



DANSK FRILUFTSLIV

TEMANUMMER OM FRILUFTSLIV I BEVÆGELSE
DANSK FORUM FOR NATUR- OG FRILUFTSLIV
NR. 75, OKTOBER 2008, PRIS: 40 KR.

DANSK FORUM FOR NATUR- OG FRILUFTSLIV

www.danskfriluftsliv.dk

Formand:

Mads Brodersen,
tlf. 64 48 15 85
info@friluftsskole.dk

Næstformand og sekretær:

Rasmus Simonsen,
tlf. 24 45 36 10
simonsenrasmus@gmail.com

Kasserer:

Erik Jegsen,
tlf. 64 72 26 73
jegsen@privat.dk

Dieter Toftkjær

tlf. 20 82 56 71
toftkjaer@gmail.com

Jesper Lind Nielsen

tlf 51 51 42 04
thor_dk@hotmail.com

Webmaster:

Mathilde Vædele Juel Jensen
mathilde_juel@yahoo.dk

Jacob Steensen

Jacob_Steensen@hotmail.com

Redaktion og annoncer:

Martin Johnsen (ansvarsh.)
tlf. 23 82 70 10
johnsenmartin@hotmail.com

Terkel Berg-Sørensen

Dieter Toftkjær

Peter Bentsen

Grafisk tilrettelægning:

Kristian Dueholm Jessen
tlf. 22 97 41 03
dueholm@gmail.com

Bogklubredaktion:

Tue Kristensen
bogklub@danskfriluftsliv.dk

For- og bagsidefoto:

Silkeborg Højskole

ISSN 0909 – 0614

I n d h o l d

- 3** Bestyrelsen har ordet
- 5** Referat fra årsmødet
- 7** Regnskab og budget
- 8** Profiler - den siddende bestyrelse
- 10** Indbydelse til Friluftsrådsmøde og julefrokost
- 11** Virker det - projekter for overvægtige børn
- 14** Sundhed, motion, natur og livskvalitet
- 19** Slip legen fri
- 21** Vejlederkursus i Vinterland

Foreningens formål

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv. Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysnings- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker.

Dansk Friluftsliv udgives af Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv og udkommer fire gange årligt:

nr. 76	dec.	2008	deadline	1. nov.
nr. 77	mar.	2009	deadline	1. feb.
nr. 78	juni.	2009	deadline	1. maj.
nr. 79	okt.	2009	deadline	1. sep.

Annoncering:

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side. Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

BESTYRELSEN HAR ORDET

*Af Rasmus Simonsen
Friluftsliv-linieleærer på Midtjysk
Ungdomsskole*

Dette temanummer af »Dansk Friluftsliv« er en opsamling og opfølgning på årets seminar med temaet: »Friluftsliv i bevægelse.« Vi ønskede med seminaret at sætte fokus på med hvad og hvordan friluftslivet kan byde ind i tidens store mantra: Sundhed.

Indkredsning af en problemstilling: Gennem de senere år har debatten om sundhed ændret fokus. Tidligere var sundhed noget man målte i kilo (»livet er fedt«), men i de sidste par år er sundhed defineret som et bredere begreb, som kærer sig mere om, hvad der skal til for at kunne leve et godt liv dvs. »ha' det godt«.

Så melder spørgsmålet sig, det

spørgsmål, der for mig at se er den danske friluftslivsleders evige dilemma: om vi bruger friluftslivet som middel og klemmer det ind i nogle rammer for at nå et mål. Eller om friluftslivet er målet og vi kan dokumentere at det har nogle positive effekter som efterlyses i samfundet generelt.

I den sammenhæng er det prisværdigt det arbejde der er gjort for at dokumentere sundhedseffekterne af udeskole i Rødkildeprojektet. På den efterskole hvor jeg arbejder, har vi en friluftslivslinie og en idrættslinie. Da vi sidste år kom hjem efter fem dage på kajaktur med overnatning i lavvu og en dag med træklatring undervejs, mødte vi idrættslinien som havde være til boksning, kampsport, spinning etc. Vi har flere gange siden talt om at det kunne være interessant, at få lavet en undersøgelse

på de to linier tilsvarende den, man har lavet på udeskole, for at se hvilken sundhedseffekt de to ture har for eleverne. Hvilke målbare sundhedseffekter har det at leve et enkelt liv i fri luft? Seminaret dokumenterede at friluftslivet allerede byder ind med flere svar på tidens store udfordringer. Bl.a. et projekt i Viborg for overvægtige børn og Flemming Johannsens projekt med gode motionsvaner til højskoleelever og studerende. Desuden gav Anna Brodersens oplæg om motorisk udvikling mig et vigtigt perspektiv på mit arbejde i skoleverdenen.

På Midtjysk Ungdomsskole tager vi hvert år på skilejrskole. Vi har tre dage på langrend og tre dages alpint skiløb. Der er skiskole for alle elever. Inden vi tager hjemmefra inddeles eleverne i niveauer efter deres mod og



Foto: Silkeborg Højskole

erfaring. Undervisningsholdene justeres undervejs. Efter et par dage er der som regel samlet et hold der med kærlighed omtales »klumpedumpeholdet« for de elever, som synes, at ski under fødderne er mere til besvær end til gavn. Jeg har ofte undret mig over hvorfor de elever som ender på »klumpedumpeholdet« også er de elever som har det svært på skolen generelt. Hvad er koblingen? Anna Brodersen gav mig en del af svaret: Dårlig motorisk udvikling. Børn med en dårlig udviklet motorik har vanskeligt ved at klare sig, ikke blot på ski, men i mange fysiske og sociale sammenhænge. Det opløftende ved denne viden er at motorikken stadig kan udvikles uanset alder, men det kræver en målrettet indsats og træning.

Nu er der startet et nyt elevhold på skolen, og her efter fire uger vil »klumpedumpeholdet« til årets skitur allerede kunne udpeges. En del af disse elever får hjælp gennem PPR m.fl., men den hjælp der tilbydes er psykologhjælp. Hvor er det en skam at vi i vores samfund ikke yder et mere fyldestgørende tilbud til disse elever. Kedeligt er det også at disse elever kan nå så langt gennem vores institutionssystem uden at blive udfordret motorisk i en sådan grad at de kan indgå i legen og andre sociale sammenhænge på lige fod med andre. Jeg ville ønske at vi kunne iværksætte et bredere tilbud til disse elever end blot psykologhjælp og faglig testning. Her har friluftsliv, efterskolen og udeskole meget at tilbyde.

De børn og unge der her er tale om, får øjensynligt ikke nok udbytte af det nuværende idræts-tilbud i skoleundervisningen. Det tilbud vi giver børn og unge bør være lige så mangfoldigt som børnene og de unges baggrund. Som friluftvejledere har vi gode redskaber til at skabe en mere alsidig og afvekslende bevægelseskultur. Ligeledes har efterskolerne. Det ses på de elever som lige er startet, de føler sig i hvert fald udfordret på mangfoldige områder. Det er en fornøjelse at være en del af.

God fornøjelse med læsningen.



Foto: Lone Simonsen

REFERAT FRA ÅRSMØDET

REFERAT AF DANSK FORUM FOR NATUR- OG FRILUFTSLIVS ÅRSMØDE DEN 27. APRIL 2008 PÅ GYMNASTIK- OG IDRÆTSHØJSKOLEN I VIBORG

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
3. Fremlæggelse af regnskab 2007 og budget 2008.
4. Fastsættelse af kontingent.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse.
7. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
8. Valg af to revisorer.
9. Valg af revisorsuppleant.
10. Eventuelt.

Ad 1) Valg af dirigent og referent:

Dirigent: Terkel Berg-Sørensen

Referent: Martin Johnsen

Ad 2) Bestyrelsens beretning for det forløbne år:

Mads Brodersen (MB), formanden for Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv (DFNF), indledte bestyrelsens beretning med at understrege, at bestyrelsen har haft et travlt år i 2007. Ikke mindst på medlemmernes respektive arbejdspladser, hvorfor bestyrelsen ingen store kolbøtter har slået i 2007. Der har ganske enkelt ikke været tid og ressourcer til det. Ikke desto mindre ligger DFNF's aktiviteter på et stabilt niveau, og bestyrelsen har afholdt de planlagte antal bestyrelsesmøder i det forgangne år - herunder det legendariske julemøde på Helnæs Mølle. MB opfordrer til fremmøde den 28.-29. november 2008 og understreger, at det er et godt sted at netværke bl.a. for DFNF's kredsrepræsentanter i selskab med bestyrelsen (det blev selvfølgelig påpeget at kål og ølbajer også er et vigtigt indlæg på dette møde).

