

Cabi Podcast - Fodfæste gennem naturen

Speak Esben Rasmussen:

Du lytter til Cabi Podcast:

“One small step for man, one giant leap for mankind” sagde Neil Armstrong, da han tog sit første skridt på månen. En kæmpe præstation for et enkelt menneske. Men prøv at forestille dig, at det for nogle mennesker i vores samfund, i vores lille andedam, er en lige så stor præstation bare at tage et skridt uden for sin lejlighed. Eller at snakke med andre mennesker. Eller møde på et fast tidspunkt. Hvordan får man dem inkluderet i arbejdsfællesskabet? Det er dét denne podcast handler om.

Lidt mere præcist handler denne podcast om beskæftigelsesprojektet ”Fodfæste gennem naturen”, der hjælper sårbare unge mænd fra kanten af samfundet på fødderne og videre ud på arbejdsmarkedet. Podcasten er for dig, der arbejder professionelt i den kommunale beskæftigelsesindsats, eller for dig, der generelt har en interesse i at høre om forløb, der kan hjælpe psykisk sårbare mennesker på fødderne igen. Og måske for dig, der overvejer at ansætte en med psykiske sårbarheder.

I denne podcast kommer du til at møde Anne Brændbyge, seniorkonsulent hos Cabi samt Tommy Sørensen, naturvejleder ved Mandefællesskaber. Mandefællesskaber arbejder med at hjælpe udsatte i beskæftigelse gennem fællesskaber i naturen. Du kommer også til at møde en af de unge mænd, som projektet hjælper videre i livet.

Mit navn er Esben Rasmussen, og jeg er kommunikationsmedarbejder i Cabi. Hav en rigtig god lytter.

(Musik: Stille guitar-musik)

I en shelter i en skov lidt uden for Aarhus sidder en flok unge mænd og snakker lavmælt omkring et bål. Flammerne fra bålet holder liv i en stor kedel, der hænger over ildstedet. Den kradse lugt af røg blander sig med duften af stærk cowboykaffe. Udover de unges lavmælte snak hører man kun lyden af fuglesang og den sagte susen fra vinden i træerne i den omkringliggende skov.

Man skulle ikke tro det, men vi befinder os midt i et beskæftigelsesforløb. Men der er ingen CV-ska-beloner, der er ingen kompetenceafklaringsskemaer, og der er ingen bitter kommune-kaffe. I stedet ligger der en økse og en flitsbue ved indgangen til shelteren, og som en del af dagens arbejde ligger der en bunke brænde og venter på mændene omkring bålet. Det skal flækkes og stables. Senere skal de lave mad over bål.

Deltagerne i forløbet her har nemlig brug for andre metoder, når de skal hjælpes i beskæftigelse. Nogle af dem har en psykisk diagnose, andre har måske et misbrug, mange af dem har en kombination af begge dele. Og så er de alle sammen mænd! Det giver dem nogle særlige kønsrelaterede bump på vejen.

Vi skal nu møde en af nøglepersonerne i projektet, Tommy Sørensen. Han kommer fra Mandefællesskaber, og han er naturvejleder i projektet. Det er ham, der sørger for at facilitere øvelser og aktiviteter for mændene. Han har stor erfaring med at arbejde med mænd fra kanten af samfundet, og han ved, at der skal bruges alternative metoder, hvis de skal gøres parate til et job.

Interview Tommy Sørensen:

Jeg hedder Tommy Sørensen, og jeg kommer fra det, der hedder Mandefællesskaber, som er en lille outdoor virksomhed. Jeg er uddannet i spansk og idræt, og især mit idrætsstudie har givet mig en faglig bagage i forhold til pædagogik og didaktik. Jeg har arbejdet 10 år i kriminalforsorgen, hvor jeg har undervist i spansk og idræt. Så har jeg lavet outdoor gennem mit eget lille firma "Hikeandfire", hvor jeg laver vandreture, sanketure, overnatningsture, teamcooking, camps og alt muligt udenfor i outdoor rammer. Ud over det, så jeg har opbygget, især igennem kriminalforsorgen, et stort kendskab til mennesker.

