

Nr. 116
Maj 2022

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv



Friluftsliv, bushcraft og
bæredygtighed

Mos, bark og spændstige hjerner

Jeg sidder med en akut lyst til at tvinde reb. Den følelse har jeg aldrig haft før, men jeg er glad for den. Denne kriblen i fingrene efter håndens arbejde med reb opstod, da jeg læste teksterne til dette nummer af Dansk Friluftsliv. Sikke en gave sådan at blive mindet om, hvad helt konkret friluftsliv kan gøre ved os. Det var en påmindelse om, at friluftsvvejledning handler om at gøre ved. Ikke bare tænke fine, pædagogiske tanker, men rent faktisk omsætte dem til konkret, beskidt handling. For hvordan kommer vi helt konkret til at ændre vores adfærd i naturen mod noget meget meget mere bæredygtigt? Måske skal der et ordentligt opråb til. Noget, der rimer på manifest. Eller på etisk handling. Eller på Trantjern.

I dette nummer af Dansk Friluftsliv får du svar. Ofte får du nye spørgsmål i vores blade (det er i hvert fald hensigten), men denne gang får du i særlig grad svar. Svar på hvilke planter, der er gode at lave reb med. Svar på hvad det gør ved din hjerne, når du øver dig på at producere noget med hænderne. Svar på hvordan du kommer godt i gang med bushcraft. Svar på hvor nulfejlskulturen i vores samfund stammer fra. Omdrejningspunktet i dette nummer af Dansk Friluftsliv er en undersøgelse af sammenhænge mellem bæredygtighed, bushcraft og friluftsliv.

I dette nummer har vi teamet op med friluftsvejlederuddannelsen på Skovskolen i Nødebo og Bushcraft Danmark. Nummeret er produceret i forbindelse med seminaret Friluftsliv, bushcraft og bæredygtighed, som afholdes på Skovskolen den 7. maj.

Rigtig god læselyst,
Katrine Caspersen



Foto: Johanne Lybecker Christian

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
Jesper Hede

Næste udgivelse
Efterår 2022

ISSN 0909-0614

Indhold

Skal der være mos på, for at det er bushcraft? 6

Når håndens arbejde giver en spændstig
hjerne og et balanceret nervesystem 10

Reb over alt - en guide til naturreb 16

“Der er stadig miljøkrise, for høj vækst,
massivt overforbrug, en presset natur” 20

At lægge arm med natur og bæredygtighed 24

Hvo intet vover, intet vinder 28

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.



Skal der være mos på, for at det er bushcraft?

Foto: Jesper Hede

De fleste, som kender lidt til fænomenet bushcraft, tænker nok først og fremmest på en mand i 40-års alderen med stort fuldsæk, skovgrønt tøj og et læderbælte om livet, fyldt med knive, økser og save, måske i færd med at bygge en hule i den mørke skov af rafter og mos.... Og ja, det er måske ikke helt ved siden af, i hvert fald findes disse også.

Der er dog sket rigtig meget i bushcraft-miljøet de senest 10-12 år. Bushcraft-scenen har ændret sig fra at være præget af netop disse "skovmænd", som der ofte blev set lidt skævt til, til gennem årene at blive accepteret af en bred vifte af befolkningen. I dag ser vi folk af alle køn, aldre og fra alle dele af samfundet mødes på ture, kurser og events for at dele deres fælles interesse for primitivt friluftsliv og traditionelle gamle håndværk.

Af Jesper Hede, Stifter af Bushcraft Danmark

Ordet eller fænomenet Bushcraft er relativt nyt set i forhold til menneskets historie, som går omkring to millioner år tilbage i tiden. Det kommer af det hollandske ord "bos", som betyder skov, og det engelske ord "craft", som betyder håndværk eller færdigheder. Så direkte oversat til dansk betyder det skovhåndværk eller i lidt bredere forståelse, vildmarksfærdigheder.

Fra menneskets oprindelse har vi hele tiden udviklet vores færdigheder, i starten for at kunne overleve, senere for at gøre livet lettere for os selv. Hvor nogle færdigheder har haft en lille betydning i det store billede for menneskets udvikling, har andre færdigheder som for eksempel at kunne frembringe ild efter behov, haft enorm stor betydning for menneskets udvikling helt frem til i dag.

Mennesket begyndte at udvandre fra Afrika for omkring to millioner år siden, og selvom der ikke ligger nogle videnskabelige beviser på det, er der bred enighed verden over om, at dette ikke ville være muligt uden at kunne lave ild efter behov. En anden meget vigtig udvikling i forbindelse med evnen til at kunne lave ild efter behov, var at kunne desinficere vand, bruge ilden til at bearbejde materialer og ikke mindst kunne varmetilberede mad.

Dette ses ret tydeligt på menneskets udvikling for omkring 1,9 millioner år siden. Vi blev "pludselig" højere, vores hjerne blev større og vi udviklede vores færdigheder hurtigere. Alt sammen i den periode, hvor man formoder at mennesket lærte at beherske ilden og kunne tilberede sin mad.

Bushcraft er altså ikke et nyt fænomen, bare en fælles betegnelse for de primitive færdigheder, som vi har udviklet gennem de sidste to millioner år.

Og det er præcis hvad bushcraft er ... færdigheder.

Hvis vi ser bare et par hundrede år tilbage i tiden, så er bushcraft gået fra at være et nødvendigt onde til at være en fritidsbeskæftigelse eller hobby. I dag er bushcraft en måde at fjerne alle de unødige ting og muligheder, vi omgiver os med til daglig, i hvert fald for en stund. Om det er en eftermiddag eller en tur på flere uger, så giver det os mulighed for at komme "back to basics" og kun skulle forholde os til at skulle dække vores basale behov: ly, ild, vand og mad.

Når bushcraft bliver til billige presenninger og blå nylonsnor

Den stigende interesse for det primitive friluftsliv er som udgangspunkt fantastisk at opleve, men det har også konsekvenser for især vores sparsomme danske natur. Optimalt set skader det ikke naturen at dyrke bushcraft, da vi med bushcraft-mentaliteten i baghovedet gerne skulle leve af, men også i pagt med naturen, uden at skade den i processen. Desværre er det ikke helt sådan i virkeligheden. Der findes folk, som ender med at tage i skoven, lave bål, fælde træer og bygge shelters med den klassiske grønne, billige presenning og et blåt nylonreb fra byggemarkedet - for så at efterlade det hele i skoven. Det er på ingen måde bushcraft, og en ærgerlig tendens. Selvfølgelig er det ikke gjort i en ond eller ødelæggende mening, nok snarere af ren uvidenhed.

Derfor lægger der også et vist ansvar på os, som underviser i naturviden, traditionelle håndværk og bushcraft for netop at udbrede viden om sporløs færden og bæredygtighed. Både når vi færdes i naturen, men også når vi køber udstyr, mad og transporterer os til og fra vildmarken.

Sådan kommer du godt i gang

Heldigvis er det faktisk muligt at dyrke bushcraft på fornuftig vis i Danmark, selvom vi ikke har endeløse skove, bjerge og ødemarker. Først og fremmest bør man sætte sig ind i Naturstyrelsens regler for "adgang til naturen". Her vil man opdage, at vi i Danmark faktisk har gode muligheder for friluftsliv i form af skove og strande med fri teltning, hvor man må også må samle spiselige planter, fiske og bygge projekter af dødt nedfaldstræ fra skoven, så længe man overholder de gældende regler og rydder op efter sig selv. Vil man prøve kræfter med bushcraftens forunderlige verden, skal der i modsætning til mange andre friluftsskaktiviteter ikke så meget udstyr til, for at komme i gang. Et sæt fornuftigt outdoor-tøj, en tarp, en sovepose, underlag, gryde, snor, kniv og eventuelt økse og sav, så er man allerede godt på vej med den del. Til gengæld er viden om naturen og færdighederne om at kunne bruge naturens ressourcer på bæredygtig vis ikke noget, man bare lige kan købe sig til. Man kan dog sagtens få en fantastisk oplevelse af en primitiv tur uden at have studeret disse færdigheder i årevis. "Keep it simple" og start ud med simple mål for din tur: Tænd bål uden brug af lighter og medbragt optændingsmateriale, undlad at tage gryde og pande med og prøv kræfter med at lave mad over bålet uden andet end naturens hjælpemidler. Sæt dig for at bygge eller snitte et eller andet simpelt projekt, hver gang du tager på primitiv tur. Sådan udfordrer du dig selv og udvider og skærper dine færdigheder og sanser.