Bestyrelsen har i indeværende år koncentreret sig om hjemmesiden, bogklubben, udgivelse af bladet - herunder blev der givet en stor tak til alle gæsteredaktører, til Terkel Berg-Sørensen for den store arbejdsindsats samt til alle medlemmer, der har

ydet et bidrag mht. artikler mm. MB opfordrede medlemmerne til at skrive om turoplevelser, undervisningserfaringer, tips og tricks, synspunkter mm. (Disse sendes til redaktør Martin Johnsen).

Desuden fremhævede MB Erik Jegsen (EJ) for hans store indsats i bestyrelsen og som kasserer – stor tak til ham.

MB nævnede, at DFNF har været på banen i over 20 år, hvilket gør os ældre end naturvejlederne og pointerede, at det skal vi bruge til noget konstruktivt (vi skal lave pædagogik og bevægelse i naturen, det kan vi fra DFNF). Vi skal være positive og se fremad. Bestyrelsen arbejder på forskellige tiltag mht. 25 års jubilæet: at udgive et skrift, at tage på en færd (måske er der en, der vil lave en Ph.d. over DFNF's historie).

Det blev påpeget, at vi selvfølgelig gerne må være skarpere i vores profil, men DFNF er ikke en fagforening for friluftsvejledere – DFNF er et diskussions- og interesseforum for ligesindede, der holder af natur- og friluftsliv (EJ gør opmærksom på, at vi er et FORUM – vi mødes og udveksler synspunkter, skaber debat, vi er interessebetonet – det er lysten der driver værket),

Et sted vi kunne arbejde på vores synlighed er overfor for Friluftsrådet – herunder kredsrepræsentanter og vores B-medlemskab i Friluftsrådet (vi bør være A-medlemmer!).

Vi har været synlige i samrådene, og måske skal vi have arbejdshandskerne på igen, og være frontløbere på et nyt »samråd for sejlads i undervisningsregi«, da kravene til sikkerhed i disse år skærpes. Vi frygter at sejlads-faget bl.a. på efterskoler kvæles på baggrund af de stramme regler.

Til sidst takkede MB to bestyrelsesmedlemmer, som af personlige og arbejdsmæssige årsager ikke ønsker genvalg – en stor tak til næstformand Peter Bentsen for hans kæmpe store indsats i DFNF. Ligeledes en tak til Flemming Mumm.

Under bestyrelsens beretning gennemgik Jacob

Steensen DFNF's nye hjemmeside og Martin Johnsen gennemgik bogklubben i den nye udgave.

Ad 3) Fremlæggelse af regnskab 2007 og budget 2008:

Erik Jegsen gennemgik på nøje vis regnskabet 2007 (se regnskab andetsteds i dette blad). DFNF har haft et lille underskud på -957,70 kr., men til det skal siges, at vi har betalt et ekstra blad i 2007. Regnskabet blev godkendt.

Gennemgang af budget 2008 – her skal nævnes en fejl på udleveret ark – under egenkapital skal stå 5.500 kr. og ikke 24.500 kr. Fejlen er rettet i efterfølgende arbejds papirer.

Johnny Bøtke Laursen spurgte til DFNF's nuværende medlemsantal – hvortil EJ svarede 260 stk.

Ad 4) Fastsættelse af kontingent:
Kontingentet forbliver uændret.

Ad 5) Indkomne forslag:

Bestyrelsen indstillede Carsten Damsgaard til æresmedlem idet: 1) Carsten startede bogklubben op og holdt den kørende i en lang periode, 2) Carsten har siddet i bestyrelsen i mere end 10 år samt 3) Carsten har kørt bladet i en lang årrække. Carstens æresmedlemskab blev applauderet af en enig forsamling.

Ad 6) Valg af bestyrelse:

På valg: Peter Bentsen, Jacob Steensen, Erik Jegsen og Flemming Mumm, der stoppede midt i sin valgperiode.

Ikke på valg: Rasmus Simonsen, Mads Brodersen og Mathilde Vædele Juul Jensen

Erik og Jacob genopstillede. Peter ønskede ikke genvalg, da han rejser til Australien til sommer i forbindelse med sin ph.d.

Bestyrelsen opstillede Jesper Lind Nielsen og Dieter Toftkjær Sørensen - begge blev valgt sammen med Jacob Steensen og Erik Jegsen.

Johnnie Bøtke Laursen opfordrede forsamlingen til at summe et par minutter inden afstemningen, så nye ansigter til årsmødet havde mulighed for at overveje deres situation.

Ad 7) Valg af suppleanter til bestyrelsen:

Kamille Rohde og Helle Harthimmer ønskede at opstille - begge blev valgt.

Bestyrelsen ønsker at ændre i vedtægterne (§ 10) – dette gøres til næste årsmøde.

Ad 8) Valg af to revisorer:

Dan Panton og Jannie Nielsen genopstillede og blev valgt.

Ad 9) Valg af revisorsuppleant:

Lars Hansen opstillede og blev valgt.

Ad 10) Eventuelt:

- Rasmus Simonsen fremlagde Friluftsrådets kredsinddeling - herunder kredsrepræsentanter. DFNF er interesseret i at have så mange siddende i de forskellige kredse og bestyrelser som muligt. Lars Andersen fremlagde sit arbejde i Østjylland, hvor han bl.a. nævnte fig. arbejdsområder: Grønne flag, blå flag og nationalpark (se evt. Lars' artikel i Dansk Friluftsliv nr. 73). Lars spurgte om opgaverne, der ligger på den nye hjemmeside må citeres? (Ja det må de gerne, hvis der refereres til opgave og forfatter).
- Tidspunktet for årsmøde/seminar blev debatteret - skal det ligge en fredag/lørdag i stedet for? Praktiske indlæg på årsdagen er der positiv stemning for.

Afslutningsvis takkede Terkel Berg-Sørensen for god ro og orden!

PS. Der deltog 27 medlemmer i årsmødet.



Foto: Kristian Dueholm Jensen

REGNSKAB OG BUDGET

Af Erik Jegsen

	BUDGET 2007	REGNSKAB 2007	BUDGET 2008
<i>Indtægter:</i>			
Tipsmidler, driftstilskud.....	35.000	35.000,00	35.000
Kontingenter	75.000	83.550,00	80.000
Renter.....	0	54,36	0
Projekter & arrangementer.....	26.000	25.626,00	8.000
Med tipsmidler	10.000	10.298,00	0
Annoncer i bladet.....	10.000	7.500,00	7.000
Diverse.....	0	0,00	0
I alt	156.000	162.028,36	130.000
 <i>Udgifter:</i>			
Bladet Dansk Friluftsliv	80.000	102.817,78	85.000
Projekter og arrangementer	20.000	21.493,46	6.000
Nordiske aktiviteter.....	3.000	2.500,00	3.000
Mødeaktiviteter	20.000	16.911,61	20.000
Administration	15.000	14.263,21	16.000
Diverse.....	0	5000,00	0
I alt	138.000	162.986,06	130.000
Resultat	18.000	-957,70	0
Egenkapital.....	6.500	6.647,89	5.500
Likvide aktiver.....	24.500	5.690,19	5.500

Erik Jegsen
kasserer

Dan Panton
revisor

Jannie Nielsen
revisor

DEN SIDDENDE BESTYRELSE

Dieter Toftkjær

1-årig idrætsuddannelse fra Paul Petersens idrætsinstitut i København. Uddannet lærer fra Den frie Lærerskole i Ollerup med linjefag i dansk, idræt, naturfag, håndværk og friluftsliv. Speciale i naturfag i børnehøjde. Har erfaringer med udeskole som Friskole-, folkeskole-, efterskole- og højskole. Har boet og læst i Norge som friluftslivsleder på Høgskolen i Bø, Telemarken. Er p.t. ved at tage den 1-årige motorikuddannelse og er uddannet til at undervise på projektet: Slip legen fri. Eksamineret kajakinstruktør. Ansat som udeskolekonsulent og friluftslivsleder ved Vends Motorik- og Naturskole.