Meningen med projekt "Fodfæste gennem naturen" er egentlig at fungere som trædesten til, at de unge skal videre ud på arbejdsmarkedet. Mange af dem er hårdt ramt af diagnoser og alt muligt, så det er ikke sikkert, at de kommer ud på arbejdsmarkedet ved første trædesten, vi laver for dem. Men til gengæld kommer de til at blive bedre til at meste alle de basic ting i deres liv; møde frem på en bestemt dag, møde frem på et bestemt tidspunkt, et bestemt sted, indgå i sociale relationer, fællesskaber, finde ud af at samtale med mennesker. Det er simpelthen basic livsmestring rigtig meget af det, og det næste er så det jobrelaterede. Det begynder vi først at snakke om senere i forløbet. Det allerførste er egentlig at få dem til at fungere som helt almindelige mennesker.

Der var en dag, hvor vi sad morgenkaffen og hyggesnakkede, men hvor jeg kunne mærke, at der var en af mændene, der simpelthen var så urolig. Han var vred på en eller anden måde, og så sagde jeg til ham: "Kan du ikke lige gå ud at flække lidt brænde?", fordi det var lige ved, at han blev forstyrrende. Så gik han over og flækkede brænde, og jeg siger, du må gerne give den gas derovre. Så gav han den gas. Virkelig smadrede igennem. På en eller anden forunderlig vis fik han simpelthen kontakt til en gammel vrede, han havde. Den stammede fra, at hans lærere faktisk havde mobbet ham gennem mange år og altid havde italesat, at han ikke duede til en skid. Den vrede fik han kontakt med via øksen og brændet her. Samme dag gik vi i skoven og lavede fysiske øvelser, og det bevirkede faktisk, at han kom og fortalte, at han fik kontakt i maveregionen, til sin vrede og efterfølgende også noget ked-af-det-hed og fandt ud af, hvad det handlede om. Så det med fysisk aktivitet, det kan et eller andet. Og det forløser et eller andet. Det er bl.a., det vi arbejder med i skoven.

Vi har lavet en fast struktur, et fire timers-møde, hvor vi starter med at få tændt bålet, for bålet er en vigtig ramme for os. Det er ligesom det centrale i det fællesskab her. Bålet kan et eller andet. Ild kan noget, hvor de fleste falder lidt til ro, når de sidder ved et stille og roligt bål, ligesom vi har her. Det er det første, der sker, når vi kommer herud. Så laver vi kaffe, sætter vand over og laver

kaffe i fællesskab, og typisk laver vi et lille tjek-ind, hvor jeg spørger ind til dagsformen. Hvordan har de det i dag? Jeg fortæller, hvad dagsprogrammet er, og vi fortsætter dagsprogrammet. Vi har skov lige i nærheden, vi har strand hernede, og en stor del af det, vi laver, er fysisk aktivitet som en del af metoden.

Vi bruger naturen som ramme, og vi laver fysisk aktivitet ude i skoven. Små pulsøvelser, styrke øvelser, lidt cardio-træning, små lege osv. Det kombinerer vi med noget meditation, hvor de får lidt ro i hovedet. Rigtig mange af dem har tusind tanker i hovedet hele tiden. ADHD, personlighedsforstyrrelser osv., så de har svært ved at finde ro i hovedet. Meditation er en stor del, af det vi også laver.

Efter en times tid kommer vi tilbage i bål hytten og får tændt bålet op igen. Vi laver fælles madlavning, som kan et eller andet i forhold til at bygge fællesskaber op. Der er konkrete opgaver, der skal laves, og det bliver de typisk sat til at lave i små grupper. Der skal snittes salat, der skal renses nogle ting og sager, og der skal steges kød osv. Når vi har lavet maden og spist stille og roligt, så har vi typisk en bålsnak i forum. Alt efter hvilket tema vi har på programmet, kan det være, at vi tager det i plenum, men det kan også være, at de går ud i en walk and talk to og to sammen og får åbnet op for nogle af de ting, der er svære.