Essensen af bushcraft

I vores moderne hverdag er der ikke meget "bushcraft" tilbage. Vi har omgivet os med så mange moderne bekvemmeligheder, at vi ofte ikke skænker det en tanke, at vi har rent drikkevand i hanen, at vi kan lave ild på gaskomfuret med et tryk på en knap, og maden ikke er længere væk end i køleskabet. Det er efter min mening lige præcis en af grundene til, at bushcraft og friluftsliv generelt er blevet så populært som det er gennem de seneste år. Vi søger det basale, vi søger at komme tilbage til det enkle liv, i hvert fald for en stund, der hvor vi kun skal forholde os til at have et tørt og varmt sted at sove, samt at få noget at drikke og spise. Det er de helt basale behov vi mennesker har for at kunne eksistere, der er det essentielle i bushcraft. Bushcraft er i dag en sjov blanding af levende kulturhistorie, med inspiration fra stenalderen, vikingetiden og pionertiden. Det er eksperimenterende arkæologi, blandet med moderne friluftsliv og naturvidenskab. Bushcraft-mentaliteten kan koges ned til at være i pagt med naturen, respektere den og værne om den, så også fremtidige generationer kan få glæde af at dyrke bushcraft i naturen. En kendt amerikansk jæger, pioner og forfatter født i 1862, Horace Kephart udtalte meget rammende: "In the school of the woods, there is no graduation day", hvilket er så sandt som det er sagt. Man bliver aldrig færdig med at lære nye vildmarksfærdigheder.





Når håndens arbejde giver en spændstig hjerne og et balanceret nervesystem

Glæden ved at bruge sine hænder til at filte, lave snor eller hugge brænde kender de fleste. Men hvad er egentlig de sundhedsfremmende effekter ved bushcraft og håndværk? Det har vi talt med psykolog, Ph.d. og håndarbejds lærer Anne Kirketerp om.

Interview af Anne Vindum

Snit. Snit. Dreje træ, vurdere årer, se på formen, et lille snit mere. Snit, snit, snit. Snit, snit, snit.

Du kender det sikkert. Fordybelsen i et håndværk, hvor du bliver så opslugt, at der kun eksisterer dig og det materiale, du arbejder med. Hvor tankerne kredser om hændernes arbejde og den formgivende proces, der måske – måske ikke – bliver som du havde forestillet dig. Al grublen forstummer, krigen fortoner sig og der falder en salig ro over krop og sjæl. Et aktivt friluftsliv er en guldgrube af aktiviteter, der giver dig mulighed for at glemme dig selv gennem kroppens arbejde.

At håndværk og håndarbejde har en nærmest saliggørende effekt, ved alle, der har brugt ti minutter eller et helt liv på at arbejde med deres passion gennem hænderne. 20-25 procent af den danske befolkning laver håndarbejde eller et håndværk, og de fleste gør det for at opnå de positive effekter af håndens arbejde. Om det er brændestabling, strik eller snitning af skeer, så er effekten den samme. Det har vi talt med Anne Kirketerp om, da hun er ekspert på det område, hun har døbt Craft psykologi. Efter 25 år som psykolog og underviser sagde hun for seks år siden sit job som forskningsleder op. Under en tur i skoven ved Skrejrup, hvor hun bor, kunne hun mærke, at der skulle ske noget andet:

»Den mandag morgen tænkte jeg, at jeg gerne ville kombinere min viden om og erfaring med psykologi og håndværk. Jeg tænkte, at hele psykologien bag håndarbejde måtte være et helt forskningsfelt, men da jeg kom hjem og googledede craft psychology kom der ingenting frem udover et sengetøjsmærke og så måtte jeg jo selv i gang.«

Anne Kirketerp definerer craft bredt som alt håndværk og håndarbejde, hvor hånden laver noget med materialitet, og hun inkluderer ikke mindre end 500 forskellige aktiviteter – fra at pøde træer til at brygge øl og reparere et møbel. Med betegnelsen craft vil hun gerne væk fra den klassiske forestilling om håndarbejde som et kvindefag og håndværk som et mandefag. Jeg spørger hende, hvad det er craft kan:

»Craft kan højne vores psykologiske trivsel, fordi det tilfredsstiller vores grundlæggende behov for kompetence, samhørighed og autonomi. Fordi vi oplever, vi bliver bedre når vi øver os, vi oplever en samhørighed med nogen og noget, når vi laver noget sammen og vi helhjertet har valgt aktiviteten. Og så giver craft en oplevelse af flow. En oplevelse af at være helt fordybt i arbejdet, så dybt at alle andre tanker for en stund forsvinder. Og vi oplever en masse positive emotioner som glæde, interesse og afklarethed. Og så er det en stor tilfredsstillelse at frembringe noget meningsfuldt. Processen med at sidde og pille, snitte og lave repetitive bevægelser og at du forestiller dig noget, som dine hænder så udfører, det kan noget helt særligt.«

Passion over pligt

Det er velkendt, at det er velgørende at bruge sine hænder på noget, man synes er sjovt. Men hvad er det egentlig, der sker i hjernen, når vores krop tager over? Det har Anne Kirketerp forsket i, og ud fra hundredevis af interviews og 25 års undervisning i psykologi har hun lavet en model, der viser de forskellige begreber inden for craft psykologi (Figur 1).

»Det at have en passion gør, at selve aktiviteten er belønningen. Til forskel fra alt det meningsfulde eller vigtige, du gør ud fra et fornuftigt perspektiv (opvasken...), så har du med din passion noget at glæde dig til, fordi det er en belønning i sig selv at få lov at være i det. Hvis du bruger bare ½-1 time om dagen på din passion, kan du med det samme høste effekten. Du kommer i flow, beroliger dit nervesystem og høster positive emotioner ved at frembringe noget. Oplevelserne af disse effekter er med til at beskytte passionen. Den mikrosucces, du oplever ved dit håndværk, bekræfter din passion og vidner om, at tiden er godt brugt.«

I et travlt og presset – og resultatorienteret – liv, hvor vi hurtigt kan komme til at føle os inkompetente, så giver passionen en oplevelse af kompetence. Det er ikke afgørende, om dit produkt bliver flot eller korrekt, og fejl og uperfektion er fuldt accepteret.

Lige så vigtigt som det er at få opfyldt sine grundlæggende fysiologiske behov, er det at få opfyldt sit behov for psykisk trivsel. Det kan den samhørighed, som mange oplever ved håndværk, bidrage med. Når man er sammen med andre om noget fælles tredje, kan man være stille eller byde ind, som man synes, og det er en mindre socialt udsat situation, den enkelte er i. De fleste kan nok genkende fornemmelsen af at sidde rundt om bålet efter en lang dag ude og falde til ro i sine egne tanker og noget snittearbejde, mens man stadig er del af fællesskabet. Samtidig kan man få glæde ved at lave noget til andre og frembringe noget med nogen i tankerne, hvilket også giver en oplevelse af samhørighed. Et andet plus ved at crafte sammen er, at du bliver inspireret til noget, du ikke vidste du havde brug for at lære – i modsætning til en søgning på Youtube. Sidemandsoplæring er centralt, og gruppen forærer os det, vi ikke selv var kommet i tanke om.

Et tredje aspekt er autonomi. Det vil sige at du selv har valgt, hvad du vil bruge din tid på. Passionen ophæver det at burde noget, hvilket vi måske ofte føler os presset til i livet. På den måde er tre psykologiske behov – kompetence, samhørighed og autonomi – opfyldt ved craft, og det har i sig selv en beskyttende psykologisk effekt at gøre det. Anne Kirketerp understreger, at det er vigtigt at gøre det hver dag, også selvom det bare er små eller kortvarige aktiviteter. Det at give sig selv lov til at udøve sin



Foto: Anne Vincum

passion og glæde sig til at gøre det har en positiv effekt, men er ofte lavt prioriteret i et hverdagsliv.

Reducerer stress

På Anne Kirketerps figur har hun under paraplyen afbildet de positive effekter af craft, som hun her udfolder:

»Kapacitet opleves ikke, men når vi bliver ved med at have lyst til at lære noget svært, så beskytter vi os mod demens. Hjernen er doven og vil helst have vaner, hvor man ikke bruger den. Men: use it or loose it! Hvis du har en passion og en interesse, er det nemmere at have lyst til at blive ved med at lære noget nyt, så lysten til at lære er afgørende for din hjerne. Det er for eksempel superkomplekst for hjernen at omsætte et indre billede til materialitet eller 3D, der skal ud motorisk eller sensorisk. Vi har simpelthen mere aktivitet i hjernen, når vi bruger hænderne, og det stimulerer både vores helhjerneaktivitet og den generelle problemløsningsevne. Craft giver med andre ord en spændstig hjerne!«

Anne Kirketerp fortæller, at flow er meningsfuld selvforglemmelse, når vi bliver opslugte af en aktivitet, der hverken er for svær eller for nem. Vi løser et problem, får en mikrosucces, løser et nyt problem og får en ny succes. Vi har altså glemt os selv, men været fuldt nærværende i aktiviteten og optimeret omfanget af opslugthed. Det er ikke for svært, men der er noget at tage stilling til hele tiden.