Jacob Steensen

Jeg har to års idræt fra Århus universitet og to års friluftsliv fra Høgskolen i Telemark. Siden jeg blev færdig i Norge sommeren 2006, har jeg været ansat på Brøderup Ungdomsskole.

Jeg har været medlem af DFNF siden 2007, sad fra starten med som suppleant og blev ved årsmødet 2008 valgt ind i bestyrelsen.

Som medlem i bestyrelsen er det min opgave at passe hjemmesiden sammen med Mathilde. Vi sørger for at den er opdateret, så medlemmer kan følge med i hvad det sker rundt i landet. Jeg lod mig vælge til bestyrelsen, så jeg kunne være med til at støtte op om friluftslivsledere hvor der er behov for det, samt for at få en større indsigt i det danske friluftsliv.

Jesper Lind Nielsen

Jeg er 33 år og bor i Båring. Jeg er uddannet lærer fra Den frie Lærerskole og har en bachelorgrad i friluftslivsledning fra Høgskolen i Telemark. Jeg har arbejdet med friluftsliv i mange sammenhænge: guide, friluftslærer,

instruktør m.m. I dag arbejder jeg freelance for et par firmaer. Ellers tjener jeg mine penge ved at være ansat på en lukket, sikret institution. Jeg har været medlem i Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv i små 10 år. I den periode har jeg været med i bestyrelsen i de fem, hvor jeg bl.a. har været sekretær.

Grunden til at jeg er glad for at være medlem af Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv, er at friluftslivet giver en masse gode oplevelser og erfaringer til mig selv som person, og at jeg gerne vil være med til at fremme denne mulighed for mine medmennesker. Rent praktisk vil jeg gerne være med til at sørge for at de mennesker, der gider vise vores verden frem for andre har så gode arbejds- muligheder som muligt, og den bedste adgang til vores natur.

Mads Brodersen

Er 38 år ung. Bor i Asperup lige midt i Middelfart kommune.

Uddannelser: sømand, tømrer, PD- i ungdomspædagogik, naturvejleder og så er der jo diverse kurser, beviser o.l.

Jeg har arbejdet med alle mulige og umulige børn, unge og voksne. Dette i mange forskellige sammenhænge som: opholdsteder, foreninger, skoler, højskoler, hjerneskadecenter mv. Min erfaring er derfor primært i special- og socialpædagogiske sammenhænge.

Nu driver jeg til daglig Vends Motorik- og Naturskole, som er en virksomhed der arbejder med oplevelser, rekreation, turisme, uddannelse/efteruddannelse, foredrag, projekter mv. inden for natur, motorik og friluftsliv. Dertil kommer lidt handel med udstyr.

Jeg underviser også på pædagoguddannelsen i Odense i min fritid. Jeg har siddet i bestyrelsen siden 2003 og har været formand siden 2006

Jeg er drevet til bestyrelsesarbejdet, fordi jeg mener at friluftslivet i sin brede forstand er overset i Danmark. Vi kender og har bevist alle de positive effekter, ude- og friluftslivet har på vores liv i almindelighed. Derfor er det vigtigt at vi arbejder sammen om at udbrede kendskabet til, at vi er der (vi = friluftsfolkene) og kan bruges som igangsæt-



tere. Der er heldigvis kommet øget fokus, men der er lang vej at gå endnu.

Mathilde Vædele Juel Jensen

Jeg er 35 år og bor i Valby.

Jeg er uddannet idræts- og friluftslærer fra hhv. Københavns Universitet og Højskolen i Telemark. Siden jeg blev færdiguddannet har jeg arbejdet som højskolelærer og er p.t. ansat i en stilling som udviklingsmedarbejder på Ubberup Højskole. Jeg har været medlem i Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv i fem år. I den periode har jeg været med i bestyrelsen i de tre. Grunden til at jeg oprindeligt lod mig vælge ind var, at jeg havde lyst til at gøre et stykke friluftspolitisk arbejde ved bl.a. at være med til at synliggøre friluftslivvejlederne og deres arbejde. Det handler det stadig om og p.t. er jeg bl.a. med til at lave foreningens nyhedsbrev og opdatere hjemmesiden, så friluftslivvejledere i det danske land kan følge lidt med i, hvad der sker rundt omkring. Og at ikke-friluftslivvejledere kan holde øje med hvad vi går og laver.

Erik Jegsen

Jeg er 53 år og bor i Flemløse på Vestfyn. Efter en omvej over biologistudiet på Københavns Universitet, blev jeg skolelærer fra Blågård Statsseminarium med Biologi og Idræt som linjefag. Inden da var jeg blandt andet KFUM- og DDS-spejder igennem 10 år. Har nu arbejdet 22 år som efter-skolelærer i Glamsbjerg, ligesom jeg gennem en

hel del år har haft fornøjelsen af at være medejer af Helnæs Mølle Friluftsgård og Naturskole.

Jeg har været medlem af DFNF siden foråret 1989, og siddet i bestyrelsen siden efteråret samme år. Har været kasserer gennem alle årene, og formand gennem 3 perioder. Så nu sidder jeg vist mest som en røst fra fortiden og prøver at forstå nutiden for at kunne påvirke fremtiden for natur- og friluftslivet her i Dronningeriget. Grunden til at jeg blev valgt ind, hvis jeg husker dette korrekt, var at der ikke var flere deltagere til årsmødet end det antal der skulle sidde i bestyrelsen! Og så var og er der selvfølgelig glæden ved natur- og friluftslivet såvel på det private plan som i arbejdssammenhængene.

Rasmus Simonsen

Friluftslivslinieleærer på Midtjysk Ungdomsskole, Ejstrupholm. Læreruddannet fra Silkeborg Seminarium og Friluftsliv, påbygning Højskole i Telemark, Bø. Træklatre- og kanoinstruktør. Ikke certificeret havkajakinstruktør (hvis man kan tillade sig at påberåbe sig den titel uden at have papir på det). Sidder med i DGI Motion og friluftslivsudvalg Midtjylland hvor jeg primært underviser på MTB kurser.

Mit mål med bestyrelsesarbejdet er at DFNF vedbliver at være landets mest seriøse platform for formidling og udveksling af pædagogiske, didaktiske og forskningsmæssige overvejelser og resultater inden for friluftsliv.

Sekretær. Med i bestyrelsen siden 2006

Indbydelse til DFNF's Friluftsrådsmøde og julefrokost

Foto: Kristian Dueholm Jessen

Sted: Helnæs Mølle, Helnæs Byvej 21 - 5631 Ebberup
(se evt. helnaesmoelle.dk)

Program:

Fredag 28/11:

15.00-17.30 Bestyrelsesmøde for DFNF (Alle interesserede er velkomne til at deltage).

17.30-18.00 Sen eftermiddagskaffe med kage.

18:00-20:00 Samtalemøde med kredsrepræsentanterne.
»Siden sidst« fra de forskellige kredse.

Debat og behandling af følgende temaer:

- kommunale friluftsoplæg
- nationalparker
- evt. andre temaer som vi finder interessante

Hvordan styrker vi vores arbejde i Friluftsrådet/nationalt?

20.00-? Julefrokost, hygge og uformel netværkning

Lørdag 29/11:

Morgenmad

Naturvandring med flere natur-/friluftvejledere

12.00 Farvel og tak for denne gang

Tilmelding: Dieter Tofthkjær på e-mail: toftkjaer@gmail.com

Transport: Vi opfordrer til samkørsel. Deltagerliste udsendes pr. mail hurtigst muligt. Vi dækker kredsrepræsentanternes transportudgifter (2 kr/km).

Hvis du har nogle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte undertegnende.

Ellers glæder jeg/vi os meget til at møde dig!

