

Nr. 113
Juni 2021

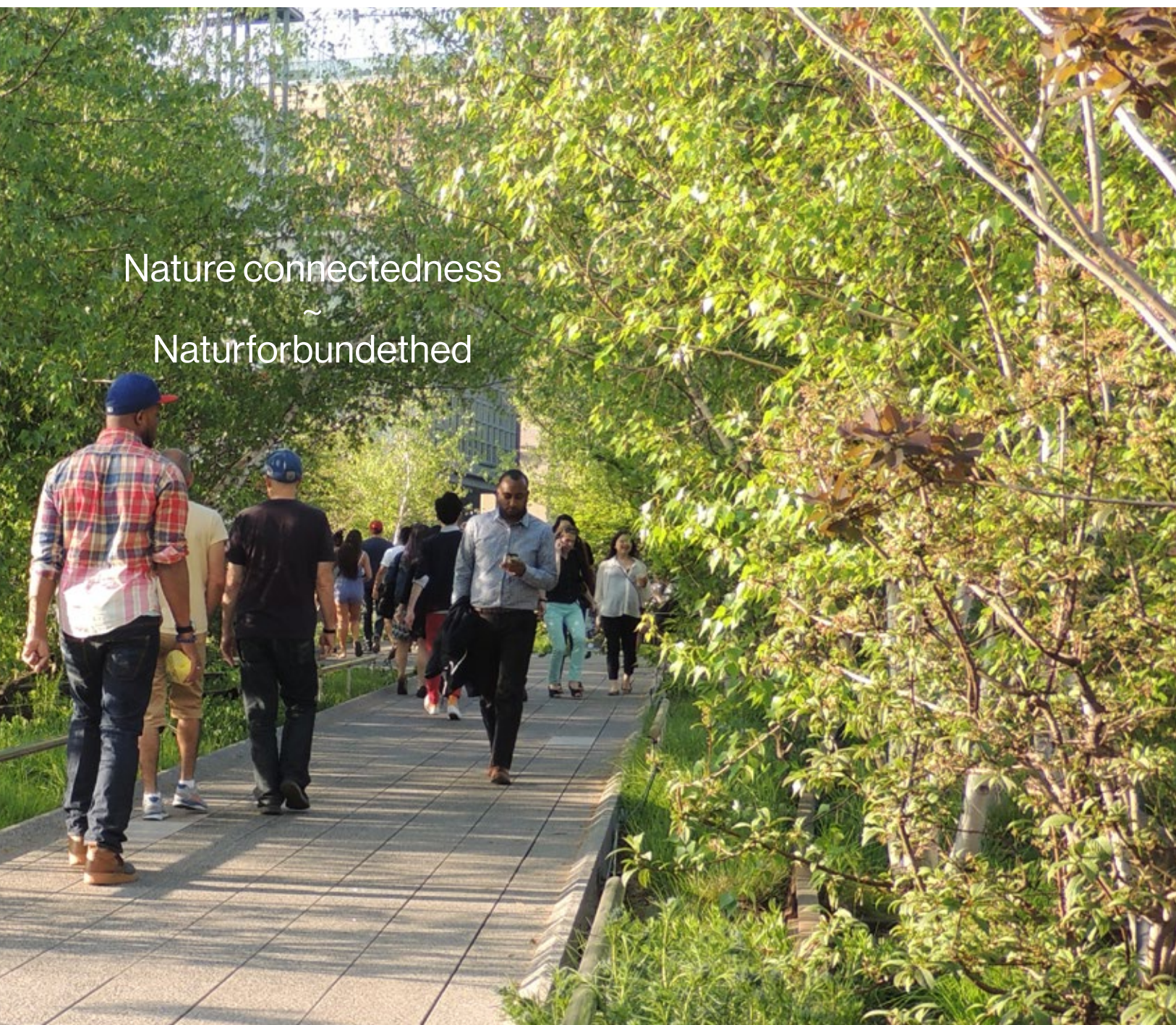
Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv

Nature connectedness

~

Naturforbundethed



Begrebsforvirret?

Nature connectedness
Naturforbundethed
Stavekontrollen markerer med rød bølgestreg under begge begreber. Den genkender ikke ordene. Det ene fordi det ikke er dansk, men engelsk. Det andet fordi det ikke findes. I hvert fald ikke i dansk retskrivning. Endnu. Hverken Nature connectedness eller Naturforbundethed er dog nye begreber som sådan. Om end de, indrømmet, er nye for mig. Og jeg må indrømme, at jeg i forbindelse med dette tema har været en smule begrebsforvirret. På den ene side kan jeg godt regne ud, at det må handle om, hvordan mennesker er forbundet med naturen. På den anden side åbner det op for utroligt mange nye spørgsmål. Hvordan forbundet? Følelsesmæssigt? Biologisk? Æstetisk? Etisk? Er det ikke allerede noget, vi som friluftsvejledere arbejder aktivt med i vores hverdag? Altså at forbinde folk med naturen gennem de friluftsskaktiviteter vi tilbyder? Er det ligesom da vi alle skulle lære at stave til transferværdi, innovation og sammenhængskraft? Hvorfor er den engelske term så udbredt og dækker Nature connectedness og Naturforbundethed over det samme? Hvad dækker begreberne egentligt over og hvem har fundet på dem?

Som du nok kan regne ud, får du ikke svar på alle disse spørgsmål i dette nummer af Dansk Friluftsliv. Men du får nogle forskellige bud på, hvordan man kan forstå begreberne og hvordan man kan anvende dem i sit arbejde. Vi har fået pænt besøg af hele to amerikanere, Thomas Beery og Louise Chawla, der begge ved ganske meget om Nature connectedness og hjælper os med at forstå begrebet nærmere. Vi har også besøg af Torbjørn Ydegaard, der hjælper os med at se på begreberne lidt fra oven med en smuttur til både Læsø og New York. Og så har vi to konkrete bud på, hvordan man kan anvende begreberne i arbejdet udenfor. Det ene bud kommer fra Tanya Uhnger Wünsche, der beskæftiger sig med, hvordan det at være forbundet med naturen kan hjælpe i naturterapeutisk sammenhæng. Det andet bud kommer fra Rikke Hartmeyer og Søren Præstholt, der har undersøgt sammenhængene mellem naturforbundethed og naturdannelse hos børn.

Se dette nummer af Dansk Friluftsliv som en begyndende affære med begreberne Nature connectedness og Naturforbundethed. Du vil givetvis have flere spørgsmål end svar, når du har læst bladet igennem og vil muligvis sidde med disse fornemmelser:

Sikke et fokus, der er på børn – gad vide om det ikke også virker for voksne?
Sikke et fokus, der er på, hvordan øget forbundethed til naturen kan føre til mere klimabevidsthed.
Er det ikke en lige lovlig instrumentalistisk tankegang?
Sikke et fokus, der er på det enkelte menneske. Hvad blev der af friluftsliv som et socialt fænomen, hvor vi kommer ud af egen navle og fokuserer på fællesskabet?

Til det kan jeg kun sige, at nu er vi i gang. Lad os sammen dykke videre ned i substansen af Nature connectedness og Naturforbundethed. Vi starter debatten inde på vores facebookside “Foreningen Dansk Friluftsliv” og vi håber du vil være med til at give debatten liv rundt om bålene derude.

Rigtig god læse- og debatlyst,
Katrine Caspersen



Foto: Torbjørn Ydegaard

Foreningens bestyrelse

Formand
Tanya Uhnger Wünsche
2684 3880
tanya@needfornature.dk

Næstformand
Tejs Møller
6165 5642
tejsmoller@gmail.com

Sekretær og kasserer
Jesper Lind Nielsen
5151 4204
thor_dk@hotmail.com

Redaktør
Katrine Caspersen
504 15089
katrinecaspersen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Christian Aage Bollerup Mortensen
2812 8766
christian.aage@gmail.com

Dieter Toftkjær
2082 5671
dt@dds.dk

Suppleant
Stine Lindstøl Spørring
60682921
stine_spoerring@hotmail.com

Grafisk design
Benjamin Robin Graahede
Benjamin@no22studio.com

Korrektur
Jan Ejlsted

Forsidebillede
Torbjørn Ydegaard

Næste udgivelse
Efterår 2021

ISSN 0909-0614

Indhold

Connectedness to nature: An idea for times like these	6
Økofilosofisk glæde	10
Naturtilknytning og naturdannelse i et pædagogisk perspektiv	16
Nature Connectedness som arbejdsredskab og mål i naturbaseret (psyko)terapi	20
Interview med Louise Chawla: Nature connectedness kan skabe grobund for miljø- og klimaaktivisme	24

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.

Connectedness to nature: An idea for times like these

Af Thomas Beery
Associate Professor, Högskolan Kristianstad

A consideration of the human relationship with nature, the concept of connectedness to nature is the focus of this article. I hope to provide a broad approach to what this phrase means and why it is important, with a special emphasis on connectedness to nature and children. And further, I want to present the hope that connectedness to nature can contribute to a greater awareness of human responsibility. But first, I want to underscore that this is most definitely a topic for these times.

The power of human language allows people to express disconnection from nature in ways that negate a membership with the broad community of life. Unfortunately, this human ability to perceive, communicate, and act upon disconnection from nature is at the heart of today's most significant environmental challenges, for example, climate change. It seems that our ability to disregard the natural systems and cycles that govern and manage life on earth, our ability to disconnect, have helped to fuel this global crisis. Another current global crisis, covid 19, provides insight into connectedness to nature as well. The ongoing pandemic has provided an opportunity for more people to experience themselves as a part of earth systems and cycles. For some, the connection is alarming; the origins and negative impacts of covid 19 have reminded us that our connectedness may come with significant risk and loss. For others, nature's experience has been a positive response to the restrictions and limitations, nurturance from loss and disruption. Perhaps many of us feel both the loss and the support.

Regarding this positive response, it has been exciting to witness how during the covid 19 pandemic, many people have turned to nature to serve their well-being. Trends showing increases in outdoor recreation participation have been widespread, not least in Denmark, where Studies from the Ministry of the Environment show a dramatic increase in the number of people turning to nature amidst the COVID-19 crisis (Open Access Government, 2021). A part of this time in nature may be motivated by various factors, such as coping with uncertainty, restriction compliance (social distancing), concern for health and well-being, and reduced mobility. Additionally, the turn to nature may include a desire to affirm community and belonging when restrictions have limited expression of other forms of human connection.

Connectedness to nature: Definitions

Connectedness to nature (hereafter C2N) is a challenging topic; first off, defining the term nature is often a challenge and contentious! However, this article will not explore that specific challenge; nature will be broadly defined as outdoor environments where ecosystem processes and cycles are present, ranging from backyard gardens to urban parks to remote wildlands. Using this definition of nature, C2N is defined as the experience of and direct encounter with generalized, or non-specific, nature and the possible emotional, cognitive, physical, and social elements that support a relationship between the individual and nature developing from these experiences. This definition of C2N raises another definitional challenge, to say that people can be connected to nature implies that people and

nature can be separated or disconnected. As living members of the earth's biota, we are indeed a part of nature—we cannot disconnect from our unique place in this intertwined web of life; however, our connections can be misunderstood, ignored, or denied; as noted from the definition of C2N, it may be a lack of experience in nature that prevents a meaningful relationship from developing. C2N is not simply about some essential physical biological status but also includes the very human elements of cognition, emotions, physical expression, and social engagement—all of which shape our being. We cannot truly be disconnected from nature, but we can perceive ourselves as such or lack the awareness to consider the relationship.

