarsbevidste for egen genoptræning.

Vi har hele vejen igennem haft ledelsen opbakning til at bruge tid og ressourcer på projektet. Dette har været rart, men ligeledes en nødvendighed for at gennemføre det.

Det, at vi er tre terapeuter i gruppen, er givtigt, da vi bruger hinanden som sparring, ikke er sårbare overfor fravær og ofte får nuanceret problematikkerne yderligere end to vil gøre.

De pædagogiske tilgange, vi benytter, har rykket os alle tre som terapeuter. Vi er nu meget mere fokuserede på, at give alle vores borgere et øget ansvar for egen genoptræning. Vi vægter det meningsfyldte og lader borgerne reflektere. Vi arbejder med at tænke vurderingskriterier for genoptræningen anderledes, så fokus flytter sig fra standarder til "hvad handler det om?".

## **Perspektivering**

Vi forestiller os, at "Træning i naturen" kan udvikles yderligere. Alle borgere vi får henvist efter en korsbåndoperation kunne f.eks. deltage i genoptræning i naturen. Det samme gør sig gældende for borgere med funktionsnedsættelse i overekstremiteterne. Desuden kunne tilgangen kvalificeres ekstra ved at borgerne fører logbog over deres træning for at fremme refleksionen (se "Når læring bevæger" for yderligere)

Vi håber på sigt, at en gruppe studerende kunne tænke sig at skrive bachelorprojekt omhandlende træning i naturen. Desuden kunne vi forestille os et team på vores arbejds-

plads, der blev etableret for at sikre udviklingen og den fortsatte refleksion over denne træningsform.

På regionalt eller landsplan kunne en netværksgruppe for terapeuter med speciel interesse og kompetence indenfor "udetræning" været et mål.

Desuden er tanken om "måling af effekt" spændende.

## **Bilag 1: Model for refleksion**

DATO:

Antal borgere:

1. Hvad var i fokus?
2. Hvad kom i fokus?
3. Opbygning af dagens træning
  - Øvelser:
  - Struktur:
  - Sted:
  - Tid
  - Roller:
4. Pædagogiske overvejelser. Hvordan blev aktiviteterne udviklet? Sat i gang? Hvordan gjorde i rent konkret?
5. Dagens væsentligste erfaringer

## **Bilag 2: 1. eksempel på refleksion**

DATO: 03.06.08 Træning 45 min.

6 borgere

### **6. Hvad var i fokus?**

Dagens temaer

- Arbejde med kroppens balance
- Bevægelig kontakt med jorden
- At turde rotere

### **7. Hvad kom i fokus?**

Ovennævnte punkter

Holdånden var til stede. God koncentration, positiv ånd og energi fra deltagerne.

Borgerne udførte øvelserne, og arbejdede seriøst med opgaverne til vi præsenterede nye øvelser. Vores oplevelse var, at alle deltagerne fik udfordret deres niveau.

### **8. Opbygning af dagens træning**

- Øvelser. Tog udgangspunkt i øvelser fra sidste gang og videreudviklede på øvelser fra sidst – specielt parøvelserne.
- Struktur: Dejligt at undervise alle 3 på skift.
- Sted: "I den lille skov" på Marselisborgcentret.
- tid: Perfekt tid
- roller: Vi var alle undervisere og rådgivere for de borgere der deltog.

### **9. Pædagogiske overvejelser. Hvordan blev aktiviteterne udviklet? Sat i gang? Hvordan gjorde i rent konkret?**

Ved træningsstart gav vi borgerne en opgave om at finde min. 2 hjemmeøvelser under træningen, som de selv vil arbejde med til næste gang. Der var opsamling ved afslutning af træning. Virkede godt, de havde alle fundet øvelser, som var relevante for dem, og det virkede naturligt for dem.

Havde videokamera med og optog "lidt blandet", som vi som terapeuter vil bruge for at evaluere på vores undervisningsform. Vi havde i forvejen spurgt borgerne om lov til at filme dem.

### **10. Dagens væsentligste erfaringer**

Vi er som terapeuter ude af at være primær for de enkelte borgere, vi tidligere har undersøgt – en rar følelse for os!

Positiv oplevelse både for os og borgerne. Der var meget gruppedynamik. Parøvelserne virkede godt og de var gode til at samarbejde og drøfte erfaringer.

Vi har erfaret, at borgerne er gode til parøvelser og finde hinandens fysiske grænser.

Solen skinner, det er sommerligt!

Det er nemmere at få medansvarlige borgere ved ude træning sammenlignet med træning i træningssal.

De har selv ansvar for egne hjemmeøvelser, og løfter opgaven rigtig godt.