Det hele går sådan set ud på at generere en tryk ramme og et tillidsfuldt fællesskab. Vi kan se, når vi går herude, at de lynhurtigt finder sammen. Så det, at der er en naturlig afslappet ramme, hvor de føler sig godt tilpas, gør faktisk, at de begynder at kommunikere sammen og øve de sociale færdigheder, som en del af dem mangler.

Det er ikke sikkert, at de er parate til at gå direkte over i det spor, der hedder det jobrelaterede, fordi de er så svage på det, der hedder generel livsmestring. Det er alt det basic, som vi betragter som fuldstændig ordinært. Det er bare ikke ordinært for denne målgruppe, og derfor er vi nødt til at starte et sted, hvor de egentlig kan finde ud af at håndtere deres eget liv. Dér er naturen bare en fantastisk ramme at tage udgangspunkt i.

Speak Esben Rasmussen:

Mændene oplever et andet tempo, mere ro til at mærke sig selv, og de møder ligesindede, de kan identificere sig med. I fællesskabet møder de andre, der har lignende historier, og de kan dele erfaringer med at håndtere de udfordringer, som de kæmper med.

Fællesskabet spiller altså en kæmpe rolle i "Fodfæste gennem naturen". Men en af dem, der også spiller en kæmpe rolle, er Jonas Tjørnevig. Han er virksomhedskonsulent fra Aarhus Kommune. I "Fodfæste gennem naturen" har han droppet hæve sænkebordet og kontorkaffen og tager nu i stedet med ud i skoven for at hjælpe mændene i en retning, der kan skaffe dem et job. Når Jonas tager med ud i skoven, så er der flere årsager til det: For eksempel, så kan Jonas og naturvejlederen i samarbejde gøre det tydeligt for mændene, hvordan de ting, de lærer om sig selv i Fodfæste gennem naturen, kan bruges på arbejdsmarkedet -og vigtigst af alt, så er Jonas der, fordi det skaber tillid hos de unge mænd. Jonas indgår i det samme fællesskab som dem – så i stedet for en repræsentant fra kommunen, så møder de bare; Jonas.

En af dem, Jonas hjælper ude i skoven, det er Peter, og ham skal vi møde nu. Peter er ikke hans rigtige navn, og for at beskytte hans identitet har vi her i Cabi indspillet hans interview med en anden stemme. Han vil nu fortælle lidt om, hvad fællesskabet i "Fodfæste gennem naturen" og Jonas har betydet for ham.

Interview "Peter":

Jeg er på kontanthjælp. Man skal jo lave noget, og det her virkede meget afslappet. Vi skal jo snakke meget om vores problemer for at finde løsninger og så viderearbejde det ud til praktik. Det har været overraskende godt. Det har været meget bedre, end jeg havde regnet med til at starte med. Det har været lidt mere afslappende. Først troede jeg, at det ville være lidt for meget terapiagtig gruppesnak, men det har mere været at komme ud og lave nogle ting. Det er meget rart at se, hvordan vi alle sammen udvikler os, imens vi er her, og hvordan der er nogen, der kommer lidt videre, og personligt har udviklet sig. Jeg er selv tidligere stofmisbruger, så det har måske været lidt vildere for mig end mange af de andre, som har været her.

Det første stykke tid var det, at man bare kom hened og snakkede lidt småsnak, men som tiden er gået, så har folk åbnet sig mere. Og når nogen åbner sig for én, så åbner man sig jo også selv. Det har betydet meget for mig personligt, fordi jeg stadig har noget alkoholmisbrug, som jeg kæmper med. Men det er helt sikkert blevet bedre, siden jeg kom hened.

Her snakker vi i flere timer og taler om vores problemer og prøver at finde løsninger på de enkelte ting. Det har helt sikkert været rart at se, at andre har det på samme måde som mig.

