

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

STAŠO TURK

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

STAŠO TURK

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Gornišтво z aktivnostmi v naravi

ŠPORTNE AKTIVNOSTI V NARAVI KOT SREDSTVO DRUŽINSKE TERAPIJE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

KONZULTANT

prof. dr. Stojan Burnik, prof. šp. vzg.

Avtor dela
STAŠO TURK

Ljubljana, 2016

Zahvala

Mentorici, profesorici dr. Tanji Kajtna za usmerjanje in pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Moji ženi Lei, ki me je vse čas študija spodbujala in zaupla vame. Mojim otrokom Christianu, Martinu, Jakobu in Zarji, ki so me po svojih najboljših močeh razumeli in mi bili v spodbudo in hkrati navdih pri ustvarjanju diplomskega dela. Očetu in mami ter bratu in njegovi družini, ki so mi priskočili na pomoč, ko sem jih potreboval. Vsem profesorjem in sošolcem na Fakulteti za šport od katerih sem se imel priložnost učiti in ob njih rasti kot bodoči športni pedagog.

Ključne besede: človek, narava, družina, psihoterapija, šport

ŠPORTNE AKTIVNOSTI V NARAVI KOT SREDSTVO DRUŽINSKE TERAPIJE

Stašo Turk

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Specialna športna vzgoja, Gorništvostvo z aktivnostmi v naravi

Strani: 73 Slik: 13 Virov: 75

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti obstoječe stanje doma in v svetu na področju interdisciplinarne povezanosti med psihoterapijo in športnimi aktivnostmi v naravi ter predstaviti primere dobrih praks iz tujine. Naj ob tem dodamo, da cilj dela ni zgolj vpogled v prakse temveč predstavitev programa tabora, ki lahko služi kot osnova za izvedbo sedemdnevnega tabora za družine s šolobveznimi otroki, ki se ukvarja z družinsko psihoterapijo. Predstavljen je predvsem organizacijski vidik za licencirane športne delavce, ter značilnosti posameznih športnih aktivnosti z vidika doprinosa k psihoterapevtskem procesu.

Monografsko diplomsko delo v katerem je uporabljena deskriptivna metoda dela, pri pisanju zajema tako domače kot tudi tuje vire. Na podlagi zbranih virov in osebnih izkušenj avtorja je opisano človekovo delovanje, njegova povezanost z naravo ter motive, ki ga ženejo vanjo. Osredotoča se na družino, njene pojavne oblike, športno ozavečenost v družini, ter povezanost družine z naravo. Izbrane in opisane športne aktivnosti v naravi imajo kot sredstvo psihoterapevtskega procesa velik pomen in bistveno doprinesejo k boljšemu poznavanju, obravnavanju družine in medosebne interakcije družinskih članov. Ob tem lahko najdemo odgovor na vprašanje: »Kako z gibanjem v naravi povezati družino, da bo postala funkcionalna in se bo znala soočiti z izzivi časa v katerem živi?«

Poglavitna ugotovitev je, da je v Sloveniji odprto široko področje, ki nudi številne možnosti za sodelovanje na področju športnih aktivnosti v naravi, v sodelovanju s psihoterapijo. Pomembnost človekovega sožitja z naravo in pozitiven vpliv narave nanj potrjujejo številne raziskave v tujini, prav tako pa dokazujejo pozitiven vpliv tovrstnega psihoterapevtskega dela.

Key words: human being, nature, family, psychotherapy, sports

SPORT ACTIVITIES IN NATURE AS A MEANS OF FAMILY THERAPY

Stašo Turk

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Special Physical Education, Mountaineering with activities in nature

Pages: 73 Pictures: 13 Sources: 75

Abstract

The purpose of this thesis is twofold. First, the thesis aims to analyse the current state of affairs when in the field of interdisciplinary relation between psychotherapy and sport activities in nature, i.e. in Slovenia and abroad. Second, it presents examples of good practices from abroad. The goal is not only to look into these examples, but also to present a programme to an organisation that offers family therapy/counselling. The programme could serve as a basis for the implementation of a seven-day camp/trip for families with school-aged children. What is more, the thesis deals with the organizational aspects that licensed sport instructors have to take into account and analyses the characteristics and the contribution of particular sport activities to the process of psychotherapy.

A descriptive method of work has been used, and numerous Slovene and foreign sources have been consulted. Author's own personal experience and the afore mentioned bibliography have served as a basis for the description of human activity, human connectedness with nature and the motives that drive humans into nature. The work focuses on family, its many contemporary forms, family's sport activity awareness, and its connectedness with nature. Scientific research clearly shows that the sport activities in nature (as a means of psychotherapy) described in the thesis considerably improve both, the process of familiarization of the therapist with the family, and interpersonal interaction among family members. The thesis provides an answer to the question, »How can a family connect through sport activities in nature so that they all become fully functional members of a family which is able to face the challenges in the world today?«

In Slovenia there are vast possibilities of cooperation in field of interdisciplinary approach between sport activities in nature and psychotherapy. Scientific research stresses the importance of one's life in harmony with nature, nature's positive influence on one's life, as well as positive influence of this type of psychotherapy.

Kazalo

Kazalo slik	7
1 Uvod	8
2 Človek in njegovo delovanje	9
3 Človek in narava	11
3.1 Motivi za odhod v naravo	13
4 Družina v današnjem svetu	16
5 Družina in narava	20
6 Ukvarjanje s športom	22
7 Pomen telesne aktivnosti	24
7.1 Pomen telesne aktivnosti v družini	25
8 Aktivnosti v naravi	26
8.1.1 Izletništvo, pohodništvo, gornišтво, alpinistika	26
8.1.2 Plezanje	27
8.1.3 Bivakiranje in taborjenje	28
8.1.3.1 Bivakiranje	28
8.1.3.2 Taborjenje	29
8.1.4 Orientacijski tek	29
8.1.5 Tek na smučeh	31
8.1.6 Turno smučanje	32
8.1.7 Turno kolesarstvo	33
8.1.8 Prosto potapljanje oz. potapljanje na dah	34
9 Aktivnosti v naravi kot psihoterapevtsko sredstvo	36
9.1 Začetki pustolovske terapije	37
9.2 Psihoterapevtski temelji pustolovske terapije	39
10 Psihologija in psihoterapija	41
10.1.1 Psihodinamska psihoterapija ali globinskopsihološka psihoterapija (GPP)	42
10.1.1.1 Telesna psihoterapija	43
10.1.2 Sistemska družinska psihoterapija	44

10.1.2.1	Relacijska družinska terapija	45
10.1.2.2	Gestalt terapija	46
10.1.2.2.1	Gestalt izkustvena družinska terapija	47
10.1.3	Transakcijska psihoterapija	48
10.1.4	Kognitivno-vedenjska terapija	48
11	Izvedba terapije z aktivnostmi v naravi	51
11.1	Terapevt kot vodnik	51
11.2	Primer organizacijske in vsebinske priprave na družinsko taborjenje, ki vključuje tudi terapevtski pristop	52
11.2.1	Organizacijska priprava	52
11.2.2	Potek taborjenja	54
11.2.3	Vsebinska priprava	61
12	Zaključna misel	64
	Literatura	66

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Gornik v neokrnjeni naravi (osebni arhiv).....	11
<i>Slika 2.</i> Otrok, ki ga motivirajo zelo zahtevne planinske poti (osebni arhiv).	14
<i>Slika 3.</i> Bogomoljka na plezalni poti (osebni arhiv).....	15
<i>Slika 4.</i> Senci staršev, ki se držita za roki (osebni arhiv).	17
<i>Slika 5.</i> Družina nabira borovnice (osebni arhiv).....	20
<i>Slika 6.</i> Regulacija motivacije (Starc in Sila, 1990).	22
<i>Slika 7.</i> Družina na izletu (osebni arhiv).....	25
<i>Slika 8.</i> Vzpon po zahtevni zavarovani poti (osebni arhiv).	26
<i>Slika 9.</i> Otrok pleza (osebni arhiv).....	27
<i>Slika 10.</i> Otrok teče na smučeh (osebni arhiv).	31
<i>Slika 11.</i> Turnosmučarski vzpon (osebni arhiv).	32
<i>Slika 12.</i> Vožnja po ozki poti (osebni arhiv).	33
<i>Slika 13.</i> Oče in sin se potapljata na dah (osebni arhiv).	35

1 Uvod

Po svetu obstajajo številne organizacije, ki se načrtno ukvarjajo s terapevtsko dejavnostjo v naravi (Outward Bound International, Outdoor Behavioral Healthcare USA). Za vse je značilna interakcija med naravo posameznikom. Izkušeni strokovnjaki in avtorji več raziskav s tega področja, dokazujejo, da je odmik od vsakdanjika nujno potreben. Omenjene organizacije ponujajo svoje storitve vsem starostnim skupinam. Tako tistim, ki so se znašli v sponah sodobnega življenja kot tistim, ki želijo samo oddih v naravi ali preživeti nepozabno dogodivščino v naravi. Za kakovosten in učinkovit proces terapij skrbi strokovno usposobljen kader s področja psihoterapije, organizacije, medicine in športa. Gre za interdisciplinarno področje, ki ima po številnih raziskavah sodeč izreden vpliv na prihodnost človekovega zavedanja o načinu življenja. V Sloveniji za enkrat še ni zaslediti tovrstnih organizacij s takšno dejavnostjo. Čeprav se tovrstna dejavnost, predvsem s poudarkom na gibanju, izvaja na različnih taborih, ki jih organizirajo nekatera društva.

Znani so različni terapevtski pristopi, ki se odvijajo v naravi. Mednarodno združenje Outward Bound in ameriško združenje Outdoor Behavioral Healthcare. V Sloveniji se zaenkrat takšne oblike terapij izvajajo v majhnem obsegu preko IKSA inštituta specializiranega za področje izobraževanja, ki ga vodi Eva Ferjan v sodelovanju s Skok Šport d.o.o, podjetjem specializiranim na področju športnih doživetij in turistično agencijo Gaia plus d.o.o. ter geštalt terapijo, ki jo je v povezavi s pohodništvom izvajal Bogdan Žorž.

Številni strokovnjaki navajajo misli in analize raziskav, ki govorijo o športu kot pomembenem dejavniku za človekovo normalno delovanje. Ravno tako poudarjajo, da ima tudi narava izvrstne terapevtske "sposobnosti". Se pravi je lahko šport v naravi izredno učinkovito psihoterapevtsko sredstvo.

Zato si bomo v pričujočem diplomskem delu pogledali kako narava vpliva na človeka, katere športne aktivnosti so kot dodatno sredstvo po mnenju avtorja tega diplomskega dela primerne za uporabo v psihoterapiji. Predstavljeni bodo tudi različni psihoterapevtski pristopi. Na koncu si bomo lahko ogledali, pripravo za izvedbo psihoterapevtskega tabora z aktivnostmi v naravi kot psihoterapevtskim sredstvom.

2 Človek in njegovo delovanje

Če hočemo razumeti kako človek deluje ga moramo obravnavati kot celoto. V kakšnem okolju je rasel, kako je socializiran, do kakšne meje je razvil občutek varnosti, pri čemer seveda ne smemo zanemariti njegovega delovanja v sedanosti. Človek od rojstva pa vse do smrti prehaja skozi različna življenjska obdobja. Na njegovo funkcionalnost v odrasli dobi vplivajo številni dejavniki.

Temelji se vsekakor izoblikujejo delno v nosečnosti, v večji meri pa skozi proces odraščanja. Cugmas v svoji knjigi *Bodi z menoj mami*, poudarja kako je za funkcionalnost bistven proces separacije in individualizacije (Cugmas, 1998).

Ključnega pomena ni samo zagotovitev osnovnih materialnih pogojev temveč predvsem občutek varnosti, ki ga otroku nudi primarno okolje. Bowlby meni, da je za zdrav otrokov razvoj nesporno pomembno, kakšen občutek varnosti mu nudita starša. Delovanje v odnosu do partnerja, otrok in ostalih ljudi s katerimi se srečuje je pogojeno z izkušnjami v otroštvu (Holmes, 2015)

Christian Gostečnik poleg tega v številnih delih izpostavlja primere, nefunkcionalnih posameznikov, ki jih je primarno okolje v katerem so odraščali zaznamovalo do te mere, da čustvene vzorce in ranjenosti v odnosu nezavedno podoživljajo v odnosu s partnerjem in okolico. Svet okoli sebe v času otroštva in mladostništva dojemamo skozi vzorce, ki so nam jih privzgojili starši ali skrbniki. Kasneje jih na novo ovrednotimo. Pri čemer je za pozitiven osebnostni razvoj potrebno ozavestiti mehanizme po katerih delujemo (Gostečnik, 1999)

Matej Tušak v delu *Šport v obdobju zrelosti* navaja nekaj osnovnih življenjskih nalog za uspešen prehod iz otroštva k odraslosti. Izpostavlja predvsem oblikovanje pozitivne samopodobe, poklicno zrelost, stabilni socialni odnosi, ekonomska in materialna samostojnost, izoblikovan življenjski smisel in cilji, ustrezen sistem vrednot in interesov, izbira primernih hobijev in drugo. Poleg tega jih deli na nižje potrebe tako imenovane higienike in višje, ki jih opredeljuje kot motivatorje (*Šport v obdobju zrelosti*, 2001).

Iz del številnih avtorjev je razbrati, da zagotovitev materialnih potreb ne prinese tudi zadovoljstva in volje do življenja. Viktor E. Frankel meni, da pretirana skrb za

uresničevanje želja in zadovoljevanja materialnih potreb pripelje celo do izgube ciljev in volje do življenja. Neprestano zadovoljevanje kratkoročnih potreb sili človeka v odvisnost, ga vzgaja za netoleranco frustracije in neke vrste psihično neodpornost. Nepotrpežljivost in takojšnje izpolnjevanje želja otroke in mladostnike oropa izkušnje trpljenja, kar posledično pripelje do občutka, da se ne splača vztrajati. Izkušnja uspeha po naporu jim je nepoznana. Pomanjkanje izkušnje trpljenja posledično mlade in otroke prikrajša tudi za sposobnost sočustvovanja z drugimi. Poznajo jim je samo sočutje do samega sebe (Frankl, Trstenjak, Ramovš, Hudnik, Stabej, 1993).

Trpljenje nas kot osnovna stalnica spremlja, prizemljuje, vodi pri odločanju. Rugelj celo meni, da edino proces trpljenja pripelje k ozaveščanju in odločanju za spremembe (Rugelj, 2000).

3 Človek in narava

Kot smo že omenili nas vedenjski vzorci nesporno zaznamujejo. Odnos do narave nas, ne glede na okolje v katerem živimo, usmerja k odločitvi, ali se bomo v njej gibali, jo spoštovali in ji znali prisluhniti.



Slika 1. Gornik v neokrnjeni naravi (osebni arhiv).

Znanstveni in tehnološki napredek posega v naravo, jo spreminja. Posledično se spreminja tudi človek. Stremi k razvoju materialnosti in podpiranju potrošništva. Pri čemer Košiček izpostavi, da ljudje najmanj skrbijo za lastno življenje, ki bi ga radi najdlje ohranili (Košiček, 1998).

Po mnenju dr. Brambleja ameriškega antropologa in znanstvenika sta človeško telo in um v navzkrižju. Fizično telo je zgrajeno za gibanje, toda miselni procesi v možganih nas neprestano usmerjajo h gibalni pasivnosti in tehnološki učinkovitosti (McDougall, 2012).

Na Sliki 1. Vidimo gornika, ki se sprehaja po brezpotju v Karavankah in uživa v neokrnjeni naravi.

Gornik, alpinist Tine Mihelič meni, da na prvi pogled mrtvi naravi, kot je gora, vdihne dušo le človek, ki jo spoštuje in jo ima rad (Mihelič, 2012).

Žorž nas pri tem opominja, da se je človek v preteklosti mnogo bolj zavedal kako zelo sta zdravje in dobro počutje povezana z naravo. Z gibanjem je poskrbel za odpornost. Z zelišči za blaženje tegob in bolezni. Z osamljenimi koticami v naravi pa za duševni mir in duhovno poglobitev (Žorž, Jeromen, Naglost in Veber, 2001).

Dandanes lahko opazimo, da od narave odtujen človek, ki je gospodovalno zaverovan v moč tehnološkega napredka in znanosti ter vidi naravo kot zalogo surovin, predmet, nekaj mrtvega, ki sicer ima svoje zakonitosti in mehanizme, sebe vrednoti le kot gospodarja ali žrtev. Zaradi izgube stika z naravo se ne čuti njen del. Doživlja se zgolj kot biološko bitje. Duhovna in socialna dimenzija ne pogojujeta ali usmerjata njegovega delovanja ampak sta izrinjeni iz zavesti (Žorž idr. 2001).

Ne glede na občutek vzvišenosti se z razvojem tehnologije, urbanega okolja in gibalno pasivnostjo človek počuti vedno bolj utesnjen in želja po telesnem naporu v naravi postaja bolj aktualna (Kristan, 1993).

Strojin ob tem poudarja, da je iskanje rešitev, v obliki gibanja v neokrnjeni naravi, nagonsko pogojeno. Urbano okolje se vrašča vanj. Psihično in čustveno je neprilagojen na nepoznane pogoje bivanja. Mnogokrat začuti nagonsko potrebo po begu v neokrnjeno naravo, vendar zaradi neprilagojenosti izkorišča tehnološki napredek in se pripelje v t. i. urbanizirano neokrnjeno naravo, kjer na varni razdalji zgolj opazuje, ne pa tudi deleži. Tako opazovanje s cestnih prelazov in zgornjih postaj žičnic mu zaradi odsotnosti napora in miru ne ponuja tega po kar je prišel (Strojin, Škarja, Sevšek in Žigon, 1999).