The study of C2N has hypothesized that spending time in nature will, given repeated experience, help an individual feel connected and apply that connection on behalf of nature, for example, "a predisposition to take an interest in learning about the environment, feeling concern for it, and acting to conserve it, on the basis of formative experiences [in nature]" (Beery & Wolf-Watz, 2014, p. 19). However, it is important to be careful portraying C2N as a simple progression from nature experience to environmentally friendly behavior. This possible progression is much more complex (Beery & Wolf-Watz, 2014; Kollmuss & Agyeman, 2002); yet, despite the complexity, there is an indication that this hopeful pathway from nature experience to concern and action is possible.

Connectedness to nature: A major rethinking

Over twenty years ago, Australian geographer Lesley Head asked whether we can "...rethink people into nature in such a way that we can better manage the earth?" (Head, 2000, p. 3). This question is still valid, and I contend that a big part of this rethinking may be the perception and awareness of ourselves as an integral part of the whole of nature—the process of re-seeing, re-feeling, re-touching, and re-thinking our way back into nature. Looking back over my own life, I know that I have felt moments of deep connection with nature from an early age. I can conjure up a wave of memories from my childhood nature experiences, profound and deeply held awe, joy, wonder, fear... And yet, I don't think I really reflected on how I fit within the systems and cycles that govern life on earth until I read the Land Ethic by Aldo Leopold. Leopold's writing invited me in. Leopold argued that the land ethic 'enlarges the boundaries of the community to include soils, waters, plants and animals, or collectively: the land' (Leopold, 1949, 204). The Land Ethic helped me rethink my own experiences to craft a deeper understanding of myself as a member of this interconnected community.

C2N: Science and Practice

Perhaps with a bit of help from Leopold and the nature experiences I had as a child, I ended up on a career path in outdoor and environmental education and research. A course



Autumn outing in a City Park in Göteborg
Foto: T. Beery

that has fed my interest in this idea of C2N. My scholarly study of C2N exposed me to the depth and breadth of connectedness study. There are many different, albeit related, ideas that I refer to when I consider "connectedness." Given this extent, the general concept of C2N has been referred to as the connectedness to nature perspective (Beery & Wolf-Watz, 2014) to respect this range of overlapping ideas. These ideas originate from a spectrum of disciplines, from biology to environmental education to environmental psychology, to human geography and describe an affective, cognitive, and/or physical human relationships with nature by using terms such as affinity, biophilia, commitment, ecological self, human-nature connection, identity, inclusion, relatedness, and sensitivity, topophilia (Bragg, 1996; Chawla, 1999; Clayton, 2003; Davis et al., 2009; Giusti et al., 2018; Ives et al. 2017; Kals et al., 1999; Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Palmer, 1993; Sampson, 2012; Schultz, 2002; Stedman, 2002; Sward & Marcinkowski, 2001; Wilson, 1984). Many of these ideas have been carefully studied and tested using psychometric scales such as the Connection to Nature Scale (Meyer & Frantz, 2004) or the Nature Relatedness Scale (Nisbet et al., 2009).

An essential part of C2N study and practice is focused upon childhood experience of nature. There is a wealth of recent research-based efforts to understand the relation between children and nature. This growing body of research has demonstrated the benefits of spending time in nature and having access to green and other natural spaces across physical, cognitive, affective, and social domains that comprise



A covid-kayak outing in New Orleans
Foto: J. Dangier



C2N and the life course, city park in Salt Lake City. Foto: R. Leprey

overall well-being. Outcomes have focused on such topics as physical activity, prevention of myopia, attention span, restoration, reduction of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), self-regulation, motivation for learning, psychological well-being, and prosocial behavior (see Chawla, 2014; Christian et al., 2015; Collado & Staats, 2016; Grzybowski, et al., 2020; Islam et al., 2020; Kuo et al., 2019; Mygind et al., 2019; McCormick, 2017; Putra et al., 2020; Roberts et al., 2019; Tillman et al., 2018; Vanaken & Danckaerts, 2018; Xiong et al. 2017). My research interest is investigating childhood nature experiences that involve direct and embodied contact with natural elements such as trees, animals, rocks, terrain, insects, water, wind, and snow. My work is interested in how children's minds, bodies, and the environment are intertwined as children roam, play, explore, and learn. Observational and ethnographic studies of young children's play and interest in nature reveal active bodily movement in and through places, curiosity, bodily and multisensory awareness, a sense of wonder, engagement with small creatures, and a connection to nature (Barthel et

al., 2018; Beery et al., 2020; Beery & Jørgensen, 2016; Chawla et al., 2014; Fasting, 2017; Jørgensen, 2014; 2017; Malone & Moore, 2019).

Connectedness to nature in childhood has been described as an essential pathway for developing lifelong interest, concern, and potential for sustainable behaviors on behalf of the natural world (Chawla, 2020). Chawla makes a strong case for the relationship between connectedness to nature and lifespan environmental engagement measures, such as environmental citizenship behavior, conservation, and pro-nature behavior. Similarly, Charles et al. (2018) highlight how children's opportunities to connect with nature are important for biodiversity conservation. Another more recent example is Giusti's (2019) research with children that defined human-nature relationships using reciprocal language such as "systems of meaningful relationships between mind, body, culture, and environment..." (p. 19). He reminds us that these relationships can promote or hamper efforts toward sustainable living. Additionally, Sachs et al. (2020) suggested that it is critical for people to have positive experiences with nature in childhood, both for nature engagement and to instill pro-environmental attitudes in adulthood.

Opportunity!

At the start of this article, I pondered a possible relationship between covid 19 and C2N. I raised the possibility that many people may be seeking a

sense of belonging in nature during the pandemic; perhaps an increased sense of C2N can be a positive outcome out of this tragic event? I am inspired by this turn to nature, consider two other related hopeful trends (Andersson et al., 2021; Rask Olsson & Vitestam, 2021)

1. Initial research is showing an increase in new nature users. "New user" refers to people who have not been involved in outdoor recreation prior.

2. The activities most often reported during covid 19 are simple and close to home...like walking!

My 2013 study of the relationship between friluftsliv and C2N (Beery, 2013) showed that the recreational activities with significant associations with C2N included walking (for pleasure and exercise), garden work, and picnic/grilling—typically simple activities requiring little gear and likely to



Access and opportunity, City park in Göteborg Foto: T. Beery

be easily accessed close to home. Thus, given the current situation, it can be hoped that many new outdoor recreation participants, or people who have recently increased their participation, will experience the positive benefits of more time in nature and strengthen their C2N.

In conclusion, I propose that this brief overview provides a sense of why this is a critical time for C2N. Research is advancing and providing extensive details regarding the benefits to people from nature experience; there is growing empirical support for how human health and planetary health benefit from human nature experience. We are challenged and motivated to find ways to better understand C2N and its role in supporting sustainability transformations. The ongoing covid 19 global crisis has provided an opportunity for more people to experience themselves as a part of earth systems and cycles in ways both positive and negative. C2N, however, helps us focus on the positive. As people spend more time or new time

in nature, there is an opportunity to appreciate the potential physical, cognitive, affective, and social benefits from these experiences. We can then be hopeful a sense of connection can grow, and if so, we may have one of the critical elements needed for accepting the responsibility that comes with belonging.

Litteraturhenvisninger kan fås ved henvendelse til redaktøren.

Tom (Thomas) Beery er oprindeligt fra USA, hvor han har arbejdet med biodiversitets-skoleprogrammer og outdooradventuring. Han er nu ansat som Universitetslektor i Miljødidaktik ved Högskolan Kristianstad i Sverige. Toms interessefelt dækker det brede pædagogiske og sciencedidaktiske friluftsfelt, og hans forskning kredser særligt om Nature Connectedness som forudsætning for miljøbevidsthed og bæredygtig adfærd blandt børn og unge.

”Jeg skriver på vegne af foreningen Dansk Friluftsliv, da vi vil høre om du har tid og lyst til at bidrage med en artikel til vores kommende sommerudgivelse.

Temaet er Nature Connectedness (NC) og bevæggrunden for at vælge dig, var et håb om, at du kunne give en samfundskontekstuel meta-indflyvning til begrebet, eller på anden vis give et mere filosofisk og/eller kritisk indspark til debatten.”

Sådan lød en opfordring fra Christian en dag i min mail-bakke. Indrømmet, her trådte min indre Pippi Langstrømpe i aktion: ”Jeg har aldrig hørt om Nature Connectedness, så det kan jeg selvfølgelig godt skrive om!”

Torbjørn Ydegaard er skoleinspektør i Ittoqqortoormiit i Nordøstgrønland. Han har bl.a. en M.Ed. i almen pedagogikk fra Universitetet i Oslo og en baggrund som vejleder i friluftsliv fra Norges Høgskole. Torbjørn Ydegaard står bag flere publikationer og oversættelser inden for bl.a. friluftsliv og han har i mange år bidraget med viden og debat til feltet, torbjorn@ydegaard.dk

Økofilosofisk glæde

Af Torbjørn Ydegaard

Lad mig begynde i New York. Der er der mange mennesker, der haster afsted, mange biler, der holder i kø, og mange højhuse, der skaber et lokalt mikroklima af sol, skygge og vind. Hvis Nils Faarlund fra Norges Høgskole har ret i påstanden, at 'naturen er kulturens hjem', så er det godt nok svært at se 'hjem' herfra. Naturen synes langt borte. Lige indtil man går op ad trapperne til *The High Line*, der er et nedlagt jernbanespor i 2.-3. sals højde. *The High Line* snor sig et par kilometer op langs vestsiden af Manhattan, et par gader fra Hudson River. Egentlig burde hele herligheden vel have været revet ned, dengang godstrafikken flyttede fra tog til lastbil.

