

Nr. 122
November 2024

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv



tidens
tendenser

Tidens tendenser

– ifølge de nyudklækkede

Hvad ville du vælge at fordybe dig i, hvis du skulle skrive dit afsluttende eksamensprojekt indenfor friluftsliv og naturformidling i dag? Hvad optager dig for tiden? Hvilke nye vinde blæser i retninger, som du har lyst til at lade dig hvirvle med af? For 10-15 år siden ville du måske have svaret "sikkerhed på vand" eller "en undersøgelse af fordele og ulemper ved certificeringssystemer" eller "adventure race og personlig udvikling". For 3-5 år siden var vi optagede af bæredygtighed, fodaftryk og CO2-udledninger. Men gad vide, hvad der optager studerende i friluftsliv og naturformidling netop nu? Det undersøger vi i dette nummer af Dansk Friluftsliv med håbet om, at du som læser får mulighed for at ane tidens tendenser indenfor pædagogisk friluftsliv og naturformidling.

Vi har rakt ud til landets uddannelsesledere og undervisere på uddannelsessteder, der udbyder friluftsliv som en del af undervisningstilbuddet. Et enkelt sted vendte ikke tilbage, et andet sted arbejder ikke med afgangsprojekter og et tredje ønskede at blive spurgt i næste omgang. Syv uddannelsessteder er vendt tilbage med bud på gode afgangsprojekter, og vi har i redaktionen udvalgt de syv projekter, som du kan læse mere om i dette nummer.

Forbered dig på en tæt-på-landsdækkende tour de force i spirende professionelle friluftsdrømme i Hjørring, Ollerup, Nødebo, Viborg, Odense og Århus. Vi skal nørde bål og resonans med naturen, vi skal naturdannes på kysten, vi skal vinterbade og have aleneoplevelser i naturen. Og vi skal arbejde med bæredygtighed på højskoler. Vi kommer vidt omkring i forhold til forskellige målgrupper og forskellige måder at arbejde med friluftsliv og naturformidling på. Nogle arbejder evidensbaseret, andre arbejder med hjertet forrest, og alle har en interesse for natur og friluftsliv.

Mens du læser de syv artikler, vil vi opfordre dig til at gå på jagt mellem artiklerne. Hvilke billeder af tidsånd får du øje på, når du kigger på tværs af de syv artikler? Hvilke sammenhænge får du øje på? Hvilke "problemer" oplever du, at skribenterne forsøger at "løse" gennem deres eksamensprojekter? Og hvad fortæller det dig om den omverden du udøver dit professionelle friluftsarbejde i? Hvis du kunne tænke dig et par (forsigtige) hints på gennemgående temaer på tværs af artiklerne, kan du kigge i boksen. Hvis du gerne selv vil på opdagelse i eksamensprojekterne, skal du bare bladre videre fra denne side nu.

Rigtig god læselyst,
Katrine Caspersen

3 FORSIGTIGE HINTS

1. Er der noget på spil i forhold til ikke at være i centrum som menneske i naturoplevelserne? Men i stedet at være en del af en større sammenhæng i og med naturen?
2. Er der mon en særlig nysgerrighed på dybe og fordybende oplevelser, der sætter langvarige spor og ansatser til handlings- og holdningsændringer hos deltagerne?
3. Hvis vi ser friluftsvejledning som en arena for samfundskritik, hvad kritiserer de syv artikler så? Og hvad er de optagede af, at verden "kalder på"?

De handler om mere samklang med naturen, mere dannelse i natur, mere fordybelse, mere natur til børn og deres forskrækkede forældre, mere forbundethed med natur, mere stille natur. De handler ikke om teambuilding, om konkrete færdigheder indenfor friluftsaktiviteter som klatring, kano, kajak og vinterfjeld, om konkurrence, om højest, hurtigst, tungest. De handler om noget andet.



Foto: Need For Nature

Foreningens bestyrelse

Formand
Tanya Uhnger Wünsche
2684 3880
tanya@needfornature.dk

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

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

Redaktør
Katrine Caspersen
504 15089
katrinecaspersen@hotmail.com

Bestyrelsesmedlem
Stine Lindstøl Spørring
6068 2921
stine_spoerring@hotmail.com

Grafisk design
Benjamin Robin Graahede
Benjamin@no22studio.com

Korrektur
Christian Moestrup Andersen

Forsidebillede
Tom Pruunsild

Næste udgivelse
Forår 2025

ISSN 0909-0614

Indhold

“Virkeligheden er altings prøve”. Om naturdannelse i friluftsliv	06
Friluftslivsvejlederen og det ukontrollerbare – otte principper for resonansorienteret praksis	10
Fire praksisanbefalinger til et mere bæredygtigt friluftsliv	16
Er vinterbadning sundt?	20
bålets væsen – bålets rum	22
Alene	26
Naturen er ikke kun for nørder, den er for os alle sammen	32

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.

På Den Frie Lærerskole er et speciale ikke noget man skriver, men noget man gør. En gruppe specialestuderende satte sig for at undersøge, hvordan man som underviser i friluftsliv kan være med til at fremme unges naturdannelse

AF Kathrine Kaihøj Sørensen og Thea Babiël Bach-Svendsen,
studerende ved Den Frie Lærerskole

“Virkeligheden er alttingsprøve”. Om naturdannelse i friluftsliv

Mågernes skrig svæver hen over kysten, hvor bølgerne slår tøvende ind, rammer sandet, stenen og resten af strandens beboere. Tanglopperne hopper for livet, når skoene fjedrer i det opskyllede ålegræs. Luften er stille. Lugten af hav, tang og bål hænger ved tøjet. De forstenede søpindsvin og vættelysene venter på os, sådan føles det, mens vores blikke vandrer i takt med fødderne langs havet.

Sådan så en dag ud i vores specialearbejde, hvor vi var sejlet til Avernakø for at skabe naturdannelse på egen krop.

I en tid hvor medierne taler om unges manglende trivsel, stress som en folkesygdom og den globale biodiversitets- og klimakrise, er det vigtigere end nogensinde at styrke unges forhold til naturen. Hvilken betydning naturdannelse har for unge, og hvordan vi som undervisere i friluftsliv kan være med til at styrke denne proces, var det, vi undersøgte med vores speciale. Vi havde særligt fokus på vandnære miljøer og en gejst for at styrke vores egne kompetencer inden for friluftsliv.

Vigtigheden af unges forhold til naturen

Naturdannelse, nature connectedness, naturtilknytning, naturforbindelse – kært barn har mange navne, og mange kære unge har et distanceret forhold til naturen. Vores motivation for dette emne kommer af en nysgerrighed på, om der måske er en kulturel sammenhæng mellem de kriser, vi står overfor, og vores forhold til naturen? Kunne et forsimplet svar være, at vi bare skulle tilbringe mere tid udenfor, i naturen? Meget tyder i hvert fald på, at det er gavnligt for både fysisk og psykisk sundhed. Når det kommer til naturkriserne, giver det måske også mening, at man for at kunne kæmpe for naturen skal holde af den, og for at kunne holde af den må man først kende den.

Specialet på Den Frie Lærerskole: En praksisnær uddannelse

På Den Frie Lærerskole er et speciale ikke noget man skriver, men noget man gør. Vi var en gruppe på ni studerende, alle friluftslivslærere, som ønskede at dygtiggøre os og styrke vores egen praksis i friluftsliv ved, i og på vand. Vi valgte vand som rammesætning for vores speciale, fordi vi bor tæt ved Det Sydfynske Øhav og ønskede at forbedre vores færdigheder inden for friluftsliv i vandmiljøer. Særlige sikkerhedsforanstaltninger og hensyn omkring aktiviteter som vinterbadning og sejladssville vi gerne mestre. At lære om naturen, naturdannelse og friluftsliv oplevede vi som paradoksalt at gøre indendøre, derfor var det vigtigt for os at komme udenfor og mærke det på egen krop. Vores speciale består af fire ligeværdige elementer:

- En teoretisk rapport, hvor vi bearbejdede teori, egne undersøgelser og refleksioner ud fra problemformuleringen: *Hvilken betydning har naturdannelse for unge, og hvordan bidrager underviseren gennem friluftsliv ved/i/på vand til at fremme denne udvikling?*
- Et udadrettet produkt med spots ved vand og en landsdækkende kampagne på Instagram (#vores_vand).
- En kursusuge for 17 kursister, hvor vi underviste i naturdannelses-teori, afprøvede øvelser og tog dem på tur ved det sydfynske øhav.

- Styrkelse af vores praksis gennem ture og uddannelser.

Hvordan vi arbejder med naturdannelse

I specialet tog vi udgangspunkt i en bred definition af naturdannelse, som på mange måder kan beskrives som dannelse i, af og om naturen.

Friluftsrådets rapport om “børns naturdannelse” fra 2021 indeholder en model med fem elementer, som beskriver fem måder at relatere til naturen på fra ydre til indre processer: Det materielle element, det erfaringsbaserede element, det kognitive element, det følelsesmæssige element og det filosofiske element.

Denne model prøver at skabe et overblik over naturdannelsens indgangsvinkler i mennesket, og i vores speciale har vi anvendt den til didaktiske refleksioner over øvelser og undervisningselementer, således at flest mulige elementer kommer mest muligt i spil over et forløb. Vores erfaring er dog, at naturdannelse aldrig er en afsluttet proces eller en tjekliste. Ligesom dannelsesbegrebet indeholder naturdannelse også mange dilemmaer, abstraktioner og en famlen sig frem, og dannelsen vil i praksis være svær at kontrollere.

Naturdannelse er i sidste ende en subjektiv proces, og hvordan eleven oplever naturen afhænger af individets egne livserfaringer. Som lærere er det dog vores klare opfattelse, at vi gennem didaktik og ved at sætte en pædagogisk ramme kan skabe gode forudsætninger for, at dannelsen finder sted.

Unge har lyst til naturen

For at undersøge naturdannelsens væsen og hvordan praktikere forholder sig til begrebet i friluftslivsundervisningen, tog vi kontakt til forskellige undervisere rundt om i Danmark. Vi valgte interviewpersonerne ud fra kriteriet om, at de skulle repræsentere både høj- og efterskoler og have forskellige perspektiver ind i friluftsliv. Det var imidlertid udfordrende at finde en kønsdivers repræsentation. Vi gennemførte fire interviews med følgende personer:

- Nikolaj Voldum Ahlburg er uddannet biolog og friluftslivsvejleder. Desuden er han forfatter til to bøger om naturdannelse og underviser på Testrup Højskole.
- Michael Rasmussen er uddannet lærer og friluftslivsvejleder og underviser i faget friluftsliv på Silkeborg højskole samt i fag som kajak, kano og 'tons'.
- Jeppe Dandanell Jørgensen er uddannet fra Den Frie Lærerskole og underviser på Ollerup Efterskole i fagene friluftsliv og inklusion.
- Aske Bremsøe Kristiansen er uddannet i idræt fra KU og er i gang med at tage en friluftslivsvejlederuddannelse. Arbejder som underviser i outdoor, kajak og windsurfing på Samsø Efterskole.

Interviewene gav os forskellige indsigter i undervisningen og naturdannelsen. En generel opfattelse blandt underviserne var, at deres rolle handler om at skabe en forbindelse mellem eleven og naturen, fremme forståelse, undren og kærlighed til den.

En underviser fremhævede vigtigheden af at finde gode natursteder, som man vender tilbage til og knytter sig til, for dermed at blive mere hjemmefant i naturen. De færreste

anvendte specifikt begrebet naturdannelse i deres praksis, men alle stræbte efter at vække positive følelser for naturen og give eleverne oplevelser af naturens magi.

