



VINATUR

TRIVSEL OG FÆLLESSKAB I NATUREN

**NATURBASERET SUNDHEDSFREMME
FOR UNGE PÅ UNGDOMSUDDANNELSER
I KØBENHAVN**



Dette inspirationskatalog skitserer kort, hvordan mere natur i hverdagen kan være med til at fremme unges trivsel og fællesskaber.

Kataloget indeholder forslag til konkrete aktiviteter, som I kan bruge enkeltvist, eller som samlet kan danne rammen om en tur med unge i naturen.

Der er også enkelte praktiske råd, som kan bruges som inspiration, når I skal have en gruppe med ud på alle årstider og i al slags vejr.

God tur ud i naturen!



NATURBASERET SUNDHEDSFREMME

Forskning viser, at naturbaseret sundhedsfremme har positive virkninger på vores fysiske og mentale sundhed, og at ophold i naturen kombineret med faciliterede naturaktiviteter kan sænke stress og styrke unges trivsel, livsglæde, overskud og fællesskab med hinanden.

Ophold i naturen har en positiv betydning for vores sanser, nervesystem, følelsesregulering og vores humør. Naturen er ikke dømmende og stiller ingen krav til os. I naturen kan vi bruge kroppen, som vi er skabt til, give sindet en pause, slippe barrikaderne og møde hinanden mere frit og ligeværdigt.

Forskning viser, at ophold i naturen kombineret med naturbaserede aktiviteter har følgende positive virkninger:

- Beroliger nervesystemet, så krop og sind kan genoplades
- Reducerer stress og fremmer indre ro og bedre søvn
- Fremkalder positive følelser og forbedrer humøret
- Giver mere energi og styrker koncentrationsevnen
- Styrker tillid, fællesskabet og følelsen af at være forbundet

Kilder:

University of East Anglia (2018): 'It's official – spending time outside is good for you', Science Daily
Lackey et al (2019): 'Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review', Annals of Leisure research



ViNatures NBMC-metode





**UDVALGTE NATURBASEREDE
AKTIVITETER FOR UNGE**

BÅLET OG SANSERNE (ca. 10-30 min)

FORMÅL: INDRE RO, NÆRVÆR OG STIMULERING AF SANSERNE OG FÆLLESSKAB

Tænd et bål og lad deltagerne sidde rundt om bålet i en cirkel. Bed gruppen om at sidde i stilhed og kigge på flammernes bevægelser, mærke varmen berøre huden, lytte til bålet knitren, dufte til røgen og mærke røgen bevæge sig i vinden og skifte retning. Smags- og duftesansen kan også stimuleres ved at tilberede varme drikke eller mad over ilden.

Når vores sanser stimuleres på den måde, lander vi i et kropsligt nærvær, og vi kan lade tankerne få lov at flyde frit. Denne tilstand har en beroligende og genopbygning virkning på krop og sind.



BÅLET OG FORTÆLLING (ca. 10-30 min)

FORMÅL: INDRE RO, REFLEKSION, STIMULERING AF SANSERNE OG FÆLLESSKAB

Bålet har dannet rammen om den første undervisning mellem generationer, og også i dag virker det stærkt på os at sidde i et trygt fællesskab rundt om bålet og høre en fortælling, som sætter vores liv i et større perspektiv. Fortællinger til de unge kan være med til at anvise nye handlemuligheder, skabe håb og synliggøre vores fælles ophav på tværs af forskellige kulturelle baggrunde.

Fortælling om bålet's betydning: Bålet var en revolutionerende opdagelse for menneskeheden. Ved frembringelsen af ilden og kontrollen over bålet, oplevede mennesket større tryghed. I skæret fra ilden, vidste flokken, at rovdyrene ville holde sig på afstand. Bålet blev stammens samlingspunkt. Her sad både børn, unge, voksne og ældre i lyset fra bålet og snakkede, sang og hørte historier. Og mens ilden varmede dem, delte de her deres sorger, glæder, frygt og håb med hinanden.



RUNDEBOLD (ca. 10 min)

FORMÅL: ØGET FÆLLESSKAB, LEG, STIMULERING AF BALANCE OG FØLESANS

Deltagerne opdeles i to hold. Et hold starter inde, og et hold er i marken. Holdet i marken vælger en opgiver. Opgiveren skal kaste bolden ud i marken. De andre på holdet i marken fordeler sig ud på banen, så de kan fange bolden hurtigst muligt, stille sig på en række og aflevere bolden til hinanden ind gennem benene, ned til den sidste i rækken. Den sidste i rækken skal løbe ind med bolden til opgiveren.

