

Nr. 123
Marts 2025

Dansk Friluftsliv - forum for
natur- og friluftsliv

Dansk Friluftsliv



regenerativt friluftsliv

Naturgendannelse

Der er noget i gærde i forhold til, hvordan vi forstår verden.

Vores plads i verden.

Som mennesker.

Der er muligvis tale om store landvindinger og deciderede omkalfatringer. Tiderne hvor mennesker var ophøjet over andet liv smuldrer for fødderne af os, og vi begynder at ane nye måder at forstå verden på. Måder, hvor vi er en del af kredsløbene, økosystemerne, og demokratiske forhandlinger på lige fod med andre væsener på vores (alles) klode. Vindene blæser og vi kan læne os ind i dem.

Hvis vi tør.

De økologiske kriser og deres fuldstændigt uoverskuelige omfang kan godt tage pusten fra mig. Derfor fyldtes jeg med en følelse af stor taknemmelighed, da jeg gennemlæste artiklerne til dette nummer af Dansk Friluftsliv, hvor vi undersøger Regenerativt Friluftsliv. For artiklerne vidner, i mine øjne, om et fagfelt indenfor pædagogisk friluftsliv og naturformidling, der ikke lader sig kue af trælse fremtidsudsigter. Som er sit ansvar bevidst og handler i en stræben mod en bedre verden og en mere fair balance mellem os mennesker og alt det andet, vi lever sammen med. Med panden først og en energi, der giver livsmod og inspiration til at eksperimentere med, hvordan vi eksempelvis forhandler med krabberne om deres, vores og fiskenes plads i de farvande, vi deler, som Mads og Mathilde skriver om i deres artikel.

Lyder det som det rene volapyk? Måske er det rent volapyk. Sådan er det nu engang med eksperimenter. Måske er det et spædt forsøg på at gribe, og lade sig gribe, af de nye vinde, der blæser med nyheder om nye verdensordener, hvor mennesker ikke sidder højest på tronen. Vinde, der blæser med nyheder om, at vi lige så godt kan lade os inspirere af alle de fine måder liv udfolder sig på udenfor vores, menneskernes livsverden. I dette nummer af Dansk Friluftsliv dykker vi ned i Regeneration og forsøger at udfolde, hvordan Regenerativt Friluftsliv mon kunne se ud. Bladet er i sig selv et eksperiment, for Regenerativt Friluftsliv er indtil videre mest eksperimenter med, hvordan man lader sig inspirere af naturen og lader naturen fylde på lige præmisser. Så lad dig inspirere og afgør for dig selv, om der er tale om det rene volapyk, eller om der kunne være en flig af lys i disse nye tanker og handlinger for vejledning i den frie lufts liv.

God læselyst,

Katrine Caspersen



Foto: Need For Nature photography

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
Christian Moestrup Andersen

Næste udgivelse
Sommer 2025

ISSN 0909-0614

Indhold

Et bud på et regenerativt friluftsliv	06
Naturgendannelse og friluftsvvejledning med et regenerativt sigte	12
I Geopark Det Sydfynske Øhav er fremtiden regenerativ	16
Nature connectedness som fundament for et regenerativt friluftsliv	22
“Der er behov for en helt ny måde at tænke turisme og friluftsliv på”	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.

Et bud på et regenerativt friluftsliv

Er begrebet “regenerativ” mest af alt et buzzword fra landbruget og ledelsesgangene, eller kan et regenerativt perspektiv berige og forny friluftslivet, som vi kender det?

Af Christian Moestrup Andersen,
friluftslivsvejleder og journalist

Begrebet “regenerativ” var på Dagbladet Informations årlige satiriske liste over ord, avisen mener, man bør skrue ned for brugen af. Som det hed i artiklen: »Lad gå med regenerativt landbrug, men vi siger stop ved regenerativ ledelse, regenerativ økonomi og regenerativ medicin.«

Modeord eller ej - der er indlysende grunde til at være nysgerrig på det regenerative perspektiv, når man som jeg er optaget af pædagogisk friluftsliv og friluftslivsvejledning.

Det pædagogiske friluftsliv i Norden har stærke rødder i 1970'ernes miljøbevægelse, og med de kolossale samfundsudfordringer, biodiversitets- og klimakrisen stiller os overfor nu, må det give anledning til nysgerrighed og inspiration, når der udvikles radikalt nye ideer og perspektiver i andre sfærer af samfundet. Artiklen her er således en afsøgning af, hvilket potentiale det regenerative perspektiv kan have for friluftslivet.

Men lad mig begynde med et forsøg på en begrebsafklaring:

Der er ikke nogen entydig definition af, hvad det vil sige, at noget har et regenerativt sigte eller perspektiv. Derfor orienterer jeg mig mod begrebet, som det anvendes inden for forskellige sfærer; jeg plukker altså populært sagt fra forskellige kilder.

Navneordet “regeneration” kommer af latin *regenerare*, altså *re-*, der betyder “gen”, og *generare*, der oversættes til “føde” eller “frembringe”. Regeneration betyder altså “genføde”, “genfrembringe”.

Som tillægsord optræder det i formen “regenerativ”, og det er sådan, begrebet knyttes til landbrug, ledelse, økonomi og altså friluftsliv.

En åbning og en stræben

Inden for biologien er regeneration betegnelsen for de biologiske processer, hvorved levende organismer erstatter tabte celler, væv eller kropsdele. Altså genfrembringer noget efter et tab.

Inden for landbrug handler regeneration om at dyrke jorden på en måde, så jordens tilstand genopbygges, genskabes og forbedres. Man kan også formulere det sådan, at regeneration er det modsatte af udpining af jorden.

Antropolog og forfatter Sofie Isager Ahl betoner i bogen “Regeneration”, der er en monografi over hendes feltstudie på en jordbrugsskole i Norge, at det regenerative som udgangspunkt er svar på en krise (Ahl 2023, 11). Og at vi befinder os i en række enorme og sammenfaldende kriser - klimakrisen, biodiversitetskrisen - som reelt udgør en trussel mod vores eksistens.

Betegnelsen krise er dog dårligt dækkende for situationens alvor, pointerer Sofie Isager Ahl, i og med at kriserne har et sådant omfang, at de ikke er karakteriseret ved et før og et efter, men snarere er en permanent tilstand:

»En regenerativ proces skal således ikke forstås som en ‘færdig’ eller ‘afsluttet’ proces, men snarere som en åbning eller en stræben.« (Ahl 2023:15)

Sofie Isager Ahls definition på regeneration går et skridt videre end den biologiske. Hun foretrækker ikke at tale om genskabelse, men definerer regeneration som »overleveringen af betingelserne for liv«.

Hun skriver: »Jeg foretrækker at tale om overlevering til fremtiden, da jeg ikke mener, at det liv eller de livsformer der kommer efter os, er nogle vi må ‘genskabe’«

Sofie Isager Ahl er nysgerrig på, hvordan de unge bønder, hun studerer, er »engageret i at skabe *vilkårene* for, at disse livsformer (dem der kommer efter os, *red.*) overhovedet kan leve« (Ahl 2023: 27).

Altså hvordan de i lyset af de dybe økologiske kriser kan skabe vilkårene for både landbrug og liv i fremtiden.

Naturen som forbillede

Inden for ledelse er regeneration og det regenerative også på mode. En af gurerne inden for regenerativ ledelse, forfatter Laura Storm, tager som Sofie Isager Ahl afsæt i krisebevidsthed:

»Vækstparadigmet har muligvis gjort os økonomisk rige, men prisen har været økosystemer i kollaps, klimakrise og en global befolkning, der er mere stresset og deprimeret end nogensinde før« (Hutchins og Storm 2023).

Inden for ledelsestænkningen er svaret på krisesituationen at søge inspiration i naturen og dens evne til regeneration: »Lederskab starter indefra og bør trække på den viden, der er til stede i det eneste system på denne jord, der har klaret at udvikle og forny sig gennem milliarder år – levende systemer. Vi er nødt til at trække på den imponerende evne, som levende systemer har til konstant at skabe betingelser for liv og trivsel – det er en del af deres design at have indbygget modstandskraft, kreativitet og høj omstillingsevne,« siger Laura Storm i et interview (Lindbæk 2022).