Nogle af de centrale pointer, som gik igen på tværs af interviewene, var:

- Præstationsfrit rum i en præstationsfyldt ungdom: Naturen kan være et frirum i et samfund med et stort fokus på præstationer hos unge. Den kan også fungere som et rum for at fordøje indtryk, især på høj- og efterskoler. Flere af underviserne påpegede dog, at de unge kan have svært ved at være i roen og stilstanden, men at det bliver nemmere for dem, i takt med at de over det.
- Naturelskere med mangel på kropslige erfaringer: Mange unge har en stor lyst til naturen og går op i klima og miljø, men mangler kropslige erfaringer og forståelse af den natur, som er lige omkring dem. Flere undervisere påpegede, at de ser en stigende tendens til, at eleverne ikke kender deres egne fysiske grænser og derfor bliver utilpasse, når de konfronteres.
- Underviserens rolle: Underviseren kan fungere både som facilitator og som rollemodel for, hvordan man kan være i naturen. Det handler ikke nødvendigvis om at være en stor vidensbank, men om at tage sig tid, stille spørgsmål og give plads til elevernes spontane initiativer. Samtidig skal underviseren have styr på sikkerheden og kunne facilitere en undervisning målrettet en bestemt praksis. Her skal man dog have in mente, at undervisernes elevgruppe spænder bredt, og at der er forskel på at undervise teenagere og voksne.

Fra speciale til praksis

På Den Frie Lærerskole hænger en stentavle over en af indgangsdørene på den gamle skolebygning. Den vidner om skolens historie og ånd, selvom den nemt overses i en travl hverdag. På tavlen er der indhugget ordene: "Virkeligheden er altings prøve". Disse ord afspejler præcis den situation, vi som nyuddannede lærere står i. Vi står på tærsklen til "den virkelige verden" og skal bevise vores værd som reflekterende praktikere.

Naturdannelse er noget, som vi bringer med os til vores kommende arbejdspladser, men også med ud i samfundet som helhed. Vi vil skabe læring og dannelse i naturen, om naturen og med naturen. Vi vil skabe forståelse for naturens skabninger, bæredygtighed og gøre unge handlingskompetente i en verden, som har brug for netop det - konkret handling - ikke mere snak. Vi ser naturdannelse som højaktuelt for børn og unge på tværs af landets friskoler, efterskoler, højskoler og folkeskoler - og det vil vi gerne slå et slag for.

Vores speciale har bidraget til vores egen dannelse og læreridentitet på måder, som vi måske selv er blinde for. Uanset om vi ender som naturformidlere, lærere på en skole eller noget helt tredje, er naturdannelse noget, vi tager med os i vores praksis. I vores kursusuge blev det tydeligt, hvordan de naturdannede refleksioner har påvirket vores didaktik:

Sanserne først, god tid, fortællinger, filosofiske samtaler og en vekselvirkning mellem høj puls og ro i sjælen.

Sådan fremmer vi naturdannelsen i friluftsliv

Overordnet set tror vi ikke på, at der kan finde friluftsliv sted uden naturdannelse. Naturdannelsen er som en iboende ven, som rummer mange fantastiske muligheder, hvis man giver den opmærksomhed og tænker den med ind i sin formidling. Her er de erfaringer, som vi selv tager med videre i vores undervisningspraksis.

- Less is more: Giv tid og plads til undren og spontanitet, og hold igen med stramme planlagte tidsplaner. Naturen er uforudsigelig, det skal der være plads til.
- Brug sanserne aktivt til at styrke relationen til naturen: Gå med bare tæer, smag på spiselige planter, stop op og lyt med lukkede øjne.
- Bryd normerne som begrænser naturoplevelser: Gå uden for stierne, leg og bliv intentionelt beskidte.
- Mærk grænserne i trygt selskab: bliv kolde, våde, sultne og trætte, men sørg altid for, at eleverne i sidste ende har en god oplevelse.

Vi håber, at vores speciale kan inspirere andre inden for friluftsliv og naturformidling til at fremme naturdannelse i deres praksis. Naturen har så meget at tilbyde, og ved at styrke unges forbindelse til den kan vi ikke kun forbedre deres mentale og fysiske velvære, men også bidrage til en bæredygtig fremtid.

CENTRAL LITTERATUR:

- Rapport fra Friluftsrådet 2021: "Børns naturdannelse - naturen i barnet, barnet i naturen"
- Nikolaj Voldum Ahlburg: "Naturdannelse" og "Naturdannelse året rundt"
- Lasse Thomas Edlev: "Natur og miljø i pædagogisk arbejde"
- Arne Nikolaisen Jordet: "Nærmiljøet som klasserom - uteskole i teori og praksis."

Specialegruppen fra Den Frie Lærerskole "Naturdannelse i friluftsliv i, ved og på vand" bestod af:
Maja Salhøj Liengaard, Diana Lund Dylsing, Frederik Lund Nielsen, Hannah Lykke Godiksen, Kathrine Kajhøj Sørensen, Laust Højholdt Enemark, Line Sofie Baecher, Rikke Guldbjerg Nielsen, Thea Babel Bach-Svendsen

Den frie Lærerskole i Ollerup tilbyder en 5-årig læreruddannelse, der er målrettet de frie skoler og som er funderet i et grundtvig-koldsk skolesyn. Uddannelsen lægger stor vægt på både det faglige og det personlige, og vægter derfor både de studerendes uddannelse og dannelse højt. De studerende kan vælge op til fem linjefag, som er gennemgående i uddannelsen - et af disse valg er friluftsliv. På linjefaget arbejdes teoretisk, didaktisk og praktisk med et friluftsbegreb som rummer en stor bredde i forhold til målgrupper, tilgange og emner. Uddannelsen afsluttes med et speciale, hvor den studerende fordyber sig i et af linjefagene.

Foto: Diana Lund



Foto: Diana Lund



Foto: Rikke Guldbjerg Nielsen



Vi skal værdsætte det ukontrollerbare og indgå responsivt i de situationer, friluftslivet byder på. Sådan lyder friluftsvejleder Anders Hofmeisters råd. Han har i sit afgangsprøve undersøgt, hvordan sociologen Hartmut Rosas begreb om resonans kan anvendes i friluftslivet

Af Anders Hofmeister, friluftsvejlederuddannelsen ved Skovskolen

"Spørg kanoen!"
Sådan lød det venlige og muntre svar fra en underviser, da jeg tidligt på friluftsvejlederuddannelsen stævnede ud på Susåen for første gang. Mit spørgsmål handlede om at mestre fejtaget, og underviserens kækkede svar undrede mig først. Hvordan skulle en kano kunne forklare mig kunsten bag et fejtag?

Det viste sig dog, at der var en visdom i den opfordring. Ved at 'spørge' kanoen – ikke med ord, men med intention, nærvær og åbenhed – oplevede jeg rent faktisk svar fra kanoen. Den gav mig respons, der førte til fornemmelse og forståelse for padlen.

Siden da har jeg hørt udsagnet blive brugt af både undervisere og studerende.
"Spørg bålet! Spørg snittekniven! Spørg skoven!"
Vi bruger det, når vi står på tærsklen mellem det velkendte og det fremmede, og når vi søger at lære i og af vores omgivelser og det andet-end-menneskelige.

Det kræver selvfølgelig en vis eksistentiel smidighed at kommunikere med omgivelserne på den måde, og det lykkes ikke altid. Jeg har haft min del af misforståelser med både kano, skov og snittekniv.

Men når det lykkes, sker der noget helt særligt. Det er i disse øjeblikke, at både jeg og verden omkring mig forandres – og jeg har oplevet, at disse forvandlinger oftere sker i friluftslivet end i nogen anden sammenhæng.
Jeg blev nysgerrig på, hvordan vi som friluftsvejledere kan forstå og bevidst arbejde med dette responsive forhold til naturen – noget, der måske virker abstrakt, men alligevel opleves af mange.

Jeg tror, det er det Tordsson kalder 'at svare på naturens åbne tiltale' i sin ph.d. fra 2003.
Vi kender udtryk som 'at høre fjeldet kalde' eller at finde svar i skoven, og kulturen er fuld af fortællinger om træer, dyr og sten, der taler og giver råd, gode som dårlige. Så hvordan kan vi forstå denne oplevelse i teori og praksis?
Her har jeg fundet at den tyske sociolog Hartmut Rosas teori om resonans kan bidrage med et godt perspektiv.

Rosas resonanstheori

Hartmut Rosa arbejder med at undersøge og beskrive, hvordan mennesket er stillet i verden, og hvordan det opleves. Hans teorier baserer sig i høj grad på observationer af den mistrivsel, han finder i det senmoderne samfund.
Hartmut Rosas diagnose af det senmoderne samfund kan forklares som følgende: Det senmoderne liv og samfunds øgede acceleration fordrer øget aggression i vores relation til verden. Dette leder til en øget fremmedgørelse i vores verdensforhold og fører til mistrivsel og krise.

Rosa identificerer tre primære kriser, der udspringer af

denne fremmedgørelse: økologisk krise, hvor naturen udnyttes og forurennes, politisk krise, hvor samfund polariseres, og uligheden øges, og psykologisk krise, der manifesterer sig som stress, udbændthed og depression.

Rosa introducerer begrebet resonans som modstykke til fremmedgørelse og aggression. Resonans er en særlig måde at forholde sig selv til verden på, som er karakteriseret ved en dyb, responsiv relation, hvor man forholder sig åben og engageret. Derved kan vi møde verden og engagere os i dens svingninger.

- Rosa opstiller fire betingelser, som kendetegner resonans.
1. Vi mærker et kald fra noget, som skaber en bevægethed i os.
 2. Vi responderer med en form for svar.
 3. Gennem dette møde med verden oplever vi både den og os selv som forvandlede.
 4. Vi kan ikke styre eller tvinge resonans frem, der skal altså være en grad af ukontrollerbarhed til stede.

Det ukontrollerbare er altså en central betingelse for, at resonans kan finde sted, hvorfor resonans altså ikke kan planlægges. Dog må ukontrollerbarheden ikke være så stor, at den fører til fremmedgjorthed og angst.

Ifølge Rosa spiller naturen en afgørende rolle som en resonanssfære, hvor vi kan opleve denne dybe forbindelse med verden. I naturen møder vi noget, som er utilgængeligt, genstridigt, egensindigt og svarende.

Men også i naturen kan det være svært at få resonansoplevelser. Vi kan have tendens til at tilgå naturen med et tingsliggørende, målorienteret fokus, hvor vi vil besejre bjerge eller mestre fjorde. Eller med et naturæstetisk-passivt fokus, hvor vi blot kigger på den. Resonansforbindelsen kræver altså, at vi tilgår naturen med et praktisk-aktivt og emotionelt åbent engagement.

Friluftslivet som resonanssfære

I mit analysearbejde har jeg fundet klare paralleller mellem Hartmut Rosas og Björn Tordssons teorier. Tordsson beskriver friluftslivet som *en måde at møde verden på*, hvilket taler direkte ind i Rosas sociologiske arbejdsgang.

I Tordssons model for friluftslivets iboende pædagogik fremhæves, hvordan vi i friluftslivet møder egenartede situationer, som fordrer forståelse og handling, hvilket fører til læring, påvirkning og udvikling. Modellen beskriver dermed en transformation gennem en responsiv forbindelse mellem individet og situationen. Situationen i friluftslivet er kendetegnet ved dens egenart. Den arter sig på egen vis, den er altså ukontrollerbar.