På vegne af Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv

Dieter Tofthkjær



VIRKER DET - PROJEKTER I DEN FRI LUFT FOR OVERVÆGTIGE BØRN

Af Annette Michelsen la Cour

Hvorfor skal man lave idrætsprojekter for overvægtige børn hvor fokus er på idræt, natur og uderum? For det utrænede øje kan det være svært at se pointen, men den er der.

I forbindelse med regeringens indsats for socialt vanskeligt stillede børn og overvægt, der startede i 2006, var der skitseret rammer for projekter, der skulle lægge vægt på natur - de skulle faktisk finde sted udenfor hele året rundt. Alle idrætsforeninger kunne søge penge til at gennemføre sådanne projekter.

Disse projekters målgruppe var de 10–13-årige. Projektforslagene skulle inddrage både friluftsledere og skovridere. Projektpengene blev udbudt under overskriften: Idræt, natur og uderum. Aktiviteterne skulle ikke blot være legeprægede men også orienterede mod at fremme brugen af kroppen som transportmiddel, cykling f.eks. og målene var blandt mange disse to: tilvænning og interesse for nye bevægelsesarenaer, introducere brug af kroppen som transportmiddel og udvide børnenes aktionsradius.

Yderligere skulle foreningernes projektforslag fremme bevægelsesglæde, handlekompetence i idræt, socialt samvær, selvværd, almen trivsel - store og ambitiøse mål.

At staten har en forventning om at idrætten fremmer bevægelsesglæde, socialt samvær, selvværd og almen trivsel, fremgår tydeligt af projektdokumentet. At se det udfoldet indenfor – eller rettere udenfor i skov, på vej og mark, sø og hav betyder reelt, at man forlader idrætsforeningsrammen og går over i friluftslivet, for der stilles også krav om nye bevægelsesarenaer.

Nye bevægelsesarenaer er i høj grad aktiviteter, der traditionelt har ligget hos spejderne, hvor de har nået en begrænset målgruppe, nemlig de aktive spejdere. Men i de seneste 20 år har grupper

med lyst til friluftsliv med mange fysisk krævende aktiviteter gået spejderne i bedene og målgruppen med lyst til udeliv er blevet udvidet væsentligt. Dette område, idræt, natur og uderum, er dermed blevet kendt udenfor spejderkredse og specielt ekstrem sportsgrene har tiltrukket helt andre typer udøvere.

Nu skal idræt, natur og uderum så også bruges som middel i det sociale arbejde.

Uden at skulle gøre mig klog på om spejderbevægelsen nogensinde har tiltrukket vanskeligt stillede børn eller overvægtige børn, eller fungeret som alternativ til idrætsforeningslivet, så er området friluftsliv et attraktivt alternativ for børn, der har lidt nederlag indenfor gymnastiksalens fire vægge. At fjerne de traditionelle rammer for bevægelseskultur, når man skal aktivere overvægtige børn synes at være et meget bæredygtigt bud på, hvordan man får aktiveret børn, der ellers ikke bevæger sig af sig selv. Disse børn vil ofte have givet op og være prægede af ikke bare bevæge-ulyst men også af konkrete problemer med at følge med på normalvægtige børns aktivitetsniveau. De har også ofte sociale problemer, lav forældreopbakning og beskrives som værende skrøbelige i sociale sammenhænge.

Børn, der bevæger sig meget har bl.a. forældre, der bakker dem op, de er sjældent overvægtige og de må forventes at spise nogenlunde sundt. Børn der ikke bevæger sig af sig selv kommer hurtigt ind i en ond spiral: usunde spisevaner, lille viden om sund madkultur, begrænset eller ingen fysisk aktivitet, familier uden foreningstilknytning, og stort forbrug af stillesiddende aktiviteter. Disse børn har lidt nederlag i skolens gymnastiktimer, i skolegårde, og de ender i en situation hvor deres vægt betyder, at de ikke kan deltage i lege på lige fod med normalvægtige børn.

For disse børn kan en form for fysisk aktivitet, der ikke ligner den fra skolegården eller gymna-

stiksalen være muligheden for at bryde den onde spiral. Min undersøgelse viser, at disse børn gerne vil bevæge sig men ikke bryder sig om at træne. Den viser også, at de får lov til at trykke på det, jeg kalder stopknappen, når de er i skole, – man lader dem være, for det er for tidskrævende at aktivere dem. De deltager ikke i fysisk krævende lege i skolegården, og de dyrker ikke idræt i foreningerne. Men de vil gerne bevæge sig og lege og ved at tilrettelægge aktiviteter, der er anderledes end dem de kender, får man dem med.

Det er her, at friluftslivet har noget at byde på. For disse børn vil en leg i skoven være en leg der byder på andre udfordringer end legen i skolegården. For det første har de formentlig ikke lidt nederlag her tidligere. At bevæge sig udendørs mellem træer og buske stiller andre krav til deres fysik – de kommer let til at fokusere på andre ting end deres dårlige fysik – og udendørsaktiviteter tilbyder andre oplevelser end de præstationsorienterede. Det er legen og ikke præstationen, der er i fokus.

Et andet væsentligt element der styrker inddragelse af overvægtige børn i friluftslivet er at der ikke er de samme præstationsnormer blandt børnene som der er på f.eks. et fodboldhold, svømmehold eller i gymnastikforeningen. Måske er det vigtigst at sige, at der ikke er nogen præstationsnormer, her, men at oplevelsen står i centrum. Og dermed bliver børnene bragt væk fra træningsmantraet. Dermed er en af de eksklusionsmekanismer, som idrætsforeningslivet ellers er berytget for, fjernet. Men der er andre eksklusionsmekanismer i idrætten. Al ny viden viser at jo tidligere man starter, jo bedre bliver man teknisk. Da mange foreninger satser på eliten, så er man meget hurtigt aldersmæssigt uinteressant i foreningerne, hvilket viser sig i uattraktive træningstider, dårlige trænere og faciliteter og frafald. Her bliver både de overvægtige og de, der er startet i en »sen« alder (8 år f.eks. eksempel fra fodboldverdenen eller springgymnastik) siet fra.

Og man bliver hurtigt »mobbet« ud af et hold, hvis man er dårligere teknisk end de andre børn på holdet - de sociale normer i idrætten er ikke for svagpissere!

Dette træk deler friluftslivsaktiviteter ikke med

idrættens verden. Her er friluftslivets styrke – fraværet af det præstationsorienterede. Måske ikke helt, men præstationen overskygges af det oplevelsesprægede: Det kan godt være at der er fem km over en sø i kano i modvind, men præstationen med at overvinde de 5 km blandes med den oplevelse, det er at sejle i kano, at skulle kæmpe mod bølger, strøm og vind. Der vil være meget andet at tale om, når lejrstedet nås på den anden side, end hvor hurtigt man nåede frem.

Ved at bruge idræt, natur og uderum som metode til at gøre inaktive børn aktive opnår man i mine projekter følgende:

1. dels det psykiske – at anbringe børnene udendørs betyder at anbringe dem i en situation, hvor forventninger både hos dem selv og hos de andre er nogen helt andre end de plejer. Her er de indlærte flugtmekanismer ikke anvendelige. Det er det første skridt på vejen til at få gjort op med uhensigtsmæssig, indlært adfærd.
2. Den anderledes ramme giver mulighed for at udfordre sig selv på nye måder og dermed overskride egne negative forventninger.
3. Vægten på aktiviteter i natur og uderum lægges på oplevelse og opgaveløsning, der i modsætning til den traditionelle idrætspræstation inkluderer alle.
4. Instruktører i aktiviteter indenfor natur og uderum får dermed en anden opgave end idrættens instruktører i og med at de grundlæggende værdier ikke handler om præstation men om oplevelse og opgaveløsning.
5. Og muligheden for at finde opgaver, der passer alle uden at virke diskriminerende ligger i selve opgaven med at finde på aktiviteter der er nye. Uderummet giver også mulighed for at skabe lege uden tabere – muligheden for at bryde med de traditioner for selektion, der hænger som en dyne over gymnastiksalene.
6. Samværet med andre (ligeså) overvægtige børn øger trygheden – her er alle lige tykke og klumpede, men i og med at rammerne er anderledes og udfordringerne nye er der ingen kendte roller man kan skjule sig bag, tværtimod kan man få en ny aktiv rolle.
7. Når der er tale om et projekt specifikt rettet mod overvægt er der selvfølgelig fokus på alle børns aktivitetsniveau. Ingen får lov til at være

passive – eller trykke på stopknappen, hvilket lettes af de ukendte og anderledes omgivelser. Der er heller ikke noget toilet ude i skoven man lige kan smutte ud og gemme sig på!