Ro finder man i de repetitive bevægelser, man udfører, når man karter, filter eller stopper sine uldne sokker. Rytmske bevægelser er intuitive for mennesker, og lige som man vugger små børn for at berolige dem, falder vi også til ro, når vi for eksempel kører i tog eller selv udfører rytmske bevægelser. Det aktiverer det parasympatiske nervesystem og stimulerer kroppens afslapningsrespons. Ved denne form for afslapning har vi mulighed for at kunne styre vores generelle stress og alarmberedskab, siger Anne Kirketerp og uddyber: »Vi moderne mennesker skal selv finde redskaber til at slappe af. Vi har svært ved at give os selv nok ro, og vores hjerner er i konstant arousal. Når man for eksempel kigger på Instagram, sammenligner man sig med andre, og det sender et signal til hjernen om at handle – men det er en impuls, vi ikke handler på. Kroppen skelner ikke mellem tanke og handling, så du udløser adrenalin i kroppen og er i konstant arousal, fordi din krop er blevet kaldt på. Vi skal bruge vores bevidsthed til at slukke for vores stresssystem, og den nemmeste måde at slukke for det sympatiske nervesystem er at trække vejret dybt. Hvis du laver åndedrætsøvelser kombineret med fysisk aktivitet, trækker du automatisk vejret dybere. Åndedrættet understøttes af rytmske bevægelser, og så stopper kroppen med at producere adrenalin.« Det er vist på tide at afinstallere Instagram og finde håndkøksen frem i stedet.

Mere af det positive

I forhold til positive emotioner fortæller Anne Kirketerp, at vi som mennesker har negativitetstendenser, hvilket vil sige, at vi er opmærksomme på andre i en frygt for at dumme os eller vække afsky. Negative emotioner har forrang i vores hjerner og fylder fire gange så meget som positive emotioner. Disse skal kultiveres, så vi ikke bliver ført med af ydre, negative tendenser. Krig og skilsmisse afføder frygt, angst og negativitet. Vi er ikke længere i naturlig balance, og der skal flowprocesser ind, for jo mere håb, interesse og glæde, vi har, jo mindre plads er der til de

negative emotioner.

Det kan være svært at få positive emotioner nok i hverdagen, og da det reelt er det eneste, der kan flytte os fra de negative emotioner, er det vigtigt hver dag at gøre ting, der giver positive emotioner. Så selvom du er uheldig, kan du snitte lidt på din kuksa (trækop, red.). Den opslugthed, du oplever, vil lægge afstand til problemerne og give dig et reelt pusterum fra grublerierne, hvilket kan give lindring i sig selv. Materialet kalder på din opmærksomhed og giver dig mikrosucceser, og så er du allerede i gang. Det vil langsomt påvirke baggrundsfølelsen, så den ændrer sig. Vi kan særligt høste frugten gennem dybe flowprocesser og faktisk lære os selv at kultivere og høste positive emotioner.

Der er altså ingen tvivl om de sundhedsfremmende effekter ved craft. Den mikrosucces, du oplever i håndens arbejde, udløser dopamin, hvilket sænker udskillelsen af serotonin. En depressiv hjerne får mulighed for positive emotioner, og man oplever simpelthen et stemningsløft. Selv har jeg snittet mig gennem en skilsmisse og oplevede tydeligt, hvor berigende det var at gå i samtale med et stykke birketræ i stedet for at gruble – og overgive mig til det flow, der opstod. Jeg løste bittesmå udfordringer på et niveau, jeg lige præcis havde kompetencer til uden at det var for nemt og derfor blev kedeligt.

I et friluftsperspektiv er der utallige gevinster ved at craft i det fri. Når vi er udendørs, udfører vi aktiviteter helt intuitivt, og vi er optimeret til 360 graders opmærksomhed: vindens bevægelser og lyde, skift i lys og skygge tiltrækker sig opmærksomhed. Den variation, der altid er i naturen ved små bevægelser, lyde, forgrund/baggrund giver en optimeret kompleksitet, der virker beroligende. En statisk udsigt uden bevægelse, for eksempel i et bymiljø, er kedelig og giver ikke samme ro. Skov og bål er perfekte variationer, der giver en umiddelbar ro og tilfredsstillelse i hjernen og i kroppen.

Og nu tilbage til snitteriet.

KOM I GANG MED AT CRAFTTE

1. Vælg noget, du elsker at lave; en aktivitet som du ikke glæder dig til at få overstået.
2. Lav noget, der er lidt svært. Det er optimalt for meningsfuld selvforglemmelse. Flow giver lyst til at dygtiggøre dig. Find den optimale balance: Det skal ikke være for svært og ikke for kedeligt. Men gerne noget som er så svært, at du skal fokusere dig helt på opgaven.
3. Gå i gang. Accepter dine fejl. De er ikke dødelige.
4. Gør det i fællesskab med andre. Der sker mere, end man kan forudsige.
5. Hvis dit projekt virker uoverskueligt, så lav en mikroversion af det, du gerne vil. Brug hellere 10 minutter på at snitte eller vælge garn end at vente på den optimale situation eller perfekte begivenhed.

Anne Kirketerps bog "Craft psykologi – Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk" er udkommet på forlaget Mailand, 2020.



Reb over alt - en guide til naturreb

Det er ingen hemmelighed, at naturen har været under et endnu større pres i løbet af de seneste par år i kraft af det stigende besøgstal i den begrænsede danske natur. Flere og flere er ligeledes blevet mere interesseret i det primitive håndværk og naturens mange brugbare materialer.

Af Martin Olsen

Når man først er blevet bidt af det, kan man hurtigt blive grebet af at finde materialer i den danske natur, og det kan til tider tage overhånd. Enhver tur i naturen kan hurtigt blive en skattejagt, hvor øjet konstant spejder efter noget, man kan bruge i praksis – især er der blevet kogt meget suppe på naturens spisekammer. Faren ved det er, at man til sidst risikerer at have et ensidigt syn på naturen som noget, mennesket kan bruge ubekymret og i uanede mængder, men det kan have utilsigtede konsekvenser.

Vi bør derfor bestræbe os på at balancere vores natursyn, så vi både værdsætter det praktiske potentiale i naturens materialer og nyder dens iboende kvaliteter. Vi må altså være i stand til at bruge naturen og samtidig passe på den. Når vi sanker på en etisk måde i naturen, lærer vi samtidig mere om den, og vi knytter ofte et stærkere bånd til den i kraft af vores erfaringer – uden at forårsage unødigt skade. Vi stifter desuden et bedre bekendtskab med vores lokale naturområde qua høsten af og arbejdet med planterne. Vi erfarer, hvor forbundne vi er med naturen, og at alting ældes og forgår.

Lov og etik

Før vi overhovedet kan overveje at bruge naturens materialer, vil jeg gerne genopfriske lovgivningens hovedpointer her:

- I offentlige skove må man sanke over alt, men i private skove må man kun tage det, man kan nå fra stierne. Ellers kræver det en tilladelse fra ejeren.
- Man må som udgangspunkt sanke så mange svampe, bær og frugter, som kan være i en bærepose.
- Det kræver en tilladelse at grave rødder op. Man må aldrig grave fredede planter op.
- Man må gerne klippe grene af væltede træer (ikke pyntegrønt), samt kviste og grene af løvtræer, som er over 10 meter høje.

Læs mere om lovgivningen på Miljøstyrelsens hjemmeside.

Et andet og vigtigt aspekt er det, man kan kalde sanke-etik. Her er fokus på at gøre så begrænset skade som muligt på dyrelivet og økosystemet og undgå at gøre livet vanskeligt for de dyr og insekter, der er afhængige af planterne.

Jeg tager altid udgangspunkt i de samme grundlæggende regler uanset sanketurens formål:

- Lær din naturfiber/plante at kende.
- Klip i stedet for at hive, så roden forbliver i jorden.
- Fjern ikke hele bestanden samme sted, men tag i stedet en smule her og dér.
- Tag kun én plante ad gangen - så undgår man at ødelægge andre omgivende planter.

Det centrale er, at vi lærer hvilken rolle den specifikke plante spiller for naturens dyre- og insektliv, samt hvornår og hvordan vi bør høste fibre. Rynket rose er f.eks. en invasiv art, der kan true den naturlige flora, og derfor er der et større belæg for at fjerne nogle af dennes rødder sammenlignet med f.eks. bark, som man aldrig bør fjerne fra et levende træ. Et andet eksempel er brændenælder, som er et meget vigtigt habitat for et utal af sommerfugle og andre insekter, og omvendt kan en overflod af visne dunhammerblade i små vandhuller skabe store udfordringer for dyrelivet i vandet. Det kan derfor være et argument for at reducere bestanden af dunhammer i sensommeren og bruge dem til reb eller kurve i stedet.

Naturens grejbank

Et emne der især har vakt min interesse inden for de seneste år er naturreb, fordi det er en essentiel del af næsten ethvert friluftsliv. Vi har alle vænnet os til at tage reb med os på tur – om det er af sikkerhedsmæssige eller praktiske hensyn. For mange betragtes det ligefrem som grejbankens grundsten, og for den bushcraft-interesseret er det derfor et oplagt sted at starte produktionen af eget udstyr. I denne artikel benytter jeg løbende tov, tovværk eller reb som generelle termer, der skal

dække over alle de mange eksisterende typer af snor, tråd, garn osv.

