



Eksamen



Refleksjonsnotat frå praksisperioden min

Praktisk gjennomføring av aktivitet

Kandidatnummer: B36AD

Grønn Helse 23/24

-

Norges grønne fagskole - Vea

Innhald

1	Forord	2
2	Innleiing	2
3	Om praksiskvardagen min	2
3.1	Pilehytta	3
3.2	Fagleg teori om grønne aktivitetar	3
3.3	Meir om Hemlata og grøn helse	3
4	Avslutning	4
5	Vedlegg	4
6	Referanseliste	4
6.1	Ordinære referanser	4

1 Forord

Dette er eit praksisnotat frå praksisperioden min ved Samværsstedet Hemlata, som ligg vakkert til i Stange Vestbygd i Stange kommune.

2 Innleiing

Eg har vore så heldig å få lov til å vere i praksis på Hemlata som er ein samværstad for barn/ungdom som bur i fosterheim og som har samvær med biologiske foreldre. Hemlata er ein heimekoseleg stad, og atmosfæra både ute og inne minner om ein vanleg heim. Det er og ein av intensjonane med staden. Her kan barn og foreldre kose seg i lag og ha ei fin oppleving saman. Barn og foreldre har etter Grunnlova paragraf 102 som utgangspunkt rett til eit familieliv, samvær og kontakt med kvarandre. I barnevernslova paragraf 7-1 vert det slått fast at barn og foreldre har rett til samvær etter ein omsorgsovertaking dersom ikkje noko anna er bestemt. Føremålet med samvær er å styrke og oppretthalde relasjonen mellom barn og foreldra. (Bufdir, 2023)

3 Om praksiskvardagen min

Eg valgte å starte i praksis 18. april og avslutta i slutten av september. Eg hadde 8 praksisdagar før ferien og 7 i løpet av september. Eg la praksisdagane mine mest mogeleg i samband med samlingar på Vea. Min hovudaktivitet på Hemlata har vore å lage ei pilehytte og aktivitetar knytt til denne i praksisperioden min. Pilehytta vart laga 15 og 16 mai, og den er laga i berekraftige materiale. 16. mai var det samvær på Hemlata og guten som eg her kallar Trond, var der saman med mor si. Begge hjalp til med bygginga og det vart ein fin aktivitet å gjere i lag. Trond fekk prøve å bruke spett, det hadde han ikkje gjort før, men meistra oppgåva fint. Han hjalp og med på å binde saman hytta i toppen, og sjølvsagt vatne pilegreinene godt til slutt. Etter det åt vi sveler og det smakte veldig godt etter all jobbinga. Trond fekk på denne måten eit fint eigarforhold til hytta, og han har ved seinare samvær blant anna vatna pilehytta. Det var og meininga at han skulle vere med å flette greiner som har vekse i løpet av sommaren inn i pilehytta, men dette vart ikkje noko av sidan dei samværa vart avlyst.

3.1 Pilehytta

Den har vore sentral i praksisen min, den har vorte brukt ved samvær og dei små barna og større barna har fått vore med på vatninga og andre aktivitetar i og rundt hytta. Det har og vorte planta planter som skal klatre på pilehytta, sukkererter, blomkarse og blodbeger. Ungane og foreldra har leika inne i hytta og den har og vore ein plass både for aktivitet, avslapping og rekreasjon for liten og stor. Til og med hønene har brukt hytta. Elles på Hemlata har det vore aktivitetar knytt til rognebær, lage smykker, fugleuro, m.m. Har og laga pannekaker med grønt i som og var populært å servere ute i det fri. Det å ha skjøtsel på pilehytta i løpet av året, vil vere ein fin aktivitet å gjere saman med barn/ungdom. Til advent/jul kan ein ha lys i den som ein dekorasjon i hagen og ein kan eventuelt pynte den med litt julepynt (grønt såklart).

3.2 Fagleg teori om grønne aktivitetar

Aktivitet er det å vere aktiv, noko som ein er sysselsett med i form av arbeid, avkobling, leik og det kan og vere noko ein gjer saman med andre.

(<https://snl.no/>). Aktivitet er i følge Lorentz Nybø: «Aktivitet er alt det vi åpner for at klienten kan vere med på eller delta i» (Nybø, 1999).

Aktivitet er eit fantastisk rom for utvikling, og det oppstår både energi og lykkerus i dette samspelet der også det å oppleve meistring står sentralt. Ved saman å oppleve kjensler gjennom aktivitet får vi erfaring med at kjensler kan delast og nyanserast oss imellom. Dette vil føre til at vi i større grad lærer oss å kjenne i igjen følelsar, og dele ulike kjensler i samspel med andre og på den måten utvide interessa for å inngå i sosiale samspel. (Forårssveen, 2020.)

Grønne aktivitetar: Det å vere ute i naturen har effekt på den mentale helsa vår. Naturen er her for alle, den er gratis og i samfunnet vårt i dag er det på tide at vi anerkjenner naturen som helsebringande aktør. Naturen vi har rundt oss er variert, og det same vil helseeffektane ved bruk av naturen vere. (Nordrum, Eriksen, 2023).

3.3 Meir om Hemlata og grøn helse

Det eg har skreve om grønne aktivitetar passar fint inn på Hemlata, staden ligg i vakre grønne omgjevnader og er ein fin stad der grøn helse er ein del av opplegget.

Det gjer noko med ein når ein er ute i det grønne, ein slappar meir av, er rolegare, det er lettare å snakke, ein har lettare for å konsentrere seg, leiken vert gjerne både mindre intens og høglytt, samarbeidet vert betre og humøret er betre. (Oppegård, 2022)

Grønne aktivitetar har terapeutisk potensiale og det å kome ut i det grønne og få frisk luft gjer at ein lettare kan gløyme ting som er vanskelege, og ute vert gjerne store problem mindre.

4 Avslutning

Det var lærerikt for meg å vere på Hemlata i praksis, og det er kjekt å sjå at pilehytta kan nyttast til mange forskjellige aktivitetar. Sjølv om ein del av samværa vart avlyst, det er slikt som skjer sidan dette er sårbare grupper og mykje uventa kan skje. Eg har sett at Hemlata fungerer, staden får foreldre og ungar til å senke skuldrane og roe ned i samvær situasjonen. Foreldra seier at dei er godt nøgde med Hemlata, og at dei heier på slike stadar å ha samvær på. Det er noko heilt anna enn for eksempel eit tilfeldig upersonleg kommunalt møtelokale.

5 Vedlegg

Aktivitetsanalyse over aktiviteten pilehytte.

Bildekollasj frå Hemlata

6 Referanseliste

6.1 Ordinære referanser

Nybø, L. (1999). Aktiviteter og aktivisering i sosialpedagogisk arbeid. Oslo: Pedkolon.

Forårsveen, Torgeir. Artikkel i Fontene 9.11.2020: Aktivitetsfaget. Nøkkel til felles opplevelser og mestring for barn og unge.

Oppegård, Guri Gunnes, 2022. Artikkel i A-magasinet 16. desember 2022: En kur i skogen.

Buf.dir, 2023: Retningslinjer for vurdering av samværsordning ved omsorgsovertakelse.

<https://snl.no/>Store norske leksikon: Om aktivitet

Moen, Sigstad Ingunn, 2022. Forelesning om aktivitetsanalyse.