"I naturen erfarer vi det, der ikke helt kan kontrolleres og foregribes. Og vi opsøger udfordringer, som ikke skal mødes

med teoretisk analyse og begrebsmæssig argumentation, men med en kropslig, følelsesmæssig og tankemæssig integreret forstående handling, kendetegnet af improvisation, fantasi og indlevelse. Dermed opdager vi måder at være menneske på, som åbner for en anderledes form for erkendelse."
Björn Tordsson (2014, 14)

Når vi står over for det ukontrollerbare, er det afgørende, at vi føler os relevante i situationen for at opnå den indre motivation til at engagere os. Dette kræver, at vi er åbne for at forbinde os med situationen, som naturen inviterer til. Samtidig skal vi have tilstrækkelige forventninger til egen formåen, ligesom vi skal besidde de faktiske kompetencer, det kræver at kunne indgå responsivt med situationens åbne tiltale.

Således forstår jeg friluftslivets iboende pædagogik som en resonansrelation, hvor situationens egenart på en gang kræver og fremelsker kompetencer, forventninger til egen formåen og naturforbundethed.

Endnu et friluftsparadoks?

Selvom Hartmut Rosa betragter naturen som den vigtigste resonanssfære i det senmoderne, er han kritisk over for, hvordan vi i de det senmoderne samfund ofte gør naturen til en varegjort 'resonansoase' og gør vores færd for kontrolleret, for mål- og beherskelsesorienteret. Det resulterer i, at naturen mister sin svarevne, og derved mister vi resonanspotentialet.

I den forstand opstår der en ny dimension af friluftsparadokset; *Jo mere vi bruger den natur, vi er glade for, desto mere ødelægger vi den.*

Det handler ikke længere blot om, hvordan vores færd påvirker naturen som økologisk system, men også om, hvordan vi påvirker naturen som resonanssfære. Hvis vi går til naturen med en styret forventning om resonans, risikerer vi paradoksalt nok, at resonanserfaringen udebliver.

Derfor bør vi som friluftsvejledere være varsomme med at have en kontrolleret, målstyret og tingsliggørende tilgang til naturen. Vi må ikke reducere naturen til blot at være objekt, ramme eller redskab. Vi skal i stedet værdsætte det ukontrollerbare og indgå responsivt i de situationer, friluftslivet byder. Vi skal imødegå det ukontrollerbare, så længe situationen ikke bliver for alvorlig i forhold til de forudsætninger, som vi og deltagerne har. Det er her, at friluftsvejlederen med situationsbestemt ledelse kan hjælpe med at navigere i naturen som resonanssfære.

"Vejledning i naturlig friluftsliv bør vær præget af deltagelse, deltagelse i gruppens liv og af deltagelse i den frie naturs liv – naturlig friluftsliv søger at fremme harmoni i vores forhold til natur" Trantjerndokumentet (1979)

Det frie, det ukontrollerbare

Jeg forstår det ukontrollerbare som friluftslivets fremmeste og mest særegne kvalitet i en verden præget af acceleration,



Foto: Tom Pruunsild



Foto: Tom Pruunsild



‘Dialogues- The ocean & I’ Illustration af Kristine Karlishøj| Leopold

præstation og målstyring. Friluftsvejlederen bliver et slags medium, der kan formidle og facilitere responsivitet mellem kontrol og overgivelse til det ukontrollerbare.

Rosas resonansteori bygger på en kritik af accelerationssamfundet og den fremmedgørelse, som denne hastighed skaber. Friluftsliv har historisk udviklet sig på baggrund af samfundskritik – fra romantikkens kritik mod oplysningstiden til nyere tiders fokus på kropskultur og miljøbevidsthed.

Tordsson beskriver friluftslivet som en ”vild blomst”, der vokser i samfundets sprækker, og mener, at friluftsvejlederen har til opgave at gøre friluftslivet relevant i forhold til nutidens livsvilkår.

Når vores tid præges af accelerationssamfundet og den tilhørende fremmedgørelse, er det endnu mere relevant, at vi som friluftsvejledere arbejder med øje for resonans. Vi skal fremme aktivt-engagerende møder med naturen, der rækker ud over den tingsliggørende tilgang og i stedet åbner op for det ukontrollerbare og uforudsigelige. Det mener jeg, vil kunne være en del af løsningen på det senmodernes mistrivsel og ømtålelige forhold mellem menneske og natur.

Hvordan gør vi så det? Mit oplagte svar er: ”Spørg kanoen”. Men ellers har jeg her skrevet otte principper for resonansorienteret praksis i friluftsvejledningen.

VÆR ÅBEN FOR DET UKONTROLLERBARE

Det ukontrollerbare er en del af friluftslivets iboende pædagogik og er en betingelse for, at der kan opstå resonans hos deltageren. Giv derfor plads til det ukontrollerbare og vejled i det frem for omkring det!

AT SVARE PÅ KALDET

Deltagerens motivation til at imødegå situationen med åbenhed afhænger af, at deltageren føler sig relevant. Den gode vejleder hjælper deltageren med at forstå kaldet og besvare med en handling, hvilket fremelsker deltagerens self-efficacy og naturforbundethed.

PROCES FREM FOR MÅL

Ved at vejlede deltageren til at fokusere på proces frem for mål, vil deltageren kunne stille sig aktivt-åbent og dermed responsivt over for det, situationen kalder på i kraft af sin egenart. Gå til aktiviteterne med et legende alvor. Der findes rigelig præstationskultur ude i samfundet!

TID

Giv deltagerne god tid til at fordybe og forbinde sig. Travlhed og tidspres er kendetegnet ved det accelerationssamfund, som vi søger ud af, og kan altså være fremmedgørende.

RELATIONSORIENTERET SPROGBRUG

Ved at bevidstgøre brug af et relationsorienteret sprog vejleder du deltagerne i at forstå sig som forbundne med den natur, de engagerer sig i. Vær varsom med at bruge hersker- og dominansprægede udtryk, da det kan fordre et aggresionsmodus hos deltagerne.

GRUPPEAKTIVITETER

Gruppeprocesser tilføjer en social dimension, hvori der kan opstå resonans. Gennem praktisk-emotionelle frilftsaktiviteter kan deltagerne komme i resonansforhold med hinanden, som individ og som gruppe i mødet med naturen.

UDSTYR

Friluftsudstyr kommer med en række forskrifter (en ’rigtig’ måde at bruge det på) og kan blive en barriere for deltagerens frie engagement med naturen. På samme tid kan det give muligheder for at indgå sikkert i aktiviteter. Træf bevidste valg!

SIKKERHED

Prioriter altid deltagerens sikkerhed i forhold til situationens alvor (og ukontrollerbarhed).

Praktiser situationsbestemt ledelse, så deltagerne ikke risikerer at komme til skade eller blive angste, hvilket vil efterlade dem fremmedgjorte i mødet med naturen.

OM FORFATTEREN

Jeg hedder Anders Hofmeister og er netop blevet færdig som friluftsvejleder fra Skovskolen i Nødebo. På uddannelsen tog jeg specialerne trækltring, naturformidling gennem friluftsliv samt lederskab og gruppeprocesser. Jeg har en BSc i Landskabsarkitektur fra Københavns Universitet og har desuden arbejdet i museumsbranchen i en håndfuld år. Jeg bor i København og er passioneret for samtaler, projekter og aktiviteter i krydsfeltet mellem friluftsliv, kunst, natur, trivsel og politik. Derudover er jeg dedikeret Björk-fan.

KILDER

Rosa, Hartmut (2014). Fremmedgørelse og acceleration. Hans Rietzels forlag
Rosa, Hartmut (2020). Det ukontrollerbare. Eksistensen
Rosa, Hartmut (2021). Resonans: En sociologi om forholdet til verden. Eksistensen
Tordsson, Björn (2003). Å svare på naturens åbne tiltale. Norges idrettshøgskole
Tordsson, Björn (2014). Perspektiv på friluftslivets pædagogik. BoD

FRILUFTSVEJLEDERUDDANNELSEN VED SKOVSKOLEN, KØBENHAVNS UNIVERSITET

Friluftsvjeledeuddannelsen ved Skovskolen, Københavns Universitet, er en fleksibel efter- og videreuddannelse, der kan tages over et år som fuldtidsuddannelse eller fordelt over flere år på deltid. Den består af i alt seks moduler – heraf to valgfrie. Hovedsigtet er at uddanne friluftsvjeledere, der kan håndtere formidling af dansk friluftsliv sikkerhedsmæssigt forsvarligt og med blik for friluftslivets pædagogiske muligheder herunder med et fokus på bæredygtighed og regeneration. Uddannelsen optager i snit 25 nye studerende hvert år.

Fire praksis- anbefalinger til et mere bæredygtigt friluftsliv

Af Sofie Brouer Enevoldsen,
idrætsstuderende på Syddansk Universitet

Hvordan kan faget friluftsliv bidrage til at skabe bæredygtig udvikling på en højskole? Det var spørgsmålet i idrætsstuderende Sofie Brouer Enevoldsens speciale, som mandede ud i fire praksisanbefalinger

IDRÆT OG SUNDHED PÅ SYDDANSK UNIVERSITET

På Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet kan man tage en bachelor eller en kandidatuddannelse i idræt og sundhed. Gennem uddannelsen er der mulighed for at specialisere sig og vælge retning, for eksempel i bevægelse og læring eller i sundhed og fysisk aktivitet. Uddannelsen er erhvervsrettet og giver kompetencer til at arbejde som for eksempel underviser, igangsætter, konsulent eller forsker inden for idræts- og sundhedsområdet. Friluftsliv og aktivt udeliv tematiseres gennemgående i uddannelsen og kan desuden være fokus i bacheloropgave eller afsluttende speciale.

Vi lever i en tid, hvor bæredygtig udvikling har en central plads på den globale dagsorden. Der bliver arbejdet med bæredygtig udvikling i mange kontekster, herunder også i friluftslivet. Her diskuteres det, hvordan friluftslivet gennem et stort forbrug af udstyr og transport til naturskønne områder ikke er særligt bæredygtigt. En af vejene til at imødekomme denne problematik er gennem naturdannelse, hvor fokus er på at skabe en grøn bevidsthed og handlekompetence (Friluftsrådet, 2024). Naturdannelsen handler om at skabe en relation til naturen, hvilket blandt andet kan ske gennem uddannelse – herunder også på landets folkehøjskoler.

Denne artikel er baseret på et speciale, der havde fokus på at undersøge, hvordan der arbejdes med bæredygtig udvikling i faget friluftsliv på Brandbjerg Højskole. Fokus i denne artikel ligger på spørgsmålet: Kan et fag som friluftsliv fremme bæredygtig udvikling – og hvordan gør vi det?

Forbundethed til naturen

Der var enighed blandt elever og undervisere om, at de gerne ville passe på naturen. For eleverne var det en almen forståelse, mens underviseren så et ekstra potentiale for, at eleverne gennem deres ophold i naturen kunne opnå et større forhold til den og dermed ønske om at ville passe på den.

Underviser: "Jeg både tror og håber, at de bliver mere bevidste om - altså også via friluftsliv - bæredygtighed. Og nok mest af alt på deres forbindelse til naturen og deres kærlighed til naturen. Forhåbentlig vokser den og bliver større, og deraf bliver de mere bevidste om at passe på den."