Produktionen af tovværk af plantefibre er mildest talt en gammel tradition. Forskere har fundet rester af et tre-slået stykke naturreb af bastfibre i franske Abri du Maras – et arkæologisk område, hvor neandertalere huserede for op til 50.000 år siden. Man er fristet til at sige, at dette primitive håndværk går lige så langt tilbage i tiden som beherskelsen af ild, men problemet er manglen på fysisk bevis, da fibrene forgår over tid. Evnen til at producere tovværk spiller i alle fald en vigtig rolle i menneskets udvikling og overlevelse, da det er blevet brugt til at lave alt fra rebskaber, ild, jagtvåben, tøj, tekstil, fiskeriudstyr, kurve, både og ly. Både metode og materialer har naturligvis ændret sig



Taske i krydsflet af forskellige typer naturreb (græs, brændenælde, thuja, kalmus og lindebast). Foto: Martin Olsen

undervejs, og dagene hvor man sad og snoede plantefibre sammen med hænderne eller på låret time efter time er for længst forbi. Traditionelle materialer som hør, uld, hamp, skind, brændenælde og inderbark er med tidens løb erstattet af bomuld, sisal, og syntetiske fibre.

Materialer

Den danske natur og mange køkkenhaver er fyldt med forskellige plantefibre til naturreb, bl.a.:

- Inderbark også kaldet bast (thuja, elm, lind og pil)
- Birkekviste
- Rødder: Gran og rynket rose
- Gul iris
- Kalmus
- Dunhammer
- Lysesiv
- Daglilje
- Mælkebøttestilk
- Brændenælde
- Højt græs
- Majsblade
- Citrongræs
- Porrer
- Rabarber

- Ranker (brombær og humle)
- Tidsler
- Ålegræs
- Peberrod-stilk
- Kaprifoliebark
- Påskeliljer

Ovenstående skal ikke betragtes som en facitliste men mere en oversigt, man kan lade sig inspirere af til fremtidige eksperimenter med naturreb. De fleste med interesse for håndværket nøjes med at sværge til enkelte favoritter, men jeg kan godt lide at have mange valgmuligheder, der gør det muligt at lave forskelligt tovværk året rundt med de materialer, som mit lokalområde og min køkkenhave byder på. De fleste af dem kan ligeledes benyttes til kurveflet.

Forarbejdning

Man finder hurtigt ud af, at en stor del af arbejdet med naturreb er den indledende proces, der ofte opdeles i tre stadier:

- Naturfibrene høstes.
 - Fibrene tørres og opbevares lunt og tørt (tørretiden varierer). Det er vigtigt, at de ikke opbevares fugtigt, da de ellers med tiden vil begynde at mugne.
 - Det blødes ofte op i vand, så det bliver fleksibelt, og så vi kan arbejde med materialet uden at ødelægge det
- Det er vigtigt at tørre fibrene først, da de indeholder en stor



Inderbark fra et fældet thujatræ. Foto: Martin Olsen



Høstede og afbarkede granrødder fra et faldet træ efter en storm. Foto: Martin Olsen

mængde væske. Hvis man bruger dem med det samme, vil fibrene krympe, og det vil skabe et mellemrum mellem kordelerne, hvilket i sidste ende vil svække rebet.

Tørretiden varierer en smule alt efter materialet, man bruger. Højt græs, kaprifoliebark, granrødder og kviste behøver man ikke at tørre før brug, da det ikke krymper i lige så høj grad som f.eks. dunhammer eller ålegræs. Brændenælfibre og inderbark skal derimod ikke altid blødes op igen før de kan bruges. Majsblade og dagliljeblade skal bare have et hurtigt skvæt vand, mens dunhammer skal ligge i blød i en time eller to. Uanset hvad er fibrene klar til at blive brugt, når man kan binde en knude på dem uden at ødelægge dem. Så det handler om løbende at se til dem og vurdere, om de er blødt nok op.

Tvinding

Et stykke tovværk består af mindst to kordeler, der er snoet sammen. Ordet kordel kommer af det middelalderlatinske cordella, som betyder lille streng.

Når man laver tov af naturens materialer, fremstiller man oftest 2- eller 3-slået, men 4-slået er også muligt, hvis det skal være ekstra stærkt. Derudover kan man også flette lange, flade bånd ud af mange af de samme naturmaterialer og sy dem sammen til kurve.

Teknikken man bruger kan have mange navne, men jeg plejer at kalde den tvinding - mest for at kunne adskille den fra spinning og slagning. Hvor decideret rebslagning kræver en bane og hjælpemidler, kan man sagtens tvinde et stykke tov ganske diskret i toget, bussen, foran brændeovnen eller bålet. Ligesom nogen sidder velforsynet med strikketøj, har jeg ofte haft en lille pose med brændenælfibre eller lindebast med

mig i tasken, så jeg kan lave reb på farten. Med lidt øvelse vil du hurtigt være i stand til at lave over en meter 2-slået naturreb på kort tid.

Fremstillingen af naturreb foregår i tre stadier:

1. Start dit reb

Du kan starte dit reb på to måder. Det nemmeste er at binde enderne af kordelerne sammen med en eller to knuder. Dette er den typiske start på et bånd eller 3-slået tov. Alternativt kan man holde midt på sit materiale med begge hænder mellem pege- og tommelfinger og derefter sno fibrene mellem fingrene i hver hånd i modsatte retning af den anden. På den måde snor materialet om sig selv, og hver halvdel af materialet bliver én kordel. Derefter kan du fortsætte til trin to.

2. Tvinding

For at fortsætte på et 2-slået reb, skal du derefter sno den venstre kordel om sig selv (tvinde) og dreje den over kordelen til højre, så de skifter position med hinanden.

Bliv ved med at gøre det, indtil du er tæt på at løbe tør for fibre. Hvis det er et 3-slået reb, skal du først tvinde kordelen i



Fra venstre: 3-slået fladt bånd i dunhammer, 3-slået tov af lindebast, 2-slået tov af dunhammer. Foto: Martin Olsen

midten, sno den til højre, derefter gøre det samme med kordelen til venstre – og så fortsætte.

Du bør altid tvinde kordelerne for at låse dem og give rebet ekstra styrke. Denne metode er specielt nyttig, hvis du bruger korte fibre som f.eks. majsblade, mens lange fibre som siv eller lindebast gør det muligt at producere store mængder af reb hurtigere ved at tvinde dem på det bare lår.

Du kan også tvinde mod højre og dreje over venstre kordel – jeg har bare gjort det til en vane altid at arbejde mod højre.

3. Tilføj materiale

Når du er ved at løbe tør for fibre, skal du lægge flere fibre oven på den kordel, der er ved at rinde ud og tvinde dem sammen. Det gælder både 2- og 3-slået. Det er vigtigt, at alle kordelerne så vidt muligt er lige tykke hele rebet igennem, da rebets styrke ellers kan svækkes. Du kan afslutte rebet med f.eks. en knude, takling eller splejsning, så det ikke går op. Der findes rigtig mange gode vejledningsvideoer på internettet, og jeg vil til enhver tid anbefale dem, da det trods alt er nemmest at lære teknikkerne ved at se det blive gjort, samtidig med at du sidder med det i dine hænder. Søg f.eks. efter natural cordage på YouTube.

Tilbage til jorden

Som indledningen antyder, så er det at lave naturreb også erkendelsen af, at alt organisk materiale med tiden forgår. Lindebast er f.eks. en af de fibre, som holder ganske længe,

men ellers vil det meste rådne og forgå relativt hurtigt, hvis det udsættes for fugt længe nok, sammenlignet med nylon og andre kunstfibre. Man kan vedligeholde sit reb ved brug af f.eks. birkebarkolie, så det bliver mere vejrbestandigt, men det kræver også en større indsats, og spørgsmålet er, om det er umagen værd.

Vi må lære at acceptere og værdsætte, at rebets levetid stadig kan være meget begrænset ved hyppig brug udenfor, og at det faktisk også er ok. Det kan lære os at sætte større pris på rebet, og så kan vi sove trygt velvidende, at rebet hører hjemme i naturen.

Rigtig god fiberjagt.

Eksempler på tovværk Fra øverst til venstre: Kaprifoliebark, lindebast, garvet fiskelæder, majsblade, ålegræs, thujabark, græs, dunhammer, pilebark. Foto: Martin Olsen



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

“Der er stadig
miljøkrise, for høj
vækst, massivt
overforbrug, en
presset natur”

Der er behov for på ny at udstikke en ideologisk retning for friluftslivsvejledningen i lyset af naturkrisen, mener studieleder på friluftslivsvejlederuddannelsen på Skovskolen, Mathilde Vædele Haugaard Jensen. Hun har derfor taget initiativ til, at der på festivalen Friluftsliv, bæredygtighed og bushcraft den 7. maj tages hul på en debat om friluftslivsvejledningens etiske dimension. Formålet er at formulere et Trantjern-dokument 2.0.

Interview af Christian Moestrup Andersen

Mathilde, du har taget initiativ til en drøftelse blandt friluftslivsvejledere og friluftslivsvejlederstuderende om, hvorvidt der er behov for et nyt Trantjern-dokument. Hvad er baggrunden for initiativet?

“Baggrunden for initiativet er for det første en skelen til den debat og forskning, der har været på området hos vores norske fagfæller. For det andet er det en øget bevidsthed om bæredygtighed blandt friluftslivsvejlederuddannelsens studerende. For det tredje er det en afledt effekt af det generelle fokus på klima, miljø og bæredygtighed.”

Hvad kan vi som friluftslivsvejledere bruge et nyt Trantjern-dokument til?

