

NATURFORMIDLING SOM SOCIAL LØFTESTANG

- et inspirationskatalog



KOM-MED 2.0 - indsats for udsatte unge på 10-25 år
Søren Ninn Rasmussen & Anne Jochumsen

maj 2021



Friluftsrådet

Med støtte fra

TrygFonden

FONDEN
HEDEHUSET
SOCIALØKONOMISK VIDENSOMHED



KOM-MED
NETVÆRKET FOR
KUNSTÅRIGE UNGE

Naturformidling som social løftestang

Et inspirationskatalog.

Kære Læser

KOM-MED 2.0 projektet var et operativt projekt, der skulle bringe naturoplevelser ud til så mange udsatte børn og unge som muligt. Derfra kunne vi drage nogle erfaringer, som andre fagfolk forhåbentlig nu kan drage nytte af.

I inspirationskataloget får du nogle tanker og teorier om baggrunden samt en gennemgang af institutionerne, vi arbejdede med. Der er beskrivelser af udvalgte pædagogiske teorier, som vi anvendte. Vi samler vores erfaringer og prøver at konkludere essensen af disse. Til sidst deler vi praktiske anvisninger og henvisninger til anden nyttig viden.

God læselyst.

Søren Ninn Rasmussen & Anne Jochumsen



Indholdsfortegnelse

Indledning.....	4
Baggrund for projektet.....	4
Oversigt over Institutioner og målgrupper vi har arbejdet med.....	5
Friluftslivets styrker i socialt arbejde.....	6
Pejlemærker for det særlige ved naturen i sociale indsatser.....	7
Projektets værdier og pædagogik.....	9
Definition af vejlederbegrebet.....	10
Om selvtillid.....	11
Modeller for udvikling.....	13
Lyskurven.....	13
Nærmeste udviklingszone.....	15
Motivation og initiativ.....	16
Forventningsafstemning mellem de professionelle i et forløb.....	17
Vejleders rolle.....	21
Cases.....	22
De enestående.....	22
Langsø Friskole.....	27
Astrup Skole.....	28
Bostedet Fuglsang.....	30
Absolut fritid overnatningstur og aktiviteter.....	32
Aktivitetsoversigt.....	35
Oversigt over aktiviteter og fokusområder.....	36
Sammenfatning af generelle erfaringer.....	36
Om evaluering i projektet.....	37
Trivselsskema og logbog som datametoder.....	37
Projekt møder - et omdrejningspunkt.....	38
Erfaringer fra evalueringen.....	38
Fra interview med pædagog, der arbejder med en gruppe af 8.-9. klasses elever, der er præget af autisme i forskellige grader.....	38
Efterskrift. Konklusion.....	43
Bilag.....	45
Bilag 1: Beskrivelser af aktiviteter.....	45

Bilag 2: Drejebog – Langsø Friskole	57
Bilag 3: Gruppeinstruktionskort	58
Bilag 4: Den magiske bålpose	60
Bilag 5: Trivselsskema	62
Bilag 6: Svar fra elever	63
Bilag 7: Analyse af aktivitet ud fra model	64
Bilag 8: Logbog	65
Kildehenvisninger og links	66
Bøger og publikationer	66
Rapporter	67
Hjemmesider	68

Indledning

Naturen og udelivet har altid haft en nødvendig funktion for, at mennesket kunne skaffe mad og materialer. Siden 1700- tallet er vi også begyndt at se naturen som ramme for rekreation, fysisk udfoldelse og æstetiske oplevelser. I de seneste år er der endvidere kommet mere og mere fokus på, hvordan vi bruger naturen som arena for bedring af vores mentale sundhed. Man taler om naturens helbredende kraft, naturen som restituerende rum, vitamin N¹ osv. Måske kan man vende det om og se på, hvad vi ikke får, og hvad vi udsætter os for, når vi kun opholder os i et højteknologisk urbant miljø. Vi kan antage, at menneskets evolution gennem tusindvis af år har tilpasset sig livet i naturen. Den menneskelige evolution er ikke fulgt med den materielle og teknologiske udvikling. Derfor er vi stadig mest "hjemme" i naturen².

Projekt "KOM-MED 2.0" er startet med det formål at undersøge muligheder og begrænsninger for naturformidling som social løftestang med fokus på unge i alderen 10 – 24 år. Vi er optaget af at se på de muligheder der opstår i socialt arbejde, når vi tilbyder naturaktiviteter ind i eksisterende institutioner. I dette inspirationskatalog formidler vi en række af vores oplevelser og erfaringer. Bestræbelserne på at formidle disse oplevelser og erfaringer begrænses dog af, at det stærkeste vi så og mødte, samtidig er dét der er sværest at formidle. Det kan være oplevelser, som når en ellers usikker dreng pludselig retter ryggen og stolt kigger på én og siger: "Så kan jeg også det!", eller når en gruppe af unge, der ellers er meget alene med deres udfordringer, sidder en aften om bålet og spontant begynder at synge sammen.

Naturvejledning og naturskoler er i Danmark meget udbredt og med til at berige og øge vores kendskab til naturen. Naturvejledningens opmærksomhed har primært været rettet mod faktuel læring og viden. Der er også en stor gruppe af friluftsledere med erfaring i at facilitere oplevelser i naturen. De arbejder ofte freelance eller bruger deres viden i institutioner og eventfirmaer. Disse fagfolk er særdeles kompetente, de ved en masse, og har et brændende personligt engagement. Vi ser samtidig, at den folkelige interesse for udelivet vokser. Specielt har perioden med Coronapandemien øget interessen for det nationale udeliv³. Denne interesse må vi formode, at mange professionelle i det socialfaglige felt også har set værdien af og derfor ønsker at inddrage i deres arbejde. På denne baggrund ser vi oplagte muligheder for, at der kan etableres et samarbejde om at skabe en særlig ramme for socialt arbejde mellem de mange dygtige og engagerede fagfolk på naturområdet og professionelle i det socialfaglige felt.

Inspirationskataloget henvender sig til formidlere med naturfaglig viden, men som måske er mindre erfarne i forhold til det socialpædagogiske felt. Målgruppen er også professionelle i det socialpædagogiske felt, som har begrænset erfaring med at inddrage naturen som pædagogisk rum. Vi håber, at begge grupper vil finde kataloget inspirerende.

Baggrund for projektet

Fonden Hedehuset er administrator af projektet. Hedehuset er et socialpædagogisk tilbud beliggende i Mariagerfjord Kommune. Siden starten i 1988 har institutionen med forskellig intensitet brugt udeliv som en vigtig del af institutionernes aktiviteter. Hovedfinansieringen af nærværende projekt kommer fra Friluftsrådet og Trygfonden. Mariagerfjord Naturskole v. Karsten Rybjerg Larsen er samarbejdspartner og Jens H. Lund fra VIA University College, Program for Professionsdidaktik har superviseret.

¹ Geisling, Peter Q., "Naturen på recept"

² Gabrielsen og Harper, 2018

³ Naturstyrelsen

I 2015 gennemførte Hedehuset og Friluftsrådet i samarbejde med Aalborg Universitet studiet "Friluftsliv som pædagogisk metode"⁴. Projektet havde til formål at forske i og udvikle friluftsliv som pædagogisk metode. Vi afviklede aktiviteter og interviewede unge fra produktionsskoler, opholdssteder, ungdomsskoler og 10. klassecentre. Der tegnede sig et klart billede: Friluftsliv kan være en meget stærk pædagogisk metode! Som en af følgerne af studiet opstod i et bredt samarbejde KOM-MED som et tilbud til ensomme og udsatte unge i Mariagerfjord Kommune. Dette med støtte fra Naturstyrelsens Sociale Naturpulje. Projektet "KOM-MED" var et relativt tidsbegrænset projekt⁵. Et af formålene med "KOM-MED 2.0" var at anvende og supplere data, der allerede var indsamlet i KOM-MED. KOM-MED 2.0 havde yderligere resurser til at facilitere en del forskellige institutioner med friluftspædagogiske tilbud og ville gerne inspirere til at se nye muligheder i naturformidling for udsatte grupper, og generelt til styrkelse af børn og unges mentale sundhed. Mental sundhed defineres som "*En tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker*"⁶.

Lokale kommunale statistikker for Mariagerfjord Kommune taler deres eget tydelige sprog, og giver os et billede af, hvor stort omfanget af unge som ikke trives, er. I kommunen er i alt 16,5 % af de 15-17-årige unge i en kategori, hvor de er særligt udfordrede, og modtager støtte, hjælp og vejledning fra det offentlige, mens det for de 18-29-årige gælder, at 18,3 % modtager særlig støtte. Denne undersøgelse er udarbejdet af Mariagerfjord Kommune selv tilbage i 2015. Rapporten peger på, at der er en del unge, der ikke trives. De er ensomme, på vej i misbrug, oplever savn, har lav selvtillid og begrænset netværk. Derudover mangler de voksne omsorgspersoner. De unge har svært ved at leve op til høje forventninger fra forældre, skole, samfund og fra sig selv. På nationalt plan i 2020 er det generelle billede for børn og unges trivsel desværre også dalende trivsel i skolen og fortsat vækst i psykisk mistrivsel⁷. I naturen findes en tilgængelig, billig, upartisk, og styrkende resurse. Derfor vil det være oplagt at se nærmere på, hvordan vi udnytter denne.

Oversigt over Institutioner og målgrupper vi har arbejdet med

Nedenstående oversigt giver et indblik i hvilke institutioner, faglige områder, og aktiviteter som projektet har hentet sine oplevelser og erfaringer fra.

KOM-MED, også kaldet "De Enestående": åbent tilbud til unge på 18-30 år i Mariagerfjord Kommune. Et tilbud om friluft aktiviteter, fællesskab og voksenrådgivning en gang om ugen.

Opholdsstedet Hedehuset: ugentlige friluft aktiviteter efter skoletid for unge på 13-19 år.

Opholdsstedet Skrødstrupvej: ugentlige friluft aktiviteter efter skoletid for unge på 10-15 år.

Opholdsstederne Skrødstrupvej og Alstrupvej: vandretur med overnatning i telt i Thy nationalpark for børn på 12-14 år.

Botilbuddet Fuglsang: ugentlige friluft aktiviteter efter arbejde eller skole. Fuglsang er et botilbud for unge med behov for socialpædagogisk støtte og behandling, aldersgruppe 18-30 år

Specialkollegiet Amerikavej: friluft aktiviteter hver 14. dag om aftenen. Alder 16-28 år.

⁴ Jensen M, Platz B, Rasmussen S. "Friluftsliv som pædagogisk metode"

⁵ Lund J.H., "Evaluering KOM-MED"

⁶ Sundhedsstyrelsen, 2020

⁷ Vive, 2018

Beskæftigelse og STU Harlekin: dagbeskæftigelsestilbud.

Astrup Specialskole: undervisningsrelateret naturformidling, 1 gang om ugen i forbindelse med deres udeskole, en klasse med børn på 14-17 år og en klasse med børn på 7-10 år, alle med særlige udfordringer.

Mariagerfjord Kommune, Sundhed og Træning: flere enkeltstående dage med friluftaktiviteter, og brugen af naturen som sundhedsfremmende middel tilbudt til unge på 18-30 år (Træning med Mening-tilbud for ledige og sygemeldte)

Langsø Friskole: forløb med en 6. klasse med særlige trivselsudfordringer.

Skørping Skoles specialklasse: forløb med ugentlige friluftaktiviteter med fokus på relationer og mestring, for unge med ADHD og autisme, Alder 14 – 16 år.

Blå Kors ungehjem i Arden: forløb med eftermiddagsaktiviteter for unge med misbrugsproblematikker.

"Vejen videre": temadage for jobcentret i samarbejde med VUC. "Hvordan bruger vi naturen til mentalt at få det bedre?"

Absolut Fritid: aflastningstilbud for anbragte unge 10-18 år. Sommertur indeholdende vandring, overnatning i bivuak, kajak, klatring, og sejlads. Turen blev fulgt op af en efterårsdag i en klatreklub og aktiviteter i vinterferien.

Mariagerfjord Naturskole: samarbejde om enkeltstående aktiviteter og forløb, blandt andet med Mariagerfjord Skolernes ADHD-afdeling, K-klasserne og Kridthusets specialklasser.

Vidensdeling: KOM-MED 2.0 har under forløbet givet oplæg til studiesteder og interesseorganisationer. Projektet har stillet sig til rådighed for studerende generelt og specifikt for studerende, der er i gang med deres speciale. Dette har givet sparring og bidraget med nye vinkler til KOM-MED 2.0.

Friluftslivets styrker i socialt arbejde

Brug af naturen i socialt arbejde kommer oftere og oftere på dagsordenen som faglig metode. Derfor bliver der til tider også efterspurgt, hvilken evidens der er for, at metoden virker. Der er en stadig voksende mængde teori, der beskriver dette. Ligeså svært det er at skabe evidens for, at børn og unges trivsel øges inde i en traditionel institution, lige så komplekst er det at dokumentere, hvorfor naturen øger deres trivsel ude. Hvis vi derfor anskuer naturen som en ramme, hvori der er særlige muligheder for at udføre sin socialfaglige indsats, kan vi måske komme tættere på, hvad det særlige er, naturen tilbyder.

Adventure Therapy, Wilderness Therapy, Outward Bound-skolerne, Bush Adventure Therapy og Outdoor Education er behandlingsformer, der er udbredt rundt omkring i verden, og praktiseres i mange forskellige formater, og med grundlag i forskellige teorier. Der findes mange forskellige praksisser og andre benævnelser, som tilbyder behandling til unge mennesker, som har emotionelle, adfærdsmæssige og psykiske udfordringer. Selvom tilgangen i en stor del af verden tager afsæt i en anden kultur, og ofte har en anden pædagogisk tilgang end den skandinaviske, vil man i de mange bøger om metoderne kunne hente viden om og dokumentation for, at udeliv giver mening i arbejdet med udsatte grupper^{8 9}. I skandinavisk kontekst bruges oftere udtryk som friluftsterapi, udendørsterapi og friluftsliv som pædagogisk metode. Tilgangen passer

⁸ Gass,M.A., Gillis,H.L., Russell,K., "Adventure Therapy. Theory, Research and Practice"

⁹ Christensen, Bjørn Sylvester, "Terrængående forskning"

generelt bedre med den kulturelle baggrund vi har, og samfundets syn på socialt arbejde¹⁰. Ønsker man at gå i dybden med teorierne bag ovenstående, er der i litteraturlisten flere henvisninger.

Når man ser på amerikanske og norske undersøgelser af de positive effekter ved brug af Adventure Therapy, Wilderness Therapy og Friluftsterapi, ser man også, at størstedelen af den målte effekt kommer fra det særlige miljø bestående af mulighederne i relationer, naturmiljøet, mestringsoplevelser, udfordringer og spontane samtaler, og ikke så meget en specifik psykologisk intervention, f.eks. i form af struktureret terapi¹¹. Dette advokerer for, at naturfagligt personale har deres berettigelse, og kan yde et værdifuldt bidrag i arbejdet med socialt udsatte.

Når vi i det følgende beskriver friluftslivets styrker i forhold til socialfagligt arbejde, trækker vi primært på erfaringer fra projektet, projektmedarbejdernes øvrige erfaringer, samt erfaringer som er forankret i Hedehusets historie. Det er de socialpædagogiske muligheder, som de fremstår i disse erfaringer, der er i centrum snarere end de evidensbaserede effektmålinger på deltagernes udbytte.

Pejlemærker for det særlige ved naturen i sociale indsatser

Naturen som særlig ramme for relationsdannelse

I denne ramme er der rigeligt fysisk plads. Man kan gå væk og være sig selv eller søge tæt på gruppen¹². I denne ramme er der mere ro. Der er et fravær af det input- og indtryksbombardement, der er i et moderne samfund med mange mennesker, støj, computere, tv, trafik, lyd, og lys. I friluftslivet er der nogle naturlige forhold, der ligestiller vejleder og deltager; når det regner på en, regner det på alle. Friluftslivet byder på mulighed for at være sammen om et fælles tredje. Vi er sammen om de unikke oplevelser, men har også fælles opgaver og mål. Vi bliver afhængige af hinanden. Meningen med vores gøremål er tydelige og meningsfyldte. Får vi ikke alle med ind fra fjorden før det bliver mørkt, er konsekvensen tydelig. Først når teltet er slået op, er der læ, osv.

Udvikling af selvtillid gennem mestringsoplevelser

Friluftsskiverne giver rig mulighed for at skabe situationer, hvor deltageren vil opleve følelsen af mestringsoplevelse. Rammen byder på mulighed for at lære praktiske og enkle færdigheder, som er direkte anvendelige, og hvor der er et tydeligt resultat. Har du lært at opbygge et bål, ser du straks om dit bål lever eller dør ud. Når du har lavet bålet, varmer de andre sig ved ilden, og du får en positiv respons. Har du lært at trimme sejlet, ser du straks på bådens fart, om du gør det rigtigt. De andre i båden bliver glade, når båden sejler.

Udvikling af selvtillid gennem udfordrende aktiviteter

Friluftslivet byder på rig mulighed for at prøve noget nyt. Har deltagerne aldrig før siddet i en kajak, gået 20 km. med egen bagage eller sovet under en presenning, oplever de måske en både fysisk og mental sejr ved at have gennemført. Oplevelsen kan have en katalytisk effekt, så deltageren måske senere tror mere på egne evner, og har modet til at prøve noget andet nyt, eventuelt også i en helt anden ramme end udelivet.

Frakobling fra de sociale medier

På samme måde som vi evolutionært belønnes for at finde fedt og sukker, belønnes vi også med øget dopamin og oxytocin¹³ for at fokusere vores opmærksomhed hen mod hurtigt skiftende informationer og underholdning, som den enkelte finder spændende. Udfordringen er, at det moderne samfund tilbyder uendelige mængder mad og information. En frakobling fra fokuseret opmærksomhed mod de sociale medier giver tid

¹⁰ Harper, Gabrielsen & Carpenter, 2018

¹¹ Fernee, 2017; Fernee, 2018

¹² Lund, J. H. "Evaluering KOM-MED"

¹³ Geisling Peter Q., "Naturen på recept"

til spontan opmærksomhed og opmærksomhed på sig selv og relationerne med andre. Vi beder stort set aldrig de unge i projektet, om ikke at tage telefonen med, og sjældent kommer vi med opfordringen. ”Jeg sætter min telefon på lydløs. Det vil være dejligt om I gjorde det samme”. Alligevel er der et tydeligt billede af, at de unge bruger telefonen mindre eller slet ikke, når vi er ude. Tendensen er dog, at straks vi kommer ind f.eks. på naturskolen eller ind i stuen på en institution, kommer telefonen frem.

Tid

I den typiske institution er vejledere og unge sammen i afbrudte perioder. I Skolen er dagen delt i moduler, og lærerne går til pause på lærerværelset, og børnene er på legepladsen. På døgninstitutionerne har pædagogerne mange forskellige arbejdsopgaver, der trækker dem væk fra fællesskabet, og de unge går på værelset. Vi ser friluftslivet som længere sammenhængende perioder, hvor vi er sammen om det fælles tredje. Det betyder, at der er tid til at tage emner op i en samtale, lade tid gå og tage dem op igen. Eller tid til bare at være sammen. Tidsrammen er typisk med et start- og sluttidspunkt. I den mellemliggende periode er det ikke klokken/tiden, der organiserer aktiviteten, men aktiviteten der organiserer tiden.

Stressreduktion i naturen

Størstedelen af den eksisterende forskning peger i retning af, at kontakt med naturen har en positiv effekt på menneskets mentale sundhed i form af reduktion af fysiologiske stressindikatorer, øgede positive emotioner, og forbedrede kognitive funktioner¹⁴. Der er selvfølgelig fokus på denne effekt i forhold til de deltagende børn og unge. Ofte glemmer vi, at effekten selvfølgelig også kan være at finde hos vejlederne, hvis de er trygge i rammen. Derfor er der mulighed for, at hele miljøet omkring samværet bliver mere afslappet i det fri.

Vi har set to tilgange til stressreduktion. Dels den stressreduktion som ophold i rolige naturomgivelser giver. Dels at udelivsrammen giver mulighed for at opleve flow¹⁵. Altså det at være fuldt til stede i nuet, som når man f.eks. er optaget af at snitte eller klatrer en rute, der er sikker, men kræver ens fulde koncentration.

Fysisk aktivitet

Friluftslivet byder på gode muligheder for fysisk aktivitet. Sport i traditionel forstand har helt sikkert mange kvaliteter i arbejdet med udsatte unge. Der er dog en væsentlig forskel i tilgangen – konkurrenceelementet. En del unge har dårlige erfaringer fra sportens verden, hvor man vurderes som vinder eller taber. Friluftslivet er som udgangspunkt ikke konkurrencepræget. De fysiske aktiviteter har oftest et logisk formål, der giver mening. Vi skal gå et sted hen, kløve brænde, hejse sejlet, eller bygge læ.

Læring

Oplevelser - interesse - viden - forståelse. Udelivet byder på muligheden for at lære praktiske og tekniske færdigheder, som er direkte anvendelige, og hvor der er et tydeligt resultat. Har du lært at opbygge et bål, ser du straks om dit bål lever eller dør ud. Der er en mening med teoretisk viden om at varme stiger op og at kende forskel på løv- og nåletræ. Sejler båden imod vinden, får teoretisk viden om undertryk mening. Læring sker på mange planer samtidigt – kropsligt, socialt, kognitivt og affektivt. Det er sjældent en rendyrket intellektuel proces; i friluftslivet er der gode muligheder for ”learning by doing - and reflecting”. Når friluftslivet giver andre udfordringer, og har andet fokus end f.eks. boglig teoretisk undervisning, betyder det, at nogle unge oplever nye sider og kvaliteter hos sig selv. Pludselig bliver de set på med nye øjne, og vil

¹⁴ Hunter M.C. Rapport 2019

¹⁵ Csikszentmihalyi M., ”Flow: The Psychology of Optimal Experience”

blive vurderet på nye måder. Måske oplever de sig nu også for en tid et andet sted i gruppens og måske samfundets hierarki.

I friluftslivet er der mulighed for at give gode oplevelser. Naturoplevelserne kan være så positive, at deltagerne udvikler en interesse for området. Når interessen er der, er der basis for, at de søger mere viden og information. Viden der fører til forståelse. Når vi iagttager de unge, kan vi se, at læringen kommer af lyst og nødvendighed, og læres med hele kroppen. Ikke bare hovedet.

Robusthed gennem udfordringer

Ophold i naturen udfordrer os til tider fysisk og mentalt. I det moderne samfund er det ikke alle unge, der har oplevet at være trætte efter en lang fysisk indsats, være kolde efter længere ophold ude i hårdt vejr, eller at være sultne efter hårdt arbejde. Ude bliver vi i perioder sultne, trætte og kolde. En stor del af børnene og de unge har i deres opvækst været mentalt pressede og udfordrede. Forskellen er, at når deltagerne møder udfordringerne i friluftslivet, er der en omsorgsfuld voksen ved deres side, som deler udfordringen, og i sidste ende kan tage ansvaret. At udfordringen her er af en fysisk, håndterlig og løsbar karakter gør, at vi kan handle på den og opleve, at en indsats og evnen til at modstå ubehag for en tid, bringer os i mål. Det kan danne den erfaring, at det er værd at holde humøret og gejsten oppe. Vi kan med vores indsats sikre, at vi klarer udfordringen, og senere kommer belønningen.

En anden ramme

Kontekstbegrebet og kontekstforståelse er helt centralt i naturpædagogikken. Det er almindeligt, at vi har én adfærd og fremtræden i én kontekst, og en anden hvis konteksten ændrer sig. Ved at tilbyde de socialfaglige at observere børnene og de unge i en kontekst med friere rammer og fysiske aktiviteter, får de også muligheden for at se deltagerne vise ny adfærd og nye handlinger¹⁶. Måske giver det mulighed for at finde nye, ukendte ressourcer hos den unge.

Projektets værdier og pædagogik

Socialfagligt arbejde er en kompleks opgave. Man kan ikke tage en type unge, give dem X behandling, af behandler-type Z og sikre sig Y resultat. Hele tiden er faktorerne foranderlige, afhængige af de enkelte personer, og afhængig af mange andre forskellige påvirkninger.

Der findes en uendelig mængde faglitteratur og information på det socialfaglige område. Dette kan give os en bedre baggrund for de beslutninger og de handlinger, vi som vejledere må udføre. De sidste 50 års forskning i psykoterapi viser dog, at generelle terapeutiske faktorer som "alliancen" og "terapeutens og klientens personlighed" ofte påvirker udbyttet af terapien mere end metoden¹⁷. Så før pædagogikken og metoden, kommer vejlederens intuition, empati og viljen til at ville børnene og de unge. Trods det vil vi tillade os at komme med en serie pejlemærker for, hvad vi mener er relevant pædagogik. Den beskrevne tilgang har også været fundamentet for den retning, vi har forsøgt at holde i vores kontakt til projektets deltagere.

¹⁶ McDermott 1993

¹⁷ Dobud 2017

Definition af vejlederbegrebet

I inspirationskataloget har vi valgt at bruge betegnelsen *naturfaglig* som fællesbetegnelse for natur- og friluftvejledere m.v., og *socialfaglig* som betegnelse for pædagogisk personale som lærere, behandlere, psykologer m.v. Som fælles betegnelse for alt fagpersonale der arbejder med målgruppen, bruges *vejleder*. Navnet afspejler også den værdimæssige tilgang, vi mener er mest hensigtsmæssig, når vi ønsker at hjælpe børn og unge på vej. Dette værdisæt er forhåbentlig også det, de unge i projektet har oplevet som værende vores. Betegnelsen *vejleder* bruger vi, fordi vi ikke har patent på, hvordan børnene og de unge skal tænke, mene og leve deres liv, men at vi kan vejlede i løsninger og retninger. En pædagogisk tilgang, hvor vi som vejledere er så troværdige, engagerede og interesserede, at vi kan være et forbillede for de unge, og at pædagogikken er relationsbaseret, anerkendende og vejledende.

Søren Kierkegaard skrev i 1859 det måske mest banebrydende, der nogensinde er skrevet om at hjælpe andre.¹⁸ Når man læser det, bliver man opmærksom på, hvor eksistentielt det er for vores arbejde med socialt udsatte. Nemlig, at vi altid viser ydmyghed og respekt for det enkelte menneske og hvor det befinder sig på livets vej.

Om at hjælpe.

Medarbejderens mangfoldighed:

"At man, naar det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.

Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden.

For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg kunne forstaa mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaa. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min mere-forstaaen ham slet ikke.

Vil jeg alligevel gjøre min Mere-forstaaen gjældende, saa er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, saa jeg i Grunden i stedet for at gavne ham egentligen vil beundres af ham.

Men al sand Hjælpen begynder med Ydmygelse – Hjælperen maa først ydmyge sig under Den, han vil hjælpe og dermed forstaa, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og i ikke at forstaa, hvad den anden forstaa.

Dersom du ikke kan begynde saaledes med et menneske, at han kan finde en sand lindring i at tale med dig om sin lidelse, saa kan du heller ikke hjælpe ham, - han lukker sig for dig, han lukker sig inde i sit inderste - præk du så kun for ham!

Af Søren Kierkegaard

Figur 1: Kierkegaard, S.

¹⁸ Søren Kierkegaard En ligefrem Meddelelse

Tillid fra deltagerne er fundamentet for at kunne skabe de nødvendige relationer. Charlotte Andersen giver her enkle gode anvisninger.

Om tillid

Før deltagerne ønsker vores vejledning i livet, må de først have tillid til os som menneske. Tillid er en følelse, der opstår som en konsekvens af vores adfærd overfor hinanden. Følelser kan være vanskelige at analysere og håndtere, men med hensyn til adfærd er vi straks bedre stillede.

Du skal være åben

Ved at være åben forstår vi en situations-tilpasset åbenhed, der sætter andre i stand til at finde ud af, hvad du står for som menneske og med din åbenhed får du en viden om hvordan andres adfærd virker på dig.

Du skal være accepterende

Du skal være parat til at acceptere andre mennesker for det de er. I en udgangssituation finder du alle lige værdige. Som mennesker er vi alle lige. Det betyder ikke, at du skal acceptere enhver form for adfærd hos andre .

Du skal være pålidelig

Med et gammeldags ord. Man skal kunne "lide" på dig. Du er pålidelig. Man kan stole på dig.

Er du pålidelig, indfrier du de ønsker, du afgiver. Og det gælder i stort som småt.

Du skal være entydig

Når du er "entydig ", er det i overensstemmelse med det du står for og det du giver udtryk for i din adfærd. Det er ikke det samme som at være pålidelig. Hvis du siger til en person; "Dig kan jeg godt lide" og mener det efter din inderste overbevisning, så er det en entydig melding. Omvendt hvis du siger et og mener noget andet, så er du ikke entydig.

Af Charlotte Andersen.

Figur 2 Andersen C. 2020, pædagog i Fonden Hedehuset

Om selvtillid

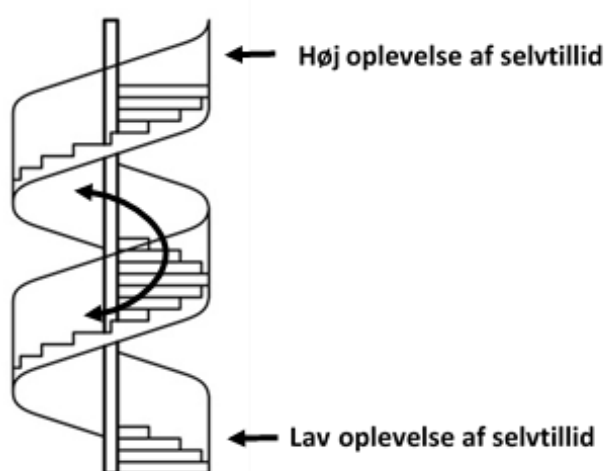
Selvtillid er mestringsoplevelser - selvværd er noget vi giver hinanden

I friluftslivet er der særlige muligheder for at skabe et miljø for udvikling af selvtillid og selvværd. En stærk følelse af self efficacy (troen på egen mestringssevne) fremmer den menneskelige ydeevne og det personlige velbefindende. Personer med en udpræget tiltro til egne evner opfatter vanskelige opgaver som udfordringer, der skal løses, snarere end som trusler, der skal undgås. Den mest effektive måde at fremelske en stærk følelse af self efficacy er mestringsoplevelse¹⁹. Derfor har vi stor fokus på at skabe situationer, hvor deltageren får mulighed for at opleve succesen ved at mestre en opgave. Vi har to tilgange til oplevelser,

¹⁹ Bandura Albert, "Self-Efficacy"

som er positive for selvtilliden. Mestringsoplevelsen og den grænseudvidende oplevelse. *Mestring*, som når man med ildstålet får tændt et veltilrettelagt bål, hvor man kan bage en pandekage, som serveres for de andre. Oplevelsen af at kunne noget, der giver et brugbart og anerkendelsesværdigt resultat. *Grænseudvidende aktivitet*, som når man skal sejle kajakken retur og bølgerne lige er blevet lidt større end på vej ud. Man ved det er sikkert, men det er en helt ny udfordring. Når man kommer i land, mærker man i hele kroppen, hvor spændt man var, og fordi adrenalinen gav ekstra energi, kommer den fysiske træthed først nu. Deltagerne anerkender hinanden for præstationen, og man oplever sig som værende sej. Sådanne oplevelser "helbreder" jo ikke selvtilliden, så alt er godt resten af livet, men kan måske være en del af en katalytisk effekt.

Forestiller vi os en spiral, der er for opadgående eller nedadgående: Når vi ikke prøver nyt, får vi ikke succesoplevelser. Uden succesoplevelser får vi ikke modet til at prøve nyt og så videre. Spiralen er for nedadgående. Bliver vi udfordret og får succesoplevelsen, kommer der måske mod på at prøve noget andet nyt, som igen giver en succesoplevelse. Spiralen er for opadgående.



Selvværd er noget, vi giver hinanden. Ofte er grunden til et godt selvværd lagt i barndommen af forældre eller andre, som elskede én ubetinget. Et styrket selvværd kommer af gode relationer. Vi kan som vejledere skabe rammerne for, at deltagerne indbyrdes får gode relationer. Som vejleder skal man være opmærksom på at se børnene og de unge, og anerkende dem for den unikke person, de hver især er. Have opmærksomhed på at anerkende deltagerne for den mestring, de har vist, men også for den person, de er. Som f.eks. *dejligt du er med i dag. Du er så rar i fællesskabet.*



Modeller for udvikling

I nedenstående beskrives modeller, man som vejleder kan bruge som pejlemærker, når man ønsker at facilitere udvikling, uden at overskride deltagerens grænser.

Lyskurven

Lyskurven beskriver, hvad der sker, hvis vi bare gør, som vi plejer, og aldrig udfordrer os selv²⁰. Vi bruger den i arbejdet med unge mennesker til at tydeliggøre, at de selv kan gøre en forskel for at forbedre deres livskvalitet og udvide deres sociale cirkel. Det kan for eksempel dreje sig om unge med angst, lavt selvværd, dårlig selvtillid eller ringe mestringstro.

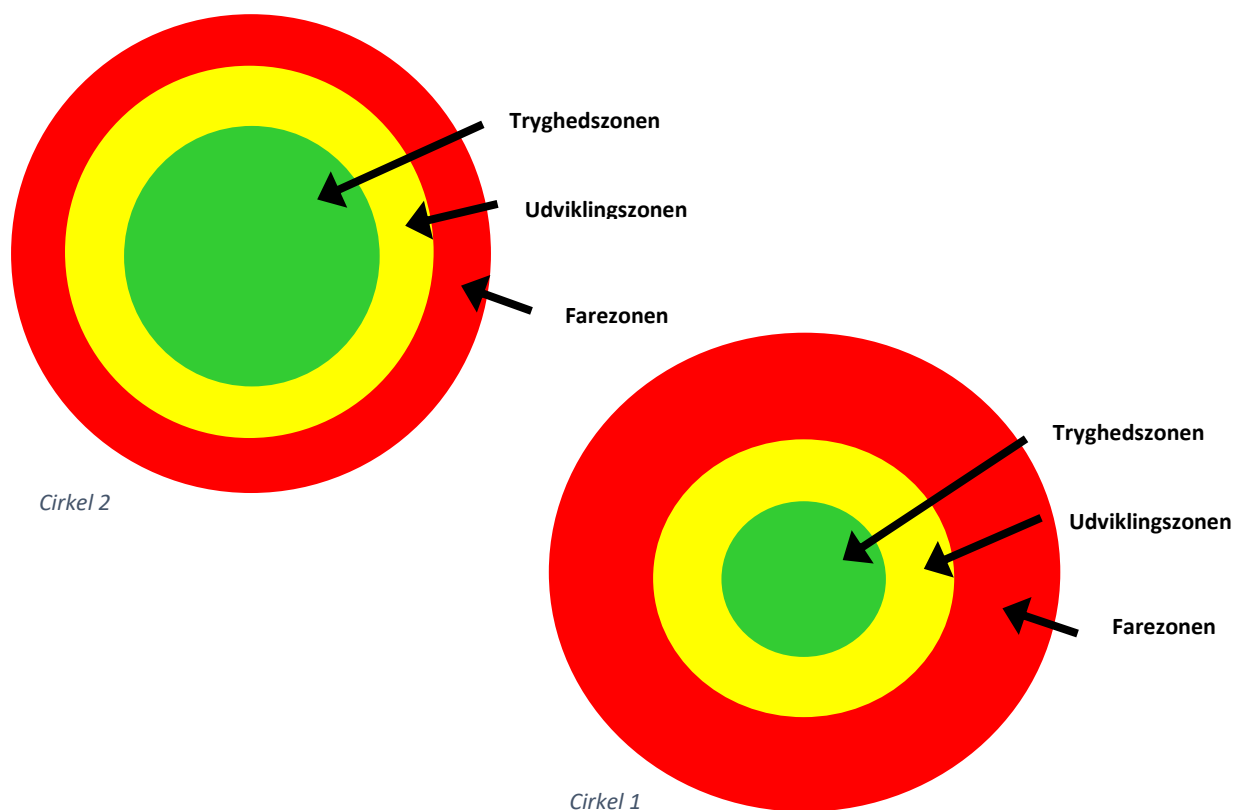
Modellen:

Den grønne cirkel er Tryghedszonen. Det er der, hvor vi har det godt og trygt, der hvor vi slapper af, og lader op til at klare nye udfordringer og forstyrrelser.

Den gule cirkel er Udviklingszonen. Det er der, vi lærer nyt, og udvikler os, der hvor det kildrer lidt i maven, fordi noget er ukendt, men ikke farligt.

Den røde cirkel er Farezonen. Her er det farligt og ubehageligt at være.

Cirkel 1 beskriver den optimale størrelse på de tre zoner, og Cirkel 2 viser, hvad der kan ske, hvis vi ikke udvikler os.



²⁰ Moltke Leth, Nicolai, "Et glimt af sjælen"

Tankerne bag modellen er, at vi skal udfordre os selv, og forstyrre vores hjerne for at udvikle os og skabe nye neurologiske forbindelser. Det er samtidig også vigtigt at give hjernen ro til at restituere, slappe af og lade op. Jo mere smidigt man kan bevæge sig mellem udviklingszonen og tryghedszonen, jo bedre er det. Det er i orden at komme ud i farezonen en gang imellem, men det skal ikke være noget, der sker ofte.

Hvis vi kun er i vores tryghedszone, så krymper den og bliver mindre, dvs. at området hvor vi er trygge, bliver mindre. Det kan for eksempel betyde, at vi bliver mindre trygge ved at gå i skole, handle, besøge andre, og til sidst er vi kun trygge hjemme med den nærmeste familie. Ved at vi med jævne mellemrum bevæger os ud i udviklingszonen, udvider vi tryghedszonen. Udviklingszonen krymper sammen med tryghedszonen, det vil samtidig sige, at farezonen vokser. Helt konkret betyder det, at hvis vi ikke udfordrer os selv, har vi til sidst kun et lille område, hvor vi er trygge, og derfra er der ikke ret langt ud til området, hvor vi oplever fare.

Vores hjerne er lidt doven, og hvis det ikke er nødvendigt, anstrenger den sig ikke; det er lettere at gøre som man plejer. Problemet er bare, at forbindelserne i hjernen, som er spor af alt det, vi har lært, begynder at visne, når vi ikke bruger dem. Det er lidt som at puste en ballon op, binde en knude og lade den ligge. Lige så stille siver luften ud, og ballonen bliver lille og slatten. Det samme sker med den grønne tryghedszone og vores evne til at udfordre os selv og dermed vores mestringsevne.

For en person der kan beskrives med Cirkel 1, er det fint og spændende at prøve noget nyt, møde nye mennesker, starte på en ny skole eller et nyt job, eller at blive udfordret af vennerne i en vild friluftaktivitet. Personen vil måske nogle gange opleve at komme ud i den røde farezone, men vil så sige fra, og komme tilbage i den gule udviklingszone. Det er vigtigt også at komme helt tilbage i den grønne tryghedszone, hvor man kan restituere, lagre oplevelser og planlægge næste udvikling. Ingen kan holde til at være i konstant udvikling. Det vil på sigt resultere i stress.

For en person der kan beskrives med Cirkel 2, vil det opleves utrygt og ubehageligt at prøve noget nyt, møde nye mennesker, starte på en ny skole eller et nyt job, eller at blive udfordret af vennerne i en vild friluftaktivitet. Til at starte med er det måske en enkelt ting, der føles utryk, men med tiden vil flere og flere daglige aktiviteter være forbundet med ubehag og angst.

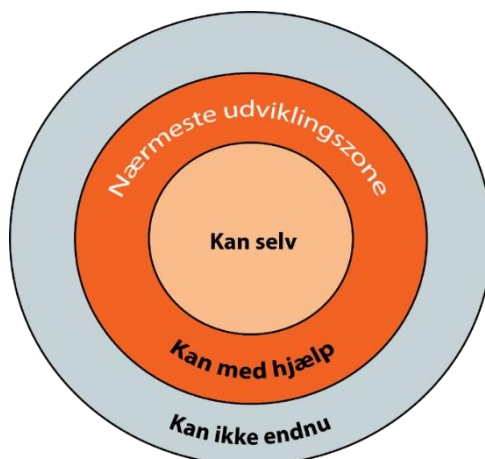
Som vejleder er det vigtigt at respektere disse mennesker, og møde dem, der hvor de er. Samtidig skal man også turde forvente, at deres situation kan ændres. Vi har haft en anerkendende og coachende tilgang til deltagerne, når vi har arbejdet med at udvide deres tryghedszone. Det vil altid være individuelt, hvor man kan få hul og begynde en udvikling. Derfor faciliterer vi aktiviteter, der indeholder en række mindre opgaver, som kan løses på forskellige niveauer. Vi giver også altid mulighed for blot at kigge på eller trække sig lidt fra gruppen og lave sin opgave. For nogle af deltagerne kan det være en stor opgave blot at være mødt op og være sammen med to vejledere og tre andre unge i to timer. Hvis man har det sådan, kan man ikke nødvendigvis også hugge brænde, gå efter kort og snitte en ske.

Det er vores erfaring, at en gåtur er et godt sted at starte. Så kan man få snakket lidt med deltagerne, og de kan snakke med hinanden, hvis de har lyst. Det er også ok at være stille, når man går. Der er mulighed for at stille åbne spørgsmål og spore sig ind på, hvad de interesserer sig for, med henblik på at finde en aktivitet, de har mod på at deltage i.

Teorien om Lyskurven hænger tæt sammen med teorien om Nærmeste udviklingszone også kaldet NUZO.²¹

²¹ Wiben, H., & Hansen, M., "Bevægelse og idræt, Pædagogisk Assistent"

Nærmeste udviklingszone



Nærmeste udviklingszone er der, hvor udvikling er mulig, fordi der er balance mellem udfordring og evner. For at kunne være i den gule udviklingszone i lyskurven, er det vigtigt, at man samtidig er i nærmeste udviklingszone, da der ellers ikke er basis for udvikling.

En aktivitet vi har god erfaring med, er at tænde et bål og lave mad eller varme vand til kakao. Aktiviteten kan indeholde følgende opgaver: at finde brænde og grave en bålplads, snitte og hugge optænding, tænde bål med ildstål, flække brænde, snitte grøntsager, lave mad, smage til, præsentere maden, spise og vaske op. Den kan også blot indeholde disse opgaver: Tænde bål med medbragt brænde på en bålplads med optændingsblokke, varme vand, drikke kakao. Her er beskrevet to yderpoler af den samme aktivitet, og det er op til vejlederen på dagen at tilpasse aktiviteten til deltagerne for at sikre, at alle oplever mestring, hver gang vi er afsted. Se mere om opgaverne i aktivitetsoversigten. Som vejleder skal man turde have forventninger til deltagerne, også selv om de siger nej, og ikke selv forventer, de kan løse en opgave. Det kan ofte være svært overhovedet at tage initiativet til at løse en opgave – uanset sværhedsgrad. Derfor må man som vejleder støtte deltageren i at tage initiativet. Dette skal gøres på en kærlig og omsorgsfuld måde, så de ikke bliver presset for meget eller udstillet i forhold til de andre i gruppen. Man skal være opmærksom på, at det nogle gange kan tage flere mødegange, hvor en deltager har kigget på, før han lige pludselig er klar til at tage øksen og hugge brænde.

Her er et eksempel på, hvordan vejlederen kan støtte en deltager til at tage initiativet: Opgaven er at hugge optændingsbrænde. Vi bruger ofte en dolk og to mindre træstykker uden knaster, da det er en sikker måde at lave små stykker på. Der er dog ikke ret mange deltagere, der har prøvet denne metode før, og de er måske overbeviste om, at det kan de ikke finde ud af. For at få deltageren i gang, tager vi ham med hen til huggeblokken og viser, hvordan han skal gøre. Efter et par visninger giver vi ham dolk og træ i hånden, men bliver stående og vejleder, roser, og holder eventuelt dolken eller træet, indtil han har fået styr på det hele. Vi har på forhånd valgt træ, der er let at flække. Først når vi kan se, at han har styr på metoden, trækker vi os og holde øje med, at han lykkes, og ikke mister motivationen for at fortsætte.

Næste gang der skal hugges optænding, ved han, hvordan man gør, og det er blevet lettere at tage initiativ til at komme i gang uden hjælp. Med tiden kan han måske vise andre deltagere, hvordan man gør. Det betyder, at han vil opleve mestring flere gange: Når han lærer noget nyt, når han kan gøre det igen, og når han kan lære videre.

I eksemplet herover benytter vejlederne sig af teorierne om Lyskurven og Nærmeste udviklingszone. Deltageren bliver støttet i at bevæge sig fra tryghedszonen til udviklingszone, og bliver der længe nok til at opleve udvikling. Den støtte, vejlederen yder samt opgavens karakter, er sat i forhold til deltagerens nærmeste udviklingszone, så der er basis for udvikling.

Motivation og initiativ

Vi mennesker bliver drevet af vores indre motivation til at prøve noget nyt eller øve os, og blive bedre til det, vi kan i forvejen²². Udsatte børn og unge har ofte mangel på indre motivation, og det fører på sigt til, at de ikke prøver noget eller udfordrer sig selv, fordi de ikke har det indre drive, der giver dem lyst. Når vi som vejledere siger til disse unge: "Kom med ud i skoven, vi skal lave bål, det bliver sjovt", så tænker de måske: "Hvorfor skal jeg det, det er ikke sjovt."

Vi kan ikke overføre vores motivation til andre, lige meget hvor meget vi selv brænder for det, vi skal. Vi har erfaret, at vores egen motivation smitter og inspirerer vores deltagere. Når vi skal arbejde med andres motivation, kan vi benytte os af ydre motivation, det vil sige, at vi bruger noget udefrakommende til at motivere deltagerne til at deltage i en aktivitet. Ydre motivation skal være noget, der er konkret, forståeligt og ønskværdigt for deltagerne. Det kan være en belønning, en service, en hjælp eller andet, deltageren gerne vil have eller slippe for. Det kan for eksempel være at bage pandekager eller at være sammen med sin yndlingsvoksne. Ydre motivation er et godt redskab, men det skal bruges med omhu. Formålet med ydre motivation er, at der på sigt opstår indre motivation hos deltagerne. Hvis det ikke sker, eller begynder at ske, så skal man ændre taktik. Ydre motivation uden et mål om at opnå indre motivation skaber ikke en forandring, og virker kun i nuet, mens den ydre motivation er til stede.

Som vejleder skal man være opmærksom på sin egen motivation. Det vil sige at man skal undersøge/observere, hvad man selv bliver motiveret af for at sikre, at man holder dampen oppe, og er klar til nye oplevelser og udfordringer. Målgrupperne, som beskrives i projektet kan til tider være udfordrende at arbejde med, og det kan være svært at, se at der sker udvikling. Mangel på resultater kan virke demotiverende på vejleder, og på sigt kan man føle sig udbrændt. For at undgå dette må man kigge efter de små tegn på udvikling, og tro på, at det man gør, faktisk gør en forskel i det lange løb. Vores fokus på, at alle deltagere oplever mestring hver gang, er et godt sted at kigge efter udvikling, og finde det, der motiverer os til at fortsætte. Det kan for eksempel være glæden i en deltagers øjne, når han får ild med ildstålet, når pilen rammer kassen, eller når en deltager støtter en anden deltager på en kajaktur. Disse eksempler viser, at vejleder har gjort en forskel, og der er sket udvikling.

Det vil ofte være sådan, at vi ikke ser den direkte effekt af det vi gør, men vi sår et frø, som senere vil spire og føre til en forandring og udvikling for deltagerne. Denne viden må vi have i baghovedet og huske på de dage, hvor vi har svært ved at se konkret udvikling. Der er også en række mindre tegn på udvikling, som vi kan kigge efter. Det kan være udtalelser, deltagerne spontant kommer med. En deltager sagde en gang: "*I giver mig en god dag i et lorteliv*". Det kan være et lille smil fra en introvert deltager. At deltagerne tager aktivt del i en Messenger-gruppe, og lægger billeder op af det, hun laver i dagligdagen. At deltagerne ikke har travlt med at komme ud af bilen, når de bliver kørt hjem, men bliver siddende og snakker. I alle disse tegn kan vi som vejledere se, at vi gør en forskel, og at der sker udvikling, og det er da motiverende.

²² Ryan, R.M., Deci, E.L., "Self-Determination Theory"

Effekt efter mange år

I forbindelse med naturaktivitet i andet regi, mødte jeg Sigurd, som spontant begyndte at fortælle om, at han engang for flere år siden var med i et forløb med naturaktiviteter, hvor han blandt andet havde klatret i træer. Forløbet, og særligt instruktøren, havde gjort et stort indtryk på Sigurd, og det han lærte dengang, har gjort en forskel for ham siden. Det viser sig, at det er et KOM-MED forløb på blot tre gange, han har deltaget i. Jeg var ikke selv med dengang, men det var min kollega Søren, og det var ham, Sigurd havde mødt. Søren havde ikke dengang tænkt, at det korte forløb havde gjort den store forskel. Sigurds historie viser os, at det ikke altid er lige nu vi ser, at det vi gør, gør en forskel. Ofte sår vi et frø, som senere vil spire og blive starten på en udvikling eller ændring for deltageren. Alle oplevelser og møder mellem mennesker sætter spor i begge parter, og den viden skal vi bruge for at bibeholde vores motivation.

*Af Anne Jochumsen
Vejleder i KOM-MED*

For at vi som vejledere kan arbejde med deltagernes motivation, skal de selv tage det første og ofte sværeste skridt. Det er skridtet ud af værelset, op af sofaen, over dørtærsklen, ud i bilen, ind i skoven. At tage initiativet til at komme i gang er ofte meget svært for udsatte unge, da de over tid måske har mødt modstand på de initiativer, de har taget, og ikke har øvet sig i det. Derfor skal de have hjælp til at tage initiativet og det første skridt. Vi kan godt opleve unge, der egentlig har den indre motivation for en aktivitet, men ikke kan tage initiativet til at komme afsted.

Ansvar for at støtte i at tage initiativet ligger hos det faste personale omkring barnet eller den unge, og ikke hos en vejleder, der kommer udefra. Der vil dog imidlertid være størst chance for succes, hvis alle socialfaglige og naturfaglige omkring den unge og aktiviteten samarbejder om det. I det følgende afsnit kommer et bud på, hvordan sådan et samarbejde kan faciliteres.

Forventningsafstemning mellem de professionelle i et forløb

Forud for ethvert samarbejde er det vigtigt at afstemme forventninger til hinanden, arbejdsprocessen og resultatet. Vi har gennem dette projekt erfaret, at det faktisk er en forudsætning for at opnå det ønskede resultat. Forventningsafstemningen kan komme omkring hvilke rammer, der arbejdes under, hvilke mål og delmål der ønskes opnået, samt indgåelse af en forventningsaftale.

Rammer

Forskellige rammer giver forskellige muligheder og begrænsninger, for eksempel i forhold til deltagelse og motivation.

- Skole
 - Det faktum, at det er skoletid, betyder at børnene er indstillet på at de skal det, der står på skemaet, og de vil ofte være villige til at deltage. Det er dog ikke sikkert, de er så motiverede for at yde deres bedste, da de ikke har valgt det frivilligt.

- Fritid
 - Et tilbud i fritiden er som udgangspunkt frivilligt, og kan vælges til og fra. Vi har dog erfaret, at det kan være svært for de unge at vælge til, når de bliver stillet overfor valget lige inden, de skal afsted. Måske er de trætte efter en lang dag i skole eller på arbejde. Derfor kan det med fordel være hele tilbuddet og ikke den enkelte dag, der er frivilligt. At det er frivilligt og et tilvalg vil ofte betyde, at deltagerne er motiverede for at gøre deres bedste.
- Aktivering / åbne hold
 - Hvis der er tale om aktiveringstilbud. Vil nogle unge måske deltage alene for at få mulighed for at modtage en offentlig ydelse. Graden af frivillighed vil sandsynligvis variere fra deltager til deltager. Deltagerne har måske fået at vide at de skal vælge noget, og har valgt dette forløb, som de fandt meget spændende. Så vil de være motiverede for at deltage. De kan også have valgt det tilbud, der er mindst værst. Så vil de måske blot være til stede uden ønske om at deltage. For nogle unge kan det nogle dage være svært blot at komme ud ad døren, og det kan gå ud over motivationen.

Rammerne kan også beskrive medarbejdernes kvalifikationer og muligheder for deltagelse. Det bør prioriteres at det faste personale, der er sammen med børnene og de unge til daglig, deltager i aktiviteterne, det motiverer børnene og de unge, og personalet oplever dem i en anden kontekst. Det giver et nyt perspektiv på den enkelte og styrker relationerne.

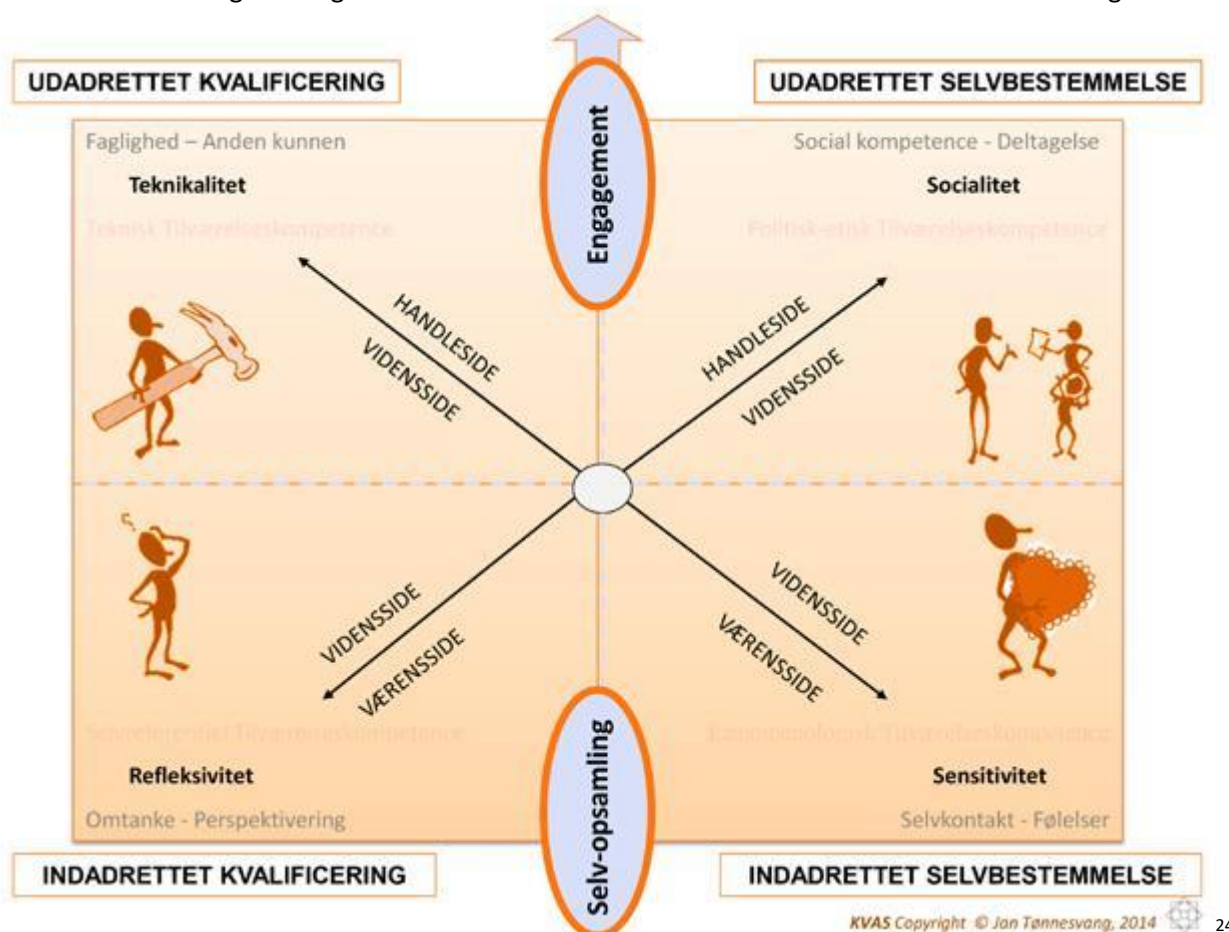
Det er vigtigt at få defineret rollerne, så børnene og de unge ved hvilke voksne, der har hvilke funktioner. F.eks. hvad institutionens socialfaglige medarbejder bestemmer og hvad en udefrakommende vejleder bestemmer. Disse børn og unge er vant til at være omgivet af mange voksne, der har en mening om, hvad der skal ske. Derfor kan det være overvældende hvis der udover kendte voksne også er en ukendt vejleder, der står i stuen på institutionen og mener en masse om hvad den unge skal. Vi har ofte brugt at komme forbi hvor de unge bor inden en aktivitet, drikke kaffe og snakke for at lave en blød overgang. Det har, i de fleste tilfælde, været en rigtig god metode og et godt udgangspunkt for at opbygge relationen mellem deltager og vejleder.



Mål og delmål

Det er essentielt med klare mål for forløbet, så vejleder og medarbejdere ved, hvad der arbejdes hen imod.

Vi ønskede at kvalificere vores arbejde og sikre, at vores indsats blev en løftestang og ikke blot underholdning. Derfor har vi benyttet os af forskellige modeller som udgangspunkt for samtalen med ledelse og personale. Vi har blandt andet valgt at bruge "Modellen for kvalificeret selvbestemmelse" af Jan Tønnesvang²³.



KVAS Copyright © Jan Tønnesvang, 2014 24

Modellen beskriver vigtigheden af forholdet mellem kvalificering og selvbestemmelse. Kvalificering beskriver det "at tilegne sig evner". Det kan være praktiske evner som at klatre, tænde bål og sejle kajak. Det er også reflektive evner, som refleksion, konsekvensberegning, at kunne tage initiativ og se sammenhænge. Selvbestemmelse beskriver, at vi selv har indflydelse på og ansvar for det miljø og den kultur, vi er en del af - socialitet, samt hvordan vi har det inden i. Sensitivitet beskriver vores følelser, kreativitet, og hvordan vi bliver motiverede.

Der er en konstant vekselvirkning mellem det udadrettede og det indadrettede. Altså det, at vi går ud i verden og lærer, udvikler os, spejler os i andre, udfordrer os selv samt inspirerer andre. Derefter går vi hjem og ind i os selv, hvor vi reflekterer, erkender og får styr på vores følelser. Denne vekselvirkning er vigtig for at leve et liv i balance og udvikling, hvilket vi også beskriver i afsnittet om Lyskurven, hvor de udadrettede svarer til den gule udviklingszone, og det indadrettede svarer til den grønne tryghedszone.

²³ Poulsen, Elin, "Sammen om et fagsprog"

²⁴ Tønnesvang, Jan, "Psykologisk ilt"

Modellen kan bruges til at kigge på en enkelt ung eller en hel gruppe, og finde frem til, hvor der skal sættes ind, og hvilke mål vil vil arbejde hen i mod med det forløb, vi sætter i gang. Modellen kan også bruges til at analysere en aktivitet, for at se om aktiviteten fremmer de udviklingsområder, vi har fokus på. Se et eksempel i Bilag 7. Når målene er defineret, kan man fordele ansvarsområder og aftale, hvordan man kommer i gang, løbende følger op og afsluttende får evalueret.

Forventningsaftale

Alle aftaler kan med fordel skrives ned som en forventningsaftale, som er med til at kvalificere arbejdet og sikre, at forløbet går i den ønskede retning samt at man opnår de mål, der er sat. På den måde ved alle, hvad der forventes af dem, og hvad de kan forvente af hinanden. Man kan lave aftaler om planlægning, afvikling, opfølgning og evaluering samt hvad man gør, hvis man oplever noget, der ikke lever op til forventningerne.

Forventningsaftalen kan for eksempel indeholde disse punkter.

- Rammen for deltagelse
 - Hvilke forudsætninger har deltagere og personale
 - Graden af frivillighed
- Forløbets længde, antal gange, tidspunkt på dagen
- De forskelliges aktørers ansvarsområder
- Hvem deltager i forløbet?
- Hvordan løser vi konflikter?
- Mål og delmål for forløbet
- Status og opfølgning undervejs
- Dokumentation
- Afsluttende evaluering

Hvis man er naturfaglig, og skal lave et forløb med en institution eller skole, er ovenstående forventningsaftale vigtig for en god opstart på et nyt samarbejde. Er man socialfaglig på en institution eller skole, og ønsker at bruge friluft aktiviteter mere målrettet i sit arbejde, er det vigtigt at lave en forventningsafstemning og evt. også en forventningsaftale med sine kolleger og ledelsen. Dette er for at sikre, at alle parter kender værdien af og målet med aktiviteterne, og støtter op om forløbet. At starte et friluftforløb op vil betyde, at medarbejderen skal bruge tid til forberedelse og planlægning, og den tid skal prioriteres af ledelsen. Vi regner med, at en times aktivitet kræver en times forberedelse og oprydning. For de, der ikke er direkte involveret i et forløb, kan det være svært at se nødvendigheden af det store tidsforbrug.

Det er vores erfaring, at arbejdet med mennesker ofte tager drejninger, vi ikke havde forudset, og derfor kan man miste fokus på det mål, der først var sat. Forventningsaftalen og målsætningerne deri kan hjælpe os tilbage på sporet eller vise, at der skal sættes nye mål. For at arbejde kvalificeret og professionelt med friluft aktiviteter og udvikling af mennesker, er det vigtigt gennem løbende dialog og på dynamisk vis at have en plan og holde fokus på målet.

Vejleders rolle

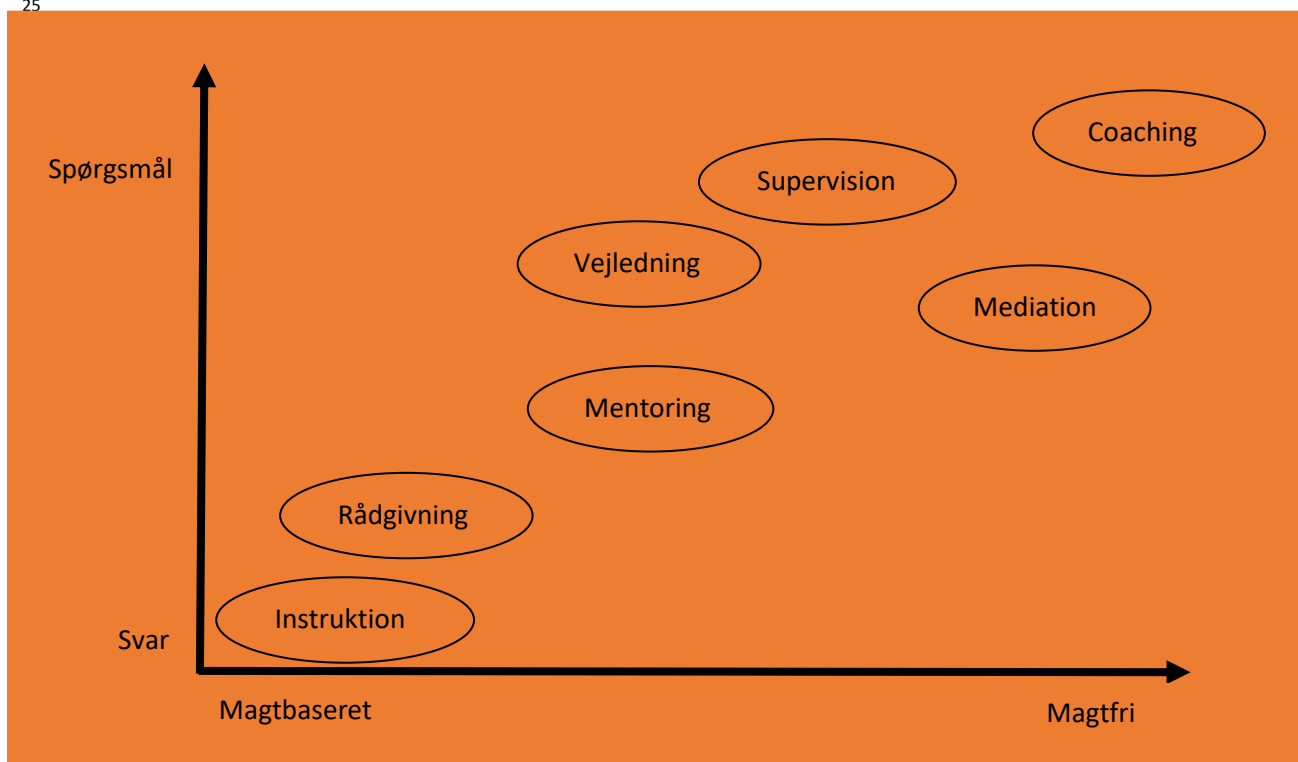
Som vejleder indtager man forskellige roller, og har derfor forskellige tilgange til deltagerne og måden, man kommunikerer på. Man kan have en tilgang som vejleder, coach, instruktør eller andet, når man står over for en gruppe børn eller unge. Forskellen i rollerne ligger i hvor meget magt vi har over deltagerne, og hvor meget de selv har at sige i forhold til løsning af opgaven. Det er illustreret i modellen af Reinhard Stelter herunder.

Når vi er instruktører, har vi magten og alle svarene. Det kan f.eks. være i forbindelse med en sikkerhedsinstruks, hvor der ikke er diskussion om, at deltagerne skal være iført klatresele eller redningsvest, det skal de, fordi instruktøren siger det.

Når vi er vejledere, er det os der faciliterer aktiviteterne og sætter retningen, men der er plads til deltageres egne initiativer og i høj grad til at de stiller spørgsmål og kommer med forslag til løsninger.

Når vi er coachende, ligger magten hos deltagerne, og vi stiller åbne spørgsmål, så de selv kommer frem til den løsning, der er rigtig for dem. Intet er fastlagt på forhånd.

25



Lige gyldigt hvilken rolle vi indtager, er det altid vigtigt, at kommunikationen er respektfuld og afpasset til deltagerne. Vi må aldrig tale ned til deltagerne. Vi bør altid se dem som ligeværdige deltagere i samtalen. Da deltagerne kan variere i alder og udviklingsniveau og have forskellige udfordringer, tilpasser vi både vores måde at tale på og de ord vi bruger til den enkelte.

I løbet af en aktivitet eller en mødegang, kan vi sagtens indtage flere roller i forskellige situationer. Det handler om at vide, hvornår man har hvilken rolle, og hvilken betydning det har for deltagerne. Samtidig har vi

²⁵ Stelter, Reinhard, "Coaching – Læring & Udvikling"

hele tiden fokus på at være anerkendende. Vi er opmærksomme på deltagernes nærmeste udviklingszone, og at alle oplever mestring, hver gang vi er sammen. Når vi hele tiden har disse fokuspunkter for øje, så bliver det relationen, samværet og oplevelsen, der bliver omdrejningspunktet, og de fleste aktiviteter kan blive en succes. Som vejleder skal man have et mentalt og praktisk overskud, samtidig med at man ved, at det er i orden ikke at vide alt. Man skal have styr på sin værktøjskasse, være omstillingsparat og have fokus på den gode oplevelse. Det er alt sammen noget, der kræver øvelse og erfaring og ingen kan gøre det perfekt fra starten.

Når man bevæger sig ind på et nyt fagområde, er det naturligt at man bekymrer sig om, om det nu kommer til at gå godt? Der kan hos naturfaglige, der er nye i det socialfaglige arbejde, være en bekymring for, om man nu ved nok om det pædagogiske til at arbejde med udfordrede børn og unge. De fleste naturfaglige vil være vant til, at fokus er på faglig læring og oplevelser. I socialt arbejde må den naturfaglige ændre primærfokus til, hvordan man faciliterer deltagernes udvikling. Derfor vil en dag ved fjorden med rejehov og læring om de dyr, vi finder, være midlet, mens mental og social udvikling vil være målet. Hvis vejlederens tilgang er som beskrevet i ovenstående, vil påvirkningen af deltagerne som et minimum være et møde med en empatisk og engageret voksen og i bedste fald et møde der kan øge deltagernes selvindsigt, selvtillid og selvværd. Det er dog vigtigt at kende sine begrænsninger. Indgår man i et arbejde, hvor deltagerne har psykoseproblematikker, udpræget angst, eller har aktive misbrugsproblematikker, så bør man arbejde tæt sammen med specialfagligt personale.

Hos socialfaglige har vi mødt en bekymring om, hvornår man er naturfagligt dygtig nok til at tage sine deltagere med ud. **Svaret er nu!** At færdes i den danske natur stiller ikke store sikkerhedsmæssige krav, og blot man ved lidt, kan man starte der, og blive klogere undervejs. Faktisk kan det, at man går ud og får sin erfaring sammen med deltagerne, være en vældig styrke i indsatsen. Det er dog vigtigt at have respekt for aktiviteter som at sejle, dykke eller klatre. Her bør man tage fat i en vejleder eller instruktør med den rette erfaring og uddannelse.

Så derfor er det bare at komme ud. "Hvorfor sidde inde når alt håb er ude!"²⁶ 😊

Cases

I projektperioden har vi været ude med mange forskellige typer institutioner, som arbejder med målgruppen. Dette afsnit beskriver cases fra et udvalg af de institutionstyper og naturformidlingsaktiviteter, vi har gennemført. Først beskrevet som en beretning fra en typisk turdag. Derefter beskriver vi nogle af de erfaringer, vi har gjort os. Vi vil gerne vise bredden i de aktiviteter, der er gennemført, og i en form vi håber, kan inspirere andre.

De enestående

De Enestående blev navnet for et af holdene under projektets åbne gratis tilbud for unge under 25. Siden foråret 2016 har vi i forskellige sammenhænge og med forskellig intensitet tilbudt unge i nærområdet et netværk, hvor de i konstruktive fællesskaber kan samles om friluftaktiviteter og hente støtte og rådgivning fra vejlederne.

De Enestående henvender sig til unge, der på nuværende tidspunkt ikke kan finde et andet tilbud, eller som ønsker et supplement til behandling i systemet. Unge, som ønsker at være en del af et fællesskab, og som

²⁶ Evjenth, D., "Sitt ikke inne når alt håb er ute"

ønsker hjælp til at håndtere psykiske udfordringer (ensomhed, depression, stress, angst, lavt selvværd). Unge som opfanges af, eller henvender sig til skolevejleder, skolepsykolog, læge, sundhedsplejen og lignende. Man henvises ikke i traditionel forstand til De Enestående, og der er ingen registrering med CPR-nummer. Der kræves ingen forkundskaber eller specielle fysiske forudsætninger for at deltage i De Enestående. Mange af de unge vi har mødt, får allerede en del hjælp gennem kommunen. Det, der gør dette projekt anderledes er, at vi kan tilbyde De Enestående et netværk med ligestillede unge samt nogle aktiviteter, der er et alternativ til traditionel foreningssport og motionshold.

På tur med De enestående

Denne dag er mødestedet en lokal skov med meget varieret natur, eng, bakker, store bøgetræer og tæt gran. Fra stenalderen er der tydelige spor i landskabet, f.eks. fra dyrkningsterrasser og kvægfolde. Vi har af ejeren fået lov at bruge området. Her må vi klatre i træer, finde brænde og lave bål. Stedet bliver blandt de unge kaldt "Base Camp". I dag er der en ny deltager med, som vi kalder Nina. Hun bliver taget godt imod af de andre unge. De har tidligere sagt, at de glæder sig til at møde andre og nye deltagere. De unges netværk og kontaktflade er for de flestes vedkommende ikke så stor. Som oftest når vi er i Base Camp, starter vi med at etablere et let shelter af en presenning, og starte bålet. Derefter er der frokost, som KOM-MED sørger for. Dels er der meget hygge i at lave mad sammen, og dels er vi dermed sikre på, at alle deltagere har noget brændstof at køre på igennem dagen. Herefter er der forskellige aktiviteter. Det kan være en vandretur i området, bueskydning eller træklating.

I dag er buerne med. Nina bliver spurgt af vejlederen, om hun har skudt med bue før. Det siger hun nej til. "Det kan jeg ikke". Vejlederen spørger, om hun vil prøve. Nina siger, at det vil hun ikke, for det kan hun ikke. Vejlederen fastholder med et smil, at det kan hun godt, og siger "Kom, så gør vi det". Nina bliver instrueret i buen, og rammer tættere og tættere på målet. Til sidst sidder et par pile i skiven. Nina bliver rost, og en anden deltager tager et billede med Ninas telefon, mens hun skyder. Samme dag er Ninas profilbillede på FB skiftet med billedet fra dagen, hvor hun skyder med bue og pil. Vi taler om at skulle fiske næste gang. Nina siger, at det kan hun jo ikke. Men at hun jo heller ikke kunne skyde med bue. Så hun vil give det et forsøg!!

Som så mange andre dage bruger deltagerne meget tid på bare at sidde ved bålet og snakke. For det meste løst og fast om, hvad de oplever. I dag kommer snakken også til at handle om parforhold og kærester. De unge vender ret følsomme emner på en meget god og for hinanden omsorgsfuld måde. Vi vejledere smider bare nogle få coachende spørgsmål ind, som f.eks.: "... og hvad gør det ved dig?" Sidst på dagen begynder det at regne. Vi får sat en ekstra presenning op. Da den skal ned igen observerer vi, at alle pigerne samarbejder om at få den ned, og binder knuderne i træerne op, hvilket kræver at de sammen flytter en stor træstub derhen, så de kan nå, og de pakker alt grejet sammen. Deres tempo stiger, og de virker som nogle, der løser en vigtig opgave.

Inden vi kører hjem, tager vi en vandretur i regnen. Snakken falder på det at være psykisk syg, og at det ikke må forveksles med det at være dårligt begavet, ikke at have venner, eller at man ikke nødvendigvis har dårlig selvtillid og dårlig familie. Man er bare syg med de udfordringer, det giver. Samtalen opstår bare, men er understøttet af vejlederen med åbne og anerkendende spørgsmål.

Oplevelsen med Nina fortsætter ved næste møde. Vejlederen spørger Nina, om hun vil hjælpe med at lave bål. Det vil hun gerne. Nina bliver spurgt, om hun har brugt en økse før. Det har hun ikke, og hun kan heller ikke, siger hun. Hendes læge siger nemlig, hun ikke har ret mange kræfter. Vejlederen foreslår, at hun prøver, hvis han hjælper. Efter flere forsøg får Nina flækket noget optænding, og udbryder ”*nu kan jeg flække træ og fiske!!*”

Et par uger senere udfylder Nina vores trivselsskema, se bilag 5. Hun scorer ret højt. Vejlederen siger, at det virker som om, hun har det godt. Nina siger at det har hun også nu. Han spørger til årsagen. Nina siger, at nu har hun fået nogen at snakke med. Vi tænker, at det må være hendes nye mentor eller nye venner derhjemme. Vi spørger til det og Nina siger ”Nej, det er jo jer her i ”De enestående”.

Erfaringer

I følgende beskriver vi de væsentligste erfaringer, vi gjorde med disse hold. Vi håber beskrivelserne kan lette opstarten for andre vejledere, der har mulighed for at lave et lignende tilbud.

Opstart

Rekruttering til en målgruppe som De Enestående kræver en stor indsats. Vi havde et par artikler om projektet i lokalaviserne. Artiklerne henvendte sig nok mest til de unges familier og fagfolk med kontakt til de unge. Vi havde lavet en Facebookside²⁷ og en flyer, som kunne stå på offentlige steder som bibliotek, lægehus og Frivilligcenter. Flyeren blev også givet til sagsbehandlere, så de havde en fysisk ting at videregive, med information om KOM-MED og projektmedarbejdernes kontaktoplysninger. Man må være opmærksom på dilemmaet mellem at skrive om tilbuddet som et tilbud for udsatte unge, og samtidig ikke at stigmatisere de unge som tilmelder sig. Der kan være en risiko for, at nogle unge tænker, at den gruppe hører de ikke til, eller senere føler sig sat i bås. Så derfor var vi f.eks. opmærksomme på at bruge begreber som *alene* i stedet for *ensom*.

Vi lavede et indlæg til flyeren, som rettede sig til det socialfaglige personale. Heri kunne vi gå mere i dybden med, hvilke pædagogiske tiltag vi havde, og forklare, hvorfor vi bruger udelivet.

Kontakten til KOM-MED sker på mange forskellige måder. Fra de unge selv, sagsbehandlere, lærere, mentorer, psykologer eller forældrene.

Det første møde

De unge henvender sig til en af vejlederne enten på Facebooksiden eller direkte på telefon. Vi tager over telefonen en snak om, hvad KOM-MED kan tilbyde, og finder sammen ud af, om den unge vil passe ind i en af grupperne. Kontakten kan også etableres af en fagperson fra f.eks. jobcentret eller fra kommunens støttekorps. Herefter aftaler vi et fysisk møde. Det kan for nogle unge være rart at have en kendt person med ved første møde.

²⁷ facebook.com/hedehuset.dk

Antal unge

Gruppen bør ikke være større, end at alle kan være deltagende og medansvarlige. Vi havde omkring 8 unge i grupperne. Man skal som vejleder være opmærksom på, at nogle unge har gået hjemme i meget lang tid, og er uvant med at komme ud blandt andre. Der er dage, hvor styrken bare ikke er til det. Derfor er der heller aldrig en bebrejdelse fra vores side, når vi modtager et afbud, men et "vi glæder os til at se dig næste gang".

Man kan som vejleder med disse grupper af unge godt miste pusten. Et eksempel er, at vi ud af 8 deltagere i en periode havde 2 -3 der mødte op. En ung fyr, som er hårdt ramt af angst, meldte et par gange afbud i sidste øjeblik. Vejlederen er mødt op ved klubværelset for at hente ham. Men han kommer ikke ud. Vejlederen får en kort sms-besked om, at i dag kan den unge bare ikke. Des større er glæden så den dag han er med, og det er helt tydeligt, at det er en sejr for ham at komme ud. Dette lader sig kun gøre, fordi der ikke er nogen bebrejdelse eller spydige bemærkninger fra vejlederens side, men en forståelse for, hvordan det er at have angst.

Kontaktform

En typisk mødedag i netværket starter 2 dage før i gruppens Messenger-tråd. Vejlederen skriver ud før mødedagen med info om, hvilken aktivitet der bliver, og hvor vi skal være. De unge kan så melde til eller fra. Få af de unge er selvtransporterende, og nogle har det svært ved offentlig transport. Derfor har vi prioriteret at tilbyde transport i vores minibus. I starten var Messenger-gruppen bare en nem måde at styre logistikken på. Efterhånden blev Messenger-gruppen også en del af det netværksskabende. De unge og vejlederne begyndte her at dele billeder fra turene, og sendte hilsner.

Tidsrum

På selve mødedagen starter vi ved 10-tiden med at hente, og alle er fremme på mødestedet ca. ved 11-tiden. For en del af gruppens unge vil en tidligere start kunne afskrække fra deltagelse. Ofte er vi hjemme igen ved 16-tiden. Vi har med en del af deltagerne oplevet, at de har spurgt, hvad der skete, hvis de fik det psykisk dårligt, mens vi var ude. Vi har så forsikret dem om, at vi til enhver tid kunne afbryde og køre hjem, og at de andre unge er indforstået med den præmis. Deri har der været en stor trykthed.

Forventninger til aktiviteter

I starten af projektet var der en del unge, som havde deltaget i det tidligere KOM-MED. De glædede sig rigtig meget til, at vi kunne genoptage tilbuddet. Vi som vejledere havde samlet en masse viden om mulige måder at udnytte naturen terapeutisk, og ligeledes var vi meget ambitiøse på de unges og projektets vegne. Vi havde derfor strukturerede indlæg i programmet hver gang. Eksempelvis mindfulness og oplæg om kost. I en periode var tilmeldingen ret dårlig. Heldigvis kender vi de unge godt, så da vi spørger enkeltvis, siger de, at det for dem er et frirum at være i De enestående. I De enestående har vi kun én regel; "du må være, sige og gøre, hvad du vil, bare det ikke skader/ generer nogen, heller ikke dig selv". De følte, at der var et pres fra vejlederne om, at de skulle ændre sig, tabe sig osv. At det ikke længere var et frirum, hvor man kunne finde den rådgivning, man ønskede sig. *Hvis man ønskede den!* efter denne evaluering gik vi bort fra at anvende denne type planlagte oplæg for de unge, medmindre der forinden var udtrykt ønske herom.

En anden fælde man som vejleder kan falde i er, at vi har en masse fantastiske oplevelser, vi så gerne vil give videre. Derfor kan vi komme til at lave et presset program, der ikke levner plads til, at de unge bare er

sammen, og får snakket. Vi kan også have en ambition om, at de er med i alle aktiviteter. Der skal være plads til, at de unge deltager på deres måde i aktiviteterne, og stadig er med i fællesskabet.

Dynamiske og funktionelle aktiviteter

Deltagerne i De Enestående har fysisk meget forskellige afsæt, og forskellige behov for udfordring. Derfor har vi, medmindre vi er på vandretur, haft en base hvorfra aktiviteterne kunne foregå, således at hvis der var f.eks. træklating, kunne man deltage eller vælge at være ved bålet. I basen har der også været mulighed for at lave mad, snitte eller lignende. Ved udfordrende vejr har vi kunnet stille en lavvu med ovn op. Den komfort har betydet, at deltagerne efter udeaktivitet altid har kunnet finde ind i varmen. Vi har præsenteret deltagerne for de fleste naturformidlingsaktiviteter, og fået god opbakning. I denne gruppe har det tit givet mening med aktiviteter, der havde et praktisk formål. F.eks. at save brænde til vinteren, samle muslinger til maden, eller rejse telt i dårligt vejr.

”Det er godt med det aktive - nu arbejder vi. Jeg har jo ikke noget arbejde. Lave bål eller bygge noget. At klatre - et fysisk stykke arbejde. Det giver mig en følelse af at være ok. Jeg gjorde det faktisk! Jeg får følelsen af at kunne noget og af at have lavet noget. Det giver en sejrsmoment og dem får man ikke mange af, når man er syg. Intet arbejde og ingen uddannelse. Her får jeg små sejre, som jeg har brug for. Det er ekstremt vigtigt at få den slags sejrsmomente”

Citat: KOM-MED deltager.

Udeliv når det giver mening

I efterårs- og vinterperioden har det nogle dage været nødvendigt at være inde. Selvom udelivet er fantastisk, er der dage, hvor det er mindre fantastisk. Det kan for os alle være svært at holde varmen i snesjap og 2°. Her har det været dejligt, at vi på naturskolen har haft stillet et stort rum med brændeovn samt et værksted med mulighed for natursløjde til rådighed. I gruppen her er friluftslivet omdrejningspunktet, og fællesskabet er målet. Det betyder, at en tur til naturhistorisk museum godt kan følges op af et cafebesøg.

Evalueringskema

Vi havde af hensyn til evaluering af indsatsen indført et WHO trivselsskema, som vi havde tilføjet 2 ekstra spørgsmål samt en online stresstest²⁸, hvilket skulle give os et billede af, om de unge oplevede bedring under forløbet. Det viste sig ret hurtigt, at der var for mange usikkerhedspunkter til, at dette billede ville være retvisende. Som eksemplet med Nina, der kun har været med 4 gange, da hun skal udfylde skemaet, men åbenbart allerede føler en tilknytning, og i gruppen finder nogen at tale med. Trivselsskemaet siger ofte mere om dagsformen end om generel udvikling. Alligevel fortsatte vi med at bruge skemaet, fordi det gav anledning til nogle relevante og målrettede spørgsmål om, hvordan det gik den unge.

²⁸ fho.dk/arbejdsmiljoe/stress-test/

I evalueringen af tidligere KOM-MED projekt kan du læse mere. Find den via dette link: naturstyrelsen.dk/media/232672/evalueringssrapport-kom-med-projektet-2017.pdf

Langsø Friskole

Trivselsindsats på Langsø Friskole

KOM-MED 2.0 fik en henvendelse fra Langsø friskole. De har en klasse 6.-7. årgang, som har en del udfordringer med trivslen. Vi holder møde med klassens lærere, og aftaler, at vi vil lave et program, som dels giver klassen gode oplevelser sammen, og dels er fyldt med opgaver, som vil skabe refleksion over, hvordan børnene behandler hinanden i fællesskabet.

Planen er en introdag tæt på skolen. En to dages overnatningstur på naturskolen. Afrunding på en kanotur.

Vi har forberedt elever og lærere på, at vi skal sejle kano, og at en af teamøvelserne er at bygge en kanokammaran. Dagen før kan vi se, at det vil være uforsvarligt at sejle, så en ny plan lægges. Elever og lærere går fra skolen ned til Tjele Langsø. Her har vi forberedt os på storm og regn, som vejrudsigten lover. Vi har en bålhytte, hvor vi bager pandekager, og en lavvu med ovn, hvor vi kan mødes til fælles intro. Efter præsentation af os, spørger vi eleverne om følgende: Hvorfor går I i skole? Kan man undgå at gå i skole? Hvordan vil ens liv være, hvis man aldrig havde gået i skole? Hvor mange timer bruger I om ugen på at gå i skole? Hvad er vigtigst for, at det bliver en god dag? Det ender med at børnenes svar fører til en konsensus om, at man ikke kan undvære at gå i skole, og at det vigtigste for at trives i skolen, er godt kammeratskab. Det bringer os frem til, hvorfor vi er her. KOM-MED 2.0 vil gerne være med til, at vi sammen arbejder for endnu bedre kammeratskab. Vi arbejder med gruppen og relationer, men også med det individuelle, når chancen byder sig.

Udgangspunktet er helt traditionelle teamøvelser, hvor eleverne bliver delt i mindre grupper som skal arbejde sammen om en opgave. Ved hver post er der en vejleder. Børnene får et opgavekort, se bilag 3, og skal derfra selv strukturere opgaven. Det bliver ret tydeligt, at de grupper, som har et godt samarbejde og en god tone, klarer sig bedst. Det melder vi tilbage på, og eleverne kan tydeligt se, at det er sådan det forholder sig. En af posterne er f.eks. træklating. Her gives point for, hvor mange der kommer op i træet, men også for hvordan der bliver givet "Beta". Beta er, når man rådgiver om næste greb, og roser hinanden.

Eleverne bliver til sidst bedt om at skrive et brev til en anden ukendt elev fra klassen. Brevet skal være et spørgsmål om klasses trivsel. Se eksempler på svar i bilag 6.

En individuel og klassisk case er, at vi er ved at fyre op til pandekagebagning. Der skal hugges brænde, og et par drenge har været i gang med øksen. Vejleder spørger Alberte, om ikke hun kan hugge lidt mere. Alberte svarer, at det kan hun ikke finde ud af. Vejleder siger, at det kan hun helt sikkert, og opfordrer hende til at prøve. Alberte får ikke rigtig sving i øksen. Hun er meget forsigtig. Vejleder anbefaler, at hun tænker på en hun ikke kan lide, og så får givet den et hug. Alberte flækker træet, og det ses på hende, at hun har fået en sejr, og forsigtigheden er væk. Alberte hugger nu resten af det træ, vi skal bruge.

Erfaringer

I planlægningsfasen sammen med personalet er det hjælpsomt med en model som "Kvalificeret selvbestemmelse", som beskrevet på side 19, så vi sammen bliver enige om, hvor fokus skal være. Fokus for denne klasse var refleksivitet og socialitet. Når vi vælger aktiviteter og opgaver, kan modellen også hjælpe med til at holde fokus på, hvilken udvikling aktiviteten skal understøtte, og hvilket formål den har.

Indenfor den traditionelle teambuilding kan man finde masser af øvelser, som skal styrke og visualisere samarbejdet i en gruppe. De fleste af disse fungerer også for børn og unge.

Specielt ved større grupper i et struktureret forløb er det vigtigt at have tænkt tanken, at en plan B kan være nødvendig, og formidle denne mulighed til samarbejdspartneren.

Drejobogen er et vigtigt redskab, når et større arrangement skal afvikles, se bilag 2. Jo mere overblik og ro vi har som vejledere, jo mere overskud er der til at observere og danne relationer. Opgavekortene sikrer, at de andre fagfolk vi samarbejder med, nemt kan instruere ved en post, se bilag 3.

Astrup Skole

Astrup Skole er en specialskole, hvor eleverne kan gå fra 0. – 9. klasse. Eleverne er opdelt i klasser med 3-7 elever i hver, og inddelt efter alder, udviklingsniveau og udfordringer. Fælles for eleverne er, at de har indlæringsvanskeligheder og svært ved at fokusere i længere tid. Nogle elever er også fysisk udfordrede. Skolen bruger udlev som en del af deres pædagogik. Vi havde lavet to forløb; et med en af de yngste klasser og et med en af de ældste. Som vejledere var vi hele tiden opmærksomme på dagsformen hos deltagerne, og justerede os løbende. Det vigtigste mål var, at de fik styrket de sociale kompetencer, havde en god dag og oplevede mestring.

Inden vi tog afsted, havde vi gjort nogle forberedelser. Vi havde besøgt eleverne i deres klasser, så de vidste, hvem de skulle være sammen med. Samtidig kunne vi lære lidt om dem, deres udfordringer, og hvad de blev motiveret af. Hos de yngste havde vi en trold med, som var lavet af naturmaterialer, og som skulle være en del af aktiviteterne på vores første tur. Vi viste trolden til eleverne, og lod dem beholde den. På den måde havde de noget meget konkret at forholde sig til, når de skulle informeres om, at de skulle på tur med KOM-MED. Hos de ældste elever tog vi en snak om påklædning, og om hvor vigtigt det er at have varmt, samt vind- og vandtæt tøj og fodtøj på.

Når vi skulle afsted, mødtes vi på et aftalt sted og vi havde informeret lærerne et par dage i forvejen om dagens program, så de kunne forberede eleverne. Aktiviteterne varede typisk 2-4 timer, og nogle gange havde de madpakke med, andre gange lavede vi mad sammen.

At tænde bål med ildstål

En efterårsdag er KOM-MED på tur i Rold Skov med tre drenge og deres to lærere. Drengene er 7-9 år. Turen er en del af et forløb, hvor drengene har udeskole. En del af dagens program er at tænde bål med ildstål. Drengene har prøvet det på et par af de foregående ture, men her har aktiviteten dog været voksenstyret, og der har været kamp om at være den, der tænder bålet i dag. På dagens tur vælger vi en anden tilgang. Drengene er ikke så interesserede i forberedelserne med at finde kvas, og opdele det i størrelser forud for at tænde bålet, men de vil rigtig gerne bruge ildstål og få vat til at brænde. Drengene får hver et ildstål og en hel pakke vat, de får at vide, at de skal tænde vattet inden for stenene på bålpladsen, og så kan de bare blive ved så længe, der er vat.



Drengene er med på ideen, og går straks i gang. En af drengene har en delvis lammelse i sin venstre hånd og arm, så han er motorisk lidt udfordret, men med støtte og opmuntring finder han ud af, hvordan han kan lykkes med at lave gnister med ildstålet. Begejstringen er stor, da de får ild i det første vat. En vejleder flytter vattet ind midt på bålpladsen med to grene og giver dem et nyt stykke vat, som også hurtigt bliver tændt. De mange stykker vat med ild i kombination med kvas og optændingsbrænde bliver hurtigt til et fint bål. Efterhånden regner drengene selv ud, hvordan de kan flytte vattet med to grene. Drengene fortsætter længe med at tænde vat og begejstringen er lige stor hver gang det lykkes, hvilket ofte er i første forsøg.

Erfaringer

At tænde ild med ildstål er ikke noget, de fleste har prøvet, og det kan virke svært og ukendt. Det er dog en færdighed, man hurtigt kan tilegne sig, også selv om man har en fysisk udfordring eller ikke er ret gammel. Når det lykkes, er overraskelsen og begejstringen så stor, at man får lyst til at gøre det igen. Det er en ret god motivation for at gentage, øve og mestre. Drengene i denne case har mange udfordringer, men de har også en vedholdenhed, så når de bliver motiverede, og laver noget de finder interessant, bliver de ved. De kan nu se på sig selv som nogen, der kan tænde bål med ildstål, og det styrker deres selvtillid. Forhåbentlig kan de tage det med sig og bruge det næste gang, de skal lære noget nyt.

Vi vejledere lærte denne dag noget om, hvor vigtigt det er at følge deltagernes initiativ, og gå med ind i deres verden. Tidligere kunne der opstå en konflikt om, hvem der fik lov at tænde bålet. Dette skete ud fra et voksenperspektiv der sagde, at vi skal tænde et bål, og når der er ild, er vi færdige med at tænde bål. Drengenes perspektiv på båltænding var imidlertid et andet. De var mere interesserede i at tænde ild end i at lave bål. Det viser os, at vi som vejledere skal passe på ikke at skabe konflikter ved at overse deltagernes perspektiv, og hvor deres motivation udspringer fra.

Geocaching

Det er en smuk efterårsdag i Rold Skov. Da vejlederne ankommer til det aftalte sted, står fire drenge og deres to lærere allerede klar. De glæder sig til at komme i skoven på "skattejagt". Drengene er 14-15 år. Vi har været på flere vandreture i forskellige skove, og særligt en af drengene har vist interesse for Geocaching, og han har fundet flere caches på vores vej. Geocaching foregår ved, at man henter en app²⁹ til sin telefon. På den kan man se, hvor der er gemt en skat eller cache, som det hedder. En cache er en beholder, der er vandtæt og vejrbestandig, og som indeholder en blok, en kuglepen og forskellige småting. Cachen er lagt ud af private personer, og registreret i appen, så alle der har lyst kan finde den, skrive sit navn på blokken, og lægge en lille ting i, og tage en af dem, der allerede ligger der. Det er ganske gratis og en rigtig god måde at motivere f.eks. teenagere til en tur i skoven.

Vi har denne dag valgt at følge drengenes interesse for Geocaching, og har fundet en rute med ni caches i et mosdækket skovområde, hvor der ikke kommer så mange mennesker. Drengene er som beskrevet helt klar. De har hentet appen på deres telefoner, og ved også hvilken retning vi skal gå for at finde den første. Eskild, som har prøvet det før, går forrest, og finder hurtigt den første skat. Der er stor begejstring og alle får efter tur skrevet deres navne på blokken. Det er lidt besværligt at skrive på en lille blok med kolde fingre, men det slår ikke drengene ud. Malthe har kaldt sig "Fiskepind" da han loggede ind i appen, og det er vigtigt for ham

²⁹ [geocaching.com/play](https://www.geocaching.com/play)

også at skrive det navn på blokken. Han har svært ved at stave til det, men klarer det med lidt hjælp. Vi går videre, og drengene skiftes til at gå forrest og være den, der viser vej til den næste cache. Nogle af dem har lidt svært ved at omsætte det de ser på appen til virkeligheden, men de er gode til at hjælpe hinanden, og i fællesskab finder de den ene cache efter den anden – også selvom nogle af dem er godt gemt. Da vi når til den sjette, skal Malthe ikke længere have hjælp til at stave til "Fiskepind" og han siger stolt: "Nu kan jeg stave til det selv".

Vores ruter følger ikke stierne, men går gennem krat og over grene og væltede træer. Det er en fantastisk og anderledes måde at gå i skoven på. Det kræver mere af drengenes motorik, fysik og opmærksomhed at gå i den ujævne skovbund, og vi kan også mærke på dem, at deres fokus er på det. Eskild har ADHD. Han er oftest forrest, og har fuld fart på, men på denne tur formår han at holde fokus og vente på de andre. Han er eksper-ten, og kan vise de andre, hvad man skal, og hvordan appen virker. Drengene har alle indlæringsvanskelighe-der og har svært ved at stave, så det er god træning, at de skal skrive deres navn ved hver cache. Malthe lærer at skrive et nyt svært ord, og får en oplevelse af mestring. Nu er han en, der kan lære nye ord i skoven og skrive "Fiskepind".

Erfaringer

Teknologi og mobiltelefoner er vigtige elementer i de unges verden. Det har vi her valgt at kombinere med en naturoplevelse, for på denne måde at bruge noget trygt og kendt til at introducere noget nyt og ukendt. Vi har som vejledere erfaret, hvor smidigt de unge bevæger sig mellem den virtuelle verden og naturen omkring dem, og hvor meget værdi og potentiale der er i at omfavne teknologien, frem for at forbyde den.

På tidligere ture skulle vi blot følge en sti, og indimellem kigge på et kort. Det fangede kun drengenes interesse i kort tid, og fokus var mere på at drille hinanden, at det var hårdt at gå, at de var tørstige osv. På denne tur så vi, at drengenes fokus var på at gå og finde vej, og derfor var der ikke overskud til alt muligt andet. Eskilds opmærksomhed var det meste af tiden fokuseret på opgaven, og det fik hans ADHD-adfærd til at træde i baggrunden. Det gav ham en god oplevelse, og alle vi andre et nyt blik på ham og hans adfærd.

Eleverne fra Astrup Skole har vist sig at være meget motiverede for aktiviteterne, og har som udgangspunkt været deltagende og meget til stede i nuet. Den lille gruppe har gjort det muligt for os at justere aktiviteten, så det altid blev en god oplevelse, og alle hver gang oplevede mestring. For at kunne dette, har vi måttet forberede os på forskellige scenarier og har ofte planlagt mere end vi nåede. Vi har også set, hvor meget værdi der kan ligge i små ting, og i at følge elevernes initiativ og støtte op om det, der interesserer dem, frem for at tvinge dem i en forud planlagt retning.

Botilbuddet Fuglsang

Botilbuddet Fuglsang er en afdeling under Fonden Hedehuset. Botilbuddet ligger i kanten af Mariager, og har nem adgang til skov og fjord. Botilbuddet har plads til 12 unge der borgere, der alle modtager socialpædagogisk støtte og træning. De unge har hvert deres værelse i to afdelinger med fælles køkken. Det kan minde om et bofællesskab. I formiddagstimerne og indtil først på eftermiddagen er de unge i dagbeskæftigelse, f.eks. praktik eller STU-uddannelse. Som opstart fortæller KOM-MED 2.0 til et møde med ledelse og personale om de muligheder, friluftslivet giver for fysisk aktivitet og personlig udvikling. KOM-MED 2.0's muligheder for at tilbyde flere aktiviteter bliver mødt med glæde, og interessen for mulighederne i friluftslivet er stor. Vi aftaler, at KOM-MED 2.0 tilbyder aktiviteter en gang om ugen.

Formen bliver, at vejlederne fra KOM-MED 2.0 kommer på botilbuddet, når de unge har fri, og er kommet hjem. Vi mødes i fællesskøkkenet, hvor vi får en kop kaffe med dem, der er til stede. Vi hører om deres dag, og fortæller om dagens aktivitetstilbud. Vi har på forhånd sendt en mail til personalet, så de i skemaet og dagen før kan informere de unge.

De ting vi gerne vil arbejde med, er relationsdannelse i ungegruppen og til det pædagogiske personale, som deltager. Vi vil gerne give de unge en serie af mestningsoplevelser samt fysisk aktivitet og motion på en sjov måde. Sidst, men ikke mindst, er det værdifuldt at præsentere denne gruppe unge for fritidsinteresser, som på en positiv måde kan give indhold i livet, og som kan føre til konstruktive fællesskaber, når de engang skal ud at bo alene.

På vores første fællesmøde med personalet og de unge, fortæller vi hvad vi kan tilbyde, og spørger hvilke aktiviteter, de unge tænker kunne være sjove. Vi spørger herefter rundt, hvem der har lyst at deltage. En af pigerne siger: "Det skal vi da, William", hvorefter en af de ansatte påpeger, at det nok ikke er noget for William, da han jo har angst. Pigen holder fast: "Jo, William, det kan du sagtens". William indvilger i at prøve, og er herefter en stabil deltager. Der kommer typisk 3 – 6 deltagere og to vejledere med på aktivitetsdagene.

Kanotur ved fjorden

KOM-MED 2.0 vejlederne møder ind på botilbuddet og får en kop kaffe med de unge. Vi fortæller om dagens kanotur. Næsten hele institutionen deltager. Det er vigtigt for deltagerne at vide, hvem de skal være i kano med. Ikke fordi der er nogen, de ikke kan lide, men for tryghedens skyld. Vejlederen opdager lidt for sent, hvor vigtigt det er, hvilket fremgår af det følgende. To elever har ikke sejlet før, og har ikke mod på at sejle. De går sammen med en pædagog til en aftalt plads på kysten for at mødes med resten. Vi kører kanoerne ned til en lille bro ved kajakklubben. Vejret er fint, men vinden er lige ind på kysten. Nogle få har sejlet kano før. Vejlederen giver en kort intro på land til forskellige styretag og fortæller, at de ikke må miste modet, hvis ikke kanoen lystret i dag, da vind og bølger gør det svært at styre lige. Sejladsen er trods vinden helt sikker. Vejleder siger: "Hvis I ikke lykkes, vælter I ikke, men lander bare på stranden" og "Det er ikke fordi I ikke er dygtige, det er fordi det i dag pga. sidevind er svært". Alle bliver på lige fod inddraget i beslutningerne: Kan vi sejle, så det er forsvarligt? Hvordan laver vi hold, så alle er lige stærke? Hvilken rute er bedst? Og til sidst: Er alle tilfredse og trygge med det besluttede? Vi er som vejledere bevidste om, at det endelige ansvar ligger hos os. Alle holdene kommer afsted. En kano er sammensat som et team af William og en mandlig pædagog. Vi havde set dem som de stærkeste, så de er først ude. De driver ret hurtigt ind på stranden, men får skubbet sig ud igen. Vi følger alle kysten rundt i en bugt og passerer havnen. Der er et kort stykke med bølger, inden vi kommer i læ af en pynt. Pædagogen melder ud, at det stykke nok var for vildt for den unge. Et andet team er to kvindelige pædagoger, som ikke har den store erfaring. De er fra start ret bekymrede for vejret, men kæmper sig godt igennem efter et par lette grundstødninger. Mens vi passerer et åbent stykke med bølger, sejler en vejleder op på siden af de kvindelige pædagoger, og roser dem for deres gåpåmod og evne til at få kanoen i den rigtige retning. De tager rosen til sig, og virker ret sejrssikre. De siger flere gange "Hvor er vi gode". Alle er nu inde i stille vand, og får mere fornemmelse for styring af kanoen. Den mandlige pædagog siger, at det nok ikke vil være godt for eleven William at sejle tilbage gennem bølgerne.

Vi sejler alle op på stranden, og finder en skrænt i læ af skoven, hvor vi laver bål. Der bliver undervist i bålbygning, brændesankning, ild med ildstål og lavet opbygning til grillristen. Vi sidder længe i solen og hygger. En flok køer kommer forbi. Vi opdager, at de er nysgerrige, men ikke farlige.

Da vi skal hjem, bytter de to mandlige pædagoger, så der er en ny i kanoen. Det viser sig at eleven William, der efter sigende var utryk i forhold til turen tilbage, egentlig ikke har noget problem, men gerne vil sejle hele vejen tilbage. De to kvindelige pædagoger er også blevet så sikre på deres evner, at de også sejler helt tilbage. De elever, som har lavet hold sammen ser, at de faktisk er lige så erfarne som de ansatte. Hvad denne observation betyder, kan man kun gisne om.



Vel hjemme udtrykker flere, at de har haft en fantastisk oplevelse og et ønske om at prøve kajak næste gang.

William prøver senere at klatre i træer, sejle kajak, skyde med bue og sejle sejlbåd. Herefter får han tilnavnet William Vildmand.

Erfaringer

Historien om William viser, at netop nye rammer og nye forventninger giver mulighed for ny adfærd. Man må som socialfagligt personale være opmærksom på, at denne ændring kan ske, og være åbne for den unges nye potentiale.

Under forløbet i botilbuddet fandt vi ud af, at det var hjælpsomt at have en Messenger-gruppe, hvor vi kunne informere direkte til de unge. Messenger-gruppen er en formidabel måde at have en direkte kontakt med deltagerne på. Vi kan dels forberede dem på, hvad der skal ske i løbet af dagen, for eksempel påklædning og destination. Deltagerne har også mulighed for at spørge ind til dagen, og melde til eller fra. Da tilbuddet er frivilligt, er det ofte i sidste øjeblik, de unge beslutter, om de deltager. Messenger giver også mulighed for, at vejlederne kan lægge billeder op, og fortælle den gode historie. Dette er en del af det at bygge et positivt narrativ om den enkelte deltager.

Kanoturen er et eksempel på, hvordan friluftslivet kan træne os i kollektive beslutninger og ansvar. Hvis vi som vejledere lægger op til en fælles vurdering, er der en mulighed for, at alle deltagere, personale, unge og vejledere på lige fod vurderer situationen, og tager hensyn til de andres evner, sikkerhed og tryghed.

Det kan til tider være gavnligt at dele beslutninger op i faser, så man sikrer sig, at deltagerne er med i mest muligt.

1. Beslutningsfasen

- Her tages stilling til, om opgaven eller en bestemt aktivitet skal udføres

2. Planlægningsfasen

- Her finder man ud af, hvordan opgaven/aktiviteten skal udføres, og hvad man skal bruge

3. Udførelsesfasen

Her besluttet, hvem der gør hvad og hvilke funktioner, der er nødvendige for at målet kan nås

4. Værdsættelsesfasen

- Her vurderes om det resultat, der er nået, er tilfredsstillende og godt udført. Når projektet/aktiviteten er gennemført, er det vigtigt at sætte ord på resultatet, så den unge gennem hele forløbet og også ved afslutningen, oplever projektet som værdifuldt.

Absolut fritid - Overnatningstur og aktiviteter

Absolut fritid er et weekendafslastnings-tilbud for børn og unge, som f.eks. bor i plejefamilie. Lederen af Absolut fritid har hørt om KOM-MED, og henvender sig. Deres sædvanlige sommerferie til udlandet er aflyst pga. Corona. Lederen vil høre, om vi kan tilbyde noget til deres unge. Lederen ved, at forventningerne er store, da sommerturen til La Santa sport er en tradition, og deres unge havde set frem til denne udlandstur. Spanien er nu aflyst og byttet med ophold i et sommerhus. Vi foreslår en vandretur med overnatning i selvbygget shelter plus to dage med friluftaktiviteter, hvor deltagerne dog overnatter i sommerhuset.

Vandretur og aktiviteter

Vejlederen møder ind i sommerhuset. De unge er samlet ved morgenbordet på terrassen. Vejlederen fortæller, hvad de næste par dage vil bringe, og at han er med på, at det er noget andet end den ferie, de havde glædet sig til, men at vejlederen og personalet vil gøre deres bedste for, at de alle får en god oplevelse. De unge har inden ferien fået fremsendt en pakkedliste. Efter morgenmaden lægger vi rygsække frem, og gennemgår, hvad de unge hver især skal pakke og bære af fælles grej.

Vi har arrangeret bustransport, så vi kan gå fra bunden af Mariagerfjord til en bugt neden for naturskolen. En distance på ca. 13 km. Udstyret til bivak er lagt ud på det sted, vi skal overnatte. I snit går de unge med 10 kg. i rygsækken på startdagen. Nogle af deltagerne vurderer, de er stærkere og større end andre, og tager en større del af fællesgrejet. Motivationen hos de unge tager et dyk i starten af ruten. "Jeg er træt" og "Det er kedeligt" hører vi fra nogle, mens andre siger: "Kæft, her er flot!" Efterhånden som der kommer gang i snakken og benene, stiger humøret. Sidst på eftermiddagen kommer vi frem til lejrpladsen. Vejleder siger efter vandreturen. "Den her tur plejer jeg at dele op i to stykker, når jeg går med f.eks. en folkeskole." "I er ret seje, at I gik den på en dag". Senere på dagen hører vi en af de unge sige til en anden. "Han sagde vi var ret seje, og har gået længere end de fleste." Deltagerne får en IKEA pose med to presenninger, snor og 4 store stålplokker. Det er frit, hvordan de vil bygge deres shelter. Vi vejledere kommer kun med få nysgerrige spørgsmål til konstruktionen for at sikre, at de unge kan sove i tørvejr. Vi kan fornemme, at de unge er ret slidte efter dagens vandring, så vi vejledere laver aftensmaden. Vi sidder lidt omkring bålet efter maden. Trods trætheden, har næsten alle mod på at prøve at fiske inden vi går i seng.

Efter en overnatning i sommerhuset har vi to dage med vandaktiviteter. Kano, kajak, og snorkling.

En af pigerne siger ved feriens afslutning: "Efter den her ferie tror jeg, jeg kan klare alt! Når jeg har kunnet gøre alle de her ting i ferien, tror jeg, jeg kan klare alt i fremtiden".

I februar året efter har vi nogle af deltagerne fra sommerturen med på en overnatning i telt. Om aftenen ved bålet spørger vejlederne, om der er ting fra sommerturen, de unge kan huske. Rigtig mange minder kommer op. En af pigerne fortæller blandt andet, at hun en gang skulle til danseoptræden og var ret nervøs, men tænkte, at når hun kunne gå så langt og sove under en presenning, kunne hun nok også klare den optræden. En anden pige fortæller, at hun husker en vejleder som lagde et tæppe over hende, mens hun var ved at falde i søvn. En huskede, at da de kom frem var hun rigtig træt og havde lyst at komme hjem i en rigtig seng. Men om morgenen tænkte hun bare, at det var sejt, det hun havde gjort, og at det var så rart at ligge i soveposen og være sammen med de andre i ly under presenningen.

Erfaringer

Hvis vandringen i sig selv ikke er udfordrende nok for nogle deltagere, kan man undervise i kort og kompas, og lade deltageren vise vejen.

Vejlederen kan spare noget besvær med god information. Ting som vi vejledere selv tager for givet, men som er ny viden for de unge. F.eks. kan vejlederen sige: "Hvis I stiller jeres ting ind i bivakken nu, risikerer I ikke vådt grej, hvis det regner senere." eller "Tag ikke vådt tøj på ned i soveposen, så bliver den våd i nat." Nogle unge går bare i den retning man peger, andre har brug for at vide, hvor langt, hvor længe, og hvordan der er, hvor vi kommer frem osv. Vi må som vejledere respektere det behov, og måske informere nogle individuelt.

Læring af nødvendige ting på tur kan overføres til hverdagens læringseksempler. Eksempel: De unge har om morgenen en snak om deres skoler, og deler deres mangel på forståelse for meget af det, de skal lære. Som en siger: "Jeg vil også gå i den klasse uden lektier." Vi vejledere kan vise eksemplet. De unge, som lavede deres lektier, lyttede til vejlederens information, flyttede deres ting ind i shelteret før regnen og ikke tog de våde bukser på i soveposen, er også dem, der har tørt tøj og sko i dag. Vi kan spørge: "Er det overførbart til hverdagen i skolen?"

Hvis vi som vejledere husker at gøre opmærksom på, når de unge har ydet en unik indsats og sætter fokus på de sejre, de unge oplever, kan de nemmere få oplevelsen af mestring, og måske senere bruge oplevelsen til øget selvtillid.

De unge refererer tit til oplevelser, de havde som børn i naturen. De slog smut ved stranden, klatrede i havens træer, eller de byggede hule. Dette tilbageblik gør det oplagt at spørge ind til deres barndom. Som oftest repræsenterer det en positiv tilgang til en videre samtale.



Aktivitetsoversigt

I dette projekt har vi brugt aktiviteterne som det fælles tredje og som middel til udvikling. Når vi er afsted med en gruppe, er den for det meste sammensat af børn og unge med mange forskellige forudsætninger og udfordringer. Når man er vejleder for en gruppe, vil det oftest være tilfældet, og derfor er det vigtigt, at man hele tiden justerer sig selv og aktiviteten i forhold til deltagerne. Det er rigtig fint at have en plan, men vigtigt at vide at man ikke altid når det hele, og nogle gange kommer til at lave noget helt andet, end det man regnede med. Det er en fordel, at man som vejleder på forhånd har gennemtænkt en række scenarier og forberedt sig mentalt og praktisk på dem.

Tænk over at have lidt ekstra små aktiviteter med, som kan fylde en pause eller motivere en deltager, der har svært ved at komme i gang. Alt afhængig af hvilken tur man er på, vil det være forskelligt, hvor meget plads, der er til grej. Under "Bilag" sidst i dette katalog er "Den Magiske Bålpose" beskrevet. Den har vi altid med, når vi er afsted i bil. I den er der lidt af hvert, så vi kan klare de fleste situationer. Det ekstra kan være bue og pil, forstørrelsesglas, en fuglebog, et spil eller andet, man lige har i baghånden.

Ikke alle deltagere er vant til at være ude i naturen. Derfor er det vigtigt at tage nogle forholdsregler for at sikre, at det bliver en god oplevelse. Vi benytter os af MTV-princippet, Mæt, Tør, Varm. Der er meget større sandsynlighed for succes, hvis deltagerne er mætte, tørre og ikke fryser. Det kan være en idé at fortælle deltagerne på forhånd, hvad de skal og hvilken påklædning, der passer til, og at de evt. skal have skiftetøj med. Det er også en god idé, at de medbringer drikkedunk og madpakke. Det er dog stadig vigtigt, at man som vejleder er forberedt på at støtte de deltagere, der ikke selv er helt forberedt, trods vejlederens information. Derfor medbringer vi ofte kiks, vand, en ekstra jakke, en sovepose og liggeunderlag. Det er tit en fordel at have en base, når man er afsted. Vi har ofte brugt en presenning, sat op mellem to træer, som et primitivt shelter. Der kan aktiviteterne udspringe fra, man kan lægge sin taske i eller gå i læ for sol eller regn. Er det meget koldt, blæsende, vinter eller regnvejrr kan det være en fordel at lave base ved en bålhytte eller slå en lavvu op, så det er muligt at komme endnu mere i læ.

I den følgende tabel er der en oversigt over nogle af de aktiviteter, vi har lavet med de børn og unge, vi har været afsted med. Aktiviteterne kan laves med stort set alle aldre og målgrupper. Det handler blot om at tilpasse dem til deltagernes evner og udviklingsniveau.

Aktivitetsoversigten og beskrivelserne er lavet, så de kan bruges af pædagoger, lærere, naturvejledere og andre med forskellige grader af forkundskab. Derfor vil læseren måske opleve, at noget er for detaljeret eller unødvendigt. Hvis det er tilfældet, så læs blot videre og brug det, der er relevant.

Vi har altid en anerkendende tilgang til tilgang i mødet med deltagerne, og i de fleste aktiviteter har vi fokus på mestring og på at styrke deltagerens selvtillid. Vi stræber altid efter at være inden for deltagerens nærmeste udviklingszone, og har fokus på, at man lærer med hele kroppen. Vi arbejder ud fra modellen "Vis-Forklar-Øv", dvs. vi viser aktiviteten, forklarer den og giver deltagerne mulighed selv at prøve og øve sig. Derfor bliver alt vi laver "learning by doing". Deltageren tilegner sig nye færdigheder ved at prøve sig frem. Når en deltager mestrer noget, og det giver mening, kan han lære det videre til de andre deltagere.

Oversigt over aktiviteter og fokusområder

I dette skema har vi sat nogle aktiviteter op som eksempler, og vist hvilke fokusområder, man kan have opmærksomhed på, når man bruger aktiviteten pædagogisk. Dette er et lille udpluk og ikke en fuldstændig liste.

Til sidst i dette katalog under "Bilag" er lavet en beskrivelse til hver af aktiviteterne. Her går vi i detaljer med, hvad de enkelte aktiviteter kan bruges til, hvordan de udføres og hvad man skal være opmærksom på.

For at finde frem til hvilke fokusområder, der skal arbejdes med, kan man med fordel benytte modellen for "Kvalificeret selvbestemmelse", som vi beskrev på side 19.

Aktivitet	Tænde bål med ildstål	Skyde med bue og pil	Vandring	Kano- og kajaksej- lads	Træklatring	Bålmad	Naturvej- ledning
Fokusområde							
Mestring	●	●	●	●	●	●	●
Styrke selvtillid	●	●	●	●	●	●	●
Fantasi			●				●
Udvide og flytte grænser		●		●	●		
Relationsdannelse			●	●			
Tid til samtale			●	●		●	
Styrket fysik og motorik		●	●	●	●		
Naturvejledning			●			●	●
Samarbejde	●	●		●		●	
Bruger ydre moti- vation til at skabe indre motivation				●		●	
Nysgerrighed						●	●
At tilegne sig ny viden	●		●	●	●		●
Hukommelse og genfortælling	●						●

Om evaluering i projektet

Af Jens H. Lund Lektor, ph.d. VIA University College

Med afsæt i evalueringserfaringerne fra KOM-MED fra 2017³⁰ har vejlederne i KOM-MED 2.0 selv fungeret som primære evaluatore. Det evalueringsteoretiske og designmæssige fundament har i tråd med erfaringerne fra KOM-MED fra 2017 været "Developmental evaluation", udviklet af den amerikanske evalueringforsker Patton³¹. Kort fortalt er det en evalueringstilgang der kan anvendes, når situationen der skal evalueres i, er kendetegnet ved høj grad af uforudsigelighed og kompleksitet. En situation der evalueringsmæssigt også tjener som argument for at placere de centrale aktører i et givet projekt eller tiltag, som centrale aktører i forhold til evalueringsopgaven. Evaluatorene skal så at sige være tæt på de processer, der udfolder sig og alt andet lige, er det i dette tilfælde vejlederne i projektet, der er 'tættest på begivenhederne'. Projektsupervisor har også fungeret som rådgiver i forhold til projektets evalueringssdel.

Trivselsskema og logbog som datametoder

To metoder har stået centralt i evalueringsskemaet. Den ene er gengivet i bilag 5 og er et trivselsskema, som løbende er blevet anvendt og analyseret af vejlederne i projektet. Den anden metode har været vejledernes løbende logbogsskrivning, se bilag 8. Logbogsskrivningen har leveret de centrale data til projektets løbende evaluering og justering. Vejlederne i projektet har undervejs noteret i logbogen og den er blevet fremsendt til supervisor, som optakt til projektmøder. På projektmøderne har vejledernes notater dannet baggrund for fælles analyser og udpegning af evt. justeringer i projektets aktiviteter samt fastholdelse af centrale erfaringer. Selve skabelonen og måden den blev anvendt og udfyldt på, har også været genstand for løbende drøftelser og justeringer. F.eks. har der været arbejdet med at 'komme tæt' på situationerne, som de udspiller sig 'in action', ved at vejlederne så konkret som muligt beskriver, hvem der i situationen siger hvad, og hvem der gør hvad. Data fra disse notater danner et centralt grundlag for nærværende inspirationskatalog. Citater og situationsbeskrivelser i inspirationskataloget er således i vid udstrækning hentet fra logbøgerne ligesom centrale erkendelser og erfaringer, som er fastholdt på projektmøder, er skrevet ind i inspirationskataloget.

Supervisor har foretaget et enkelt interview med én af de deltagende pædagoger. Pointer fra interviewet er at finde i tekstboks.

³⁰ naturstyrelsen.dk/media/232672/evalueringssrapport-kom-med-projektet-2017.pdf

³¹ Patton, M.Q og Greve, M.

Projektmøder - et omdrejningspunkt

De løbende projektmøder kan på sin vis også betegnes som en del af datakonstruktionsarbejdet samtidig med at såvel analyser og erfaringsopsamling som projektjusteringer har fundet sted i en vekselvirkning på projektmøderne. Vi vurderer, at projektmødernes form og indhold har væsentlig betydning for såvel projektets løbende udvikling som evaluering. Projektmøderne har som regel fulgt følgende skabelon:

1. Åben drøftelse af siden sidst og hvad presser sig på/fylder lige nu?
2. Fælles gensidige refleksioner og sparring på disse mere aktuelle optagetheder
3. Løbende fælles notater på whiteboard
4. Evt. mindre teoretisk input fra supervisor
5. Fælles refleksioner og drøftelser af evt. relevans af teoretiske perspektiver
6. Kommentarer og input fra supervisor med afsæt i seneste logbogsnotater
7. Fælles refleksioner og drøftelser af evt. justeringer i projektet
8. Opsamling og fremkig til næste møde, aftaler mm.

For at disse projektmøder fungerer optimalt, har det været en afgørende forudsætning, at dialogen og udvekslinger har kunnet fungere på et solidt grundlag af fælles tillid og dermed også åbenhed for at berette om tvivl, frustrationer, ønsker og visioner. Dette grundlag har samtidigt givet plads til kreativitet og visioner i forhold til måder at tackle udfordringer på.

Erfaringer fra evalueringen

- Evalueringsaktiviteter kan ses som en integreret del af hele projektperioden
- Evaluering og løbende projektudvikling kan med fordel ses som løbende gensidige processer
- Det kræver øvelse og disciplin at være dataproducent
- Det er både vanskeligt og også bidragende, at evaluator (her vejlederne selv) er tæt på de processer, der søges beskrevet og evalueret
- En vekselvirkning mellem interne og eksterne blikke på den løbende udvikling og evaluering af denne type projekter kan anbefales
- Tillid og åbenhed, som grundlag for denne type samarbejde og evaluering udvikles over tid

Fra interview med pædagog, der arbejder med en gruppe af 8.-9. klasses elever, der er præget af autisme i forskellige grader.

Pædagogen har sammen med kolleger og denne gruppe på i alt 8 elever, deltaget i KOM-MED 2.0. I alt 8 gange med ca. en-to ugers mellemrum har gruppen været i skoven og ved fjorden og gennemført en række forskellige aktiviteter.

Pædagogen fortæller, at en af de største og første udfordringer er overhovedet at få målgruppen med ud til de nye og ukendte aktiviteter. KOM-MED 2.0 vejlederne besøger specialskolen, hvor disse elever går og fortæller om og inviterer til at gruppen kan deltage i projektet.

Den første gang er det dog lykkedes at få 6 af de 8 elever til at deltage, men det lykkes aldrig at få alle med på én gang i forløbet. Men det er kun forventeligt, og det må betragtes som en succes, at så mange i gruppen deltager, fortæller pædagogen. Nedenfor er gengivet nogle citater, som illustrerer nogle af de temaer, som pædagogen rejser i forhold til erfaringerne med at have deltaget i KOM-MED 2.0.

Tanker fra en pædagog

Ro og tålmodighed i tilgangen

”Som professionel, der arbejder med denne målgruppe i skoleregi, har man en mere eller mindre konstant udfordring, i sådan et forløb som dette her, med at få afmonteret eller dæmpet sine egne planer og forventninger til eleverne. Man kan være helt sikker på, at begynder man at stille krav til eleverne, hvis de fx vægrer sig ved at deltage i en aktivitet, ja så går de helt i baglås. Og dét er noget af det vejlederne i KOM-MED er rigtig dygtige til. De stiller ingen krav til eleverne, men præsenterer dem for nogle muligheder og de får nok snarere formuleret det som en invitation - en ubetinget invitation, hvor vejlederne hele tiden holder sig åbne og positive til eleven uanset, om eleven vælger til eller fra. Den ro, tålmodighed og imødekommenhed, som er en del af den pædagogiske tilgang i KOM-MED er helt afgørende - ikke mindst med denne her målgruppe (...) på en måde kan man godt sige, at vi fremmer deres udvikling ved at dæmpe vores egne forventninger til dem - samtidig med at vi sådan set sætter dem fri i nogle aktiviteter, hvor de selv kan vælge til og fra - men altså også får muligheden for at lade sig udfordre på et for dem tilpas niveau”.

Ro indbygget i aktiviteten

Pædagogen fortæller videre om, at ud over at ro og tålmodighed præger vejledernes dialoger med eleverne, så former disse pædagogiske orienteringer også valg af aktiviteter og tilrettelæggelsen. F.eks. er det helt afgørende, at der etableres en kendt 'base-camp', som er konstant gennem hele forløbet og som tilbyder varme og hygge mm. ”Men der er også noget med de enkelte aktiviteter – f.eks. virkede det som om, at sådan noget som det at snitte og lave bål er aktiviteter, der bidrager med en form for ro og tryghed”, fortæller pædagogen videre.

Ro og tålmodighed indbygget i den samlede plan

”Men det med roen, tålmodigheden osv. skal man også tænke ind i den samlede plan. Med den her målgruppe skal man regne med, at der i hvert fald går de første 4-5 gange, inden de føler sig nogenlunde trygge. Vi kunne helt sikkert have nået længere, hvis vi havde haft mere end 8 gange”, siger pædagogen videre.

Af Michael - Pædagog.

Koblinger til den daglige skolegang

Pædagogen fremhæver som et særligt udbytte af KOM-MED-aktiviteterne, at de mange og gode oplevelser med elevgruppen åbner nye muligheder for, at pædagoger og lærere i den daglige undervisning kan komme i kontakt med eleverne: ”Vi får nogle helt andre muligheder for at åbne til dem via en samtale om fx hvordan

en elev viste sig at være virkelig god til både at lave buer og pile og at skyde med bue - vi ser nogle flere og andre sider af eleverne og det kan vi helt sikkert bruge i kontakten til dem hjemme på skolen”.

Derudover vurderer pædagogen, at bortset fra klatring, så er der ingen af de gennemførte aktiviteter i KOM-MED-forløbet, som skolens personale ikke selv efterfølgende kan gennemføre med denne eller andre elevgrupper.

”Men noget af det, der kan være sværest at overføre fra KOM-MED pædagogikken til vores hverdag i skolen, det er det med tiden - altså roen, tålmodigheden og rammerne til sådan at vente på, at eleverne bliver trygge nok og klar til at koble sig på en eller anden aktivitet. Det er svært at tænke det her ind i almindelig skoleskema-tænkning. Men vi vil se, om vi kan gøre det ved at afsætte en ugentlig dag fra 8-14, hvor det skemaopdelte, ikke er i spil”.

Venskaber opstår

Pædagogen fortæller også, at to af eleverne, via en KOM-MED aktivitet, har udviklet et efterfølgende venskab, som sjældent ses i målgruppen. Aktiviteten bestod i gruppevist at bygge et shelter med presenninger og reb. Under løsningen af den opgave udviklede der sig en kontakt mellem de to elever, som efterfølgende har været ved.

”Det kan godt virke som om de glemmer deres eget ’skjold’ gennem de her aktiviteter og de åbner op, så vi får bedre mulighed for at være i kontakt med dem.” (citater, deltagende pædagog)



Sammenfatning af generelle erfaringer

KOM-MED 2.0 projektet har, som det ses, haft berøring med mange forskellige institutioner, og dermed mange tilgange til social indsats og naturformidling. Dette kaster en stor mængde erfaring af sig. I nedenstående er nogle af disse listet op.

Tanker fra en naturvejleder

Kend din målgruppe. Der er stor forskel på, om deltagerne er stressramte, ensomme unge, børn med autismespektrumforstyrrelser eller noget helt andet. Tag en god snak med de professionelle, som kender deltagerne.

Sæt realistiske mål op for arrangementet og vær klar på succeskriterierne. Er det en succes, hvis alle kommer i en kano eller er det nok at deltagerne kommer ud af deres vante rammer og møder op?

Ofte kræver indsatsen gentagne arrangementer. Det kan være vigtigt, at deltagerne opbygger en relation til vejlederen, for at de er trygge nok til at prøve nye ting.

Vær realistisk med forberedelsestiden. Ofte kræver det meget forberedelse til få deltagere, da deltagerne i denne type arrangementer ofte mistrives i store forsamlinger. Det er vigtigt at være ambitiøs med forberedelserne, og endnu vigtigere at kunne sige pyt, hvis man alligevel ikke når alt det planlagte.

Sæt tid af til at være spontan eller at fortsætte en aktivitet, hvis den fanger deltagerne. Måske er der forberedt mange forskellige aktiviteter, men så bliver deltagerne grebet af at tænde ild og koge vand på en Kelly Kettle. Det er vigtigere at have succes med få aktiviteter, end at nå det hele.

Af Karsten Rybjerg - Naturvejleder.

- **Det mentale rum.** Samtidig med det fysiske naturrum, opstår der i en gruppe et andet rum, vi som vejledere bør være opmærksomme på, hvordan vi understøtter. Vi kan kalde det "*det mentale rum*" altså den atmosfære, vi er med til at skabe med den stemning, der er under aktiviteten. Et eksempel kan være: Vejlederen ville egentlig hellere have fri. Vi har en formel og målrettet tone med kollegerne. De unge anser vi som værende problematiske og dovne, hvis de ikke deltager i det, vi havde bestemt de skulle. Vi bebrejder dem deres mangel på energi og manglende deltagelse. I dette mentale rum er ikke rart at være og udbyttet af den pædagogiske indsats vil være lille. De unge vil være i forsvar mod dette mentale rum. - Et andet eksempel: Vi er som vejledere glade for at komme ud på tur, vi glæder os til at møde de unge og vi holder en sjov, kærlig og uforpligtende tone med kollegerne og de unge. De unge kan deltage på et niveau, som passer til deres dagsform, og de anerkendes for at yde det bedste, de kan på dagen. De anerkendes som personer og for deres selskab. I dette mentale rum er der rart at være. Det giver overskud til udvikling.

- **En succesoplevelse hver dag.** Det kan som vejleder til tider være svært at se, om dagens aktiviteter har sat et aftryk hos den enkelte deltager. For at vejlederen kan have et pejlemærke, kan man sætte sig det mål, at man som minimum har givet hvert barn/ung en sejr den dag. Det kan virke ret banalt, men hvis man sikrer sig, at man hver dag har været opmærksom på at sætte den enkelte deltager i en situation, hvor de får succes, eller har været opmærksom på noget positivt de har bidraget med, sikrer man sig også, at man har set hver enkelt. Det har stor betydning for deltagerens oplevelse af at være ønsket i gruppen. Det kan være en anerkendelse af noget de har præsteret, f.eks. "Jeg så du tændte bålet med ildstål i dag.", eller "Du er ved at have styr på dine padletag." Det kan også være en anerkendelse af dem som person. "Hvor var du god til at give de andre beta (råd) på klatretårnet." eller "Godt du kom i dag, det er så rart at have dig med." De fleste mennesker er glade for anerkendelse og tager det til sig. Det er dog vigtigt, at man ikke bare opfinder anerkendelsen eller overdriver, så den bliver utroværdig, men holder den til noget, som er faktisk og oprigtigt.
- **Relation til vejleder.** Hvis man som vejleder kaster sig ind i arbejdet med udsatte og til tider skrøbelige mennesker, bør man overveje om man har viljen og ressourcerne til at udføre de ekstra indsatser, det kræver. Der kan opstå situationer, der kræver opfølgning efter turens afslutning. Man kommer som vejleder tæt på deltagerne, som deler deres personlige historier og de vil til tider ønske sparring på deres udfordringer. Vi har i KOM-MED 2.0 benyttet os af en Messenger-tråd til fælles kommunikation med unge. Det har også givet brugerne mulighed for at skrive til os vejledere enkeltvis om diverse udfordringer. F.eks. om sygdom eller frygt der gør, at de ikke kan møde op næste gang. Vi har som vejledere brugt vores private telefonnummer på foldere og artikler. Det er på intet tidspunkt blevet misbrugt.
- **Vejlederen som ekstern.** Under evalueringerne med de institutioner vi har besøgt, nævner flere at det kan have værdi med en udefrakommende naturformidler. Personalet får opmærksomheden rette mod et nyt syn på deltagerne. Det kan virke motiverende for deltagerne at vejlederen er ny og tilbyder andre rammer og en anden pædagogisk tilgang.
- **Understøtning af narrativer og overførbarehed.** Mange unge nævner, at de har oplevet øget selvtillid ved at gøre ting, de ikke troede de kunne. Denne oplevelse kan forstærkes ved, at vejlederen underbygger og fortæller den gode historie som f.eks.: Jeg så, du byggede det fine shelter. Hvor er du god med dine hænder! Vejlederen kan også hjælpe med overførbareheden til dagligdagen med sætninger som: Når du kan klare at bygge de ting du har gjort her, kan du helt sikkert også klare den nye praktikplads!
- **Planlægning og information.** For nogle grupper af børn og unge er det vigtigt i meget god tid at blive informeret om, hvad der skal ske. De har behov for trygheden i at kunne forberede sig på det nye. Vi kan som vejledere tænke, at vi har informeret, når vi f.eks. har fortalt at vi onsdag skal gå ud til en bålplads og lave bål. Men nogle deltagere har brug for at der er flere detaljer på, f.eks. hvor langt vi skal gå, om der er andre på pladsen end os, er der toilet, osv. For nogen er det en god ide at have et billede af stedet til information. For andre deltagere er det lige meget, hvad vi skal, de glæder sig bare til at komme afsted.
- **Særligt fokus i opgaven.** Naturfaglige bør være opmærksomme på et ændret mål og har måske brug for at flytte deres fokus fra naturfaglig læring til social indsats.

- **Forventning til aktivitet.** Når man som vejleder har en masse fantastiske oplevelser man gerne vil formidle videre, og som man synes gruppen, skal have glæde af, kan det kræve stor tålmodighed fra vejleders side at vente på, at gruppen udvikler sig og tør prøve noget af det nye man foreslår. Nogle deltagere nyder gentagelsen og trygheden i at komme til samme sted. Vær derfor opmærksom på om behovet for nye oplevelser er til stede og hos hvem.
- **Forventninger til opgaven.** Lav en klar forventningsafstemning med samarbejdspartnere / institution om, hvad opgaven går ud på. Forvent en højere normering, altså lavere deltagerantal. Personlig kontakt er netop en del af den sociale indsats.
- **Belastede deltagere.** Naturfaglige, der er uvante med hårdt belastede grupper, kan blive nødt til at nedjustere deres forventninger med hensyn til fremmøde og deltagernes indsats. Nogle grupper kan være så belastede at det kan være svært som vejleder at se udvikling og bevare sin motivation. Gruppens engagement virker meget lille, men set i forhold til deres generelle engagement og hvad de ellers deltager i og kan overkomme, er deres engagement i friluftaktiviteterne, måske over middel sammenlignet med, hvilket engagement de plejer at vise. Kigger man godt efter, er deres udbytte af indsatsen egentligt ret stort.
- **Bevar det særlige.** Vi må løbende være opmærksomme på, om vi kommer til at rammesætte socialt arbejde i naturen, på samme måde som i traditionelle behandlingsmønstre og termer, og derved risikerer at fjerne noget af det, som netop er det særegne og unikke ved at bruge naturen som behandlingsrum.
- **Natur til nogen og til tider.** Friluftslivet er en fantastisk ramme for pædagogisk indsats. Men nogle ganske få unge er bare ikke interesserede i eller er utilpasse ved udelivet. Vær åben for at de skal noget andet. Hvis vi vejledere ikke er låste i at alle aktiviteter til enhver tid og for enhver pris må omhandle friluftsliv, men er åbne for at en regnvejrstur kan afsluttes med kakao på en cafe. Så er motivationen til næste tur sikkert endnu større.

Konklusion

En af udfordringerne ved at bruge naturformidling i socialt arbejde, er mangel på kendskab til de mange muligheder samt manglende anerkendelse af metoderne fra bevilgende systemer. Måske fordi området har en anden tilgang til socialt arbejde end den, man traditionelt er vant til at bruge i systemerne. Der findes efterhånden en del evidens for en positiv effekt på deltagernes mentale sundhed. Der savnes dog flere undersøgelser af, hvad der skaber disse psykologiske effekter.

Projektet har mødt rigtig stor interesse. To temaer er typiske for de kommentarer, vi får fra lægfolk. 1: *Hvor er det godt, nogen tager børnene ud!* 2: *Gider de unge mennesker godt ud?* Til det sidste er der en tydelig tendens. Motivationen for at komme afsted og ud af institutionen kræver en indsats, men det har været en positiv erfaring, at så snart vi er afsted og har forladt institutionen, er engagementet hos børnene og de unge rigtig stort, og vi har faktisk ikke oplevet konflikter i projektperioden.

I ovenstående projekt alene har vi som projektmedarbejdere brugt 20 måneder - ca. 530 personlige turdage - i naturen sammen med udsatte børn og unge. Børn og unge som i den grad savnede troen på egne evner og eget værd. De savnede relationen til andre børn og unge, og de havde brug for at blive set af en troværdig voksen.

Vi har siddet med kolde fingre tæt på bålet og haft dage hvor sveden drev, efter at have sejlet kajak i sommersolskin. Vi har klatret i 20 meter høje bøgetræer og brugt timer sammen med nysgerrige børn, der undersøgte insekter med lup. Kun sjældent er vi vendt hjem efter en dag i KOM-MED uden en unik oplevelse, som f.eks. en historie om en tæt relation og snak med et barn, at opleve en ung få en ny mestringsoplevelse eller at have oplevet en naturvant ung, der pludselig udbryder "Hvor er her smukt!".

Projektets mål har været, via friluftsliv, at yde en social indsats over for grupper af udsatte børn og unge. Det har samtidig givet mulighed for at undersøge nye muligheder i naturformidlingen. Efter analyse af alle turdagene er det vores overbevisning, at naturformidlingen rummer en generel mulighed for udvikling og styrkelse af mental sundhed, og indeholder et kæmpe uudnyttet potentiale som social løftestang for børn og unge.

Vi deler gerne vores erfaringer, i respekt for Leiv Einar Gabrielsens motto om udviklingen af Friluftsterapien.
- *Del alt!*

For spørgsmål eller kommentarer kontakt:

Projektleder
Søren Ninn Rasmussen
Tlf.: 24 25 17 37
Mail: sr@hedehuset.dk eller
soerenninrasmussen@hotmail.com

Projektmedarbejder
Anne Jochumsen
Tlf.: 30 23 13 06
Mail: ajochumsen@city.dk

Tak for engagement og sparring til:

Lisbeth Kronsted Lund. Wilderness Terapi Facilitator, MA. Outdoor Studies. Som var med til at lægge linjen for projektet.

Karsten Ryberg Larsen. Naturskoleleder i Mariagerfjord Kommune, for sparring og løbende opbakning til vores projekt.

Line Vedel Sterndorf. Psykolog. Som har givet sparring og gav inspiration med sit speciale om Friluftsterapi.

Rikke Bach Nielsen. Studerende som fulgte, gav sparring, interviewede unge og delte sin begejstring for projektet under sit speciale i psykologi.

Hedehusets administrationsafdeling, for styring af alt det, som ingen ser.

Den evigt tålmodige, og meget sprogekritiske, korrekturlæser.

Tak til alle de andre, der har hjulpet med projektets gennemførelse. Kommunale socialarbejdere, frivilligcentret, skovejere og selvfølgelig, Lærere, pædagoger, børn og unge, som har deltaget på grå regnvejrsdage og flotte solskinsdage med godt humør og stort engagement.

Bilag

Bilag 1: Beskrivelser af aktiviteter

Tænde bål med ildstål:

At tænde et bål er meget mere end at stryge en tændstik og tænde en tændblok. Vi har brugt det som en meget vigtig aktivitet fyldt med færdighedstegnelse og personlig udvikling.

Processen kan deles op i flere dele:

- At finde et egnet sted at lave bål
 - Er der en bålplads?
 - Skal vi selv grave en og hvor er det mest hensigtsmæssigt at placere den.
- At finde tørt brænde
 - Finde tørt brænde i skoven, døde grene uden bark og som knækker let med en høj lyd.
 - Tynde grene og særligt gran og hylde er gode til optænding.
 - Det der stritter op, står op ad et træ eller ligger oven på noget andet træ er mere tørt end det der ligger nede mellem bladene.
- Klargøring af optænding
 - Flække brænde med økse og dolk.
 - Hvordan bruges økse og dolk?
 - Øksen er til at hugge med.
 - Dolken kan man sætte på mindre stykker træ, og man kan slå på den med et andet stykke træ. Så kan man lave meget små stykker til optænding.
 - Sikkerhedsregler ved brug af økse
 - Bruge en huggeblok – ikke hugge i jorden, spredte ben, god afstand til andre.
 - For at sikre en oplevelse af mestring er det vigtigt at vælge træstykker der er lette at snitte i eller flække.
 - Uden knaster
 - Let i vægt, gran, hylde, ask, pil, birk.
 - Ikke for store stykker.
 - Økse og dolk skal være skarpe, så er risikoen for skader mindre.
 - Snitte spåner.
 - Sikkerhedsregler
 - Dolk: Sidde ned, spredte ben, ikke snitte hen mod andre, komme dolken tilbage i skeden inden man rejser sig.
 - Vælg træ der ikke er for hårdt og uden knaster.
 - Knække grene i mindre stykker og sortere dem efter tykkelse.
 - Finde birkebark og tørt græs.
 - Det er vigtigt at have det hele klar, for når der først er ild, så går det stærkt.
- At bruge ildstål
 - Det kræver lidt øvelse at bruge et ildstål, så det er en god idé at starte med at øve sig i det inden bålet skal tændes.
 - Gnisterne fra ildstålet skal fanges af noget brændbart, f.eks. vat eller lette frø fra tidsler, dunhammer, kæruld eller lignende.

- Vi har haft stor succes med at lade deltagerne tænde mange stykker vat til de bliver rigtig gode til at bruge ildstålet. Dette gælder særligt når der er tale om børn.
- At tænde bålet
 - Opbygningen af bålet er vigtigt.
 - Start med vat, birkebark, tørt græs og spåner. Tænd vattet med ildstål og læg forsigtigt resten på lidt efter lidt.
 - Når det brænder lægges tynde grene og optændingspinde på
 - Derefter tykkere optændingspinde
 - Pasning af bålet
 - Der skal holdes øje med bålet, så der ikke sker uheld og det ikke går ud.
 - Der skal løbende lægges brænde på i passende størrelser og mængder.
- Sikkerhed og regler omkring bål
 - Det er vigtigt, at der er god afstand, mindst tre meter, til brændbare materialer.
 - Hvor må man tænde bål?
 - Hav vand i nærheden til at slukke med.
 - Vær opmærksom på vindretningen.

Hver enkelt af ovenstående punkter indeholder en mulighed for læring og mestring. Det vil være individuelt, hvad deltagerne kan i forvejen, og hvad de kan motiveres til at prøve. Vi har en anerkendende tilgang og en tro på, at alle kan eller kan lære. Derfor giver vi deltagerne opgaverne med en tro på, at de kan magte dem. At flække brænde, tænde med ildstål og få et bål til at brænde giver en umiddelbar oplevelse af mestring og en motivation til at prøve igen. Vi har oplevet to drenge, der blev ved med at tænde vat med ildstål, indtil de havde brugt en hel pakke. Hver gang de fik ild, var begejstringen lige stor. Vi har set deltagere, der allerede anden gang de skal tænde bål viser, at de ved, hvad de skal, og går forrest i processen med at gøre klar og tænde op. Det viser, at de har tilegnet sig ny viden og en indre motivation for at tænde bålet. Det giver dem en styrket selvtillid og en opfattelse af sig selv, som en der kan tænde bål

Det er forholdsvis enkelt at motivere deltagere til at være med til at tænde et bål, da det er nødvendigt for at få varmen, koge vand til kakao eller lave mad. Det er meget konkret og let at forholde sig til.

Når vi arbejder med en proces som denne, justerer vi os løbende i forhold til deltagerne, og giver dem de opgaver og det ansvar vi mener, de kan magte og få succes med at løse. Vi er opmærksomme på deres nærmeste udviklingszone.

Se mere om at tænde bål her: <https://dds.dk/artikel/guide-taend-bal-uden-taendstikker>



Skyde med bue og pil

At skyde med bue og pil er for nogle let, og noget de har gjort mange gange. For andre er det helt nyt, teknisk svært og meget grænseoverskridende.

Vi har brugt aktiviteten både som en lille selvkørende aktivitet og som større aktivitet, hvor vi arbejder med selvtillid og styrker deltagernes tro på sig selv.

Når man laver bueskydning, er det vigtigt at være opmærksom på følgende:

- Vælg et afgrænset område og sørg for, at ingen kan komme til at stå bag ved skydeskiven.
 - Vi bruger ofte en papkasse til at skyde efter. På bunden kassen er der tegnet en skydeskive.
 - Kassen sættes på højkant op ad en skåning, sådan at pilene bliver skudt ind i jorden hvis de ikke rammer skiven.
 - Læg noget tungt, en sten eller træstamme, ind i kassen så den ikke vælter. Læg evt. et stykke træ ind under den forreste kant af kassen, så bunden er vandret. Så står den mest stabilt.
 - Det kan være en fordel at vise, hvor man må gå til, og hvor man skal skyde fra. Det kan gøres ved at lægge grene eller reb på jorden, eller tegne en streg i jorden med en pind.
- Giv en grundig introduktion og læg vægt på sikkerhed.
 - Ikke skyde når andre henter pile
 - Pas på strengen ikke rammer underarmen på den arm, der holder buen.
 - Jo mere strengen trækkes op, jo hurtigere, længere og mere retningsstabilt bliver skuddet.
 - Fastsæt et antal pile man må skyde, inden man samler pilene ind. Dette er for at undgå, at for mange pile forsvinder i skovbunden.
- Nogle deltagere tror ikke på, at de kan skyde med bue og pil, da de ikke har prøvet det før.
 - Vær ekstra opmærksom på at hjælpe dem i gang og motivere dem til at prøve
 - Det kan hjælpe at se andre skyde
 - Nogle skal vejledes i at holde rigtigt på bue og pil
 - Nogle skal hjælpes fysisk, så vejleder har fat i bue og pil sammen med dem, så de skyder de første skud sammen.
 - Når det først lykkes at sende pilen af sted, oplever de fleste en succes, der motiverer til at prøve igen – også selv om de ikke rammer skiven.

Bueskydning kan efter en hurtig introduktion være en aktivitet der kører af sig selv, og deltagerne kan hjælpe og støtte hinanden. Det kan være et supplement til aktiviteter, der kræver større opmærksomhed fra vejlederen. Det kommer selvfølgelig an på målgruppen, om det er forsvarligt at lade dem skyde uden opsyn, men en anden voksen kan hurtigt introduceres og overtage aktiviteten.

Bueskydning kan også være en aktivitet, hvor vejleder er meget på banen, særligt hvis deltagerne er utrygge og skal støttes og motiveres. Der er stor sandsynlighed for, at deltagerne vil opleve succes og mestring, da det giver et sug i maven, når det lykkes at skyde pilen rigtigt af sted, og igen når det lykkes at ramme. Er der nogen i en gruppe, der finder det for let at ramme skiven, kan vejleder blot lave flere steder at stå, når man skyder, sådan at afstanden til målet øges efterhånden, som man bliver bedre. Aktiviteten kan også udvides med, at man laver sin egen bue af en gren der snittes, formes og spændes op med en buestreg.

Sådan laver man en bue og pile:

- Vælg en frisk, lige gren uden knaster, f.eks. elm, ahorn eller hassel.
 - Den skal være ca. 1,5 meter lang og ca. 2 cm tyk.

- Snit barken af og bestem dig for hvilken retning buen skal krumme. Hvis du, med spredte arme, holder grenen, så enderne hviler på dine to pegefingre, så vil tyngdekraften gøre at grenen vender sig med indersiden af den naturlige krumning opad.
- Snit eventuelt grenen flad på indersiden af krumningen, sådan at den bliver mere fleksibel. Der snittes, hvor grenen buer mindst.
- I top og bund skal der nu snittes riller til buestrengen.
 - Snit en ring hele vejen rundt, så den skåner ned mod midten af buen på indersiden. Se billedet herunder.
- Montering af buestrengen
 - Brug flettet line, ca. 2,5 mm.
 - Lav et øje i hver ende, sæt strengen på nederst.
 - Sæt bunden af buen i jorden og tryk toppen ned til strengen kan sættes på.
 - Juster evt. længden af strengen hvis den ikke er stram nok.
- Pilene laves af rundstok 6 - 8 mm. eller pilegrene.
 - Snit pilens spids i den ene ende, og lav en rille til buestrengen i den anden.
 - Lav evt. "fjer" i enden med gaffatape. De er med til at holde retningen når pilen skydes afsted.



Få flere ideer til at bygge buer her: buemagerlauget.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=53:byg-din-egen-askebue&catid=40&Itemid=66

bueogpil.dk/instruktioner-vejen-til-praecision/lav-din-egen-langbue

Vandring

Vandre- eller gåture kan bruges i det pædagogiske arbejde med en række af forskellige fokuspunkter. Her kommer noget af det, vi har brugt det til.

- Samtale / Walk-and-talk:
 - Samtalen flyder lettere, når man går ved siden af hinanden.
 - Det er lettere at snakke om svære ting, når man ikke kigger direkte på hinanden.
 - Det at bruge kroppen og være fysisk aktiv kan fjerne den uro og de spændinger, der kan opstå, når man skal snakke om noget svært.
 - Det kan virke mere naturligt at være stille for at reflektere, finde ro eller lignende mens man går end det ville være, hvis man sad overfor hinanden ved et bord.
 - Som personale kan man holde møde og drøfte faglige udfordringer eller dagligdagsudfordringer, mens man går.
 - Nogle mennesker bliver mere kreative, når de bruger kroppen, og bliver inspirerede af omgivelserne.
 - Vær opmærksom på, at nogle mennesker bliver udfordrede af alle de sanseindtryk, de oplever på en gåtur, og de derfor ikke kan fokusere på en samtale, men blot på alt det, der sker omkring dem.
- Relationsdannelse:
 - De oplevelser man får på en vandretur, bliver et fælles tredje, som styrker relationen.
 - Man kan få snakket om stort og småt, og derfor styrke sin relation.
 - Fælles opgaver som at finde vej, kigge på kort, finde det gode sted til pausen osv. kan styrke relationen og vise os hinandens styrker.
- Styrke og motorik:
 - En gåtur kan bruges som træning.
 - I rask trav, ca. 5 km i timen, træner man sin kondition, vejtrækning og blodomløb
 - Hvis man går i ujævnt terræn, f.eks. en skovbund med grene, blade og bakker, så træner man blandt andet balance, koordinering og motorik.
- Fantasi:
 - En gåtur kan bygges op over en fantasiramme, Dermed bliver det man møder, en del af historien. Grene i skovbunden er slanger, store stammer er broer over vilde floder, hule træer er troldehuler osv.
- Mestring / styrket selvtillid:
 - De fleste kan gå 5 km også selvom de ikke selv tror, de kan.
 - Hvis man ikke er vant til at gå og klare en længere tur, giver det en oplevelse af at mestre, når man finder ud af, hvor langt man egentlig har gået.
 - Skal man på en længere tur med oppakning, giver det også en sejrsløse at klare det – selv om benene bliver ømme.
- Stresssænkende:
 - At gå tur omgivet af vild og blandet natur, men på en afmærket sti sænker ens stressniveau.

Her er nogle links med inspiration til:

Vandring: vandreruter.dk, udinaturen.dk/map-page?sclids=1207,2437&ffid=2466

Orienteringsløb: findveji.dk/

Stresssækning: naturekspeditionen.dk/natur-stress/

Kano- og kajaksejlads

At sejle i kano eller kajak er fantastisk, og noget de fleste kan mestre på kort tid. Det giver sus i maven og styrker selvtilliden at være "herre" på eget skib og kunne flytte og transportere sig selv ved egen kraft.

- Kano
 - Fordele:
 - Meget sikker
 - Risikoen for at vælte er lille
 - Kan læres med få instruktioner
 - Mulighed for at samarbejde
 - Mulighed for at støtte svage deltagere ved, at en vejleder sejler sammen med dem
 - Kan bære meget vægt, det vil sige store mennesker eller meget bagage.
 - Ulemper:
 - Vindfølsom og svær at manøvrere i vind og bølger
 - På en å kan man nemmest sejle med strømmen.
- Kajak
 - Fordele:
 - Mulighed for at sejle hurtigt og manøvrere hurtigt og præcist.
 - Kan sejle i vind, modstrøm og mindre bølger.
 - Udfordrende at sejle, hvilket giver mulighed for stor mestringsfølelse når det lykkes.
 - Kan læres med få instruktioner og forfines løbende.
 - Ulemper:
 - Mere ustabil end en kano
 - Større krav til udstyr og instruktørens uddannelse.

Aktiviteter med sejlads kræver, at man gør sig nogle forberedelser og overvejelser i forhold til sikkerhed, udstyr og deltagernes færdigheder. Som instruktør skal man have passende erfaring og uddannelse og forholde sig til de gældende regler på området.

Det er ikke alle, der er trygge ved vand. Måske har de haft en dårlig oplevelse eller bare ingen erfaring med at sejle. Det er vigtigt at spørge ind til deltagernes erfaringer og bekymringer, samt at finde ud af, om der er nogen, der ikke kan svømme. Når man sejler, har alle redningsvest eller svømmevest på hele tiden – det er ikke til diskussion. Vestene skal selvfølgelig passe i størrelsen og til deltagerens vægt. Svømmeveste er mest behagelige, og de bruges altid i kajakken. Hvis en deltager ikke kan svømme, er det vigtigt, at han får en redningsvest på, da den har større opdrift og holder hovedet oppe. Det vil også sige, at man ikke bør sejle i kajak, hvis man ikke kan svømme. Redningsvestene kan give tryghed til dem, der evt. måtte være utrygge ved at sejle.

Vær opmærksom på, at nogle børn eller unge ikke nødvendigvis siger, at de er utrygge. Læg mærke til deres adfærd, mens I gør klar til at sejle. Tegn på utryghed kan være, at de trækker sig fra gruppen, ikke vælger en vest, bliver stille. Her er det vigtigt at snakke med deltageren, og få skabt tillid og tryghed. Det kan evt. gøres ved at aftale, at han sejler sammen med en kendt voksen eller en instruktør. Spørg også ind til, hvad det mere specifikt er, han er bange for; måske drejer det sig om at få afstemt hans forestillinger med virkeligheden. Vær hele tiden opmærksom på ikke at overskride deltagernes grænser. Det er i orden, at en deltager siger nej, hvis han slet kan overskue at skulle sejle. Snak evt. med voksne han kender for at afklare, hvor meget han kan presses.

Når man sejler kajak, kan våddragt og neoprensko være en fordel, men man kan godt klare sig uden disse om sommeren. I en kano ror man med en paddel og i en kajak med en pagaj. Begge skal passe i længden til deltageren.

Det er en fordel, at deltagerne har noget let og vindtæt tøj på, som de kan bevæge sig i. En hat og solbriller er en fordel i solskin, ligesom cykelhandsker kan forebygge vabler. Pak alt bagage vandtæt, da der ofte kommer lidt vand i bunden af kanoen eller kajakken. Det der ligger i kanoen, kan med fordel spændes fast, så det ikke flyver væk eller flyder væk, hvis man kæntrer. Der findes særlige poser til at pakke vandtæt i, men man kan også bruge plastikposer eller beholdere, der er vandtætte.

Inden kanoer og kajaker sættes i vandet, skal instruktøren gennemgå sikkerhed og instruktioner i at sejle. Det er lettest at få deltagerens opmærksomhed på land og man kan sagtens vise paddeltag mv. i en kano eller kajak, der ligger på jorden. Der bliver ofte en del uro når kanoer og kajaker skal i vandet, og det tager nogen tid, før alle er klar til at sejle. Husk derfor også at lave aftaler for, hvad der skal ske ude på vandet. Hvilken retning I sejler i, hvem der sejler forrest og bagest, at man først sejler, når alle er i vandet. Lav et tegn for "stop og kom herhen" – det kunne være at holde padlen eller pagajen over hovedet med begge hænder. Det er vigtigt at være klar og tydelig i sin instruktion, og vise med krop og udstyr, hvad du mener for at sikre, at alle har forstået instruktionerne, inden I skal på vandet.

Sejlads med kano og kajak kan bruges til at styrke deltagerens fysik, da det kræver kræfter at ro. Gentagne ture vil opbygge muskelmasse, samt styrke balance og motorik hos deltagerne. Det er vigtigt, at deltagerne sidder rigtigt, og holder rigtigt på paddel eller pagaj, for at undgå overbelastning og skader.

Deltageren vil opleve at mestre og styrke deres selvtillid, når de sejler, da de formår at flytte sig selv ved egen kraft, mestrer nye teknikker og tilegner sig ny viden. Det er også oplagt at arbejde med samarbejde og kommunikation. I kanoen er det enkelt, at to eller tre deltagere er nødt til at samarbejde for at få kanoen afsted i den rigtige retning. Samarbejdet kræver blandt andet, at man kommunikerer tydeligt og respektfuldt med hinanden. Hvis en deltager er utryk ved at sejle, vil det ofte komme til udtryk i, at kommunikationen bliver negativt ladet. To rolige deltagere, der kommunikerer respektfuldt med hinanden, vil ofte sejle bedre end to stærke roere, der begge vil bestemme det hele. De der sejler i kajak, kan hjælpe hinanden med teknikker. De der har prøvet det før, kan støtte nybegynderne ved at sejle ved siden af dem, hyggesnakke og komme med opmuntringer.

Når man sejler i kano og kajak, skal man forholde sig til regler og sikkerhed på området. Se mere om gældende regler hos Søfartsstyrelsen: soefartsstyrelsen.dk/institutions-and-udlejningssejlads og DGI: dgi.dk/kano-og-kajak/kano-og-kajak/om-kano-og-kajak-i-dgi/sikkerhed

dgi.dk/kano-og-kajak/om-kano-og-kajak-i-dgi/sikkerhed/hvem-gaelder-reglerne-for



Træklatring

De fleste har klatret i træer, da de var børn, men mange unge har ikke gjort det i flere år. Træklatring foregår iført sele og med sikring ved hjælp af et reb. Opsætning og sikring varetages af en uddannet instruktør.

Træklatring og det udstyr der hører til kan bruges til forskellige aktiviteter:

- Klassisk træklatring med topsikring, hvor deltageren klatrer op og bliver firet ned igen.
- Rebklating, hvor deltagere ved hjælp af sikringer klatrer op af rebet, og bliver firet ned eller klatrer ned af rebet igen.
- Svævebane
- Rebbro, hvor deltageren går over en slugt på et reb og er sikret til et andet reb.
- Kæmpegyng, hvor deltageren bliver iført sele og bundet i to reb. De andre deltagere trækker ham så baglæns op, og han udløser gyngen og får en gyngetur.

Deltagernes forudsætninger vil være forskellige, og det vil derfor være forskelligt, hvad der udfordrer dem. For nogen vil det være vildt nok at få sele på og klatre to grene op. For andre skal det være så vildt som muligt. Aktiviteterne kan tilpasses den enkelte, så alle bliver udfordret, udvikler sig, og får en god oplevelse. Man kan evt. lave klassisk træklatring i flere træer med forskellig sværhedsgrad. Man kan også bruge det samme træ, men ændre på forudsætningerne. Man kan tage tid på hvem, der når toppen hurtigst, eller man kan give klatrerens bind for øjnene, og så skal de andre deltagere på jorden guide ham. Dette styrker også tillid, samarbejde og kommunikation i en gruppe.

Når man laver træklatring, vil der ofte være en del ventetid for dem, der ikke klatrer. Det kan være en fordel at tage nogle aktiviteter med, som de kan lave. Du kan evt. tage en slack-line med, som de kan bruge. Den spændes ud mellem to træer lige over jorden, og så kan man gå på line uden sikring. Det kan også være et ark papir med forskellige spørgsmål, de skal svare på. De kan hjælpe og guide klatrerens, når det bliver svært.

Der vil indimellem være deltagere, som ikke vil have sele på og slet ikke vil klatre. De kan også deltage i ovennævnte aktiviteter og stadig få en god oplevelse.

Når man laver træklatring, er det vigtigt at forholde sig til sikkerhed og forsikringsforhold. Find mere om gældende regler og anbefalinger hos Dansk Træklatreforening: dansktraeklatreforening.dk og hos Klatresamrådet: klatresamraadet.dk.



Bålmad

At lave bålmad sammen er hyggeligt, og giver mulighed for samtale og tilegnelse af nye færdigheder. Mange børn og unge har lidt eller ingen erfaring med at lave mad. Det er dog ofte ikke fordi de ikke har lyst.

Når man laver bålmad, kan man arbejde med en lang række emner.

- Basal læring, som at tælle, læse og forstå en opskrift, måle og veje, omsætte det man læser til virkeligheden.
- Motorik, når man skal skrælle, skære, drysse, kværne, røre og så videre.
- Hygiejne, lære om vigtighed af god hygiejne og hvordan man sikrer, at der ikke kommer jordbakterier i maden, kød i grøntsagerne og så videre.
- Kendskab til råvarer, lære nye smage og navne på råvarer.
- Samle urter i naturen, og lære om hvad man kan finde og spise.
- Sikkerhed omkring at arbejde ved et bål, så man ikke brænder sig. Sikkerhed i forhold til knive og andre køkkenredskaber.
- Ejerskab og medbestemmelse. En deltager kan være med til at smage til, bestemme hvilke grøntsager der skal i en ret, eller få ansvaret for en hel ret. Dette skal selvfølgelig justeres i forhold til deltagerens evner. Det giver mere lyst til at spise, og en oplevelse af ejerskab og mestring.
- Samarbejde opstår naturligt, da der er mange opgaver, der skal løses samtidig for at lave et måltid på bål. Deltagerne vil ofte være lette at motivere, da de gerne vil have noget lækker at spise. De mange forskellige opgaver giver mulighed for, at alle kan lave noget, de kan mestre. Det er lige så vigtigt at finde brænde, som at skære kød eller komme salt i.
- Præsentation af maden. Når maden er færdig, kan en eller to af deltagerne præsentere retten for resten, og sige værsgo. Det kan være en overvindelse, men også en mulighed for at vokse med opgaven - at stille sig op og sige noget foran andre.
- Opvask og oprydning er en naturlig del af det at lave mad, og spise. Det markerer en afslutning på aktiviteten, og træner deltagerne i at tage ansvar og være med til hele aktiviteten og ikke kun det sjove.
- Ud over aktiviteter der har direkte at gøre med at lave maden, så er det en fantastisk mulighed for at snakke om alt mellem himmel og jord.

At lave bålmad kræver forberedelse og grej, men hvor meget er afhængigt af, hvad man vil lave. Hvis man ikke har erfaring med at lave bålmad, kan det være en fordel at starte med noget enkelt. Det er også vigtigt at forholde sig til, hvilken type bål man skal bruge, og hvor stort det skal være. Til at koge i en gryde og stege på en pande, skal man bruge flammer. Til at bage og stege på en rist, skal man bruge gløder. Det er en fordel at blive ved med at holde ild i et ekstra bål, når man skal bruge gløder, så man løbende kan lægge nye gløder under risten.

Der findes masser af kokebøger med opskrifter på bålmad, og det er muligt at søge opskrifter frem på internettet. Her kommer et par forslag til nemme opskrifter, der kan varieres efter smag og hvad man lige har ved hånden.

Paella

Retten laves i en gryde eller på en pande og baseres på kød, ris, grøntsager og krydderier. Du kan vælge det kød, du godt kan lide, men tænk også over stegetiden. Kylling er hurtigt stegt, svinekød skal have lidt længere, og med oksekød afhænger det meget af udskæringen. Tomater, champignon, forårsløg og rød peber giver en god umamismag til maden, men du kan bare bruge de grøntsager, du kan lide.

Alt skæres i mundrette stykker, så er det let at spise og hurtigt at tilberede. Start med at svitse kødet i olie, og vær opmærksom på, at der skal bruges mere olie, når man laver bålmad end når man laver mad på et komfur. Hvis du vil krydre med paprika eller karry, skal det i olien inden kødet. Så tilsættes risene. Hæld lidt vand ved, og når det er absorberet, tilsættes mere vand. Bliv ved til risene er møre. Brug evt. bouillon for at få mere smag. Tilsæt også krydderier, mens risene koges. Når risene er næsten møre, tilsættes grøntsager. Til sidst smages retten til. Server evt. brød til.

Hele stykker kød

Større stykker kød kan steges på en rist over gløder. Pas på ikke at få for meget varme på fra starten, så kødet bliver brændt, inden det er gennemstegt. Læg løbende gløder under risten for at holde en konstant temperatur. Husk at krydre kødet godt. Bland evt. olie og krydderier, og hæld det i en pose sammen med kødet, og lad det marinere i nogle timer før stegning. En hel kylling kan klippes op langs ryggen, så den bliver flad og lettere at stege.

Brød

Brød kan bages på forskellige måder på bål. Lav brødene små og tynde, så de bliver bagt uden at blive brændt. Der er selvfølgelig snobrød, som de fleste kender, men har du en målgruppe, der ikke kan sidde i 10 minutter og koncentrere sig om at holde et snobrød i den rigtige afstand fra gløderne, så bliver det sjældent en succes. Bag i stedet flade boller på en rist over gløder, eller rul dejen helt tyndt ud og bag fladbrød på en sten- eller metalplade.

Links:

fdf.dk/inspiration/moedeaktiviteter/opskriftdatabasen

dds.dk/soeg?search_text=opskrifter

spejder.dk/how/laekker-inspiration-til-baalmad



Naturvejledning

Naturvejledning forstået som, formidling og igangsætning af aktiviteter med naturen som omdrejningspunkt. Det kan spænde bredt over viden om dyr og planter, til spiselige urter og hvad naturens materialer kan bruges til. Det kan også være at fortælle den gode historie om, hvorfor landskabet ser ud som det gør, eller fortælle skrøner og anekdoter fra området man befinder sig i. Det handler i bund og grund om at bruge naturen, man er lige midt i, og det man ved, til at skabe en god oplevelse for deltagerne. Naturen er fuld af gode historier, og det kræver ikke, at vejlederen ved alt. Hvis du som vejleder skal have deltagere med til et område, du ikke kender, kan du med få søgninger på internettet finde foldere og andet med informationer om området. Hvis du bare kan huske 3-4 facts og en historie eller skrøne, så er du i gang. Det er også fint at have bøger, foldere eller en App med i rygsækken, og så sammen med deltagerne finde svar på deres spørgsmål. Det viser dem, at det er ok ikke at vide alt, samt hvordan man kan lære mere.

Naturvejledningen skal altid tilpasses målgruppen. Små børn synes, det er spændende at høre om trolde, der bor i huler i skoven og bruge fantasien til at forstille sig, hvordan de ser ud og hvad de spiser. Andre vil blive inspirerede af at finde urter til at komme i bålmeden, de skal lave til frokost.

Naturvejledningen kan bruges til at arbejde med fantasi og nysgerrighed. Det kan styrke deltagerne i at forestille sig det, de ikke kan se, stille spørgsmål og få lyst til at lære mere. Det er en oplagt mulighed for at træne hukommelsen ved at bede deltageren genfortælle en god historie for en kammerat, eller stille ham spørgsmål til det, der blev fortalt tidligere.

Ved at bruge naturens materialer kan du sammen med deltagerne snitte eller bygge ting. Det kunne være en snobrødspind, en bue, en hule, en fælde, en bro eller hvad der passer til målgruppen og aktiviteten. Her er der mulighed for, at deltagerne lærer noget nyt og oplever mestring, når det lykkes at producere noget ud af det, I lige finder.

Børn og unge bruger generelt mindre tid i naturen end tidligere, og det betyder, at de ikke lærer den at kende, og derfor måske ikke sætter pris på den og passer på den. Det kan resultere i, at nogle mennesker bliver bange for naturen og dyrene i den, eller at de smider affald og ødelægger naturen. Naturvejledning kan åbne deres øjne for de muligheder naturen giver os, og vigtigheden af at passe på den³². Gennem naturformidling kan deltagerne lære deres lokalområde at kende, hvilket vil gøre det lettere for dem at komme ud på egen hånd.

³² Louv, R., "Last child in the woods"

Vinter

Når det bliver efterår og vinter i Danmark, bliver det koldt, og det sætter nogle krav til aktiviteter og deltagere og dermed også til vejlederen. Når der planlægges aktiviteter, er det i større grad end om sommeren vigtigt at tænke over muligheden for at gå ind i læ og få varmen i en hytte eller et telt. Det er også vigtigt at deltagerne er klædt på efter vejret. Tænk over, at aktiviteterne skal indeholde bevægelse og ikke for meget ventetid og inaktivitet. Det er altid lækkert med et bål til at varme fingrene ved, og varme vand til noget varmt at drikke.

Her er nogle forslag til gode vinteraktiviteter:

- Bålmad, der ikke kræver for meget forberedelse uden vanter
- Vandretur
- Postløb
- Lege med sne og kælke

Det er også en mulighed at tage nogle af de stillesiddende friluftaktiviteter, som for eksempel natursløjde, med ind. Det kunne være snitteaktiviteter, som med fordel kan forgå inde. Selvom det roder, er det let at feje op efter. Man kan gå en tur og samle naturmaterialer, blade, fjer, knogler, kogler osv. og tage dem med ind. Naturmaterialerne kan bruges til kreative projekter sammen med andre materialer som f.eks. ler, lim, tusch og snor. Se evt. nedenstående link. Man kan bruge bøger og internettet til at lære mere om det, man har fundet. Hvilket træ er bladet fra? Hvilken fugl har tabt fjeren osv. Denne viden kan man bruge på den næste skovtur. Hvis du har planlagt at klatre eller bygge noget med knob og rafter, kan det være oplagt at bruge en kold dag inde på at øve knob og besnøringer.

Vi har været heldige at have adgang til en naturskole med et gammeldags brændekomfur. På den måde har vi kunnet tage bålmeden med ind og tilberede den over åben ild.

Her er et par links med gode ideer til naturformidling:

kreativmedungerne.dk/materialer/naturmaterialer

natur-vejleder.dk/om-naturvejledning/eksempler-paa-naturvejledning





Drejebog

Overnatning med Langsø Friskole, den 5. og 6. marts – 2020

Kl.:	Aktivitet:	Ansvarlig:	Bemærkninger:
9 ²⁰	Elever ankommer, indkvartering og fordeling af senge.	SR	Nævn at 1. sal er skofri zone
9 ³⁰	Samling og velkomst med gennemgang af dagene. "Kop Show". Formiddagsmad, pandekager over bål.	SR	Husk kopper. Repetér fra sidst. Ved regnvejr laves pandekager inde på brændekomfur.
10 ³⁰	Fælles aktivitet. Gruppe øvelse. Hop ind i rundkreds. + Klemmer på vandrer.	SR	Husk bind og klemmer.
11 ⁰⁰	Opdeling i 3 grupper, Stjerneløb: Lego kommunikation. – pæl på højkant – træklatring	SR K MB	Mind om: læg en plan. Har alle forstået planen? Følg planen.
13 ⁰⁰	Frokost og fri leg.	Alle	
14 ³⁰	Opdeling i 3 nye grupper, Stjerneløb 2: Tovbro – Byg shelter ved fjorden – Bueskydning.	SR K MB	Posterne er ved fjorden.
16 ⁰⁰	Dragebygning i hold af 3 og flyve test.	SR K	SR har grej med. MB sætter poster ud til aftensmadsløb.
17 ³⁰	Aftensmads-løb efter kort, indsamling af ingredienser til maden.	SR	Info til elever: Læg en plan så I afsøger hele området. Antal ting skal findes.
18 ³⁰	Mad over bål, Snitte grøntsager + save brænde til natten	Alle	Wok MB køber ind. K er chefkok og styrer os andre.
20 ⁰⁰	O-natløb, find bananer og chokolade. Som laves ved bålet ved fjorden.	SR	Husk reflekser.
22 ³⁰	God nat og alle på kojen.	K MB	
08 ⁰⁰	Morgenmad	SR MB K	
9 ⁰⁰	Besvar det brev med spørgsmål du fik fra en klassekammerat.	SR	Besvar og tilføj gerne hvad du synes er vigtigt for kammeratskab.
9 ³⁰	Stille-sidning	SR K	
10 ⁰⁰	Skriv et brev i 4 grupper til klassen som åbnes kanoturen.	SR	Hvad ønsker du fra dine kammerater i forhold til trivsel?
10 ³⁰	Fri leg og mulighed for at prøve nogle aktiviteter fra i går igen: Træklatring bål snitte osv.	Alle	Husk at sætte op til aktiviteter.
12 ⁰⁰	Frokost	MB	
12 ⁴⁵	Skriv en pæn ting om alle i gruppen. Gruppen sidder i rundkreds og alle skriver til de andre i gruppen.	SR	Pose med trækiver og tusch.
13 ⁰⁰	Oprydning og pakning	Alle	
14 ⁰⁰	Forældre kaffe.	MB K	
15 ⁰⁰	Hjemkørsel. SR og MB rydder det sidste op.	SR MB	Husk alle elever skal sige farvel.
17 ⁰⁰	Slut		

Initialer:	Navn:	Mobilnr.:
SR	Søren Rasmussen	45 67 34 54
MB	Malene Bak	23 43 12 13
KS	Kim Skov	67 85 46 34



Tænde bål og koge vand.

Gruppeinstruktionskort.

- Opgave:** At tænde et bål og koge vand.
- Instruktion:** I skal samarbejde på holdet og lave et bål. Før bålet startes skal I grave en lille fordybning i jorden, hvor bålet kan være i. Det er vigtigt at starte med små stykker træ, disse snittes og kløves af hvad der er til rådighed. Ildstålet kan antænde vattet, som igen kan antænde de små stykker træ. Herefter kommer I lidt større stykker på.
Når der er godt gang i bålet, sættes kedlen med vand i ind i bålet.
- Tid:** Gruppen har max 25 min. til at løse opgaven.
- Til rådighed:** Ildstål, vat, brænde, økse, dolk, kedel og vand.
- Point:** 20 point for at lave bål.
40 point hvis vandet koger.

Dan et kvadrat

Gruppeinstruktionskort.

- Opgave:** At danne et kvadrat og med en spand i midten.
- Instruktion:** Opgaven foregår i det afgrænsede område og løses med bind for øjnene. I må bruge et par minutter på at planlægge opgaven inden I tager bind for øjnene.
- Tag bind for øjnene og gå ind det afgrænsede område og find en spand og et reb.
- Alle deltagere skal have fat i rebet og hele rebet skal bruges. I skal nu danne et kvadrat, husk vinklerne i hjørnerne skal være rette. Til sidst skal spanden placeres i midten af kvadratet.
- Tid:** Opgaven løses hurtigst muligt og på max 25 minutter.
- Til rådighed:** Reb, spand og bind til øjnene.
- Point:** I får 25 point til at starte med og så bliver der trukket et point fra for hvert minut I bruger.

Bilag 4: Den magiske bålpose

Den magiske bålpose er en pose, der indeholder det, man lige skal bruge, når man skal på tur og skal lave bål og slå lejr. Den er altid pakket og klar, så vi ikke skal bruge tid på at finde tingene, hver gang vi skal afsted. Vi bruger en IKEA-pose, da den er vandtæt, praktisk og billig. Fælles for tingene i posen er, at de er billige og lette at skaffe. De mindre ting er pakket i stofposer, så det er lettere at finde, det kan være en fordel at skrive på poserne, hvad der er i dem. Det er selvfølgelig op til den enkelte, hvad der skal være i posen, men her kan du se, hvad vi tager med på tur.

1. Optændingsblokke.
2. Pose med vat og ildstål til at tænde bål med.
3. Kedel til at koge vand til kaffe og kakao. Den opbevares i en plasticpose, da den altid er sort udenpå.
4. Kasse med Nescafé, kakaopulver, te og flødepulver.
5. Økse med beskyttelse, så man ikke kommer til skade.
6. Foldersav.
7. Presenning. Dette er den billige fra Harald Nyborg, den er rigtig god til hurtigt at lave læ for regn og vind, eller til at sidde på når jorden er våd.
8. Vådservietter til at vaske beskidte fingre eller andet med.
9. Førstehjælpskasse med plaster, kompresforbinding, renseservietter, flåttang, pincet osv.
10. Pose med forskellige handsker. Der er både nogle tynde og nogle tykke, der f.eks. kan bruges til at løfte varme ting fra bålet. Eller hvis man fryser fingrene.
11. Foldespade. Kan bruges til at grave en bålplads eller andre huller.
12. Pløkker. 6mm bøjet tenderstål er fantastisk i skovbund.
13. Krus. Vi har været heldige at få fat i nogle tynde, som egentlig er engangs, men godt kan genbruges. Det er en fordel at de kan stables, så de fylder mindre.
14. Toilettepapir.
15. Håndsprit.
16. Snor og reb, f.eks. til at binde presenningen op mellem to træer.
17. Rist og grilltang. Risten er fra en gammel ovn og kan lægges over bålet når der skal laves mad. Den opbevares i en plasticpose, da den ofte er sort af sod fra bålet.
18. Liggeunderlag. Godt at sidde på, så numsen ikke bliver våd og kold. Fint hvis nogen trænger til et hvil.
19. Pose med dolke til at snitte med. Det er en fordel at have flere, så flere deltagere kan snitte samtidig. Husk de skal holdes rene og skarpe.
20. Skærebræt. Kan bruges til at skære på, som underlag og til at vifte gang i bålet med.
21. Flaske med vand. Vi bruger ofte disse, der har været sodavand eller kildevand i, da det ikke altid er nødvendigt at have en stor dunk med.
22. Sovepose. God hvis nogen fryser, trænger til et hvil, eller har brug for at trække sig og "gemme sig" lidt.
23. Affaldsposer



Bilag 5: Trivselsskema



Trivselsskema

Navn: _____ Dato for udfyldelse: _____

Sæt venligst et kryds udfor hvert af de 7 udsagn i det felt, der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de sidste 2 uger. Bemærk, at jo højere tal jo bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig *glad og i godt humør* i **lidt mere end halvdelen af tiden** i de sidste 2 uger, så sæt kryds ved 4 ud for spørgsmål 1. "Har været glad og i godt humør".

I de sidste 2 uger:	Hele tiden 6	Det meste af tiden 5	Lidt mere end halvdelen af tiden 4	Lidt mindre end halvdelen af tiden 3	Lidt af tiden 2	På intet tidspunkt 1
1. Har jeg følt mig glad og i godt humør						
2. Har jeg følt mig rolig og afslappet						
3. Har jeg følt mig aktiv og energisk						
4. Er jeg vågnet frisk og udhvilet						
5. Har min dagligdag været fyldt med ting, der interesserer mig						
6. Har jeg følt mig anerkendt / holdt af af andre						
7. Har jeg følt mig i stand til at løse nye og ukendte opgaver eller udfordringer						

Trivselsindeks inspireret af WHO's Trivselsindeks (1999 version)

Bilag 6: Svar fra elever

Kære Klassekammerat.

Jeg vil gerne spørge dig om noget omkring kammeratskab og trivsel i klassen.

Du kan skrive dit svar på bagsiden af brevet.

Mit spørgsmål er:

Har du det svært ved at komme i skole. har du en god ven som du kan fjerne med og hvem er det.

hvordan vil du sige at en god klassekammerat?

kunne du finde på at gå hen til en fra klassen som sidder lidt alene?

hvad vil du gøre hvis du ser en der er ked af det. ☹

Skal man give nåde for at blive SEJ? Hvad er sjovt i klassen? 😊?

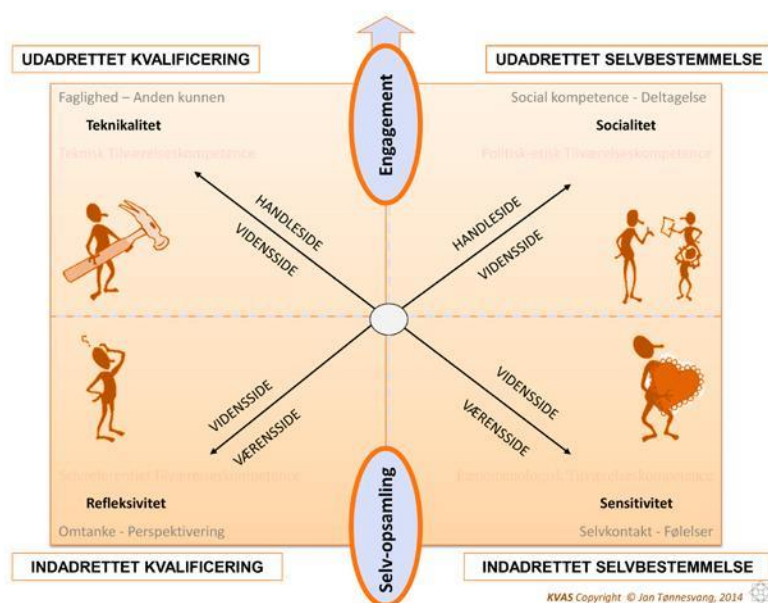
hvordan er man en god ven?

Har du det godt i klassen
Kan du stole på nogen
har du en bedsteven
og hvad er en bedsteven
hvordan er man en god ven

Kærlig hilsen

Din klassekammerat

Bilag 7: Analyse af aktivitet ud fra model



Her kommer et eksempel på, hvordan modellen Kvalificeret Selvbestemmelse kan bruges til planlægning og evaluering af aktiviteter.

De 4 rettetheder kan bruges til at analysere, om vi kommer rundt om alle aspekter i elevernes dannelse, og hvordan vi tilrettelægger aktiviteterne, så vi sikrer, det sker.

Analyse af dragebygning på trivselsdag med Langsø Friskole

Faglighed: Dragebygningen stiller krav til måltagning og kreative færdigheder, og der er en del praktisk teknisk læring. De store elever undervises i termik og undertryk. Vær opmærksom på, at der skal være tid til læring, og ikke bare at få udført opgaven.


Social kompetence: Under dragebygningen arbejder børnene i dag to og to, med støtte fra vejlederne. Vær opmærksom på at komme rundt til alle elever i personlig kontakt. Dragebygningen er ikke specielt god til arbejdet med grupperelationer. Derfor er det orienteringsløbet med teambuildings-opgaver, som er vigtigst i understøttelsen af klasserelations-udviklingen.

Omtanke: Under dragebygningen vil vejlederne forsøge at give opgaver og tilbagemeldinger, der kalder på elevernes refleksion. I programmet har vi f.eks. også træklatrung, som måske bedre understøtter refleksion. Vær opmærksom på, at tilbagemeldinger er coachende og fordrende for refleksion.

Følelser: Naturoplevelserne under flyvningen, frustrationen hvis dragen ikke vil flyve, og glæden hvis den gør, giver mulighed for, at eleven kommer rundt i følelsesregistret. I vores kontakt kan vi spejle følelserne. Vær opmærksom på, at vejlederne kan vise og fortælle om deres egne følelser, og sætte ord på de følelser, de ser hos eleven.

Bilag 8: Logbog

Skabelon til logbog:

<h1>LOGBOG</h1>		 KOM-MED NETVÆRKET FOR ENESTÅENDE UNGE
Institution / målgruppe:	Dato:	Deltagere:
Aktivitet:	Tidsramme:	
Noter om dagen / den gode historie:		
Evaluering / opmærksomhedspunkter til senere:		

Eksempel på udfyldelse af logbogen:

<h1>LOGBOG</h1>		 KOM-MED NETVÆRKET FOR ENESTÅENDE UNGE
Institution / målgruppe: Specialskolen Ørskov, 6 klasse	Dato: 8/2-21	Deltagere: 5 drenge og 3 lærer
Aktivitet: Tænde bål med ildstål, skyde med bue og pil	Tidsramme: Mandag formiddag i 8 uger	
Noter om dagen / den gode historie: Sofus prøvede sidste gang for første gang at tænde bål med ildstål og havde meget svært ved det. I dag forsøgte han igen og det lykkedes. Han udbrød med stor begejstring: "Fedt !! Jeg kan lave ild" Det er nu tredje gang vi er afsted og de fleste har nu hugget brænde og tændt ild. Drengene virker trygge ved strukturen og os vejledere. Vi introducerede en ny aktivitet i dag – bueskydning og alle var klar til at prøve og fik en succesoplevelse.		
Evaluering / opmærksomhedspunkter til senere: Det virkede fint med forskellige afstandsmarkeringer ved bueskydning, så alle blev udfordret og fik succes. Anders har svag muskelstyrke i venstre hånd, han skal støttes ekstra næste gang vi skyder med bue og pil.		

Kildehenvisninger og links

Bøger og publikationer

- Andkjær, Søren, "Friluftsliv under forandring – en antologi om fremtidens friluftsliv", 1. udgave, Bavnepanke 2005
- Bandura, Albert, "Self Efficacy - The Exercise of Control", 1. udgave, Worth Publishers 1997
- Bentsen, P., Andkjær, S. og Ejbye-Ernst, N., "Friluftsliv – Natur, samfund og pædagogik", 1. udgave, Munksgaard 2009
- Christensen, Bjørn Sylvester, "Terrængående forskning", Syddansk Universitet 2013
- Csikszentmihalyi, M. "Flow: The Psychology of Optimal Experience", 1. udgave, Harper Perennial 1990
- Evjenth, D., "Sitt ikke inne når alt håb er ute", 1. udgave, Schibsted 2010
- Ferne, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. & Mesel, T., "Unpacking the black box of wilderness therapy: A realist synthesis", Qualitative Health Research 2017
- Ferne, C. R., Mesel, T., Andersen, A. J. W. & Gabrielsen, L. E., "Therapy the natural way: A realist exploration of the wilderness therapy treatment process in adolescent mental health care in Norway", Qualitative Health Research 2018
- Gabrielsen, L. E. & Harper, N. J., "The role of wilderness therapy for adolescents in the face of global trends of urbanization and technification", International Journal of Adolescence and Youth 2018
- Gass, M.A., Gillis, H.L., Russell, K., "Adventure Therapy. Theory, Research and Practice", Routledge Publishing Company 2012
- Geisling, Peter Q., "Naturen på recept", 1. udgave, Gyldendal 2017
- Kierkegaard, Søren "Brudstykke a en ligefrem meddelelse", citat 1859
- Louv, Richard, "Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder", 2. udgave, Algonquin Books of Chapel Hill 2008
- McDermott, R.P. "Hvordan indlæringsvanskeligheder skabes for børn. Unge pædagoger. Skolelivet socialpsykologi.
- Moltke Leth, Nicolai, "Et glimt af sjælen", 1. udgave, Gyldendal 2005
- Poulsen, Elin, "Sammen om et fagsprog", 1. udgave, Klim 2015
- Ryan, R.M., Deci, E.L., "Self-Determination Theory", 1. udgave, Guilford Publications 2017
- Stelter, Reinhard, Coaching – Læring & Udvikling, 1. udgave, Dansk Psykologisk Forlag 2002
- Tordsson, Björn, "Perspektiv på friluftslivets pædagogik", 2. udgave, Books on Demand GmbH 2014
- Tønnesvang, Jan, "Psykologisk ilt", 2. udgave, Klim 2015
- Wiben, H., & Hansen, M., "Bevægelse og idræt, Pædagogisk Assistent", 2. udgave, Munksgaard 2010

Rapporter

Dobud, W. (2017). Towards an evidence-informed adventure therapy: Implementing feedback-informed treatment in the field. *Journal of Evidence-Informed Social Work*

Greve, M., "Developmental evaluation" som vidensbaseret forretningsudvikling? Baggrundspapir. Oplæg på DES-årskonferencen, 9. september 2016, DEFACTUM.

Harper, N. J., Gabrielsen, L. E. & Carpenter, C. (2018). A cross-cultural exploration of 'wild' in wilderness therapy: Canada, Norway and Australia. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(2)

Hunter, Mary Carol R., "Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers", Link: [frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full)

Lund, J. H. "Evaluering KOM-MED", Link: naturstyrelsen.dk/media/232672/evalueringsrapport-kom-med-projektet-2017.pdf

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E. & Bentsen, "Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og social sundhed", 2018

Patton, M.Q., *Developmental evaluation. Applying complexity concepts to enhance innovation and use*. NY: The Guildford Press, 2011

Vive, Børn og Unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018

Hjemmesider

naturstyrelsen.dk

dds.dk

buemagerlauget.dk

bueogpil.dk

vandreruter.dk

udinaturen.dk

findveji.dk

naturekspeditionen.dk

soefartsstyrelsen.dk

dgi.dk

dansktraeklatreforening.dk

klatresamraadet.dk

kriblekrable.dk

fdf.dk

spejder.dk

kreativmedungerne.dk

natur-vejleder.dk

geocaching.com

Stress-test: fho.dk/arbejdsmiljoe/stress-test/

KOM-MED på Facebook: facebook.com/hedehuset.dk