Det rejste et centralt spørgsmål: Er ophold i naturen i sig selv nok til at styrke højskoleelevernes handlekompetence til at fremme bæredygtig udvikling?

Ifølge teorien om connectedness to nature (C2N) kan længerevarende og/eller regelmæssig kontakt med naturen give en følelse af at være forbundet til den (Lengieza et al., 2023). Følelsen af forbundethed kan blive påvirket af typen af natur og den aktivitet, der bliver dyrket – for eksempel kan aktiviteter med fokus på at bemærke naturen gennem meditation eller studie af den øge følelsen af C2N (Lengieza et al., 2023).

Studier viser, at personer, der føler en stærk forbundethed til naturen også er mere tilbøjelige til at have en miljøvenlig adfærd (Whitburn et al., 2020). Det kan derfor tyde på, at eleverne gennem deres oplevelser på faget friluftsliv har fået et stærkere forhold til den, hvilket kan have påvirket deres bæredygtige adfærd.

Det bæredygtige dilemma

Flere af eleverne oplevede, at de fik en større følelse af at være forbundet til naturen efter deres fjeldskitur til Norge. Omvendt var det også Norgesturen, der blev nævnt som den største bæredygtige udfordring på faget grundet transporten dertil. Norgesturen fremstår derfor som et bæredygtighedsdilemma. Fjeldskituren gav eleverne mulighed for at afprøve deres friluftsfærdigheder, samtidig med at de mødte en anden slags natur og nogle andre forhold, end de har mødt i Danmark.

Det rejser spørgsmålet, om det er muligt at skabe stærke naturoplevelser uden en lang og ressourcekrævende

rejse? Her nævnte en af eleverne, at den største naturoplevelse for ham var en vandring i måneskin i Danmark, hvilket også havde skabt en følelse af forbundethed til naturen. Der må derfor være et potentiale i at undersøge de muligheder og settings i nærmiljøet, der kan bidrage til at skabe en speciel naturoplevelse.

De skjulte bæredygtige tiltag

På trods af at eleverne havde fået erfaringer med at være i naturen, oplevede de dog ikke selv, at de havde fået mere fokus på bæredygtig udvikling gennem faget.

Elev 1: "Jeg tror bare, at hvis jeg ville tænke på bæredygtighed, så er det her måske ikke stedet. Altså jeg tror mere for mig, så handler friluftsliv bare om at komme ud i naturen og lære at bruge den og lave nogle fede ting (...) Sådan lidt spejderlære, lære at sætte en tarp op og lave nogle knob og sådan. Men man kan da helt sikkert godt bringe noget mere bæredygtighed ind i det".

Både elever og undervisere var også enige om, at der ikke tydeligt bliver italesat et bæredygtigt fokus i undervisningen. Underviserne kunne fortælle om bæredygtige tiltag som at reparere ødelagt udstyr, udlån af grej og en bevidsthed om at cykle til naturoplevelser i nærområdet i stedet for at køre i bil derhen. Eleverne bemærkede disse tiltag, men tillagde dem ikke en større bæredygtig betydning. Det kan derfor tyde på, at flere af de bæredygtige tiltag forbliver relativt ubemærkede for eleverne og derfor ikke formår at skabe en refleksion hos dem eller føre til bæredygtige handlinger.

Interesse for et bæredygtigt friluftsliv

Der var en fælles interesse blandt elever og undervisere for at skabe et større fokus på bæredygtig udvikling i undervisningen. Et af de vigtigste budskaber var dog, at et større bæredygtighedsfokus ikke må føre til, at der gæses for meget på kompromis med den resterende friluftsunndervisning. Med udgangspunkt i denne refleksion mundede specialet ud i fire anbefalinger til at skabe et større fokus på bæredygtig udvikling på faget friluftsliv.

Fire anbefalinger til praksis

Undvis miljøengagement: Underviserne på faget friluftsliv fremstår som rollemodeller, som eleverne finder inspiration fra til selv at dyrke friluftsliv. Derfor har undervisernes miljøengagement en stor betydning, da de gennem deres ord og handlinger kan skabe en bevidsthed om bæredygtige tiltag i friluftsliv og dermed inspirere eleverne til selv at engagere sig i bæredygtig udvikling i friluftsliv fremadrettet.

Skab en refleksiv friluftspraksis: Det kan være vanskeligt at påvirke elevernes handlekompetencer alene gennem ophold i naturen. For at styrke elevernes forbundethed til naturen og deres bæredygtige adfærd bør eleverne aktivt reflektere over naturens betydning for eksempel gennem meditation i naturen eller dialog med hinanden.

Skab unikke naturoplevelser: De store naturoplevelser påvirker eleverne, men behøver ikke nødvendigvis kræve en lang transportrejse. Ved at tænke kreativt i forhold til de nærliggende

naturområder kan det stadig give en æstetisk oplevelse for eleverne, hvor de oplever at komme væk fra bylivet.

Dyrk det kollektive læringssamfund: At arbejde med bæredygtig udvikling er foranderligt, hvorfor der løbende er behov for inspiration mellem undervisere. Ved at underviserne går i dialog med hinanden og sammen evaluerer praksis, bliver det muligt at finde gensidig inspiration og videreudvikle på bæredygtige tiltag.

Relevans for praksis

Specialet tog udgangspunkt i Brandbjerg Højskole som case, men bygger på et bredt vidensgrundlag inden for friluftsliv, højskoleliv og bæredygtig udvikling. Derfor vurderes det, at undersøgelsens resultater, diskussion og de fire anbefalinger til praksis kan anvendes som inspiration for andre højskoler med henblik på at reflektere over og udvikle pædagogiske og praktiske metoder til at arbejde med bæredygtig udvikling.

HANDLEKOMPETENCE

For at forstå, hvordan faget friluftsliv påvirker elevernes kompetencer til at fremme bæredygtig udvikling, bliver begrebet handlekompetence anvendt. Handlekompetence dækker over en persons evne til at handle, igangsætte og skabe positive forandringer gennem fire kerneelementer: viden og indsigt, engagement, visioner og erfaring (Jensen & Schnack, 1997).

OM FORFATTEREN

Jeg er cand.scient i idræt og sundhed fra Syddansk Universitet i 2024. Jeg har en baggrund som ergoterapeut og friluftsvejleder. Denne artikel er baseret på mit specialeprojekt fra foråret 2024. De indsamlede data bestod af officielle dokumenter, observation og interviews med elever og undervisere på A-faget friluftsliv på Brandbjerg Højskole.

KILDER

Friluftsrådet. (2024). *Friluftsrådets strategi 2024-2027*. Friluftsrådet.

Jensen, B. B., & Schnack, K. (1997). The action competence approach in environmental education. *Enviromental Education Research*, 3(2), 163-178.

Lengieza, M., Aviste, R., & Swim, J. (2023). Connectedness to Nature Through Outdoor Environmental Education: Insights from Psychology. In I. J. Činčera, B. Johnson, D. Goldman, I. Alkaher, & M. Medek (Eds.), *Outdoor Environmental Education in the Contemporary World* (pp. 49-81). Springer.

Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2020). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1), 180-193.

Foto: Sofie Enevoldsen



Foto: Sofie Enevoldsen



Er vinterbadning sundt?

Hvad siger forskningen om de sundhedsfremmende effekter ved vinterbadning? Og hvad oplever udøverne selv? Det har to studerende fra Aarhus Universitet undersøgt i deres bachelorprojekt

Af Niels Bjerre Toftild og Jakob Ravn,
studerende på idrætsvidenskab på Aarhus Universitet

IDRÆTSVIDENSKAB PÅ AARHUS UNIVERSITET

På Aarhus Universitet kan man på fakultetet Health læse idrætsvidenskab, hvor der på bachelor-delen er et obligatorisk kursus i friluftsliv på 5 ECTS. Det tager otte uger fordelt over tre semestre. Kursets overordnede formål er "at give de studerende indsigt og kompetencer i forhold til at færdes i og bruge naturen aktivt til friluftsliv og friluftsaktiviteter" (Kursusbeskrivelse, 2024). På kurset skal man - udover den praktiske (aktiviteter i naturen) og teoretiske (forelæsninger) undervisning - på en tredageskanotur og en tredagesvandretur. Den afsluttende eksamen er mundtlig og tager udgangspunkt i teori, der skal kobles med praktiske eksempler.

Foto: Rasmus Præst

Er vinterbadning sundt? For mange kan dette nok virke som et spørgsmål med et indlysende svar, for selvfølgelig er vinterbadning sundt. Laver man blot en enkelt Google-søgning, vælter det frem med populærvidenskabelige artikler, der bekræfter påstanden: Vinterbadning styrker efter sigende både immunforsvaret, øger hvileforbrændingen og forbedrer blodtrykket. Ja, der er næsten ikke det, vinterbadning ikke er godt for.

Men hvad siger den egentlige forskningslitteratur om emnet? Og hvad oplever udøverne selv af sundhedsfremmende effekter ved vinterbadning? Det var, hvad vi satte os for at undersøge i forbindelse med vores bachelorprojekt ved Institut for Idrætsvidenskab ved Aarhus Universitet. I forbindelse med projektet lavede vi en litteraturgennemgang af den eksisterende forskningslitteratur samt interviews med aktive vinterbadere for at undersøge, hvordan de oplever, at vinterbadning har påvirket deres sundhed.

Manglende evidens

I gennemgangen af forskningslitteraturen kom vi hurtigt frem til, at der mangler evidens for de sundhedsfremmende effekter ved vinterbadning. I mange studier ses antydninger af en sundhedsfremmende effekt.

Vinterbadning er dog et meget svært felt at undersøge, da stort set alle eksisterende studier bruger testpersoner, der i forvejen er vinterbadere. Problematikken ved det er, at hvis man finder en målbar effekt, kan man stille det kritiske spørgsmål, om effekten rent faktisk skyldes vinterbadning, eller om effekten skyldes de mennesker, som vælger at vinterbade. Leder man efter bekræftelse på, at det er sundt at vinterbade, er det altså ikke nødvendigvis i studierne af de fysiologiske effekter ved vinterbadning, man skal kigge. Vi satte os derfor også for at undersøge, hvordan udøverne selv oplever effekten af vinterbadning.

Pause i hverdagen

En fælles oplevelse for mange af informanterne er, at vinterbadning fungerer som et rum, hvor hverdagens stress og jag ikke fylder, og hvor tankemylder og bekymringer lægger sig. Som en af vores informanter beskrev det, når hun snakkede om sin vinterbadeklub:

"Altså her er der ingen ure. Jeg er i hvert fald fire gange ude og dyppe og inde og sidde i sauna. Jeg ved ikke, hvad klokken er. Så det er som en boble her."

En stor del af udøverne beskriver netop mødet med det kolde vand som noget, der klarer tankerne og nærmest renser ud i hovedet. Et væsentligt aspekt af dette er formentlig, at det rent fysisk er svært at fokusere på andet end det kolde vand og det chok, som det afstedkommer. Fokuset kan altså i forlængelse heraf blive flyttet fra noget indre til noget ydre. Netop det at skabe et naturligt pauserum fra hverdagen er yderst relevant i dagens samfund, da flere og flere danskere føler sig stressede i deres hverdag (kilde: DK Statistik).

Empowerment

Udover at fungere som et naturligt afbræk fra hverdagen, så vi også, hvordan nogle af informanterne følte en form for empowerment og styrkelse af deres tro på egne evner, når de overvandt det kolde gys. Som en af informanterne sagde: "Jeg tror, at bare det at kunne gå i det kolde vand om

vinteren, altså hvis jeg kan det, så tænker jeg, at så kan jeg alt."