## **Bilag 3: 2. eksempel på refleksion**

DATO: 02.09.08 Træning 45 min.

8 borgere

### **11. Hvad var i fokus?**

Dagens temaer:

- Bevare kontakten med underlaget
- Bevægelig balance
- Udfordring med høj intensitet

### **12. Hvad kom i fokus?**

Mulighederne i "den store skov".

Vi bevægede os videre ind i den store skov, hvor der er gode træningsmuligheder med de store træstammer.

Vores temaer var i fokus. Vi lavede frikvarter. Vi snakkede om målsætning.

Holdånden var til stede.

At turde sætte af blev et tema vi arbejdede med da fysioterapeuterne fornemmede at det var aktuelt selvom det ikke var planlagt inden træningsstart.

### **13. Opbygning af dagens træning**

- Øvelser – fokus på bevægelighed, stabilitet og styrke over leddene i UE
- Struktur: Vi lavede igen mindre styrede opgaver. Vi afsluttede med udspænding.
- Sted: Havreballeskov
- tid: Perfekt tid
- roller: Vi var alle undervisere og rådgivere for de borgere der deltog. Vi skiftes til at notere på borgerne og den der skal notere er mest passiv.

### **14. Pædagogiske overvejelser. Hvordan blev aktiviteterne udviklet? Sat i gang? Hvordan gjorde i rent konkret?**

Vi startede med en præsentationsrunde og gav borgerne en opgave om at finde min. 2 hjemmeøvelser i dagens træning som de selv vil arbejde videre med til næste træning. Vi opfordrede borgerne til at tænke over mål for hver af dem, som vi samlede op på til sidst.

### **15. Dagens væsentligste erfaringer**

Det er vigtigt at vi som fagpersoner og undervisere er meget bevidste om vores pædagogiske tilgang til borgernes fremskridt/stadier, således at ansvaret for at se fremgang/tilbagegang hele tiden er borgers – og de reflekterer over det.

Borgerne var alle meget glade for sidste træning udendørs, og virkede meget motiverede, da de kom. Alle havde trænet på de hjemmeøvelser, de selv havde fundet på.

Til sidst i træningen havde vi en fælles snak om mål, som borgere havde tænkt over derhjemme siden sidst. Det var naturligt for borgerne at beskrive egne mål.

Der var opholdsvej på en ellers regnvejrsdag, med små egern løbende i træerne.

## **Bilag 4: 3. eksempel på refleksion**

DATO: 21.10.08 Træning 45 min.

7 borgere

### **16. Hvad var i fokus?**

Dagens temaer:

- At arbejde med høj puls gennem forskellige opgaver
- Ligevægt og symmetri

### **17. Hvad kom i fokus?**

Vores temaer var i fokus, og holdånden var til stede. Der var stor glæde ved at træne i naturen.

Der var refleksion 2 og 2, og en videreudvikling med at udfordre dette efterfølgende. Det virkede rigtig godt.

### **18. Opbygning af dagens træning**

- Vi startede med at introducere 2 nye borgere, og høre resten til, hvordan det er gået siden sidst. Gav dem opgave om at finde min. 2 hjemmeøvelser, de selv vil arbejde videre med.
- Vi lavede 3 korte puls seancer af 2 min. varighed.
- Vi eksperimenterede med leg med blade, hvilket gav en god energi og smil på læben.
- Vi lavede frie balanceøvelser
- Tid: Perfekt tid
- roller: Vi var alle undervisere og rådgivere for de borgere der deltog.

### **19. Pædagogiske overvejelser. Hvordan blev aktiviteterne udviklet? Sat i gang? Hvordan gjorde i rent konkret?**

Vi arbejdede primært med åbne aktiviteter. Iagttagere: Det var tydeligt, hvilke opgaver, der blev stillet – gode instruktioner. Man bliver ikke instrueret konkret i, hvordan opgaverne skal udføres. Stemningen betyder meget – der er oplevelser om, at det er rart at bevæge sig i inspirerende omgivelser.

Vi har erfaret, det kan være svært for nogle borgere, at lave en samlet refleksion i gruppen ved afslutning af dagens træning. Vi har af den grund stor opmærksomhed på løbende igennem træningen af lave små refleksioner 2 og 2, hvilket virker rigtig godt.

### **20. Dagens væsentligste erfaringer**

De var rigtig gode til at arbejde med og udfordre sig selv og hinanden.

Borgerne arbejder ihærdigt i pulsseancer. Flere af borgerne nævner, at det er essentielt for dem, at få pulsen op, og alle fortæller, at det er en positiv oplevelse.