SÅDAN KAN KLASSISKE FRILUFTSLIVSAKTIVITETER KOMBINERES MED REGENERATIVE PRAKSISSE:

Kano-sejlads på åer og søer: Retablering af gydepladser for fisk, indsamling af invasive arter

Kajaksejlads og kystfriluftsliv: Udplantning af ålegræs, reetablering af stenrev, indsamling og fortæring af invasive arter, indsamling af affald, etablering af havhaver, udlægning af muslingebanker, krabbefangst, piske ilt i vandet med pagajen!

Vandre- og cykelture på land: Sankning, fortæring og mærkning af invasive planter, udplantning af træer, bidrag til naturpleje og veteranisering af træer, andre naturgenopretningstiltag, etablering og vedligehold af stier, spredning af hjemmehørende planter

Svaret på de økologiske kriser, naturkriserne og dårligdomme som stress og psykisk mistrivsel blandt mennesker skal vi altså hente i ... naturen.

Samme budskab turnerer Simon Høegmark, ph.d. i naturens helbredende kræfter, med som stifter af virksomheden ViNatur, der udbyder kurser og rådgivning i naturbaseret sundhedsfremme, naturterapi og regenerativ ledelse.

I bogen Vi er natur (Høegmark, Hartvig og Sørensen 2020) argumenterer forfatterne - på baggrund af solid videnskabelig data - for, at vi med fordel kan se mod naturens og økosystemernes evne og metode til at regenerere, når vi har med mennesker og organisationers trivsel og udvikling at gøre.

Metoderne til at skabe denne øgede trivsel er i høj grad eksponering for natur gennem skovbadning, opsøgning af støttemiljøer (forstået sin naturlige miljøer med regenerative

egenskaber), åndedrætsøvelser, ophold ved bål, brug af fortællinger, mindfulness m.m.

Tankegangen er, at vi ved at lade os inspirere af naturens cyklus og økosystemernes evne til at regenerere kan imødegå den trivselskrise, vi også er udfordrede af.

På ny grund

Og hvad har det så alt sammen med friluftsliv og friluft vejledning at gøre?

Googler man "regenerativt friluftsliv" får man kun tre hits - alle fra publikationen Længe leve Blåbjerg - Nyminde, en strategisk-fysisk udviklingsplan for et naturområde i Vestjylland udgivet af Dansk Kyst- og Naturturisme (Længe leve Blåbjerg-Nyminde, 2023).

Så at tale om regenerativt friluftsliv er altså noget nyt i dansk sammenhæng.

Efter et langt tilløb er der i dansk friluftsliv nu et voksende fokus på bæredygtighed. Friluftsrådet har med støtte fra Nordea Fonden i 2024 søsat en særlig indsats og støtteordning for at fremme bæredygtighed i friluftslivet.

Argumenterne herfor er efterhånden kendte - netop fordi friluftsliv har naturen og uderummet som ramme, kan man mene, at der påhviler friluftslivet en særlig forpligtelse til at have fokus på bæredygtighed i egen praksis.

Historisk var det pædagogiske friluftsliv i 1970'erne som nævnt nært knyttet til den norske og danske miljøbevægelse, men fokus på naturbeskyttelse og miljøsagen blev trængt i baggrunden op gennem 1990'erne og 00'erne. I 10'erne vågnede friluftslivets aktører brat op og kunne konstatere, at friluftslivet på ingen måde var mere bæredygtigt end så mange andre aktiviteter, og debatten om det såkaldte friluftsparadoks tog fart (Moestrup Andersen 2020).

Med et regenerativt perspektiv kan man sige, at vi kommer et skridt videre. Mens bæredygtighed i brundtlandsk forstand (efter Brundtland-rapporten fra 1987) handler om at udøve sin praksis på en måde, så også fremtidens generationer får mulighed for at gøre noget tilsvarende, tilstræber man ud fra et regenerativt perspektiv at forbedre fremtidens generationers mulighed for at udøve en tilsvarende praksis.

Eller sagt på en anden måde: Mens et begreb som sporløs færdsel lægger op til, at vi mennesker tilstræber at færdes i naturen på en måde, så man ikke kan se, vi har været der, vil man ud fra et regenerativt perspektiv skulle færdes og gebærde sig i naturen på en måde, så den er i en bedre tilstand, når vi forlader den, end havde vi slet ikke været der.

Spørg bare UV-fiskerne!

Det er selvsagt lidt af en fordring. Men kigger vi os lidt omkring, giver det måske meget god mening?

Fjordene, vi ror kajak og fisker i, er efterhånden så iltfattige og forplumrede af fedtemøg, at de praktisk talt er livløse.



Foto: Christian Moestrup Andersen

Foto: Christian Moestrup Andersen

Artsrigdommen i de få lommer af rigtig natur, vi har i Danmark, og som vi ynder at tage på vandretur i, er svindende. Sneen i de fjelde, vi drager på skitur i om vinteren, falder mere uregelmæssigt og i mindre grad, end før effekten af klimaforandringerne for alvor begyndte at slå igennem.

Vi ser med andre ord kriserne over alt. Selv i Arktis regner det med mikroplast (Carrington 2019), atmosfæren er overophedet og vil - selv hvis vi stoppede al udledning af drivhusgasser i dag - være det i årtier frem med store konsekvenser for klima til følge. Biodiversitetskrisen ved vi dårligt nok, hvordan vi kan imødegå.

Vi skal med andre ord vende det blinde øje til, hvis ikke vi allerede nu må konstatere, at den friluftslivspraksis, vi kan fornøje os med, i mange tilfælde bliver svær for vores efterkommere at praktisere. Spørg bare UV-fiskerne! Eller vinterfjeldsfolket!

Kløften

Sofie Isager Ahl, som bedrev antropologisk feltarbejde blandt unge regenerative jordbrugsstuderende, beskriver, hvordan “mødet med de gældende vilkår for arbejdet” igen og igen får “bønderne til at vågne op til nødvendigheden af et skifte i traditionen og orienteringen i landbruget”. Og det “bliver tydeligt for dem (de unge bønder, *red.*), at der er en kløft mellem, hvordan det *er* - og hvordan det *burde* være, og som derfor er med til at initiere et arbejde med en regenerativ proces”. (Ahl, 2023; 15)

Oversat til friluftslivet lyder det næsten som en reaktion på friluftsparadokset (Karoliussen 2017) - altså en bevidsthed om, at vi også i friluftslivet har nogle “gældende vilkår”, som fører til en opvågnen og bevidsthed om “nødvendigheden af et skifte i traditionen og orienteringen”.

Sitkagran og krabbefiskeri

Men hvordan tager regenerativt friluftsliv sig så ud i praksis? Hvilke aktiviteter hører sig til, hvis det ikke længere er tilstrækkeligt at tage sit affald med sig hjem, spise lidt mere grønt på tur og tage offentlig transport til og fra naturen?

I udgivelsen fra Dansk Kyst og Naturturisme om Blåbjerg-Nyminde - den fra googlesøgningen - hedder det: »En regenerativ tilgang til udvikling af natur- og friluftsoplevelser handler om at forbedre, genoprette eller forstærke økosystemer, samfund og ressourcer, og skal betragtes som en retning, der sættes, frem for en færdig facitliste eller et quick fix« (Længe leve Blåbjerg-Nyminde, 2023:18).

Det mest konkrete bud på regenerativ praksis i Blåbjerg-Nyminde-rapporten er skovvandring, hvor deltagerne bliver klædt på til at kunne identificere invasive arter som sitkagran og cortatafyr og så kan mærke træerne, så de kan blive fældet. Dermed medvirker skovgæsterne til naturplejen, til at forbedre vilkårene for den oprindelige flora.

Et andet eksempel, jeg er blevet bekendt med, er projektet Sund Vejle Fjord. Her har lokale sportsfiskere været med til at fiske tonsvis af krabber op af fjorden (krabber fortrænger

andre dyr fra havmiljøet, når deres naturlige fjender - torsk - forsvinder fra farvandet), og elever på det lokale gymnasium har kombineret kajaksejlds med udplantning af ålegræs.