Glede na različna obdobja v katerih se nahajamo, fizično počutje, razpoložljiv čas in želja po gibanju, se izoblikujejo tudi različni motivi za odhod v naravo. Zelo veliko vlogo pri tem igra tudi želja po zadrževanju v naravi. Lahko nas navdaja z občutkom vzhičenosti, veselja, sreče ali pa v nas vzbuja strah pred poškodbo, nadležnimi žuželkami, neudobjem itn. Če so bili odhodi v naravo v otroštvu pogojeni zgolj z nelagodjem, naporom in osvajanjem vrhov se bomo kasneje v odrasli dobi težko vanjo vračali z užitek. Odtujenost od prvinske narave nas bo lahko usmerjala zgolj k zadrževanju v urbanih parkih in utrjenih sprehajališčih, pri čemer bo sprehod po brezpotjih predstavljal nepotrebno in ogrožajočo izkušnjo. Da bi zato lahko bolje razumeli človekov odnos do narave, moramo tako najprej poznati motive, ki ga ženejo v njo.

3.1 Motivi za odhod v naravo

Beseda "motivacija" izhaja iz latinske besede "movere" in označuje tisto, kar človeka žene v dejavnost, storilnost. Pri tem se moramo zavedati, da so refleksi, nagoni in naš vrednostni sistem tisti, ki določajo, kaj nas bo pripravilo do delovanja. V osnovi bi lahko govorili o nezavednih in zavednih razlogih. Pri čemer lahko razloge, ki nas v želji po zadovoljitvi potreb vodijo k delovanju imenujemo motivi, druge ki nas usmerjajo k razvoju pa vrednote (Žorž, 2006).

Motivi, za odhod v naravo so najbolj povezani s človekovega odnosa in vpetosti vanjo. Različne kulturne danosti, okolje iz katerega izhajamo, kako smo socialno ali ekonomsko odvisni. V njej iščemo zgolj navdih in sprostitev ali pa nam služi kot sredstvo za preživetje.

Gornik in gorski pisec S. Klinar poudarja, da je doživljanje gorskega sveta zapleten in kompleksen proces. Toliko bolj lahko zato govorimo o številnih motivih za odhod v naravo (Kristan, 1993).

Kristan izpostavlja:

- Občutek "biti vesel samega sebe" ali biti vzvišen nad vse človeške malenkosti"
- željo po uveljavljanju,
- zasvojenost z gibanjem,
- želja po odkrivanju neznanega,
- strokovno raziskovalni motiv in znanstveni motiv,
- gospodarski motiv,
- narodnostni in politični motiv,
- čustveno romantični ali estetsko hedonistični nagib,
- zdravstveno-higienski motiv,
- športno-storilnostni nagib,
- želja po dogodivščinah, pustolovščinah,
- želja po potrjevanju, uveljavljanju, želja po identifikaciji,
- želja po kompenzaciji,
- beg v samoto,
- socialni motiv,
- zdravstveni motiv in

- želja po pustolovščinah, po obvladovanju nevarnih in tveganih dejanj (Kristan, 1993).

Npr.: »Tine Mihelič v svoji knjigi Klic gora piše, da so mu gore nudile tako užitke in radosti kot tudi srečanje s tanko linijo med življenjem in smrtjo. Dojema jih na osebnem nivoju, čuti, da mu vračajo ljubezen, da se je z njimi zbližal. Občutke na vrhu opisuje kot osrečujočo slast, nekatere prehojene poti kot eno samo veselje, radoživost in užitek, ki so mu na koncu ponudile svet večne lepote, ki ga je iskal.« (Mihelič, 2012).



Slika 2. Otrok, ki ga motivirajo zelo zahtevne planinske poti (osebni arhiv).

Burnik v svoji raziskavi o motivih odraslih Slovencev za hojo v gore ugotavlja, da je idejni temelj gorništvu estetsko doživljanje narave in čustven odnos do nje oz. notranja – intrinzična motivacija. Sledita ji zdravstveni motiv in motiv premagovanja napora z voljo in lastnimi silami (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012).

Potrebno se je zavedati, da za razliko od otrok, odrasle navdušuje hoja kot fizična dejavnost. Ravno zato glavni razlog pri otrocih ne sme biti zgolj dvig motoričnih sposobnosti in krepitev zdravja. Potrebno se je vživeti vanje in poznati motive, ki jih pripravijo k aktivnosti, ki zanje v osnovi niso zabavna. En vodilnih motivov pri otrocih je druženje, pri čemer je seveda težko prilagoditi tempo tako gibalno bolj motiviranim otrokom kot tudi tistim, ki jih gibanje ne navdušuje (Burnik idr., 2012).

Na Sliki 2. vidimo otroka, ki mu sama hoja ne predstavlja motiva za odhod v naravo ampak se varovan in opremljen, ob spremstvu staršev, z veseljem poda na zelo zahtevno pot.



Slika 3. Bogomoljka na plezalni poti (osebni arhiv).

Na Sliki 3. vidimo bogomoljko, ki popestri doživetjena poti in preusmeri pozornost na okolico.

Kristan poudarja, da je izoblikovanje čustvenega in kulturnega odnosa do narave eden od največjih vzgojnih učinkov. Okoljska ozaveščenost in vpeljanost v svet narave, so dota za življenje. Narava nas usmerja k sebi in ima lahko tudi močan psihoterapevtski učinek. Pomaga nam oblikovati pozitivno samopodobo, nas nauči vztrajanja in stremenja k cilju. Preko premagovanja napora prehajamo do zaupanja vase in v svoje sposobnosti. Hoja v naravi izboljšuje tudi stanje depresivnih bolnikov (Kristan, 1993).

Pregovorno zdravje, kot največje bogastvo marsikoga motivira, da se za hojo v naravi odloča tudi zaradi zdravstvenih vidikov. Mirjam Lasan poudarja da je vzvod za gibanje kreativni impulz, ki nas vodi k spremembi. Telo pa vzdržuje stalnost. Med njima je ravnovesje. Preko hipotalamusa, ki uravnava vrednotenje organskih procesov je vodeno tudi delovanje čustveno - gibalnega delovanja posameznika (Lasan, 2005).

Družine imajo v segmentu prilagoditve prednost pred šolo. Skupina je manjša. Bolje poznajo otroka, ga lažje motivirajo pri čemer morajo izbrati tako pot in vrh, ki bo otroku zanimiva in jo bo z zanimanjem osvojil. Doživljajsko in vsebinsko mora biti izlet zanimiv. Pravočasno jih je treba usmeriti, jim preusmeriti pozornost s hoje na okolico, živalstvo, rastlinstvo, jim povedati zgodbo ali pa se z njimi pogovarjati (Burnik idr., 2012).

4 Družina v današnjem svetu

Musek in Pečjak prepoznavata družino tako kot biološko strukturo, kot tudi temelj socialnega življenja in osnovno družbeno celico. Zakonska zveza je univerzalno cenjena in pozitivno vrednotena skozi vsa obdobja. Poleg tega se ravno v njej oblikuje struktura odnosov in s tem kot mikro celica odseva družbeno strukturo v katero je vpeta (Musek in Pečjak, 2001).

B. Žorž omenja, da so bile družini odvzete funkcije tako na ekonomskem, varnostnem, zdravstvenem kot tudi na vzgojnem področju. To je doprineslo k spremembam družine v preteklih treh stoletjih. V ospredje je stopil individualizem pred interesi skupnosti (Žorž, 2010).

Zaradi spremenjenega načina življenja se razvija tudi stroka, ki se bolj intenzivno ukvarja s preučevanjem posameznika. Preučuje njegovo delovanje, travme, ki jih doživlja... Večji poudarek se daje k reševanju družinskih konfliktov, in izboljševanju medosebnih odnosov, saj je vedno bolj prisotno zavedanje da je družina osnovna celica družbe (Žorž, 2010).

Kljub zavedanju kako pomembna je trdnost in funkcionalnost družine lahko po besedah J. Juula opazimo, da še vedno najpogostejša jedrna družina, ki jo sestavljajo oče, mama in otroci, precej pogosteje kot v preteklosti razpade in se oblikuje na novo. Oblikuje jo zaljubljenost, obveznosti, ljubezen in volja. Danes se večji poudarek daje enakovrednosti, spoštovanju in medsebojni skrbi za integriteto drugega, pri čemer vzdušje gradijo tako iracionalni, tragični, duhoviti in nepredvidljivi trenutki. Pravila vzgoje in družinske dinamike se od tradicionalnega »dokler naju smrt ne loči« vedno bolj preveša k individualnim vzgojnim vzorcem pogojenimi z osebnimi izkušnjami. Vzgoja se zaradi drugačnega načina življenja ne odvija več samo v primarnem družinskem okolju ampak vedno bolj v raznih vzgojno-varstvenih institucijah in šolah s podaljšanim bivanjem. Prav tako ni redko, da otrok s starši preživi zelo malo časa (Juul, 2009).

Temeljne vrednote in tradicionalna družina doživljajo dezintegracijo in transformacijo, uveljavljajo in preizkušajo se nove oblike skupnosti, ki presegajo biološke okvire mama, oče, otrok. Ločene družine, družine s posvojenimi otroki, istospolne partnerske skupnosti... Skozi čas se bo pokazalo, v kakšni meri novouveljavljene

oblike, oblikujejo zdrave funkcionalne posameznike, ki bodo, glede na tradicionalni družinski kontekst, kljub drugačnem okolju, uspeli ustvariti tako družinsko okolje, ki bo temeljilo na medsebojnem razumevanju, spoštovanju, ustrezni identifikaciji in samostojnem delovanju v luči zdrave funkcionalne družine.

Za razliko od Juula, Rugelj ne govori o družini kot skupnosti funkcionalnih posameznikov ampak zdravo družino vidi kot skupnost staršev in dveh ali več otrok. Mati igra v tem primeru pomembno vlogo, saj naj bi otroka po šoli pričakala doma in mu s tem dajala občutek varnosti. Danes mati zaradi polnega delovnika, utrujenosti in razcepljenosti ne more v polnosti izpolnjevati svoje vloge. Otrok se lahko optimalno razvija le ob urejenih in ljubečih starših. Današnji ritem pa je običajno naravnano tako, da mati ne živi v varnosti in ljubezni, in zato na otroka vpliva tako, da pretrpi usodne in le redko popravljene nevrotične poškodbe (Rugelj, 2000).



Slika 4. Senci staršev, ki se držita za roki (osebni arhiv).

Teorija navezanosti v svojem bistvu poudarja, da je za funkcionalnost družine pomembno okolje v katerem sta starša rasla. Temu v svojem delu Pot samouresničevanja pritrjuje tudi Rugelj, ki poudarja, da vsaka družina funkcionira po svoje. Njena komunikacija, verbalna in neverbalna, je najbolj odvisna od tega, kako sta funkcionirali družini staršev, torej družini iz njunega otroštva (Rugelj, 2000).

Na Sliki 4. lahko vidimo, kako si starša s stiskom rok izkazujeta bližino in opazujeta otroka pri igri.

Družina je prostor, kjer se odigravajo najpomembnejše zgodbe življenja. Doživetja se za vsejel vtisnejo v vse člane družine. Vzorci osnovnih oblik obnašanja, odnosa do intimnosti, pripadnosti, ljubljenosti, hotenosti, želene ali pa odvečnosti, zavrženosti in nepripadnosti. K temeljnim izkustvom se vedno znova vračamo (Gostečnik, 1999).

Čustveno-socialni sistem, nas zaznamuje do te mere, da kasneje ustvarimo odprto, zaprto ali pa konfliktno družino. Osnovna dinamika se odvija predvsem na komunikacijski in čustveni ravni (Gostečnik, 1999).

Posameznik močno zaznamuje celotno družino. Njegov čustveni odnos do okolice, narave, gibanja tako vplivajo na celotno družino. Starša morata začutiti otroka v njegovem čustvovanju ter ga poizkušati razumeti. Le tako bosta lahko otroku skozi občutek sprejetosti in varnosti približala nepoznano okolje, nova doživetja in lepoto gibanja v naravi.

Poleg čustveno-socialne zaznamovanosti Rugelj vidi delovanje družine v treh osnovnih funkcijah: kultiviranju, socializiranju in individualizaciji. Preko teh treh osnovnih funkcijah se razvijajo človeške psihosocialne in kulturne potrebe in navade (Rugelj, 1983).

Tudi Virginia Satir poudarja vlogo povezanosti med družinskimi člani ter pri tem izpostavi, da zahteve, ki si jih medsebojno postavljajo privedejo do vprašanja kako s temi zahtevami ustvarjalno živeti ne pa kako se jim izogniti (Satir, 1995).

Pri tem je zelo pomembno v kakšno okolje se rodijo otroci iz iste družine, saj občutki nemoči in jeze ali pa veselja lahko bistveno zaznamujejo otrokovo odraščanje (Satir, 1995).

Družinske člane pri človeškem rodu povezuje in zbližuje navezanost, ki presega nagonsko privlačnost in občutek moralne dolžnosti (Musek idr., 2001).

Ker se razvijamo kot osebnost in ne zgolj biološko, je pomembno, da počenjamo stvari skupaj, imamo skupna zanimanja, dejavnosti, hrepenenja in želje, saj se s tem povečuje navezanost in adaptacija na izzive, ki jih prinaša sodobno življenje.

Izzivi so torej v družinskem življenju resen izvor velikega števila duševnih, osebnostnih in življenjskih problemov kot so: šolska neuspešnost, nasilje, agresivnost, kriminal, odvisnost, nevrotske težave in samomorilnost... Prav tako ima negativne posledice odsotnost, pomanjkanje ali nepopolnost družinskega in zakonskega življenja (Musek idr., 2001).

Kljub temu, da so zaradi sodobnega načina življenja pomembno vlogo prevzele ustanove, družina, ki omogoča osebno rast in izpolnitev, še vedno pomeni temeljno in kompleksno vrednoto, pri čemer človek rad enači življenjski smisel s srečo ter ljubeznijo v družini (Musek idr., 2001).

Človek ima svoj življenjski cikel, v katerem se dogajajo specifične reorganizacije in prilagoditve glede na pričakovane in nepričakovane stresne situacije (Campbell, Draper in Crutchley, 1991).

Jasper Juul omenja dejstvo, da poroka danes ni več nujno potrebna, saj gre bolj za čustveno izbiro. Pojavljajo se nove oblike družine, ločene, enostarševske, združene, družine z istospolnimi partnerji, kar močno vpliva na ustaljene koncepte ter posledično manj negotovosti in bolečine (nenehnega prepiranja...).

Musek in Pečjak ob tem dejstvu poudarjata, da ne glede na nove oblike družin le-te še vedno niso ponudile optimalne rešitve za varno družinsko okolje (Musek in Pečjak, 2001).

Seveda se lahko upravičeno vprašamo, ali bo družina kdaj spet posamezniku to kar mu je predstavljala nekoč? Nista bistvena samo čas, ki ga preživimo za štirimi stenami in količina opravil, ki jih opravimo doma, ampak predvsem kako preživimo skupni čas, ter ob tem občutimo čustveno navezanost, toplino, ljubezen in stabilnost. Juul nas ob tem opominja, da v vseh odnosih spoštujemo posameznika. Pri vzgoji otrok pa se moramo spraševati, kakšna oseba je moj otrok, in ne to, v kakšno osebo ga želim vzgojiti (Juul, 2009).

5 Družina in narava

Na spletni strani www.ringaraja.net lahko preberemo članek Marka Puschnerja, ki navaja, da je Angleška revija BBC Wildlife je opravila raziskavo med otroki starimi med 9 in 11 let iz Bristola in okolice s katero je ugotavljala, koliko so otroci povezani z naravo. Rezultati so bili porazni, saj razen medijsko najbolj izpostavljenih živali in rastlin, otroci niso prepoznavali izbranih živali in rastlin, ki jih je mogoče videti v Bristolu in okolici. Trobentico je prepoznalo le 12 % otrok, hrast 45 %, sinico 54 % in žabo 62 %. Nadalje opaža, da pri nas ni raziskave s tega področja ter sklepa, da mestni otroci vedno manj časa preživijo v naravi. Stika z njo pa nimajo niti na poti v šolo saj jih tja starši pripeljejo. Izpostavi tudi problem negativnega prikazovanja narave v pravljičah in medijih. Zaradi pomankljivega stika z naravo, do nje ne razvijejo ustreznega odnosa. Pri tem poudarja, da je bistvenega pomena razumevanje in spoštovanje, ne samo bližnje kultivirane temveč tudi oddaljene divje narave (Puschner, 2015).



Slika 5. Družina nabira borovnice (osebni arhiv).

Na Sliki 5. vidimo družino, ki v neokrnjeni naravi nabira borovnice.

Nadalje lahko zasledimo pomisleke o učenju do spoštljivega odnosa in ohranjanja narave preko recikliranja in drugih ekoloških praks v šolah. Zaradi preživljanja prostega časa pred ekrani,

ni pravega stika z naravo in pri tem postane pomembno vprašanje, kako lahko zaščitiš nekaj, kar ne poznaš. Poleg ustanov so pri vzgoji temeljnega pomena starši, ki naj otroke namesto v igralnice peljejo na travnik, v gozd ter pridelajo nekaj zelenjave doma, pri čemer lahko tudi v bloku pridelujejo zelišča (Vovk, 2015).

