Nr. 106
December 2018

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv

Tema om sundhed

En sund udvikling?

Forestil dig, at nogen stikker en mikrofon op i dit ansigt, og beder dig nævne tre evidensbaserede samfundsmæssige gevinster ved friluftsliv. Hvad vil du svare?
Gad vide, om ikke du ville nævne sundhed som én af dem. Måske kan du oven i købet huske en statistik, der vist nok underbygger din pointe. Eller du kan huske noget fakta, du synes lyder klogt i en mikrofon: "Antallet af stresshormoner i blodet faldet faktisk, når vi kommer ud i naturen." Var det ikke cirka det, du havde hørt et sted?

Der kan vist ikke være tvivl om, at der er et samfundsmæssigt fokus på sundhed. Det er vist heller ikke en overdrivelse at mene, at dette sundhedsfokus er krøbet ind i pædagogisk friluftsliv, både hvad angår forskningsprojekter og praksis rundt i landet. Måske fordi der er midler at hente, hvis et friluftsprojekt rimer på sundhed. Måske på grund af mange ildsjæle indenfor netop koblingen mellem friluftsliv og sundhed. Måske på grund af noget andet. Men bevæger sundhedsbølgen indenfor pædagogisk friluftsliv sig i en gavnlig retning, og hvad rør sig egentligt derude, når det handler om relationen mellem friluftsliv og sundhed?

I dette nummer af Dansk Friluftsliv har vi allieret os med Friluftsrådet i et fælles ønske om at kigge nærmere på koblingen mellem sundhed og friluftsliv. Med en let kritisk nysgerrighed kradser vi i emaljen i spørgsmålene om, hvordan vi skal arbejde med sundhed i friluftslivet, og hvordan vi skal undersøge feltet og formidle den viden, vi får.
Du vil gennem bladet møde forskellige og somme tider kritiske synspunkter indenfor feltet. Ikke for at skabe splid og grave kløfter, men for at belyse nogle af nuancerne, og forhåbentligt at kvalificere samtalerne derude om koblingen mellem sundhed og friluftsliv.
Du vil kunne læse om Friluftsrådets holdning til, hvilken rolle sundhed bør have i dansk friluftsliv, du vil blive introduceret til et eksempel på, hvordan friluftsliv bliver anvendt i rehabilitering af kræftpatienter, og du vil få et indblik i de udfordringer og indsigter Friluftsrådet møder i arbejdet med sundhedsprojekter. Du vil også kunne læse om Annette Bischoffs overvejelse om, hvorvidt vi tilgår sundhedsfeltet på den rette måde, om vi stiller os selv de rette spørgsmål i vores søgen efter mere viden og bedre argumenter, og hvilken rolle dansk friluftsliv i hendes øjne bør have indenfor sundhedsfeltet.

Denne gang har vi zoomet ind på bare to stemmer indenfor sundhedsfeltet i pædagogisk friluftsliv, tilhørende Friluftsrådet og Annette Bischoff. Det håber vi vil give plads til en dybde i de overvejelser der hører til feltet og ro til at få nuancerne frem.
God læselyst.

Katrine Caspersen

I samarbejde med

Frilufts Rådet

Ret

Oktober 2019

Foreningens bestyrelse

Formand
Tanya Uhnger Wünsche
tlf. 30 44 99 26
tuw@ign.ku.dk

Næstformand
Tejs Møller
61655642
tejsmoller@gmail.com

Sekretær og kasser
Jesper Lind Nielsen
51514204
thor_dk@hotmail.com

Redaktør
Katrine Caspersen
50415089
katrinecaspersen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Johanne Christiani
24818048
christiani.jo@gmail.com

Suppleant
Kristian Jager Nykrog
30715853
kristian@nykrog.com

Grafisk tilrettelægning
Benjamin Robin Graahede
Benjamin@no22studio.com

Forsidebillede
Friluftsrådet

Næste udgivelse
Maj 2019

ISSN 0909-0614

Indhold

Friluftsliv styrker danskernes sundhed og trivsel 6

Skoven giver ro og nye oplevelser til kræftramte 14

Det kræver hårdt arbejde i flok at integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen 20

Sundhed er livskvalitet og sociale relationer 24

Vi skal huske dybden og nuancerne 30

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.
Bladet udgives af Dansk Friluftsliv - forum for natur- og friluftsliv og udkommer tre gange årligt.

Annoncering
Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1.500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side.
Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

Friluftsliv styrker danskernes sundhed og trivsel

Foto: Jacob Fünder

Danmark står i disse år over for massive udfordringer, når det kommer til folkesundheden. Natur og friluftsliv er vigtig del af løsningen, mener Friluftsrådet. Men der er stadig behov for mere viden og dokumentation på området.

Af Christina Bjørk Petersen, projektleder på Sund i Naturen og
Mette Kjær Nielsen, kommunikationskonsulent, Friluftsrådet.

Det går den forkerte vej for den danske folkesundhed. Mere end 600.000 danskere har dårligt mentalt helbred, mange rør sig for lidt, og hver anden dansker er overvægtig (Sundhedsstyrelsen, 2018). Dertil kommer, at der stadig er stor social ulighed i sundhed. Kurven skal vendes, og det kalder på nye løsninger. Centralt i den store opgave med at løfte folkesundheden står kommunerne - dels ved at sikre sunde rammer for alle og dels ved at have fokus på, at nogle borgere har brug for en anden tilgang. Her kan naturen og friluftslivet få en vigtig rolle som et løsningsforslag på flere forskellige udfordringer.

Danskerne er allerede i naturen

Danskerne er allerede vilde med friluftsliv. Friluftsrådet gennemførte i efteråret 2017 en stor undersøgelse af "Danskernes Friluftsliv" blandt cirka 10.000 danskere. Undersøgelsen viste, at stort set alle danskere – 99 procent – dyrker en eller anden form for friluftsaktivitet i sommerhalvåret og faktisk er mere end halvdelen af danskerne i naturen én eller flere gange dagligt (Friluftsrådet, 2017). Det vil altså sige, at kun én procent af danskerne aldrig opholder sig i naturen. Alligevel viser det sig, at mere end halvdelen af danskerne – 55 procent – gerne vil dyrke mere friluftsliv, end de gør i forvejen. Det øger potentialet for også at arbejde med friluftsliv blandt de grupper af danskere, der måske ikke bruger naturen i forvejen.

Naturen er lige for alle – men vi bruger den forskelligt

Undersøgelsen "Danskernes Friluftsliv" viste også, at naturen anvendes af os alle, men at vi har forskellige motiver for at søge derud, og at vi bruger den på meget forskellige måder. Gåture, cykelture og at tage på oplevelse i naturen topper listen over de aktiviteter, som danskerne oftest dyrker i naturen (Friluftsrådet, 2017). En stor gruppe af os – fire ud af fem – søger naturen som et sted til at finde ro og slappe af, og der er derfor tale om aktiviteter i roligt tempo. Friluftsliv giver en pause fra hverdagens hektiske liv. Når vi går på opdagelse eller overnatter i det fri, så handler det om at nå frem, lave mad, søge ly og bare være til stede på naturens præmisser.

Samtidig er en anden stor gruppe stærkt motiveret af at få sved på panden og pulsen op. Naturen er blevet danskernes foretrukne motionsrum og en attraktiv ramme for højintensive aktiviteter. Friluftsrådets undersøgelse fra 2017 viser, at 70 procent af danskerne tager ud i naturen for at være fysisk aktive og dyrke aktiviteter som eksempelvis

SUND I NATUREN

Sammen med 10 fokuskommuner arbejder Friluftsrådet på at integrere friluftsliv i kommunernes indsatser for sundhedsfremme og rehabilitering - blandt andet ved at bygge bro mellem kommuner og foreninger.

Projekt Sund i Naturen sætter fokus på aktiviteter og initiativer, der booster sundheden på både det fysiske, mentale og sociale plan. Sund i Naturen har fokus på fire forskellige målgrupper: børn med særlige behov, voksne kronikere, voksne med stress, angst eller depression og ensomme ældre. Læs mere på www.sundinaturen.dk

Foto: Jacob Flinter

mountainbiking, løb og surfing. Det understreger, at friluftsliv er for alle – og flere af os dyrker friluftsliv ikke kun af én grund, men af flere.

Meningsfuldt friluftsfællesskab tiltrækker og fastholder

Mens der er forskel på danskernes motionsvaner afhængigt af uddannelsesniveau, ses samme sociale skævhed ikke i de hyppigste former for friluftsliv: at gå en tur, at lufte hunden og at opleve naturen. Der kan imidlertid godt være forskelle på, hvad der motiverer til friluftsliv og ikke mindst, hvad der fastholder. Vi ved, at veluddannede personer i højere grad er fysisk aktive på egen hånd og af sundheds- og velværemæssige grunde, mens kortuddannede personer motiveres af interessefællesskabet (Skov-Ettrup, 2014). Lav-intensive friluftsaktiviteter synes således at appellere til den brede befolkning, og friluftsliv kan derfor være med til at forbedre sundheden for dem, der ikke føler sig hjemme i fitnesscentre eller idrætshaller. Derfor er særligt friluftsaktiviteter i fællesskab med andre et betydeligt bidrag i indsatsen for at mindske uligheden i danskernes sundhed.