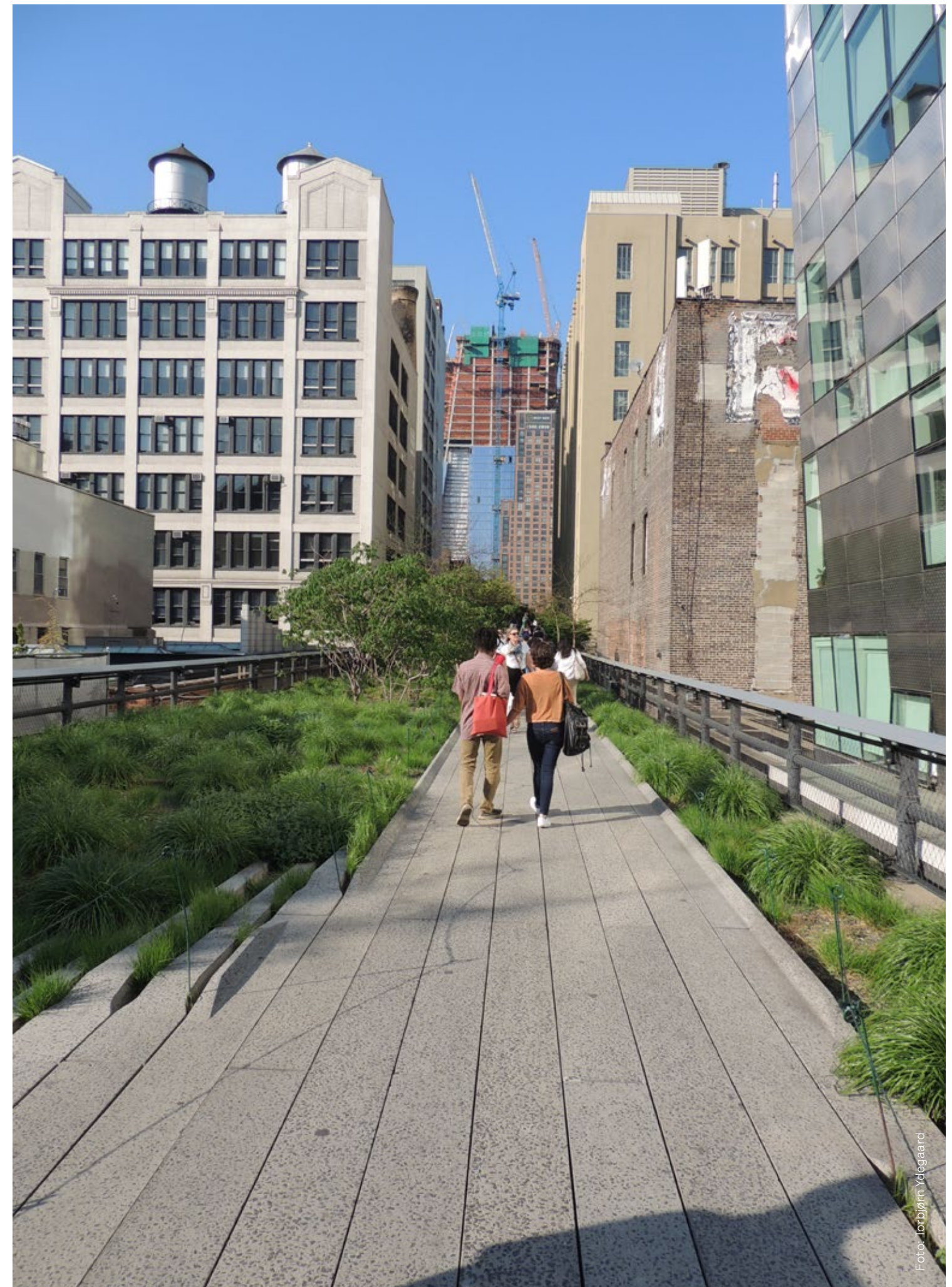
Men det blev herligheden ikke. I stedet er der anlagt en sti i hele banens længde, med små skove, buske og græs- og vådområder. Her er der også mange mennesker, og højhusene bliver ikke meget mindre af se dem fra 2. sals højde. Men biler er der ingen af. Og menneskene! De ser helt anderledes ud! De er glade. De smiler og taler pænt sammen. Har de midt i al 'kulturen' fundet den sprække, der viser en vej 'hjem'? Føler alle disse mennesker en forbundethed eller 'connectedness' til den smule natur, der spirer i sprækken? Jeg ved det ikke. Ikke positivt bestemt i hvert fald. Men måske nok negativt bestemt: som en erfaring af en mangel andre steder i deres tilværelse.

Så er det lige modsat her på Læsø, hvor jeg bor. Der, hvor min lille græsplæne (mest mos!) holder op, begynder naturen – skoven og bag den lyngheder og strand. Den kultur, jeg omgiver mig med, er noget jeg selv har bragt med mig. Og når jeg rigtigt skal ud af naturen, bliver det på cykel ned i Brugsen. Nærmere det Faarlund'ske 'hjem' kan man næppe komme her i Danmark.

Oplever jeg på ture i skoven, over det åbne land og langs stranden en dyb og glædelig forbundethed med naturen? Helt ærlig: det tror jeg ikke. Men måske en dyb glæde over at være til, og over at være til midt i en så stor natur, som vi kan få det her i landet. Eller sagt på en anden måde: jeg oplever en meget mindre grad af (natur-)mangel, end den forhastede mægler nede omkring Wall Street. Og da jeg ikke tilhører caffè latte-segmentet, er der heller ikke dens slags mangler.

Men hov! Nu er artiklen ved at udvikle sig i en selvtilstrækkelig retning med fokus på mig, mig og mig og min selvrealisering. Og det var ikke meningen!

Ikke fordi der er noget galt med selvrealisering (bortset fra at det måske er ved at være et lidt bedaget udtryk) – så længe den sættes i et økofilosofisk perspektiv! Og så er vi



nået frem til Arne Næss ('onkel Arne' som vi kaldte ham i Høgfjellsskole-regi) – norsk klatrer, filosof og filosofiprofessor, med inspirationer hentet fra blandt andet Mahatma Gandhi og Baruch Spinoza; dem vender vi tilbage lidt senere.

For Arne Næss er selvrealisering og selvtilstrækkelighed modsætninger; absolutte modsætninger. Hvor det sidste stort set udelukker alt og alle i en abnorm egoistisk bestræbelse på at opnå et eller andet uopnåeligt ideal, lader det første – selvrealiseringen – sig udelukkede opnå gennem en grænseløs altruistisk bestræbelse på at inddrage alt og alle i det gode liv. Selvrealisering er måske et lige så praktisk uopnåeligt mål som selvtilstrækkeligheden er det – men selvrealiseringen har i hvert fald etikken på sin side!

Selvrealisering for den enkelte kan kun opnås, siger Arne Næss, når alt andet også samtidig opnår det. Og 'alt andet' betyder ikke blot mennesker, men også dyr, planter, mineraler osv. For hvis ikke alt opnår selvrealisering, betyder det, at nogle eller noget bliver undertrykt – og så kan ingen opnå selvrealisering. På den måde er en velbesøgt *High Line* i New York måske tættere på en samlet selvrealisering end et ensomt menneske i skov på Læsø?

Friluftslivets pædagogiske bestræbelser, set i dette perspektiv, må vel gå ud på at hjælpe flest mulig til ikke længere at føle den fraværende naturnærhed så tyngende. Eller sagt positivt må bestræbelserne gå på at hjælpe medmennesker til at erkende den altruistiske glæde i

naturmødet – den dybe glæde, der beforder livsmod og åbenhed for alt levende, og overfor alt levende. Derfor er denne artikel nu ved at udvikle sig til en tale direkte til natur- og friluftslivsvejlederne:

Den dybe glæde – måske kan vi kalde det den økofilosofiske glæde – har Arne Næss også skrevet om, med al mulig skyldig reference til Spinozas glædesteori.

Og 'glæde' bliver på en eller anden måde og i forlængelse af ovenstående en væsentlig del af jeres, natur- og friluftslivsvejledernes, pædagogiske hjerteblod. Det på trods af, at glæde ikke bliver fuldt accepteret i enhver livssituation. Undertiden stemples glæde som frivolitet, overfladiskhed og afstumpethed overfor verdens kvaler – og det er jo dem, der på er spil her, kvalerne altså!

Vejen er målet, sagde Mahatma Gandhi. Så jeg håber her, som i det pædagogiske virke ellers at vise glæde, ikke bare skrive om den, eftersom en sådan dobbelfunktion jo må være målet for vejlederens livslange virke. Opgiver vi det mål, kan vi lige så godt helt opgive. Og jeg kan med garanti sige, at det i hvert fald har givet mig megen glæde at modtage opfordringen til at skrive dette – og til at skrive det!

Mod den tanke at glæde kan stemples som noget overfladisk, refererer onkel Arne som sagt til filosofen Spinoza og hans glædesfilosofi. Der er nemlig noget i den filosofi, som kan virke meget inspirerende også i vore dage.

Spinoza – han skrev sine værker på latin – opererer med tre begreber for glæde. Et generelt begreb, *laetitia*, og to mere specielle: *titillatio*, som kan oversættes med lyst, altså glæde som udløses ved og kun virker på en del af legemet og en del af sjælen, mens *hilaritas* er den glæde, som påvirker hele sjælen og hele legemet. *Hilaritas* påvirker hele vor person – og dermed også alt det vi opfatter, hele vor omverden.

Den vigtigste forskel mellem disse typer glæde er følgende: *Titillatio* påvirker ikke hele sjælen, og tilstopper derfor kilderne til glæde som udspringer af andre dele af sjæl og legeme. Der kan altså blive for meget *titillatio*, fordi den spærrer vejen til rigere typer glæde! *Hilaritas* er den eneste affekt, ifølge Spinoza, der aldrig kan blive for meget af.

Hvordan man skal oversætte ordet *hilaritas*, er et stort spørgsmål. Vi kender begrebet fra det engelske hilarious, men i en alt for løssluppen betydning. Det oversættes undertiden med "et lyst sind", men så går det jo mere på en disposition i mennesket end på en affekt. *Hilaritas* er noget vi forbinder med en glædelig fornemmelse, der hvert øjeblik er til stede i os. Måske er begrebet det eneste sted, hvor vi på etisk sikker grund kan tale om 'Det Gode Liv'? – derfor taler jeg for eget vedkommende hellere om glæden ved at være i naturen, end om *Nature Connectedness*.

Jeg ved ikke, hvordan vi kan tænke os en person, der har opnået varig *hilaritas*. Man kommer det næppe nærmere end til at henvise til visse Buddha-statuer, hvor kunstneren

bare lige akkurat antyder et smil og ellers giver figuren en fuldkommen ro. Men målet kan næppe være, at vi sætter os med benene i Lotus-stilling og forsvinder ind i meditationens spirituelle verden! Det mener hverken onkel Arne eller Spinoza nu heller ikke. Spinoza taler tværtimod om en indre ro, som på god renæssancevis er forenelig med en stærk ydre aktivitetstrang og udfoldelsesglæde. Jeg kan ikke lade være med at tænke på et citat fra Formand Maos *Lille Røde* som vi i min generation – Gud bedre det! – læste med stor iver. Det lyder: *Det vi har brug for, er en begejstret, men rolig sindstilstand og intenst, men ordnet arbejde*. *Hilaritas* indebærer altså ingenlunde passivitet, og kan derfor også indtænkes i jeres virke hen mod den altruistiske selvrealisering gennem naturoplevelser.

Manglende *hilaritas* er tydelig at se: I vanskelige perioder begynder vi at lægge mærke til, om vi er glade eller uglade, om vi trives eller vantrives. Så kommer psykologiseringen ind, så vi ikke lægger vægt på hele handlingen og hele situationen, men kun på fornemmelserne. Og så kan det blive uhyre vanskeligt at finde de større glæders sammenhæng.

Spinoza hævder, at den der handler i glæde, under ellers lige omstændigheder, er mægtigere end den som handler ud fra had eller ulyst – i dag ville vi måske kalde handling med økofilosofisk glæde for *empowerment*?

Arne Næss beskrev det engang som en formel: Trivsel er lig



Fotos: Torbjørn Ydegaard



med glæde i anden potens divideret med to gange sorg. Livet sat på formel, med glæden som den afgørende faktor!

Ved en tilstrækkelig stærk, kontinuerlig glæde har man altså langt større mulighed for at gennemføre det man vil, også socialt. Det er derfor I bør arbejde med glæde, hen imod glæde. Man kan altså ifølge Spinoza sige, at det at øge glæden er et konstant og alvorligt anliggende, som kræver den dybeste alvor. En af grundene er, at når vi opfatter os selv som fundamentalt uglade, men effektivt fungerende – her tænker jeg blandt andet på mægleren fra Wall Street – så opfatter omgivelserne os som sure. Der er mange af os som hellere vil være sammen med mennesker, som gør klodsede forsøg på at forgifte os med arsenik eller skubbe os ned af en trappe nu og da, end at omgås de sure, specielt dem som ovenikøbet er moralske og altid har retten på deres side.

Af dette følger, at hvis vi er pligtetikere og underlagt Kants kategoriske imperativ, kan øget glæde ikke komme i anden række af vore pligter. «Glæd dig!» bliver en pligt af første rang.