V članku z naslovom *Otrok narave* avtor ne izpostavlja samo problematiko igranja med štirimi stenami in vpetosti v popoldanske aktivnosti, ampak tudi namembnost

igral na igriščih. Igra in raziskovanje je omejeno z navodili in omejitvami. V naravi večina omejitev odpade. Igrače in igrala so v svoji namembnosti ozko usmerjeni, narava pa omogoča neizmerljive občutke, čutenja, doživljanje... Z naravo smo genetsko povezani. Evolucijski psihologi uporabljajo izraz »biophilia«, ki predstavlja prirojeno privlačnost ljudi do narave in drugih živih organizmov. Če to privlačnost v zgodnjem obdobju zatremo lahko to privede do biofobije ali odpora do narave. Poleg povezanosti in čutenj seveda ne gre zanemariti zdravstvenega vidika. Odpornost na vremenske vplive lahko razvijemo zgolj s tem, da v naravi preživimo veliko časa (Košir, 2010).

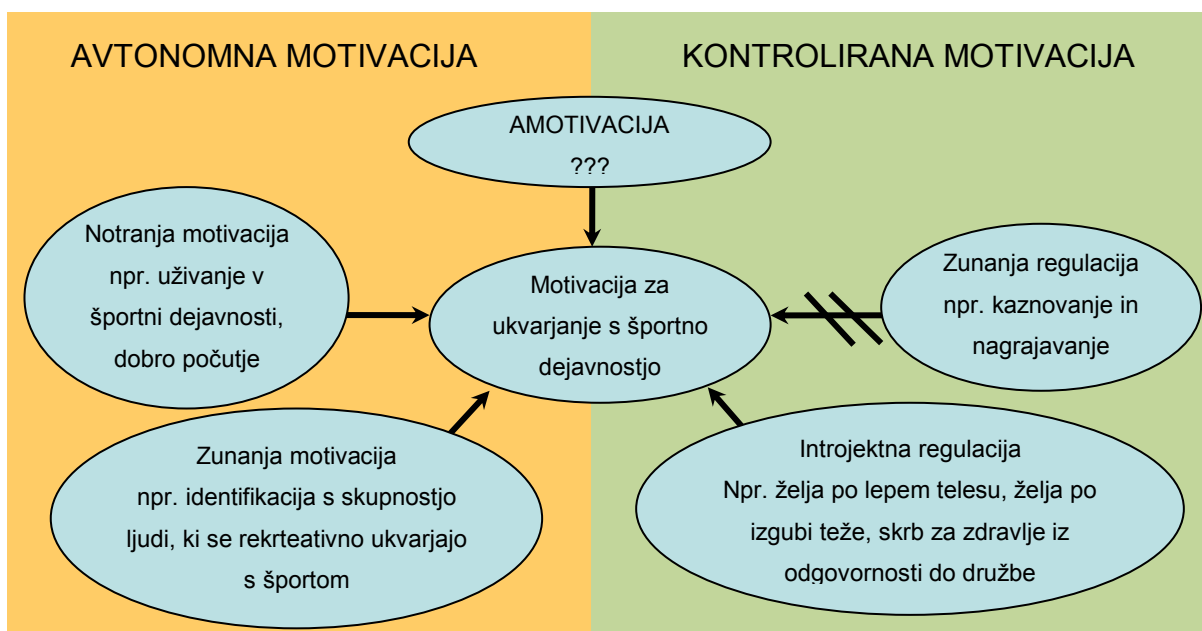
Preko medijev otrok naravo spozna popačeno, doživlja jo le vizualno in slušno, vsi ostali čuti pa so izključeni. Izkušnje v naravi so bistvene za optimalen razvoj. Pomembno je, da jo doživi na pozitiven način. Takšno okolje mu bo ponudilo možnosti za ustvarjanje pri katerem je otrok samostojen, svoboden, ustvarjalen, spozna meje in odkriva nove možnosti se sooča z izzivi, ovirami, prostorom in časom (»Zakaj otroci potrebujejo naravo?«, 2012).

Vsakodnevno družinsko gibanje v naravi je pomembno tako za telo kot duha, ki naj bi presejala zgolj vidk gibanja ampak bi pozitivno delovalo na družinsko dinamiko in medosebno povezanost (Ulaga, 1996).

6 Ukvarjanje s športom

Odločitev za ukvarjanje s športom izvira iz nas samih. Resda vplivajo na nas tudi zunanji dejavniki. Šele, ko odločitev čutimo kot svojo, lahko razumemo vse pozitivne in negativne posledice. Marsikdaj se nekdo na žalost za ukvarjanje s športom odloči šele, ko nastopijo zdravstvene težave (Berčič idr., 2001).

Za pozitivno vrednotenje športne rekreacije je prvenstveno potrebno vplivati na posameznikovo razmišljanje in čustvovanje, predvsem z vidika kognitivne komponente (kako razmišlja), čustvene komponente (kaj čuti) in vedenjske namere (sposobnost realizacije). Ljudem je potrebno predstaviti dobrobit rekreacije, da se bodo lažje odločili, da poizkusijo nek nov nepoznan stil življenja. Pozornost je potrebno preusmeriti k zadovoljstvu ob osvojitvi novega znanja, spoznavanju novih oblik gibanja in uspehu povezanim s soočanjem z novimi izzivi. Učenje in vadenje postaneta tako gonilna sila oziroma manifestacija intrinzične motivacije, o kateri smo govorili že v poglavju 3.1, kjer smo našli motive za odhod v naravo (Berčič idr., 2001).



Slika 6. Regulacija motivacije (Starc in Sila, 1990).

Na Sliki 6. vidimo kako avtonomna in kontrolirana motivacija vplivata na motivacijo za športnorekreativno dejavnost in kakšni so dejavniki, ki jo usmerjajo.

Starc in Sila v Reviji Šport podrobneje osvetlita problematiko v luči motivacije in amotivacije. Bistvena razlika pri vrstah motivacije je predvsem v zaznamovanosti z zunanjo in introjektno regulacijo. Tisti posamezniki, ki jih ženeta ugodje in užitek so notranje motivirani tisti, ki se dejavnosti udeležujejo zaradi skupine, ki ji pripadajo, pa zunanje. Pri tem so introjektno motivirani tisti posamezniki, ki se športne vadbe udeležujejo predvsem zaradi zdravstvenih in estetskih motivov. Strokovnjaki ob tem poudarjajo, da pri tovrstnih posameznikih ne moremo pričakovati dolgotrajnega dolgoročnega spreminjanja življenjskega sloga. Nasprotno od omenjenih dejavnikov motivacije deluje amotivacija, ki je seveda odvisna od številnih dejavnikov in ločuje ljudi na tiste ki se ukvarjajo s športom in tiste, ki športne rekreacije ne vidijo kot svoj življenjski slog (Starc in Sila, 1990).

Pri odraslih naj bi na podlagi raziskav (Heinzelmann in Bagley, 1970 idr.), ki jih navaja Tušak prišli v ospredje drugi, nezdravstveni motivi, pri čemer je izpostavljena kategorija užitka, zadovoljstva. Wankel (1993) zadovoljstvo razume kot pozitivno čustveno stanje, ki ga lahko opredelimo kot intrizično motivacijo. Dejstvo, da ni zunanjih nagrad in je užitek gonilna sila udejstvovanja. Za razliko od zmagovanja, kjer so nagrade bistvenega pomena je pri igri nagrada zadovoljstvo ob uživanju (Berčič idr., 2001).

Pri tem je, kot poudarjajo Boothby, Tungatt in Townsend (1981), zanimivo ravno to, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe. Boothby, Tungatt in Townsend (1981),.

V nasprotju s tem pa so pozitivni občutki, pripadnost skupini, ravno prava intenzivnost idr. Vsak posameznik seveda različno odreagira in ima drugačne cilje zakaj se sploh za aktivnost odloča, dejstvo pa je, da ga mora aktivnost pritegniti in mu biti v dovolj velik izziv, da se bo z njo dalj časa ukvarjal (Berčič idr., 2001).

7 Pomen telesne aktivnosti

Na delovanje receptorjev v hipotalamusu vplivajo sprememba telesne temperature, krvnega tlaka, ravni kisika v krvi, volumna plazme, padec glukoze ali dvig koncentracije glukoze v krvi. Telo preko hipotalamusa vzpostavi ravnovesje na katerega vpliva limbični sistem v katerem so locirani motivacija, emocija in zavest (Lasan, 2005).

Telesna aktivnost je že od nekdaj pomembna za delovanje celotnega organizma in je koordinirana s hipotalamusom, ki ima vgrajene bilijone let stare mehanizme preživetja, tudi med večjimi telesnimi napori (Lasan, 2005).

Ob tem se je potrebno zavedati, da sta telesno in duševno zdravje neločljivo povezana. Medsebojno vplivata ena na drugo in zato z redno telesno dejavnostjo kot je npr. hoja v gore pozitivno vplivamo tudi na duševno zdravje. Pri tem lahko dodamo, da redna telesna aktivnost pripomore k premagovanju stresa, povečani splošni storilnosti in sposobnosti reševanja problemov, deluje antidepresivno. Pri tem imajo pomembno vlogo endorfini, ki povzročajo občutek ugodja in dobro počutje. Ravno zaradi vseh pozitivnih učinkov, ki jih ima gibanje na duševno zdravje ga uporabljajo tudi kot sestavno obliko zdravljenja psihosomatskih bolezni in odvisnosti (Humar, 2006).

Po izsledkih ene od študij, ki so jo izvedli na Inštitutu za mentalno zdravje na Univerzi v Heidelbergu, naj molekule endorfinov zaradi svoje velikosti ne bi mogle opraviti poti do receptorjev. Občutek sreče naj bi nam zagotavljale molekule endokanabinoidov, ki jih telo samo proizvaja (Za dobro voljo po teku niso krivi endorfini, ampak ..., 11.10.2015).

Ker se pomena gibanja na telesno in duševno zdravje zaveda vse več ljudi, se za blaženja vpliva stresa, napetosti in konfliktov odpravljajo na vodene izlete v naravo, pri čemer od vodje aktivnosti pričakujejo razumevanje in pomoč (Žorž, 2006).

Gibanje v naravi človeka ne pripelje samo do boljšega zdravja, prekarvljenosti organizma temveč do vsestranskega zaznavanja okolice in stika s samim seboj. Narava s svojo neposrednostjo človeka umiri in pripravi do tega, da sebe spoznava v drugačni luči v odnosu do tega kar ga obdaja in prizemljuje.

7.1 Pomen telesne aktivnosti v družini

Nosilci zdravega in aktivnega načina življenja so predvsem starši, ki morajo biti ustrezno fizično pripravljene in z otroki čim več aktivnosti izvajati skupaj. Športna aktivnost celotne družine se pri otrocih odraža pri vztrajnosti, samodisciplini, zaupanju vase in zavedanju, da se je za doseg cilja potreben trud. Vloga staršev je tako bistvena pri zagotavljanju dovolj dražljajsko bogatega pestrega okolja v katerem bo otrok lahko razvil zgoraj naštetih lastnosti in si izoblikoval identiteto (Videmšek in Stančević, 2011).



Slika 7. Družina na izletu (osebni arhiv).

Starši so pri tem lahko vaditelji ali pa vzor, ki mu otrok sledi. Pri tem vadijo tako za svoje zdravje kot tudi za otroka (Videmšek idr., 2003).

Na razvoj navad, stališč, otrokove osebnosti in vrednostnega sistema vpliva spodbudno družinsko okolje in je zato toliko bolj pomembno, da je šport v družini sprejet kot vrednota (Videmšek in Visinski, 2001).

Na Sliki 7. vidimo bosa otroka na družinskem izletu, ki z očetom raziskujeta okolico potoka.

Tjaša Dimec Časar, nekdanja državna prvakinja v odbojki na mivki in športna psihologinja v intervjuju s Špelo Sila opozarja, da je lahko motivacija v družini tudi negativna, o njej govorimo, ko starši svoje neizživete ambicije uresničujejo preko otrok. Ne razmišljajo o otrokovih željah ampak zgolj o svojih nedoseženih ciljih. Ravno zato je pomembno, da začne otrok šport prepoznavati preko igre v naravi in na različnih športnih površinah. Kasneje je bistveno, da starši otroku omogočijo, da sam razvije motivacijo, pri čemer glavno vlogo prevzemajo sovrstniki in trener. Vključen naj bo v največ dva športa, saj obiskovanje prevelikega števila aktivnosti, pri čemer starši zaradi pomanjkanja časa otroka ne morejo spremljati, naredi več slabega kot dobrega (Sila, 2014).

8 Aktivnosti v naravi

V nadaljevanju bodo predstavljeni športi, ki so po mnenju avtorja tega diplomskega dela izredno primerni za družine, družine z majhnimi otroki in osebe s posebnimi potrebami.

8.1.1 Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo, alpinistika

O izletu navadno govorimo takrat, kadar gre za časovno in daljinsko krajše pešačenje. Časovno, daljinsko in zmogljivostno zahtevnejšemu izletu pravimo pohod. Izletništvo je torej športna dejavnost, ki se ukvarja s prirejanjem ali udeleževanjem izletov, pohodništvo pa je dejavnost, ki se ukvarja s prirejanjem ali udeleževanjem pohodov. Poglavitna razlika je trajanje oziroma dolžina prehojene poti. Cilj gornišstva je osvojena stena ali vrh, s poudarkom na višini in ne dolžini prehojene poti.



Slika 8. Vzpon po zahtevni zavarovani poti (osebni arhiv).

Na Sliki 8. vidimo vzpon po zahtevni plezalni zavarovani poti, kjer je bolj kot dolžina pomembna višina prehojene poti.

Napram ostalim oblikam gibanja v naravi spada med psihofizično najzahtevnejše aktivnosti. Zaradi tveganosti je za zagotavljanje varnosti potrebno ustrezno gorniško znanje. Medtem, ko alpinistika, kot ena od zvrsti gornišstva zajema predvsem vzpenjanje po nezaznamovanih in nezavarovanih smereh, preko težko dostopnih sten vse do visokih in težko dostopnih vrhov (Kristan, 1993).

Gornišstvo ima ravno zaradi doživljanja narave kot vrednote, pomembno vlogo pri ohranjanju kulturne dediščine in okoljevarstvenem gibanju. Gornišstvo, kot gonilna sila gospodarskega razvoja nekaterih območjih ima pomemben doprinos k trajnostnemu razvoju gorskih območji (Peršolja, 2001).

Pri gorništvu gre v širšem pomenu za dejavnost, ki si za cilje postavlja tako športni, estetski, kot tudi socialni vidik. Pri tem nemalokrat igra pomembno vlogo spoznavanje večjih področji tako doma kot v tujini. Predvsem pa je poudarek, da je ta aktivnost neprisiljena in spontana, ter kljub naporu, ki ga je treba vložiti nudi zadovoljstvo, zaradi katerega se gorniki vedno znova odločajo za že prehojene poti. Ob tem se ravno zaradi vzdrževanja gorniških navad in razmišljanje o pomenu narave izpopolnjuje tako na kulturnem kot tudi na gibalnem področju (Strojin idr., 1999).

8.1.2 Plezanje

O plezanju začnemo govoriti takrat, kadar za svoje gibanje po strmih terenu poleg nog uporabljamo tudi roke (Cecič idr., 2003).

Na Slik 9. vidimo otroka, ki pleza v naravnem plezališču.



Slika 9. Otrok pleza (osebni arhiv).

Plezanje kot gibalna zvrst presega samo zadovoljitev potrebe po gibanju. Nudi nam mnogo več. Odkrivamo svoje meje in strahove, ter spoznavamo kdo smo v resnici. Predvsem pride v ospredje preseganje samega sebe, razvoj psihičnih sposobnosti, ki v kombinaciji z dobro fizično pripravljenostjo nudi ne samo možnost rekreativnega ampak tudi vrhunškega plezanja (Jenstrle idr., 2006).

Moscha primerja plezanje z življenjem in poda lepo prispevko, kjer pravi, da se tako življenje kot tudi oprimkov ne smemo oklepati. Mimo njih se moramo plaziti, jih božati in se jih komaj dotakniti, drugače nam bodo pošle moči, ki jih bomo še kako potrebovali, ko bo šlo zares (Moscha, 2008).

Pri vseh športnih zvrsteh najdemo tako rekreativne športnike, ki iščejo predvsem sprostitev, si ohranjajo zdravje in osebnostno rast. Kot tudi vrhunške, ki dajejo velik

poudarek na dobro plezalno tehniko, ki jo Guček opisuje kot igrivo, natančno, ritmično, tudi v najtežjih delih stene. Pri tem je bistveno, da plezalec porabi čim manj energije (Guček, 2010).

Mentalni trening je dober tako za rekreativce kot vrhunske plezalce, uspešnost se meri po vpeti vponki na vrhu smeri. Zajemajo ga tako krepitev volje po več neuspešnih poizkusih, strah pred padcem kot tudi soočanje z lastnimi omejitvami (Cecič idr., 2003).

Manfreda ob tem poudarja pomembnost podreditve lastne volje, nadzorovanje misli in gibov, kljub temu, da ti strah hromi celotno telo (Manfreda, 1990).

Plezanje v družini dviguje stopnjo zaupanja in razgalja medosebne odnose. Varnost je v rokah partnerja, starša. Prav tako se razvija komunikacija. Nemalokrat je namreč v plezališču videti starše, ki na mehak prijeten način vzpodbujajo otroka, ga bodrijo, mu predlagajo rešitve pri čemer mora otrok opraviti gib sam. Včasih pa naletimo tudi na starše, ki na svojega obupanega otroka, ki je obvisel v steni kričijo, se iz njega norčujejo... Saj komunikacijski vzorci in družinska dinamika toliko bolj pridejo do izraza v nepoznanih ali stresnih situacijah.