Oplevelsen af vinterbadning styrkede for flere af de interviewede troen på egne evner, idet de overkom, hvad der i øjeblikket kunne opleves som en stor udfordring. Det bar de med over i andre aspekter af hverdagen. Dette er eksemplificeret i det ovenstående citat, men ses også i, hvordan man igennem vinterbadning kan opnå en følelse af kontrol over kroppen ved at kunne kontrollere den, når man bevæger sig ud i kulden.

"Jeg mærker, at jeg sagtens kan styre det, og siger til mig selv, at nu bliver jeg her, indtil jeg ligesom synes, at nu er der virkelig kontrol over vejtrækningen, nu er der virkelig ro i systemet."

Naturen som meningsskabende

Mange af vinterbaderne beskrev også vigtigheden af naturoplevelsen i forbindelse med deres badning. Det var tydeligt, hvordan oplevelser af for eksempel en klar solopgang en vintermorgen eller udsigten til legende marsvin i Aarhusbugten bidrog til at gøre det meningsfuldt at vinterbade. Da det at vinterbade netop rummer flere aspekter, herunder det kolde gys, socialt samvær og naturoplevelser, er det derfor svært at sige, hvad der helt præcist gør, at deltagerne oplever det som sundhedsfremmende at vinterbade. I virkeligheden er det formentlig en kombination af de tre ovennævnte faktorer. Man kommer dog ikke uden om, at naturoplevelsen er et væsentligt aspekt af det sundhedsfremmende element i vinterbadning.

Vinterbadning som behandlingsmiddel

Efter gennemarbejdning af vores interviews fandt vi det relevant at undersøge, om vinterbadning kan inddrages som et behandlingstilbud i sundhedsvæsenet og for eksempel tilbydes til folk med diagnoser som depression eller stress. Lignende er tidligere forsøgt med det kommunale tilbud "motion på recept", hvor personer i risiko for at udvikle livsstilssygdomme fik tilbudt et skræddersyet træningsprogram og tilkoblet en personlig træner. Tilbuddet havde dog begrænset succes og har været udfordret af en stor frafaldsprocent. Derfor er det også efterfølgende blevet kritiseret. De væsentligste kritikpunkter går på, at når motion bliver ordineret af sundhedssystemet, så bliver fysisk aktivitet - som er naturligt og lystbetonet - reduceret til en kedelig praksis og en sur pligt. De samme overvejelser kan man gøre sig omkring vinterbadning, hvor der er risiko for, at det bliver til en pligt og ikke en lystdrevet aktivitet, og man risikerer, at deltagerne mister motivationen. Ved en sådan systematisk standardisering af en aktivitet er det også svært at skræddersy tiltag, så de passer til det enkelte individ. I stedet er det nærliggende at forestille sig, at en "one-size-fits-all"-model bliver implementeret.

Store naturoplevelser

Vinterbadning opleves af de interviewede udøvere som en aktivitet, der kan betegnes som styrkende for sundheden. Det er imidlertid ikke nødvendigvis muligt at udbrede vores resultater til den generelle befolkning, da vi alene interviewede vinterbadere fra en lokal klub i Aarhus. Samtidig er det svært at sige, hvad der helt præcist gør, at deltagerne i projektet oplever vinterbadning som sundhedsfremmende, da vinterbadning for dem alle sammen både rummer store naturoplevelser, socialt samvær og den faktiske aktivitet at bade i koldt vand. Det er derfor ikke utænkeligt, at det vil være lige så sundt at begive sig ud i andre friluftsaktiviteter i fællesskab med andre.

bålets væsen – bålets rum

Af Mette Ósland Pedersen,
friluft vejlederuddannelsen i Viborg

Bålet spiller en central rolle i friluftslivet. Men hvorfor?
Afgangsstuderende Mette Ósland Pedersen fra friluft vejlederstudiet i
Viborg satte sig for at undersøge, hvad forskningen fortæller om
bålets virkning på mennesker

Mit valg af tema for afgangsopgaven som friluft vejleder faldt på noget af det, jeg holder allermost af i friluftslivet – nemlig bål. Jeg har altid været fascineret af bål. Jeg elsker at tænde bål. Og jeg nyder at varme mig ved ilden og bare være til. Bålet er mit tænkested, min legeplads og min uundværlige makker på friluftsturene. Der sker noget med os, når vi sidder ved bålet, og jeg vil gerne dykke ned i, hvad dette 'noget' er?

Vi har siden urtiden været afhængige af ilden i vores daglige gøremål. Ilden har givet os varme, den har beskyttet os og været afgørende for vores indtag af mad. Ilden har altid været et vilkår, et grundlæggende element - men først da mennesket opdagede, at ilden kunne tæmmes og kontrolleres, begyndte vores civilisation at tage form. Bålet beskyttede os mod mørkets farer, og muligheden for at tilberede maden gjorde flere fødeemner brugbare for os og gjorde også maden bedre for vores fordøjelse.

Bålet gjorde med andre ord vores liv nemmere, så vi kunne bruge energi på andre ting. I takt hermed kunne vores hjerne vokse og stimuleres. Op gennem tiden har vi samlet stammen, familien, slægten omkring arnestedet. I gamle dage var det omkring ilden. I dag er det i køkkenet. Og i friluftslivet samles vi omkring bålet for lys, varme, mad og samvær.

Hvad sker der i os ved bålet – rent teoretisk

Biofilii er teorien om, at vi grundlæggende er genetisk disponeret for at finde tryk og velvære i naturen. Bålet er en uløselig del af naturens gang, og vi har rent kulturelt en positiv forhistorie med bålet. Derfor vil vi som oftest opleve velvære og naturforbundethed – nature connectedness - ved bålet. Hvor biofilii er et grundlæggende livsvilkår – selvom vi måske vælger at overhøre det – kan man træne naturforbundethed. Som terapeuten, der bruger bålet i sin praksis, som fortælleren, der bruger bålet som samlingspunkt, og bare som dig og mig, der gerne vil finde ro og fordybelse.

Opmærksomhedsteori og fraktale rytmer

Kaplan og Kaplan har i 1989 udgivet deres Attention Restoration Theory, der handler om, at ophold i naturen hjælper mennesket til at fungere bedre kognitivt, slappe af og restituere mentalt. De har defineret to typer af opmærksomhed: den fokuserede (hvor hjernen arbejder) og den ubesværede (hvor hjernen restituerer). Udfordringen er, at vi bruger den fokuserede opmærksomhed i langt højere grad end den ubesværede. Det bevirker, at hjernen stort set altid arbejder. Ligesom i idræt, hvor restitution er vigtig for at systemet - kroppen – kan fungere og udvikle sig, gælder det, at vores hjerne har behov for pause og genopladning (Høegsmark, 2020. S. 30).

Med fare for at det bliver lidt langhåret, vil jeg inddrage fraktale rytmer og et drys af kaosteori. Fraktale rytmer – eller autorytmer – er en del af kaosteori og er selvgenererende rytmer. Disse kan findes forskellige steder i naturen, for eksempel i flammens flakken og bølgers bevægelse mod stranden. Det er bevægelser, der konstant har samme udgangspunkt, men som på grund af turbulens bevæger sig en smule forskelligt hver gang. Altid næsten ens – men alligevel aldrig helt. Fraktale rytmer virker beroligende på hjernen, det gælder i musik – og i naturen (Anderberg, 2017).

*»Når vi mennesker er i et miljø, hvor vi får skiftende, men rolige stimuli, der fascinerer os, kommer vi i en tilstand, som ikke kræver målrettet opmærksomhed. Du føler dig tanketom, eller at tankerne bare flyder som skyerne på himlen«
(Sus Corazon, (Beck, 2016))*

Flow i oplevelsen med bål

Flow er et begreb inden for den positive psykologi, der handler om, at vi kan opleve en tilstand af positiv tidløshed, når vi er i gang med bestemte aktiviteter. Det er individuelt hvornår – og om – den enkelte oplever følelsen af flow, men gennemgående for oplevelserne er (Csikszentmihalyi, 2005):

- 100 procent opmærksomhed på aktiviteten.
- En følelse af kontrol og mestring.
- Mistet tidsfornemmelse.
- En oplevelse af løbende feedback – at man kan se, at aktiviteten lykkes.

Flowbegrebet ligger lige til højrebænet i friluftslivet. Der er rigtig mange forskellige discipliner, hvor mestring er nøglen til de gode oplevelser. Som beskrevet er det netop, når der er balance mellem de udfordringer man møder, og de færdigheder man har, at man kan opleve følelsen af flow. Det kan være på kanoturen, hvor man kan perfektionere sit rotag. Det kan være, når man snitter en ske og oplever fordybelsen, udfordringen og glæden ved processen (Bentsen, 2009). Eller det kan være omkring bålet, hvor opgaven er at mestre ilden og det gode bål.

*»... flow er ensbetydende med positive situationer, hvor man er så engageret, at tidsfornemmelsen forsvinder, og al opmærksomhed bliver samlet om en bestemt aktivitet«.
(Mihaly Csikszentmihalyi, 2005)*

De sanselige påvirkninger fra bålet

Sanserne er essentielle for vores trivsel, og jo flere sanser vi kan få i spil i en given situation, desto bedre kan vi lære og opfatte. Skal vi lære noget nyt, hjælper det på hukommelse og indlæring, hvis mere end en sans aktiveres. Både fordi alle lærer forskelligt, og 'tjøren' dermed falder via forskellige sanser, men også fordi et velfungerende og stimuleret sansesystem får hjernen og krop til at slappe af og være mere åbne for input (Laustsen, 2021. Kap. 8).

Når vi ikke har mulighed for at bruge alle vores sanser i afbalanceret grad, bliver hjernen træt (Høegsmark, 2020. Kap. 12). Der gælder det samme, som Kaplan og Kaplan pointerer i deres opmærksomhedsforskning: Bruger vi kun den fokuserede opmærksomhed, bliver hjernen overbelastet og mangler restitution (Lavendt, 2022).

Ved bålet er mange sanser i spil på en gang:

- synssansen - de flakkende flammer og ildens spil.
- lugtesansen - duften af røg og naturen omkring os.
- høresansen - bålet knitre, knagen og syden.
- følesansen - varmen fra bålet.
- smagssansen - det vi indtager ved bålet.

Dr. Lynns forskning i pejsevideoer

Der findes ikke meget regulær forskning i de sanselige påvirkninger af bål, men jeg stødte på et interessant projekt. Dr.

Christopher D. Lynn fra University of Alabama satte et tre-årigt forskningsprojekt i søen, der resulterede i en artikel i 2014 om ildstedets indvirkning på blodtrykket og om, hvordan det at sidde ved et ildsted påvirker den sociale hjerne.

Dr. Lynn havde 226 deltagere igennem tre forsøg. Alle blev på forhånd undersøgt og fik målt blodtryk, deres evne til at lade sig hypnotisere samt deres prosocialitet. Deltagerne blev udsat for følgende tre forsøg:

- Forsøg 1 – 5 minutters pejsevideo uden lyd
- Forsøg 2 – 5 minutters pejsevideo med lyd
- Forsøg 3 – 15 minutters pejsevideo med lyd samt uddybende spørgeskema

Alle tre forsøg blev fulgt op af en lægeundersøgelse af hjerterytme og blodtryk samt et spørgeskema om deres oplevelse. Der indgik også en kontrolgruppe, der sad foran en blank skærm, i forsøgene.