Vi kommer ofte ud for folk, der er uglade. Det kommer måske af, at de ikke klarer at holde et langsigtet mål tilstrækkelig klart for øje, eller fordi midlerne for at nå målet undertiden bliver temmelig smertefulde eller i det mindste kedelige. Så har de måske valgt et alt for fjernt mål i forhold til deres mulighedsniveau – eller et liv for fjernt fra det Faarlund'ske 'hjem'.

Vi tåler ikke længere ubehaget. Vi sygeliggør selv den mindste hovedpine. Psykiatrien får stadig nye diagnoser, så vi alle kan finde én der passer til os! Med den følger diverse individualiserede terapiformer, hvoraf en del endda gør brug af naturen. Men livet gør ondt, det smerter, som vi også så i onkel Arnes formel. Der er ingen garanti for lykke, og ingen kan give den garanti – tro ej dem der påstår noget andet, for de leder lukt ind i det totalitære! Her må den amerikanske uafhængighedserklærings ord – at *all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness* – gælde: Vi har ikke en ret til glæden, men en ret til at søge den. Og omvendt er der heller ingen instans – ikke engang jer vejledere i natur- og friluftsliv – der kan forpligtes på at sikre borgernes glæde.

Vi skal spørge: Er du glad for livet, og er det du gør væsentligt? Tjener det et godt formål? Skaber det glæde for dig og for andre? Hvis vi besvarer disse spørgsmål negativt, må vi om nødvendigt gå til ekstreme tiltag. Lad mig tilføje: ikke-voldelige (Gandhi igen!)? Men – ekstreme tiltag!

Dette er selvfølgelig let at sige, men jeg tror det gælder for os alle. Vi skal finde og fastholde glæden, og vi skal øge glæden, også for andre. Hvis ikke vi gør det, risikerer vi at forkrøbles af en indre disciplin, af skemalagte aktiviteter, af skemalagt liv – se blot på et kort over New Yorks gader. Alle oplevelser skal passes ind i en timeplan. Så kan man ikke bare slentre ned på havnen, gå ombord i en bananbåd og ende et eller andet sted i Venezuela, for måske der at blive lægprædikant. Impulserne

bliver kontrolleret længe før man bemærker dem.

Her må jeg gøre en kritisk bemærkning. For den frihed Spinoza og onkel Arne her taler om, minder lidt om John Lennon-sangen Imagine. Her er lykken et produkt af manglende værdier, af intet at kæmpe – og dø – for!

Omvendt med den gamle Kris Kristoffersen-sang *Me and Bobby McGee*, hvor legendariske Janis Joplin synger: *Freedom is just another word for nothing left to lose / Nothing ain't worth nothing but it's free*. Frihed uden værdier og idealer er *tu hu wa bu hu* – 'øde og tomhed', for nu at citere 1. Mosebog's indledningsvers.

Hvis overhovedet nogen skulle have anledning til at få det sådan, at de kan følge deres personlige impulser og skabe glæde, må det være jer, kære natur- og friluft vejledere, der konstant vil stå i situationer, hvor man er optaget af mennesker i natur – mennesker på vej 'hjem'. Hvis I ikke klarer det – hvordan skal de arme mennesker, som er afhængige af jer, så klare det?

Selvfølgelig kan I klare det. I har en tryghed udadtil, som er fantastisk i forhold til, hvad man havde for to-tre-fire generationer siden. I har en tryghed, som gør, at I, på samme måde som Ronja Røverdatter, der på påbuddet om at agte sig for elven netop opsøger den for at lære den at kende, tør tage ansvar og tør kaste jer ud på de 70.000 favne med opgaven om den altruistiske selvrealisering i naturmødet.

Så hvis I alligevel drukner jeres glæde og lader jer suge ned af ting I synes er uvæsentlige – så kan det vanskeligt tilgives!

Min konklusion bliver denne: Hvis nogen på nogen måde synes at "Nej, glæderne må nok vente lidt", håber jeg, at jeg har kunnet ryste vedkommende ud af den forestilling!

Således er det mit håb, at I fornemmer selvrealisering og glæde som både modsætningsfulde – med fokus på henholdsvis det almene og det individuelle – og komplementære størrelser, der er hinandens forudsætninger – som to *skrin der hver især indeholder nøglen til det andet*, som Karen Blixen formulerede det. Bedste illustration af dét forhold må være et *yin/yang*:



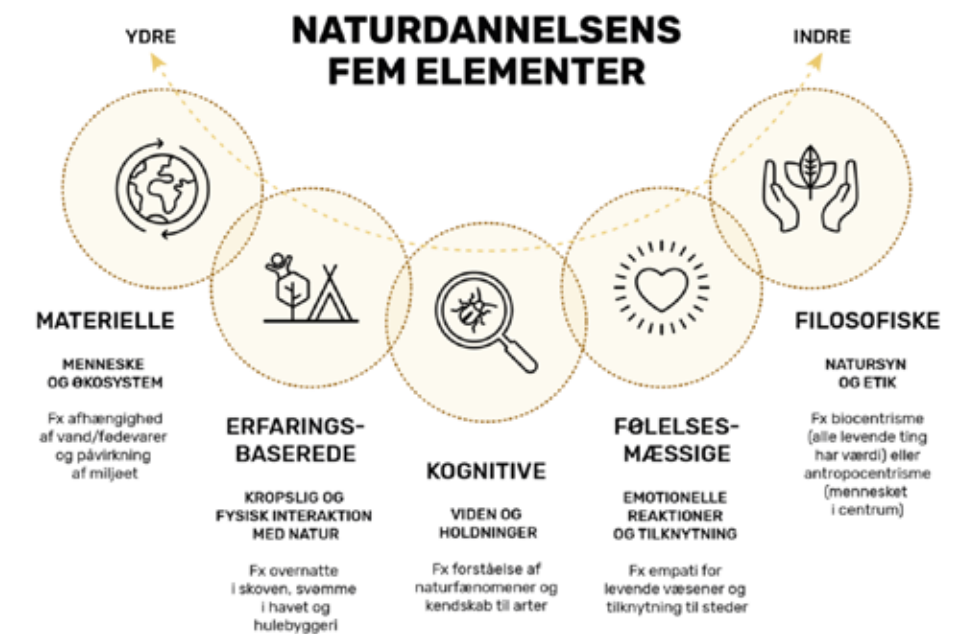
NB: Litteraturhenvisninger kan fås ved henvendelse til forfatteren.

Naturtilknytning og naturdannelse i et pædagogisk perspektiv

Af Rikke Hartmeyer og Søren Præstholm

Introduktion :

Det at diskutere og problematisere tilknytning til naturen er ikke nyt. I international sammenhæng beskrev Robert Pyle (1978) eksempelvis konsekvenserne af tiltagende urbanisering som "extinction of experience", altså at naturkontakten var udryddelsestruet. Bedre kendt er måske Richard Louvs (2005) fængende bogtitel "Last child in the woods", hvor konsekvenserne af manglende naturkontakt blandt børn beskrives og problematiseres. Også herhjemme har børns tilknytning til naturen været på dagsordenen meget længe. Man kan eksempelvis læse om børns naturtilknytning i Eichberg og Jespersens (1986) bog om natur- og friluftslivets historie, beskrevet som de tre "grønne bølger". De skildrer, hvordan et spirende dansk skolevæsen fra begyndelse af 1800-tallet lagde vægt på en kropslig dannelse med legemsøvelser, bl.a. i naturen eller på naturlignende redskaber efter Rousseaus forbillede om "tilbage til naturen" (Korsgaard, 1982). Eichberg og Jespersen (1986) beskriver desuden fremkomsten af bl.a. soldyrkelse, badekultur og spejderbevægelsen først i det tyvende århundrede som led i den anden grønne bølge. Den tredje grønne bølge ruller fra 1970'erne, hvor bl.a. idrætten med jogging-kulturen rykker fra de standardiserede indendørs rammer ud i luften og naturen. Samtidig vokser natur- og miljøbevægelser sig større. Det er også i 1970'erne, at vi får de første store nationale undersøgelser, der dokumenterer udbredt brug af naturen i fritiden (Jensen og Koch, 1997), og senere – især fra 1990'erne – bliver naturen og skovene i stigende omfang ramme for skovbørnehaver og naturlegepladser (Ejbye-Ernst et al., 2014; Ejbye-Ernst, 2018).



Selv om opmærksomheden på børns tilknytning til naturen således ikke er ny, har naturtilknytning som begreb – på engelsk "nature connectedness" – fået ekstremt stor opmærksomhed de seneste 5-10 år (Ives et al., 2017). Måske fordi vi uanset opmærksomheden på naturtilknytningen stadig står med nogle massive samfundsudfordringer med klimaforandringer, miljøproblemer og tab af biodiversitet. Løsningen på sådanne udfordringer fordrer, at fremtidens voksne gennem tæt relation til naturen forberedes til handling. Imidlertid knyttes børns aktiviteter og ophold i naturen også til en lang række andre positive effekter, som eksempelvis sundhed og læring (Chawla, 2020).

Friluftsrådet introducerede i 2019 begrebet "naturdannelse" i forbindelse med projektet Børns Naturdannelse, der relaterer sig til ovenstående udvikling og fokus på naturtilknytning. I pressemeddelelsen den 12. juni 2019 lød det eksempelvis, at "børn skal have et forhold til naturen... lyst til at bruge og passe på den – også når de vokser op" (Friluftsrådet 2019). Projektet blev iværksat sammen med Aage V. Jensen Naturfond, og som en første fase i projektet skulle der udarbejdes et grundlag for arbejdet med naturdannelse. Naturdannelse er nemlig ikke et velbeskrevet begreb. Center for Børn og Natur blev bedt om at lave en udredning, som også skulle omfatte en status over naturdannelsen i Danmark samt inddrage en vifte af praktikere i diskussionen af begrebet og af muligheder og begrænsninger for at arbejde med børns naturdannelse. Nedenfor fokuserer vi på den forståelse af naturdannelse, der fremføres i den rapport, som afsluttede første fase af projektet Børns Naturdannelse (Hartmeyer og Præstholm, 2021). Vi sætter endvidere fokus på naturdannelse i et pædagogisk perspektiv og på betydningen af naturtilknytning for børns naturdannelse.

Naturdannelse

Naturdannelse er som nævnt et nyt begreb, sammensat af natur og dannelse. Disse to begreber er hver især genstand

for mange forskellige forståelser og udlægninger. Det er derfor indlysende, at der også vil kunne være mange holdninger til det sammensatte begreb naturdannelse. Vi har i rapporten beskrevet naturdannelse som en proces, hvor barnets forhold til naturen styrkes. I processen indgår forskellige elementer i form af forskellige typer af relationer til natur.

De fem elementer, som fremgår af figuren, er elementer, som vi mener er centrale i naturdannelsesprocessen. Denne forståelse af naturdannelse tager udgangspunkt i Ives et al. (2017 & 2018). De fem elementer indeholder alle forskellige typer af relationer til natur, som børn kan udvikle i deres barndom, fx gennem de forskellige pædagogiske praksisser, børn ofte indgår i. De fem typer af relationer er følgende: En materiel, en erfaringsbaseret, en kognitiv, en følelsesmæssig og endelig en filosofisk relation – der tilsammen udgør det, vi forstår som naturdannelse. Den materielle relation er primært kendetegnet ved en ydre manifestation mellem barn og natur, som fx kan komme til udtryk, ved at børn interagerer med natur gennem ureflekterede handlinger. Et eksempel kan være, når børn indånder skovens dufte, uden at dette indebærer, at barnet i særlig grad fokuserer på eller tænker over duftene. Den erfaringsbaserede relation er også primært karakteriseret ved en ydre manifestation, hvor barnet gør sig erfaringer med natur, fx gennem kropslig eller fysisk interaktion med naturen eller naturelementerne. Den erfaringsbaserede element er i højere grad end den materielle forankret i barnet. Det kan fx være, når børn klatrer i træer og får erfaringer med dette, som lagrer sig i kroppen. Den kognitive relation indeholder viden om og holdninger til natur og er primært indre repræsenteret. Viden om natur kan fx være viden om arter. Holdninger til natur kan fx indbefatte det, at det er væsentligt at beskytte og bevare naturen. Den følelsesmæssige relation handler om emotionelle reaktioner, fx glæde ved synet af dyreunger, men også varige følelser af tilknytning til fx specifikke steder i naturen. Det følelsesmæssige element i naturdannelse er primært indre

repræsenteret. Endelig indeholder den filosofiske relation børns natursyn og etik, som primært er indre repræsenteret. Det kan være, at børn har et syn på naturen, hvor mennesket ses som helt specielt og som en enestående forekomst i naturens verden.

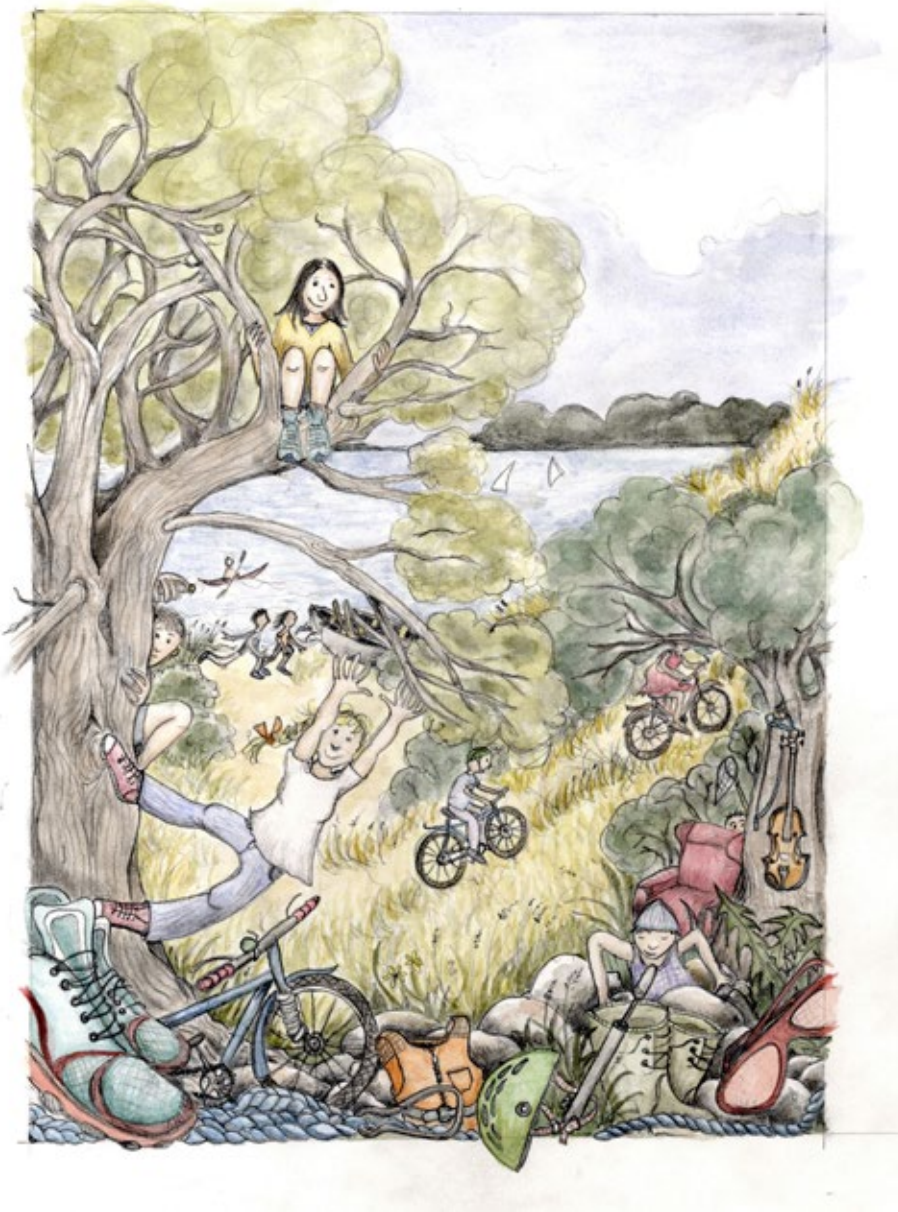
Arbejdet med børns naturtilknytning og naturdannelse gennem fokus på de fem elementer

Børns tilknytning til naturen kan være udviklet og karakteriseret ved forskellige "blandinger" af de fem elementer nævnt i foregående afsnit og naturdannelse den proces, hvor disse elementer indgår og spiller sammen. Udvikling af børns relationer til naturen kan finde sted i forskellige pædagogiske praksisser og kontekster, der på forskellig vis kan bidrage til at styrke én eller flere af disse relationer blandt børn. Nogle typer af praksisser vil formentlig have fokus på særligt at arbejde med aktiviteter, der styrker én type af relation, fx aktiviteter der giver børn direkte erfaringer med naturen, mens andre vil have fokus på aktiviteter, der styrker flere typer af relationer på én gang.

I forskningen er det oftest sådan, at det kognitive, det følelsesmæssige og det filosofiske element er dem, der tillægges størst betydning i forhold til fremtidig handling (Ives et al., 2018), mens det materielle og det erfaringsbaserede element primært understøtter udviklingen af de førstnævnte. Det betyder, at hvis aktiviteter i naturen ikke bidrager til at skabe en kognitiv, en følelsesmæssig og/eller en filosofisk relation til naturen, så vil der ofte være tale om aktivitet uden varig betydning for barnet. Det betyder dog ikke, at det materielle og erfaringsbaserede element ikke er vigtige, da spillet med det materielle og det erfaringsbaserede er af overordentlig stor betydning for fx børns kognition, idet disse kan skabe et konkret udgangspunkt for mere abstrakt tænkning. Desuden tyder forskning på, at der findes en forbindelse mellem individuel følelsesmæssig tilknytning til naturen og hyppighed af besøg i naturen (Soga og Gaston, 2016). Følelsesmæssig tilknytning til natur tidligt i livet kan således få betydning for senere oplevelser og erfaringer med natur – der så måske kan styrke den følelsesmæssige tilknytning yderligere. I pædagogiske sammenhænge kan det derfor være hensigtsmæssigt at integrere aktiviteter, der understøtter udviklingen af flere typer af relationer samtidig, da disse kan forstærke hinanden og dermed understøtte børns naturdannelse. Hvis naturaktiviteter fx både giver børn

erfaringer med natur gennem sanseindtryk, påvirker børnene kognitivt gennem refleksion og vækker følelser i dem gennem oplevelsen af tilknytning, vil der formodentlig være større chance for, at oplevelsen får en varig betydning og bidrager til barnets udvikling og naturdannelse.

Pædagogisk arbejde, der sigter på at understøtte børns naturdannelse, kan have mange forskellige mere eller mindre normative afsæt, fx ønsket om at børn vil bidrage til at bevare eller beskytte naturen i fremtiden, eller ønsket om at børn i fremtiden vil tage vare på egen sundhed gennem



naturaktiviteter og naturophold. Afsættet kan også være mindre normativt, således at det pædagogiske arbejde fokuserer på at give barnet mulighed for selv at tage stilling til sit eget forhold til naturen. Der findes begrænset viden om, hvilke pædagogiske tilgange eller hvilke typer af naturaktiviteter, der er de mest effektive, oplagte og hensigtsmæssige i arbejdet med at styrke og udvikle børns naturdannelse, og dette vil formodentlig afhænge af, hvad

det pædagogiske arbejde sigter mod - altså om formålet med at styrke børns naturdannelse er naturbevaring, sundhedsfremme eller noget helt tredje.

Børns forudsætninger har betydning for, hvordan de indgår i aktiviteter, der kan skabe naturtilknytning og understøtte naturdannelse

Naturdannelse vil ligesom naturtilknytning være påvirket af personlige og sociale faktorer (Lumber et al., 2017). Sådanne faktorer har betydning for, om specifikke aktiviteter og situationer knytter børn til naturen eller får betydning for deres



Tegninger af Dorte Abrahamsen

naturdannelse på kortere eller længere sigt. I pædagogiske sammenhænge kan det derfor være hensigtsmæssigt at være opmærksom på børns forudsætninger for at indgå i aktiviteter, der kan skabe relationer til natur. Det kan fx være sociale, motoriske og kognitive forudsætninger. I praksis kan der derfor med fordel arbejdes pædagogisk med udgangspunkt i det enkelte barns eller børnegruppens forudsætninger og med aktiviteter, der kan skabe nye typer af relationer til naturen

eller styrke eksisterende relationer. Antager vi, at børns naturdannelse består af de tidligere beskrevne elementer, som indeholder forskellige typer af relationer, og at disse gensidigt interagerer, samtidig med at børns forudsætninger har betydning for skabelsen af relationer, kan det være komplekst at arbejde med at styrke børns naturdannelse i pædagogiske sammenhænge. Derfor er det vigtigt at reflektere over de aktiviteter, der igangsættes, og hvordan disse spiller sammen med elementerne i naturdannelse. Desuden er det vigtigt, at indholdet i aktiviteter, der har til hensigt at styrke flere typer af relationer til natur, forbindes på en meningsfuld måde. Hvis de

erfaringer, der gøres med udgangspunkt i en bestemt aktivitet fx ikke umiddelbart hænger sammen med den almenlydige viden på området, er det vigtigt, at denne uoverensstemmelse forklares og evt. afklares, således at der skabes sammenhæng, så aktiviteten opleves som meningsfuld. Det pædagogiske potentiale i begrebet naturdannelse med de inkluderede typer af naturrelationer ligger måske netop i at understøtte flere typer af relationer samtidig og forbinde dem på en fornuftig og meningsfuld måde i dagligdagen og de aktiviteter, der udspiller sig i forskellige typer af pædagogiske praksisser.

Afrunding

Vi håber, at begrebet naturdannelse og indholdet i form af de fem elementer kan medvirke til at styrke refleksioner og overvejelser i forbindelse med det pædagogiske arbejde med børn. Det kan eksempelvis være i grundskolesammenhæng, hvor der ofte vil være stort fokus på det kognitive element, mens det erfaringsbaserede eller følelsesmæssige element måske nedprioriteres, hvilket den gennemgang som vi har foretaget i rapporten viser (Hartmeyer og Præstholt, 2021, Kapitel 4). Den forståelsesramme, som begrebet naturdannelse indeholder, kan forhåbentlig inspirere mange forskellige fagligheder til refleksion over det pædagogiske arbejde. Det mente mange af de aktører, der medvirkede i workshop eller interview i forbindelse med projektet Børns Naturdannelse, heldigvis. Der var dog også aktører, der havde indvendinger mod den forståelse af begrebet naturdannelse, som

er beskrevet her og i rapporten (Hartmeyer og Præstholt, 2021). Vi opfatter imidlertid ikke nærværende udlægning af naturdannelsesbegrebet som udtømmende. Vi ser rapporten og udlægningen af naturdannelse som en trædesten for en fortsat løbende refleksion og diskussion af pædagogisk arbejde med børn i naturen – og et skridt videre i den lange tradition for at styrke børns tilknytning til naturen, som blev beskrevet indledningsvis i artiklen her.

Nature Connectedness som arbejdsredskab og mål i naturbaseret (psyko)terapi

Af Tanya Uhnger Wünsche

Hvad er naturterapi og hvorfor virker naturterapi egentlig?

Naturterapien er et relativt ungt behandlingsfelt i Danmark. Naturterapi som det praktiseres i Skandinavien er udsprunget af et mix mellem jungiansk psykoterapi, økopsykologi og Eco Therapy.

I naturterapien lader terapeuten naturen indgå som en tredjepart i den terapeutiske proces. Da naturen er menneskets naturlige habitat og vores blotte væren i natur vækker sanserne, restaurerer vores hjerne og beroliger vores nervesystem, får både terapeut og klient en masse foræret af naturen som rum. Og det er efterhånden en alment kendt og accepteret kendsgerning, at natur er positivt for mennesket. Positivt for læring, for fysisk, mental og social sundhed og velvære, for afbalancering af diverse ubalancer mm. Men hvorfor egentlig det? Svarene på mange af de spørgsmål vi stiller os, og kendsgerninger vi tager for givet, kan findes i menneskets forbundethed med natur. Både spirituelt, emotionelt og simpelthen også rent fysiologisk.

Her følger en række faktuelle og erfarede betragtninger og øjebliksrefleksioner om den menneskelige krop og dennes funktioner bundet op på kontakten med natur, eksemplificeret ved to konkrete terapeutiske aktiviteter i natur, hhv. den lette og den tunge version. Hvis

noget af dette føles som en biologitime fra gymnasietiden, må læseren have mig undskyldt. Men fortvivl ej, der er lys forude, og denne læsning skal derfor nærmere fungere som inspirationskilde og en indgang til din personlige udforskning i den terapeutiske effekt af den forbundethed der kan opstå

for dig, dine klienter, dine elever eller dine nærmeste i mødet med natur, end som en gang lærebogssnak.

Stillevandring i nattemørket

15 individer går gennem den mørke skov i hælene på en naturterapeut. Terapeuten styrer gruppens tempo med sine skridt, og det går sagte. Alle går i stilhed med lyset fra hver sin flagermuslygte som eneste pejlemærke. Terapeuten definerer et stop ved den 5500 år gamle runddysse Karlsstenen, beretter kortfattet og lavmælt om kulturhistorien koblet til forholdet til den animistiske naturtro hvor alle individer var lige, i mens der serveres varm brombærsaft. Følget fortsætter langsomt i stilhed en tid, og der gøres holdt i en lysning i skoven, hvor der for første gang på vandringen er frit udsyn til himlen og man står lige under stjernebilledet Karlsvognen. Terapeuten beretter om stjernehimlens storhed og alder, mens yderligere lidt varm kirsebærsaft nydes i stilhed. Vandringen fortsætter til strandengen og

klienterne lægger sig nu på hvert deres liggeunderlag som små øer i sandet, tre kvarter under den fantastiske stjernehimmel. Herefter rykkes tilbage til skoven. Meditativt sidder 15 individer rundt om et bål i et skovbryn et sted i natten, og nyder 10 små æstetisk anrettede tapas. Terapeuten guider en stille mindfulness meditation med flere

naturanalogier om de nøgne træer, der har givet slip på de blade de ikke længere skal bruge og trækker safterne tilbage til stammen, og anmoder klienterne om at lade sig inspirere til selvomsorg af naturen, og lader herefter med sit kropssprog klienterne vide, at det er tid til at vandre tilbage gennem

skoven. Flagermuslygterne er så småt døet ud. Men månen viser vej.

Hvilke elementer af oplevelsen gav dig størst følelse af Naturforbundethed?

"Jeg følte ydmyghed, og jeg følte hvor meget jeg var en del af det hele" Maria, 36

Hvad gav oplevelsen dig?

"Det var fedt at gå langsomt sammen i mørket. Ens sanser får virkelig en tryk 16" Christina, 41

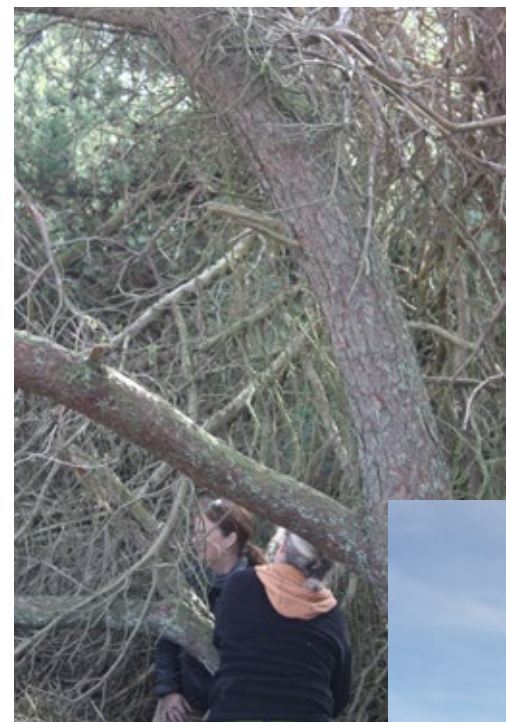
Pendulering

En naturterapeut og en klient har sat hinanden stævne for at arbejde med klientens erkendte traume. En oplevelse af fastlåsthed i en konkret og derefter række af metaforiske situationer. Terapeuten benytter værktøjet pendulering. Klienten bringes i kontakt med sig selv, og tilstede i nuet via en række faciliterende ord, sansestimulerende og kontemplative seancer. Så inviteres klienten af terapeuten til at finde et fysisk sted i naturen der skal symbolisere dennes traume. Klienten spotter hurtigt et væltet fyrretræ med en masse dødt kvas i skyggen i overgangen mellem strand og nåleskov. "Hér! Det her er grimt. Og koldt. Og

lidt farligt" siger hun med væmmelse. Terapeuten beder klienten mærke lidt efter hvordan det føles kropsligt at være netop her. Efter en stund opfordrer terapeuten klienten til at finde endnu et fysisk sted i samme naturområde, denne gang et sted der symboliserer sikkerhed, glæde, ro og hvilke positive følelser klienten ellers måtte lægge i det. Efter lidt søgen og mærken efter finder klienten hen til et lille træ nærmest i strandkanten. Efter noget tid på det sikre sted faciliterer terapeuten en session gennem flere timer, hvor der arbejdes i pendulfart mellem de to symbolske steder. På det sted, der repræsenterer klientens traumatiske oplevelse, arbejdes på at få klienten til at tale sig gennem sit traume, mens hun fysisk har bevæget sig langt ind i "det grimme ækle krat", hvis grene hænger fast i hendes hår. Pludselig får klienten nok af de overvældende oplevelser og terapeuten råber "LØB", hvorefter begge i fuld fart løber i sikkerhed på klientens sikre sted. Her arbejdes længe med at mærke de gode følelser og associationer stedet giver, med at mærke hjerterytmen genfinde et roligt leje og med oplevelsen af at smelte sammen med naturen, gå i et med stedet og overgå til et lavfrekvent værensmodus. Penduleringen frem og tilbage gentages mange gange indtil klienten ikke synes synderligt anfægtet i hverken sind eller krop af ophold på nogen af stederne, og terapisessionen afrundes.



Foto: Tine Uffmann



Traume sted



Fotos: Tanya Uhnger Wünsche

Løb til sikkert sted

Sikkert sted (Klienten er så smeltet sammen med natur, at hun har valgt det sted i sit synsfelt hvor hun kan camouflere sig helt i forhold til påklædning)

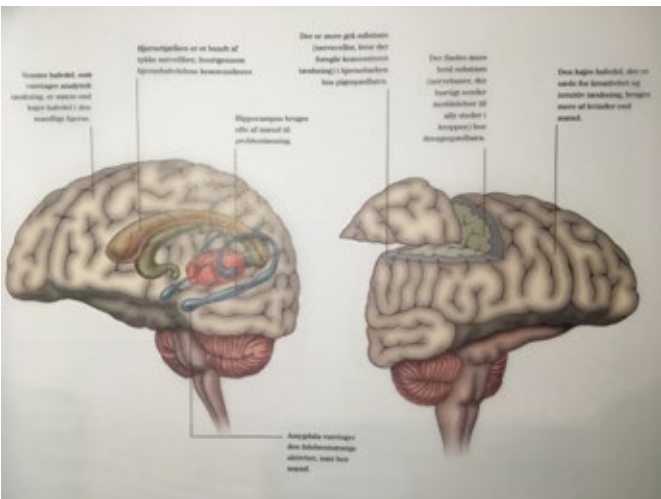
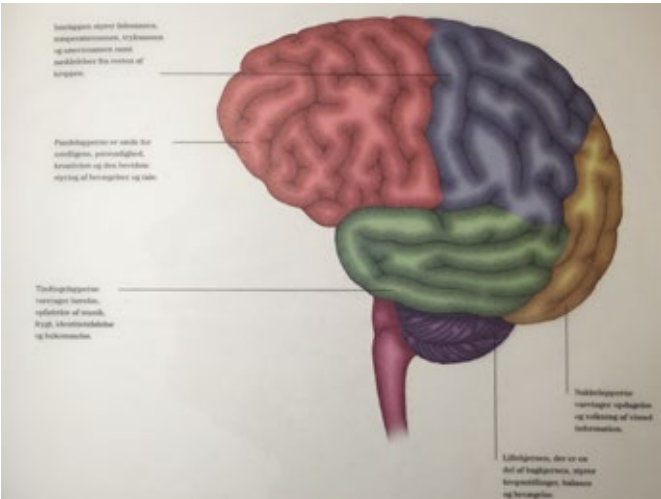
Nature Connectedness er en følelse
Oplevelsen af at føle sig lille under stjernehimlen eller draget af et særligt træ med positiv energetisk udstråling, er en subjektiv følelse hos ethvert menneske. Og de personificeringer vi tillægger oplevelserne, er afspejlinger af vores indre tilstande.
Jo mere i kontakt med os selv vi er, jo nemmere kommer vi i kontakt med vores omgivelser. Og omvendt. For det fantastiske ved natur er, at uanset hvor meget i ubalance et menneske er, og hvor lukket et nervesystem er, kan naturen trænge ind og opdyrke den oplevede forbundethed. Nogle gange hurtigt, og i nogle situationer uendelig langsomt, men det sker.

Følelser er biokemi
...for vores følelser, selvopfattelse og grundlag for handlinger er styret af de cellulære processer vi består af. Både natur og menneske er som levende organismer summen af en mængde biokemiske processer på cellulært plan. Det i sig selv gør at vi fysiologisk oplever at være "samme slags" levende organiske organisme og forbundet med hinanden, eller i nogen tilfælde én enhed.

Når klienten tidligere har været fanget i sit traume, er det autonome nervesystem i ubalance. Dette kan ligeledes give sig udslag fysisk i en krop, der ikke "makker ret". Eller når en af de 15 klienter der er med på stillevandringen, er IT-chef og normalt har svært ved at finde ro ved sengetid, kan det skyldes at negativ ophobet energi kører i ring i systemet, og ikke giver plads til de rette hormoner, der skal bringe systemet i ro. I mørket hvor nervesystemet skal sprøjte søvnhormonet melatonin ud i blodbanen, så det kan transporteres ud i cellerne og skabe søvnbehov, kan det ske at cellens receptor allerede er optaget med at forsøge at optage stresshormonet kortisol, som er ophobet i blodbanen fordi det ikke fysisk er blevet kanaliseret ud gennem fx klientens gåture, eller fysisk aktivitet, grundet stillesiddende arbejde, hvorfor det traumatiserede menneske faktisk kan opleve både hudsult og manglende forbundethed på trods af en umiddelbart normal tilværelse med kys, kram og sporadiske skovture. I sådanne tilfælde er naturterapien virksom men langsommelig, da det kræver et forudgående eller dybt terapeutisk arbejde at kunne tilgå oplevelsen af Nature Connectedness, og dermed frigivelsen af vores feel-good hormoner.

Jo flere gange man gentager besøgene på de to steder, det traumatiske og det sikre sted, jo mere automatiseret bliver det, at der er en farbar vej at vælge mod det sikre sted. Den sti er der i naturen, og den sti der pludselig opstår i nervesystemet, skaber ligeledes evnen til at vælge stien, og til at anskue den oplevede problemstilling anderledes. Forholdsmæssigt opholder klienten sig desuden længere tid på sit udvalgte sikre sted, hvor ophold opleves som behageligt og følelsen af at smelte sammen med natur har de bedste betingelser for at kunne opstå. Løbeturen på det ujævne underlag i klitheden, de lange fyrregrene der længe efter terapisessionen kan pilles ud af klientens hår, følelsen af vinden mod kinderne, lyden af havets konstante

brusen, og duften af det lille træes nåle er alle assisterende sansemæssige faktorer, der bringer både krop og sind i ro, og i ro nok til at kunne ny orientere sig i det indre landskab. Ved mødet med natur, opstår dermed muligheden for - væsentligt enklere - at udskifte den negative følelsesoplevelse med den positive, og det er netop summen



af disse sansninger og positive stemninger, der skaber oplevelsen af samhørighed med naturen, oplevelsen af Nature Connectedness.

Sanseintegration via Nature Connectedness
Sansninger igangsætter adfærd og handlinger. Af menneskets store sanseapparat er vores tre primærsanser af afgørende betydning for hele vores funktionsniveau. Hud- og berøringssansen, taktilsansen, vores muskel- og ledsans, den proprioceptive sans, og vores balancesans (vestibulærsansen) styrer så stor en del af vores sanseindtryk, bevægeapparatet, evnen til at holde os oprejst fysisk og dermed også evnen til at føle os oprejst mentalt, at vi ikke fungerer uden dem. Er vi ikke i sanseintegration, sætter hele eller dele af vores fysiologiske system ud. Vores nervesystem overser eller overfortolker signaler, igangsætter under- eller overproduktion af hormoner og svinger kroppen på et funktionelt plan. Dette oplever vi som mangel på eksistensberettigelse. Denne mangel kan være total eller opleves som en lille

påvirkning af vores væren og væsen. Den kan være vedvarende, iboende og traumatisk eller den kan opstå som følge af en forbipasserende, øjeblikkelig påvirkning. Når et menneske grundlæggende ikke føler sig berettiget til at eksistere, afspejles det i lavt selvværd, øget sårbarhed, nedsat selvforståelse og tab af selvrespekt. Er man her, er man definitivt terapikrævende. Ved at bevæge den fysiske krop langsomt, sendes en række signaler til nervesystemet om at kroppen skal til at hvile. På den måde ophører også tankemylder, og klienterne finder ro.

Når vi er i natur, bidrager vores sanser til åbningen af en ny og større verden. En verden vi kan træde ind i, og en verden vi kan føle os som værende en del af. Forbundet med. Et med. Det at facilitere opmærksomhed på eksistensberettigelse hos klienten, kan være et terapeutisk redskab til at hjælpe klienten med at mærke Nature Connectedness og dermed til lettere at kunne sætte sit system fri til at interagere med naturens næste iboende tiltale til sanseapparatet.

Fra sansepotentiale til aktionspotentiale
Når vores sanseceller opfanger stimuli fra naturen eller øvrige omgivelser, omsættes stimulus til hhv. en ændring af sansecellens membranpotentiale og en forstærkning af den absorberede energimængde. Når fyrregrenene der blev valgt som symbol på en fastlåsthed på det traumatiske sted, fysisk filtres fast i klientens hår og tøj og rent faktisk låser hende fast, forstærkes oplevelsen af klientens egen hukommelse om oplevet fastlåsthed, og hun reagerer med følelsesudbrud og fysisk ubehag. Når klienten mærker en for voldsom emotionel påvirkning ved ophold på sit traumested, opstår både trangen og evnen til at flygte mod sikkerhed, spontant og eksplosivt. Terapeuten bidrager til den oplevede sansning ved at bistå klienten i at hun skal væk NU og faciliterer både med sine ord og sit kropssprog at der skal flygtes NU. Og via en flere minutter lang løbetur rystes den ophobede negative energi ud af kroppen, og cellereceptorerne har plads til at optage nye hormoner, som fx den store mængde af feel-good hormonet endorfin, som nervesystemet frigiver ved eksplosiv fysisk aktivitet.

Naturens bidrag til sansningen med fuglefløjt, insekters summen, havets brusen, solens varme, træet som støtte i ryggen og det ujævne underlag, understøtter yderligere terapeutens arbejde og styrker oplevelsen af forbundethed, både indadtil i klienten selv, og udadtil til naturen.

Brede skovveje og smalle dyreveksler i hjernen
Vores nervesystem er at betragte som en skov. Hvis vi aldrig færdes i skoven gror den til, og stier forsvinder. Hvis vi går meget ad samme sti, bliver den bredere, dybere og nemmere at vælge næste gang vi går tur i skoven. Præcis sådan fungerer menneskets nervesystem også. De nerver og nervebaner der er i hyppig funktion styrkes og fortykkes af en fedthinde der er behjælpelig med transmission af nervesignaler, og de nervebaner der ikke benyttes bliver langsommere og langsommere i deres signaloverførsel. Ønsket med penduleringen er at styrke nervesignalerne i at smyge sig udenom vores reptilhjerne Amygdala, som kun kan reagere med at gå i "frys" modus og altså fastlåse

klienten i fx et tankemønster eller en selvopfattelse. Det er langt mere ønskværdigt at sende signaler direkte op i vores mere udviklede hjerne Neocortex, som har hele reaktionsrepertoiret på en modtaget sansning: frys, flugt eller kæmp modus.

For hver gang klienten fortæller historien bag traumet, afmystificeres det en smule. Sansningerne af de lugte, lyde, berøringer mm. der til at begynde med forstærkede oplevelsen i en sådan grad, at klientens system udløste eksplosiv energi i muskelcellerne og mobiliserede flugtresponsen, klinger langsomt af.

For hver gang klienten løber til sit sikre sted, rystes den negative energi af, og klienten oplever at fyldes med glæde og ro på sit sikre sted, hvorfra der altid penduleres tilbage til traumestedet i langsomme bevægelser. Og for hver gang fortykkes fedthindeskeden omkring nervebanerne i hjernen, hvilket skaber optimale betingelser for hurtig transmission af nervesignaler, og de brede skovstier af nervebaner i nervesystemet styrkes, hvorimod de smalle dyreveksler af uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre ikke længere vælges så ofte, og derfor gror til og langsomt forsvinder.

Ved at opøve at stå i ubehaget på det traumatiske sted, for derefter at yde selvrespekt og reagere med eksplosiv flugt, fysiologisk rysten de negative følelser og oplevelser af sig på løbeturen, og den overvældende følelse af tryghed, sikkerhed og forbundethed på det sikre sted, kaprer terapeuten de hurtigt bevægende nerveceller og styrker de nervebaner vi ønsker at benytte for at kunne vælge dels at flygte fra traumet, og dels at kunne vælge at tage kampen op og overvinde det.

Naturbaseret rekreation
Nogle gange er natur terapeutisk nok i sig selv. Det at gå en eftermiddagstur i skoven, opleve en stjernehimmel eller mærke vekselvirkningen i kroppen mellem kulde og varme efter en kølig forårsdukkert eller et decideret vinterbad, kan være nok til at bringe os (tilbage) i balance.

Af og til er naturen som ramme og rum den arena vi terapeuter har behov for, for at kunne facilitere en terapeutisk proces. Naturterapi og naturbaseret psykoterapi har sin berettigelse i det rehabiliterende arbejde med mental sundhed, men bestemt også i den almene naturdannelse, oplæringen i at se og mærke naturens iboende effekt på det menneskelige system, det overordnede pædagogiske og sundhedsfaglige ansvar for naturbaseret sundhedsfremme, og altså i understøttelsen af stabilitet og balance i menneskets almene sundhedstilstand – mentalt, socialt og fysisk.

Tanya Uhnger Wünsche er registreret naturbaseret psykoterapeut og arbejder i sin terapeutiske tilgang specifikt med facilitering af Nature Connectedness hos klienten, for at bibringe denne en dybere effekt af terapien samt en vedvarende transformation i nervesystemet.

Fremtidens Friluftsliv

Fremtidens friluftsliv er et fast rum i Dansk Friluftsliv faciliteret af Tejs Møller og Christian Moestrup Andersen. Vi ønsker med dette rum at sætte fokus på, hvordan friluftslivet kan bidrage til den nødvendige bæredygtige omstilling i lyset af klima- og biodiversitetskrisen. Vi undersøger, hvordan fremtidens friluftsliv på forskellige måder kan vise vej mod en højere grad af balance mellem menneske og natur. Skriv til os på fremtidensfriluftsliv@gmail.com

Foto: Laura Friis Nielsen



Foto: Max Wilfred Fritzboeger

Interview med Louise Chawla: Nature connectedness kan skabe grobund for miljø- og klimaaktivisme

Af Christian Moestrup Andersen og Tejs Møller

Længe før nogen havde opfundet begrebet nature connectedness, forskede amerikanske Louise Chawla i betydningen af oplevelser i naturen for børn. I lyset af den aktuelle biodiversitets- og klimakrise ser hun det nu som en presserende opgave for alle formidlere af friluftsliv at åbne et rum, hvor børn kan udtrykke deres bekymring og sorg over, at den verden de vokser op i, er under nedbrydning, samt at indgyde håb ved at vise, at handling for beskyttelse af naturen virker og er vigtig.

Da Louise Chawla i 1990'erne opholdt sig i Norge på et forskningsstipendium, rejste hun rundt i landet og interviewede miljøaktivister. Det viste sig, at de norske miljøforkæmpere på ét punkt lignede aktivisterne på Louise Chawlas hjemegn i Kentucky, USA til forveksling. Når de blev spurgt åbent om, hvad der havde motiveret dem til aktivt at arbejde for natur- og miljøbeskyttelse, pegede de på barndomsoplevelser af forbundethed med naturen. Ganske som det var tilfældet i et lignende studie, Louise Chawla havde foretaget blandt miljøforkæmpere i Kentucky.

Det er der, vi begynder interviewet med den amerikanske professor emerita, over en transatlantisk Zoom-forbindelse. Med et spørgsmål om, hvad der har motiveret Louise Chawla selv til at beskæftige sig med børns udvikling og samspillet mellem menneske og de omgivelser og den natur, de vokser op i.

»Min barndom fandt sted i både den smukke natur og i New York, hvor jeg havde frihed til at bevæge mig rundt på egen hånd. Hvad enten jeg var i byen, i skoven, på engen eller ved bækken, var den eneste regel, at jeg skulle være hjemme til aftensmad. Det var det. De oplevelser bærer jeg med mig. Og jeg ville ønske, at alle børn i verden kunne få de samme muligheder, som jeg havde,« siger hun.

Louise Chawla er professor emerita ved University of Colorado Boulder. Hun har forsket i environmental

psychology – et tværfagligt forskningsfelt med fokus på samspillet mellem individet og det miljø, der omgiver det. Louise Chawla har haft særlig interesse for betydningen af adgang til natur for børn, engagement i naturbeskyttelse og for inddragelse af børn og unge i udformningen af det nærmiljø, de vokser op i.

Vi har bedt hende om et interview, fordi hun er en af de forskere, der formentlig mest indgående har beskæftiget sig med begrebet nature connectedness og miljøaktivisme.

Nature connectedness

For Louise Chawla er der ikke nogen tvivl om, at den barndom, hun selv havde, er kvalitativt anderledes end den barndom, de fleste børn i USA – og sikkert også Danmark – har i dag. Det er de færreste børn nu, der har som eneste regel, at de skal være hjemme til aftensmad. Hvad betyder det for muligheden for at få oplevelser på egen hånd af forbindelse til naturen?

»Det er et stort tab,« siger Louise Chawla. »Og mange mennesker er bekymrede over det. Dengang kunne man hænge ud på torvet og iagttage folk; se, hvad de lavede. Og så kunne man gå hen i en park eller hen til en vild plet og opholde sig og se, hvad der skete dér. I dag er vi nødt til at bringe naturen derhen, hvor børnene tilbringer deres tid. Og det er i langt højere grad end tidligere i institution.«

Da Louise Chawla begyndte sin karriere var forskningen



Foto: Tejs Møller



Foto: Sarah Bartosh

Det er vigtigt, at børn og unge inddrages og kommer med deres bud på, hvordan vi kan skabe en verden, hvor alle arter kan trives sammen, mener Louise Chawla. På billedet arbejder juniorrangere fra Boulder i Colorado, USA, på at formulere forslag til, hvordan bæredygtigheden kan højnes i en lokal naturpark.

i nature connectedness endnu i sin vorden. Hun peger på Roger Ulrichs banebrydende studie fra 1984 som et af de første eksempler. Ulrich dokumenterede, at patienter med udsigt til et grønt område kom sig hurtigere end patienter uden udsigt.

I dag er der nogenlunde lige så mange definitioner af nature connectedness, som der er forskere i fænomenet. Selv definerer Louise Chawla nature connectedness som havende tre aspekter: et følelsesmæssigt, et forståelsesmæssigt og ét, der handler om ansvarsfølelse.

»Det følelsesmæssige aspekt handler om en følelse af samhørighed med kosmos samt et slægtskab med andre levende væsner. Det handler om empati med alt levende. Vi ved, at små børn har empati for både planter og dyr, og at nogle oprindelige folk vedbliver med at have det i voksenlivet.

Men i den vestlige kultur har børn som regel lært ikke at betragte planter som havende følelser, når de når de tidlige teenageår. Og så handler nature connectedness om glæde, ro og nydelse ved at være i naturen. For børn er det meget fysisk; de muligheder naturen rummer for at bevæge sig, bringer glæde.«

»Det forståelsesmæssige aspekt handler om virkelig at indse, at vi er forbundet med naturen, at vi er afhængige af den, og at alt, hvad vi gør, påvirker naturen. Vi mennesker og den natur, der omgiver os, er gensidigt afhængige. Det er det kognitive side af nature connectedness.«

»Endelig er der ansvarsfølelsen i forhold til ville beskytte naturen. Her er forskerne ikke altid enige om, hvorvidt engagement i miljøaktivisme skal inkluderes som del af



Foto: Growing Up Boulder

Da en park i Boulder, Colorado skulle renoveres, bad man byens indbyggere komme med forslag til, hvordan det skulle ske. Mange børnehavebørn og børn fra de mindste klasser talte for, at byen burde gøre mere for at beskytte og sikre gode levesteder for vilde dyr. Ifølge Louise Chawla er det veldokumenteret, at små børn har empati for både planter og dyr.

målinger af nature connectedness. De fleste forskere ønsker at holde de to ting adskilt, da det netop er interessant at se om den målte nature connectedness fører til miljøaktivisme.«

Naturens beskaffenhed

Hvilken betydning har karakteren af den natur, som oplevelserne i barndommen udspiller sig i? Kan storbynatur som Amager Fælled i København give lige så stor oplevelse af samhørighed med naturen, som Thy Nationalpark eller fjeldene i Norge?

»For det første, er det et område, vi endnu ikke ved ret meget om,« siger Louise Chawla. »Det, der gennemgående viser sig at være vigtig for naturforbindelsen, er den tid, børn og unge bruger i naturen. Uanset om vi specifikt undersøger nature connectedness eller mere generelt undersøger 'significant life experiences', synes omfanget af tid brugt i naturen at være afgørende for, om børn og unge scorer højt i undersøgelserne af nature connectedness.«

»Tilsyneladende gælder det, at jo mindre børn er, desto mindre behøver et naturområde at være, for at kunne få en virkelig stor indflydelse. Børn bliver draget af naturen og finder den meningsfuld, uanset om de møder den i form af et træ i byen eller uberørt vildmark. Men vi kender ikke meget til forskellen mellem de to oplevelser, da størsteparten af forskningen er foretaget blandt børn, der bor i byer, hvad enten de er store eller små. Der findes ingen undersøgelser

med dette fokus foretaget blandt børn opvokset i vildmarken,« siger Louise Chawla, der er overbevist om, at børn kan forbinde sig til naturen, uanset hvor de kan finde den.

Hun nævner et studie, foretaget blandt børn fra to meget forskellige områder i Denver, USA. Det ene område var en bydel befolket af den øvre middelklasse, det andet et fattigt og forurenet industriområde ved navn Commerce City.

»Når børnene i det rige område blev spurgt om, hvad de opfattede som natur, fortalte de fleste om oplevelser fra ferier på Bahamas eller skiferier og den slags. De havde turistens opfattelse af natur; som noget man tager hen til. Helt modsat forholdt det sig med børnene fra industriområdet. De fortalte om stederne med krat og vildnis i deres nabolag. Et område med ukrudt bag basketbanen, en stribe træer bag de små arbejderboliger og nogle tilgroede grøfter var alle meget betydningsfulde og meningsgivende for børnene.«

»Børnene fra det tilsyneladende naturfattige industriområde havde lige så meget at fortælle om naturen som børnene fra den øvre middelklasse. Måske endda mere, for det handlede om naturen lige dér, hvor de boede og bevægede sig hver dag.«

Hvorfra kommer miljøaktivismen?

Det, der viste sig i Louise Chawlas studier i henholdsvis Kentucky, USA, og Norge var, at spurgte hun helt åbent, var



Foto: Tejs Møller

det oplevelser i naturen som børn, de fleste miljøaktivister pegede på som udslagsgivende for deres engagement. Men kan man deraf slutte, at bare man opholder sig tilstrækkelig meget i naturen, vil man automatisk begynde at passe på den?

Louise Chawla spurgte en af sine informanter i Kentucky om netop det; hvorfor lige netop han var blevet miljøaktivist, når nu også alle hans jævnaldrende kammerater, som ikke var blevet aktivister, også havde været på fisketur med deres far som børn eller haft andre vigtige oplevelser i naturen.

»Han tænkte over det og sagde så: 'Det der gør hele forskellen er, hvem du tager ud i skoven med,« fortæller Louise Chawla og nævner også en norsk kvinde, der svarede noget tilsvarende på samme spørgsmål: Altså at hele forskellen ligger i, hvem man er sammen med i naturen som barn.

Viser de voksne med-nysgerrighed og med-fascination over naturen? Eller viser de måske ligefrem det modsatte? Disse tilgange kan sætte dybe spor, der kan vare ved resten af livet.

»Senere i livet kan man lære at at kæmpe for beskyttelse af naturen, og det kan komme af mange forskellige veje, f.eks. ved at man støder på ligesindede. Hvis engagementet skal fortsætte, vil det samtidig kræve en oplevelse af, at det man gør, nytter noget. Men for at nå dertil vil mange bygge videre på de oplevelser de allerede har haft i naturen i den tidlige barndom,« siger Louise Chawla.

De personer, der formidler barnets møde med naturen, spiller en nøglerolle. Det være sig forældre, lærere, pædagoger og - meget oplagt - friluftsledere. Der er brug for professionelle, der ser det som deres opgave.

»Vi må bringe naturen til der hvor børnene er, altså skoler og institutioner. Og så må alle de mennesker, der er en del af børns liv bør tænke i naturforbindelse. Vi skal lave grønne skoler, skabe mere natur på legepladserne og huske at involvere børnene i processerne. Vi skal lytte til deres ideer, så de allerede meget tidligt lærer hvordan dette arbejde kan gøres; hvordan vi kan skabe mere biodiversitet og genoprette og beskytte naturområder.«

Anbefaling til danske friluftsledere

Afsluttende spørger vi Louise Chawla, om hun har et godt råd til danske friluftsledere, der ønsker at fremelske et engagement i bæredygtig udvikling hos deres deltagere.

»Jeg tror, mit råd vil være, at I sikrer jer, at I har tid til at lytte åbent til børnene. Vores biosfære er under hastig forandring, og selv små børn hører og ser dette og skal følelsesmæssigt kunne overkomme det. Det er en ny dimension, der ikke eksisterede i min barndom. Her findes en blind vinkel i vores forståelse af nature connectedness, da litteraturen præsenterer fænomenet udelukkende som noget positivt.«



Foto: ©Victoria Derr

»Jeg tror, vi skal skabe åbne rum, hvor børn frit kan udtrykke sig. Vi må selv lære at anerkende, at det her er svære følelser at håndtere, også for voksne og måske særligt for friluftsledere. Vi er alle i samme båd. Det er ikke bare os, der laver aktiviteter med børnene. Vi må lytte til de komplekse måder, hvorpå børn oplever naturen og til den frygt og de bekymringer, de måske har, lige så vel som til deres glæde, ro og nydelse.«

Louise Chawla selv har haft to spor inden for sin forskning på dette område; den ene har siden 1970'erne forsøgt at forbinde børn til naturen, mens den anden har spurgt børnene, hvordan de tror verden vil se ud i fremtiden, og herunder om de har miljømæssige bekymringer. Opgaven er nu at bringe de to retninger sammen, og give plads til det fulde spektrum af følelser.

»Forskningen viser, at børn går meget op i, hvad der sker med vores planet. Her er det helt afgørende at vise børnene, at når de oplever frygt og bekymringer, så er de ikke alene med disse følelser. Vi skal gøre det klart for dem, at andre mennesker har de samme følelser, og nogle af dem gør noget ved sagen. 'Der er masser også du kan gøre. Du er i godt selskab, så kom med og lad os arbejde sammen for at finde løsningerne'.

Børn og unge skal ikke blot føre vores ideer ud i verden. Det handler også om at lytte til deres ideer. Børnenes ønske om at beskytte naturen vil komme af sig selv, den behøver vi ikke plante. Til gengæld skal vi høre deres bud på, hvordan vi kan skabe steder, hvor alle arter kan eksistere sammen.«

KILDER:

Chawla, Louise (2020): Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. People Nat. 2020;2:619–642 <https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pan3.10128>

Chawla, L. (2006). Learning to Love the Natural World Enough to Protect It. Barn, (2), 57–78



Foto: Tejs Møller

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: 450 kr. årligt
Institutionsmedlemsskab: 900 kr. årligt
Ved institutionsmedlemskab får man tilsendt 2 blade af hver udgivelse.

ISSN
0909-0614

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