8.1.3 Bivakiranje in taborjenje

8.1.3.1 Bivakiranje

Bivakiranje kot daljše mirovanje med napredovanjem, običajno prenočevanje na prostem, lahko zaznamo kot pozitivno ali kot negativno izkušnjo. Odvisno je ali smo se nanj pripravili, imamo ustrezno opremo, ali pa je le-to posledica slabo načrtovane poti, ko zaradi slabih vremenskih razmer ali vidljivosti obtičimo na pol poti do cilja. Lepa izkušnja se lahko prelevi v boj za preživetje. Vsaka stresna nenačrtovana situacija v poznanem okolju vpliva na nas, toliko večji vpliv pa ima, če je okolje nepoznano in ogrožajoče. Koncentracija popusti pri čemer še kako prav pridejo izkušnje in dobra psihofizična pripravljenost (Kadiš in Kadiš, 2006).

Pomembno je, da v primeru, da bivakiramo z majhnimi otroki, ravno zaradi prej naštetih dejavnikov, pot dobro načrtujemo, preverimo vremenske razmere in poskrbimo, da otrok ne dobi negativno izkušnjo. Bivakiranje ob predpostavki, da smo za vse naštetu poskrbeli, postane nepozabno čudovita izkušnja, kjer ob soju

baterijske svetilke ali tabornega ognja prebiramo pravljice. Izkušnja neba z milijoni zvezd, nočni glasovi, vonj narave in varno zavetje se nepozabno zarišejo v spomin. Otrok naravo vzljubi in komaj čaka, kdaj se bo dogodivščina stran od vsakodnevnega vrveža spet ponovila.

8.1.3.2 Taborjenje

Za razliko od bivakiranja, ki se odvija na poti, taborjenje pojmuje kot izhodišče za raziskovanje okolice. Ravno tako zahteva dobro organizacijo in naravovarstveni pristop (Kadiš in Kadiš, 2006).

Potrebno je poskrbeti za sanitarije, dostop do pitne vode, prostor za pripravo hrane... Za razliko od bivakiranja imamo na razpolago več stvari saj so običajno prostori za taborjenje lahko dostopni z avtomobilom v katerem lahko pripeljemo vse potrebno. Taborjenje tako nudi večje udobje. Še vedno pa je dovolj divje, da je pristen stik z naravo toliko večji kot bivanje v bivalnih objektih.

Poseben pomen imajo tudi vzgojno-izobraževalni tabori, ki jih organizirajo številna planinska društva in druge organizacije, ki se ukvarjajo s počitniško dejavnostjo (Kadiš in Kadiš, 2006).

Taborjenje ima tako kot bivakiranje za otroke poseben čar, še posebno so otroci navdušeni nad taborjenjem kjer biva v taboru več družin. Vse je bolj sproščeno, novo dokaj poznano varno okolje pripomore k pozitivni izkušnji. Starša sta tako tudi postavljena v drugačne vloge, otroci pa opravijo marsikatero opravilo, ki so ga doma opravljali gospodinjski pripomočki.

8.1.4 Orientacijski tek

Orientacija je ena osnovnih človekovih veščin. Prav nam pride tako v naravi kot tudi v urbanih območjih. Prav zaradi pomembne vloge, ki jo ima v našem življenju se uporablja kot sredstvo osnovne funkcionalnosti, zelo pomembno vlogo pa ima tudi na športnem področju. Omogoča nam, da se v posameznem okolju znajdemo. Če ob tem dodamo še časovno komponento lahko govorimo tudi o športni disciplini.

Primerna je tako za vrhunske tekmovalce, kot tudi za rekreativce, družine, osebe s posebnimi potrebami... Bistvenega pomena je, da se znamo na podlagi znanega položaja in znanega cilja odpraviti v pravo smer. Ob tem seveda izkušnje igrajo

pomembno vlogo. Količina stresa, ki ga ob tem nekdo doživlja pa je pogojena s tem, kolikokrat se je na neko pot odpravili sam ali v skupini. Strah pred tem, da se bomo izgubili ljudje zmotno zamenjujejo s "smislom za orientacijo". Ukvarjanje z orientacijo kot športno disciplino posamezniku dvigne samozavest in zmanjšuje stres pri sprejemanju odločitev (Petrovič, 2012).

Orientacijski tek se je razvil na štirih področjih. Kot osnovno je ostal orientacijski tek, dodatno pa se lahko preizkusimo v orientaciji z gorskimi kolesi, na smučeh in precizni orientaciji. Povsod je bistveno, da v najkrajšem možnem času samo s karto, lahko tudi kompasom opravimo svojo pot, pri precizni orientaciji pa rešimo niz problemov (Petrovič, 2012).

V prvi vrsti je orientacijski tek finančno en najdostopnejših športov, saj razen kompasa in primerne udobne obutve in oblačil ne potrebujemo druge opreme. Poleg tega tekmovanja vedno potekajo na prostem.

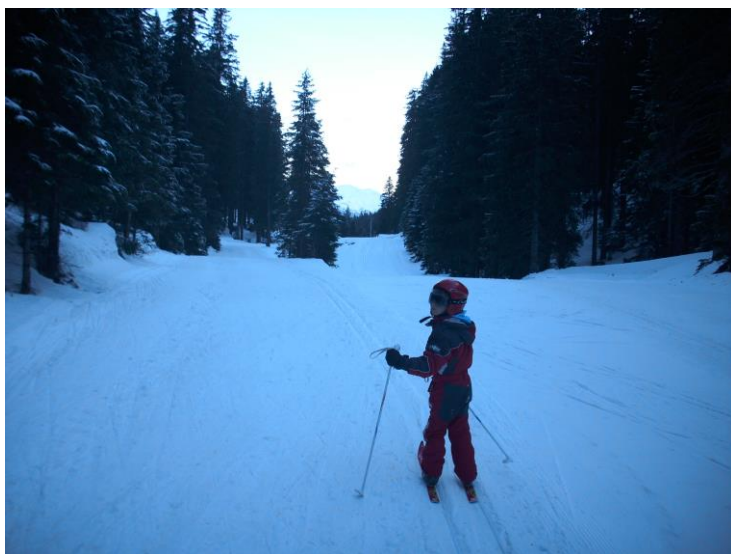
Za družine z majhnimi otroki je priložnost za raziskovanje narave, graditev zaupanja, sprejemanje skupnih odločitev, prilagajanje, dvig samozavesti in pridobivanja novih znanj. Proga in teren sta na vsakem tekmovanju drugačna. Družina se lahko zgolj sprehodi od točke do točke. Na nekaterih odsekih pa lahko tudi majhni otroci vodijo do točke. Spet drugič, če so v družini večji otroci, lahko družina progo preteče. Seveda pa lahko družina naredi progo na skici okolice, povabi prijatelje in sorodnike. Lahko je popestritev na rojstnodnevni zabavi ali pa zgolj sprehod po karti na izbrane točke.

Proga v začetniški kategoriji je speljana po poteh, od križišča do križišča, s spremljanjem objektov ob poti in ocenjevanje razdalje. S pridobivanjem izkušenj se lahko družinski člani udeležujejo tekmovanj na zahtevnejših progah na katere se odpravijo individualno. Posebej zanimivo je opazovati, kako družina po tem, ko pride v cilj medsebojno primerja različne proge, razpravlja o optimalnih odločitvah na progih in se uči na storjenih napakah. Orientacijski tek je ena redkih športnih disciplin, ki se ga udeležujejo tako tekmovalci v pozni starosti kot tudi osebe s posebnimi potrebami. Zaradi vseh dobrobiti, ki jih ima orientacijski tek na otrokov psihofizični razvoj je v nekaterih državah sestavni del učnih načrtov v šolskem sistemu (Petrovič, 2012).

8.1.5 Tek na smučeh

Tek na smučeh je bil včasih pomemben za preživetje, kasneje pa se je razvil kot športna panoga. Njegove glavne značilnosti so, da se odvija na prostem, kjer človek spoznava svoje psihofizične omejitve, ponuja pustolovščino, odkrivanje neznanega, možnost zabave, igre, učenja in spoštljivega odnosa do narave (Kordež in Kordiš, 2002).

Na Sliki 10. otrok po utrjeni smučini teče na smučeh in raziskuje okolico.



Slika 10. Otrok teče na smučeh (osebni arhiv).

Za izboljšanje psihofizične kondicije, predvsem zaradi finančnega vidika, tek na smučeh za svojo športno aktivnost izbere veliko ljudi. Dobrobit, ki ga ima za krepitev zdravja in razvoj značajskih lastnosti se kaže v sposobnosti premagovanja različnih izzivov s katerimi se vsakodnevno srečujemo (Jošt in Pustovrh, 1995).

Poleg tekmovalnih oblik teka na smučeh med katere lahko omenimo tudi orientacijski tek na smučeh, se ta zvrst športa na smučeh lahko odvija tudi kot pohodništvo.

Pri odločitvi za obliko izvedbe, najsibodi pohoda ali tekmovanja se je potrebno zavedati fizioloških in motoričnih sposobnosti. Pri dobrem načrtovanju tako zvišujemo biološko odpornost in skrbimo za dvig sposobnosti prenašanja visokih psihičnih in fizičnih obremenitev (Jošt in Pustovrh, 1995).

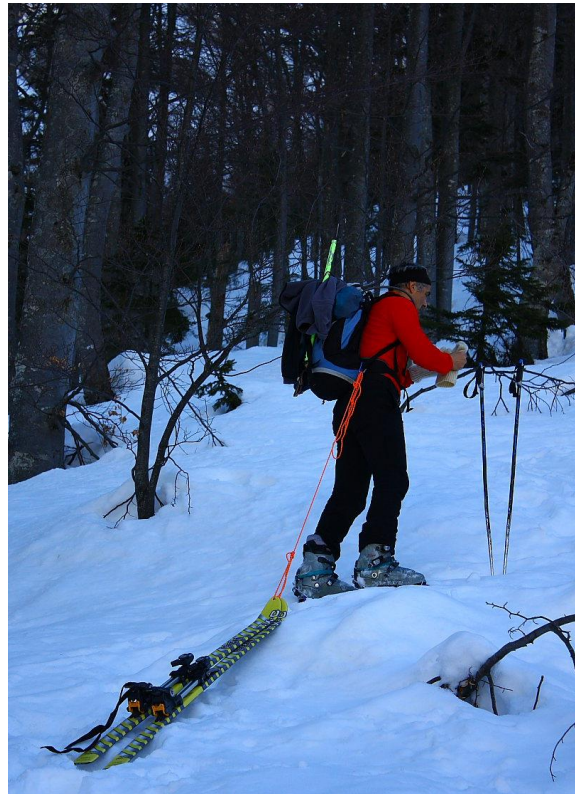
Dobra stran je tudi, da draga smučarska oprema ni potrebna. Površine za tek pa so običajno v ustreznih vremenskih razmerah urejene blizu doma. V osnovi ima tek na smučeh iste lastnosti kot pohodništvo v letnem času. Za razliko od alpskega smučanja je gibanje na smučeh dosti bolj prirodno. Zaradi enostavnosti, praktičnosti in nizke teže opreme padec ne povzroča večjih poškodb. Občudujemo naravo pokrito z belino pri čemer ima domišljija pristo pot. Smučarski tek je lahko sestavni del

družinske terapije na zimskih družinskih taborih. Pohod na smučeh, izdelava zimskega bivaka in nočitev v njem. Hoja na smučeh ne zahteva posebne motorične spretnosti in je s tega vidika hitro usvojljiva. Predvsem gre za odnos do gibanja družine tudi v zimskem času.

8.1.6 Turno smučanje

»Je gorniška dejavnost, ki je oplemeniteno s svobodnim vzpenjanjem in spuščanjem na smučeh po nepreglednem in nepoteptanih vesinah v različnih vrstah snega.« (Golnar in Zaletel, 1999, str. 194).

Tako kot lahko smučarski tek primerjamo s pohodništvom, lahko turno smučanje primerjamo z gorništvom. Zaradi svoje specifičnosti tako pomeni mnogo več kot le kombinacijo obeh. Vključuje visoko psihofizično pripravljenost kot tudi poznavanje orientacije, dobro znanje in načrtovanje. O užitkih oz t.i. "superprofitu", ki turo naredi še toliko lepšo so se razpisali številni gorniki in avanturisti. V spodnji meji intenzivnosti se namreč navezuje na



Slika 11. Turnosmučarski vzpon (osebni arhiv).

smučarski tek, v zgornji pa na alpinistično smučanje. Turno smučanje se tako prepleta in dopolnjuje z gorništvom. Naj ob tem poudarimo, da je turnosmučarska sezona daljša od smučarske, saj marsikje na območjih kjer na urejenih površinah zaradi pomanjkanja snega smučanje ni več možno, določeni predeli s svojo senčno lego v grapah omogoča smuko vse do junija (Jenčič, 2002). Na Sliki 11. Vidimo pri vzponu turnega smučarja z navezanimi smučmi.

Kristan meni, da je odnos do gorske narave in navdušenost nad turnim smučanjem tesno povezana z ugodnimi snežnimi in vremenskimi razmerami. Za razliko od alpskega smučanja na urejenih površinah se turno smučanje odvija v tišini prvobitne narave. Do izraza pride čustvena navezanost na naravo in doživljajska bogatost,

krmarjenje po nepripravljenih snežnih površinah ter prinaša večjo biološko-fiziološko-zdravstveno vrednost (Kristan, 1990).

Z vidikom doživljajske bogatosti se strinja tudi Burnik, ki meni, da za ljubitelje gora in smučanja ne more biti lepšega doživetja. Turno smučanje zajema tako sprehode po gorski pokrajini, turno smučarski rally-i, večdnevne pohode s prečanjem večjih površin in zahtevne spuste, kamor »običajni gorniki« ne zahajajo (himalajske stene, slapovi...) (Burnik, 2003).

Turno smučanje obogati družinsko življenje, seveda, če sta se starša že prej ukvarjal s to aktivnostjo. Priporočljivo je za družine z otroki, ki že imajo osvojeno dobro smučarsko znanje in so navdušeni nad gorniško dejavnostjo. Družina je tako aktivna tudi v zimskem času. Zaradi svoje specifične značilnosti, kot so poznavanje gibanja v gorah v zimskih razmerah in varna uporaba opreme, ima velik vpliv na psihofizične sposobnosti, učenje in pridobivanje novih izkušenj.

8.1.7 Turno kolesarstvo

»Turno kolesarstvo je ena izmed zvrsti gorskega kolesarjenja. Poimenovanje je vzeto iz prakse in planinske tradicije kot npr. turno smučanje.« (Gratej in Zubin, 2012, str. 67).

Na Sliki 12. kolesarka vozi po ozki poti, kar zahteva veliko spretnosti in poguma.

Potovanje s kolesom zahteva posebno spretnost, ki omogoča bolj pristen stik z okolico kot pri hitrejših motoriziranih prevoznih sredstvih. Primerno je za daljše razdalje, ozke, težko prevozne gozdne poti in nekatere poti, ki bi bile običajno za pohodnike »dolgočasne« (Sever, 2012).



Slika 12. Vožnja po ozki poti (osebni arhiv).

Kolesarjenje po razgibanem hribovitem svetu ne zajema zgolj športno ali rekreacijsko plat. Gre za gibanje na kolesu, ki predvideva v naprej načrtovano premagovanje poti glede na zmožnosti, razmere na terenu in vremenske dejavnike. S posebnim

poudarkom na ohranjanju naravnega okolja. Kar je tudi en izmed temeljnih ciljev turnega kolesarstva V ospredju ni podiranje časovnih ali hitrostnih rekordov, gre za gibanje v naravi, ki nudi neprecenljiva doživetja in edinstvene občutke (Gratej in Zubin, 2012).

Turno kolesarstvo je po psih-fizičnih učinkih precej podobno turnemu smučanju. V ospredju sta navdušenje nad gorskim kolesarjenjem in obvladovanjem kolesa.

8.1.8 Prosto potapljanje oz. potapljanje na dah

»Potop se prične takrat, ko se potapljačevo telo v celoti potopi pod vodno gladino in traja vse dotlej, ko se potapljač vrne na površje in prične vdihovati zrak iz okolja. Pri potapljanju na vdih gre za potop, ki ga potapljač opravi z zalogo zraka po globokem vdihu in jo zadržuje do povratka na površje.« (Dolenc in Mlinar, 1991, str. 53)

Kljub temu, da se je življenje na zemlji rodilo v vodi, je za človeka v veliki večini voda tuje okolje. Prilagoditev nanjo je zato nujna tako z varnostnega vidika kot tudi vidika spoznavanja svojih omejitev. Pri tem nas vodijo refleksini mehanizmi, ki nam do neke mere omogočajo, da pod vodo ostanemo dalj časa (Pistotnik, 2002).

Pomembno vlogo igra psihična pripravljenost in zrelost, ki pogojujeta naše reakcije pod vodo. Umirjenost, zbranost in samozavest, nas v ključnih trenutkih obvarujeta pred nespametnimi odločitvami, ki nas lahko stanejo življenja. Panika in strah skrajšujeta dolžino potopa in sposobnost zadrževanja zraka pod vodo. Celotno telo namreč prične delovati z večjo intenzivnostjo, pri čemer sta večja tako nelagodnost kot tudi poraba energije (Pistotnik, 2002).

Potapljanje na dah je vsekakor ena izmed aktivnosti, ki jo lahko uporabimo kot učinkovito sredstvo pri večanju kohezivnosti med družinskimi člani.