Friluftsliv er forbundet med fællesskab og samhørighed. I første omgang er det friluftsinteressen og aktiviteten der tiltrækker, men det centrale for fortsættelsen af aktiviteterne er det sociale netværk. I de lokale friluftsforeninger dyrkes friluftsinteressen sammen med andre, som har samme interesse. Man bliver en del af et meningsfuldt fællesskab – et fællesskab, som vi ved gavner sundhed, trivsel og livskvalitet. Ved etableringen af sociale relationer skabes ikke alene bedre sundhed, der er også en større sandsynlighed for, at de sunde vaner fastholdes (Koushede, 2018).

Hvorfor er friluftsliv sundt?

Friluftsliv gavner vores mentale, fysiske og sociale sundhed. En forskningsoversigt, udarbejdet for Friluftsrådet af forskere fra Steno Diabetes Center Copenhagen og Københavns Universitet, peger på en række positive sammenhænge og effekter af friluftsliv på de tre sundhedsparametre (Mygind, 2018) . Blandt andet ses en moderat effekt på stressniveau ved kortere vandreture samt ved den japansk inspirerede metode "forest bathing". Forskningsoversigten bygger på en gennemgang af 489 studier fra perioden 2004 til 2017, og generelt er studierne præget af høj diversitet. For eksempel må det overvejes, om resultater fra et studie af psykosociale faktorer udført i vildmarken i USA kan overføres til danske forhold. Forfatternes konklusion er derfor, at forskningen på området er mangelfuld og evidensen i de eksisterende studier er af svingende karakter. Der er derfor behov for

endnu mere viden og forskning på området.
Ikke desto mindre kan de fleste danskere nikke genkendende til, at det er godt for både krop og sjæl at komme ud i naturen. Det underbygger en tværsnitsundersøgelse fra 2017, der viser en klar sammenhæng mellem friluftsliv, natur og sundhed. Her ses, at 84 procent af danskerne mener, at friluftsliv og ophold i naturen påvirker deres humør og psykiske trivsel, 80 procent at det forbedrer deres fysiske trivsel. Disse oplevelser understøttes af eksisterende praksiserfaringer som viser, at friluftsliv er forbundet med naturglæde og øget livskvalitet (Friluftsrådet, 2017).

FOREST BATHING

Forest bathing – på dansk skovbadning – er et japansk fænomen, der går mere end 35 år tilbage. Fænomenets japanske navn er shinrin-yuko, og det blev opfundet af det japanske Ministerium for Landbrug, Skovbrug og Fiskeri i 1982. Direkte oversat betyder shinrin-yuko noget i retning af "at absorbere skovens atmosfære". Forest bathing kan foregå individuelt eller i små grupper og indebærer typisk kortere gående, siddende eller liggende meditative ophold i skovområder og kan være rettet mod særlige patientgrupper eller raske mennesker.

Kommunerne spiller en central rolle for friluftsliv i sundhedsindsatsen

En helt central rolle i sundhedsindsatsen er de 98 danske kommuner. Og flere af dem er allerede begyndt at få øjnene op for friluftslivet i sundhedsindsatsen.
En spørgeskemaundersøgelse fra 2017 viste at 60 ud af 80 kommuner – svarende til 75 procent – inddrog natur og friluftsliv i de kommunale rehabiliteringsindsatser, men det foregik langt fra systematisk, og der var stor variation i organisering og form (Friluftsrådet, 2018). Undersøgelsen pegede på, at rehabiliteringstilbud med natur- og friluftsaktiviteter primært blev anvendt til borgere med kroniske lidelser som for eksempel diabetes, KOL, hjerte-kar-symptomer eller -sygdom og kræft. Til trods for, at de sundhedsprofessionelle i høj grad her vurderede, at rehabiliterende indsatser i naturen medførte fysiske helbredsforbedringer, bedre trivsel og større engagement hos borgeren, viste undersøgelsen også, at mindre end halvdelen af indsatserne var blevet evalueret, og der manglede i høj grad viden om gode, afprøvede forløb med friluftsliv i den kommunale sundhedsindsats. Der er brug for helhedsorienterede indsatser, som ikke kun gør danskerne sundere, men også holder danskerne sundere.

Friluftsliv som en integreret del af sundhedsindsatsen

Friluftsrådet igangsatte derfor i 2017 projekt Sund i Naturen. Målet med projektet er at øge viden om, hvordan og hvorfor friluftsliv er et væsentligt bidrag til den kommunale sundhedsindsats. Sund i Naturen er et tre-årigt projekt, hvor Friluftsrådet i et tæt samarbejde med 10 udvalgte fokuskommuner udvikler, afprøver og evaluerer kommunale sundhedstilbud, der integrerer natur- og friluftsaktiviteter. Nogle fokuserer på børn med særlige behov, andre på ensomme ældre, nogle på stressramte voksne og andre igen på kræftramte eller kronikere. Aktiviteterne spænder vidt såsom udendørs fitness, mindfull walking, spejderaktiviteter, orienteringsløb, rejestrygning og så videre. Og det er netop den forskellighed, der giver os mulighed for at indsamle good practice på området – for hvad virker rent faktisk – og hvad skal tilbage på tegnebrættet? Derudover er målet med projektet at bygge bro mellem den kommunale rehabiliterende indsats og lokale foreningers aktiviteter i naturen for at fastholde borgerne i de nye, sundere vaner.
Ud over projektet Sund i Naturen, er Friluftsrådet også indgået i partnerskabet "Bevæg dig for livet – i naturen" sammen med DGI og DIF. Det partnerskab har ligeledes en målsætning om, at flere danskere skal være aktive i naturen, men fokuserer på andre målgrupper – pressede børnefamilier, arbejdsløse, beboere i socialt belastede boligområder og danskere med mentale og psykiske udfordringer.
Til sammen arbejder vi for at skabe rammerne for et aktivt friluftsliv for alle – også de, der er mindst aktive. Det er til gavn for både friluftslivet, danskerne og folkesundheden.

FRILUFTSLIV GAVNER SUNDHED OG TRIVSEL

- Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.
- Tre ud af fire af danskerne oplever i meget høj eller høj grad, at friluftsliv forbedrer deres liv generelt.
- 84 procent oplever, at det forbedrer deres psykiske velvære og humør.
- 80 procent oplever, at det forbedrer deres fysiske form og helbredstilstand.
- Undersøgelsen er lavet af Friluftsrådet blandt knap 10.000 danskere.
- Kilde: Friluftsrådet - Danskernes Friluftsliv, 2017.

DE 10 FOKUSKOMMUNER

Der er 10 fokuskommuner i Sund i naturen. Sammen sætter vi fokus på, hvordan friluftsliv og naturglæde er en del af løsningen i kommunernes arbejde med forebyggelse, sundhedsfremme og rehabilitering.
De 10 kommuner er:

- Fredensborg
- Hjørring
- København
- Nordfyn
- Svendborg
- Thisted
- Tønder
- Vejle
- Vesthimmerland
- Vordingborg

FAKTA

Rapporten Danskernes Friluftsliv udkom i efteråret 2017. Undersøgelsen er lavet af Friluftsrådet blandt knap 10.000 danskere. Undersøgelsen er unik i omfang og detaljeringsgrad og giver ny viden om sammenhængen mellem friluftslivet og dets betydning for danskernes sundhed og livskvalitet.
Find undersøgelsen og pressemateriale på www.friluftsraadet.dk/fakta

HVORDAN DEFINERER VI SUNDHED?

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, definerede i 1948 begrebet sundhed, hvor fysisk sundhed, trivsel og livskvalitet hører tæt sammen: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og socialt velbefindende, og ikke kun fravær af sygdom og svækkelse."

Foto: Karin Winther

Skoven giver ro og nye oplevelser til kræftramte

Foto: Karin Winther

En gruppe kræftramte fra København mødtes i løbet af efteråret seks gange omkring bål og naturoplevelser som en del af deres vej tilbage til et mere almindeligt liv. Forløbet er en del af Friluftsrådets Projekt Sund i Naturen.

Af Mette Kjær Nielsen, kommunikationskonsulent i Friluftsrådet.

Tolv mennesker sidder på en væltet træstamme. De har sensommersolen i ansigtet og øjnene lukkede. Foran dem står en kvinde. Hun guider de tolv til at fornemme deres åndedræt. Til at mærke naturen omkring dem. Til at mærke sig selv.
De tolv har en ting til fælles. De har alle fået en kræftdiagnose. Nogle er stadig i behandling, andre er kommet igennem deres. De har også det til fælles, at de deltager i et nyt rehabiliteringsforløb kaldet "Kom igen" fra Center for Sundhed og Kræft København – et forløb, der bruger naturens mange sundhedsfremmende kvaliteter.
Denne septemberdag mødes de i Jægersborg Hegn nord for København. Her går de gennem skoven frem til en lysning med en større bålhytte, hvor dagens aktiviteter skal tage udgangspunkt. De laver åndedrætsøvelser og afprøver det japanske sanse- og afslapningsfænomen "forest bathing", de laver samarbejdsøvelser om at starte et brugbart bål og bygge en gynge. Og de laver sund og appetitvækkende mad over bål; bager snobrød, griller pølser, laver varm blomkålssalat og hjemmelavet tomatrelish.