Holdet der står inde, scorer point ved, at en person på holdet, skal løbe hurtigt rundt om de andre på holdet, som har stillet sig tæt sammen. Holdet får det antal point tilsvarende til antallet af gange personen har løbet rundt om holdet indtil opgiveren får bolden tilbage fra marken. Holdet i marken skal derfor hurtigst muligt få bolden tilbage til opgiveren.

Materialer: Banen er et afgrænset område. I stedet for en bold kan der bruges en sammenrullet trøje eller en pind.



VÆK KROPPEN (ca. 5 min)

FORMÅL: STYRKER KROPSBEVIDSTHEDEN, AKTIVERER FØLESANSEN OG SKABER AFGRÆNSNING I FORHOLD TIL OMVERDENEN

Stå i en rundkreds med fødderne solidt plantet på jorden og med let spredte ben. Klap hele kroppen med hænderne hele vejen rundt. Start med at gnide håndfladerne mod hinanden. Klap med håndfladen på den ene arm, og arbejd dig op ad armen over til den anden arm. Klap herefter bryst, mave, lår, skinneben, ankler, bagside og baller. Bevæg nu hænderne op til halsen, nakken, baghovedet og til sidst til ansigtet. Vær ekstra nænsom ved ansigtet og slap af i kæberne. Tag nogle dybe vejrtrækninger. Stå nu helt stille, og mærk hvordan kroppen summer af energi.

Øvelsen skærper følelsen af egne kropslige grænser og det personlige rum. At kunne mærke sine grænser og kunne sige til og fra er vigtigt for vores trivsel.



STILLEGANG (ca. 15-30 min)

FORMÅL: ÅBNER SANSERNE, AKTIVERER VELVÆREHORMONER OG NEDSÆTTER STRESS-HORMONER

Gruppen af deltagere bevæger sig som en lang snoet slange på række en efter en. Der er to meters afstand mellem deltagerne. En lærer danner henholdsvis fortrop og bagtrop. Mens gruppen går stille som en snoet slange gennem landskabet, opfordres deltagerne til at åbne op for sanserne, så landskab opleves med både stor åbenhed, afslappethed og nysgerrighed. Afslut øvelsen med at forklare hvorfor, I gik på række på den måde, og spørg ind til, hvad deltagerne oplevede af sansninger på turen.

Hvorfor: Sådant bevægede vores forfædre sig i fælles trop, da de vandrede ud efter nyt land. Ved at være spredt ud på en lang række, blev sanserne også fordelt ud, så gruppen sammen kunne fornemme et langt større felt, og fornemme hvis nye muligheder eller farer skulle opstå. Samtidig gav det gruppen mulighed for trygt at lade sig flyde med og give sindet en pause, mens de blev ledet af en kompetent fortrop.



GÆT EN TING/GIV EN GAVE (ca. 20 min)

FORMÅL: AKTIVERING AF FØLESANS, SYNSSANS, SANSEINEGRATION, PARTNERØVELSE, FÆLLESSKAB

Dan par mellem deltagerne. Den ene skal finde et objekt i naturen, som kan lægges i partnerens hænder. Partneren skal med lukkede øjne forsøge at identificere objektet og herefter give det tilbage til den første person. Nu skal partneren finde et objekt magen til og give det til den første person, som nu gerne må vise sit eget objekt, og herefter sammenligner de, om de to objekter ligner hinanden.

Variationsmuligheder: Når partneren kommer tilbage med objektet, som han/hun tror er magen til den første persons, kan vedkommende lægge det i den andens hånd, mens vedkommende har lukkede øjne, og han/hun skal så mærke efter, om det er magen til partneres, inden vedkommende åbner øjnene for at tjekke ved hjælp af synet.



BYG ET BÅL (ca. 30-60 min)

FORMÅL: KREATIVITET, MESTRING, NÆRVÆR, SANSESTIMULERING OG FÆLLESSKAB

Lad deltagerne selv bygge et lille bål ved bålpladsen. Del gruppen op, så de er sammen i små grupper af to personer. Medbring tørre brændestykker, små økser, spejderknive og strygestål til alle og vatrondeller. Lad eleverne selv snitte små og lidt større spåner, som de skal bruge til at tænde den første ild. Lad den første person i gruppen antænde ilden ved hjælp af strygestål og vatrondeller, mens den anden person sidder klar til at lægge de mindste spåner på, når ilden får fat i vatrondellen. Herefter kan bålet lige så stille bygges op af de lidt større spåner og pinde og til sidst af de største af pindene. Bålet kan fx bygges op som en firkant. Det vigtige er, at ilden hele tiden bliver fodret, så den kan vokse i styrke og ikke går ud.

Når det lykkes at tæmme ilden, tænder det ofte en indre gnist i os og vækker en positiv følelse af at kunne mestre noget betydningsfuldt.



KEND DIT TRÆ (Ca. 30 min)

FORMÅL: PARTNERØVELSE MED STIMULERING AF SANSER OG FOKUS PÅ TILLID OG FÆLLESSKAB

Øvelsen foregår et sted med mange træer. Deltagerne deles op to og to, og den ene får bind for øjnene eller lukker øjnene. Den seende fører den blinde hen til et træ, som han/hun føler på, indtil det føles genkendeligt, derefter går deltagerne tilbage til startstedet, og den blinde får nu fjernet bindet/åbner øjnene og skal nu udpege det træ, der blev følt på. Herefter byttes der roller.

Når vi lukker øjnene, forstærkes de andre sanser.



FØLG SNOREN (Ca. 30 min)

FORMÅL: SPONTAN OPMÆRKSOMHED, STIMULERING AF SANSERNE OG HER-OG-NU FØLELSE

En snor bindes ud mellem en gruppe af træer. Deltagerne får bind for øjnene og skal følge snoren så lydløst som muligt. Send deltagerne af sted med gode mellemrum, så de ikke forstyrrer hinanden i deres gang. Vær opmærksom på, at de skal følge snoren søgende med den ene hånd foran ansigtet, så de ikke rammes af kviste og grene.

Vi er så vant til at bruge synssansen, at de andre sanser bliver stærkere, når synssansen tages ud af billedet for en stund.



ÅNDEDRÆTTET (Ca. 20 min)

FORMÅL: STILMULERER TIL INDRE RO, HELING OG STØRRE VELBEFINDENDE

Forlænget udånding 4-4-8

Sæt deltagerne godt til rette.

Træk nu vejret ind gennem næsen, mens der tælles til 4: 1, 2, 3, 4.

Hold vejret inde, imens der tælles til 4: 1, 2, 3, 4.

Ånd ud gennem munden med afslappede kæber, mens der tælles til 8: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Mærk, at der er masser af luft, masser af plads og ilt omkring dig. Mærk, hvordan ilten langsomt fylder dine lunger, når du trækker vejret dybt ind gennem næsen.

Fortsæt med at trække vejret i rytmen 4-4-8 i dit eget tempo

Ved at forlænge udåndingen aktiveres den beroligende og genopbyggende del af vores nervesystem (det parasympatiske nervesystem)



PRAKTISKE RÅD

- Sørg for at deltagerne har tøj på, der passer til vejr og årstid
- Vær opmærksomme på, hvor I kan søge ly i tilfælde af regn, og i de kolde måneder medbringes fx varmetæpper, liggeunderlag eller rensdyrskind, så deltagerne holdes varme
- Vælg steder uden for mange forstyrrelser og med toiletfaciliteter i nærheden
- Hav en planlagt struktur med aktiviteter med hjemmefra. Det gør dig mere sikker. Når du først er i gang, kan du være mere fleksibel og bruge det, naturen giver dig, og navigere efter stemningen i gruppen
- Skab en god stemning i gruppen
- Sørg for at have en leg, som skaber grin og fællesskab
- Lege kan også bruges til at få pulsen op og skabe varme i kroppen. Gruppens deltagere må ikke fryse, så mister de interessen



PRAKTISKE RÅD

- Transport fra et sted til et andet kan bruges til en øvelse, fx stillegang
- Giv også meget gerne plads til spontanitet og nysgerrighed og se, hvilke aktiviteter naturen inviterer de unge til derude
- Hav en stærk øvelse som afslutning fx en sanse- eller åndedrætsøvelse
- Sæt tid af til opsamling på turen og dagens oplevelser i fællesskab evt. rundt om bålet
- Sørg for drikke, mad og snacks undervejs. Ophold i naturen fremmer appetitten og at spise sammen styrker fællesskabet. Og erfaring viser, at man ikke kan forvente, at de unge selv har mad med derud.





VINATUR

TINGHUSGADE 43, 5700 SVENDBORG | VINATUR.DK | INFO@VINATUR.DK