Izvedemo jo kot dopolnilno dejavnost taborjenja oz. bivakiranja. Potapljanje na dah je seveda zelo lepa aktivnost v vodi, še zlasti v morju, ki nudi možnost opazovanja podvodnega sveta. Potapljanje v večjih globinah je lahko, kot je razvidno iz zgoraj naštetih dejavnikov, zelo nevarno. Še posebno, če se za potapljanje odločamo brez spremstva. Potapljanje v paru je predpogoj za varnost. Za prosto potapljanje ne potrebujemo zahtevne in drage opreme. Eden od udeležencev se lahko

neobremenjujoče potopi v globino ali na dno, medtem ko ga drugi gleda in nadzira s površja morske gladine ter skrbi za njegovo objektivno varnost.

Na Sliki 13. vidimo očeta in sina, ki skupaj raziskujeta morsko dno.



Slika 13. Oče in sin se potapljata na dah (osebni arhiv).

9 Aktivnosti v naravi kot psihoterapevtsko sredstvo

Lahko bi dejali, da v družini vse vpliva na vse. Doživljanja in čutenja posameznika zavedno in nezavedno vplivajo na celoten sistem. V celoti smo bitja odnosov z željo po bližini. Izkušnje povezane z ljudmi, ki nas obdajajo postavljamo v trenutek v katerem se nahajamo, pri čemer v našem delovanju navzven niso bistvenega pomena samo ljudje okoli nas ampak tudi okolje v katerem se nahajamo. Mnogokrat slišani slogan "zdrav duh v zdravem telesu" bi tako lahko nadgradili v zdravo delovanje v zdravem okolju. Vsakodnevna rutina s številnimi pritiski nas pripelje do točke, ko smo soočeni s svojimi šibkostmi, nenehnim ponavljanjem starih neželjenih vzorcev in nezmožnostjo samokontrole in samozavedanja. Pri tovrstni nezmožnosti zelene medosebne interakcije in izgubi stika s samim seboj, je lahko narava odlično psihoterapevtsko sredstvo. Preko gibanja v njej in srečevanja s samim seboj in spoznavanje lastne omejenosti pripomore k pozitivni motivaciji, krepitvi volje in funkcionalnosti.

Bivanje v naravi ne doprinese samo k spoznavanju naravnih procesov ampak tudi k spoznavanju samega sebe in drug drugega. Pozitivni učinki se kažejo predvsem na fizičnem zdravju, samozavedanju, medosebnih odnosih, prinašajo pa tudi občutek olajšanja in sreče. Ta proces je bistven pri terapevtskem delu in se pogosto uporablja kot ena od metod. Tak terapevtski pristop ima zelo pomembno vlogo saj je že samo bivanje v naravi vzpodbuja posameznika k samozavedanju in spremembi (Gass, Gillis in Russell, 2012).

Še pred razvojem Slovenskega planinskega društva, skavtov in tabornikov na Slovenskem, je pomen vključevanja mladine in družin v sobivanje z naravo poudarjal Valentin Stanič, ki je organiziral različna taborjenja in skupinske pohode (Stanič, 2009).

Na področju Slovenije se s tem področjem ukvarjajo skavti, taborniki, cerkvene skupnosti, Zveza prijateljev mladine, razna društva, vojska in različna Team Building podjetja, ki pomagajo podjetjem ustvarjati pozitivne odnose med sodelavci. Zelo intenzivno je na tem področju do smrti geštalt terapevta Bogdana Žorža delovala svetovalnica Tabor Zavod za pomoč otrokom, mladostnikom in družinam v stiski. Če

bi potegnili določeno vzporednico bi lahko dejali, da se je PZS razvil predvsem iz domoljubja, narodnostne zavesti in zavedanja lepote, ki jih premore naša dežela. Na ustanovitev skavtov in tabornikov pa so vplivali predvsem zunanji zgledi in že preverjeni koncepti. Seveda je potrebno poudariti tudi narodnostno in religiozno zavest in sožitje z naravo. Vendar pa se nobena od organizacij ni razvila tako kot se je v Ameriki Adventure Therapy.

V ameriški znanstveni monografiji z naslovom Adventure Therapy so predstavljeni različni načini izvajanja aktivnosti v naravi. Največ doživetji, osebne izkušnje in spoznanja, udeleženci in tudi osebje dobijo na večtedenskih pohodih v naravi. Primorani so skrbeti zase in za druge, ob tem pa se spletajo pristna prijateljstva, spoštovanje, solidarnost in skrb za druge. Ob tem ne vedo kakšen bo naslednji dan in kakšna pot jih čaka (Gass idr., 2012).

Ker pri nas nimamo uveljavljenega tovrstnega terapevtskega pristopa bomo za potrebe diplomskega dela *Adventure Therapy* poimenovali »pustolovska terapija«. Šport in gibanje v naravi kot psihoterapevtsko sredstvo, se najbolj dosledno uporablja ravno pri pustolovski terapiji. Deli se na različna področja odvisno od problematike udeležencev (Adventure-based therapy, Wilderness therapy – vsebujejo gorniške dejavnosti in osnove preživetja v naravi). Programi trajajo lahko nekaj dni do več tednov. Za posebne primere morajo biti tudi osebje primerno usposobljeno.

9.1 Začetki pustolovske terapije

Začela se je razvijati v Ameriki že v 19. stoletju, kot nekakšna proti utež začetku industrijske modrene dobe. Organizirani so bili tabori za mlade s poudarkom na privzganju discipline in delavnih navad. Ernest Balchom se je proti koncu 19. stoletja s taborom Chocorua osredotočil predvsem na vedenje mladine iz premožnejših družin. Na taboru so bili primorani upoštevati navodila nadrejenih, se naučiti preživetja v naravi in spoznati različne športe v naravi (jadranje, veslanje s kanujem, plavanje...). Bistven je bil poudarek na enakopravnosti ne glede na statusni simbol družine. Tabor je Blanch po osmih letih prepustil sodelavcem, sam pa se je posvetil pisanju in razvijanju taborov po vsej Ameriki. Tako so nastale mnoge različice tabora Chocorua po vsej Ameriki. Razvijanje tabora Chocorua je bistveno vplivala na razvoj

pustolovske terapije, saj so se s časom pričeli bolj osredotočati na psihološka vprašanja. Chocorua je bila prva organizacija, ki je neko dožljajsko izkušnjo v naravi namerno uporabila za razvoj odgovornosti, neodvisnost in iznajdljivosti pri mladih (Gass idr., 2012).

V začetku 20. stoletja je Robert Baden-Powell ustanovil Boy's Scout America, ki je bil bolj militantne narave. Kasneje pa se je organizacija dopolnjevala in spreminjala ter poudarek preusmerila na dobro organizacijo in učenje osnov preživetja v naravi, preko krščanskega nauka. Pomemben del k razvoju pustolovske terapije je pridal predvsem na področju organizacije, odgovornosti in skrbi za druge (Gass idr., 2012).

Prvi terapevtski tabor poimenovan Ramapo je bil ustanovljen leta 1922. Za pomoč mladim in odraslim delikventom. Prvič so bili v tabor vključeni psihiatri, psiho-socialni delavci, psihologi in svetovalci. Ramapo in nekateri drugi tabori, ki so se zgledeovali po predhodnikih, delujejo še danes. Osvnovna naloga je bila skrb za mentalno zdravje udeležencev ter pridobivanje strokovnega kadra (Gass idr., 2012).

Za razliko od tabora Ramapo je Filozof Campbell Loughmiller ustanovil tabor Dallas Salesmanship, ki je imel podobne nazore kot Ernest Balch. Zagovarjal je stališče, da strokovnega kadra ne potrebuje, zadostoval mu je samo usmerjevalec. Velik del procesa je predvsem na udeležencu, ki se spremnija in razvija predvsem v stiku z naravo. Pomembno vlogo je imelo vključevanje družine. Posameznih terapij so se morali udeležiti samo starši. Zanimivo je, da je bilo taborjenje dolgo tudi do 18. mesecev. Loughmiller je prvi, ki je prepoznal bistveno vlogo moči medosebnih interakcij med udeleženci, svetovalci in skupine. Svojih udeležencev ni obravnaval kot bolnike, imel jih je za prijatelje, ki jim želi pomagati. Po njegovi smrti 1993 je bil tabor ne glede na 60 letno pomoč mladim zaprt, zaradi finančnih težav. Mnogi novi tabori črpajo iz izkušenj Dallas Salesmanship Club tabora (Gass idr., 2012).

V letih pred med in po svetovnih vojnah so se pričeli razvijati tabori za usposabljanje mladine. Bistveno je bilo prikazovanje sposobnosti mladih s poudarkom na dokazovanju telesne moči (Outward Bound, Boys Scout) (Gass idr., 2012).

Outward Bound je bil prvi program, ki je kot osnovo postavil pustolovščino, ki je vključevala tako gornišтво, odpravarstvo, projektno učenje, reševanje, trening in fitnes. Temeljlil je na povečanju samozaupanja in samodiscipline (Gass idr., 2012).

V sredini 20.stoletja se je organizacija Outward Bound pričela spreminjati in se preusmerila tudi na skrb za mentalno zdravje udeležencev. Poleg tega je pričela strokovni kader načrtno izobraževati v sodelovanju s strokovnjaki preživetja v naravi (Brigham Young University 480, Youth Leadership Through Outdoor Survival) (Gass idr., 2012).

Vse organizacije, ki so se do takrat razvile so se prilagajale trenutnim razmeram in potrebam mladih in njihovim družinam. Njihova skrb je bila pomoč pri različnih vrstah odvisnosti, vedenjskimi problemi, zlorabe, bolezni, spolne usmerjenosti, itd. Danes je v Ameriki možen študij pustolovske terapije, ki zajema mnoga področja. Študentje lahko izbirajo med kineziološko, psihološko ali zdravstveno smerjo.

Prve zamisli taborjenja, ki so prihajale iz Evrope in se nato razvile v Ameriki ter se zopet vrnile v Evropo so seveda vplivale tudi na naše skavte (po vzoru BSA, Powell) in kasneje tabornike. Seveda so povzeli podobna načela kot predhodniki v Ameriki, skrb za mlade s poudarkom živeti z naravo. Vendar pa se pri nas tabori niso razvili kot uveljavljena psihoterapevtska smer temveč zgolj kot kvalitetno preživljanje prostega časa oz. stila življenja sobivanja z naravo.

9.2 Psihoterapevtski temelji pustolovske terapije

V pustolovski terapiji izvajajo oceno problema pacienta ločeno od različnih mnenj inštitucij, ki opredelijo pacienta.

Pri tovrstni terapiji, trapevt ne ponuja konkretnih odgovorov kako mora pacient rešiti svojo težavo, ampak mu omogoča, da sam pride do spoznanja. Terapevt mu omogoča pogovor in primerno aktivnost, ter ga vodi skozi program. Lahko bi rekli, da je v dojetanju terapevtskega procesa precej podobna gestalt terapiji, saj je obema skupna doživljajska izkušnja. Vendar se pustolovska terapija v znanstveno raziskovalnem delu ukvarja predvsem z odgovori na vprašanja, katera aktivnost je v

določeni situaciji primerna za pacienta. Da bi tovrstni terapevt lahko vodil pacienta, potrebuje široko znanje s področja psihoterapije in aktivnosti v naravi (Gass idr., 2012).

Izvedbeni del pustolovske terapije sestavljajo aktivnosti, ki jih predhodno določijo glede na potrebe pacienta. Npr.: 6 tedenske aktivnosti kot so pohodništvo, skalno plezanje, učenje hvaležnosti, kanu odprava s poudarkom na uravnoveženi čustveni rasti, doslednost in odgovornost. Po vseh opravljenih aktivnostih se v terapijo vključi tudi starše.

10 Psihologija in psihoterapija

Kot smo videli v predhodnem poglavju, se različni terapevtski pristopi uspešno kombinirajo z aktivnostmi v naravi. Da bomo imeli boljši vpogled v različne pristope in metode, si bomo v nadaljevanju pogledali nekaj uveljavljenih terapij v Sloveniji. Še pred tem pa bomo pogledali osnovno razliko med psihologijo in psihoterapijo.

Bogdan Žorž je psihologijo na kratko opredelil kot vedo, »ki preučuje duševne procese in pojave, osebnosti in vedenje človeka, njegova čustva in njegovo komunikacijo z okoljem.« (Žorž, 2006, str. 87).

Mnogi zamenjujejo termina psihologija in psihoterapija. Pri prvi proces vodi zdravnik, psihiater, ki predpisuje zdravila in posamezniku pomaga prebroditi začetne težave z medikamenti. Terapevt v tem procesu nastopi šele kasneje, po umiritvi začetnega kritičnega stanja (Rugelj, 2000).

V nadaljevanju ne bomo pozornosti posvetili psihologiji kot taki, temveč različnim psihoterapevtskim pristopom. Na kratko si bomo pogledali psihoterapevtske smeri, pri čemer so predstavljene le tiste za katere lahko menimo, da se jih da izvajati v povezavi z aktivnostmi v naravi. Seveda se moramo najprej vprašati "kaj sploh je psihoterapija?".

Psihoterapija se je kot "znanstvena" izrazila pri Freudovi psihoanalizi. Vendar je postalo kmalu jasno, da človek ne deluje zgolj avtomatično in na podlagi preteklih izkušenj. S časoma se je s spremenjenim pristopom razdelila v različne šole in smeri pri čemer je v ospredje vedno bolj stopal človek kot celota, in ne zgolj njegove motnje in bolezni. V terapijo so pričeli nekateri terapevti vključevati naravo kot psihoterapevtsko sredstvo. Razvili so celo metodo, za spodbujanje ustvarjalnosti, ki svoj navdih in rešitev išče v naravi (Žorž, 2001).

Ne glede na to, katero obliko psihoterapije izberemo, lahko z gotovostjo trdimo, da so rezultati boljši, če v terapevtski proces vključimo naravo.

Psihoterapevtski proces bi lahko primerjali z aktivnim učenjem, osebnostno rastjo, usvojitvijo novega praktičnega znanja... Ne pomaga nam zgolj prebran priročnik, opazovanje drugih in razmišljanje o tem kakšno metodo in tehniko uporabiti. Vedno

je potrebna osebna izkušnja, vzponi in padci, pri čemer nas še tako dobra oprema ne naredi strokovnjaka. Šele na koncu prehojene poti, učnega procesa lahko razumemo zakaj so bile nekatere težke izkušnje potrebne (Terapevtsko-svetovalna obravnava, 2015).

Poleg osebne izkušnje ima pri samem terapevtskem procesu nedvomno veliko vlogo čas. Hitrih rezultatov ni. Bistveno je tudi spoznati vir problema in ob tem ne gre zanemariti dejstva, da je marsikje nujna pomoč usposobljenega terapevta. Cilj je nedvomno osvoboditev iz stisk, ter vzpostavitve funkcionalnosti posameznika. Pri tem nam je v veliko pomoč psihoanaliza, kjer ugotavljamo zakaj je prišlo do razkoraka med željami in realnostjo (Rugelj, 2000).

Na začetku opredelimo morebitne probleme s katerimi se posameznik sooča ter ugotovimo kateri terapevtski pristop bi posamezniku najbolj ustrezal. Običajno se terapija izvaja v "terapevtski sobi", v enakem okolju. V kolikor pa bi terapijo prenesli v naravno okolje in v terapevtski proces vključili še športne aktivnosti, bi lahko dobili bolj celovito sliko celotne družinske dinamike. Že sama sprememba okolja z vključitvijo športnih aktivnosti bi delovala preventivno, prinesla bolj jasno sliko in pozitivno vplivala na izboljšanje odnosov. Žorž ob tem meni, da se zdrava skupinska dinamika pokaže takrat, ko posameznik sam odloča, o tem kako dostopen bo in koga bo spustil »blizu« (Žorž, 2006).

Kot smo že omenili obstajajo različne vrste psihoterapij, ki so večji razmak pri nas dosegle po osamosvojitvi. V nadaljevanju si bomo tako pogledali nekaj metod, ki so pri nas že uveljavljene in bi lahko pri njih uporabili športne aktivnosti kot terapevtsko sredstvo.

10.1.1 Psihodinamska psihoterapija ali globinskopsihološka psihoterapija (GPP)

V ospredje so postavljeni občutki, ki jih posameznik doživlja do primarne družine, bližnjih in okolice. Velika vloga je pripisana izkušnjam v zgodnjem otroštvu. Terapevtski proces se osredotoča predvsem na pogovore o izkušnjah iz preteklosti in vrednotenje, v kolikšni meri imajo le-te vpliv na trenutno življenje. S pomočjo terapevta občutke ozavesti, jih opredeli in razreši (Oreški, Dermovšek in Hrast, 2012).

V začetni fazi je pomembno, da se zastavi cilje, ki se lahko med terapijo spreminjajo, vzpostavi odnos, razvije problematiko in razvije hipotezo o ozadju klientove težave. Ciljno je usmerjena k klientovemu zadovoljivem delovanju. Za razliko od psihoanalize, ki se osredotoča predvsem na kronično simptomatiko, se GPP osredotoča na aktualen konflikt, ki, v kolikor je klient razvil simptomatiko, bazira v nezavedni izkušnji iz zgodnjega otroštva. Šele z uvidom v situacijo in integracijo v lastno strukturo lahko razvije alternativne načine gledanja nase in posledično drugačno vedenje. Ker preprosti obliki motenj skorajda ni saj je večina klientov zelo kompleksnih (širši spekter motenj). Na podlagi različnih ocenjevanj je odvisno aktivno, interakcijsko posredovanje terapevta skozi različne faze zdravljenja. Najpomembnejši proces je prepoznavanje obramb in obrambnih mehanizmov, pri katerem lahko pride do realnega konfliktnega odnosa. Pri močnih negativnih čustvih je proces otežen vendar lahko preko njih aktualiziramo konflikt. Empatično razumevanje, prenos in terapevtov proti prenos je ključnega pomena, saj ima ključni doprinos pri doseganju terapevtskega cilja. Kadar pa delo ne poteka individualno ampak v stalni skupini terapevt prevzema vlogo moderatorja. (Božič, Fabec, Klemenčič in Papež, 2010).