Mine fund viser at børnene elsker at bevæge sig udendørs i aktiviteter, der er ukendte fra skolen eller idrætsforeningen.. Her bliver alle lige og ingen bedre end andre og det er lettere at forlade de roller man ellers flygter ind i. Især i Viborg-projektet har jeg oplevet hvordan man med stor fantasi varierer aktiviteterne fra gang til gang, hvilket betyder at børnene prøver mange forskellige kropslige udfordringer. Det, at der satses bredt, øger muligheden for på et eller andet tidspunkt at finde noget alle er gode til.

Fordelen ved at bruge udendørsaktiviteter som metode i en social indsats er at her er der mange ekstrem sportsgrene, der er anderledes seje i børns og unges øjne end almindelig idræt - det er vildt, vådt og farligt at raften – elementer der tæller, hvis man vil markere sig i en ungdomskultur. Og elementer der tæller i en oplevelsesøkonomi. Dette udnyttes af Skandinavisk Rafting Klub i København. De har fået støtte til et projekt for

de 14-17-årige og her er det en fordel, at man er stor. På dette projekt, der er for de 14-17-årige, lærer de unge at raften. Denne målgruppe, som jeg vurderer vel nok er den sværeste målgruppe at arbejde med, har en direkte fordel af deres vægt, jo tungere man er, jo bedre er man til at håndtere raften. Samtidig bliver man nødt til at kunne svømme for at deltage, og alt i alt kræves der masser af bevægelse, hvor vægten enten er en fordel eller ikke hæmmer deltageren.

Det er kun fantasien, der sætter grænsen for tilrettelæggelse af aktiviteter i friluft regi for overvægtige børn. Grundlæggende er de kendte (og hæmmende) rammer fjernet, værdierne er anderledes end i præstationsidrætterne, og opgaven for instruktørerne er også anderledes. Det øger muligheden for at få et nyt og forbedret forhold til egne muligheder. Det øger muligheden for at bryde med idrættens ekskluderende normsæt. Det betyder også at vejen er banet for at skabe ny tillid til egen kunnen og måske opdage, at man godt kan en masse ting med sin krop - og komme med ind i legen igen.



Foto: Lone Simonsen

SUNDHED, MOTION, NATUR OG LIVSKVALITET

Højskoleprojekt ved Flemming Johannsen, lærer i natur og friluftsliv på Silkeborg Højskole

- Natur og friluftsliv har rigtig mange kvaliteter.
- I de senere år har man i både formål og indhold lagt mere vægt på det sundhedsmæssige perspektiv ved at færdes ude – dyrke friluftsliv.
- Rent politisk har man for øjeblikket stor opmærksomhed på motion og fysisk aktivitet, og en mulighed er selvfølgelig at henlægge dette til det grønne uderum.
- Både sundhedsministeriet, regionerne, kommunerne, Skov- og Naturstyrelsen, Friluftsrådet og idrætsorganisationerne danner partnerskaber omkring sundhed, motion og natur.
- Også naturvejlederne har i de senere år inddraget mere fysisk aktivitet i deres formidling af naturoplevelser og naturindsigt.

Og det er der vel også ganske god grund til!

WHO HAR BEREGNET, AT 70 % AF ALLE SYGDOMME I ÅR 2020 VIL SKYLDES VORES LIVSSTIL!

De seneste års videnskabelige undersøgelser har været ganske tydelige og efterlader ingen tvivl om, at *motion* er en af de vigtigste byggesten i forebyggelsen af tidens mange livsstilssygdomme! (se bl.a. Bente Klarlund Pedersen og Bengt Saltin, begge professorer og forskere inden for fysiologi, træning og motion).

På den anden side af Atlanten ser vi et USA, hvor den manglende fysiske aktivitet og de deraf følgende helbredsproblemer udvikler sig foruroligende. Vi er i Danmark ti år bagefter denne udvikling; men vi har forhåbentlig stadig mulighed for at vende den?

Når det gælder fysisk aktivitet i hverdagen, skal der sættes ind på mange områder. Der skal oplysning og information til, og der skal skabes rammer og muligheder, således at den enkelte får lyst,

tid og overskud til at være fysisk aktiv.

Vi bør også i højskoleverdenen spille med og tage ansvar på dette felt! Vi skal motivere og inspirere de unge til et aktivt liv, hvor motion og bevægelse bliver en naturlig del af dagligdagen. Det gælder både i det liv, der leves på den enkelte højskole, men også i den dagligdag, der følger efter.

Det vil være forskelligt, hvordan man skal varetage denne opgave. På idrætshøjskolerne er der et naturligt fokus på krop og bevægelse, mens man på andre højskoler bevidst må tænke i strategier, pædagogik og rammer.

Det drejer sig således både om motion og sundhed, men også om trivsel og livskvalitet!

Jeg mener, at det er vigtigt i al snakken om forebyggelse at se på det sundhedsbegreb, der ligger til grund for de tiltag og budskaber, der kommer på banen.

I mit arbejde med højskoleunge er jeg ikke i tvivl om, at det er helt afgørende at tage udgangspunkt i det brede humanistiske sundhedsbegreb. Her handler det ikke om kampagner, hvor risikoen for sygdom og et kortere liv fremføres, men derimod om deres generelle trivsel i deres egen konkrete dagligdag.

Sammenligner man sundhedsadfærden blandt unge, der trives, og unge, der ikke trives, er der klar overvægt af dårlige vaner hos de unge, der ikke trives! (MULD-undersøgelserne Monitoring af unges livsstil og dagligdag 2000-2004).

Derfor drejer det sig netop i sundhedsfremmearbejdet med de unge om at mobilisere det positive overskud, skabe selvtillid, livsmod og handlekompetence!

Derefter kan vi sætte fokus på KRAM-faktorerne (kost, røg, alkohol og motion) og det på en måde, hvor de unge føler, at de selv er med og tager selvstændigt ansvar. Her anbefaler jeg at bruge *Du bestemmer-metoden*. Den går ud på at få de unge til at tage stilling til deres egen sundhed og livsstil - og tage konsekvenserne af det. Der er ingen løftede pegefingre. Det er de unge selv, der bestem-



mer hvordan og hvor meget, de vil medvirke!
Det er vigtigt ud fra en bredere forståelse af sundhed at skabe en ramme for selvrefleksion, hvor de unge selv kan definere sundhed og trivsel, og derefter få mulighed for at arbejde frem mod egne formulerede mål. *Du bestemmer* er en sundhedspædagogisk arbejdsmetode udarbejdet af den svenske psykolog Elisabeth Aborelius, hvor frivillighed og vurderingsfrihed er væsentlige grundprincipper.

DET SÅKALDTE BREDE HUMANISTISKE SUNDHEDSBEGREB DEFINERER SUNDHED:

- *som fysisk, psykisk og social velvære med overskud til de strabadser og opgaver, hverdagen byder på.* Eller sagt med andre ord:
- *sundhed handler om følelsen af livsmod og livsglæde og følelsen af at kunne mestre livets mange forskellige udfordringer og mangfoldige situationer!*

Den anerkendte professor i medicinsk sociologi Aaron Antonovski hævder, at det gælder om at mobilisere det positive overskud, der gør folk robuste over for livets tilskikkelser, således at man er i stand til at klare sig igennem spændinger, udfordringer, problemer og kriser af mange slags, uden at det ødelægger helbredet!

"Sygdom er, hvordan man har det. Sundhed er, hvordan man tager det"

Piet Hein

Formålet med mit projektarbejde har således været at arbejde med følgende spørgsmål og overvejelser!