Eksperimenter

Regenerativt friluftsliv handler altså om at gøre det til en del af friluftslivsaktiviteten at bidrage til at forbedre, genoprette eller forstærke de økosystemer, vi færdes i.

Det kræver helt sikkert eksperimenter og nytænkning, og der er næppe nogen tvivl om, at friluftslvejlederen spiller en nøglerolle i at åbne det regenerative perspektiv.

Friluftslivet kan også med fordel udvide sit sigte og inkorporere nogle af tanker og praksisserne fra den regenerative ledelsesfilosofi. Altså i højere grad gøre sig bevidst om den regenerative effekt, det at opholde sig i naturen i sig selv har, understøtte naturforbindelse gennem sanseøvelser, stillevandring, åndedrætsøvelser med mere.

Den tid er forbi, hvor friluftslivet kan lukke øjnene for degenereringen af den natur, klima og miljø, vi udfører vores friluftsliv i. Fremtidens friluftsliv må have ambition om at bidrage til regenerationen af naturen.

KILDER

Ahl, Sofie Isager: “Regeneration”. Laboratoriet for Æstetik og Økologi. København 2023

Carrington, Damian: Microplastics ‘significantly contaminating the air’, scientists warn. The Guardian 2019, hentet fra www.theguardian.com/environment/2019/aug/14/microplastics-found-at-profuse-levels-in-snow-from-arctic-to-alps-contamination den 11. januar 2025

Hutchins, Giles og Laura Storm: Regenerativ ledelse. Content Publishing. København 2023

Lindbæk, Isa: “Regenerative leadership! - vil du være en del af løsningen eller problemet?”. Artikel på www.mannaz.com, april 2022. Hentet på www.mannaz.com/da/artikler/diversitet-inklusion/regenerative-leadership-vil-du-vaere-en-del-af-losningen-eller-problemet/ den 11. januar 2025

Karoliussen, Torkel (2017): Friluftsparadokset. I Infinitum Magasin #6, side 78-82. Klintberg Niléhn Media AB. Oslo

Længe leve Blåbjerg-Nyminde. Udarbejdet af Arkitema i samarbejde med COWI, konsulent Nina Brandt Jacobsen og kunstner Karin Lorentzen. Dansk Kyst og Naturturisme. 2023.

Moestrup Andersen, Christian: Bæredygtighed kommer ikke af sig selv. Kommentar i magasinet Dansk Friluftsliv #110, Dansk Friluftsliv 2020.

Villesen, Kristian: “Samsøvning, hamsterhjul og 14 andre ord der skal dø”. Artikel i Dagbladet Information, 3 januar 2025. Hentet fra www.information.dk/moti/2025/01/samsovning-hamsterhjul-14-andre-ord-doe den 11. januar 2025



Foto: Christian Moestrup Andersen

Naturgendannelse og friluftsvvejledning med et regenerativt sigte

Af Mathilde Jensen og Mads Brodersen,
friluftsvjlederuddannelsen ved Københavns Universitet

På friluftsvjlederuddannelsen på Københavns Universitet har man sat sig for at arbejde med voksnes naturgendannelse og eksperimentere med regenerativt friluftsliv i praksis

Med indgangen til 2025 og dermed også 30-året for oprettelsen af friluftsvjlederuddannelsen på Københavns Universitet er det naturligt at reflektere over uddannelsens sigte, værdigrundlag og praksis med henblik på udvikling af uddannelsens vigtigste opgaver fremadrettet.

Et væsentligt mål ved oprettelsen af uddannelsen i 1995 var at imødekomme sikkerhedsaspekter ved de mere risikofyldte aktiviteter i dansk friluftsliv blandt andet havkajakroning, klatring, kanopadling samt at uddanne kompetente vejledere til at tage mennesker med på (overnatnings-)ture; basisfriluftslivet.

Hvad angår sikkerhedsaspekterne, er der i løbet af de seneste 30 år sket en omfattende udvikling af hele uddannelsesområdet i forhold til kursus- og uddannelsesudbydere og den sikkerhed og ledelsesform, aktiviteterne afvikles med. Uddannelsesniveaulet er løftet, og både udøvere og undervisere i det mere risikofyldte friluftsliv uddanner og udvikler sig. Friluftslivet udvikler sig fortsat i retning af flere udfordrende aktiviteter, hvorfor sikkerhed fortsat er et væsentligt sigte med friluftsvjlederuddannelsen.

Udvikling af fællesskaber og gruppeprocesser, det sociale aspekt ved friluftslivet, og fokus på samspillet mellem mennesker og den natur, friluftslivet afvikles i, har ligeledes været et hovedsigte for uddannelsen. I denne artikel ligger fokus på aspektet samspil mellem natur og menneske i friluftslivet. Den opgave, der siden uddannelsens start har ligget i at afvikle sporløs og miljøvenlig færdsel i friluftslivet, har også udviklet sig. Derfor følger refleksioner over nuværende og fremtidig praksis i det, man kan kalde naturgendannelse og friluftsliv med et regenerativt sigte.

Natur(gen)dannelse af voksne

Naturdannelse er et begreb, der til stadighed trækkes frem i forbindelse med blandt andet daginstitutioners praksis, med uddannelse og med forskning. Særligt har børns dannelse i naturen fokus. I rapporten "Børns naturdannelse" definerer Rikke Hartmeyer og Søren Præstholm naturdannelse således:

Naturdannelse - en aktiv og fortløbende proces. Naturdannelse er et processuelt begreb, der betegner de processer og interaktioner, børn indgår i, når de skaber eller tilegner sig en relation til naturen, mens begrebet naturdannet betegner resultatet af sådanne processer og interaktioner. Naturdannelse er en fortløbende og længerevarende proces, der ikke handler om kortsigtede mål og resultater. Desuden er naturdannelse en proces, som børn indgår aktivt i. Det vil sige, at en proces for at være naturdannende skal aktivere eller stimulere refleksion, sansning, tænkning, opmærksomhed, følelser eller lignende blandt børn. Naturdannelse er således ikke noget, der kan "fyldes" på børnene, men noget de må tage aktiv del i.

(Hartmeyer og Præstholm, 2021)

På friluftsvjlederuddannelsen på Københavns Universitet anvendes begrebet naturgendannelse af voksne. Her er der også fokus på det processuelle og den aktive deltagelse i denne proces. Uddannelsen henvender sig til voksne, der ønsker at efteruddanne sig inden for natur og friluftsliv. For

nogle af uddannelsens studerende har naturen været "langt væk", siden de var børn, og de har et ønske om fremadrettet at have mere fokus på naturen, at dygtiggøre sig i at være i den og håndtere mødet mellem menneske og natur.

Begrebet "naturgendannelse" anvendes også i en erkendelse af, at mennesker - med den udvikling klima og natur tager i det omgivende samfund - må tage aktivt ansvar for en anderledes handling. Opgaver, der ikke kan tilsidesættes og overlades til de børn, der lige nu naturdannes i danske daginstitutioner, bliver voksne og kan handle og tage politiske beslutninger om handling. Det er NU, der skal handles, og handlingen hænger på den voksne generation. Hvis den voksne generations naturdannelse ikke spiller positivt ind i naturens, miljøets og klimaets udvikling, skal holdning og handling genforhandles; naturgendannelse.

Solofriluftsliv

Lidt kækt kan dele af civilbefolkningens friluftsliv anno 2025 karakteriseres med et stort fokus på det rekreative, soloorienterede friluftsliv, der styrker den enkelte. Ro og afstresning fra en travl hverdag, men også personlige udfordringer og identitet for eksempel igennem udstyr, fylder. Der kan nævnes aktiviteter som skovbadning, havsvømning, vinterbadning, solovandreture. Friluftslivet rummer et stort fokus på det individuelle, og kerneværdier som fællesskab og gruppeaktiviteter fra den nordiske vejledning i friluftsliv er under pres. Den individuelle hængekøje, jetboilers susen med plads til "min" mad og havkajakens muligheder for udvikling af "mine" individuelle færdigheder er konkrete eksempler på dette.

Hvis friluftslivet fremadrettet skal tilbyde løsninger, der rækker ud over, at friluftslivet i nuet virker rekreerende på den enkelte udøver, er det muligt, at solofriluftslivet på ny skal inspireres af det fællesskabsorienterede friluftsliv i hvert fald i pædagogiske sammenhænge. Friluftslivet kan tilbyde løsninger til en fremtid, der ikke er præget af handlingslammelse i forhold til natur, miljø og klima, men af at et fælles "vi" engagerer sig i, hvordan vores natur og miljø kan få det bedre, og hvordan menneske og natur kan harmonere. Den indre natur skal styrkes i samspil med den ydre natur. Friluftslivet kan tilbyde naturgendannelse, men hvordan?

To sider af samme sag

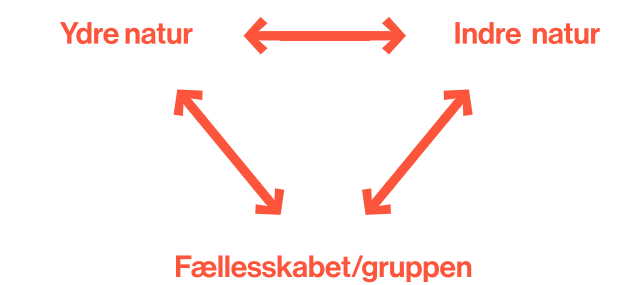
At regenerere er at gendanne, berige eller forny. Regenerativt friluftsliv kan derfor forstås som et fornyet, beriget og gendannet friluftsliv. Nye aktivitetsformer. En gendannelse af friluftslivet anno 2025, der er tilpasset det samfund, der omgiver friluftslivet. Et klimaudfordret samfund og en klimaudfordret verden. Det kan også forstås som et friluftsliv, hvis sigte er at regenerere den natur, friluftslivets aktiviteterne afvikles i. Måske ovenikøbet regenerere de mennesker, der afvikler friluftsliv i den omgivende natur. Måske er det regenerative, som beskrevet ovenfor, to sider af samme sag.

På friluftsvjlederuddannelsen arbejdes foreløbig med det regenerative på et eksperimenterende, praktisk plan. Det sker ud fra en hensigt om og forståelse af det regenerative som et svar på spørgsmålet: "Hvordan kan de friluftslivsaktiviteter,

der afvikles, være med til at genopbygge naturen, og dermed efterlade den BEDRE, end da vi kom?”. Herved adskiller det sig fra den sporløse færdsel. Derudover er dette arbejde i sig selv et eksempel på en regenerativ tankegang omkring friluftslivet.

Praksis, model og turplanlægning

Eksperimenterende tiltag på friluftsvejlederuddannelsen er eksempelvis opfordringen til at basere madlavningen på sejlturen i Lillebælt på indtagelse af krabber. Hvorfor? Fordi krabbebestanden i Lillebælt udvikler sig med for stor hastighed. Krabberne spiser fiskeynglen og formerer sig i øvrigt selv hurtigt. Eller opfordringen til at medbringe sten fra vindueskarmen derhjemme på kajakturen, for derved at etablere små stenrev i forbindelse med ture. Dette er små omend symbolske tiltag, der skal være med til at igangsætte refleksioner over egen handling på det regenerative plan. For at undgå handlingslammelse og oplevelsen af, at det hele ikke nytter noget, skal dette ske i fællesskab, således at de studerende får oplevelsen af, at mange små handlinger tilsammen skaber forandring. Til forståelse af denne praksisorienterede, eksperimenterende tilgang med det regenerative friluftsliv, er følgende model udviklet:



Modellen illustrerer sammenhængen i forståelsen af friluftsliv med et regenerativt sigte. Ydre (det derude) og indre (mennesket) natur påvirker hinanden gensidigt. Ligeså med den indre natur og fællesskabet/gruppen og fællesskabet/gruppen og den ydre natur. Det er med forståelsen af disse elementers gensidige påvirkning, at der kan praktiseres et friluftsliv med det regenerative som mål.

I en konkret turplanlægningskontekst udvides begreberne tør, mæt og varm med regenerativ. Hvordan kan turen planlægges, så - i dette tilfælde - den ydre natur fremstår beriget eller genfødt, når turen afsluttes? Blev der plantet ålegræs og etableret stenrev på kajakturen? Blev de invasive og ødelæggende strandkrabber i Lillebælt spist på sejladsturen? Blev der samlet affald på havbunden og stranden? Blev der lagt brænde til den næste gruppe ved bålstedet? Oplevedes friluftsfællesskabet genopbygget for eksempel ved at sætte fælles lavvu eller bivuak op og sove i den eller ved at lave mad og spise i fællesskab? Og hvordan opleves den indre natur og fællesskabet/gruppen således beriget, når turen afsluttes?

Hermed en opfordring til i 2025 at tage det etiske (friluftsvejleder-)spørgsmål: “Tager du mere, end du giver?” alvorligt og handle på det.

KILDER TIL INSPIRATION FOR ARTIKLEN

Børns Naturdannelse,
Hartmeyer, Rikke og Præstholm, Søren, 2021

Materiale fra Mateo Guisti,
<https://www.matteogiusti.com/>



Foto: © Naturpark Lillebælt. Photographer: Steffen Stamp / Clockwork



Foto: © Naturpark Lillebælt. Photographer: Steffen Stamp / Clockwork

I Geopark Det Sydfynske Øhav er fremtiden regenerativ

Mange turisme- og oplevelsesvirksomheder har vækst i økonomisk omsætning og antal gæster som mål. I Geopark Det Sydfynske Øhav gælder målet om vækst også biodiversitet, fællesskab og samhørighed, fortæller projektleder Kewin Friis Kamelarczyk

Af Stine Spørring

Hos sekretariatet for Geopark Det Sydfynske Øhav er der en proces i gang - en slags transition kan man kalde det. Sekretariatet har i flere år arbejdet med bæredygtigt friluftsliv. Men i løbet af de seneste år har sekretariatet taget skridtet videre og arbejder nu i højere grad ud fra en holistisk tankegang om, at mennesker og naturen er en del af det samme system - at vi er sidestillede. Det betyder blandt andet, at regenerativt friluftsliv er blevet en del af geoparkens kernearbejde.

Kewin Friis Kamelarczyk er ph.d. og projektleder i Geopark Det Sydfynske Øhavs sekretariat og fortæller i et interview med Dansk Friluftsliv, at regenerativt friluftsliv i geoparken handler om at undersøge, hvordan friluftslivet kan efterlade naturen som et bedre sted - både helt konkret og på et mere abstrakt plan.

Fra bæredygtigt til regenerativt friluftsliv

Geopark Det Sydfynske Øhav har i mange år arbejdet med at skabe mere bæredygtig turisme og bæredygtige oplevelser i geoparken, hvor naturen respekteres og værdsættes. Dette inkluderer blandt andet at tilpasse ruter og aktiviteter efter naturens behov, så de ikke forstyrrer ynglepladser eller andre sårbare områder. Desuden har geoparken i mange år arbejdet på at balancere benyttelse og beskyttelse, så områder kan være tilgængelige for både turister og lokale uden at blive ødelagt og nedslidt.

Kewin Friis Kamelarczyk forklarer, at regenerativt friluftsliv for Geopark Det Sydfynske Øhav handler om en

dybere forståelse af, at mennesker ikke er adskilt fra naturen, men er sidestillede med naturen. Begrebet udspringer af en systemtænkning, hvor alle elementer – mennesker, dyr, planter og landskaber er forbundne. I forhold til geoparkens arbejde betyder det, at man er begyndt at se kritisk på den mere konventionelle opfattelse af, at mennesket er over naturen og har rollen som forvaltere af naturen. Man bør snarere se mennesket som en del af og afhængig af naturen. Vores rolle er at genfinde en måde at sameksistere med naturen på - på lige vilkår for de implicerede.

I forhold til regenerativt friluftsliv indebærer denne tankegang, at vi mennesker ændrer både mindset og adfærd, så vi går fra at være udnytttere og brugere af naturen, til at være medspillere, der respekterer og bidrager til, at det samlede (natur)system er i balance.

Bæredygtighed og vækst i turisme

For mange turisme- og oplevelsesvirksomheder er vækst en central målsætning - og oftest set med kommercielle briller. I Geopark Det Sydfynske Øhav arbejder man også med at skabe vækst, men ikke kun i form af økonomisk gevinst. I geoparken forstås og værdsættes vækst også i form af sociale og økologiske dimensioner som biodiversitet, fællesskab og samhørighed.

Kewin Friis Kamelarczyk peger på, at vækst i turisme ikke ensidigt handler om flere gæster - men snarere om, at der skabes en sund og balanceret form for turisme.



Foto: Faaborg Midtfyn

Den regenerative tilgang betyder, at turismen ikke kun skal bidrage til økonomien, men også til øget trivsel for naturen og lokalsamfundet, forståelse og stillingtagen. Ved at bidrage til turisters og lokale borgeres forståelse af den nære forbindelse mellem menneske og natur er det håbet, at der vokser en større følelse af ansvar og stolthed over den lokale natur og landskab frem og ad den vej - på sigt - også et rigere område - målt på både økonomiske, sociale og miljømæssige parametre.

Det konkrete arbejde med regenerativt friluftsliv

Geoparken har som mange andre i branchen arbejdet med bæredygtighed på tværs af deres kerneområder i mange år. I løbet af de seneste år har den regenerative tankegang vundet større indpas og er blevet en tydeligere del af geoparkens arbejde. Kewin Friis Kamelarczyk nævner, at geoparken er i gang med at integrere regenerative principper i deres projekter, ansøgninger og samarbejder med lokale aktører. Der er fokus på at udvikle nye former for aktiviteter, der ikke bare skaber oplevelser, men i højere grad bidrager til at berige lokalsamfund og natur. Kewin Friis Kamelarczyk erkender samtidig, at Rom ikke blev bygget på en dag, og at transformationen til et regenerativt mindset tager tid.

Et konkret eksempel på dette er Geoparkens samarbejde med Troense Kajakklub, som på deres mange kajakture har registreret kyststrækningernes udvikling og

sendt billeder til geoparkens geolog. Kajakroerne, som alligevel roede forbi, kunne hjælpe geologen med nem og skånsom indsamling af data, samtidig med at kajakroerne fik et større kendskab og opmærksomhed på naturen omkring dem og helt konkret kyststrækningen. Dette samarbejde er et skridt i retning af at udnytte friluftslivet som et redskab til at forstå og beskytte naturen.

Regenerativt friluftsliv – et paradigmeskifte

Kewin Friis Kamelarczyk erkender, at regenerativt friluftsliv måske kan blive betragtet som endnu et buzzword, ligesom bæredygtighed blev for nogle år tilbage. Men han mener, at det skyldes, at mange endnu ikke har forstået, hvad begrebet egentlig indebærer. For at det regenerative skal blive en del af vores bevidsthed, er det nødvendigt at forstå, at det ikke blot handler om at 'give noget tilbage til naturen', men i højere grad om at se anderledes på menneskets relation til naturen. Naturen er ikke bare til for at kunne blive udnyttet og oplevet, vi er som mennesker ligeværdige med alle andre aktører i det samlede natursystem.

Kewin Friis Kamelarczyk fremhæver, at Geopark Det Sydfynske Øhav arbejder på at integrere regenerativt tænkning i alle aspekter af deres arbejde, lige fra projekter til strategier. Dette kræver en langsom, men vedholdende proces, hvor forståelsen af naturens betydning og vores relation til den vokser organisk.



Foto: Kristoffer Juel Poulsen



Foto: Freja Kock Christlieb koloro.dk



Foto: Faaborg Midtfyn



Foto: Andreas Mørck



Foto: KA Foto

Nature Connectedness



Foto: Kasper Friis

Efter to gode år med det faste artikeltema *Fremtidens Friluftsliv* og en stor konference med samme navn er tiden inde til at kaste lys på et andet perspektiv, vi mener kan gavne friluftslivsfeltet.

Dansk Friluftslivs formand, Tanya Uhnger Wünsche har nu overtaget roret på vores faste gennemgående artikeltema. Det handler fremadrettet om *Nature Connectedness*, på dansk italesat som naturforbundethed.

Forskningsfeltet *Nature Connectedness* har snart et halv århundrede på bagen og har primært været kendt i Nordamerika og Oceanien, men har i stor grad undgået at få Nordens opmærksomhed. I det seneste lille årti er *Nature Connectedness*-forskningen vokset eksplosivt, og Tanya Uhnger Wünsche har begivet sig ud på en mission for at udbrede kendskabet til begrebet, som rummer svar på så mange af de spørgsmål og udfordringer, vi ofte står i på den danske friluftsscene – både på uddannelser, i vores praksis og på forsknings- og beslutningstagerniveau.

Artiklerne under *Nature Connectedness-hatten* vil som tidligere blive passet ind i den overordnede tematik for Dansk Friluftslivs magasin og altså antage alverdens vinkler på både viden om og brug af naturforbundethedsdidaktik, oplevelsesdesign, evalueringsværktøjer og integrative metoder.

Tanya Uhnger Wünsche er – som både ph.d.-studerende i Childhood *Nature Connectedness* ved Kristianstad University og selvstændig iværksætter for *Nature Connectedness* med NEED FOR NATURE GROUP, der yder oplevelsesfacilitering – en brobygger mellem det akademiske evidensbaserede forskningsfelt og den levede virkelighedspraksis, hvilket vi håber kan bidrage med perspektiver, ideer og viden til alle vores læseseres egen praksis.

Nature connectedness som fundament for et regenerativt friluftsliv

Af Tanya Uhnger Wünsche

I en verden, hvor bæredygtighed i tanke og handling er blevet en nødvendighed snarere end en valgmulighed, repræsenterer friluftsliv og ikke mindst friluftslivet som fagfelt, en oplagt og til tider enestående mulighed for at skabe en regenerativ tilgang til vores (målgruppers) forhold til naturen. Men hvad indebærer et regenerativt paradigme i friluftslivet egentlig, og hvordan hænger det sammen med det danske friluftslivs udvikling og aktuelle position og ikke mindst med friluftslivets nordiske traditioner og værdimæssige rødder?

For at kunne forstå og praktisere regenerativt friluftsliv kan vi passende starte med at dykke ned i *nature connectedness*-feltet som fundament og udgangspunkt for det regenerative friluftslivs potentiale.

Hvad betyder det at være regenerativ?

Regeneration handler om mere end blot bæredygtighed. Hvor bæredygtighed ofte fokuserer på at reducere skader og opretholde status quo, sigter *regeneration* mod at genopbygge, genoprette og tilføre værdi til de systemer, vi er en del af. Dette gælder både økologiske, sociale, og økonomiske systemer. Det regenerative kan have forskellige termer i de forskellige bæredygtighedssøjler og i forskellige brancher. At *være regenerativ* indebærer i alt sin biologiske enkelthed at *give mere tilbage, end man tager, og at bidrage aktivt til at genoprette balancerede forhold mellem menneske og natur*, altså en naturforbundet cyklus.

Oversat til friluftslivet kunne det regenerative betyde, at vi som brugere af naturen ikke kun efterlader områder uberørte, men faktisk forbinder os med dem gennem vores aktiviteter og sigter mod at forbedre disse områders tilstand gennem vores tilstedeværelse i dem. Det kan også betyde, at vores praksis og aktiviteter direkte eller indirekte fremmer biodiversitet, styrker lokalsamfund og skaber dybere emotionelle forbindelser mellem mennesker og natur.

Nature connectedness som fundament

Nature connectedness - på dansk naturforbundethed - er en følelsesmæssig, kognitiv, erfaringsbaseret og

individuelt oplevet dragning af og oplevet forbundethed med naturen. *Nature connectedness*-forskningsfeltet er et interdisciplinært felt med stor bredde og store variabler på tværs af kulturgeografi, biologi, *environmental education* og *ecopsychology*.

Men den stærke fællesnævner i hele feltet er i høj grad kernen i den regenerative tankegang. Tanken om, at alt er cyklisk. Tanken om, at alt liv er livsbekræftende i sig selv. Og tanken om at alle elementer af økosystemet har både værdi og funktion for helheden. Tanken om, at adskillelse er en illusion. Og om, at vi alle er forbundet med både dem, der ligner os, og det, der ikke gør. I *Nature connectedness*-forskningen er det gentagne gange vist, at mennesker med en stærk følelse af naturforbundethed er mere tilbøjelige til at udvise både selv-compassion (selvomsorg, *red.*) og bæredygtig adfærd og værdsætte naturens egenværdi. Forståelsen af denne forbundethed er derfor essentiel for overhovedet at kunne tale om regenerativt friluftsliv.

Udfordringer og dilemmaer i et regenerativt paradigme

Selv om ideen om regenerativt friluftsliv er inspirerende, rejser den også en række problematikker og dilemmaer, som det professionelle friluftsmenneske må forholde sig til. På et politisk niveau kan spørgsmålet om adgang og ejerskab til naturen skabe konflikter for friluftslivet. Hvordan sikrer vi for eksempel, at *regenerativt friluftsliv* ikke bliver (endnu en?) elitær praksis, der kræver særlige certificeringer og forudsætninger, og som kun er tilgængelig for dem, der har ressourcerne til at deltage? Samtidig kan der opstå udfordringer med at balancere menneskers behov for naturoplevelser med naturens behov for fred og restitution, som vi allerede i stor stil ser det udfoldet i diskussionsfora om nationalparker på sociale medier.

Fra et friluftspraktikerperspektiv kan der opstå dilemmaer omkring, hvordan man bedst vejleder sine deltagermålgrupper i at deltage i regenerative aktiviteter, uden at det føles påtvunget eller skyldbetonet. Og derudover kræver det tid, ressourcer og viden at integrere regenerative principper i



Fotos: Need For Nature photography

friluftslivsaktiviteter, hvilket kan være en barriere for mange friluftspersoner, der måske mest dyrker friluftslivet med andre for egen rekreations skyld.

Friluftslivsvejlederens rolle i det regenerative friluftsliv

Friluftslivsformidlerprofessionelle kan i transitionen mod et regenerativt og nature connected-friluftslivsmindset komme til at spille en meget essentiel rolle i vor usikre samtid. Gennem for eksempel en friluftslivsvejleders arbejde kan der skabes rammer for oplevelser, der fremmer naturforbundethed. Disse oplevelser kan overstige den umiddelbare glæde ved at være i naturen og give deltagerne mulighed for at opdyrke en emotionel relation til deres omgivelser og for at forstå og værdsætte deres egen plads i det større økosystem. Uden denne dybere emotionelle forbundethed risikerer regenerativt friluftsliv at blive et tomt pop-up begreb uden reel transformativ kraft og potentiale.

Friluftslivsvejlederen kan vælge at indtage en unik og ledende rolle som både vejleder og rollemodel for en mere forbundet og mere cyklisk tænkende måde at agere på. Fra denne rolle kan der drages adskillige paralleller til erhvervslivet, hvor det regenerative ledelsesbegreb har oplevet et stort opsving de seneste år. Tanken om, at vi alle er forbundet. Med altet. Men også tanken om, at *nogen deroppe* kan lede og vejlede *de andre, der famler dernede* i blinde, har slående ligheder til det nordiske friluftsliv, vi i høj grad har bygget vores friluftslivstradition på i dansk friluftsliv, og det kan i min optik sagtens ende med at blive friluftslivsvejlederen, der *er den*.

Regenerativt friluftsliv og de friluftslivstraditioner, vi kender

De nordiske friluftslivstraditioner, vi har bygget det danske friluftsfelt på, er præget af ideen om det enkle liv i tæt relation med naturen. Med udtryk som *et rigt liv med enkle midler*, princippet om at *benytte natur for at beskytte natur* og i indgroede regel- og normsæt om altid at operere med *sporløs færdsel* ligger der jo faktisk allerede en form for regenerativ tankegang inde i vores friluftslivskultur. Historisk set har friluftsliv i Norden ofte været knyttet til en respekt for naturens grænser for, hvor meget et givent område kan bære og sankes fra, og af en forståelse af, at mennesket grundlæggende er dybt afhængigt af naturen, både materielt og åndeligt. Men vi er måske ved at have glemt det lidt og har *disconnected* og dissocieret os, i takt med indtoget af det *moderne liv*, vi lever idag. Disse gode gamle værdier harmonerer dog så godt med regenerative principper, som også søger at genoprette balancen mellem menneske og natur, at det kun kan opfattes som naturligt at begynde at tænke og agere regenerativt i det moderne friluftsliv også.

Visioner for et regenerativt friluftsliv

For at realisere visionen om regenerativt friluftsliv må vi arbejde med både holdninger, praksis og også politik. Som formidlere af friluftsliv kan vi være med til at inspirere og uddanne vores målgrupper, så de forstår værdien af at give tilbage til naturen. Fra et indremotiveret og økocentrisk sted.

Samtidig er det vigtigt at arbejde sammen med forskere og politikere for at skabe rammer, der understøtter regenerative tiltag. Et regenerativt friluftsliv handler ikke blot om aktiviteter

i naturen, men om en grundlæggende ændring i mindset, i hvordan vi forstår og værdsætter vores relation til verden omkring os. Ved at tage udgangspunkt i nature connectedness kan vi skabe en praksis, der ikke kun gavner vores deltagermålgrupper her og nu, men også efterlader en positiv arv for fremtidige generationer.

Måske handler det om, at man i sit private og professionelle friluftsliv tænker, at en tur til en endnu uudforsket dansk ø er et udmærket sommerferiepotentiale, eller at en fjeldskitur i primitiv hytte i vores nabolande er den form for eksotisk destination, man udelukkende bør belave sig på, når disse behov melder sig. Og så handler det måske også om, at man generelt er sig konstant bevidst om konsekvenserne af de valg, man træffer for sig selv og for de grupper, man træffer valg på vegne af.

I praksis kunne det betyde, at friluftslivsaktiviteter ikke blot handler om rekreation, men også om at genopbygge økosystemer, eksempelvis gennem bevidst pleje af stier og støttefaciliteter, plantning af træer eller støtte til små og store lokale biodiversitetsprojekter som aktiviteter indtænkt i friluftslivsturen. Sammen med fællesskabet, refleksionsbålene, krydsredningerne, kompasøvelserne og alt det andet, vi også gerne vil have med på tur.

En vigtig pointe fra naturforbundethedsfaciliteringen er desuden, at sanseoplevelser og hverdagsfriluftsliv i det nære kan være lige præcis det, der gør, at det regenerative engagement tændes i såvel børn som voksne. Det første, vi har lyst til at agere respektfuldt og genopbyggende over for, er vores nære omgivelser. Dernæst kommer det perifære og til sidst, det store og ganske abstrakte planetære miljøbillede.

Husker vi at se nature connectedness som fundament for regenerativt friluftsliv, tilbydes vi en dybere, mere meningsfuld, men samtidig mere ligetil vej frem. Ved at samarbejde med naturen i stedet for blot at forbruge den kan vi som friluftslivsvejledere bidrage til visionen om og realiseringen af en fremtid, hvor mennesker og naturens økosystemer trives sammen. Det kræver uden tvivl både mod og nytænkning af vores vaner, men belønningen er til gengæld mærkbar og uvurderlig: en praksis, der ikke kun gavner vores deltagere, men også den planet, vi er en del af.

Jeg har nu arbejdet med potentialet i det regenerative tankemønster ind i blandt andet turismeindustrien og større organisationssammenhænge i en håndfuld år. Og med refleksionsbriller på kan jeg mærke, at jeg virkelig oprigtigt tror på ideen om at arbejde for en form for systemisk helhedstænkning, hvor alle har en plads i økosystemet, og hvor systemet fungerer mest optimalt, hvis alle dele af motoren er velsmurte og har godt glid. Præcis som at det på friluftsturen bliver hele gruppens problemstilling, opmærksomhedspunkt og ansvar hvis bare én har dårligt glid, mangler vand, eller er i mental mistrivsel.

Vi kan jo godt det her i friluftslivet – og måske er vi endda foran de andre i vores måder at tænke og handle på?! Det tror jeg!

PRAKTISKE ANBEFALINGER TIL FRILUFTSVEJLEDERE DER ØNSKER AT FACILITERE REGENERATIVT FRILUFTSLIV:

1. DESIGN MED FORMÅL: Overvej, hvordan dine ture kan understøtte en dybere forbundethed til naturen. Hvad kan deltagerne sanse, reflektere affektivt over, finde mening i eller bidrage til undervejs?

2. INDDRAG DINE DELTAGERE: Skab oplevelser, hvor deltagerne aktivt bidrager til at pleje og genopbygge naturen. Det kan være så simpelt som at samle affald på din tur eller så komplekst som at arbejde med naturpleje eller rewilding over tid.

3. VÆR AMBASSADØR FOR DET REGENERATIVE: Brug din vejlederrolle til at vise, at friluftsliv ikke kun handler om den rekreative naturoplevelse, men også om at genopbygge og tage ansvar for vores planet.

TRE NØGLER TIL, HVORDAN VI FRILUFTSVEJLEDERE KAN BIDRAGE TIL ET REGENERATIVT FRILUFTSPARADIGME:

1. FORMIDLING MED DYBDE: Ved at bruge nature connectedness som ramme kan friluftsvejlederen skabe oplevelser, der åbner for dybere refleksion over menneskets plads i naturen. For eksempek invitationer til at observere økosystemets komplekse samspil, snarere end blot at se naturen som en kulisse for aktivitet.

2. MEDANSVAR OG DELTAGELSE: En regenerativ tilgang indebærer at involvere deltagerne i (natur)genoprettende aktiviteter. Det kan være alt fra kystoprensninger til etablering af insekthoteller. En sådan praksis skaber ikke kun en forbundethed til naturen, men også en følelse af ansvar.

3. ROLLEMODELLEN: Som friluftsvejleder har du mulighed for at vise, hvordan du selv lever eller situationelt agerer regenerativt. For eksempel formidlet i valg af udstyr, transportform eller organisation af turmad. Hvis vi selv lever efter regenerative principper, inspirerer vi deltagerne til at gøre det samme.

REFERENCER

Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2014). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1-15.

du Plessis, C. (2012). Towards a regenerative paradigm for the built environment. *Building Research & Information*, 40(1), 7-22.

Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life. *Canadian Journal of Environmental Education*, 5(1), 77-92.

Sandell, K., & Sörlin, S. (2008). *Friluftshistoria: Från "hårdande friluftsliv" till ekoturism och miljöpedagogik*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

“Der er behov for en helt ny måde at tænke turisme og friluftsliv på”

Regenerativ turisme og friluftsliv handler ikke blot om at gøre mindre skade eller udvikle teknologiske og politiske løsninger for at sikre en 'grønnere' vækst. Det kræver radikalt nye måder at tænke og praktisere turisme og friluftsliv på, skriver professor Janne Liburd

Af Janne Liburd, professor, dr.phil, ph.d.
Leder af Center for Turisme, Innovation og Kultur ved
Syddansk Universitet samt indehaver af Liburd Consult

Naturen har længe været under pres af turismens og friluftslivets forskelligartede brugere. I denne artikel vil jeg argumentere for, at der er behov for en helt ny måde at tænke turisme og friluftsliv på. Den beror på mere end tre årtiers forskning i turisme og bæredygtig udvikling samt otte og et halvt år som bestyrelsesformand for Nationalpark og UNESCO verdensarv Vadehavet (2015-2023).

Da jeg som antropolog begyndte med at forske i turisme for 30 år siden, blev turisme betragtet som industrien uden skorstene! Her var der ikke brug for fabriksbygninger og samleband, men blot en landingsbane til jettfly og tilhørende toldkontor. Så let var det at blive en del af den internationale turisme efter Anden Verdenskrig, hvor mange militære landingsbaner lå ubenyttede hen. Væksteventyret kunne begynde.

Verdensturistorganisationen, UNWTO, har siden 1950 dokumenteret en gennemsnitlig global vækst i udlandsrejser på fire procent hvert år, illustreret i figur 1. Den blå linje markerer internationale turistankomster (i millioner), og den grønne turismeindtjening (i amerikanske dollar).



Figur 1. Vækst i international turisme 1950 - 2024
(UN World Tourism, 2025).

Selv om både den globale og nationale vækst er ulige fordelt, passer det nogenlunde med udviklingen i dansk turisme. Det samme gælder for effekterne af covid-19-pandemien, der satte et midlertidigt stop for væksten af internationale rejser, som efterhånden er udlignet, hvis ikke overhalet. Under nedlukningen bragte medierne indslag om, hvordan vandet i Venedigs notorisk mudrede kanaler blev klarere, at indbyggerne i Punjab efter 30 år kunne gense den majestætiske Himalaya-bjergkæde, og hvordan smoggen over Beijing var nærmest forsvundet på NASAs satellitbilleder (Liburd et.al, 2022). Coronakrisen afslørede, at naturen i lang tid har været under pres fra de mange forskellige brugere af turisme og friluftsliv.

På den baggrund skrev jeg i et debatindlæg i Altinget (Liburd, 2021), at "krisen har givet os muligheden for at gentænke de nødvendige transitioner for en klimaneutral og bæredygtig fremtid". Vi ved, at CO2-udledningerne fra international turisme udgør cirka otte procent af verdens CO2-udledning. De seneste væksttal for turismen i Danmark og globalt viser desværre, at vi tilsyneladende ingenting har lært. Samtidig er bæredygtig udvikling ikke længere nok. At forsøge at opretholde ligevægt på en dynamisk planet er paradoksalt i en nutid og fremtid præget af tab af biodiversitet, klimakrise og langvarig global ulighed. Så hvorfor ændrer vi ikke adfærd?

Det mekaniske verdenssyn

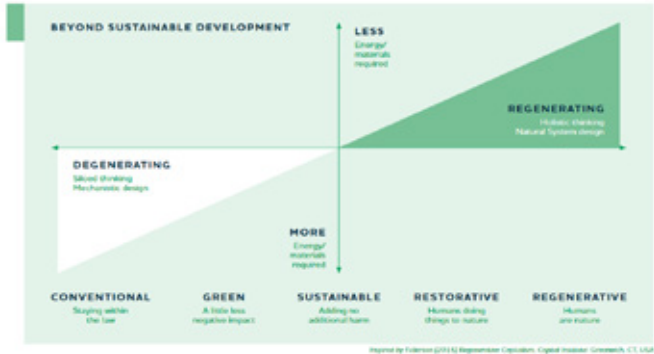
En markant årsag hertil findes i den vestlige verdens måde at tænke 'mekanisk' på, med Sir Isaac Newton (1642-1729) som ophavsmand. Newtons love og matematiske beskrivelser af tyngdekraft og massetiltrækning har en grundlæggende mekanisk konsistens. Universet følger matematiske universelle love, som opretholder orden og skaber balance.

Man kan sammenligne det mekaniske verdenssyn med et schweizisk urværk, hvor enhver handling resulterer i en ligeværdig eller modsat reaktion, der kan forstås og kontrolleres gennem dets individuelle komponenter.



Foto: Michael Thim

Målet for bæredygtig udvikling er ligeledes at opretholde systembalance og orden som illustreret i figur 2.



Figur 2. Bæredygtig og regenerativ udvikling (Fullerton, 2015 i: Liburd & Walsh, 2022).

Af den lineære figur 2 kan man se, hvordan bæredygtighed er orienteret mod fortidens ødelæggelser i forsøget på at bevare status quo. Vi har i forsøget på at opretholde vækst glemt, at mennesket også er natur (Liburd og Walsh, 2022). Regenerativ turisme og friluftsliv rummer eksisterende og latente bæredygtighedstilgange som vist i figur 2. Men det handler ikke blot om at gøre mindre skade eller udvikle teknologiske og politiske løsninger for at sikre en 'grønnere' vækst. Det kræver radikalt nye måder at tænke og praktisere turisme og friluftsliv på.

Ydmyghed

Regenerativ tænkning er baseret på et holistisk perspektiv. Sammenhænge mellem naturlige, kulturelle og sociale systemer, skærpet opmærksomhed på elementernes mangfoldighed, komplekse interaktioner, deres dynamiske indbyrdes forhold og kontekst. Det er netop i den lokale kontekst, hvor turismen og friluftslivet finder sted, at mønstre af relationer og interaktioner kan identificeres og generere værdier på flere indbyrdes forbundne systemniveauer (Capra, 2007; Capra & Luisi, 2014; Du Plessis og Brandon, 2015; Hollinshead, 2021).

Du Plessis (2009) fremhæver den menneskelige kvalitet af ydmyghed. Han argumenterer for, at mennesker ikke er andre arter overlegne, men snarere har det unikke ansvar for og magt til at genoprette livets netværk. Det understreger den etiske nødvendighed af regenerativ turisme- og friluftspraksis, der prioriterer genopretning og fremmer sameksistens mellem forskellige arter.

Regenerative turisme- og friluftslivsaktører kan med fordel gå foran og insistere på kritisk at italesætte, hvad vi gerne vil have, at denne verden skal blive til, og hvad den enkelte kan bidrage med til fællesskabet. Heri ligger en erkendelse af, at tingene kunne være anderledes, og at vi sammen med andre kan skabe denne forandring (Liburd, Menke & Tomej, 2023). Det vil også kunne frembringe nødvendige svar på især turismens hidtil utilstrækkelige, negativt definerede og fragmenterede respons på blot at gøre mindre skade eller 'give noget tilbage til naturen'.

Carlson (2007) hævder, at regenerering er "et opportunistisk fænomen" (s. 308) "snarere end en enkelt magisk kugle" (s. 311). Det stemmer overens med forståelsen af regenerativ turisme og friluftsliv som en proces og del af større levende systemer, fremfor at se regenerativ turisme og friluftsliv som et nyt mål. Fremtiden er fuld af katastrofale prognoser, men fremtiden er endnu ikke fastlagt. Der er behov for mere sofistikerede og relationelle måder at tænke flere turisme- og friluftsfremtider på.

“Den lektie, vi mest har brug for at lære er, at der er andet liv på Jorden end mennesket og vores egeninteresse. Vores fremtider afhænger af, at alle lærer dette udenad”

— Sir Ken Robinson
(Robinson & Robinson, 2022, min oversættelse).

Samskabelse

Turisme og friluftsliv er meget mere end fænomener i global og national vækst. Turisme og friluftsliv er verdens største frivillige, fredelige bevægelse af mennesker inden for og på tværs af landegrænser. Begge er drevet af nysgerrighed, interesse, afslapning, lyst til at opleve noget andet, nyt, de andre, end hverdagen hjemme.

Turisme og friluftsliv er kilde til nærvær, samvær, fysisk og mental velvære, rekreation, glæde, interkulturel udveksling, læring, lokal stolthed, samarbejde, livskvalitet, innovation, og meget, meget mere.

I stedet for at udvikle friluftstilbud og løsninger til turister og borgere kan man med fordel inddrage andre i at designe disse *sammen med*, frem for *til* eller *for* en passiv anden (Duedahl, Blichfeldt & Liburd, 2020). Forskellen er markant. Frem for at se turisten eller friluftslivbrugerens som en passiv statist kommer samskabelsen tættere på mangfoldigheden af de levede liv med meningsfyldt inddragelse i at passe på det sted, man har valgt at besøge.

Mit bud på en nytænkning af turisme og friluftsliv kan med fordel stræbe efter at skabe flere værdier til gavn for alt liv i stedet for værdi til gavn for en enkelt økonomi. Teoretisk forankret i regenerativ og kompleks systemtænkning er regenerativ turisme og friluftsliv et paradigmeskift fra en mekanisk reduktionistisk forståelse af (mennesket i) verden til en regenerativ systembaseret forståelse af (mennesket i) verden. Det fremhæver vigtigheden af relationer frem for individuelle elementer, værdier frem for blot økonomisk værdi, sammenkoblinger og processer frem for faste strukturer og mål, dynamisk forandring frem for statisk harmoni og et skifte fra et antropocentrisk fokus til et fokus, der fremmer mangfoldige arters velfærd (Liburd & Duedahl, 2025).

Med en omskrivning af Thich Nhāt Hahns poesi (1999) slutter jeg med et glimt af en regenerativ turisme- og friluftslivspersona, som forstår kompleks og regenerativ systemtænkning:

Jeg ser en sky svæve i papiret på mit skrivebord. Uden skyen kommer der ingen regn. Uden regn vil træerne ikke vokse, og jeg ville ikke have noget papir. Hvis jeg kigger nærmere efter, er papiret fyldt med solskin. Uden solskin kan skoven ikke vokse. Det kan skovhuggeren, der fældede træet og bragte det til papirfabrikken for at blive omdannet til papir, heller ikke. Jeg kan se hvide og ved, at skovhuggeren ikke kan leve uden sit daglige brød. Skovhuggerens mor og far er også med i det. Uden alle disse komponenter og mange flere kan papirarket ikke eksistere.

Hvis jeg kigger dybere, vil jeg se mig selv, og jeg vil også se turister og friluftsbbrugere. Papirarket er en del af vores opfattelse, delt i vores sind, gennemsyret af forskellige fortolkninger. Alt er i dette ark papir - sol, regn, skyer, floden, varme, hvide, kærlighed, smerte, omsorg, forvaltning og velfærd. Det består af menneskelige og ikke-menneskelige elementer, og alt sameksisterer. En symfoni af skyer, bevægelse og samarbejde giver ekko på tværs af generationer. Så tyndt som dette papir er, indeholder det alt i universet.

REFERENCER

Carlson, B. M. (2007) 'Principles to regenerative biology'. New York and London: Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-012369439-3/50003-9>

Capra, F. (2007) 'Sustainable living, ecological literacy, and the breath of life'. Canadian Journal of Environmental Education, 12, pp. 9-18 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ842778.pdf>

Capra, F. & Luisi, P. L. (2014). The Systems View of Life: A Unifying Vision. Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI: 10.1017/CBO9780511895555.010>

Du Plessis, C. (2009). An approach to studying urban sustainability from within an ecological world view. University of Salford, United Kingdom.

Du Plessis, C & Brandon, P. (2015). An ecological worldview as basis for a regenerative sustainability paradigm for the built environment. Journal of Cleaner Production 109, 53-61. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.09.098>

Duedahl, E., Blichfeldt, B. S., Liburd, J. (2020). How Engaging with Nature can Facilitate Active Healthy Ageing. Tourism Geographies DOI: <https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1819398>

Fullerton, J. (2015) Regenerative capitalism: How Universal Principles And Patterns Will Shape Our New Economy. Capital Institute.

Hahn, T. N. (1991). Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life, New York: Bantam Books.

Hollinshead, K. (2021). Thinking Imaginatively via Generative Vitality in Tourism Studies (After Deleuze) Journal of Tourismology 7(2), 149-170 DOI: 10.26650/jot.2021.7.2.943900

Liburd, J (2021). Professor: Coronakrisen har vist turismens uløste potentiale for en bæredygtig fremtid. Altinget, 7. juni 2021. <https://www.altinget.dk/hovedstaden/artikel/professor-coronakrisen-har-vist-turismens-uloeste-potentiale-for-en-baeredygtig-fremtid>

Liburd, J. & Duedahl, E. (2025). Regenerative tourism worldmaking for flourishing futures. Annals of Tourism Research (under bedømmelse).

Liburd, J. & Walsh, C. (2022). Beyond Sustainable Development at the Wadden Sea: Towards A Regenerative Paradigm, Trilateral Wadden Sea Cooperation Annual Report 2022, 4-9.

Liburd, J., Menke, B., & Tomej, K. (2023). Activating socio-cultural values for sustainable tourism development in natural protected areas. Journal of Sustainable Tourism. <https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2211245>

Liburd, J., Blichfeldt, B., Hjalager, A.-M., Tomej, K., & Menke, B. (2022). Bæredygtig turismeudvikling: At være, kere og bære med andre og nature. Turisme.nu <https://turisme.nu/baeredygtig-turismeudvikling-at-vaere-kere-og-baere-med-andre-og-naturen/>

Robinson, K. & Robinson, K. (2022). Imagine If... Creating a future for us all. Penguin Books.



Foto: Christian Moestrup Andersen

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