Det, der er rigtig godt henede, er, at vi har Jonas, som hjælper os. At der er én fra kommunen, som er så meget sammen med os, og som vi lærer at kende på et tættere niveau, og som også gider at hjælpe os. Det har helt sikkert været rigtig positivt, at han har været der og har hjulpet med mange forskellige ting. Han hjalp mig med at komme afsted til et misbrugscenter, og han har hjulpet mig med at komme afsted til nogle aftaler, som jeg har haft rundt omkring. Han er faktisk kørt op til min lejlighed og har hentet mig og kørt mig ned til misbrugscentret, så jeg kunne komme afsted. Det er ret vildt. Det regner man jo ikke med, at man får fra kommunen. Det er fandeme sindssygt. I forhold til andet jeg har lavet før, så er det her helt sikkert det bedste. Og det som har hjulpet mest. Alt det andet har været sådan noget, hvor man ikke gad. Det allerfedeste ved det her er jo, at man rent faktisk godt gider at komme herud og møder op. Det er ikke sådan, at man tænker "arh fuck, jeg skal herover". Man gør det bare.

Speak Esben Rasmussen:

Selvom mændene får selvtillid og selvværd med i bagagen, så er "Fodfæste gennem naturen" i sidste ende et beskæftigelsesforløb. Men spørgsmålet er, hvordan man omsætter bål snakke, fysiske øvelser og meditation til varme hænder og kloge hoveder på en arbejdsplads. For at få svaret på det, så vender vi lige kortvarigt tilbage til Neil Armstrong oppe på månen. Fordi, før han kunne tage sit epokegørende første skridt på månen, så var der en masse mennesker med meget specifikke kompetencer, der arbejdede sammen om, at få det til at lykkes. Der skulle fx designes en

masse ny teknologi, og i kontrolcentret i Houston var der en masse dygtige mennesker, der guidede astronauterne på deres mission ud i det ukendte.

I "Fodfæste gennem naturen" er det ligeledes en samling dygtige mennesker, med mange forskellige kompetencer, der arbejder sammen om at guide de unge mænd videre i deres liv. Nede på jorden igen, nærmere bestemt hos Cabi i Aarhus, træffer jeg seniorkonsulent Anne Brændbyge på hendes kontor. Hun er med til at drive projektet, og hun fortæller her om, hvordan projektet er bygget op, samt hvilke samarbejdspartnere, der er tilknyttet.

Interview Anne Brændbyge:

Vi har jo nogle fantastiske projektpartnere med inde på det her, og det startede egentlig med at "Mandefællesskaber" og "Daregender" gik med en tanke om at lave noget, der var beskæftigelsesrettet. Så kom de til os, og så har vi siddet og tegnet og designet det her forløb sammen. Med ene af gode mennesker, der brænder for at gøre en forskel. "Daregender" har jo klart en kønsdagsorden og vil rigtig gerne arbejde med det kønnede perspektiv. Det gør "Mandefællesskaber" også, som arbejder meget med det at være mand, og det med at lave øvelser og facilitere processer ude i naturen, og så kom Cabi på i forhold til at vi skal kunne bygge broer til beskæftigelse for at det virkelig også bliver meningsfuldt. Så ja, vi satte gode mennesker sammen og så fik vi Aarhus Kommune til at være med på idéen, de ville rigtig gerne lave noget for unge mennesker, som ikke kan deltage i de eksisterende tilbud. Og så stod vi med "Fodfæste gennem naturen".

For mig at se, så er det denne her platform vi bygger først. Det er fællesskaber. Det her med at blive en del af et fællesskab, som bliver mere og mere forpligtende i forhold til, at nu lærer vi hinanden at kende, og vi skal noget sammen her. Vi skal bygge en bro ud til arbejdsmarkedet, og det gør vi sammen og vi bruger hinandens erfaringer. Så det der fællesskab, det er en kæmpe ting. Altså op til at det her forløb startede – det var langt fra alle, som overhovedet har kunnet deltage i noget, de fik mod på at prøve det, fordi at rammerne var anderledes. Netop det at man mødtes udenfor, det var omkring et bål, det var kun andre mænd, det var faktisk afgørende for, at nogen som ikke har deltaget i tilbud overhovedet startede i deres første tilbud. Så er der også nogle andre, som har været i flere andre tilbud, men hvor de er crashet ret hurtigt, fordi de ikke har kunnet møde op til dem. Altså kravene til at du skal kunne deltage og du skal kunne være med og vi er i gang med at producere noget her, det er en linje indgår du i, det har de simpelthen ikke kunnet honorere, så de har trukket sig, eller de er blevet sygemeldte. Så på den måde er der forskellig indgangsvinkler til det her. Nogen har startet med et meget, meget lavt funktionsniveau, nogen har været lidt hørere, men alle sammen har haft denne her udfordring i forhold til at kunne møde stabilt i noget og være en del af et fællesskab. Og det har de fået her.