Helhed i naturen
Forløbet "Kom igen" fra Københavns Kommunes kræftcenter varer seks efterårstorsdage fra 9.30 til 14.30. De to første gange mødes holdet i Jægersborg Hegn ved Skodsborg Station, de to næste dage ved Naturcenter Amager på Amager Fælled og de to sidste mødegange i Hareskoven nord for København. Alle tre eksempler på bynær natur, som man nemt kan komme til – selv med eksempelvis en elscooter, som en af holdets deltagere beviste.
Hver af de seks dage indeholder en række forskellige komponenter. Åndedræts- og meditationsøvelser, forskellige friluftsaktiviteter, fysisk bevægelse samt et element af sund og appetitvækkende madlavning. Derfor er der to fysioterapeuter og en diætist knyttet til forløbet.
Til sammen giver det en helhedsorienteret tilgang til rehabiliteringen, der har det klare formål at hjælpe kræftpatienterne med de fysiske, psykiske og sociale udfordringer i at vende tilbage til hverdagen efter et kræftforløb.
"Jeg er ikke læge. Jeg har ingen skalpel. Jeg skal ikke fjerne nogen tumorer. Når de her mennesker alligevel bliver ved med at komme herud, må det jo betyde, at det her kan noget," siger Jonas Ravn, der er den ene af to fysioterapeuter, der er tilknyttet forløbet. Han står for friluftsaktiviteterne, mens hans kollega Johnny Wejlgaard står for de fysiske træningsøvelser, der også er en del af tilbuddet i skoven.
Det er også en del af formålet med forløbet, bevare eller øge livsglæden for deltageren samt at undgå senfølger som smerter, udkørthed, søvnmangel og depression, som mange kræftpatienter ellers oplever efter deres behandling.

Efterspørgsel på at komme ud
Center for Kræft og Sundhed København er ikke helt uerfarne i at bruge naturen i centrets rehabiliteringstilbud.

Carina Wedell Andersen

Søren Dilling

Foto: Mette Kjær Nielsen

Men indtil foråret 2018 har aktiviteterne set noget anderledes ud.
"De sidste fem år har vi haft en del friluftsaktiviteter blandt andet træklatring og svampejagt. Men det har været meget baseret på enkeltstående events. Vi har hele tiden haft en efterspørgsel på tilbud, der varede længere tid til at fordybe sig i aktiviteterne. Derfor var det oplagt at lave et decideret forløb til kræftramte i forbindelse med, at vi deltager i projektet "Sund i Naturen", fortæller projektleder og specialkonsulent Carina Wedell Andersen.
I foråret gennemførte centret det første deciderede naturrehabiliteringsforløb, og i efteråret er altså andet hold kræftramte sendt i skoven.

Vil ramme bredere

I flere andre Sund i Naturen-projekter, har kommunerne oplevet, at det kan være en stor udfordring at rekruttere deltagere til de forskellige forløb for de forskellige målgrupper i det overordnede projekt. Men det har ikke været en udfordring at finde deltagere til det udendørs "Kom igen"-forløb. Nærmest tværtimod:
"De mennesker, der kommer i Center for Kræft og Sundhed, har fået en henvisning dertil fra deres læge eller hospitalet. Vi har derfor kunnet finde deltagere til dette forløb blandt de mennesker, der i forvejen benytter vores tilbud i større eller mindre omfang, " forklarer projektleder Carina Wedell Andersen.
Alligevel er det formålet, at tilbuddet i naturen skal ramme en lidt anden målgruppe, end dem, der i forvejen kommer i centret:
"Vi vil skabe et tilbud til dem, der ikke kan se sig selv komme i et stort, hvidt hus. Vi har eksempelvis en overrepræsentation af kvinder, der kommer i centret. Det her tilbud kan måske appellere mere til både de yngre og til mændene, som ellers typisk er svære at rekruttere i sundhedsindsatser" siger projektlederen.
Det er også et formål med projektet at ramme alle sociale grupper – i naturen kan alle være med.

Valg af aktiviteter

Ud over at lave åndedræts- og meditationsøvelser, der skal give ro og modvirke den stress, som kan følge med kræften, laver deltagerne hver gang også en række mere traditionelle friluftsaktiviteter. De lærer at tænde bål, de snitter snobrødspinde og den slags.
"Vi laver øvelser, der bygger op. I dag skal vi blandt andet lære at tænde et bål – og så bygger vi videre derfra næste gang – der skal de starte med at tænde det bål, vi skal lave kaffe over," fortæller Jonas Ravn.
"Øvelserne handler i høj grad om samarbejde. Men det handler også om at udvælge nogle aktiviteter, der er så svære, at det giver en mestringsfølelse, når man gennemfører dem, men som samtidig er så tilpas lette, at de rent faktisk kan løses," forklarer fysioterapeuten.
Han forklarer også, at de mange forskellige aktiviteter i pilotprojektet er blevet sammensat ud fra eksisterende

erfaringer og en gennemgående interesse for feltet blandt det personale, der er en del af det lokale projekt – med et element af eksperimentering, fordi der jo er tale om et pilotprojekt.
"Vores erfaring fra det første forløb, som vi gennemførte i foråret, var, at vi skal tage det roligt og give deltagerne den tid, de har brug for til den enkelte aktivitet. Vi havde bare rigtig mange ideer – men vi behøver slet ikke have så stramt et program. I dag har vi eksempelvis fem forskellige 'spejderaktiviteter' planlagt, men det gør ikke noget, hvis de kun når til den første. Det er vigtigere, at vi fordyber os," siger Jonas Ravn.

Tager forbehold
En af de ting, der er vigtige, når man arbejder med rehabilitering af kræftpatienter i naturen, er at tage forbehold for den enkelte deltagers dagsform. Eksempelvis

meget om kræften. Deltagerne taler om det, når det giver mening for dem, men vi tager det ikke op," fortæller Carina Wedell Andersen.

Udveksler erfaringer spontant
I stedet giver oplevelserne i naturen deltagerne noget andet at tale om end deres sygdom. Samtidig kan projektlederen også se en anden tendens, som man har håbet på, ville finde sted:
"En af de ting, vi kan se, der sker i løbet af forløbet, er, at der sker en hel del spontan erfaringsudveksling – både omkring naturen og omkring kræften. Det kan eksempelvis handle om tips til smertelindring med akupressur," siger projektlederen.
Når efterårets hold har gennemført deres forløb håber medarbejderne, at man med de gode erfaringer vil fortsætte med at tilbyde rehabilitering i naturen.

"Vi vil skabe et tilbud til dem, der ikke kan se sig selv komme i et stort, hvidt hus"

består gruppen af 20 deltagere, hvoraf 12 er tilstede på denne dag.
"Vi får en del afbud på dagen. Det er et vilkår, når man arbejder med den her gruppe mennesker. En del af deltagerne er stadig i behandling. En skal måske hasteopereres. En anden har måske bivirkninger af sin kemo. Men vi oplever umiddelbart ikke flere afbud i naturtilbuddet, end vi gør i centret, forklarer fysioterapeut Jonas Ravn.
Der har været lidt bekymringer omkring kulde og regn – men her har man indkøbt regnslag og tæpper, så varmen kan holdes. Ligeledes har der været lidt bekymring inden forløbets start omkring toiletfaciliteter – men det ser ud til, at det klares uden problemer.
Derudover er en vigtig detalje også, at der fra dagens start bliver opsat et lille bord med forskellige slags knækbrød, frugt og müslibarer, så deltagerne kan spise et mellemmåltid, hvis der skulle opstå sult, inden at den bålstilberedte frokost er færdig.

Taler ikke meget om kræften
Samtidig er deltagerne også velkomne til spontant at trække sig lidt fra gruppen og øvelserne, hvis de har brug for en pause.
"Man kan være med næsten uanset sin dagsform. Vi har også en herre, der ikke kan overskue at reflektere over dagen, inden vi afslutter. Så han går en tur i skoven – og det er helt fint," forklarer projektleder Carina Wedell Andersen.
Selv om alle holdets deltagere har kræften til fælles, er det op til den enkelte om man har lyst til at tale om sin sygdom med de andre deltagere. Og den bliver som udgangspunkt ikke taget op som en del af "pensum" i plenum.
"I naturen er der højere til loftet. Mange af vores andre tilbud handler om at tale meget sammen om sygdommen og det, der følger med. Det kræver også, at man kan rumme at høre på andres historier. Det behøver man ikke her. Vi taler ikke

I anden halvdel af 2019 skal forløbet – og alle de mange andre forskelligartede tilbud i Sund i Naturen evalueres og de bedste erfaringer fra de 10 fokuskommuner gives videre i et stort katalog, som alle landets kommuner herefter kan søge inspiration i.

ET HELT MENNESKE
29-årige Søren Dilling har netop afsluttet et længere forløb med kemoterapi mod en tumor i hans hjerne. Han har tidligere deltaget i kræftcentrets mere traditionelle træningstilbud, men sprang til, da chancen bød sig for at komme ud.
"Jeg synes, det lød spændende at være ude i naturen i min rehabilitering. Det giver en ro herude, siger Søren Dilling.
"Man er ret alene med at være "en kræftpatient". Jeg vil gerne være et rigtigt menneske igen. Det synes jeg, at det her forløb er med til," siger den 29-årige Søren Dilling.