“En rettesnor, en etisk dimension af arbejdet som friluftslivsvejleder, en forholde sig til, at det arbejde, vi udfører, bør ske i harmoni med den natur og det miljø, vi bevæger os ud i, når vi bedriver friluftsliv.”

Man kan indvende, at det er lige vel bombastisk og 1970'er-agtigt at ville lave et manifest? Hvad tænker du om det?

“Baggrunden for Trantjern-dokumentet var blandt andet, at norsk natur var under pres på grund af stigende forbrug af naturressourcer, etablering af vandkraftværker, en stigende færdsel - også motoriseret - i fjellheimen, 1960'ernes massive forbrugerisme etc. Da norske pionerer arbejdede med Trantjern-dokumentet dengang, var det derfor en temmelig kritisk stillingtagen til det omgivende samfund. Friluftslivet var en kritisk stillingtagen til det omgivende samfund og var også ideologisk i sit udgangspunkt. Dermed var det oprindelige Trantjern-dokument også en art manifest.”

“Måske er udøvere og undervisere i friluftsliv igen nødt til at finde den ideologiske side af friluftslivet frem. Stille

sig selv spørgsmålet: 'Hvordan kan vi med friluftslivet skabe en aktiv, kritisk stillingtagen til klimakrise, miljøkrise, bæredygtighedskrise?'. Frem for blot at søge at skabe gode oplevelser i natur i masser af dyrt, nyt udstyr i fjerne egne. Når det er sagt, er jeg ikke sikker på, at Trantjern version 2.0 skal kaldes et manifest, men snarere en etisk rettesnor i arbejdet med friluftsliv. Debatten i den kommende tid vil vise, hvordan friluftslivsvejlederen anno 2022 forholder sig til det, og hvad det derfor kan kaldes.”

Er der nogle punkter, hvor tiden er løbet fra Trantjern-dokumentet? Og i så fald på hvilke og hvordan?

“Et af dilemmaerne ved at sammenligne fagmiljøet omkring friluftslivsvejledning som fag i slutningen af 1970'erne og i dag er, at friluftslivsvejlederne dengang var pionerer på området. Det var stadig nogle få mennesker, som skabte noget nyt – et helt pædagogisk fagområde, hvor mennesker lærer i og gennem natur med et kropsligt fokus. I dag konstrueres friluftslivet og friluftslivsvejledningen løbende, og der er mange forskellige tilgange til friluftslivsvejledning. Etiske spørgsmål om, hvordan friluftslivet bør udøves, har ikke haft noget nævneværdigt fokus, da målet over en del år har været at få mange - blandt andre børn og unge - ud i naturen. Friluftslivet er mangfoldigt på en anden måde i dag, end det var i 1970'erne. Men nej, ellers er tiden ikke løbet fra Trantjern-dokumentet, tværtimod. Når man genlæser, hvorfor der blevet taget initiativ til et Trantjern-dokument, og hvilke krav der stilles til en vejleder i friluftsliv, så er det, som om der ikke er sket noget samfundsmæssigt de seneste 40-45 år. Der er stadig miljøkrise, for høj vækst, massivt overforbrug, en presset natur. Så Trantjern er mindst lige så aktuelt i 2022, som det var i 1979.”

Har du noget indtryk af, hvilken betydning Trantjern fik for friluftslivsvejledningen i 1980'erne?

“Jeg tænker ikke, at man kun kan tilskrive Trantjern-dokumentet æren for, at en del friluftsliv op gennem 1980’erne foregik med fokus på miljøet. Det skal formentlig tilskrives mange faktorer og ikke mindst de vejledere, der var pionerer inden for særligt norsk, men også dansk friluftsliv. Men der er ingen tvivl om, at miljø, tilvirkning af eget udstyr gennem håndværk med mere har haft en stor plads i friluftsvvejledningen i den periode. Men friluftslivet bliver også mere mangfoldigt op gennem 1980’erne og 1990’erne. Flere dyrker det, og her er det desværre, som om tanken om det bæredygtige friluftsliv glider i baggrunden.”

Hvad er det vigtigste at inkludere i et nyt manifest for vejledning i friluftsliv?

“Jeg er som sagt ikke sikker på, at Trantjern-dokumentet version 2.0 skal betegnes som et manifest, måske snarere en etisk stillingtagen til den klima-, miljø- og bæredygtighedsdebat, der foregår rundt om friluftslivet – og i samfundet generelt. Når det er sagt, er det mest interessante vel at spørge: ‘Hvordan kan jeg/vi/friluftsvvejledningen generelt gøre en aktiv forskel ved at have som hovedfokus for friluftsvvejledningen, at den skal foregå bæredygtigt?’”

Hvordan skal det blive til? Hvem skal inddrages og hvordan?

“Indledningsvis har vi på akademiuddannelsen til friluftsvvejleder i Nødebo, Viborg og Ålborg taget initiativ til at debattere en mulig ny udgave af et Trantjern-dokument version 2.0. For at et Trantjern-dokument ikke bare skal blive tanker på papir, men derimod handling, er det vigtigt, at det kommer ud at leve blandt de kommende friluftsvvejledere. Vi har brug for deres aktive involvering i og debat om emnet. Indledningsvis mødes de tre uddannelser og de studerende på tværs med medlemmer af Dansk Friluftsliv i forbindelse med bushcraft- og bæredygtighedsfestivalen på Skovskolen. Sidenhen afholder vi debatter med friluftinteresserede på Naturmødet i Hirtshals i maj. Hovedfokus vil være på spørgsmålet: ‘Hvordan kan jeg gøre en aktiv forskel, og hvilke handlinger kan jeg sætte i gang?’”

Hvordan skal det implementeres i friluftsvvejlederpraksis?

“I en helt konkret friluftsvvejlederpraksis skal vi - hver gang vi planlægger tur for os selv og andre - ikke bare tænke mæt, tør og varm, men mæt, tør, varm og bæredygtig. Det vil sige, at vi skal afvikle ture, hvor det at tænke i eksempelvis turens miljømæssige aftryk er tænkt ind i både turplanlægning, turafvikling og turevaluering. Jeg oplever, at der allerede er et øget fokus på genbrug af udstyr, at købe brugt, at reparere selv, at lave udstyr selv. Hele bushcraft- og håndværksbølgen er et godt eksempel på, at der er interesse for dette.

Friluftsvvejledere virker i en bred vifte af sammenhænge med forskellige mål og midler. Hvordan vil et manifest kunne vinde udbredelse?

“Som sagt er ‘manifest’ et stærkt ord at bruge om et Trantjern-dokument version 2.0. Jeg tænker, at vi skal se, om vi kan blive enige om en etisk rettesnor for vores handlinger. Måske lidt

i stil med de ni fjellvett-regler (Ni gode råd til sikker færdsel på fjeldet, udarbejdet af Den Norske Turistforening og Norsk Røde Kors, red.). Vi skal dele de gode eksempler på, hvordan vi udøver friluftsvvejledningen bæredygtigt. Vi samles i forskellige fora, blandt andet gennem Dansk Friluftsliv, og debatterer emnet på et handlingsniveau og inspirerer hinanden.”

Når man følger debatten om bæredygtighed i friluftslivet i Danmark, kan man godt få indtryk af, at det står lidt stille - også sammenholdt med udviklingen i Norge. At vi ikke når meget længere end til at konstatere, at det er udfordring. Er du enig i den betragtning - og hvad tror du i så fald det beror på?

“Hvis du ser på friluftslivet generelt er jeg enig. Men hvis du ser på de fagmiljøer, der er omkring friluftsliv og pædagogisk praksis, er jeg ikke enig. Højskoler, efterskoler, friluftsvvejlederuddannelser er godt i gang med initiativer og handlinger, der peger i retning af et mere bæredygtigt friluftsliv. Fokus på friluftsliv i nærmiljøet. Mikroeventyr. Højskoler og efterskoler har skiftet de lange jordomrejser til New Zealand og andre eksotiske steder ud med selvforsyningsfag.”

“At den almene danskers friluftsliv ikke nødvendigvis er meget bæredygtig i sig selv, tænker jeg er et spørgsmål om tid. Mange har ønsket at komme ud, særligt under og efter corona, og i den henseende er det måske tips og tricks, der er behov for. I næste omgang handler det muligvis om bevægelse i natur på bæredygtig vis. Vi ser det allerede i produktion af udstyr til friluftslivet. Forbrugeren efterspørger varer, der produceres i respekt for natur og miljø. Så selv om det ikke går hurtigt, oplever jeg, at det går i den rigtige retning.”

TRANTJERN-DOKUMENTET

Trantjern-dokumentet, eller “Krav til vejledere i friluftsliv” som titlen på dokumentet egentlig er, blev forfattet i Trantjern i 1979 på et seminar for medlemmer af Utvalg for Forskning og Høgere Uddanning i Natur- og Friluftsliv og af Norsk Forening for vejledere i Friluftsliv.

I dokumentet opstilles en række minimumskrav til friluftsvvejledning, heriblandt retningslinjer for gruppestørrelse, gruppesammensætning, varighed af aktiviteten, levemåde og udstyr.