Noget vi har arbejdet rigtig meget med derude, det er den narrative tilgang. Det er det her med at, du kan godt noget, selvom det har været svært. Du har en værdi i dig, bare fordi du er. Det bliver de unge mænd også inddraget i. Det her med vi siger, når vi ser noget, der er godt. Så skal vi også huske at sige det. Det her med "Tak, fordi du laver kaffe i dag, Jesper. Det er fandeme i orden. Og du serverer den også for mig. Ej altså, sikke en service". Så det her med at vi får spottet på, hvad er det man kan, også selvom det er svært.

Vi har også haft en ung ude, som havde meget, meget svært ved at komme ud af døren på grund af en masse ritualer forbundet med noget OCD, så det her med, at selvom han kom en time for sent, så var de andre unge mænd bare klar til at tage imod ham, fordi de kendte godt det der med at det kunne være svært at komme ud af døren, og tænk sig, at han kom alligevel for at være med. Så det her med, at han bare blev mødt med "åbne arme, fantastisk at du kom, dejligt det lykkedes" med en oprigtig glæde, ikke den her pædagogen "Nej, jeg ser dig tilgang", men at det rent faktisk er unge mennesker, som også har det svært, som godt ved, hvordan det føles selv at have det svært med at komme ud af døren. Det giver et helt andet, end når det er professionelle, der står og siger "Godt, du klarede den". Altså her er der begge dele, men jeg tror klart, at det der vægter for mændene, det er også, at det er andre unge mænd, der ser at de gør en forskel.

De unge ved godt, at de andre unge også har det svært. Så det her med, at de godt ved, hvor svært det er, og at man alligevel har overkommet noget, så den der feedback på, "Wow, det du har gjort, det er simpelthen så sejt. Tænk at du lykkedes på trods." Deres ord de vejer på en anden måde end de professionelles.

Vi har stadig brug for professionelle facilitatorer, det har vi også derude, for det er jo dem, der sætter et helt miljø, hvor at det er noget vi gør, det er noget vi taler om, det er noget vi italesætter højt, ikke bare en tanke indeni os selv, men vi siger den højt, fordi det gør noget ved et rum. Det skal jo styres, og det skal faciliteres, og det bliver gjort, så giver de så meget god energi til hinanden. Og det profiterer de af.

Vi har en medarbejder derude fra Mandefællesskaber, som en facilitator i forhold til alt, hvad der hedder fysisk bevægelse, i forhold til det med at bruge naturen aktivt. Hvad kan man i forhold til at man kan finde spiselige planter, man kan lave fysiske øvelser, man kan prøve sig selv af i forskellige kontekster ude i naturen. Det er Mandefællesskaber, der står for den del.

Så har vi også de unges virksomhedskonsulent med fra Jobcenter Aarhus i forhold til hele tiden at sætte nogle ord på "Okay, når du kan løse det her, hvad betyder det så i en arbejdsmarkeds-kontekst? Altså, hvor kan du være som en kollega? Hvordan ser jeg på dig, som deltager i det her? Hvad er det, du er god til med dine hænder eller refleksioner eller, hvad er det faktisk for drømme du har, som vi kan arbejde videre på, bygge videre på og afsøge?" Så det er det, de bygge op sammen.

Så har vi ud over de to, som er fast på hver mødegang, så har vi også os, Cabi. Vi er derude tre gange. Den ene gang kommer vi med en arbejdsgiver, som fortæller lidt om, hvordan de har fået nogen fra kanten ind på deres arbejdsplads, og hvad der skal til for at de unge fx kunne komme ind til dem. Det er selvfølgelig ikke altid, at det er 1:1, at de unge har lyst til at komme ind at arbejde i lige præcis denne virksomhed. Men det giver nogle blik på, at det her det kan vi sagtens arbejde med. Det handler jo bare om, at der er nogle præmisser, der skal være i gang. Når vi får det på plads, så kan vi sagtens samarbejde, også om noget, der kan være med lidt længere udsigt eller noget, der kan blive lidt bøvet undervejs. Men vi tror på det.