PRAKTISK OG MENTALT
På holdet er også et ægtepar. 70-årige Ivar og Bente Just har begge to fået kræft. De er begge i rehabilitering, og de har sammen valgt at deltage i tilbuddet ude i naturen.
"Vi har et sommerhus i Sverige, hvor vi er meget ude, så vi har lidt forhåndskendskab. Vi meldte os til det her forløb, fordi vi godt kan lide at være ude, men også for at få inspiration til for eksempel at lave mere mad over bål," siger Ivar Just.
Men det har været noget andet – eller mere – Ivar Just tager med sig fra forløbet:
"Det er ikke nogen hemmelighed, at det er hårdt, at vi begge to har kræft. Det giver lidt stress. Derfor er særligt åndedrætsøvelserne gode for mig," fortæller Ivar Just.

Ifølge videnskaben er det logik, at den danske folkesundhed forbedres, hvis flere danskere kommer ud i naturen. Men det betyder ikke, at arbejdet er let. Faktisk er der en hel del udfordringer i arbejdet med friluftsliv og folkesundhed.

Af Christina Bjørk Petersen, projektleder på Sund i Naturen, Friluftsrådet.

Det kræver hårdt arbejde i flok at integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen

At arbejde med friluftsliv og folkesundhed går på kryds og tværs af både fagligheder og organisationer, foreninger, kommuner med flere. Det indebærer mange aktører, der skal arbejde sammen – og alle kommer med forskellige forventninger, kulturer og interesser.
Når vi i Friluftsrådet arbejder med et stort tre-arigt udviklingsprojekt som Sund i Naturen, er der derfor en lang række udfordringer, som vi må se i øjnene. Ved at tage hånd om potentielle udfordringer og barrierer er sandsynligheden for at lykkes større, men samtidig er erkendelsen af udfordringerne også et vigtigt resultat i sig selv i forhold til implementeringen af sundhedsindsatser med friluftsliv.

Er der en sammenhæng?
Hvorfor slår vi gang på gang fast, at natur og friluftsliv er så sundt? Når nu forskningen på området faktisk ikke er så sikker? Spørger man en praktiker, siger han sikkert "Det ved vi bare – vi kan mærke det, og vi kan se det på vores deltagere". Men det er langt fra dokumenteret viden. Og spørger vi, hvorfor det er sundt, kan vi få svar som: "Det er den friske luft? Det er oplevelsen? Det er følelsen af, at være en del af noget større. Det er det kropslige og den fysisk anstrengelse?"
Men kan vi overhovedet sætte ét ord på? Som uddannet kandidat i folkesundhedsvidenskab og epidemiologi kan jeg ikke lade være med at tænke på årsag og virkning. Der må da være en kausal sammenhæng. Men når det gælder friluftsliv og sundhed – så er der ikke én sammenhæng men flere. Alligevel stiller omverdenen – og min egen logik – krav om, at der må være nogle virkningsmekanismer, årsager og en effekt. Hvorfor bliver stressramte borgere gladere af at sidde rundt om et bål? Hvad vil vi gerne opnå, når vi tager overvægtige børn med ud at sejle i kajak?

Vidt forskellige udgangspunkter
Selvfølgelig er der ikke noget klart svar på ovenstående. Erfaringerne fra projekt Sund i Naturen har indtil videre vist, at deltagerne i projektet har vidt forskellige udgangspunkter, viden og incitamenter for at integrere friluftsliv i sundhedsindsatsen. Derfor har det været vigtigt at arbejde med en fælles forståelse af projektets formål og udbytte. Ikke bare hvad projektet skal forbedre, men også hvordan friluftsliv skal integreres. Ved at benytte forandringsteori/programteori, har vi forsøgt at udvikle et fælles sprog og en fælles referenceramme for Sund i Naturens indsatser. Forandringsteorien er også en hjælp til evaluering og dokumentation af projektets lokale indsatser. Bliver de stress-ramte rent faktisk gladere efter en dag i skoven med bålhygge? Vi håber, at vi på sigt kan komme et spadestik dybere i, hvad der rør sig i koblingen mellem friluftsliv og folkesundhed, men det kræver, at vi fremadrettet prioriterer og fokuserer på en tæt kobling mellem praksis, forskning og policy.

Samarbejdet på tværs
De rammer og betingelser, der er med til at skabe sundhed, fordeler sig på mange forskellige kommunale forvaltningsområder. Kombinationen af friluftsliv, natur og folkesundhed er et nyt unikt tværfagligt samarbejdsfelt, som gør op med "silotanken" ved at skabe forbindelser på tværs i kommunens forvaltninger. Det afføder muligheder – men bestemt også udfordringer. En vigtig forudsætning for at lykkes, er at samarbejdet mellem de forskellige forvaltninger får ledelsesmæssig opbakning og prioritering. I mange kommuner har kommunale medarbejdere i én forvaltning ikke kendskab til arbejdet i en anden forvaltning. For at lykkes med samarbejdet på tværs forudsættes en vis mængde af viden om sammenhængen mellem for eksempel sundhed, kultur og fritid. Et bedre samarbejde på tværs kan opnås ved eksempelvis at skabe et tvær-kommunalt netværk. I nogle af Sund i Naturens 10 fokuskommuner har man valgt at ansætte en "Sund i Naturen"-koordinator, mens andre har ansat en naturvejleder i sundhedsafdelingen. Hvad der virker bedst, er der endnu ingen der ved – men fælles for alle er et ønske om et bedre samarbejde på tværs - dog med plads til at have hver sin interesse i området.

På tværs i civilsamfundet
Et af de helt centrale mål med friluftsliv i sundhedsindsatsen er ikke kun at få flere friluftsaktive og sunde borgere – det er i høj grad også at fastholde borgerne i de sunde vaner. Integrationen af natur- og friluftsaktiviteter i sundhedsindsatsen åbner også for øget samarbejde mellem kommunen og andre aktører i civilsamfundet som for eksempel boligforeninger, lodsejere, lokale foreninger og frivillige. I mange kommunale sundhedstilbud er forløbet ofte seks, otte, ti eller tolv uger.
Og hvordan får man så sikret, at de nye, gode vaner varer ved? Det er svært. Og det er her, at samarbejdet med de lokale foreninger bliver essentielt for projektet. Et øget samarbejde mellem kommunen og civilsamfundet kan skabe en merværdi for både borger, kommune og forening. Det er netop fokus på brobygningen til civilsamfundet, som gør projekt Sund i Naturen til noget særligt, der adskiller sig fra tidligere projekter – men der er en række opmærksomhedspunkter, som skal håndteres i dette samarbejde.

For hvordan får man skabt gode, effektive relationer, som begge parter får konstruktivt indhold ud af? Det kræver først og fremmest en fælles forståelse for værdien af samarbejde. For lokale friluftsforeninger er det essentielt, at de finder det værdiskabende at indgå i nye samarbejdsrelationer med kommunerne, og at de har de nødvendige kompetencer til at modtage nye medlemmer med forskellige helbredsmæssige udfordringer, som ikke nødvendigvis er vant til at være aktive i naturen.

Kompetencer til opgaven
Nye samarbejdsrelationer skaber et øget behov for videndeling og kompetenceudvikling, som klæder kommunale medarbejdere, såvel som lokale friluftsforeninger på, til at løfte opgaven med at integrere friluftsliv i den kommunale folkesundhedsindsats. Når vi spørger kommunerne om, hvad de anser for det vigtigste element i implementeringen af natur- og friluftsaktiviteter i sundhedsindsatsen, svarer de "kompetencer". Kommunale medarbejdere efterspørger viden om natur- og friluftslivets potentiale for sundheden. Det er således tydeligt, at et kompetenceløft er nødvendigt – og der er behov for, at vi i fællesskab med centrale aktører på området udvikler og

afprøver kompetenceskabende aktiviteter. Det gælder både teoretisk viden om det nye arbejdsområde – og rent praktiske kompetencer i forhold til aktiviteter ude i naturen. Derudover oplever vi også en efterspørgsel på viden og kendskab til de regler, der gælder i naturen – eksempelvis om færdsel på private strande, regler omkring bål i skove og så videre.

Også de frivillige i lokale friluftsforeninger giver udtryk for et behov for kompetenceløft, når det eksempelvis gælder om at inkludere børn med særlige behov. For foreninger gælder det om, at de føler sig "klædt på" til at modtage nye medlemmer med forskellige helbredmæssige udfordringer, som ikke er vant til at være aktive i naturen.