Det hedder blandt andet, at “naturlig friluftsliv søger å fremme harmoni i vårt forhold til natur”, og at “en vegleder i naturlig friluftsliv er forpliktet over for hensynet til deltakernes liv, men også over for hensynet til naturens liv - dvs. at friluftslivet ikke fører til skader eller ødelæggelse av fri natur”.

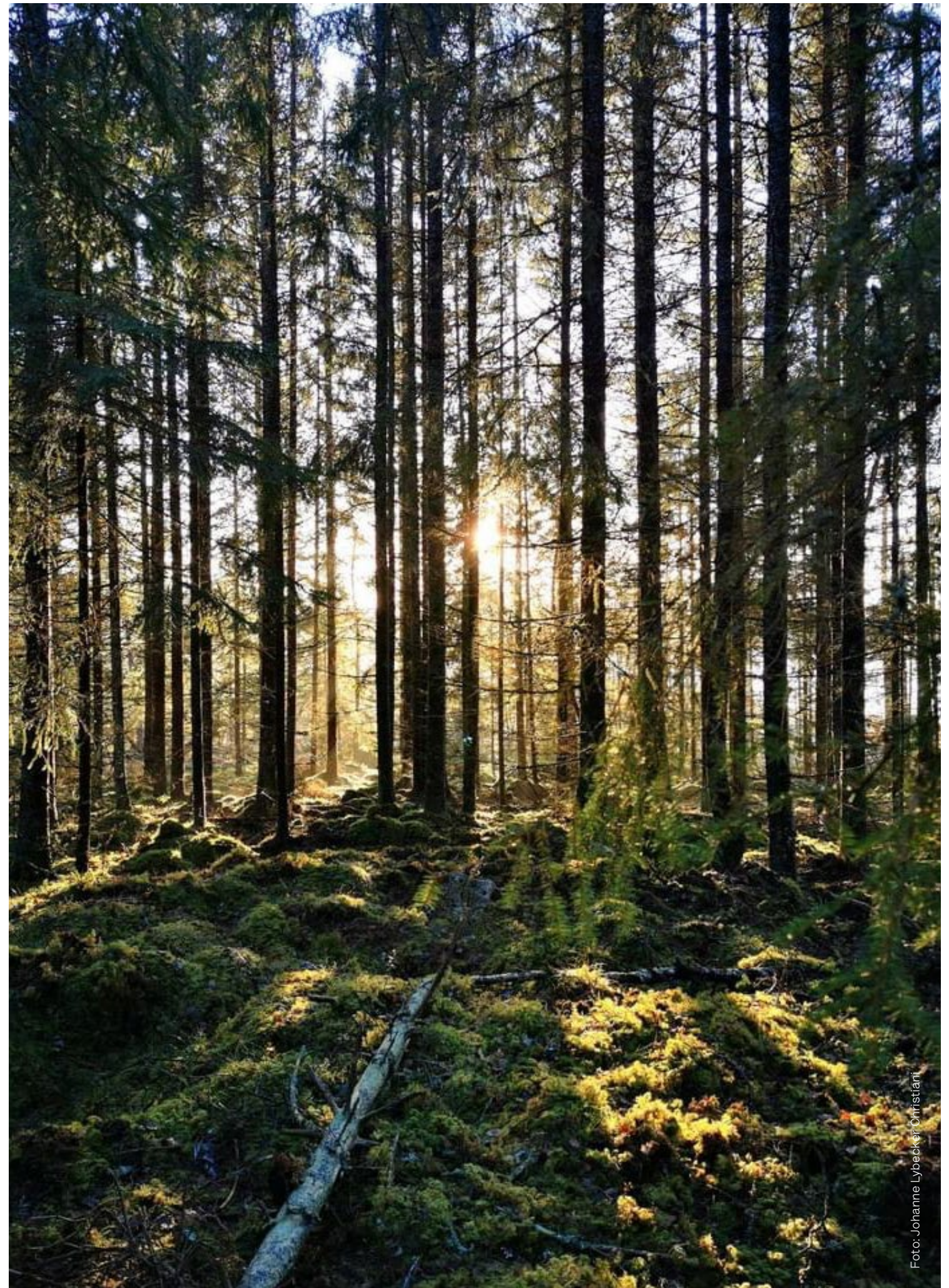


Foto: Johanne Lybecker Christiani



Af Svend Ulstrup, vejleder i natur og friluftsliv

At lægge arm med natur og bæredygtighed

“Vi har slidt planeten helt ned til klippegrunden. Lad os derfor komme i gang med det pædagogiske arbejde for at redde stumperne.” En af dansk friluftslivs pionerer og ypperste miljøforkæmpere Svend Ulstrup reflekterer over håndens arbejde, bæredygtighed og friluftslivsvejledning

Det har altid været mig en sand fornøjelse at sidde og snitte i et stykke træ. Helst en frisk gren og allerhelst her om foråret. Det er ren naturmedicin for tanker og sjæl.

Nydelsen ved at skrælle barken af med knivens hvasse æg, i duften fra saften, der ellers venter på sin frigørelse, præcis når bladene folder sig ud fra grenens stilke, er ubeskrivelig.

Farvespillet i træet, der ændres, når iltningen igangsættes, åbner en ny verden. Det er så simpelt og vejen til ro og sjælefred. Det hedder vist afstressning i moderne sprog.

En sådan fornøjelse er nu gået hen og blevet til bushcraft, men fint skal det være, og nok med det, bare det opmuntrer til det enkle håndværk med brug af naturens egne let tilgængelige materialer.

Lige siden mine yngste drengeår har brugen af en kniv været en selvfølge.

Sådan er det ikke mere blandt hverken piger eller drenge. På trods af at vi har snittet i træ siden stenalderen, er dette enkle værktøj blevet genstand for stor virak grundet en helt anden brug af kniven.

Og kniven – ja, jeg måtte forespørge daværende justitsminister Brian Mikkelsen, der lavede knivloven, hvordan jeg skulle forholde mig ved biltransport af økser, save og knive. Svaret var, at knivene skulle opbevares i en sikret aflåst kasse, og jeg måtte ikke gøre holdt undervejs. Save og økser kunne ligge og flyde i kassevognen, uden at det betød noget.

Se, nu er jeg så heldig at være en herre i en alder med de særlige privilegier, som Søren Pind gav os for få år siden: ”Ældre herrer må gerne besidde en lommekniv i det offentlige rum, når de har til hensigt at skrælle et æble”. Jeg er begyndt at spise mange æbler, og tandstikkeren kræver også lidt tilspidsning efterfølgende.

Fuld udrustning anno 1979. Hjemmesyet vadmelsanorak, træski, rygsæk, vadmelsbukser og skigamacher. Alt er stadig i brug. Kun huen er ædt op af møl, for at stimulere til øget biodiversitet i klædeskabet. Foto: Svend Ulstrup

Romantiker dengang som nu

Natur- og miljøhensyn hedder nu bæredygtighed, for nu har vi slidt planeten helt ned til klippegrunden. At det har bevæget sig i en hastigt nedadgående spiral for vores natur, kan umuligt overraske nogen.

Mit professionelle arbejde med vejledning i natur- og friluftsliv begyndte i 1982 med start af Naturlivsskolen. Formålet var, som det hedder med en formulering fra UNESCO's program, ”at forbedre forholdet mellem natur og mennesker, såvel som mennesker imellem”.

Tja, vi ved, hvordan det er gået de sidste 40 år. Jeg var jo, syntes mange, blot en indbildsk romantiker, der mente, at vi skulle holde igen med vores grådighed over for naturen. Mit modsvar til latterliggørelsen var og er, at romantikeren blot er den, der stædigt og ukritisk fastholder en tro på, at intet ændrer sig, hvis man ikke gør noget, men bare lader stå til. Så ærlig talt, så er romantikken vist helt forduftet. Lad os derfor

komme i gang med det pædagogiske arbejde for at redde stumperne.

Blot som historisk oplysning så var der advarselslamper allerede i 1960'erne. Rachel Carson, en fremsynet amerikansk kvinde, skrev bogen Silent Spring i 1966. Hun blev næsten rejst på en stage og brændt for sine miljøsynspunkter. Hun var jo kvinde, og hun var enlig, så hun måtte efter den tids opfattelse være utilregnelig.

Mere respekt var der om Thor Heyerdahls observation af olie og tjærekulper, som han så midt på Atlanten på sin rejse fra Afrika til De Vestindiske Øer i sin papyrusbåd.

Endelig kom der bøger i 1970'erne og 1980'erne som "Grænser for Vækst", og jeg vil pege på vores egen Ole Jensens "I vækstens Vold" og "Frem til naturen". Han var mange år forud for sin tid, men han blev aldrig forstået.

Selv nød jeg diskussionerne med Nils Faarlund, økofilosoffen Sigmund Kvaløy og professoren Arne Næss, der skænkede sin tildelte Sonning-pris til vejlederstudiet i friluftsliv i Hemsedal hos Nils Faarlund, hvor jeg studerede i 1979-80.

Undgå huller i kajakken

På den årlige studiefærd på Norges Høgfjellskole rejste vi i 1979 til Nordnorge for at være sammen med samerne, der kæmpede for at bevare Altaelven og bremse vandkraftværksopførelse.