Så har vi også en anden gang, hvor vi kommer ud og fortæller om, hvad er det egentlig Jobcentret kan hjælpe med. Simpelthen for at de unge også ved, at de kan faktisk trække på noget hjælp. Det

sidder jobcentret jo inde med masser af viden om, men det med at få det omsat i nogle ord, som de unge kan forstå, altså hvad er det her egentlig, og man kan få støtte ude på arbejdspladsen, så kan de få hjælp til, at de kan hjælpe dig og få noget tid til at hjælpe dig. Det ved de unge ikke noget om. Så det fortæller vi også dem om, så de selv kan huske det, hvis det bliver svært.

Så har vi en sidste gang ude, hvor vi sætter en masse ord på, hvad er det for nogle kompetencer, de unge har spottet ved hinanden. Så får vi vendt dem og talt om dem, og vi laver et dokument, hvor der står alle de kompetencer. Det er fordi, de skal skrives ind i CV'et. Det er oplagt, for de er så gode ved hinanden, og de får spottet at "Du er helt vildt vidende om lige præcis det her. Eller jeg ser dig som enormt imødekommende eller serviceminded." De sætter nogle ord på hinanden, som de har enormt svært ved at sætte på sig selv. Så når vi ellers sidder og arbejder med CV; hvad kan jeg, jeg kan ingenting, men de er noget mere generøse ved hinanden og siger, jo du kan faktisk både det og det og det. Og det kan man arbejde ind i CV'et. Det er de gange, hvor Cabi er med.

Så har vi også Daregender inde som partner på nogle mødegange, hvor de er inde at tale om kønsroller. Hvad vil det sige at være mand? Fortællinger om eget liv. Hvordan er det, at man kan arbejde med det?

Vi har flere gode partnere på. Vi har også, som noget nyt, taget sociallægeinstitutionen her i Aarhus Kommune helt tæt ind i forhold til at få en sociallæge ud. Der er noget i forhold til de her unge mænd og søvnhygiejne. Det her med at have en fast søvnrytme, fordi det underbygger, at man også er mentalt og fysisk sund. Så skal man også have en god søvnhygiejne. Han har været ude at tale med de unge om det. Det har de også være enormt glade for. Så vi prøver også at være sådan lidt, hvad er det præcis det her hold har brug for at tale om, og så tilrettelægger vi efter det.

Speak Esben Rasmussen:

Det er altså nogle radikalt anderledes metoder, man benytter sig af her i projektet. Beskæftigelsesindsatsen er rykket ud i naturen og handler lige så meget om at opbygge sociale kompetencer, selvværd og tro på fremtiden, som at finde et regulært arbejde. Mændenes nye ståsted bliver brugt til at bygge bro til virksomheder og forhåbentligt et nyt arbejde – og et nyt liv.

På hver sin måde har mændene oplevet sine egne succesoplevelser – nogen har fået praktikophold og jobs, andre har fået en lejlighed eller skilt sig af med deres misbrug. Men vigtigst er sådan set, at de har fundet fodfæste til at tage et afgørende skridt videre i deres liv – gennem naturen.

"Fodfæste gennem naturen" er blevet til i samarbejde med DareGender, Mandefællesskaber, Aarhus Kommune og Cabi, og er støttet af Velux Fonden. Hvis du har lyst til at høre mere om "Fodfæste gennem naturen", så er du velkommen til at kontakte os på 8612 8855 eller skrive til os på cabi@cabiweb.dk.

Cabi er et videns- og konsulenthus, hvor vi arbejder med at skabe et mere bæredygtigt og rummeligt arbejdsmarked. Vi bygger bro mellem virksomheder, kommuner og jobcentre og arbejder hver dag for at mennesker og virksomheder lykkes.

Du kan lytte til flere afsnit af Cabis Podcast på vores hjemmeside cabiweb.dk, på Spotify eller Apple Podcasts. Vi lyttes ved.