Den rette formidling – vi taler ikke om sundhed
Én ting er sundhedscenterets ønske om, at Jørgen Petersen får en sundere livsstil ved at være på et 10 ugers diabetesforløb - men hvad er Jørgens motivation for at deltage? Er det et par måneders forlænget levetid i det lange løb? Er det, at han så vil koste samfundet mindre? Næppe. Kommunikation og formidling bliver derfor altafgørende. Det hjælper ikke at sælge et diabetesforløb til mænd som "Har du diabetes – så bliv sundere i naturen". I forvejen er det vanskeligt at rekruttere mænd til sundhedstilbud – hvis ikke de er blevet meldt til af deres kone. Men med den rette kommunikation - ved at tale om eksempelvis vildmænd eller naturkræfter, så får indsatsen en anden ordlyd.
Tilsvarende taler vi eksempelvis ikke om "motion" men om "bevægelse" i naturen. Det gør vi, fordi ordet motion kan fremkalde negative associationer hos nogle. Det er altså uhyre vigtigt hverken at tale ned til eller hen over hovederne på målgrupperne for projektet. Det er både banalt og virkelig svært at navigere i på én gang. Men det er ganske enkelt afgørende, at al kommunikation sker uden nogen form for talen ned til eller udskamning af deltagerne.

Tilsvarende er kommunikationen mellem kommunen og andre aktører som eksempelvis de frivillige i lokale foreninger væsentlig, hvis begge parter skal se samarbejdet som meningsgivende. Der er stor forskel på, om et samarbejde bliver præsenteret som "skal vi i fællesskab forebygge og reducere psykiske lidelser?" eller "skal vi i fællesskab skabe livsglæde og trivsel"? Førstnævnte tilgang vil formentlig skræmme nogle frivillige væk med en tanke om, at "det hverken kan eller vil jeg", mens den anden mere positive tilgang, måske får den frivillige til at tænke "hvorfor ikke, det gør jeg jo i forvejen". I bund og grund handler begge dele om i fællesskab at styrke borgernes mentale sundhed.

Kommer deltagerene til de kommunale friluftsforløb?
Deltagerne til de kommunale sundhedsforløb med natur- og friluftsaktiviteter rekrutteres meget forskelligt, alt efter hvilken målgruppe indsatsen retter sig mod, og hvordan indsatsen er tilrettelagt i forhold til et bredt forebyggelsesperspektiv eller et rehabiliteringsperspektiv. I de tilfælde, hvor borgeren visiteres fra egen læge til forebyggelse eller rehabilitering i kommunen, erstatter eller supplerer friluftsforløbet et andet eksisterende tilbud. Det har vist sig at være relativt nemt at rekruttere deltagere til denne type indsats. For eksempel har Københavns Kommune haft umiddelbart let ved at rekruttere deltagere til deres naturrehabiliteringsforløb for kræftramte – ifølge projektleder Carina Wedell Andersen, fordi man her i forvejen har god kontakt til målgruppen igennem Center for Kræft og Sundhed København.

> "I forvejen er det vanskeligt at rekruttere mænd til sundhedstilbud – hvis ikke de er blevet meldt til af deres kone"

Der, hvor det kan være mere vanskeligt at rekruttere er til tilbud, som i højere grad kræver opsporing. Eksempelvis har det vist sig at være udfordrende at rekruttere og fastholde børn med særlige behov til en indsats med friluftsliv i Fredensborg Kommune. Deltagerne kom ikke af sig selv, og det var derfor yderst ressourcekrævende at finde frem til de relevante børn og deres familier og få dem med på forløbet. Dertil kom, at det har vist sig at være vanskeligt at fastholde kontakten. En af de erfaringer, som kommunen her har gjort er, at transportmuligheder og nærhed er vigtige elementer. Det er helt centralt at aktiviteterne foregår tæt på – der hvor hverdagen leves.

Indsatsen skal forankres
"Det er ildsjæle, der gør forskellen" er en af de sætninger, vi ofte hører. Og netop koblingen mellem friluftsliv og folkesundhed rummer mange ildsjælene. En af de ting, som Sund i Naturen også har for øje er ildsjæle. Både i det kommunale arbejde og i foreningslivet. Ildsjæle er fantastiske - alle gør de en kæmpe forskel!

Men der er altid en fare for, at et projekt ikke overlever, når en ildsjæl eksempelvis går på pension, flytter eller på anden måde "forsvinder" fra et projekt. Der skal være kræfter til at løfte projektet videre. Et projekt må ikke være så afhængigt af én enkelt ildsjæl, at det kollapser, når ildsjælen ikke længere er der. Vi skal sikre, at indsatsen forankres og bliver bæredygtig. Derfor er det vigtigt, at indsatsen får rodfæste og ejerskab flere steder i organisationen.

Den fremadrettede indsats for friluftsliv og folkesundhed
Det er vigtigt at sikre politisk opbakning. For hvis projekt Sund i Naturen skal brede sig fra de 10 fokuskommuner til resten af landet, skal det prioriteres politisk. Kommunerne skal vælge at tænke friluftsliv ind i sundhedspolitikken og også sundhed ind i friluftsstrategien. Politisk er gode historier et godt "selling point". Derfor skal vi synliggøre de gode historier og resultater i medierne, både lokalt og landsdækkende. Lige som vi skal invitere politikerne med ud i naturen.

Der er ikke tvivl om, at naturen rummer et kæmpe potentiale for at øge danskernes sundhed. Vi i Friluftsrådet vil give flere danskere mulighed for at dyrke friluftsliv og opleve de positive effekter for fysisk, mental og social sundhed, der er ved at være ude i naturen – til gavn for borgerne, kommunerne og folkesundheden.
Det vil vi gøre ved:

1. At styrke viden om friluftslivs betydning for folkesundheden, og hvordan natur- og friluftsaktiviteter kan integreres i sundhedsindsatsen på tværs af organisationer, kommuner og foreninger.

2. At udbrede viden og erfaringer om metoder til, hvordan friluftsliv kan integreres som et naturligt element i folkesundhedsindsatsen.

3. At skabe et grundlag for at kunne anvise handlemuligheder til den enkelte, som udnytter natur- og friluftslivets potentiale i forhold til en sund og aktiv livsstil.

Hvordan? Sammen er vi stærkere. Derfor kræves et bredt samarbejde på tværs af relevante aktører, som hver især bidrager med kompetencer, der understøtter implementering og forankringen af friluftsliv i sundhedsindsatsen. Vi er et samfund i bevægelse, hvor friluftsliv i fremtiden kommer til at være et centralt bidrag til folkesundheden.

Foto: Adam Grønne

Sundhed er livskvalitet og sociale relationer

En onsdag formiddag i september ringede jeg til Annette Bischoff for at blive klogere på koblingen mellem friluftsliv og sundhed i et akademisk perspektiv. Hun fortalte dels om hendes egen forskning på området, og vi fik også en snak om de mere generelle tendenser indenfor "akademisk friluftsliv", særligt om den del der har et sundhedsperspektiv. Siden har jeg skrevet interviewet ned, som det lød ord for ord, inddelt det i afsnit og sat et par overskrifter på. Ellers er der redigeret meget lidt: Et par afsnit er skåret væk og der er støvsuget for diverse "ja'er", "øh'er" og de værste omvendte ordstillinger. Det er der kommet to artikler ud af. I dem får Annette ordet, og hendes ord får lov at tale for sig selv. Artiklen "Sundhed er livskvalitet og sociale relationer" handler om indsigterne fra hendes forskning på området. Jeg stillede et indledende spørgsmål og lod derefter Annette tale. Her er, hvad hun fortalte.

Af Katrine Caspersen

Interview med Annette Bischoff om sammenhængen mellem friluftsliv, natur og sundhed i et kvalitativt, fænomenologisk perspektiv. Annette Bischoff er institutleder på Universitet i Sørøst Norge på institut for friluftsliv, idræt og fysisk uddannelse. Hun har blandt andet forsket i anvendelsen af friluftsliv i et sundhedsperspektiv.

Sundhed som begreb

K: Hvad er for dig koblingen mellem friluftsliv og sundhed?

I min forskning, så bliver relationen mellem menneske og natur tydeliggjort. Og i den forbindelse gennemførte jeg nogle livshistorieinterviews. Fordi jeg fandt, at her er der nogle ting som handler om, hvordan naturen spiller ind på vores livskvalitet. Så du kan sige at det, jeg har mest om, det er jo naturens betydning for livskvaliteten og dermed jo vores sundhed. Jeg tror, det er vigtigt ikke at tænke sundhed som fravær af sygdom. Men jeg kan lide at sige, at når jeg snakker om friluftsliv og sundhed, så tænker jeg: friluftsliv som bevægelse, friluftsliv som glæde, friluftsliv som mestring og friluftsliv som frihed. Fordi det er noget... Helse i en friluftsfaglig kontekst, det er bevægelse, glæde, frihed og mestring. Hvis vi ser på de fire kvaliteter, så er det noget af det, der er helsebringende i menneskers liv.

Altså det, som bliver vældig tydeligt i de her dybdeinterviews, som jeg har haft med mennesker, det er, at natur og friluftsliv og livskvalitet hænger sammen. Og noget af det vigtigste i den sammenhæng, det er glæde. Og der snakker vi om den dybe glæde. Det, at mennesker er i naturen og føler, at glæden er så dyb, at de giver udtryk for, at det er en lykkefølelse. At man bliver let til sinds, at man bliver i godt humør. At én siger: "Jeg føler mig ør, når jeg er ude" Altså lidt høj, når jeg er ude. Og så beskriver de alle sammen en oplevelse af frihed. Det skal ikke forstås som sådan en fuldstændig absolut frihed, men det skal forstås som en oplevelse af, at hverdagens krav og alt det, som på en måde stiller krav til os ellers, samfundsmæssigt... At det bliver lettere at bære, fordi at jeg er ude i et andet rum. Og det har i høj grad med helse at gøre, fordi det betyder, at vi kan... Jeg ved ikke om vi skal sige, at vi kan få en pause, eller hvad vi skal kalde det... Men i hvert fald får perspektiv på livet.