Vi var seks studerende, og i par valgte vi at møde samerne ude på Finmarksvidda. Min studiekammerat Gøran og jeg havde valgt at lave alt vores udstyr selv. Det gjaldt ski, anorak, rygsæk, telt, sovepose osv. Gennem mere end en måned var vi på farten med ned til -40 grader om natten og +2-3 grader om dagen. Vi valgte at gå på ski om natten og sove om dagen. Udrustningen var så tung, at den krævede, at skarelaget var intakt om natten til at bære skiene. Det var bestemt også mere behageligt at sove om dagen.

Turen gav mig vished om udstyr i naturmaterialer, og hvis man vil have kvalitet, så skal man lave det selv. Det virkede!

Med min virksomhed Naturlivsskolen blev det til, at vi byggede grønlandske kajaker.

Jeg har holdt fast i kajakbyggeriet, da jeg mener, at du dermed gennemgår alle de basale håndværksmæssige teknikker, der kendes. Værktøjet er hammer, sav, håndboremaskine, knibtang, høvl, bugthøvl og det vigtigste – en kniv.

Fra de lokale skove henter jeg det meste af træet. Sejldugen kunne have været af lokalt hør, hvorfra også linolien presses, men hørplanter ser vi næsten ikke mere. En fantastisk plante, der vokser fortrinligt uden tilsat gødning eller sprøjtning, og den er blandt verdens stærkeste fiberplanter og bruges faktisk til forstærkning af moderne vindmøllers yderste vingspidser.

Dertil kommer betrækningsfasen af kajakken med

syning i kraftig sejldug med lige og krumme sejlmagernåle efter forskellige syteknikker.

Kajakkens sejldug skal males med linolie blandet med stort set alt det, som findes i tandpasta. Vælg den med fluor, så kommer der ikke huller i kajakken! Allervigtigst ved disse håndlavede kajaker i naturens egne materialer er, at de kan rådne op, når de ikke længere skal bruges.

Desværre har det meste af den moderne produktion af beklædning og friluftsgrej været af den værste og mest forurenende slags siden 1980'erne. Syntetiske produkter, som er ekstremt energikrævende at fremstille og svært nedbrydelige senere.

Nej, jeg har aldrig ejet en såkaldt skaljakke med såkaldt åndbar teflonfluorbaseret væv. Mine bomuldsanorakker har klaret det fint.

Pædagogiske overvejelser til enkelt håndværk

Vel, man kan skære sig og stikke sig på en kniv. Lærestreger, vi er mange, der fik engang, og vi har trods alt alle lemmerne i behold.

Det er bare ikke længere et acceptabelt synspunkt i pædagogisk arbejde, hvor man skal efterleve fravær af enhver form for risiko for fysiske skader.

Jeg mener afgjort, at de psykiske konsekvenser af at fratage børn og unge muligheder fra at udforske verden, netop er med til at give dem problemer som voksne i form af angst og stress. Barn- og ungdommen er den tid, hvor vi har ret til at fumle og begå en masse fejl, så vi kan stå godt rustede som voksne.

For ikke at skræmme forældre til børn, der vil lave noget



Svend og hans datter Sonja engageret til at bygge 3-mandsbaidarka på "Alaska Native Heritage Center" i Anchorage. Foto: Svend Ulstrup



Ringenes herre? Nej, men kajakringe til 60 kajaker. Foto: Svend Ulstrup

med kniv, anvender jeg særlige knive. Spidsen er bøjet, så det bliver en indiansk krumkniv. Man kan umuligt stikke sig på den.

Det er også en god kniv til at udhule træ med, hvor jeg selv frygter mange af de fine træskærerjern, andre har valgt at bruge.

Men mit allerbedste værktøj er en bugthøvl. Den er

enkel og effektiv til meget træarbejde. Med lidt tilvænning lærer man hurtigt at bruge den. Det er jo nærmest en kartoffelskræller.

Og er det for svært at høvle i træ, så lad folk snitte eller høvle i en gulerod. Eller start med en banan.

Gode træsorter til at snitte i og høvle er pil, el, hassel, gran og fyr. Vent med at bruge birk, ahorn, eg og bøg, de er så hårde, at mange mister lysten til at snitte i træ.

En arbejdsplads bør tilrettelægges, så al økseaktivitet foregår med øksehovedet anvendt ud af arbejdspladsens rum. Økser kan smutte ud af hænderne, og jeg har lidt for ofte set øksehoveder ryge af skaftet. Derfor: bor hul i øksehovedet, og sæt et søm/skrue på tværs. Yes, jeg ved godt, at mange bruger meget fine økser med glasfiberskaft, men jeg arbejder altså med natur, så jeg foretrækker træskafter. Økser, man køber, er ofte med hickory skaft. Det er en stærk valnøddetræsart, som ikke suger så meget fugt, så øksehovedet sidder som regel godt fast, når træskaftet tørrer.

Min erfaring er, at hickory er for hårdt, og det "slår" igen i hænderne ved brændeflækning. Jeg foretrækker ask, som er let, stærkt, og som kan fjedre, uden at det slår i hænderne. MEN, min favorittræsart til økseskafter er tjørn. Uanset om det er vådt eller tørt, eller hænderne sveder, har man et fast godt greb. Du er naturligvis nødt til selv af finde og forarbejde tjørn til et skaft.

Og inden jeg glemmer det. Stil en god ren førstehjælpskasse midt på arbejdspladsen. Den har en forebyggende effekt ved sin blotte tilstedeværelse.

Knive og økser skal være skarpe. Jo skarpere, des mindre kraftoverføring i arbejdet med redskaberne, og skader på personer er også mindre.

At skærpe knive, økser og bugthøvle er en kunst. Mangen studerende har vrisset ad mig, når jeg fortæller, at det

tager syv år at lære at slibe en kniv. Vel, nogen kan helt sikkert lære det hurtigere. For mig tog det mindst 14 år, og jeg mener stadig, at jeg kan lære at gøre det bedre. Men hvor legende let det er at arbejde med skarpt værktøj, og det er netop det, som det skal være, en fornøjelse og en nydelse.



Bygning af Umiat med grønlandske elever fra Koføds Skole. Grønlændere er bare verdensmestre i at snitte med en kniv og lave de strammeste besnøringer ved kajak-umiak- og slædebygning. Foto: Svend Ulstrup

At minimere fejl er blevet en integreret del af vores måde at leve, arbejde og være menneske på. Men meget går tabt, når vi ikke lærer at fejle. Håndværkets processer og de levende materialer kalder på fejl. Herved rummer håndens arbejde iboende potentialer for at træne evnen til at håndtere fejl og gøre op med en nulfejlskultur.

Hvo intet vover, intet vinder

Af Johanne Lybecker Christiani og
Regine Thomsen

"Et fuldstændig ufejlbarligt menneske har hverken behov for eller trang til at hjælpe andre endsige selv at blive hjulpet", skriver lektor i filosofi Jonas Holst i kronik i Information bragt august 2020.

Nulfejl handler om overlevelse

Det ligger helt naturligt til mennesket at undgå fejl. Dette hænger sammen med en grundlæggende urfrygt: at blive udstødt af flokken eller at et uopmærksomt øjeblik gør, at du og din familie bliver ædt af en sabeltiger.

Bag ved menneskets veludviklede hjernebark ligger reptilhjernen gemt, som er den del af hjernen vi har tilfælles med krybdyr. Reptilhjernen opgave er blandt andet at reagere på fare fra omgivelserne, med det primære formål at holde os i live. De helt basale urinstinkter for overlevelse: FLUGT, KAMP, FRYG og reproduktion ligger gemt her.

Således ligger det ubevidst til os at undgå at fejle, af frygt for at dø eller at blive udstødt af flokken.

Nulfejl som forretningsmodel

"Nulfejl" er en tænkemåde, der oprindeligt kommer fra erhvervslivet, hvor det at digitalisere, effektivisere og producere uden fejl og mangler skaber mere profit og er en drivende målsætning for virksomheder, både i den private og offentlige sektor. Kaster vi et tilbageblik på Japans industrialisering i 1970'erne og 1980'erne, er Toyotas berømte

produktionsmodel et levende eksempel på hvordan nye idealer om nulfejl udviklede sig.

Toyota blev og er det mest sælgende bilmærke, fordi denne kultur har skabt biler som er mere sikre, har mindre service og holder længere. Senere i 1980'erne blev denne model adopteret i USA og Europa til hvad der i dag hedder Six Sigma-produktionsmodellen, som er guldstandarden i erhvervslivet. Denne model har som mål at opnå: "Zero defects".

Nul fejl eller få fejl blev dermed succeskriterie for virksomheder globalt. Desværre har denne tankegang, denne forretningsmodel, lagt sin klamme hånd på uddannelsessystemet og er indlejret i vores dannelseskultur.

Sagen er den, at når tankegangen går fra system til menneske, går der noget tabt – i læringen i fællesskabet. Det er kun fordi mennesket kan træde ved siden af (sig selv), at det også kan blive i stand til at træde hen til sit medmenneske, yde det assistance og om muligt tilgive eller hjælpe det uden at tænke på sig selv.