- Hvordan kan vi give eleverne en indsigt i og en forståelse for sundhedsrisikoen ved at være inaktiv, og dét på en måde, hvor vi ikke kommer til at virke for frelste?
- Hvad skaber for de unge livskvalitet og livsglæde?
- Hvordan kan vi motivere og inspirere dem til at sige ja til bevægelse og en aktiv livsstil?
- Hvad kan friluftslivet og naturen byde ind med som ramme for motion og aktivitet?
- Hvordan kan vi skabe gode muligheder for

motion og udeaktivitet i dagligdagen på højskolen? - Det kræver tid og prioritering.

- Hvordan kan vi bibringe eleverne en viden om bevægelse og træning, så de selv vil være i stand til at forme og leve en aktiv dagligdag efter højskoletilværelsen?
- Hvilke muligheder har de unge for motion i naturen/friluftsliv, når de flytter til storbyerne? Hvilke barrierer kender vi til? Er der naturlige og tilgængelige netværk? Hvad tilbyder det organiserede foreningsliv?
- Kan de unge på længere sigt fastholdes i lysten til at motionere i naturen?

På Silkeborg Højskole gennemfører vi nu for anden gang et undervisningsforløb med motion i naturen. Vi kalder det grøn motion.

Alle elever har i første omgang udfyldt et personligt spørgeskema, hvor de har forholdt sig til egne holdninger og erfaringer omkring naturoplevelser, motion og idræt, sundhed og livskvalitet, visioner og mål i eget liv m.m.

Dette følges umiddelbart op af en snak/debat i mindre grupper (2-4 personer), hvor de udveksler historier, erfaringer, meninger og gode/dårlige oplevelser.

Allerede her bør den smukke natur omkring Silkeborg Højskole spille med, hvorfor snakken gennemføres som en »walk and talk«-vandretur i nærområdet.

Med udgangspunkt i svarene fra spørgeskemaerne vil jeg ugen efter lave et oplæg omkring sundhed, motion, natur og livskvalitet efterfulgt af en fælles debatrunde.

Dette indspil bør være fuldt af begejstring og inspiration, præget af gode historier og eksempler. Det sundhedsfremmende perspektiv må ikke fylde for meget, men derimod bør der lægges vægt på den daglige trivsel og velvære!

Naturen som motionsrum og naturoplevelsen er væsentlig, og oplægget bør indeholde en beskrivelse af den konkrete natur i Silkeborg og specielt omkring højskolen.

Nu skal den enkelte elev så afklare med sig selv, om man har lyst til at medvirke i et forløb om motion i naturen, mens man er elev på Silkeborg Højskole.

Det skulle således helst blive et velovervejet og positivt tilvalg på baggrund af egne erfaringer, forventninger og visioner med livet.

SELVE FORLØBET

Her »motioneres« i naturen mindst tre gange om ugen og minimum 30 minutter.

Det kan være i form af vandreture, jogging eller løb, cykling, ture på rulleskøjter, padling i kano eller kajak, tons og leg. Den ene gang afvikles aktiviteten/turen/træningen med fælles igangsætning af projektleder (dog med forskellig aktivitetsform i mindre grupper), den anden gang på et fast tidspunkt uden projektlederens medvirken og endelig en gang i weekenden på helt eget initiativ.

Projektlederen skal fortsat motivere, bakke op og inspirere, men det er vigtigt, at den enkelte elev føler et eget ansvar og får erfaringer med selv at lave aftaler og komme af sted!

Der skal føres en personlig logbog over aktiviteterne. Det drejer sig selvfølgelig om, hvad man har lavet og således også tid og længde. Men langt vigtigere er en beskrivelse af tidspunkt på dagen, humøret og motivationen før og efter, hvilke naturoplevelser/-indtryk fik man med, hvordan var vejret og luften, var jeg alene eller sammen med andre, hvad tænkte jeg på, hvad snakkede vi om....

Ja, logbogen bør således blive til en form for **mentalt barometer!**

Selvrefleksionen er vigtig! Hvad gør udelivet og motionen ved mig mentalt såvel som fysisk? De skal mærke efter, og blive klogere på sig selv.

Dette vil forhåbentlig senere kunne danne grundlag for egne valg omkring dagligdag, motion og naturoplevelse.

Man må som lærer gerne være nysgerrig og spørge ind!

Der udarbejdes personlige målsætninger frem mod ca. slut oktober. Det kunne være at jogge/løbe 5 måske 10 km eller cykle 50 km, men det kunne også være at løbe sammenhængende i 20 minutter eller for den sags skyld blot at gennemføre forløbet eller at opnå trivsel og glæde ved at komme ud i al slags vejr.

Der fyldes også teori og viden på gennem foredrag, oplæg og debat. Her er emnerne udstyr/påklædning, hvad byder naturen på, årstidernes skiften, kost og drikke, hvad sker der med kroppen, når man motionerer, træningslære/træningsplanlægning, hvordan holde motivationen efter højskolen - barrierer og frafald, hvilke netværk vil man kunne benytte sig af, personlige konditionstest...

EFTER HØJSKOLEOPHOLDET

Der er ingen tvivl om, at det kan være rigtig svært at bibeholde en fast rytme omkring træning/motion i naturen, når man flytter til en ny by, starter studium og skal opbygge nye sociale relationer!

Derfor vil projektets succes stå og falde med modtagelsen af de unge i de fire store studiebyer (København, Aalborg, Odense og Århus)

Her skal der etableres netværk, der kan samle, informere og inspirere til videre udeaktivitet.

Under USG ved Københavns Universitet har man netop i 2007 i samarbejde med Friluftsrådet ansat en naturvejleder Christian Engkilde med det formål at arrangere friluftsliv og motion i naturen for de studerende. Denne kontakt og mulighed skal vi selvfølgelig bruge, men derudover har jeg aftalt med DGI motion og friluftsliv, at vi skal arbejde for etableringen af et netværk i alle fire studiebyer.

Disse netværk skal tage sig kærligt af de nye studerende, og f.eks. tilbyde en »ankomstpakke« til de højskoleelever, der har deltaget i projektet, hvor de bliver inviteret til en inspirations- og informationsaften i naturen efterfulgt af fire aktive aftener ude med input fra foreningslivet, tidligere højskoleelever og andre studerende.

Her vil man kunne få et indblik i storbyens muligheder (natur, foreningstilbud m.m.) og samtidig måske få skabt et netværk for fortsat udeliv og motion.

Det har vist sig vanskeligt at etablere disse netværk i Aalborg og Odense, men her i efteråret gennemfører vi »velkomstpakken« i både Århus og København!

”Liv uden bevægelse kan være godt nok for gulerødder og kålhoveder!”

Grundtvig

”Tab frem for alt ikke lysten til at gå. Hver dag går jeg til mit daglige velbefindende og fra enhver sygdom. Jeg har gået mig til de bedste tanker, og kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå den fra sig!”

Søren Kierkegaard

BYENS GRØNNE OMRÅDER

Fire ud af fem danskere bor nu i byerne. De unge søger i forbindelse med videreuddannelse i vid-udstrækning til de større byer (København, Århus, Odense og Aalborg), og hvordan er mulighederne her for aktivitet i naturen i form af friluftsliv og motion? Alle fire byer har nærskove, vand og parker, men der er ingen tvivl om at udformning og forvaltning af grønne områder må tillægges et nyt sundheds- og oplevelsesperspektiv. Der må skabes lettere tilgængelige, bedre sammenhængende og indholdsmæssigt mere attraktive grønne oaser og bynære skove. På den måde vil vi få langt bedre muligheder for at nytænke motion og naturoplevelse i byens rum!

Der er tilsyneladende politisk vilje og opbakning til at videreudvikle byens grønne rum. Tidligere miljøminister Connie Hedegaard udtrykte det på denne måde:

»Friluftsliv er vigtigt for bymenneskers livskvalitet, og det skal være nemt at komme ud i naturen, uanset hvor i byen man bor. Det kræver grønne stier, som giver forbindelser til byens parker og til naturen uden for bygrænsen. Og det er en af Miljøministeriets centrale opgaver at være med til at skabe bynære naturområder med nem adgang, gode udfoldelsesmuligheder og et rigt naturindhold! - Vi vurderer som væsentligt og som et vigtigt bidrag til folkesundheden, at der for byens befolkning er gode muligheder for at komme ud og motionere i det fri.«

Og hun udtaler videre:

»De grønne områder i og omkring byerne er et selvfølgelig element i miljø- og naturpolitikken og i byernes planlægning. De giver os fysisk velvære og beriger vores dagligdag. De åbner for naturoplevelser og udfoldelse i det fri tæt på boligen. De giver mulighed for sports- og kulturbegivenheder. Og de kan bidrage til vores fælles forståelse af naturen og lære børn og unge at tage ansvar for den og omgås den med respekt« (fra tale ved Bynært friluftsliv i Norden og Nordisk Parkkongres i Odense august 2005).