Lynns hypotese var, at selv en kort pause med en video af et bål/pejs ville nedsætte blodtrykket og få deltagere til at blive afslappede. I forsøg 1 var der ikke noget signifikant forskel på deltagere i kontrolgruppen og i forsøgsgruppen. I forsøg 2 var der en forskel, men den var ikke så stor som forventet, og derfor blev det sidste forsøg forlænget til 15 minutter. Her var der en væsentlig forskel på kontrolgruppen og "pejsegruppen". Dr. Lynn kunne dermed med sine forsøg bevise, at der ER en beroligende effekt ved at betragte ilden, og at især når høresansen også blev stimuleret (Lynn, 2014).

Hvad hvis vi sætter flere sanser i spil?

Jeg valgte at udvide forsøget – uden at jeg dermed vil påstå, at det var videnskabeligt – til at inkludere endnu flere sanser og indbød derfor til en åben bålaften. Formålet med bålaftenen var at undersøge, om andre oplevede det samme, som jeg selv gør, når jeg sidder ved bålet.

Følelsen af at zoome ud og ind på en gang, af at kunne fordybe sig i flammernes fraktale rytmer og bare være. Jeg var også nysgerrig på, hvilket fællesskab der ville opstå blandt mennesker, der ikke kendte hinanden. En deltager på bålaftenen skrev i den efterfølgende evaluering at *“bålet er i centrum, så derfor behøver jeg ikke være det”*. Det tænker jeg er spot on. Det er legitimt at deltage aktivt, det er ok at være stille. Det er ikke vigtigt, hvem du er, det vigtige er, at du er her.

Den legitime stilhed omkring bålet er en af de ting, der fascinerer mig allermost. Sætter man en flok voksne mennesker ved et bord, bliver det nemt lidt akavet. Sidder man ved et bål, sker der noget andet. Ved bålet er det legitimt at falde i staver, og de pauser, der opstår i samtalen, giver plads til fordybelse og til at tænke, inden man taler. Bålet drager blikket, og flammernes rytmer rammer noget dybt inde og får hjernen til at slappe af (Gelter, 2000). En anden faktor er duften af bålet. Det er almen kendt, at langtidshukommelsen er tæt koblet til lugtesansen, og det var interessant at opleve, hvordan de snakke, der opstod ved bålet, i høj grad havde udgangspunkt i minder. Minder om oldemors brændekomfur og hyggen omkring lejrålet i de unge dage. Deltagerne kom et lag dybere ned end den sædvanlige smalltalk.

Bålet som rum

Lige siden vi tæmmede den første gnist og lavede det første bål, har bålet været brugt som samlingspunkt. Det har været en måde at holde slægtens historie, klanens regler, stammens dagligdag sammen på (Høegsmark, 2020. Kap. 10).

Netop bålet som samværsrum, fortællerum og undervisningsrum har historiefortæller og naturvejleder Henning V. Sørensen stor erfaring med. Ved det at bruge bålet som rum kan man holde sammen på en flok og holde på opmærksomheden på undervisningsemnet eller den historie, der skal fortælles. Her kommer sanserne i den grad også i spil. Når flere sanser kobles til en historie eller en læringssituation, husker modtageren den bedre, end når den bare leveres som 'røv til sæde-undervisning'. Her kommer også 'det fælles tredje' i spil – det at vi har et fællesskab omkring noget, i dette tilfælde bålet, frigiver overskud til at forholde os til det, der bliver fortalt (Husen, 1996).

Jeg forestiller mig det ikke-fysiske rum omkring bålet som en boble. Som en kuppel man kan være enten inden i eller uden for, og man er ikke i tvivl om, hvornår man er INDE i rummet.



Foto: Mette Ósland Pedersen

Stine Sundahl, arkitekt og ph.d. har arbejdet meget med ild og bål som arkitektoniske elementer, og hun beskriver bålet som *“et helt basalt rum [...] det har ikke vægge og loft, men det har et lys, det har en varme og man kan helt klart fornemme, når man er tæt på centrum, og hvornår man er i periferien... og hvornår man er helt ude af det [...] når man ikke længere kan mærke varmen og se lyset”* (Sundahl, 2021).

Efter afsluttet uddannelse er jeg fortsat med at holde åbne bålaftner – bålcafeer – i baghaven. Det har ført til mange gode gæster i rummet omkring bålet, mange gode snakke og mange nye bekendtskaber, og det er netop noget af det, bålet kan: Nemlig skabe et positivt rum for fordybelse og samvær.

NATURMETTE

Jeg er selvstændig natur- og friluftslivsleder under navnet NaturMette med base ved Mariager Fjord. Jeg blev færdiguddannet som friluftslivsleder fra VIA i Viborg i sommeren 2022. Som selvstændig arbejder jeg med mange forskellige aspekter af natur- og friluftsliv - ofte med børn og børns voksne i dagtilbud, men også med både private og virksomheder, der vil ud og prøve kræfter med naturen og sig selv. Mit eget private friluftsliv er af rolig karakter - vandring, kajak, bål, sankning, fordybelse og "kratlusk" - og når tingene spidser til, er bålet det jeg søger til. Det er der, jeg finder ro til at tænke de tanker, der skal tænkes.

Foto: Mette Ósland Pedersen



FRILUFTSVEJLEDERUDDANNELSEN PÅ VIA UNIVERSITY COLLEGE VIBORG

VIA's akademi-friluftslivslederuddannelse foregår primært omkring Viborg. Undervisningen varetages af 12 erfarne undervisere med mange års erfaring og uddannelse inden for friluftslivsledning. Vi har stort fokus på, at de studerende gennem blandt andet løbende portfolio- og logbogsskrivning opbygger store kompetencer i praktisk friluftsliv, pædagogiske overvejelser og refleksioner og derigennem opbygger en skarphed på egne vurderinger af tur efter evne-princippet.

På hele friluftslivslederuddannelsen er der mere end 500 lektioners undervisning med 40-60 turdøgn, alt efter hvilke typer valgmoduler den studerende vælger. Der er inkluderet to ugeture til Norge i friluftslivslederuddannelsen.

Hos os kan du udover de obligatoriske fag tage valgmoduler inden for kajak, klatring i træ og på væg, kano, udeskole og læringsaktiviteter i naturen, bushcraft og håndværk, sundhed og sårbare grupper, vinterfjeld, samt lederskab og gruppeprocesser i naturen.

Hvis du ønsker en liste over referencerne i artiklen, kan du kontakte skribenten.



Alene

Hvordan faciliterer vi alene-oplevelser i vild natur, så de bliver tilgængelige for andre mennesker? Det satte natur- og kulturformidlerstuderende Fanny Drasbeck Kjærgaard sig for at undersøge

Af Fanny Drasbeck Kjærgaard, Natur- og Kulturformidler, Skovskolen

Alene. Er det et ord, du forbinder med noget positivt eller negativt?

I den digitale tidsalder er vi sjældent rigtig alene. Vi er bare et swipe væk på mobilen fra at komme i kontakt med andre. Stilstand og stilhed er der - for mange af os - sjældent tid til. Nogle af os kan måske endda være bange for, hvad der sker, hvis vi står stille for længe – hvilke tanker, der dukker op.

Det er sjældent, at vi praktiserer stilheden. Alligevel viser forskningen, at stilhed – ikke blot som fravær af lyd, men som en sindstilstand – har gavnlige effekter på vores mentale helbred. Det er en måde, hvorpå vi kan bearbejde tanker og følelser og skabe en dybere forbindelse med os selv (Valle, 2019). Det er, når vi er alene, væk fra andre mennesker og teknologiske stimuli, at vi bedst kan praktisere denne stilhed og få perspektiv på vores liv. Og det er ofte i den vilde natur, at vi finder stilheden.

Bevidst at tilbringe tid alene i vild natur (gerne et døgn's tid eller længere), er ved at få øget opmærksomhed – både på tv, inden for friluftsliv og terapi, samt som undersøgelsesfelt i forskningskredse. Og det er der en grund til.

I en empirisk undersøgelse fra Norge, Tyskland og New Zealand undersøgte en gruppe forskere, hvordan det at være alene i naturen påvirkede individers velvære. Forskerne fandt, at alene-oplevelser i naturen byder på en vifte af psykofysiologiske veje til velvære, herunder følelser af forbundethed med selvet, med andre og med naturen (Petersen, Bischoff, Liedtke & Martin, 2021).

I en metaanalyse af videnskabelig litteratur og beretninger om 'the wilderness solo experience' påpeger forskerne, at alene-oplevelsen i vild natur har potentiale til at give individer dyb personlig værdi i kraft af tre grundlæggende komponenter ved oplevelsen: Muligheden for at opleve stilhed som en selvreflekterende sindstilstand, muligheden for at være alene, oplevet både som en udfordring og en værdi, samt den vilde natur, der giver mulighed for et rum frit fra social støj og daglige krav (Naor & Mayseless, 2020).

En del taler altså for, at alene-oplevelser i vild natur er gavnlige for os. Men det er vel ikke noget, vi bare lige kaster os ud i? Der kræves en masse forberedelser. Besidder du de praktiske færdigheder til at kunne klare dig på egen hånd? Hvad med sikkerhedsnettet, hvis noget går galt? Og frem for alt: Hvad

sker der i dit hoved, når du er alene i længere tid? Hvad nu hvis du bliver overvældet af dyb fortvivelse, som du ikke kan komme ud af igen?

Med andre ord kan det at opsøge den længere alene-oplevelse i vild natur være fyldt med barrierer. Det var det i hvert fald for mig.

Frygt for at være alene

For en del år tilbage var jeg selv draget mod at opsøge aleneheden ude i den vilde natur. Jeg havde på fornemmelsen, at jeg derude kunne få svar på nogle spørgsmål, som gnavede i mit baghoved. Men jeg afholdt mig fra at prøve. I hvert fald indtil jeg fik muligheden igennem en professionelt faciliteret alene-oplevelse.

Frygten for at være alene i længere tid skulle vise sig at være uberettiget. Det var en dyb oplevelse, og det drev mig til at opsøge alene-oplevelser i naturen igen. Og igen. Som en måde at bearbejde svære tanker og søge svar på nogle spørgsmål om, hvem jeg er. Naturen blev en ramme for processen, hvor jeg skabte forbindelse med mig selv.

Det har været nogle af de dybeste oplevelser i mit liv. Jeg var draget mod at undersøge og formidle det psykologiske og naturoplevelsesmæssige potentiale, der lå i disse oplevelser. Derfor valgte jeg på min uddannelse som natur- og kulturformidler at skrive bachelorprojekt om alene-oplevelser i vild natur. Særligt ud fra en formodning om, at når jeg havde haft barrierer for at opsøge alene-oplevelser i vild natur, var der så andre der oplevede de samme barrierer? Og hvis ja, hvordan kan alene-oplevelsen så faciliteres for at gøre disse naturoplevelser tilgængelige for andre mennesker?

Barrierer for selv at søge ud alene

I min undersøgelse valgte jeg at indsamle data fra det sted, hvor jeg selv først var blevet introduceret til alene-oplevelser i naturen: Kalø Højskole.