Kot smo že omenili se aktualna psihosomatika kaže v raznih zavednih in nezavednih stiskah. Cilj je iskanje situacije, ki je pripeljala do stiske. Poudarek je na vpogledu v odnose, kar pripomore h globinskim in dolgoročnim osebnostnim in čustvenim spremembam. Zaradi dolgotrajnega procesa, ki lahko traja tudi več let, igra ključno vlogo motivacija, skupina, okolje v katerem poteka in terapevtova profesionalnost (Zavod za psihoterapijo Ljubljana, 2015).

Resda terapija običajno poteka v istem prostoru, bi za osvetlitev delovanja posameznika v odnosu do okolice, toliko bolj prišlo do izraza ob različnih nepoznatih aktivnostih. Klientove interakcije in odzivi pa bi bili v dodatno pomoč pri globljem vpogledu v stanje posameznika, ozaveščanju, opredelitvi in razrešitvi aktualnega konflikta v nadaljevanju terapije po vrnitvi s tabora v primarno okolje.

10.1.1.1 Telesna psihoterapija

Za razliko od ostalih pristopov telesna psihoterapija glavni poudarek daje opazovanju dihanja, gibanja in drže. Po mnenju Wilhelma Reicha, utemeljitelja tovrstnega pristopa se zaradi travm v preteklosti v našem dihanju, posameznih delih telesa pojavljajo blokade, ki jih razrešuje s pogovorom, masažo in telesnimi vajami.

Izstopajo predvsem vaje, ki s fizično obremenitvijo določenega dela telesa, pripeljejo do uvida v travmo, ki tiči za fizično bolečino (Vaš psiholog, 2015).

Terapevt uporablja simbolična ravnanja za priklic spominov iz otroštva. Dotiki se individualno prilagajajo terapevtski situaciji. Terapevt ima vlogo tistega, ki z dotiki posamezno zaznavo vzpodbudi in istočasno prevzema vlogo transferja nezavedne težnje in potencialne zadovoljitve. Po eni strani stimulira pretok energije po drugi pa zadovoljuje primarne potrebe na čustvenem in telesnem področju. In če je pri marsikaterem terapevtskem pristopu fizičen dotik sporen tu ni nič nenavadnega, če drži terapevt klienta za roko, ko le-ta joka. Dogajanje na telesni ravni se imenuje vegetativna identifikacija. Med terapevtom in klientom pride do prenosa občutji. Terapevt postane tako resonančna opna za občutke klienta. Pomembno vlogo pri tem igra sinhrono dihanje terapevta in klienta (Slovensko društvo za globinsko psihološko psihoterapijo, 2015).

Ravno zaradi telesnih tehnik je etika dela s klientom zelo pomembna. Oblikovana je stalna skupina ali par, kjer se vloga klienta in spremljevalca izmenjujeta. Da pride do uspešnega zdravljenja je tako bistveno, da je klient na takšen pristop pripravljen in da so doživljanja kognitivno integrirana, prenosne manifestacije pa ustrezno obravnavane (Slovensko društvo za globinsko psihološko psihoterapijo, 2015).

10.1.2 Sistemsko družinska psihoterapija

Na začetku se je izraz sistemsko družinska terapija uporabljal za različne družinskoterapevtske pristope. Kasneje pa se je uveljavilo ime sistemsko psihoterapija, ki je vpeljala številne nove modele in prakse ter imela posledično velik vpliv na razvoj psihoterapije. Njena prednost se kaže predvsem v vključevanju bližnjih, socialnega konteksta, dostopnosti za kliente z različnimi pričakovanji... Uspešno se uporablja tako v delovnem okolju kot tudi pri različni psihosomatiki (psihoza, motnje hranjenja idr.) (SFU Ljubljana, 2015).

Sistemsko terapija se je tako kot po svetu razvila v številne skupine, ki se razlikujejo predvsem v nivoju fokusiranja, metodologiji in pristopu. V Sloveniji so se razvile štiri strokovne skupine: 'londonska' sistemsko skupina, skupina za kibernetiko psihoterapije, skupina za relacijsko družinsko terapijo in skupina izkustvenih geštalt družinskih terapevtov (Možina in Rus Makovec, 2010).

Različni modeli reševanja problematike z istim pogledom na posameznika so kot različne poti, ki vodijo k istemu cilju. Naj na tem mestu omenimo le nekaj terapevtov, ki izstopajo s svojo aplikacijo družinske terapije: R. Skynner se osredotoča na meje, podsisteme moči, hierarhijo. J. Haley se bolj osredotoča na reševanje problema družine. S. Minuchin spreminja družinsko strukturo. M. S. Palazzoli pa največji poudarek daje odkrivanju pravil (Čačinovič, 1998).

Okolje v katerem biva posameznik se v procesu terapije dojema kot celostni sistem v katerem so posamezniki povezani do te mere, da s spremembo enega vplivaš na vse. Psihoterapevt s poudarkom na iskanju rešitev in osebnostni rasti klienta, nastopa kot sopotnik (Animavita, 2015).

Rugelj ob temu meni, da družina dobro deluje v zdravem sistemu, ki mu svobodno izražanje mnenj in občutkov ni tuje. Kjer pa je prisoten strah, dvojna vzgoja in razlika med idejo in prakso se družina sooča z razpadom družinskega sistema v katerega so ponekod zaradi svojega močnega vpliva vpleteni tudi stari starši. V takem primeru je potrebno opozarjati na povezavo med dejanjem in odgovornostjo ter kazati na nenasilne rešitve nastalih problemov (Rugelj, 2000).

V nadaljevanju si bomo v okviru systemske družinske terapije podrobneje pogledali relacijsko družinsko terapijo, gestalt terapijo in gestalt izkustveno družinsko terapijo.

10.1.2.1 Relacijska družinska terapija

Relacijska družinska terapija (RDT) predstavlja biopsihični model, ki na podlagi organskega in psihičnega modela posameznika, ustvarja vzdušje zaupanja za uspešno reintegracijo posameznika v naravnin družinski prostor. Glavna dejavnika, ki premikata celoten proces in ju mora terapevt dobro razumeti, sta projekcijsko-introjekcijska identifikacija in kompulzivno ponavljanje. Največ pozornosti se v začetku, z veliko mero empatije in postopnosti, posveča sistemskemu nivoju in usidranju afektov in afektivnih psihičnih konstruktov (Frančiškanski družinski inštitut, 7.12.2015).

Pri svojem delu terapevt RDT vključuje in uporablja interpersonalno analizo, objekt-relacijsko teorijo in psihologijo jaza, poleg tega vključuje tudi nevrološka spoznanja systemske teorije in teorije navezanosti. Osnovno izhodišče je, da je človek bitje odnosov, z njimi je zaznamovan in jih hkrati oblikuje. Zaradi okolice v katero je vpet

se terapija v krogu družine izjemoma pa je posameznik v terapijo vključen sam. Vzorci odnosov v katere smo vpeti že od rojstva, nas zaznamujejo do te mere, da kasneje ustvarjamo podobne odnose in kljub temu, da so lahko ti vzorci boleči, nam vedno znova nudijo občutek pripadnosti. Afektivni odnosi in mentalne vsebine, ki so z njimi povezane pa se ohranjajo na osnovnih relacijskih mehanizmih projekcijske-introjekcijske identifikacije ter kompulzivnega ponavljanja (Zakonski in družinski inštitut, 13.12.2015).

RDT poizkuša regulirati nefunkcionalnost na sistemski, medosebni in intarpsihični ravni tako, da poizkuša regulirati temeljni afekt, ki je zaznamovan z primarnimi izkušnjami v otroštvu. V kasnejšem obdobju, se lahko določeni vzorci, ki za svoje udejanjanje potrebujejo problematično vedenje razvijejo do te mere, da postanejo odnosi nefunkcionalni posameznik pa ujet v kompulzivno ponavljanje. Posameznik se vedno znova zapleta s podobnimi ljudmi, išče podobne situacije in kljub upanju, da se bodo travmatični odnosi tokrat razrešili, ponovno razvije in udejani boleč odnos. Odkrivanje korenin tovrstne problematike nas lahko pripelje do rešitve problema in preventivno delovanje, ki nas pripelje do točke, kjer uspemo kljub zaznamovanosti afektivni psihični konstrukt sproti reševati in osebnostno rasti. (Zakonski in družinski inštitut, 13.12.2015).

10.1.2.2 Gestalt terapija

Za začetnika gestalt terapije se smatrata nemški psihiater Frederick (Fritz) Perls in Laura Perls. Osnovana je na posameznikovem kontaktu z okolico, ki ga lahko od okolja oddaljuje ali pa povezuje. Ciljno je usmerjena k vzpostavitvi zavedanja in ne k odpravi simptomov (Flajs, 2011).

Uporabna je povsod tam, kjer je potrebno vzpostaviti kakovostne odnose. Pri tem je velik del trapevtskega procesa usmerjem k zavednem stiku klienta z okoljem in odzivu nanj. Pri tem ne stopa v ospredje terapevtova interpretacija temveč klientovo doživljenje, ozaveščanje občutkov, dejanj, situacij, kar posledično pripelje do večje odgovornosti do sprejemanja odločitev in sposobnost uvida (Geštalt terapija – predstavitev, 2015).

Pri tej metodi še posebej pride v ospredje posameznikova domišljija s pomočjo katere klient podoživlja posamezne stresne situacije in ob terapevtovem vodenju išče morebitne rešitve in poteze. Pri tem v varmem okolju preko soočanja pridobi izkušnjo,

ki mu kasneje lahko služi za uspešno premagovanje stisk in nevarnosti v vsakdanjem življenju. Narava pri tem igra pomembno vlogo, saj vzpodbuja domišljijo in olajša terapevtski proces (Žorž, 2001).

10.1.2.2.1 Gestalt izkustvena družinska terapija

Od gestalt terapije se izkustvena terapija loči po vlogi terapevta v terapevtskem procesu. Njen začetnik je dr. Walter Kempler, ameriški psihiater, ki sodi v krog pionirjev družinske terapije (Globevnik Velikonja, Mramor, Dobnik Žerjav in Plankar Grgurevič, 2010).

Druga pomembna razlika med njima pa je v pojmovanju psihopatologije. Kot vse ostale smeri v družinski terapiji vidi tudi individualna gestalt terapija v psihopatologiji le spremembe, ki se pojavijo in potem vztrajajo v določenem sistemu medsebojnih odnosov, in ne kot izolirane psihične procese. To pa ne pomeni, da intrapsihično dogajanje ni pomembno. Kar se dogaja intrapsihično, dobi svoj pomen v odnosu z drugimi ljudmi, Kempler pravi: "Vojna poteka intrapsihično, bojno polje pa je intrapersonalno." V družinski terapiji se ne obravnava posameznik sam zase ali v družini, ampak se zdravi procese, ki potekajo med družinskimi člani. Zato je pravi pacient družina. V osnovi lahko govorimo o prepletanju dveh potreb, ena je skrb zase druga pa potreba po povezanosti z drugimi. V kolikor med njima prihaja do velikih razhajanj in razkorakov razvijemo simptome, ki kažejo na to navzkrižje. S poznavanjem družinskega sistema tako lahko vplivamo na zavedanje posameznih članov na stvarnost v kateri delujejo. V terapevtskem procesu se učimo na novo tukaj in sedaj. Vsaka sprememba se kaže v odzivu vseh družinskih članov. Terapevt je zelo konkretno in direktno vključen v družino. Jasno se izraža in pri tem ne zanemari svojih potreb. V samem procesu terapije terapevt, ki je odgovoren za postopek terapije kaže svojo človeškost, omejenost in vzpodbuja družinske člane, ki so odgovorni za svoje življenje in sobivanje, da se naučijo izražati in odzivati v posameznih situacijah. Ravno z nadzorovanjem svojih čustev, misli... terapevt s svojim zgledom kaže na ustrezne reakcije. Cilj je v svakdanjem jeziku družine podati konkreten zgled za reševanje situacij s poudarkom na simbiozi med avtonomnostjo in sodelovanjem (Globevnik Velikonja idr., 2010).

Ravno zaradi terapevtovega zgleda se uporabna vrednost gestalt izkustvene terapije pokaže na taborih, celodnevni ali večdnevni aktivnostih v naravi. Kjer se ne kaže

samo delovanje v drugačnem okolju temveč tudi sposobnost nadzorovanja lastnega telesa pri raznih športnih aktivnostih.

10.1.3 Transakcijska psihoterapija

Transakcijsko analizo, kot teorijo osebnosti, za doseganje osebnostne rasti jo zaznamuje predvsem samospoštovanje, skrb zase, odločanje in izražanje čustev. Njena uporabna vrednost se kaže predvsem pri zdravljenju psihičnih težav, kjer želimo spremeniti vzorce, ki jih vsakodnevno ponavljamo (Kaj je transakcijska analiza?, 2015).

Je sodobna psihoterapevtska smer, s poudarkom na osebnosti in komunikaciji (izmenjavi sporočil med osebama). Utemeljil jo je ameriški psihiater in psihoterapevt Eric Berne. Naloga terapevta je predvsem spodbujanje klienta, ki je sposoben razmišljanja in odločanja o lastnem življenju, k prevzemanju odgovornosti za proces spreminjanja. Za posameznika tako niso pomembni samo dražljaji iz okolice ampak tudi pomen, ki jim ga pripisujemo. Pri tem procesu prehajamo skozi različna stanja v vlogi odraslega, starša, otroka. Ravno analiza teh stanj je tista, ki pripomore, da lažje razumemo našo osebnostno strukturo in komunikacijo. Različna stanja se pri dveh posameznikih različno izvajajo, kar pomeni, da istočasno komunicira šest stanj. Pri vsakem posamezniku se iztočasno lahko prepletata dve stanji. Že v otroštvu tako razvijemo določen odnos do življenja in prepričanja o svetu, ki niso nujno dejanski odraz realnosti. Berne meni, da delujemo v skladu z zavednim in nezavednim patološkim scenarijem, ki nas pripeljejo do tega, da živimo v skladu z prepričanji in ne v skladu z realnostjo. Obstaja več pomembnih konceptov transakcijske psihoterapije med drugim eksistencialna pozicija, emocije, simbioza in odpisovanje (Bohak, Možina in Žvelc, 2011).

10.1.4 Kognitivno-vedenjska terapija

V kognitivno-vedenjsko terapijo (KVT) sta združena vedenjska terapija, ki se ukvarja s spreminjanjem posameznikovega motečega vedenja in kognitivna terapija, ki se osredotoča predvsem na posameznikovo zaznavo, mišljenje, predstave, prepričanja (Masten, 2013).

Pomembno je, da terapevtski odnos bazira predvsem na pazljivem poslušanju, zanimanju in povzemanju misli. Pri čemer je potrebno pridobiti povratne informacije,

da se lahko prepričamo ali so podane informacije pravilno razumljene in kako se posameznik počuti v samem terapevtskem procesu (Masten, 2013).

Naše delovanje po mnenju vedenjsko kognitivnega terapevta ni odvisno od zunanjih dogodkov temveč predvsem od miselnih procesov, ki vplivajo na naše videnje sebe in doživljanje zunanjih dogodkov. Negativno razmišljanje nas lahko pripelje do stisk ali motenj. V tem pogledu kognitivna terapija deluje predvsem v segmentu spreminjanja negativnih avtomatskih misli (Beck, 1995).

Na naše stiske vplivajo avtomatske negativne misli in bazična prepričanja iz zgodnjega otroštva. Informacije lahko posameznik napačno procesira in tako lahko dojema dogodke preveč osebno, posplošeno, uporablja polarizacijo (vse ali nič) in se selektivno osredotoča samo na negativno stran. Pri anksioznih motnjah se zapaža tudi precenjevanje nevarnosti in podcenjevanje lastnih sposobnosti (Kuhar in Janjušević, 1993).

Preteklost v samem poteku terapije ni tako pomembna, čeprav je posameznik z njo dodobra zaznamovan, saj je osredotočena predvsem na sedanost in prihodnost. Najbolj učinkovita je pri uporabi metode izpostavljanja in beleženja doživljanja, kar pripelje do uspešnega zdravljenja anksioznosti in depresije, panike, fobij, obsesno kompulzivnih motenj... (Orešnik idr., 2012).

Terapija se najprej posveča obravnavi specifičnih motenj. Nadalje se osredotoča predvsem na spremembe razmišljanja in prepričanja, kar pripelje do spremembe vedenja in doživljanja. Pomembno je poudariti, da so cilji zastavljeni že na začetku terapije, preverjajo in prilagajajo pa se skozi celoten proces terapije. Za razliko od nekaterih drugih pristopov je ta terapija kratkotrajna, kar seveda ne velja za težje osebne motenosti. Značilna je tudi po svojem izobraževalnem procesu, kjer pacient pridobiva nova znanja in veščine, ki mu omogočajo čimbolj učinkovite strategije. Le-te vključuje v vsakdanje življenje (Kuhar in Janjušević, 1993).