Der er således tydelig politisk opbakning fra ministerium og regering, men også kommunerne har en klar interesse i at skabe grønne oplevelsesrum til fremme af trivsel og livskvalitet.

Der foretages naturgenopretning og skovrejsning omkring alle de store byer, der etableres sammenhængende stiforløb, grønne korridorer, strande

og bademuligheder og endelig udvikles nye veje i indretning og form af byens parker og grønne områder.

En af de sidste års største succeser er »Odense - Danmarks nationale Cykelby«, der over en 4-årig periode fra 1999 til 2002 med et budget på 20 millioner kroner iværksatte en lang række initiativer for at fremme cykelkulturen. Det handlede om rum og fysiske forbedringer, om rettigheder og regler, om markedsføring og kampagner. Visionen var at skabe en dansk mønsterby for cyklister!

Man opnåede ganske flotte resultater: Cykeltrafikken steg 20 %, og der blev kørt 25000 cykelture mere pr. dag. Over 50 % af de nye cyklister kørte tidligere turen alene i egen bil, så her var uden tvivl både en miljø- og en sundhedsgevinst.

Parkforvaltere samt friluftorganisationer og forskere fra hele Norden udarbejdede under Nordisk Parkkongres august 2005 den såkaldte Odense Deklaration.

Her udtrykkes, at i al byplanlægning bør byens grønne områder sættes i fokus, til fryd for øjet, til rekreativ udfoldelse og til fysisk aktivitet for således at være med til at skabe livslust og glæde i hverdagen!

Der er ingen tvivl om at viljen til udvikling og fremme af friluftslivets muligheder i de større byer er til stede. Spørgsmålet er så, om pengene kan findes. Det drejer sig selvfølgelig om prioriteringer, men da det sundhedsmæssige perspektiv på langt sigt vil kunne betyde store besparelser i sundhedssektoren, er det vel kun et spørgsmål om lidt mod til satsning!

I de bynære skove, i parker og grønne områder skal der således skabes rum og rammer, der kan motivere mennesker til flere og længere udeophold i de grønne omgivelser og på alle tider af året. Der skal være mulighed og plads til mental afkobling, fysisk aktivitet, socialt samvær, naturoplevelser og læring.

SLIP LEGEN FRI

Af Anne Brodersen og Mads Brodersen

NU SLIPPES LEGEN FRI I DANMARK!

Børn skal ikke på kursus for at lære at lege – men det skal mange voksne.

DGI og UC Lillebælt er gået sammen om et udviklingsprojekt – Slip legen fri.

Slip legen fri er en opfordring til forældre, pædagoger, lærere, dagplejere, trænere, instruktører og andre der har med børn og bevægelse at gøre om at give de børn, de har med at gøre en sund, udviklende og legende barndom. Udviklingsprojektets formål er at uddanne de voksne til at se værdien i det, som børn spontant foretager sig.

Grundideen sætter fokus på at:

- formidle viden om de tre primære sanser - labyrintsansen, taktilsansen og kinæsthesisansen - som et fundament for børns sansemotoriske udvikling
- øge bevidstheden om og fornemmelsen for rummelighed hos voksne, der har med børn at gøre
- slippe legen fri og blive bevidst om, hvad det vil sige

- lære voksne at »blande sig udenom«, dvs. slippe den totale styring
- bevidstgøre voksne om at bruge naturen som den optimale legeplads.

Sansemotoriske fejludviklinger kan og skal opdaget så tidligt, at ingen børn af den grund hindres i at være med i legen. Børn med disse problemer skal trænes målrettet - her er det ikke nok at give naturen som legeplads.

Børn trænger til stimulation og oplevelser både på det sansemotoriske og det kropslige område. Det gælder ikke kun skolebørn, men børn i almindelighed - også de helt små.

Den bedste måde et barn kan udvikle sig på er igennem leg. Når børn eksperimenterer, er deres motivation selve drivkraften. Når vi slipper legen fri, er motivationen til at lege og bevæge sig det bærende element.

Voksne skal ikke sætte legen i gang eller styre den, men øve sig i at observere og berige den leg, som allerede er i gang. Når et barn bevæger sig af egen lyst og trang er træningsværdien og læringspotentialet langt større end i styrede aktiviteter.



Foto: Lone Simonsen

TEORIEN BAG SLIP LEGEN FRI BYGGER PÅ RESULTATER OG ERFARINGER FRA PROJEKTET TIDLIGERE INDSATS

Undervisere i projektet er sammensat i par, som altid tager ud sammen. Disse par består af en motorikvejleder (har årskursus i motorik hos Anne Brodersen og Bente Pedersen) og en natur- eller friluftsvjleder. Foruden deres respektive uddannelser har disse par været på to weekendkurser sammen for at blive undervisere i Slip legen fri. Vi har altså at gøre med ret kvalificerede undervisere – og det er helt bevidst. For at forstå bare lidt af børns legeunivers, skal man have stor erfaring. Kurserne i Slip legen fri udbydes af både DGI og UC Lillebælt. Som grundmodeller udbydes tre, seks og ni timers kurser.

TRE TIMER

En indføring i grundideen i Slip legen fri. Her tænker vi os, at forældre også kan deltage. Legen kan foregå i nærområdet, på legepladsen, i baghaven, i skolegården eller lignende.

SEKS TIMER

En uddybning af grundideen bag Slip legen fri,

hvor vi begiver os ud i den lokale natur. Teorien gennemgås, før vi går ud – eller i forbindelse med leg i naturen

NI TIMER

Tre- og seks-timers kurserne afholdt i forlængelse af hinanden.

MULIGE UDLØBERE AF GRUNDMODELLEN:

- Flere fordybelsesdage
- Ideer til legepladser
- Test af motorikbørn
- Individuel træning
- Motorikkurser
- Naturkurser

Slip legen fri blev skudt i gang i Vejle kommune i uge 17. Vi vil i den kommende tid lave fremstød i kommunerne landet over. Materialet kan bestilles på DGI eller hos UC Lillebælt. Man kan også kontakte Vends motorik- og naturskole.

Artiklen er tidligere bragt i tidsskriftet Grundmotorik, nr. 1 2008.

Havkajakcenter svendborg

Vi er specialiseret i at levere havkajakker og udstyr til skoler, institutioner og instruktører.

Vi mener at kajakker til undervisningsbrug skal være velsejlende, og inspirerende at bruge. Samtidig skal sikkerheden være i top.

Derfor importerer vi noget af det bedste grej som findes på markedet.

Vi er stolte af at kunne tilbyde jer kajakker fra Valley og Nigel Dennis, samt sikkerhedsudstyr fra Northwater. (og meget mere)

Havkajakcenter Svendborg har været med fra starten og vi har uddannet instruktører efter Havkajaksamrådets normer i 4 år.

Ring trygt for gode råd og vejledning.

VALLEY
THE ORIGINAL SUPPLIES SEA RAYAR



Den nye Valley Club
521 cm x 57 cm
3 lags sandwich konstruktion og justerbar finne.
Kr. 9.950 (fåes også med ror)

www.havkajakcenter.dk

Havkajakcenter Svendborg
Skaregaardsvej 9 Skovballe 5700 Svendborg
62541920

VEJLEDERKURSUS I VINTERLAND

*Af Simon Jeppesen,
cand.scient. i biologi og friluftsliv,
underviser ved friluftsstudierne
ved Høgskulen i Telemark*

VINTEREN ER PÅ VEJ

Så er vinteren atter på vej. Fjeldvegetationen har fået de første spredte efterårsfarver og det varer ikke længe før fjeldskoven og højfjeldet eksploderer i røde og gule farvenuancer. Inden længe vil nattefrosten lægge sin kolde hånd over landskabet og skabe uvirkeligt klare og knivskarpe morgener – Jo! Vinteren er helt sikkert på vej og inden længe vil fjeldtoppene ikklæde sig deres hvide slør.

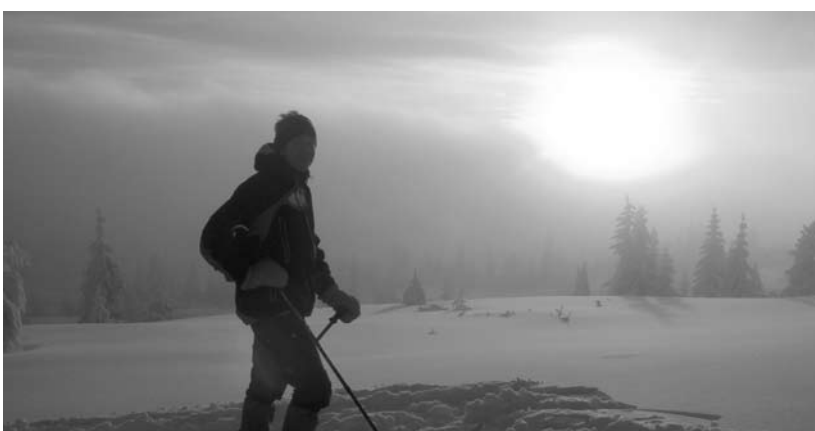
VEJLEDNING I VINTERFJELDET

Målet med denne artikel er at beskrive hvilke pædagogiske og didaktiske tanker der ligger bag det omfattende vinterfjeldskursus på friluftstjelleruddannelsen i Viborg, som har kørt de sidste to år.

Kurset har som overordnet mål at give de studerende færdigheder til at bevæge sig udenfor de præparerede spor og ud i fjeldenes forunderlige hvide verden. Efter kurset kan de studerende planlægge og gennemføre dagsture uden for løjpenettet, samt planlægge og gennemføre en tur med overnatning i telt, bivuak eller snehule.

EN VINTERVEJLEDER BLIVER TIL

Som vejleder i vinterfjeld bør man have en kompetence der er noget større end det en tur



umiddelbart tilsiger er nødvendigt. Eller sagt på en anden måde skal sikkerhedsmarginen være større på ture i vinterfjeldet end sikkerhedsmarginen på fjeldture forår, sommer og efterår. Som vejleder bør man på enhver tur have et ekstra »gear« for at håndtere en krævende situation. Som vejleder i vinterfjeld bør man have lidt mere end bare ét ekstra gear. Den samme tankegang tilsiger også at det er tilladt at vinterfjeldet presser de studerende ud mod deres grænseland, for at

de skal blive bevidste om egne begrænsninger - måske en lidt hård tilgang. Men med henblik på at studenterne en dag, forhåbentligt, selv står med ansvaret for en gruppe i vinterfjeldet, skal de kende sig selv godt nok til at kunne planlægge en tur med god margin både for dem selv og for gruppen.

SIKKERHED, SIKKERHED, SIKKERHED

Et af de vigtigste og sværeste læringsmomenter er at blive

bevidst om egne begrænsninger. Det ansvar man påtager sig som friluftvejleder er stort. Det er vigtigt, at man er sig bevidst om det ansvar inden man begiver sig af sted med en uerfaren gruppe, da vinterfjeldet *kan* være meget krævende. Bevidstheden om vinterfjeldets potentielle farlighed skal dog ikke holde os på afstand, men vække vores respekt og ydmyghed og sikre, at vi er omhyggelige med at udarbejde turplan, pakker det rigtige udstyr i sækken, samt



Foto: Simon Jeppesen

kender vores egne og gruppens begrænsninger. Sikkerhed og konsekvenstænkning er et tema der ligger som baggrundstæppe for hele vinterkurset.

STUDENTERMAPPER

Sideløbende med det praktiske forløb skal studenterne som en del af eksamen udarbejde en studentermappe, hvor de gennem skriveopgaver bevidstgør sig selv om deres individuelle erfaringer, færdighedsmæssige udvikling samt egne begrænsninger. Den dag studenterne selv er ansvarlige for at planlægge og gennemføre en tur i vinterfjeldet, eller en hvilken som helst anden tur i fjeldet, kan de forhåbentlig benytte de erfaringer der er nedfældet i studentermappen.

VALG AF FJELDOMRÅDER

Turene knyttet til kurset er henlagt til to fjeldområder – Lifjell tæt ved Bø samt et område omkring Brattefjeld cirka 50 km nord-øst for Bø. Begge fjeldområder ligger i Telemark. Særligt Lifjell er et godt fjeldområde fordi der er forholdsvis kort rejsetid fra Danmark, samt at der er gode muligheder for at blive indlogeret i hytte lige under trægrænsen. Lifjell er et forholdsvis lille fjeldmassiv og det er ret enkelt at komme ned i fjeldskoven, hvis uvejr skulle sætte ind eller et uheld skulle indtræffe. Hensigten er at studenterne får et indgående kendskab til Lifjell hvor de føler sig på hjemmebane, dels fra vintermodulet dels også fra efterårsture til området. Her kan de arrangere udfordrende og sikre vinterfjeldsture - i første omgang for deres medstuderende ved VIA og senere for andre.

LIDT OM LBB (LEARNING-BY-BURNING) PÆDAGOGIK

Jeg tror alle friluftvejledere har et forhold til LBB-pædagogik, men giver det mange andre navne. Kort fortalt, og med et glimt i øjet, går det ud på at man lærer utrolig hurtigt når der er et element af ubehag og smerte til stede – man tager sig slet og ret sammen for at udtænke måder at bevare overskud og velvære. På kurset opsøger vi ikke bevidst ubehagelige situationer, men vinterfjeldet stiller krav til os og skaber gode muligheder for at flytte personlige grænser. Mennesker er nogle magelige dyr og ubehag får os til at stramme ballerne og udtænke metoder til at bevare vores magelighed. Det er den samme sadistiske tankegang der går igen når diverse friluftvejledere taler om »godt læringsvejr« og implicit mener at en passende dosis slud, blæst og regn udvikler vores vejleder-evner.

KURSETS OPBYGNING

Kurset er delt op i to perioder af ca. en uges varighed. Imellem de to perioder ligger en friuge hvor de studerende kan rejse hjem til familien eller blive i Norge. Erfaringen fra de to tidligere kurser er at efter en uges intensivt kursus har de studerende fået så meget input at der er brug for en pause til at få erfaringerne til at bundfældes og nogle brikker til at falde på plads.

Senere på vinteren tager hele friluftvejlederholdet på en uges tur til Norge. I denne periode vil de studenter der har fulgt modulet i vinterfjeld komme til at fungere som vejledere for

deres medstuderende og således få en god lang praksisperiode og mulighed for at bruge de erfaringer de har fået med det norske vinterfjeld.

Kursets *første periode* består af dagsture, samt en tur med flere overnatninger i højfjeldet. Kursets *anden periode* består af overnatningstur i vinterskoven, dagsture, samt kronen på værket - en 4-dages egenfærd, hvor de studerende tager af sted uden vejleder.

HVORFOR VÆLGE ET KURSUS I VINTERFJELD?

Fordi vinterfjeldet er stort, smukt og udfordrende. *Fordi* det giver en stor mestringsfølelse at kunne begå sig i vinterfjeldet. *Fordi* du som vejleder i vinterfjeld kan give mennesker en naturoplevelse de aldrig glemmer! *Fordi* du vil lære noget om gruppedynamik og hvordan en lille gruppe fungerer på tur under krævende forhold. *Fordi* du vil lære noget om dine egne fysiske og mentale grænser. *Fordi* vinterfjeldserfaringen giver en stor ballast i forhold til at tackle det omskiftelige vejr vi finder i den norske fjeldverden og for den sags skyld i den danske natur året rundt.

Se mere information om vinterfjeldskurset på: www2.viauc.dk/efteruddannelse/sider/aktiviteter.aspx?directionid=84

Afsender:
Rasmus Simonsen
Thorsø Skovvej 2 D
8600 Silkeborg