Kalø Højskole har siden 2018 udbudt oplevelsen "Alene i vildmarken", som indgår som et valgfrit delforløb på højskolens Outdoor Ranger-linje. Delforløbet henter inspiration fra tv-serien af samme navn. Målet er en tur til norsk vildmark, hvor hver elev i et afgrænset område skal sørge for ly, holde sig varm og finde mad i 5 dage. Lærerne, der faciliterer delforløbet, befinder sig i umiddelbar nærhed på en basecamp



Foto: Fanny Kjærgaard

og kan komme i kontakt med en elev, hvis vedkommende har brug for hjælp eller vil trække sig fra oplevelsen. Delforløbet består foruden turen til vildmarken også af forberedende formidlingsdage, hvor eleverne blandt andet får opøvet praktiske friluftsfærdigheder og en generel tilvænning til omskiftelige forhold.

For at finde svar på mine spørgsmål om alene-oplevelser, interviewede jeg 13 højskoleelever før og efter deres ophold alene i vildmarken. Dertil interviewede jeg nogle af de lærere, der var med til at facilitere delforløbet for også at høre deres erfaringer.

Blandt eleverne viste der sig ganske rigtigt at være en række barrierer for, at de på egen hånd ville have opsøgt alene-oplevelsen uden om højskolen: Både det at skulle gennemskue og gennemføre alle nødvendige forberedelser og bekymring over manglende sikkerhedsnet, hvis noget skulle gå galt. En anden bekymring, der på dette tidspunkt stadig fyldte for eleverne, var, om de ville blive overvældet af træthed eller ængstelighed. Dette var i flere tilfælde knyttet sammen med, hvordan de mon ville reagere på selve det at være alene – mange af dem havde aldrig prøvet at være alene i naturen så længe. Det var utrygheden ved mødet med det ukendte.

”Den her oplevelse er en udfordring, fordi det er så uvant

fra alt, hvad vi kender i vores dagligdag. Der er aldrig nogensinde nogen af os, der er alene på noget tidspunkt. Selv om jeg bor alene ... så har jeg min telefon på mig, jeg kan konstant være i kontakt med folk, jeg kan høre radio og se tv. Der er hele tiden noget socialt i den måde, vi bor og lever på.”

– elev H, 26 år, kvinde

Da jeg spurgte én af lærerne, hvad han mente var det vigtigste at forberede eleverne på, pointerede han, hvor vigtigt det er at give eleverne mental ballast, som de kan trække på, ikke blot under selve alene-oplevelsen, men også efter:

”At lære dem, at ting er omskiftelige. Humøret svinger pludseligt, vejret skifter, temperaturen bliver pludselig koldere. Og det kan de så tage med sig videre, for livet er omskifteligt ... Desuden forbereder vi dem på at være selvstændige, for nogle af dem har måske ikke prøvet det før. Derude er der ingen at spørge.”

– lærer fra Kalø Højskole

Den betydningsfulde alene-oplevelse

Da jeg senere vendte tilbage til højskolen efter elevernes tur til vildmarken, spurgte jeg blandt andet ind til, hvilke faktorer de mente havde påvirket deres oplevelse.

Det var blandt andet: følelse af mestring (af praktiske



Foto: Fanny Kjærgaard

friluftsfærdigheder eller indsigt i personlige styrker), mulighed for selvbestemmelse inden for meningsfulde (sikkerhedsmæssige) begrænsninger, naturens kvalitet i kraft af at være smuk, vild og stille. Desuden havde afmystificeringen af det ukendte givet mange af eleverne større selvtillid i forhold til at turde opsøge alene-oplevelser i fremtiden.

”Nu har jeg også haft noget konkret bevis på, at jeg godt kan, og en masse læring i, hvordan jeg gør det ... Og at man nu ved, hvad det kan give en, den ro inden i sig selv.”
– elev K, 22 år, mand

Jeg bad også eleverne pointere, hvad de nu i bagklogskabens lys mente havde været det vigtigste ved den forberedende og afsluttende formidling. Her pointerede de blandt andet vigtigheden af at kunne opbygge og øve praktiske friluftsfærdigheder (der passede med den årstid og grad af udfordring, de kom ud i), at føle tryk ved sikkerhedsnettet, at reflektere over deres mål, bekymringer og oplevelser både før og efter turen til vildmarken.

Det mest overraskende fund var dog (for mit eget vedkommende), hvilken betydning fællesskabet havde haft for elevernes alene-oplevelse. Både som en motivationsfaktor, men særligt også for elevernes processering af alene-oplevelsen.

Når du befinder dig alene i vild natur i længere tid, kan det, du oplever, vække dybe følelser og tanker, der ikke desto mindre kan være svært håndgribelige. Efter en alene-oplevelse kan du have brug for at tale med andre mennesker om, hvad du har oplevet, for at gøre din indsigt konkret for dig selv.

En af eleverne forklarede, at den fælles refleksion i gruppen efter opholdet i vildmarken var næsten lige så vigtig for hende som selve alene-oplevelsen, da muligheden for at spejle sig i andres oplevelser hjalp hende med at forstå hendes egne. Hun pointerede, hvor afgørende det er at skabe det trygge rum i gruppen, hvor man sammen kan lade oplevelserne bundfælde sig, helst inden den overvældende tilbagekomst til civilisationen:

”En god afslutning på oplevelsen er virkelig vigtig for, at man kan processere det hele. Og også for, at man kan tage erfaringerne med videre.”
– elev E, 22 år, kvinde

Vi snakker altså om transfer af erfaringer. Om dybe indsigter, som eleverne i kraft af fællesskabet med hinanden brugte til at fortælle nye historier om sig selv. Vi behøver med andre ord ikke at vælge fællesskabet fra, når vi faciliterer alene-oplevelser i naturen – det er ikke paradoksalt, men foreneligt.

Hvad så nu?

Kort og godt viste min undersøgelse, at den professionelt faciliterede alene-oplevelse kan give deltager tryk og mulighed for på overskuelig vis at stifte bekendtskab med ukendte faktorer forbundet med at være alene i naturen i længere tid. Dette blandt andet ved, at den professionelle facilitator gør sig overvejelser om sikkerhed i oplevelsen,

deltagernes mulighed for selvbestemmelse, opbygning af deltagernes praktiske friluftsfærdigheder, opbygning af deltagernes mentale ballast og ved at understøtte fællesskabet i gruppen (foruden en masse andre større og mindre finesser). Afmystificeringen af det ukendte kan herefter give deltagerne selvtillid til at opsøge alene-oplevelser på egen hånd i fremtiden.

Spørgsmålet er så nu, hvordan vi omsætter den indsigt til praksis. Er det kun det professionelt faciliterede friluftsløb af lang varighed, der kan klæde individer ordentligt på og på den måde gøre dybe alene-oplevelser tilgængelige for dem? Bliver alene-oplevelser i vild natur på den måde kun for de ressourcestærke, der kan betale sig til et langt, dyrt retreat? Og kan andre kontekster, end den jeg har undersøgt på højskolen, i samme eller næsten lige så høj grad understøtte følelsen af fællesskab, som viste sig at være så vital for elevernes samlede oplevelse og transfer af erfaringer til deres videre liv?

Det er spørgsmål, jeg som færdiguddannet natur- og kulturformidler håber på at gøre erfaringer med i fremtiden. Men her vil jeg opfordre alle jer læsere, der selv arbejder med naturoplevelser, til at overveje hvordan alene-oplevelser i naturen kan gavne jeres praksis. Hvilket potentiale har det inden for dit interessefelt?

Måske som særskilt element på en friluftstur, på samme måde som organisationen Outward Bound har tradition for at integrere ”solos” i deres friluftsløb (Shunk, 2017). Måske endda blot som korte alene- og stille pauser på vores formidlingsforløb. Andre spørgsmål gør sig også gældende. Hvad sker der for eksempel, hvis vi igennem hele formidlingen har øget fokus på naturforbundethed? Og er der steder i den danske natur, der i tilstrækkelig grad besidder kvaliteter af vildskab og stilhed, sådan at deltagerne virkelig oplever de er alene – eller må vi altid søge til vildmarken i vores nabolande?

Selv om vi forbinder ordet ”alene” med noget dragende eller skræmmende, så kommer vi nok ikke udenom, at der altid vil være tidspunkter i vores liv, hvor vi har store spørgsmål at stille os selv. Og hvor vi - igennem naturens stilhed - må vende blikket indad for at finde svar.

REFERENCER

- Naor, L., & Mayseless, O. (10. september 2020). The Wilderness Solo Experience - A Unique Practice of Silence and Solitude for Personal Growth. *Frontiers in Psychology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067>
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., & Martin, A. J. (26. Juli 2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Special Issue: Advances in Green Exercise and Health Promotion. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18157897>
- Shunk, D. (26. September 2017). What is Solo? Hentet fra Outward Bound: <https://outwardbound.org/blog/what-is-solo/>
- Valle, R. (2019). Toward a psychology of silence. *The Humanistic Psychologist*, 47(3), 219–261. doi:<https://doi.org/10.1037/hum0000120>



Foto: Fanny Kjærgaard

Naturen er ikke kun for nørder, den er for os alle sammen



Foto: Anne Nilsson

Af Anne Nilsson,
Natur- og Kulturformidleruddannelsen,
UCN i Hjørring

Det gælder om at få lidt natur ind i mange familier snarere end at få meget natur ind i få familier, skriver Anne Nilsson, som i sit bachelorprojekt undersøgte, hvordan hun som natur- og kulturformidler kan inspirere forældre til at tilbringe mere tid i naturen med deres børn

NAKU

Siden 2014 har det været muligt at uddanne sig til Natur- og Kulturformidler på henholdsvis UCN i Hjørring og på Skovskolen i Nødebo (gennem KU og Københavns Professionshøjskole). Uddannelsen er en praksisnær professionsbachelor, hvor de studerende uddanner sig gennem skræddersyet undervisning udviklet i samarbejde med branchen. Gennem blandt andet teoribaseret viden og projekter med relevante virksomheder og organisationer, får de studerende kompetencer til udvikling af oplevelser og formidling. Uddannede natur- og kulturformidlere arbejder i ind- og udland inden for både det private og offentlige, og der ses en stor bredde og diversitet i forhold til, hvordan natur- kulturformidleres kompetencer kan anvendes. I efteråret 2023 blev det meldt ud, at uddannelsen over de kommende år skal afvikles, og der er fra sommeren 2024 lukket for optag på både Skovskolen og UCN.

Gennem hele min uddannelse som natur- og kulturformidler har jeg arbejdet med adgang til naturen, adgang for alle uanset personlige forhold og udfordringer. Mit bachelorprojekt, som vandt UCN bachelorprisen 2024, omhandler børns adgang til og ophold i naturen. Jeg fokuserede på, hvordan jeg som naturformidler - gennem forståelse af forældrenes adfærd - kan inspirere dem til at tilbringe mere tid i naturen med deres børn med henblik på at styrke deres naturdannelse.

Jeg tog udgangspunkt i bogen *The last child in the woods* af Richard Louv fra 2005. Her samlede han videnskabelige undersøgelser, der viste, at adgang til naturen ikke kun er essentielt for børns udvikling, men kan have betydning resten af deres liv. Han opfandt begrebet *nature deficit disorder* (naturmangel) til at beskrive den følelsesmæssige tilstand, der opstår på baggrund af mangel på eksponering for naturens restorative og beroligende egenskaber.

Louv satte lighedstegn mellem naturmanglen og nedgangen i børns fysiske og mentale sundhed. Nyere undersøgelser indikerer, at 30-60 minutters ophold i grønne omgivelser reducerer stressniveauet, øger koncentrationsevnen og fremmer kognitive funktioner blandt både voksne og børn, og at friluftsliv i børnehaver og skoler hænger positivt sammen med børns mentale, sociale og fysiske sundhed. Men i dag, små 20 år senere, er tendensen ikke vendt. En undersøgelse fra 2018 viser, at nutidens børn kun er halvt så meget i naturen, som deres bedsteforældre var som børn. Og det er et problem.