Den følelsesmæssige indgang til natur

Og nu skal jeg lige finde min forskning frem, så du får de rette begreber. Her har jeg den. Så det første det er glædesfølelsen. Det andet det er helhedsfølelsen. Altså det, at man oplever at ens verden er i balance, at man selv er i balance. At ting hænger sammen. Det at føle sig som en del af en større helhed, og at der er harmoni. Én siger til mig: "Når jeg står på kyststien under mælkevejen, så får jeg sådan en universfølelse. En jeg-er-følelse." Og de her følelser, altså den her følelsesmæssige indgang til at være i natur og til at relatere sig til natur, det er en vi alle sammen har fælles. Og det er ikke... Der findes andre indgange. Altså, der findes fire indgange til natur, hvor en er sådan meget kropslig-fysisk, og en er mere kundskabsbasseret.

Altså den kropslig-fysiske det er: "Jeg vil gerne gå hurtigt, jeg vil gerne op på toppen, jeg vil gerne drive med aktivitet." Padle, svømme, hvad det nu er.

Og den kundskabsbasserede, den er meget mere optaget af at undre sig over, hvad det ser i naturen. Altså fakta om naturen. Hvorfor vokser de planter her? Hvad hedder planten? Hvilken fugl er det? Kulturen i naturen og naturen som natur.

Og så er der en indgang, der er meget mere poetisk-æstetisk. Altså, der er nogle mennesker, der ikke er så optagede af, hvad blomsterne hedder, men at de er gule, og de er røde, og de er fine, og at lyset falder fint ind igennem træerne, eller at bølgerne skvulper op over stenene på en måde, som skaber en egen rytme.

Og så er der den her fælles for alle, som handler om en følelsesmæssig indgang til natur. Og det er jo den her følelsesmæssige indgang til natur, som er absolut væsentlig, når vi snakker livskvalitet. Fordi vores følelser er en enorm kraft til, hvordan vi forstår vores verden, og hvordan vi relaterer til os selv i verden. Og det har med helhedsfølelse at gøre. Og så har det at gøre med denne her væren-i-verden.

De ældre i mit materiale, de siger: "Jeg oplever at jeg åbner mig mere for naturen, jo ældre jeg er blevet." De udtrykker det som en stille dialog med naturen. Og det handler om det her opmærksomme nærvær i natur. Det med, at naturen giver os en mulighed for at være til stede og være i nuet, og at undre sig over det, vi ser i naturen. Og som kilde til helse, så er det en vældig vigtig kilde. Fordi det er den, der giver os... der træner vores nærvær. Og træner vores mulighed for at være mere i overensstemmelse med os selv.

Væren og gøren i natur som kilde til sundhed

Og væren er den ene side af det, og gøren er den anden side af det. Fordi det her handler ikke kun om at sidde stille. Men gøren handler om at være aktiv i natur. Men uden nødvendigvis og... hvis du bare løber i naturen for at løbe, så er det ikke sikkert at du får de effekter, som naturen egentligt har. De potentialer, der ligger i naturmødet, må sættes i spil gennem aktiviteten. Det vil sige, jeg løber ikke på ski, for at løbe på ski. Jeg løber på ski for at være ude i naturen. Ikke sandt? Så det at være i bevægelse, men også det at anstrenge sig er vigtigt. Det at bruge kroppen i samspil med natur.

GENTAGELSEN SOM KVALITET

I min forskning bliver det også tydeligt, at det her med at gentage... Gentagelsen som kvalitet. Det er vigtigt. Jeg havde en gammel mor, som boede i Frederiksværk. Og i de sidste femten år hun levede, så havde hun en hund, som hun gik tur med hver eneste dag. Og hun gik den samme runde hver dag. Hun kørte ud til stranden. Hun gik langs med stranden. Hun gik ind gennem skoven. Og hvis vejret var for dårligt, så gik hun en runde i skoven. Men det var de samme steder. Og der var en del af hendes venner, som sagde til hende: "Ja, men altså, skulle du ikke tage at komme ned på ældrecentret, så kunne du lære noget nyt?" Og hun havde ikke lyst til ældrecentret, men hendes refleksion var: "Hver dag, når jeg går den samme tur, så lærer jeg noget nyt. Jeg opdager altid noget, jeg ikke havde opdaget i går." Og det er det, der handler om at være til stede. Og det handler om at undres. Vi kan kun gå dybere, hvis vi går det samme sted. Og hvis vi bliver ved med bare at fare af sted til nye steder, så får vi ikke de kvaliteter med os, som det dybe naturmøde kan give.

Barndommens landskaber som kilde til sundhed
Og så er der en pointe, som træder frem i mit materiale, som er en meget vigtig kilde til helse. Og det er barndommens landskab. Barndommens landskab træder frem som... Alle, når de begynder at snakke om barndommens landskab, så bliver det vældig tydeligt, at her er der en relation til natur, som vi bærer med os hele livet.
Og den handler dels om vores præferencer for natur... Altså den, som er vokset op langt inde i de mørke skove på østlandet i Norge, de er ikke vældig komfortable, når de kommer ud til kysten. Men for dem, så giver skoven en hjemmefølelse, det giver et sted, hvor man kan sænke skuldrene, det giver masser af positive associationer. Den, der er vokset op på fjeldet, synes at fjeldet er der, hvor de finder deres frihed. Og de vil måske ikke trives i skoven fordi: "Nej, der er elgen. Og jeg er jo redd elgen." Ikke sandt? Så det her med, hvordan at landskaberne bliver en del af os. Det handler barndommens landskab om.
Og det handler om en kilde til helse. Fordi at vi, når livet "butter imod" i voksenlivet, kan søge tilbage til barndommens landskaber og genkalde os den fred, som barndommens landskab gav os. Og det har jeg brugt aktivt i forhold til mennesker med kroniske muskelsmerter og mennesker med angst, depression og stress. Der kan en nøgle være barndommens landskab. Én fortæller mig, at når hun synes livet er vanskeligt, og særligt i forbindelse med en skilsmisse, så havde hun en lille skovsø, som hun gik ind til. Og der sad hun ganske længe. Og i al meditation og drømmetydning, så handler vand om følelser. Så det hun egentligt gjorde, det var at hun gik derind og spejlede sine følelser. Og hun skabte et rum, hvor hun kunne bearbejde sine følelser. Så på den måde, så vil landskaber have forskellige potentialer i sig. Til at bearbejde sider af det, at være menneske i verden.

NATURTYPE EFTER SINDSTILSTAND

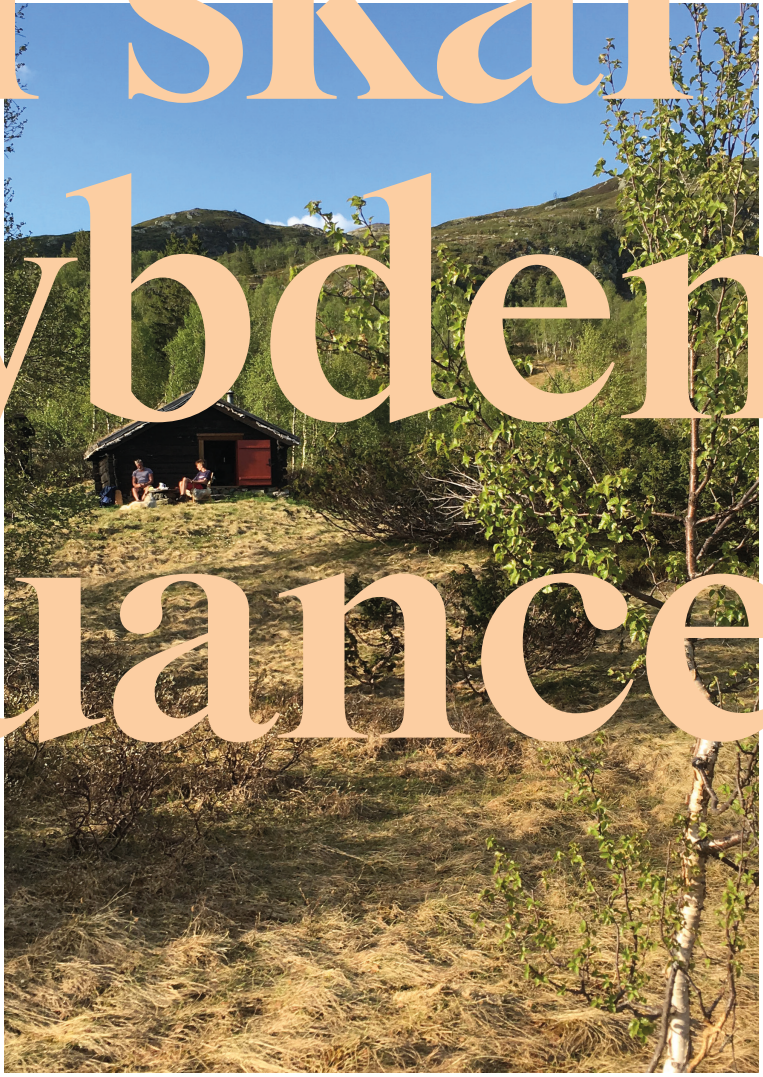
Der er noget, der er spændende i min forskning, som handler om hvem vi er i mødet med naturen. For det, jeg ser hos mine samtalepartnere, det er, at de søger landskaber og naturtype efter sindstilstand. Altså, lidt ligesom vi vælger musik. Nogle dage, så har vi bare lyst til at gøre rent og høre høj musik. Og der går det ikke med klassisk musik og blide toner. Der må vi have noget rockmusik eller noget andet, der larmer. Og andre gange, så har vi simpelthen behov for Carl Nielsens "Tågen letter".
Og det er lidt det samme med landskaber. At vi søger landskab og naturtype efter sindstilstand. I den grad vi kan det. Og det handler netop om det her med, at blive et med landskabet, og smelte sammen med landskabet. Og så handler det meget om det med udsyn. Altså, går vi op på bakketoppen for at se landskabet åbne sig.