Pri svojem delu KVT uporablja različne vedenjske tehnike, kot so trening relaksacije, izpostavljanje v živo, v domišljiji, preplavljanje (izpostavljanje dražljajem), samonagrajevanje, žetoniranje, trening aserivnosti in samokontrole ter socialnih veščin. Vključuje pa tudi kognitivne tehnike identifikacije, evalvacije, razvijanja alternativnih pogledov, kreiranja racionalnih odgovorov, identifikacijo pravil in

bazičnih prepričanj s poudarkom na rekonstrukciji zgodnjih spominov (Kuhar in Janjušević, 1993).

Odgovornost za uspeh je obojestranska, pri čemer je nujen dober terapevtski odnos. Prvenstveno vlogo pa imajo seveda terapevtske spremembe preko terapevtskih tehnik (Kuhar in Janjušević, 1993).

11 Izvedba terapije z aktivnostmi v naravi

Kot smo lahko spoznali v poglavju o psihoterapiji obstaja kar nekaj, glede na pristop, različno usmerjenih metod. Vsem pa je skupno, da jih lahko izvajajo le licencirani strokovnjaki. Ker za izvedbo aktivnosti v naravi ravno tako potrebujemo potrebujemo licencirane in usposobljenje strokovnjake (športne delavce) in terapevte si bomo najprej pogledali, kakšen mora biti terapevt, ki deluje v zahtevnejših pogojih. Nadalje pa si bomo pogledali primer organizacijske in vsebinske priprave na družinsko taborjenje, ki vključuje tudi terapevtski pristop.

11.1 Terapevt kot vodnik

Že v zaprtem prostoru v varnem okolju je delo terapevta visoko odgovorno. V kolikor pa se terapevtski proces odvija v naravi, za posameznika v nepoznanem okolju se kompleksnost organizacije in izvedbe terapije intenzivira. Ravno tako so pričakovanja glede odgovornosti do vodnika zelo visoka.

Žorž ob tem poudarja, da je zelo pomembno, da vodnik najprej zelo dobro pozna sebe, odzivanje, navade, pričakovanja in skupinsko dinamiko ter osebne poteze, ki pridejo do izraza v naravi in gorah (Žorž, 2006).

Vodnik mora spoznati motive udeležencev. Priporočljivo je, da se vodnik pred turo z udeleženci pogovori o njihovem vsakdanjem življenju, s čemer dobi bolj jasno sliko koga bo imel na taboru. Nato skupaj z udeleženci skuša najti njihove motive, ki jih ženejo v naravo oz. izlet. Tako bo vodnik lažje načrtoval turo in jo prilagodil njihovim željam in sposobnostim. Vodnik lahko zgoraj omenjen nasvet izvede tudi med začetkom ture, pri čemer se mora odreči znanemu pravilu, da mora biti do vseh udeležencev enak (Žorž, 2006).

Žorž omenja dejstvo, da so pogosto motivi ljudi na lažjih turah bolj različni kot tisti na težjih, ki so bolj skladni. Zato vodnik tega dejstva ne sme prezreti in se dobro pripraviti tudi na lažjo turo, vendar z drugačnim poudarkom na motivaciji (Žorž, 2006).

11.2 Primer organizacijske in vsebinske priprave na družinsko taborjenje, ki vključuje tudi terapevtski pristop

Psihoterapevtsko društvo v sodelovanju s športnim društvom organizira taborjenje za družine.

Namen tabora je izboljšati medosebne odnose v družini in jo narediti bolj funkcionalno.

Tabor je namenjen družinam z osnovnošolskimi otroki.

Lokacija: Tabor bo izveden v Bohinju v Laškem rovtu na prostoru, kjer taborijo mariborski taborniki.

Namen taborjenja je omogočiti družinam, da preživijo 7 dnevni tabor v naravi, z vsakodnevnimi športnimi aktivnostmi:

- spoznati novo okolje in običaje,
- naučiti se novih spretnosti in pridobiti nova znanja,
- spoznati nove ljudi s katerimi živimo v taboru,
- preživeti nekaj dni v naravi brez medijsko-tehničnih pripomočkov,
- utrditi ali izboljšati družinsko dinamiko (komunikacija, medsebojna pomoč, sočutje, samostojnost, prilagajanje, potrpežljivost in strpnost).

11.2.1 Organizacijska priprava

Društvi sklenata pogodbo o sodelovanju.

Določitev vodstva in njenih članov: Vodstvo tabora je bilo določeno nekaj mesecev pred pričetkom tabora. Sestavljajo ga: vodja, tehnični vodja, zdravstveni delavec, kuhar, ekonom, vodniki Planinske zveze Slovenije. Vodstvo bo ob morebitnih spremembah naknadno določilo dodatne člane z zadolžitvami. Vsi člani so strokovno vzposobljeni na svojih področjih z veljavnimi licencami (Kadiš in Kadiš, 2006).

1. Zadolžitve članov vodstva (Kadiš in Kadiš, 2006):

- a) Vodja, tehnični vodja in ekonom pripravijo finančni načrt, ki obsega načrtovane prihodke in odhodke.
- b) Vodja in tehnični vodja opravita ogled tabornega prostora ter uredita potrebno dokumentacijo (če je zemljišče na zavarovanem območju, je treba dobiti soglasje tudi od parka; to praviloma ureja Mladinska komisija PSZ).
- c) Vodja zadolži člane vodstva za oglaševanje tabora in obveščanje.
- d) Ekonom je zadolžen za zbiranje prijav in finančnih sredstev (vplačila udeležencev, sponzorji in donatorji).
- e) Nekaj dni pred taborom vodja organizira sestanek za udeležence tabora. Na sestanku vodja predstavi člane tabora ter potek in vsebino tabora (obvezna in zaželeno opremo udeležencev).
- f) Tehnični vodja poskrbi za pripravo in prevoz opreme za taborjenje (šotori, mize, klopi, kuhinjski pripomočki, sanitarje, ...) in druge skupne opreme (sanitetna, pripomočki za prosti čas, pripomočki za ustvarjanje, tehnična planinska in plezalna oprema) ter za postavitve samega tabora.
- g) Kuhar in ekonom sta zadožena za sestavo jedilnikov, nakupom hrane in dežurstvo v taboru, ko vodje, ostalih članov in udeležencev ni v taboru.
- h) Vodja tabora organizira prevoz udeležencev in vodstava tabora (po dogovoru, lahko tudi lastnim prevoz).
- i) Vodja tabora poskrbi za zavarovanje vseh taborečih.
- j) Tehnični vodja tabora določi skupino za postavljanje in pospravljanje tabora.
- k) Tehnični vodja poskrbi za oglasno desko.

11.2.2 Potek taborjenja

V nadaljevanju si bomo pogledali možen potek taborjenja na podlagi predlogov avtorjev Kadiš, v Vodniškem učbeniku (Kadiš in Kadiš, 2006) in na podlagi lastnih izkušenj pri sodelovanju v raznih taborih ter taborih, ki so jih imeli otroci v osnovni šoli.

Predpriprava - 14 dni pred pričetkom tabora izvedemo organizacijski sestanek:

- Srečanje vseh, ki aktivno sedelujejo pri izvedbi tabora, razdelitev nalog, pregled seznama udeležencev, določitev odgovornih za postavitve tabora na dan pred pričetkom.
- V določene aktivnosti se vključi tudi družine (priprava in pospravljanje tabora, pomoč pri pripravi obrokov, dežurstvo).
- Vodja tabora uredi seznam zadožitev po dnevih, ki bo visel ves čas taborjenja na oglasni deski.
- Kuhar na svoji oglasni deski za en dan naprej obvešča o jedilnikih.
- Vsaki družini je dodeljen psihoterapevt spremljevalec in športni pedagog.
- Izvede se senminar za sodelujoči kader z napotki in preventivnim ukrepanjem glede specifičnih motenj pri udeležencih (igra vlog možni scenariji akcija-reakcija, ustrezno ukrepanje).
- Vodja je zadožen za logistiko prevoza udeležencev na tabor in z njega.

7 dni pred pričetkom tabora sestanek z udeleženci tabora:

- Predstavitev vodji in podelitev zadnjih napotkov glede poteka tabora.
- Udeležencem se predstavi program aktivnosti in zadalžitve, ki jih bodo imeli v času taborjenja
- Odgovorimo na morebitna vprašanja .

1 dan pred pričetkom:

- Vsi, ki aktivno sodelujejo pri izvedbi, razen tisti, ki sodelujejo pri zbiranju udeležencev na dan odhoda, se na tabornem prostoru srečajo že dan pred pričetkom tabora, da skupaj postavijo tabor: sanitarje, umivalnica, kuhinja, velik šotor – jedilnica, prostor za ločeno zbiranje odpadkov.

Po koncu tabora:

Celotna ekipa po zaključku ostane še en dan, kjer se izvede supervizija in pospravi tabor.

1. dan : Spoznavanje

Termin	aktivnost	Odgovorni
7:00	Zborno mesto Ljubljana Vič Dolgi most. Pregled udeležencev po seznamu in odhod na tabor, z lastnim prevozom ali po dogovoru.	Vodja zbora
9:30	Prihod na taborni prostor, ki je delno že urejen (sanitarje, prostor za kuhinjo...).	Vsi
9:45	Tehnični vodja tabora razdeli zadolžitve pri postavljanju tabora. Tehnični vodja tabora ima že v naprej izdelan načrt postavitve tabora, določi vsako družino za pomoč pri postavitvi tabora (prostor za ločeno zbiranje odpadkov, kuhinja, shramba, velik šotor - jedilnica, sanitarje, umivalnica, spalni prostori - družinski šotori, prostor za igro, taborni ogenj, taborni prapor).	Tehnični vodja
11:00	Odmor – malica	Vsi
11:15	Postavitev spalnih prostorov – družinski šotori. Vsaka družina dobi svoj šotor, ki ga sama postavi, prisotna je pomoč spremljevalcev. Ureditev prostora za igro, kurišča na sredini tabra, tabornega prapora in oglasno desko.	Tehnično osebje
12:00	Priprava kosila (pri pripravi kosila vedno sodelujeta dve družini)	Vsi
13:00	Kosilo	Vsi

14:00	Družabno popoldne: odhod na športne aktivnost v naravi za vse družine (športno aktivnost vodstvo sprti določa glede izvedljivosti (vreme), rezervni načrt so ustvarjalne delavnice v velikem šotoru), popoldanske aktivnosti. Skupinske igre (štafetne igre, igre brez meja). Pri vseh športnih aktivnostih se družine ne ločujejo na posamezne skupine. Družine preživijo dopoldneve športnih aktivnostih skupaj, popoldne pa se lahko prostovoljno odločijo kaj bodo počeli.	Vodje aktivnosti
16:30	Malica	Vsi
17:00	Razdelitev v skupine in priprave na spoznavni večer	Vodja večera
19:00	Priprava večerje	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni večer – obrok (večerni skeči, igre ob ognju, zgodbe, pesmi, peka hrenovk ob ognju, ipd.)	Vodja večera
22:00	Higiena. Nočni počitek (vodja tabora določi dva redarja: enega od članov in enega od članov družine, da skrbita za nočni red in mir, ter pazita na kurišče in taborni prapor).	Redarja

2. dan: Plezanje v bližnjem plezališču

7:00	Redarja pred budnico poročata o nočnem dežurstvu vodji tabora. Bujenje z budnico. Jutrjanja higiena in urejanje spalnih prostorov.	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka	Vsi, vodja in tehnični vodja
7:45	Zajtrk	
8:15	Kartko predavanje psihoterapevta za vse družine.	
8:30	Odhod v plezališče Bohinj-Bellveue, predstavitev opreme, osnove tehnike plezanja in osnovnih vrvnih	

	manevrov.	
10:30	Malica	
10:50	Plezanje	
12:15	Prihod v tabor in priprava kosila.	
13:00	Kosilo	
14:00	Kratka evalvacija dopoldanskih športnih aktivnosti s psihoterapevtom.	
14:30	Odhod v plezališče Bohinj-Bellveue. Športne aktivnosti v naravi za vse družine.	
16:00	Malica	
16:30	Razdelitev v skupine in priprave na družabni večer	Vodja večera
19:00	Priprava večerje.	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni večer	Vodja večera
22:00	Higiena Nočni počitek in redarstvo.	Redarja

3. dan: Pohod na bližnje vrhove

7:00	Poročanje in bujenje. Jutranja higiena in urejanje spalnih prostorov.	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka	Vsi
7:45	Zajtrk	
8:15	Kartko predavanje psihoterapevta in vodje pohoda.	
9:00	Priprava opreme.	
9:30	Planinski pohod. Cilj se določi glede na fizično pripravljenost udeležencev (možni izleti so Rudnica, Črna prst in Rodica).	
12:30	Kosilo v koči.	
13:30	Odhod v dolino.	
16:30	Prihod v tabor.	
17:00	Malica	
17:30	Predstavitve bivakiranja in tekmovanje družin v	Vodja večera

	postavljaju bivaka.	
19:00	Priprava večerje.	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni večer.	Vodja večera
22:00	Higiena in nočni počitek.	Redarja

4. dan: Kolesarska tura

7:00	Poročanje, bujenje, jutranja higiena in urejanje spalnih prostorov.	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka	Vsi, vodja in tehnični vodja
7:45	Zajtrk	
8:15	Kartko predavanje psihoterapevta	
8:30	Odhod na kolesarsko turo, možni cilji glede na kolesarsko predznanje (Bohinjska kolesarska pot, Planina Blato, Vogar, Uskovnica in Zajamniki).	
10:30	Malica	
10:50	Kolesarska tura	
12:30	prihod v tabor, urejanje opreme in priprava kosila	
13:00	Kosilo	
14:00	Kratka evalvacija dopoldanskih športnih aktivnosti s psihoterapevtom.	
14:30	Ustvarjalne delavnice.	
16:00	Malica	
16:30	Delavnica s psihoterapevtom in priprave na družabni večer.	Vodja večera
19:00	Priprava večerje	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni večer.	Vodja večera
22:00	Higiena in nočni počitek.	Redarja

5. dan: Orientacijski pohod v bližini tabora (Ukanc)

7:00	Poročanje, bujenje, jutranja higiena in urejanje spalnih prostorov.	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka.	Vsi, vodja in tehnični vodja
7:45	Zajtrk	
8:15	Kartko predavanje psihoterapevta. Medtem se skupina zadolžena za postavitve proge odpravi do izhodišča in postavljeni lažjo in težjo progo ter uredi ciljni prostor.	Psihoterapevt in skupina zadolžena za postavitve kontrol.
8:45	Odhod na izhodišče orientacijskega pohoda. Pohod se izvede s karto in kompasom na področju Ukanca.	Postavljalac proge
9:15	Štart pohoda (malica je individualna, po prihodu udeležencev v ciljni prostor)	
12:15	Povratek v tabor in priprava kosila.	
13:00	Kosilo	
14:00	Kratka evalvacija dopoldanskih športnih aktivnosti s psihoterapevtom.	
14:30	Delavnice s psihoterapevtom.	
16:00	Malica	
16:30	Delavnice s psihoterapevtom in priprave na družabni večer.	Vodja večera
19:00	Priprava večerje	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni .	Vodja večera
22:00	Higiena in nočni počitek.	Redarja

6. dan: Kapanje v bohinjskem jezeru in vožnja s kanuji

7:00	Poročanje, bujenje, jutranja higiena in urejanje spalnih prostorov.	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka	Vsi, vodja in tehnični vodja

7:45	Zajtrk	
8:15	Kratko predavanje psihoterapevta.	
8:30	Odhod do bohinjskega jezera.	
10:30	Malica	
10:50	Športne aktivnosti v vodi.	
12:15	Prihod v tabor po športnih aktivnostih priprava kosila	
13:00	Kosilo	
14:00	Odhod do jezera.	
14:30	Popoldanske aktivnosti ob jezeru, vožnja z ladjico.	
16:00	Malica	
16:30	Popoldanske aktivnosti ob jezeru	Vodja večera
18:30	Povratek v tabor	Vsi
19:00	Priprava večerje	Vsi
19:30	Večerja	Vsi
20:30	Družabni večer.	Vodja večera
22:00	Higiena in nočni počitek.	Redarja

7. dan: Pospravljanje

7:00	Poročanje, bujenje, jutranja higiena in urejanje spalnih prostorov	Redarja, vodja tabora, buditelj, vsi.
7:30	Priprava zajtrka	Vsi
7:45	Zajtrk (med tem vodja in tehnični vodja pregledata spalne prostore in jih ocenita)	Vsi
8:15	Zaključna beseda psihoterapevta	Psihoterapevti
8:45	Pospravljanje tabora	Vsi
10:30	Malica	Vsi
10:50	Prosto druženje	Vsi
12:15	Priprava kosila	Vsi
13:00	Kosilo	Vsi
14:00	Pospravljanje tabora in odhod domov	
16:00	Odhod domov	

11.2.3 Vsebinska priprava

Športne aktivnosti v naravi.

Plezanje v bližnjem plezališču Bellveue:

- Spoznati osnovno plezalno opremo (čelada, plezalna vrvi, plezalni pas, vponke in varovala, plezalni čevlji).
- Nučiti se osnovnih vrvnih manevrov za plezanje v plezalnem vrtcu (razvijanje in priprava vrvi, vozli (osmica, bičev, polbičev), uporaba varovalnega sistema (grigri, ploščica, reverso).
- Spoznati osnove skalnega plezanja, tehnike plezanja (tri oporne točke, oprijemanje oprimkov in uporaba stopov).
- Varovanje (komunikacija med plezalcem in varujočim) (Jereb, 2012).

Namen obiska plezaliča je, da poleg že posredovanih osnovnih vsebin, ki so pogoj za plezalno udejstvovanje, vsak član družine dobi izkušnjo, ko so postavljeni pred dejstvo varovati, spodbujati, opazovati svojega partnerja ali otroka. Kasneje se o teh občutkih lahko individualno pogovorijo s psihoterapevtom.

Pohod na bližje vrhove:

- Priprava na pohod.
- Spoznati in naučiti se pravilno uporabljati pohodniško opremo (čevlji, nahrbtnik, palice).
- Spoznati drugo potrebno opremo (karta, kompas, svetilka, prva pomoč, pomožne vrvice, žepni nož).
- Predstavitve bivakiranja (naravovarstveni vidik).
- Izdelava bivaka z materialov ki jih najdemo v naravi.
- Pravilna postavitvev in določitev prostora za bivakiranje z manjšim šotorom, bivak vrečo in spalno vrečo.

Zaradi varovanja narave se z udeleženci bivakira vedno na istem prostoru.

Namen pohoda je, da družina dobi izkušnjo skupne priprave opreme za pohod, izvedbo pohoda. Ob tem se vpliva na družinsko solidarnost, povezanost članov družine, nesebičnost, skromnost, občutek varnosti otrokom zaradi partnerske povezanosti.

Kolesarska tura:

- Spoznati osnovno opremo turnega kolesarja (kolo, čelada, nahrbtnik, čevlji in oblačila, servisni kolesarski pripomočki).
- Spoznati pravilne nastavitve kolesa.
- Spoznati pravilno nameščanje zaščitne opreme (čelada, ščitniki, rokavice)
- Nučiti se osnovnih tehnik vožnje (vzpenjanje, spuščanje, zaviranje).
- Turnokolesarski bonton (naravovarstveni in etični vidik).
- Turnokolesarski izlet je vsebinsko podoben planinskemu pohodu le, da se odvija na širših kolovozih in bolj utrjenih planinskih poteh (Gratej in Zubin, 2012).
- V sklopu turnokolesarskega izleta lahko izvedemo tudi bivakiranje (izvedba bivaka s kolesi).
- Namen podoben kot pri pohodu le, da je tu nekoliko bolj poudarjena individualna vztrajnost in odgovornost za opremo. Priporočeno za starejše otroke.

Orientacijski pohod v bližini tabora:

- Spoznajo osnove orientiranja v naravi, ter orientiranja s pomočjo kompasa in karte (planinska in orientacijska).
- Spoznajo bližnjo okolico tabora.
- Naučijo se brati karto in uporabljati kompas.

- Prepoznajo naravne smerokaze.
- Po teoretični predstavitvi omenjenih osnov orientiranja vsaka družina izvede pohod po začrtani poti na karti (vsaka družina dobi drugačno zaporedje KT). Na vsaki kontrolni točki mora družina potrditi svojo prisotnost. Pohod ni tekmovalne narave.
- Namen orientacijskega pohoda je, da se družina uskladi v aktivnosti (partnerja naj se pri vodenju manjata na določenih odsekih prevzameta vodenje in občasno tudi prepustita vodenje otrokom odvisno od sposobnosti), spodbujnje, skupno opazovanje in reševanje zapletenih situacij, pomoč pri izvedbi, enotnost, povezanost.
- Tekmo orientacijskega teka se izvede za vse družine in za posameznike v popoldanskem času. Rezultate se beleži na oglasni deski.
- Orientacijsko tekmo lahko izvedemo tudi s kolesi.

12 Zaključna misel

V diplomskem delu smo si najprej pogledali interakcijo med človekom in naravo in ugotovili, da kljub spremenjenemu načinu življenja človek v naravi še vedno najde prostor za notranjo umiritev in srečanje sam s seboj. Na žalost pa danes ne preživljamo v naravi toliko časa kot bi ga lahko. Spremenjen ritem in pomanjkanje pristne medosebne komunikacije vodi v odtujitev od okolice in družine, čeprav je zavedanje o pomembnosti gibanja v naravi na visokem nivoju. Nemalokrat se zgodi, da navkljub dobri volji in željam medosebni odnosi niso taki kot bi si želeli. Zgodi se, da lahko posameznik postane nefunkcionalen in mora poiskati strokovno pomoč. Celotna družba se na žalost še vedno premelo zaveda, da je le funkcionalna družina osnova za zdravo družbo v kateri otroci in maldostniki, ne bodo postali nefunkcionalni odrasli, temveč zrele odgovorne osebnosti v pristnem stiku s sabo in okolico, ki jih obdaja.

Dobili smo pregled nad možno obliko zagotavljanja pomoči družinam, pri izboljšanju medosebnih odnosov in širjenju obzorja. Številni psihoterapevtski pristopi nudijo posamezniku široko paleto možnosti. Vsak si lahko izbere takega, ki mu najbolj ustreza vendar naj ob tem dodamo, da niso vsi pristopi primerni za izvajanje v naravi. V diplomskem delu smo se zato posvetili le tistim, ki nam lahko z vključitvijo športnih aktivnosti nudijo najbolj optimalne možnosti za ustrezen psihoterapevtski pristop, ki združuje tako gibanje v naravi kot tudi izpostavljenost novim spoznanjem, ki omogočajo drugačno interakcijo z okolico. Takšno »izpostavljanje« posameznika bolj jasno oriše njegovo delovanje znotraj družinskega sistema in je v tej obliki pozitiven doprinos k kompleksnemu obravnavanju posameznika znotraj družinske dinamike. Terapevt tako lažje prepozna dinamiko, ki družino nagiba od funkcionalnosti k nefunkcionalnosti in obratno, ter jo tako sprida uporabi pri nadaljni obravnavi.

Kot smo omenili niso vsi psihoterapevtski pristopi primerni za izvajanje v naravi tako tudi vse športne aktivnosti niso primerne za družine o katerih je bilo največ govora v pričujoči diplomskem delu. Aktivnosti morajo biti take, da so primerne za celo družino. Terapevt mora poleg tega vedeti, kakšna interakcija je predmet opazovanja, ter temu primerno izbrati katere aktivnosti želi vključiti v tabor. Licencirani športni delavec pa je tisti, ki bo dokončno presodil v kakšni obliki in obsegu se zaradi varnosti udeležencev lahko neka aktivnost izvaja.

Naj ob tem dodamo, da pri nas kljub optimalnim pogojem, zaradi visoke odgovornosti posameznika, ki tovrstne pogoje izvaja in morebitnih komplikacijah, ki bi lahko nastale zaradi posameznikov, kot produktov nezdrave in nefunkcionalne družinske dinamike, še vedno premalo terapevtov posega po tovrstni obliki terapevtskega pristopa, ki se je v tujini, predvsem v Ameriki, izkazal za zelo uspešnega.

Doprinos, ki ga lahko dobimo z uporabo tovrstnega sodelovanja dveh strok je zelo velik. Največ bi lahko imele od tega družine vključene v tovrstno obravnavo. Veliko možnosti bi se lahko tako odprlo tudi za licencirane športne delavce, ki so večinoma vključeni v klubske ali turistične, mnogo premalo pa v psihoterapevtsko dejavnost. Dodana vrednost je tako za vse zelo velika. Izkušnja, ki bi jo bila deležna družina pa neprecenljiva.

Ravno zaradi vseh pozitivnih strani, menimo, da bi bilo dobro razmisliti v smeri razvoja tovrstnih programov. Ne samo v samoplačniških oblik zdravljenja, temveč kot ena od rednih oblik pomoči družinam, ki potrebujejo strokovno obravnavo in pomoč. Vsekakor bi bila znanstvena raziskava v Sloveniji na tem področju zelo dobrodošla. Prav tako tudi študijske vsebine, ki bi usposobile psihoterapevte na področju športne dejavnosti.

Literatura

- Animavita. (13.12.2015). *Na kratko o sistemski družinski psihoterapiji*. Pridobljeno s <http://animavita.si/psihoterapija/>.
- Beck, J. S., (1995). *Cognitive Therapy – Basics and Beyond*. New York: Basics Books. V Kuhar, J. in Janušević, P. (2010) *Kognitivno vedenjska terapija*. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 102). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Bohak J., Možina M. in Žvelc M. (2011). *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA.
- Boothby, J., Tungatt, M. F. in Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14. V Tušak, M. (2001). *Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju življenja*. Berčič, H. (ur.). *Šport v obdobju zrelosti* (str.193). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Božič, T., Fabec, R., Klemenčič, V. in Papež, I. (2010). *Globinskopsihološka terapija*. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 25-42). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Burnik, B. (2003). *Turno smučanje, plezanje v snegu in ledu*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Campbell, D., Draper, R. in Crutchley, E. (1991). *The Milan Systemic Approach to Family therapy*. V Carr, A. (2000). *Family therapy concepts, process and practice*. Chichester - New York: John Wiley & Sons. V Možina, M. in Rus, M. (2010). *Sistemska psihoterapija*. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 203). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.

- Cecić, E. S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V., Leskošek, B. in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami: Razvoj otrokove navezanosti*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Čačinovič, V. G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Dolenc, M. in Mlinar, C. (1991). *Podmorski svet in mi*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Flajs, T. (2011). *Tomaž Flajs: Predstavitev gestalt terapije*. Pridobljeno s <http://www.flajs.net/clanki/predstavitev-gestalt>.
- Frančiškanski družinski inštitut. (7.12.2015). *O inštitutu*. Pridobljeno s <http://fdinstitut.si/o-nas/relacijska-druzinska-terapija/>.
- Frankl, V. E., Trstenjak, A., Ramovš, J., Hudnik, A. in Stabej, J. (1993). *Gora in človek*. Celje: Mohorjeva družba. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 10). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Gass, M. A., Gillis, H. L. in Russell, K. C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. New York: Rutledge.
- Geštalt terapija – predstavitev* (13.10.2015). Pridobljeno s <http://psihoterapija.lektura.si/gestalt-psihoterapija.html>.
- Globevnik, V. V., Mramor, M., Dobnik, Ž. M. in Plankar G. T. (2010). Gestalt izkustvena družinska terapija. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 17). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Golnar, T. in Zaletel, M. (1999). *Alpinistična šola : [učbenik]*. Ljubljana : Planinska zveza Slovenije.
- Gostečnik, C. (1999). *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.
- Gratej, L. in Zubin, A. (2012), V Burnik, S. (ur.), *ABC dejavnosti v naravi: Turno kolesarstvo* (str. 65-102). Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Guček, V., Rozina, M., Pačič, D., Petit, A., Skok, J. in Triay, L. (2010). *Prvi koraki v svet vertikale: vaje in nasveti za uspešno plezanje*. Ljubljana: Sidarta.
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and Attachment Theory, (2nd Edition)*. doi:<http://dx.doi.org/10.4324/9781315879772>.
- Humar, B. (2006). Vpliv gora na človeka: Vpliv gora na psihično počutje. V Rotovnik, B. (ur.), *Vodniški učbenik* (str. 60–67). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Jenčič, I. (2002). *Slovenija z okolico: turnosmučarski vodnik*. Ljubljana: Sidarta.
- Jensterle, A., Čufar, M. in Gros, N. (2006). *Z glavo in srcem do vrha: celoten pogled na psihično pripravo športnega plezalca*. Šmartno pri Litiji: Biroservis.
- Jereb, B. (2012). V Burnik, S. (ur.), *ABC dejavnosti v naravi: Športno plezanje* (str. 103-133). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995) *Nordijsko smučanje: teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Juul, J. (2009). *Družinske vrednote: življenje s partnerjem in otroki*. Radovljica: Didakta.
- Kadiš, F. in Kadiš, K. (2006). Bivakiranje in taborjenje. V Rotovnik, B (ur.), *Vodniški učbenik*. (str. 406–420). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Kaj je transakcijska analiza?* (13.10.2015). Pridobljeno s http://www.zdravje-plus.com/osnove_transakcijske_analize.htm.
- Kordež, M. in Kordiš, I. (2002). V Videmšek, D. (ur.), *Smučanje danes: gradivo za usposabljanje: Tek na smučeh: Pomen teka na smučeh* (str. 243). Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Košiček, M. (1998). *Človek, imej se rad*. Radovljica: Didakta.
- Košir, L. (21.12.2010). *Zrak – svoboda*. [Web log post]. Pridobljeno s <https://otroknarave.wordpress.com/tag/otrok-narave/>.

- Kristan, S. (1990). *Turno smučanje*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije: Republiški odbor za šport.
- Kristan, S. (1993). *V gore...: izletništvo, pohodništvo, gornišvo*. Radovljica: Didakta.
- Kuhar, I. in Janjušević, P. (2010). Kognitivno-vedenjska terapija. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 95-106). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Lasan, M. (2005). *Stalnost je določila spremembo – fiziologija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Manfreda, M. (1990). *Ledene sanje*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Masten, R. (2013). *Klinična psihologija*. Ljubljana : Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- McDougall, C. (2012). *Rojeni za tek: skrito pleme, ultratekači in največja tekma, ki je svet ni videl*. Ljubljana: Sanje.
- Mihelič, T. (2012). *Klic gora*. Ljubljana: Sidarta.
- Moscha, L. (2008). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan.
- Možina, M. in Rus Makovec, M. (2010). Sistemska psihoterapija. V Lojk, B. (ur.), *Psihoterapija na Slovenskem* (str. 195-226). Kranj: Inštitut za realitetno terapijo.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Oreški, S., Dernovšek, M. Z. in Hrast, I (2012). *Kam po pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Izobraževalno raziskovalni inštitut.
- Petrovič, D. (2012). V Burnik, S. (ur.), *ABC dejavnosti v naravi: Orientacijski tek* (str. 39–64). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Peršolja, B. (2001). Leto 2002 – mednarodno leto gora. *Planinski vestnik* (12). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Pistotnik, B. (2002) *Potapljanje za vsakogar: priročnik za prosto potapljanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Puschner, M. (12.10.2015). *Otroci izgubljajo stik z naravo*. Pridobljeno s <http://www.slonep.net/vrt-in-okolica/info/?view=novice&direct=9781>.
- Rugelj, J. (1983) *Uspešna pot : partnersko zdravljenje alkoholizma in bolnih odnosov v družini*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Rugelj, J. (2000). *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozal.: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.
- Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Sever, U. (2012). *Prekolesarimo Slovenijo: [prva GPS-transverzala po Sloveniji]*. Ljubljana : Mladinska knjiga.
- SFU Ljubljana (13.10.2015). *Sistemska psihoterapija*. Pridobljeno s <http://sfu-ljubljana.si/index.php/sistemska-psihoterapija/>.
- Sila, Š. (21.05.2012). »Otrok naj ljubezen do športa razvije sam«. Pridobljeno s http://www.siol.net/trendi/lepota_in_zdravje/aktualno/2012/05/otrok_naj_ljubezen_do_sporta_razvije_sam.aspx.
- Slovensko društvo za globinsko psihološko psihoterapijo (3.12.2015). *Telesne tehnike*. Pridobljeno s <http://www.sdgp.si/gpp/clanek/telesne-tehnike/20/>.
- Stanič, V. (2009). *Cerovščkov gospod : ob dvestoletnici prihoda v Ročinj*. Nova Gorica: Educa.
- Starc, G. in Sila, B. (1990). Kdo zmore in si zna privoščiti zdravje?. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa, Let. 38(1-2)*, 115-123.
- Strojin, T. Škarja, T. Sevšek, F. in Žigon, T. (1999). *Gornišтво: izbrana dela iz sociologije gornišťva*. Ljubljana: Tuma: Visoka šola za zdravstvo: Ministrstvo za znanost in tehnologijo.
- Terapevtsko-svetovalni center za zakon, družino in posameznika Oj (13.10.2015). *Terapevtsko-svetovalna obravnava*. Pridobljeno s <http://www.tsc-oj.si/storitve/terapevtsko-svetovalna-obravnava/>.
- Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

- Vaš psiholog (13.10.2015). *Telesna psihoterapija*. Pridobljeno s <http://www.vaspsiholog.com/2010/09/telesna-psihoterapija/>.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpiljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančević, B. (2011). *Ulovimo prosti čas: gibalne igre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vovk, M. (12.10.2015). *Danasnji otroci tujci do narave*. Pridobljeno s <https://iskreni.net/dom/ekologija/908-danasnji-otroci-tujci-do-narave.html>.
- Za dobro voljo po teku niso krivi endorfini, ampak ...* (11.10.2015). Tekac.si Pridobljeno s http://www.tekac.si/novice/13695/za_dobro_voljo_po_teku_niso_krivi_endorfini_ampak_.html.
- Zakaj otroci potrebujejo naravo?* (27.5.2012). EnaA. Pridobljeno s <http://druzina.ena.com/otroci/Zakaj-otroci-potrenujejo-naravo.html>.
- Zakonski in družinski inštitut (13.12.2015). *Psihoterapija po modelu relacijska družinska terapija (RDT)*. Pridobljeno s <http://www.zdi-nm.si/o-nas/9-uncategorised/101-psihoterapija-po-modelu-relacijska-druzinska-terapija-rdt.html>.
- Zavod za psihoterapijo Ljubljana (13.10.2015). *Psihoanalitična psihoterapija*. Pridobljeno s <http://www.psihoanaliza.si/storitve/psihoanalitcna-psihoterapija/>.
- Žorž, B., Jeromen, J., Naglost, O. in Veber, A. (2001). *Biti z naravo: z naravo do telesnega in duševnega zdravja*. Celje: Mohorjeva družba.
- Žorž, B. (2006). Psihologija vodenja. V Rotovnik, B. (ur.), *Vodniški učbenik* (str. 85–106). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Žorž, B. (2010). *Vzgoja za svobodo - vzgoja za odrekanje*. Koper: Ognjišče.