Skærmtid

Den mest åbenlyse konsekvens af mindre tid brugt i naturen og udenfor i det hele taget er dårligere fysisk helbred. Det er ikke raketvidenskab, at tre timer foran skærmen frem for tre timers leg udenfor er lig med mindre motion, men det er faktisk videnskabeligt bevist, at den bedste måde at give børn bedre fysisk helbred er at lade dem lege udenfor.

En af tidens største tidsrøvere er netop skærmen. Danmark er et af de mest digitaliserede lande i verden, og børn og unge bruger så meget tid foran skærmen, at forskere kan kæde det sammen med koncentrationsbesvær, søvnforstyrrelser, overvægt og depression hos børn. Konsekvenserne af naturmanglen forværres af det øgede skærmforbrug, og de to tendenser udgør the perfect storm, der måske kan forklare, hvorfor danske børn aldrig har haft det dårligere mentalt end i disse år. Gennem de seneste ti år er antallet af børn og unge med psykiatriske diagnoser steget med 39 procent.

Rådet for Børns Læring siger om skærmtid blandt andet, at *"(v)ores børn er måske nok født i en digital tid. Men (...) deres hjernes design ligger tusindvis af år tilbage"*. Og måske spiller evolutionen en vigtig rolle netop i forbindelsen mellem naturen og mentalt helbred. For mennesket er ikke udviklet til det liv, vi lever i dag. Evolution er pr. definition en udvikling, der tager tid, så når vi sammenholder det med det faktum, at ophold i naturen er faldet drastisk over de sidste to generationer, er det ikke svært at forstå, at vores hjerner ikke kan følge med, og at det nødvendigvis må have konsekvenser. Vi kan derfor med god grund antage, at mangel på naturtid

og dårlig livskvalitet hænger sammen. Og det endda på et tidspunkt, hvor naturen og klimaet aldrig har fyldt så meget i den offentlige debat, og vi snakker så meget om at redde naturen og hjælpe klimaet.

Men vi opholder os mindre og mindre i naturen og har måske derfor heller ikke det store personlige forhold til naturen og dermed ikke samme engagement i at bevare den. Undersøgelser viser, at stort set alle *conservationists* har haft gennemgående oplevelser i naturen som børn, og når man forhindrer børn i at opholde sig i naturen, kan det være svært for dem at opleve en tilknytning til naturen og dermed få lyst til at ville beskytte den som voksen.

Lidt natur bedre end ingen natur

Og ude i de små hjem er man klar over problemet. I en nylig undersøgelse indrømmede halvdelen af de adspurgte forældre, at de ikke synes, deres børn kommer nok ud, og fire ud af fem forældre siger, at de selv er for dårlige til både at sende deres store børn ud at lege og til selv at tage ud i naturen med deres børn.

Men hvor meget skal man være i eller omkring natur, før det gavner? Ja, undersøgelser viser, at blot udsigten til natur gennem et vindue kan gøre en markant forskel og reducere stress, at en gåtur på 90 minutter effektivt kan bremse en del af den hjerneaktivitet, der fører til depression, og at børn, der leger udenfor, beviseligt har færre mentale sundhedsproblemer end børn, der leger indenfor. Så vi kan med sikkerhed konstatere, at lidt natur er bedre end ingen natur, og jo mere man er i naturen, desto bedre er det for helbredet.

Derfor er det meget overraskende, at for eksempel rapporter fra Psykiatrifonden slet ikke nævner naturen i forbindelse med børn og unges mentale sundhed. Da jeg spurgte ind til naturtilbud i forbindelse med min lokale kommunes psykiatritilbud til forældre med børn og unge, der har dårligt mentalt helbred og/eller en psykisk diagnose, svarede kommunen, at de *"ikke er meget konkrete i vejledningen omkring naturens recovery egenskaber"*, og at de *"har som sådan ikke et fokus på at vejlede ud i aktiviteter, der foregår i naturen"*. Dette til trods for, at det er over 10 år siden, man begyndte at henvise voksne med mentale udfordringer til naturterapi i for eksempel naturhaver som Terapihaven Nacadia nær Hørsholm, hvor man bruger sundhedsfremmende natur og naturbaseret terapi baseret på forskning fra Københavns Universitet.

Faktum er at vi i dag lever et liv, der konstant bliver gearet væk fra naturen. Social prestige i dag hænger sammen med en livsstil, der kræver højt betalte jobs, som foregår inde i store bygninger og en arbejdsuge, der langt overstiger 60 timer. Forældre, der arbejder under de vilkår, har sandsynligvis og måske forståeligt nok ikke overskud til at tage ud i naturen med deres børn.

Barrierer

Der er dog en ændring på vej. I kølvandet på pandemien fik flere øjnene op for mere tid med familien og i naturen, fire-dages arbejdsuge bliver diskuteret, og alle ved i dag, hvad hjemmearbejde er. Generation Z gider ikke karriereræset,

hører vi ofte. Men det er de yngste i den generation, som vi potentielt er ved at ødelægge, fordi vi ikke tager dem mere med ud i naturen.

Der kan være mange grunde til, at forældre ikke bruger tid i naturen med deres børn. Mange af barriererne bunder i en form for risiko, som forældrene oplever i forbindelse med ophold i naturen sammen med deres børn.

En af de største barrierer for børns adgang til naturen er, at nutidens samfund ikke understøtter nærhed til naturen. Om det er byplanlægning, infrastruktur eller arbejdsliv, så er det i højere og højere grad gearet væk fra naturen, som også fylder mindre og mindre. I Danmark dækker naturen nu kun omkring 15 procent af det samlede areal og kun 0,5 procent af arealet er ægte vild natur, beskyttet mod menneskelig indblanding.

En anden barriere, som jeg har nævnt, er skærmtid, især blandt børn og unge. En dansk teenager bruger gennemsnitlig mere end seks timer om dagen foran en skærm, og kigger vi på førskolebørn er skærmtiden for en 3-6 årig omkring to timer, tid som kunne blive brugt udenfor i naturen.

Heldigvis er der en ændring på vej. Da børne- og undervisningsminister Mattias Tesfaye (S) i starten af året præsenterede de nye skærmanbefalinger til skoler, opfordrede han til, at mobilerne og til dels computerne pakkes væk i skoletiden. Og flere og flere voksne vil nu også gerne bruge særligt mobilen mindre, og begrebet *SoMe-fatigue* (træthed ved sociale medier, red.) bliver mere og mere udbredt.

Endnu en stor barriere er en form for usikkerhed fra især de såkaldte curling-forældres side. Forældrene fjerner alle forhindringer på deres børns vej og frarøver dermed børnene de oplevelser, der skal lære dem at tage ansvar og klare sig selv. Forældrene har en opfattelse af, at verden er blevet meget farligere, end da de selv var børn, selv om intet tyder på, at der er mere kriminalitet, eller at flere børn bliver overfaldet.

Så hvorfor tror vi så, at verden er mere farlig? Og hvorfor er det, at vi ikke tager de virkelige, alvorlige trusler som klimakrisen eller vores børns mentale sundhed mere alvorligt? Hvorfor frygter vi mere en imaginær bøhmand, der vil skade vores barn, frem for en reel fare som klimakrisen, som vi ved på baggrund af kolde fakta vil ødelægge vores børns fremtid?

En barriere er uvidenhed. Uvidenhed kan ofte lede til utryghed, som kan føre til en negativ følelse. Der er også en sammenhæng mellem uvidenhed og presset for, at oplevelsen skal være en succes. Alle, børn som voksne, skal være glade når dagen er slut. Der kan måske også være et pres på forældrene om, at de skal vide en masse om naturen, før de kan tage deres børn med ud i den. Og har man ikke den viden, er det nemmeste bare at blive hjemme, for vi gider ikke have en trøls dag.

Men hvorfor må en dag i skoven ikke være *trøls*? Og hvorfor bliver en dag i skoven, hvor man farer vild, eller ikke helt ved, hvilken fugleart man så, påduttet mærkaten *trøls*? Hvorfor kan vi ikke ændre narrativet og i stedet for at sige, at vi for vild, fortælle, at vi var på eventyr og så nogle flotte fugle?

Tænde en gnist

Hvordan kan jeg som naturformidler inspirere forældre til at bruge mere tid i og omkring naturen både for deres børns skyld, men også for dem selv? For det en vigtig pointe, at alle de fordele, som børn drager af ophold i naturen, også vil gavne forældrene. For hver familie, der tilbringer mere tid i naturen, får vi ikke alene potentielt mere balancerede børn og unge, vi kan også opnå en bedre psykisk sundhed hos forældrene.

Jeg tror for det første, at naturen skal sniges ind ad bagdøren. En naturvejleder, jeg snakkede med, udtrykte det så fint, når han sagde, at hans største ønske var 'blot' at tænde en gnist i folk, starte en lille flamme, og så håbe, at familierne selv puster til ilden. Giv dem lyst til at lære mere, udforske mere og være mere ude i naturen. Og jeg tror den indstilling er imperativ. Vi skal give forældrene teknikker og forslag til korte oplevelser, som så forhåbentlig kan give blod på tanden til mere, en lille snebold, der af sig selv kan blive til en lavine.

Lidt har også ret

Noget af det, jeg bed mærke i i løbet af projektet, var, at mange af dem, jeg snakkede med, klagede over mangel på tid, og derfor var jeg opmærksom på at finde løsninger, der ikke tog hele eller halve dage, men kunne inkorporeres som små *bite-sized* aktiviteter. Derfor var et af mine forslag, at man tager fem minutter her og fem minutter der og gør det overskueligt tidsmæssigt. Når bare det at kigge ud af vinduet på et træ kan give en positiv ændring i hjernen, og denne effekt forstærkes, desto mere man fordyber sig i naturen, burde vi kunne se en umiddelbar hurtig virkning ved ret korte ophold i eller omkring natur.

Det er også vigtigt at forældrene forstår, at det er en helt normal del af børns barndom at falde og skrabe knæet, eller at flyverdragten bliver beskidt. Ifølge forskere er det direkte usundt for børns udvikling, hvis de ikke får lov til at få lidt knubs. Børn lærer, som vi andre, af deres fejl. Så med andre ord: Lader vi aldrig børn falde, lærer de aldrig at rejse sig igen. Ved at slippe børnene løs i naturen lærer vi dem at overkomme forhindringer. Det giver succesoplevelser, som opbygger selvtillid og gåpåmod, og ved at se dette, kan curlingforældrene måske lære at slække rebet lidt.

Min sidste pointe var, at det var ok at tage ud i naturen uden at have en kæmpe naturviden. Det er ikke nødvendigt at kunne *Danmarks Fauna og Flora* udenad for at have en god oplevelse i naturen. Det er langt mere vigtigt, at vi deler vores glæde ved naturen og lyst til at opholde os i naturen med børnene. Naturen er ikke kun for naturnørder. Den er for os alle sammen.

Jeg tror, at oplevelser baseret på disse principper, vil kunne gøre en forskel. Jeg håber, at jeg med simple forslag kan ramme bredt og få lidt natur ind i mange familier, frem for meget natur ind i få familier. Giv alle et fundament at bygge videre på, tænde gnisten og forhåbentlig øge naturdannelsen hos børn og unge, mindske naturmanglen og i sidste ende få nogle sundere og gladere børn og måske, hvem ved, redde planeten på samme tid?

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