Steders forankring som kilde til sundhed
Og så er der det med steder. Vores steder i naturen. Det kan være der, hvor du har sommerhuset. Det kan også være derhjemme. Det kan være det sted, du føler dig bedst tilpas. Det kan være den samme sti, du går igen og igen og igen. Fordi at den sti, den giver dig noget særligt. Der er nogle steder i naturen, som forankrer os. Og som forankrer vores identitet. Den form for forankring, den giver os helse, fordi den skaber et fast punkt i livet. Og det er noget som bliver vældig, vældig tydeligt med dem, jeg snakker med. De allerfleste har et sted og oplever, at denne her forankring til noget... Altså, hvis du har dårlig helse og du ikke kan arbejde. Du er sygemeldt... Så er der i hvert fald noget i dit liv, som er stabilt. Ikke sandt? Så på den måde er natur med til at skabe balance.

Den vigtigste kilde til sundhed
Og så er der en vigtig... måske helsemæssigt er der den vigtigste pointe. Og det er det fællesskab og den gensidighed, som kan knytte sig til friluftsliv og til det at være ude på tur. Man behøver jo egentligt ikke at bruge friluftslivsbegrebet. Man kan snakke om "at være ude, sammen." Sejle, gå, vandre, gå på ski, cykle, you name it. Men fællesskabet som kvalitet, altså vores sociale relationer, er jo i virkeligheden den allervigtigste kilde til god helse. Det, at føle sig som en del af et fællesskab, uanset om det er familie, en vennekreds eller hvad det er. Så er det tilhørsforhold og den glæde, som kan opstå mellem mennesker... Det er helsemæssigt det vigtigste. Og det, vi ved fra vores forskning er jo, at når vi går ud, så bliver relationerne nære, og de bliver anderledes på tur. Det bliver mere enkelt og umiddelbart. Selv folk, som ikke kender hinanden så godt, får en helt anden måde at være sammen på.

Naturen som samtalested
Jeg har jo opereret med begrebet "naturen som samtalested". Fordi samtalen bliver lettere, mere åben og dybere, når vi er ude. Og der bliver mere spontanitet i vores samtaler, fordi de bliver mindre styret. Det er fordi, at vores opmærksomhed også er på at gå, eller være i naturen, eller holde på med en eller anden aktivitet, sejle eller noget. Og så er det fordi, at det at være ude, bringer det her løsslupne med sig. Det er noget, jeg ser vældigt tydeligt. Og det handler om helse. Fordi det handler om værdighed. Og så er der mange, som beskriver den indre stemning de har, når de er ude. Det er en oplevelse af tryghed. Tryghed ved mig selv, ved at være i natur. At man finder ro.
Og det er meget knyttet til det med at gå. Altså det at gå i stedet for at løbe, i stedet for at træne. Hvis man klarer at lægge træningsfokuset lidt væk, men være tilstede i naturen gennem det at vandre, at gå, at være opmærksom, så vil man få forløst nogle andre kvaliteter ved at være i naturmødet, end kun de fysiske goder, som er der ved at løbe en tur i skoven.
Og så handler det om tid. Det handler om tiden som kvalitet. Det at finde den langsomme tid. Og det langsomme friluftsliv, som jo netop kan give åbning for en anden måde at nærme sig naturen på. Så hvis vi skal tage naturens potentialer ud, så må vi ikke have for travlt. Det sker ikke mellem klokken ti og klokken tolv på en løbetur.
Så der er noget med, at konteksten er vigtig for, hvordan at vi skal kunne bruge naturen, hvis vi ønsker at den skal give os bedre helse. Så må vi over i de kvalitative dimensioner i naturmødet, som ikke lader sig måle. Her er vi i det med glæden, følelsen, oplevelsen, eventyret. Altså, jo mere tilrettelagt det bliver, jo mindre eventyr. Altså, jo mere forudsigeligt. Men hvis vi klarer at bevare eventyret i naturmødet. Undringen i naturmødet. Det, som ikke er forudsigeligt, så klarer vi også at bevare en kilde til eventyr og undring i os selv.

Vi skal huske dybden og nuancerne



Af Katrine Caspersen

Vi springer direkte ind i anden halvdel af interviewet med Annette Bischoff. Hun har lige fortalt om steders betydning, hvordan vi vælger steder efter vores sindstilstand og hvilken betydning naturens forskellige lyde har på os, og fortsætter med at fortælle om hjernesvingningsniveauer og meget mere.

Samtalen nærmer sig nu en refleksion over de metodiske tendenser, der gemmer sig i det nordiske friluftsfelt i et sundhedsperspektiv, og hvilke konsekvenser disse har. Annette får ordet.

Sundheden kommer ikke af sig selv
...Og ved vi jo fra forskningen, at naturens lyde virker meditativt forsænkende. Det vil sige at vores hjernesvingningsniveauer bliver lavere. Vinden som suser i træerne, bølgerne som skyller op over stranden, bålet. Vi ved jo også, at vores antal af stresshormoner i blodet bliver lavere, når vi går ud. Så hvis vi skal bruge det her måleregime til noget, så må vi bruge det til at understøtte de kvalitative sider i mødet med naturen. Og ikke tænke, at det er noget, der sker af sig selv. Men at det faktisk sker gennem et naturnærvær. Og der må vi vælge en måde at være i naturen på, som åbner for den relation til naturen, som har det helsebringende i sig.

K: Hvordan gør man det? Hvordan måler man på nogle kvalitative egenskaber?

Altså det jeg snakker om, kan ikke måles. Det jeg snakker om, det må komme til udtryk gennem kvalitative samtaler, fordi at vi er nødt til at nærme os menneskets livshistorie. Og vi er nødt til at tage alvorligt, at det mennesker oplever, formidler, forklarer er forskelligt. Mit mål som forsker er ikke at finde sandheden, men at forstå mere. Og jo mere jeg forstår, fra flere mennesker, jo bedre vil vi bagefter kunne diskutere, hvordan vi kan lægge tilrette pædagogisk, didaktisk. I hvilke sammenhænge er det, at naturen skal give sundhed? Og hvilken form for sundhed? Hvad er sundhed i den kontekst? Ikke også? Og hvis du går tilbage til det jeg sagde: "Jamen hvad er helse?" Det er glæde, det er mestring, det er bevægelse, det er frihed. Fordi de er kilde til livskvalitet.

Lægen flytter ud
Jeg har et eksempel på en læge, som arbejder på Haukeland Rehabiliteringssenter. Det som han har gjort det er, at han har flyttet lægens time ud i en jordgamme. De har bygget en stor gamme, hvor man kan have bål. Altså sådan en samisk gamme. Og han har flyttet lægetimerne derud. Han har samtalerne udenfor, fordi at han oplever, at i det øjeblik at han går ud af den hvide kittel, så ændrer forholdet sig sådan, så man faktisk kommer længere. Der er flere eksempler på, at lægerne flytter samtalen ud. Også indenfor psykiatrisk behandling. Indenfor rehabilitering i det hele taget kommer der nu et begreb, der hedder "Uterehabilitering". Og det er, at der er dannet et netværk mellem rigtig mange rehabiliterings- og helseinstitutioner i Norge. Et netværk for uterehabilitering, som netop har fokus på, hvordan vi kan bringe naturen mere ind i rehabiliteringen og opnå nogle endnu bedre resultater ved at gøre det.

En udfordret erkendelse
K: Så der sker noget..?

Ja, det gør der. Der sker meget, og det er jo en erkendelse, tænker jeg, af hvad vores relation til naturen i virkeligheden betyder for os. Og det er måske en erkendelse, som er udfordret i dag. Dels udfordret ved et naturvidenskabeligt-medicinsk paradigme og af teknologien, fordi at alt kan måles. Og sundhed er blevet, at nu kan du måle... Du kan måle det hele. Du kan måle dine skridt, du kan måle dit blodtryk, du kan måle din puls, du kan måle dit blodsukker. Du kan måle, med en gaffel, hvor hurtigt du spiser. Og så kan du ligesom have tal på dit liv. Og det betyder faktisk, at vi fjerner os mere og mere fra en fornemmelse af, hvem vi egentligt er. Og så stoler vi på et talmateriale, som skal sige et eller andet objektivt om, hvordan vores sundhed er. Og jo mere vi gør det, jo mere fjerner vi os egentligt fra muligheden for at mærke efter. Så her er det også det kvalitative, som møder det kvantitative.