Nulfejl går mainstream

I dag måles, vejes og vurderes individet hele tiden og i denne model stortrives nulfejlskulturen. Dermed er nulfejl blevet en naturlig del af erhvervslivet, folkeskolen, de videregående uddannelser og ikke mindst de sociale medier,



Foto: Johanne Lybecker Christiani



Foto: Johanne Lybecker Christiani

hvor egenfortællinger på Facebook og Instagram skal være "flawless" - uden fejl.

Flere rapporter og undersøgelser afslører, at danske børn og unge føler et uoverskueligt stort pres i hverdagen. Børns Vilkår og Trygfonden har blandt andet udarbejdet en rapport i 2020, baseret på 3800 børn og unge der har rettet henvendelse til BørneTelefonen, samt en spørgeskemaundersøgelse besvaret af 1820 elever i 6. og 9. klasse.

Rapporten viser, at børn og unges mangfoldige fortællinger om at føle sig presset i skolen ikke kun omhandler karakterer, test, eksamen og valg af videregående uddannelse, men også utryghed og mistrivsel i klassen. Ifølge rapporten er mere end hver tredje i 6. og 9. klasse ikke tryk ved at fejle eller sige noget i timerne, og hver femte føler sig ikke accepteret i klassen.

I en anden undersøgelse har Dansk Ungdoms Fællesråd fået Epinion til at lave en spørgeskemaundersøgelse med 1500 respondenter. 2 ud af 3 unge frygter i meget høj eller nogen grad at vælge forkert i livet. I efterfølgende fokusgruppe- og individuelle interviews fremhæver de unge følelsen af at skulle præstere i alle livets arenaer: Venner, familie, fritidsaktiviteter, sociale medier, og især uddannelse og job.

Noget antyder, at vi har ladet idealet om nulfejl løbe løbsk og derved skabt en ungdomskultur, som paralyseres af skræk ved selve tanken om at fejle. Trods de mange rapporter og undersøgelser om børn og unges stress og mistrivsel, synes vi endnu ikke at have opfundet modgiften til nulfejl.

Det levende materiale kalder på fejl

Når vi i friluftslivet arbejder med bushcraft og naturens materialer, er det en kreativ skabelsesproces. Udfoldelsen af kreativitet kan umuligt foregå uden at udsætte sig selv for muligheden for at begå fejl. Skabelsen af noget ansføres af at betræde ukendt land og opsøge grænselandet mellem rigtigt og forkert. Der kan ikke på forhånd gives svar på, hvorledes naturens materialer opfører og udformer sig. Det er uforudsigeligt og dermed kan det færdige produkt blive meget anderledes end man havde forestillet sig inden man gik i gang.

Kender du det? Grydeskeen med et langt skaft, bliver til en lidt mindre grydeske til havregrød...ja, ok...til en lidt mindre ske, der er helt perfekt til det lille Trangia-sæt. Sådan omformes og ændres vores ideer, fordi omstændighederne ændrer sig. Sagt på en anden måde: Du kom til at snitte det skaft af og blev udfordret til at tænke nye tanker omkring dit produkt. Nogle gange må man kaste skeen over i bunken med brænde. Andre gange bliver den god nok til et enkelt måltid, eller den kan ende som en æstetisk smuk "keeper".

Fejl for fællesskabet

Håndværk rummer potentialet til at lære at håndtere fejl. I bushcraft-sammenhænge taler vi ofte om mestring og livsmestring. Men egentlig er det ikke mestring af livet på et færdighedsniveau, men nærmere mestring af de tusinde øjeblikke hvor det ikke blev som vi troede. Det er langt fra altid, der kommer noget produktivt ud af at fejle, altså et færdig produkt. Nogle gange skal et emne

kasseres. Men man skal huske, at fejlen er udtryk for et menneskes engagement i en proces, som det ikke er herre over. Det kan derfor føre til et manglende færdigt produkt, men til gengæld trænes evnen til i det små at arbejde med alle de emotionelle og kognitive processer, der opstår i fejlbarlige situationer.

Sårbarhed forbinder vi ofte med negative emotioner som vrede, frygt og skam. Det at blotte sin sårbarhed for andre og have modet til at vise, at vi ikke altid har styr på tingene, er jo netop det der gør os til mennesker. Brene Brown, amerikansk sociolog og forsker i sårbarhed og skam peger på, at et af de stærkeste karaktertræk for mennesker, der er gode til at skabe relationer, er modet til at blotte deres sårbarhed for andre.

Dette forudsætter dog at rammerne er tryghedsskabende, så det at begå og tale om "fejl" bliver trædesten til vigtige læringsprocesser og ikke en iboende følelse af ikke at være god nok. Hver gang vi springer ud i noget, hvor muligheden for at fejle er tilstede, skaber vi stærkere forbindelser mellem neuroner i hjernen, hvilket har en betydning for udvikling af intelligens. Intelligens er under udvikling hele livet igennem. Men vigtigst af alt, vi skaber også muligheden for at skabe stærkere forbindelser til andre mennesker omkring os.

Kultivering af det udviklende tankesæt

Motivationsforskningen peger på, at der med fordel kan arbejdes med at bevidstgøre individets tænkning omkring evner, fiasko og fejl i forbindelse med al læring.

Den amerikanske forsker og professor i psykologi, Carol Dweck har defineret to primære tankesæt, *det fastlåste tankesæt* og *det udviklende tankesæt*. Alle mennesker besidder begge tankesæt afhængigt af situation og udfordring. Vores tankemønstre har blandt andet betydning for personlig udvikling, evnen til at modtage kritik og ros samt viljen til at tackle fiasko og tage risici.

I situationer hvor mennesker tyr til det fastlåste tankesæt (fixed mindset), har de den opfattelse, at evner og intelligens er statiske og at det derfor er sårbart at blotte sig, da det udstiller deres intelligens eller mangel på samme. I dette tankesæt er der et ensidigt fokus på at bevise bestående evner og søge bekræftelse i disse. Udfordringer og fejl opleves som fiasko og det kan være svært at håndtere andres succes, hvis det samme ikke gælder for en selv.

Derimod opleves mennesker i situationer med det udviklende tankesæt (growth mindset) den opfattelse, at evner og intelligens kan udvikles gennem indsats, og derfor er de mere trygge ved at kaste sig ud i nye udfordringer. Hårdt arbejde, fejl og udfordringer er naturlige komponenter i vejen frem mod udvikling og mestring.

Fejl er et begreb der hører til det fastlåste tankesæt. I et udviklende tankesæt ville det være en naturlig del af en læreproces. I det udviklende tankesæt kan man ikke dumpe, man kan lidt poppet sige, at man kan få bedømmelsen "ikke endnu". Dette indikerer, at læreprocessen er central, og der er grund til at øve og anstrenge sig.

Et udviklende tankesæt udvikles i en læringskultur, der er åben og med fokus på at reflektere over processerne. Der er et tydeligt potentiale i det at arbejde med bushcraft i denne sammenhæng.

Vejlederens rolle i læringskulturen

Som i mange andre situationer i naturen og friluftslivet, der rummer et potentiale for menneskelig perspektiv og udvikling, ender man sluttelig med at pege taktstokken over på vejlederen. Stemningen, den sociale kultur og måde at sætte ting i spil på har betydning og vejlederen har her en stor betydning som facilitator til at bevidstgøre læreprocesser.

Styrken i at lære gennem håndværk er, at kundskaben ikke er givet på forhånd. Der er ikke et eksplicit facit, men derimod en masse del-læringer undervejs, som små 'nu og her' erfaringer der gives fra person til person. Vores erfaring er derfor, at der nemt skabes et alsidigt læringsmiljø, hvor kontakten ikke kun er drevet af vejleder til målgruppen, men i høj grad mellem personer i målgruppen, der grundet den trinvis, kropslige proces ret hurtigt bliver i stand til at dele deres læring og erfaring.

FAKTA
Regine Thomsen er uddannet beklædningsdesigner på Københavns Mode- og Designskole. Regine har lige afsluttet uddannelsen i Craft Psykologi ved Anne Kirketerp og læser til friluftvejleder på Skovskolen.

Johanne Christiani arbejder på Skovskolen/Københavns Universitet, hvor hun underviser på friluftvejlederuuddannelsen. Derudover arbejder hun med Natur til et godt liv – Laboratoriet, der er et udviklingsprojekt i Bikubenfonden. Projektet undersøger hvordan naturintegreret indsats kan støtte unge på kanten i at trives og mestre eget liv. Hun er uddannet lærer, friluftvejleder og har en master i trivselspsykologi fra DPU.

Hvis du vil vide mere:
Dweck, Carol, Du er hvad du tænker, Borgen, 1.udgave, 1. opslag, 2006.
Brown, Brené, Glem hvad andre tænker, Borgen, 1. udgave, 2013.
Nulfejlskultur: <https://nulfejlskultur.libsyn.com/episode-8-fejl-i-skaber-nye-stier-i-hjernen>



Foto: Regine Thomsen



Foto: Regine Thomsen



Foto: Johanne Lybecker Christiani



Foto: Regine Thomsen



Foto: Johanne Lybecker Christia



Foto: Regine Thomsen

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.

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

ISSN
0909-0614