En kvantitativ kortslutning
K: Noget, som jeg synes er ret interessant i det, du siger er, at der jo helt tydeligt er nogle kvaliteter i den her kobling. Altså at friluftsliv kan noget i forhold til helsefremme.

Ja, det kan det.

K: Men hvordan sørger man for ikke at gøre det for instrumentelt og miste nuancerne?

Du kan ikke få et input og et output, for at sige det banalt. Hvis jeg laver den aktivitet, så får jeg den helse. Det er umuligt at sige noget om, fordi at mennesker er forskellige. Og fordi det netop handler om helhed. Jeg har jo meget en fænomenologisk indgang til at forstå mennesker i verden. Derfor så kan man ikke bare sige, at det er sundt at cykle, og det er endnu sundere, hvis du cykler i natur. Altså, det er en kortslutning. He. Det kan være sundt. Men det er faktisk ikke sikkert, at det er det. For det kunne være, at akkurat den cykling i natur fastholdt dig i en stressmodus, fordi du ikke havde ro, og du i virkeligheden havde brug for at sidde stille. Så det er noget med at få nuancerne frem. Altså, vi risikerer også at tilrettelægge os væk fra gode naturoplevelser og et sundhedspotentiale i natur. Hvis vi fylder alt for meget ind i det, og hvis vi ikke ser, at der er forskellige veje til god sundhed, alt efter hvem vi er, og hvad der er vores livsudfordringer. Så det her må jo tilpasses. Det er ikke sådan et quick fix. Og det er ikke bare, at bare du går ud, så sker det af sig selv. Det er jo noget med at arbejde aktivt med måder at nærme sig... Eller måder at være i natur på, og turde være der længe nok. Ved at naturen åbner sig for dig.

I det godes tjeneste mister vi potentialet
K: Samfundets fokus på sundhed gør tilsyneladende, at der er penge at hente til sundhedsfremmeprojekter. Men hvilken rolle har friluftsverdenen, når det handler om at søge disse midler? Lefler vi for pengehaverne i håbet om at få midler til vores projekter? Kommer vi til at skulle opfylde krav, som er uhensigtsmæssige?

Vi går på kompromis. Og vi mister egentligt... Vi mister en del af pointerne. Vi mister en del af potentialerne som ligger i naturmødet. Så i det godes tjeneste, så risikerer vi at miste potentialet. Og jeg tror, at man nok ikke skal udtrykke det så skarpt, som jeg har gjort. Men altså, det man kan sige det er, at vi er nødt til at lade de forskellige paradigmer spille sammen.

K: Ja, sig mere om det.

Fordi det er ikke sådan, at det naturvidenskabelige målehierarki er uden relevans. Det kan bare ikke stå alene. Fordi at det netop ikke kan gribe dybden. Det kan ikke gribe det ikke-målbare, som måske er det mest effektive i mødet med mennesker. Og jeg synes jo det er tankevækkende, at vi bliver ved med at snakke om kosthold, fysisk aktivitet og sådan nogle livsstilsvaner som rygning og alkohol... At det er noget af det vigtigste for god helse. Og så ved vi, at det der betyder aller- aller- aller- aller- allermest for god helse, det er dine sociale relationer. Det er at du er elsket, det er at du føler dig elsket, det er at du er sammen med nogle mennesker, som du gerne vil være sammen med. Og at du har en referenceramme af mennesker rundt om dig. Det mener jeg er underkommunikeret.
Dansk friluftsliv skal i højere grad være præmisleverandør for et helhedssyn på videnskab og på brug af natur. Altså det er virkelig en opfordring. Fordi vi kun kan vinde på det. Men så må vi ikke være så forskrækkede i forhold til kvalitativ forskning. Altså, vi må være ude efter at se ting i sammenhæng og helhed.

En opfordring om et kvalitativt fokus
K: Hvis nu Bikubenfonden eller Nordea-fonden eller Friluftsrådet kommer og siger: "Hej. Vi har nogle midler til et sundhedsprojekt." Hvad synes du så skal være betingelserne for, at man siger: "Ja tak, dem vil vi gerne have."?

Det som er vigtigt at forstå for Friluftsrådet, det er egentligt, at det talmateriale... Altså, de efterspørger en kvantificering af effekter, som ikke er mulig at give. Og så ender man i: "Denne her rapport de har fået, hvad er det egentligt den viser?" Jo, den viser fysisk aktivitet. Men den tager ikke dybden, den tager ikke det kvalitatives perspektiv. Og på den måde, så misser man pointen. Så hvis vi nu skulle have sagt noget til Friluftsrådet, så ville min opfordring have været, at man skulle have været mindre optaget af effektstudier og mere optaget af longitudinelle studier, som kan sige noget om menneskers helse på sigt. Fordi det er jo det, det handler om. Det handler ikke om korttidseffekter efter et ophold et eller andet sted. Eller hvilke helseeffekter vi får ved at løbe, for det er jo en forsvindende lille del af hele livsperspektivet.

K: Man kan ikke bare lige lave en statistik over det...

Nej. Altså statistikken fortæller det ikke. Statistikken kan være et udgangspunkt for at lave et udvalg, men jeg er nok af den holdning, at statistik i sig selv fortæller os vældig vældig lidt. Det kan give os et overordnet billede. Når du spørger om danskernes friluftsvaner, så får du et talmateriale ud, om at så og så mange går så og så meget. Og så spørger du: "Ja.. hvad fortæller det egentligt?" Eller du tilrettelægger en sti, og så konkluderer du med, at når vi nu har tilrettelagt stien, så er der flere, der bruger den. Og jeg sidder bare og tænker: "Ja ja. Det er da virkelig raketforskning. Altså hvad betyder det egentligt?" Er det, der sker... Sker det på grund af, eller på trods af? Og vi stiller ikke de kvalitative spørgsmål. Hele udeskoleforskningen om, hvordan man virkelig har været et foregangsland... Hvorfor får det ikke lov at fylde mere? Hvorfor tager man ikke de fund, som ligger der, alvorligt?

Friluftslivets egenværdi og instrumentalisering
K: Det her med det egennyttige friluftsliv, eller friluftslivet for dets egen skyld...

Friluftslivets egenværdi.

K: Ja, lige præcis, hvordan...

...og hvis man skal sige noget om friluftslivets egenværdi. Altså jeg tror ikke.. Når friluftslivet som en uformel nordisk tradition møder skolen eller møder helsevæsenet, så er der ikke længere snak om friluftsliv som en spontan aktivitet. Altså, der snakker vi jo hellere om at bruge naturmødet. Eller at udløse de potentialer, der ligger i naturmødet. Bevidst. Og der behøver vi ikke at snakke om friluftsliv i den kontekst. Men vi kan snakke om, hvordan vi bruger naturmødet pædagogisk, for at bringe mennesker et andet sted hen. Og det kan gælde læring, det kan gælde udvikling, det kan gælde livskvalitet. Så friluftslivet vil altid have sin egenværdi. Og der sker ikke... Altså friluftslivet forringes ikke af, at man bruger naturen i læringssammenhænge og i rehabiliteringssammenhænge. Men det er en anden måde at bruge naturen på.

K: Så der er dem der siger, at så snart vi begynder at instrumentalisere de ting vi gør, så taber man i hvert fald noget af værdien i det, man gør?

Det er jeg langt fra sikker på. Det kommer jo an på, hvordan vi pædagogisk griber det an. Altså, det her er jo en didaktisk refleksion: "Hvordan kan jeg få mennesker til at nærme sig natur? Hvordan kan jeg oparbejde tryghed hos den enkelte, som gør, at de kan tage nærnaturen i brug?" Det handler om, hvordan vi gør det. Det handler om, hvordan vi klarer at udløse potentialerne. Instrumentaliseringen den kommer, når vi flytter idrætten ind i friluftslivet. Når vi gør for eksempel behandling til en idrætslig aktivitet i natur. Så kalder vi det friluftsliv og tror, at vi får livskvalitet ud af det. Det er jo den kobling, som kan vise sig ikke at være hensigtsmæssig. Hvor vi går på nogle kompromisser. Og hvor vi faktisk ikke udnytter det potentiale, som egentligt ligger der.

Bliv medlem

Som medlem af Dansk Friluftsliv kommer du i kontakt med et stort netværk af vejledere og formidlere indenfor dansk natur og friluftsliv. Derudover modtager du to-tre gange årligt foreningens blad, Dansk Friluftsliv.

Du er naturligvis også velkommen til foreningens årsmøde og seminarer.

Du bliver medlem af foreningen ved at sende en mail til mail@danskfriluftsliv.dk med følgende oplysninger:

Email-adresse
Dit navn
Din institution, hvis du skal have et institutionsmedlemsskab
Postadresse
Telefonnummer

Kontingent
Almindeligt medlemsskab: 300 kr. årligt
Institutionsmedlemsskab: 600 kr. årligt
Ved institutionsmedlemskab får man tilsendt 2 blade af hver udgivelse.

ISSN
0909-0614

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv