

Nærværende friluftsliv

- En observationsbaseret undersøgelse af nærværende friluftsliv som didaktisk metode og dens effekt på stressramte og hjertepatienter

Skrevet af Mathilde Nygaard Blom

Friluft vejlederuddannelsen

Afgangprojektet

Afleveret d. 23. 5. 2014

Antal tegn: 14.926

1. Indledning

I vores introduktion til afgangprojektet blev jeg stillet spørgsmålet: *Hvad er det, der får dig til at sitre i forhold til friluftsliv?* Ja, hvad er det egentlig, tænkte jeg? Hvis jeg kan svare på det, så må det, jeg kommer frem til, jo netop være essensen af det, jeg som friluftsvejleder gerne vil formidle videre. Min efterfølgende tankestrøm kan koges ned til nedenstående.

Når jeg padler af sted i kanoen, når jeg har tid til fordybelse og overskud til nærvær, når jeg laver det perfekte bål, når jeg kløver det perfekte stykke brænde, når jeg lærer nogle nye fifs, som gør det nemmere at være og overleve i naturen, når jeg hører spætten og ser den oppe i træet, når vandet strømmer forbi, når jeg går afsted med min rygsæk blot med det formål at gå og opleve ... og når jeg kan formidle alt dette videre.

Men hvorfor oplever jeg denne særlige opmærksomhed, dette flow og nærvær, som friluftslivet kan give? Og er det noget, jeg som friluftsvejleder kan formidle videre, og hvordan gør jeg det i så fald? Tankerne og de indre spørgsmål har ledt mig frem til følgende problemformulering:

1. Hvorfor overveje nærværende friluftsliv som didaktisk metode i friluftsvejledning?
2. Hvilken effekt har nærværende friluftsliv på stressramte og hjertepatienter?

Nærværende friluftsliv er et relevant og vigtigt emne at undersøge af flere årsager, hvoraf jeg her vil argumentere for de to vigtigste.

For det første, fordi der findes en del forskning der viser, at det at *være i, se og sanse* naturen kan virke helbredende og stressreducerende (Fx Grahn & Stigsdotters (2003) og Hartig m.fl.'s (2003)). Nærværende friluftsliv kan altså potentielt set være en metode til at forebygge og helbrede visse sygdomme. Derfor har jeg i projektet valgt at observere to patientgrupper, stressramte og hjertepatienter, der har deltaget i patientskoleforløb med naturoplevelser i Vordingborg Kommune.

For det andet, fordi feltet er sparsomt behandlet i bøger og artikler, der dækker beslægtede emner såsom naturbaseret terapi (Corazon 2012), NATURLIG mindfulness (Østergaard 2009) sanseoplevelser i naturen (Edlev 2008), opmærksomhed i naturen (Kaplan & Kaplan 1995) og flow (Jackson & Csikszentihalyi 1999).

Projektets resultater kan være med til at definere og belyse, hvad nærværende friluftsliv er, og validere effekten af denne didaktiske metode. Mit arbejde dækker altså

både en beskrivelse af metoden og en undersøgelse af, hvad metoden gør ved patienten i praksis.

Metode skal her forstås som de didaktiske overvejelser, man har som friluft vejleder. Man skal ville "noget med nogen" = pædagogik, have et formål og kunne begrunde sine valg og handlinger og så vælge den metode, der passer bedst til overvejelserne. (Bentsen, Andkjær, Ejbye-Ernst 2009 del 2 kap. 5ff).

2. Projektets opbygning

Denne skriftlige del af afgangprojektet er bygget op i fem dele. 1) Først definerer jeg begrebet nærvær og den didaktiske metode nærværende friluftsliv. 2) Dernæst beskriver jeg de patientgrupper, jeg har observeret, 3) Så argumenterer jeg for mit valg af deltagende observation som analysemetode og redegør for, hvordan metoden anvendes. 4) Det leder til en analyserende gennemgang af mine observationer og resultater og endelig 5) til en afsluttende konklusion og perspektivering.

3. Begrebsafklaring

I dette afsnit vil jeg definere, hvad begrebet *nærvær* betyder i dette projekt og samtidig beskrive de teorier, begrebet bygger på. Samtidig vil jeg beskrive *nærværende friluftsliv* som didaktisk metode.

3.1 Nærvær

Nærvær defineres af meditationslæreren Svend Trier som *fuld tilstedeværelse i nuet*. (2007: 6), dvs. at tiden går, uden at vi lader os styre af tanker, stemninger og følelser og forventninger til hverken fortid eller fremtid.

At være *fuldt* tilstede og ikke bare tilstede i nuet – og i naturen – må nødvendigvis bygge på en særlig form for opmærksomhed, og nærvær som begreb forudsætter derfor i denne forståelse en nærmere forskningsbaseret definition af, hvad opmærksomhed er, og hvordan man kan udløse den indefra og udefra.

Kaplan og Kaplan (1995: 179) placerer psykologen William James (1896) som den første, der identificerede og beskrev to grundlæggende typer af opmærksomhed: *voluntary attention*, dvs. viljesrettet opmærksomhed, og *involuntary attention*, dvs. opmærksomhed, som kommer af sig selv og ikke kræver noget af individet, fx når der er noget spontant fascinerende. Denne *involuntary* eller spontane opmærksomhed mener forfatterne kan forebygge og behandle stresssymptomer, og de har udviklet en teori kaldet *Attention Restoration Theory*. Teorien bygger på, at naturens trygge og rolige stimuli fordrer den spontane opmærksomhed og dermed ikke kræver, at man forcerer sin opmærksomhed et bestemt sted hen. På den måde får man ro og hvile til at restaurere evnen til at koncentrere sig. Ifølge forfatterne er naturen et særligt godt sted at opleve spontan opmærksomhed, fordi vi er væk fra de vante omgivelser. Der er åbne vidder, der er god mulighed for fascination, og vi føler en vis naturlig forbundethed med naturen (ibid: 182 ff.) Ud fra dette perspektiv er den opmærksomhed altså noget, der er styret inde fra af vores interesser og det, vi hver især lader os fascinere af.

Et andet bud på en typificering af opmærksomhed finder man i Ulla Fischer og Bent Leicht Madsens *Se her!* (2001). Deres model bygger på studier af, hvordan børn reagerer på den pædagogiske praksis, man udsætter dem for, og de beskriver dermed også, hvordan individets opmærksomhed kan styres *udefra* af andre. De inddeler opmærksomheden i den ægte, tvungne og bundne opmærksomhed. Den ægte er, når pædagogen ikke blander sig, den tvungne er, når pædagogen kræver et bestemt fokus fra børnene, og den bundne er, når pædagogen sætter rammen, og børnene derefter ud fra rammen selv kan kaste deres opmærksomhed på noget bestemt. Ifølge forfatterne er der størst læring i den bundne, fordi børnene gennem handling og aktivitet skaber sig nogle erfaringer, som pædagogen har mulighed for at følge op på. (Ibid. s. 106ff).

3.2 Nærværende friluftsliv

Nærværende friluftsliv kan dermed siges at være kendetegnet ved fuld tilstedeværelse og en opmærksomhed i friluftslivet, der enten kan komme indefra i fokuseret eller ubevidst form eller udefra i en bunden eller tvungen opmærksomhed, der kan være skabt af for eksempel friluftsvejlederen. I det sidste tilfælde kan nærværende friluftsliv siges at være en didaktisk metode.

Nærværende friluftsliv i projektets sammenhæng skal ikke blot forstås som en stillesiddende meditativ eller 'mindful' tilstand, men også som den aktive fysiske tilstand,

der bedst kan beskrives ud fra flow-begrebet (Jackson og Csikszentmihalyi 1999). Flow defineres også ved nærvær, hvor vi netop glemmer tid og sted og først bagefter bliver opmærksomme på, at tiden er gået. Både i nærværsmeditationer og i aktive flowoplevelser vil man kunne opnå et ubesværet fokus og en glædesfølelse, som overgår noget andet. (Jackson og Csikszentmihalyi 1999 s.5ff). Den gyldne regel for flow er, når ens evner og de krav, der stilles, stemmer overens. Det må ikke være for svært og angstprovokerende, men det må heller ikke være for nemt og kedeligt. Nærværende friluftsliv kan altså komme til udtryk gennem både fysiske og mere stillesiddende aktiviteter.

For at samle op på begrebet kan man sige, at nærværende friluftsliv *enten* er noget, man selv oplever, når man dyrker friluftsliv, og man har skærpet opmærksomhed, bliver fascineret og oplever flow, *eller* når man metodisk vejleder nogen ud fra en bunden ramme med fokus på spontan opmærksomhed, begejstring, der kan føre til fascination og udfordringer, der passer til deltagernes/patienternes evner.

4. Målgrupper

I projektperioden har jeg deltaget i to natur- og friluftsliv forløb med patientgrupperne stressramte og hjertepatienter. Jeg har taget kontakt til natur- og sundhedsvejleder Susanne Rosenild fra Vordingborg kommune, fordi jeg på forhånd vidste, at hun arbejder med nærvær i naturen og har forskellige patientgrupper, som hun laver forløb med. Jeg har ud fra denne kontakt fået mulighed for at komme og lave deltagende observationer af to forskellige forløb med henholdsvis stressramte og hjertepatienter (se forløbsbeskrivelser i feltnotaterne (Bilag 1 og 2)). I det følgende vil jeg gennemgå nogle kendetegn ved sygdommene og gengive resultater fra nogle af de undersøgelser, der er lavet om natur og de specifikke sygdomme.

4.1 Stressramte

I Matilda Annerstedts doktordisputats *Nature and Public Health* (2011) defineres stress som: *“a negative, emotional experience accompanied by predictable biochemical, physiological, cognitive, and behavioural changes...”*(s. 22) Stress er altså en fysisk og psykisk reaktion på en oplevelse, der har været følelsesmæssigt negativ, og som man ikke har været i stand til at overkomme. Annerstedt beskriver, hvordan kroppen rent fysiologisk i denne situation

udløser stresshormoner, som påvirker vores nervesystem, og som i værste fald kan gøre stresssymptomerne til en varig sygdom.

En anden forsker, Sus Corazon, skriver i sin ph.d.-afhandling *Stress, Nature & Therapy* (2012), at de stressfaktorer, det moderne menneske møder, først og fremmest er de forventninger, som vi har til os selv, og de arbejdsopgaver, vi bliver stillet. Det er altså både de ydre påvirkninger, men også de indre, som kan udløse stress.

Derudover sammenfatter Anna Adhemar (2008: 26) en række af de kognitive symptomer, der gør sig gældende for stressramte, herunder dårlig koncentration, manglende evne til at tage beslutninger og dårlig korttidshukommelse.

De tre kvinder er interessante, fordi de fra hver deres vinkel undersøger naturens påvirkninger og ressourcer i forhold til forskellige patienter og herunder blandt andet stressramte. Annersted ønsker at finde en ny måde at forholde sig til sundhedsbegrebet på ud fra det perspektiv, at de sygdomme, vi får, er blevet anderledes – det er nogle mentale sygdomme, som kræver alternativer til den medicinske verden. Det er ikke nok at ordinere medicin imod depression og stress, der skal en mere håndgribelig og grundlæggende livsændring til. Corazon vil gerne systematisere den naturbaserede terapi, som bliver brugt fx i terapihaven Alnarp i Sverige, så den kan bruges som metode i behandlingen af patienter med psykiske lidelser i det hele taget. Og Adhemar ønsker at samle så meget evidens, så det med sikkerhed kan siges, at naturen er med til at helbrede og forebygge, og opfordrer til, at der bliver forsket yderligere i fænomenet.

I Vordingborg kommune bliver de stressramte tilbudt et forløb med fokus på viden om stress, bevægelse og naturoplevelser.¹ Ifølge kommunens stressfolder er forløbet bygget sådan op, fordi der foreligger evidensbaseret dokumentation for, at naturoplevelser hjælper på stress.

4.2 Hjertepatienter

På hjerteforeningens hjemmeside står der om hjertepatienter at *"Det er en voldsom oplevelse at få og blive behandlet for en hjertekarsygdom. Det gælder, uanset om der er tale om et mindre eller større indgreb. Mange hjertekarsyge oplever følelser som frygt, angst, frustration, vrede eller usikkerhed. Altsammen naturlige reaktioner på den stress, som følger efter en hjertekarsygdom."*² Det handler derfor om nogle mennesker, der har brug for at reetablere fysik, livsmod og

¹(<http://www.vordingborg.dk/Everest/Publications/Afdelinger/Fagesekretariat%20Sundhed/Patientkurser/20140113121447/CurrentVersion/Folder%20Stresskursus.pdf>)

²(http://www.hjerteforeningen.dk/leve_med_hjertesygdom/livet_med_en_hjertesygdom/psykiske_og_fysiske_foelger/)

helbred i det hele taget. Roger Ulrichs undersøgelse fra 1984, der viser, at patienter på sygehuset heledes hurtigere og med mindre smertestillende medicin, hvis de havde udsigt til grønne områder frem for en hvid klinikvæg, vidner om, at det også for hjertepatienter vil være gunstigt at komme ud i naturen og det grønne. Desuden kan oplevelsen af at være i smuk natur og være en aktiv del af naturen påvirke vores psykiske overskud og virke motiverende (Stigsdotter & Grahn 2003, *att uppleva parken*).

Hjertepatienter kan forbedre deres sygdom ved at være fysisk aktiv på den måde, at de nedsætter blodtryk og kolesteroltal. Ifølge Küller & Küller (1994) har de observeret, at ældre efter en times ophold udendørs har bedre koncentration og et mere stabilt blodtryk. Selvom det ikke er selvsagt, at hjertepatienter er ældre, har det været tilfældet i dette projekt. Patrik Grahn skriver desuden i rapporten *Att uppleva parken*, at ældre kan live helt op, når de bliver mindet om episoder og udflugter fra deres barndom.

Ligesom stressramte kan hjertepatienter have stresssymptomer som følge af deres sygdom, og det gælder derfor også for dem, at de muligheder, naturen stiller til rådighed, kan hjælpe dem med at reducere stress og angsten for, at de kunne blive rigtig syge igen.

På Vordingborg kommunes hjemmeside skriver de til hjertepatienter, at det er videnskabeligt bevist, at man mindsker risikoen for at få flere problemer med sygdommen ved at deltage i et rehabiliteringstilbud.³ Det er altså både et helbredende, men også forebyggende tilbud, der skal hjælpe denne målgruppe. Når jeg i projektet har valgt at fokusere på netop disse to målgrupper, er det først og fremmest, fordi der foreligger forskning, der påviser, at natur og naturbaseret terapi kan hjælpe på patienternes sygdomme. Det er derfor interessant at observere, hvordan netop disse patienter agerer og reagerer, når de bliver udsat for den nærværende natur- og friluftsfremstilling.

5. Metodevalg

Man kan undersøge nærværende friluftsliv som metode og effekten heraf på flere måder. En naturvidenskabelig undersøgelse kan for eksempel gennem kliniske forsøg teste, om nærværende naturoplevelser reducerer stresssymptomer. Denne type undersøgelse må antages at være den mest nøjagtige, når det gælder en evidensbaseret måling af effekt,

³ <http://www.vordingborg.dk/Everest/Publications/Afdelinger/Fagsekretariat%20Sundhed/Patientkurser/20130507231138/CurrentVersion/Hjerte%20kar%20printvenlig.pdf>

men den kræver både en tidsramme, faciliteter og en videnskabelig tilgang, der ligger langt ud over dette projekts ramme.

I stedet har jeg derfor – ud fra en realistisk vurdering af de metodiske muligheder – valgt en sociologisk tilgang og brugt deltagende observation som metode. Den deltagende observation bruges til at tyde de sociale fænomener, der opstår i en gruppe, og derved forstå, hvilke opfattelser og oplevelser det enkelte individ har. (Kristiansen og Krogstrup 1999) Jeg kan altså ved at være sammen med patientgrupperne observere, hvordan de interagerer med hinanden, samtale med de enkelte patienter og stille dem nogle spørgsmål og ud fra det forsøge at tyde, hvem de hver især er som personer, og hvad de får ud af det forløb, som de er en del af. Det gør man ved at inddele episoder, samtaler, måder at reagere på i typificeringer og så efterfølgende analysere dem: Fx Hvilke kendetegn er der ved de forskellige patientgrupper? Fik patienterne mere ro og nærvær under og efter naturoplevelserne? Og havde det en betydning, at det foregik udenfor og med et nærværende perspektiv?

Rent praktisk består forskningen af feltnotater, dvs. beskrivelser, begyndende analyse og personlige indtryk og stemninger (ibid s. 151 ff.). For at være en *deltagende* observatør og ikke en meget synlig observatør har jeg med vilje ikke haft noget at skrive med og på, men først skrevet observationerne ned *efter* forløbet. Hvis jeg skrev undervejs, ville det give et forkeret indtryk af, at jeg overvågede dem. Omvendt kan observationerne indeholde mangler, som jeg derfor må tænke ind som eventuel fejlkilde.

Man skal inden forskningsforløbet tage stilling til, "hvem" man vil være, fordi den person, man er, vil påvirke den måde, patienterne reagerer på. Jeg har derfor indtaget en "rolle" som den studerende, der er der for at lære og for at observere Susannes måde at arbejde på. Derved fjerner jeg fokus fra patienterne og planter det på den praksis, som fagpersonen udfører. Jeg er altså 'den fremmede' (Ibid. s.73ff), der kommer med et forholdsvist ungt, naivt og nysgerrigt sind, og det kan måske åbne nogle døre, fordi patienterne bærer lidt over med mig og ikke føler sig underlegne i forhold til mig. Den fremmede er et begreb, som der arbejdes med i metoden. Ved at være fremmed kan man bevare en vis distance, samtidig med at man kan komme i kontakt med alle patienterne. Mit forhold har altså ikke været grundlagt i venskab eller i dette tilfælde specifikke patientgrupper. Jeg vil aldrig blive en indfødt, fordi jeg ikke er stressramt eller hjertepatient.

Forfatterne anbefaler, at man kombinerer observationerne med kvalitative interviews for at sikre, at det ikke udelukkende bliver forskerens tolkning, men at man kommer

tættere på de enkeltes tolkninger. Jeg har i forbindelse med de to forløb haft den samme progressive tilgang. Først har jeg været tilbageholdende, lyttende, observerende og tæt på Susanne, og efter lidt tid har jeg trukket mig tættere på gruppen og stille og roligt kommet med i samtaler med patienterne og mærket efter, hvem der rigtig gerne ville snakke, og hvem der helst ville være fri. Efter lidt løs og fast samtale har jeg slutteligt stillet dem spørgsmål både individuelt i aktiviteterne, men også i plenum, når vi har haft samlinger. Jeg har ikke yderligere haft mulighed for at interviewe patienterne individuelt, fordi de i deres forholdsvis sårbare positioner ikke har brug for den ekstra opmærksom og udstilling. Alle patienter er derfor også anonyme for at beskytte dem og Vordingborg kommune.

Da mit projekt består af kvalitative observationer, er det svært at lave en præcis og objektiv effektmåling på de personer, jeg er i kontakt med. I stedet vurderer jeg ud fra mine observationer og samtaler om de nærværende, fokuserede og målrettede aktiviteter smitter af på deltagerne. Jeg har for eksempel observeret, om brugerne selv opsøger den nærværende naturoplevelse, og om de oplever flow. Det er i sagens natur en tolkning, jeg laver, som bygger på observationsmetoder, og den vil derfor indeholde mulige faldgruber. Jeg kan for eksempel tolke noget ud fra et kropssprog, som betyder noget helt andet end det, jeg tolker, eller jeg kan misforstå udtalelser, hvis de er ironiske eller på anden måde tvetydige. Jeg kan ikke vide, hvad patienterne tænker som udgangspunkt, men ved at stille dem nogle spørgsmål undervejs og tale med dem, kan jeg spørge ind til mulige misforståelser og på den måde understøtte det, jeg ser, med det, jeg hører dem sige. En opfølgning, som kunne have valideret mine observationer endnu mere, er kvalitative interviews af patienterne eller en surveyundersøgelse. Det ville have været næste logiske skridt, hvis tidsrammen i projektperioden havde tilladt det.

Feltnotaterne er blevet gennemarbejdet to gange hver, inden jeg har lavet mine tolkninger ud fra den overordnede problemformulering. Jeg vil i det følgende analysere mine feltnotater og kæde dem sammen med den gennemgåede teori.

6. Resultater

Jeg har valgt at dele observationerne op ud fra de to spørgsmål i problemformuleringen. I første afsnit 6.1 forsøger jeg at besvare det første spørgsmål ud fra observationer af og samtaler og evaluering sammen med Susanne. I næste afsnit 6.2 forsøger jeg at besvare det andet spørgsmål ud fra de observationer, samtaler og svar på spørgsmål, som jeg har fra

patienterne. Jeg deler patientgrupperne op i hver deres afsnit henholdsvis 6.2.1 stressramte og 6.2.2 hjertepatienter og analyserer dem hver for sig, for til sidst at lave en sammenfatning af begge grupper i min afsluttende konklusion. Når der står tekst i kursiv er det observationer fra mine feltnotater, se bilag 1 og 2 for den fulde tekst.

6.1 Hvorfor overveje nærværende friluftsliv som metode i friluftsvejledning?

For at undersøge de argumenter, der kan være for at bruge nærværende friluftsliv som metode, har jeg valgt at observere naturvejleder Susanne Rosenild og hendes måde at arbejde med nærværende friluftsliv og naturformidling på sammen med de to patientgrupper.

På turene i naturen benytter Susanne sig af en form for "se her"-pædagogik (Fischer og Madsen 2001). Hun binder deltagernes opmærksomhed ved inden turen at sige: "*i dag skal vi være særligt opmærksomme på sanserne. Vi skal lytte efter fuglene, se efter spætten, røre ved mosset, dufte anemonerne og mosen og måske smage på noget fra naturen.*" eller ved at starte turen med først at plukke en mælkebøtte og spise den på stedet og derefter lade patienterne smage på noget mælkebøttesaft som hun har med hjemmefra. "*...de (patienterne) fleste synes det smager udemærket, en kan ikke lide det og en siger (tænksomt) at det minder hende om noget, hun har smagt tidligere.*" Allerede her er der lagt op til, at sanserne og opmærksomheden skal være skærpet, fordi deltagerne er blevet bedt om det. Der er en særlig didaktisk plan for dagen, som bliver sagt højt, og rammen er derfor synlig og transparent for patienterne. Patienterne kan derved indstille deres opmærksomhed på noget sanseligt, smagsfuldt og der vil være mulighed for at patienternes opmærksomhed vil være på de planter, blomster, urter og træer, de møder på turen, uden at de spekulerer så meget på, hvor langt vi skal gå, hvor hurtigt, om de kan følge med og andre stress- eller angstprovokerende tanker.

Generelt er kommunikationen transparent og autentisk, og der er ikke nogen oplysninger, som bliver skjult. *Susanne fortæller højt, at hun har fortalt borgerne om, at jeg kom med, og at jeg har tavshedspligt og er friluftsvejlederstuderende, der er interesseret i mindfulness i naturen. Imens alle patienterne står med hænderne i jorden siger jeg "til Susanne, sikke en opmærksomhed, og denne kommentar tager hun med til gruppen og siger den højt. Der er ikke noget, der bliver skjult snak eller på anden vis, at der kun er nogen, der hører det.. Det er en meget bevidst men også præcis respons og tilgang til denne gruppe mennesker – det er til at tage og føle på, det er ærligt og støttende."*

Undervejs kommer der derudover nonverbale og verbale udbrud, hvor Susanne vil gøre deltagerne særligt opmærksomme på noget: *Se her! Lyt! Prøv at røre! Prøv at smage! – hvad smager det af? Tag en sten med hjem i lommen som erindringsbillede! Pluk nogle blomster osv.* Den spontane opmærksomhed og særlige begejstring smitter samtidig, så deltagerne selv gør det på eget initiativ. De plukker selv nogle planter og spiser dem. De er selv spontant opmærksomme på ting, der er fascinerende, og involverer hinanden undervejs, og pludselig står alle seks med hovedet nede i jordbunden og piller og tager billeder af nogle sten, der hænger fast i mosen.

Ved at opfordre til at tage nogle minder med hjem bliver deltagerne aktivt handlende, og det er ifølge Fischer og Madsen her opmærksomheden er størst(2001:115). Derudover formidler Susanne planter, urter og andre naturfænomener med små anekdoter og billeder der kan minde om barndommen og med mulighed for at røre, lugte eller smage. *"Buresnerren, eller præstelus, er den, som I kender, der sætter sig fast i tøjet, enten fra I var børn og legede i grøftkanten, eller som sætter sig på hunden, når I går tur."* Måske er det netop den fysiske ting, patienterne tager med hjem i lommen, eller denne særlige anekdote eller smag, som hører til en bestemt plante, der gør, at patienterne bliver spontant opmærksomme og får minder om noget fra tidligere i livet eller de nye oplevelser brænder sig fast, og at de selv kan huske det på et senere tidspunkt.

Susanne fortæller, at hendes oplevelse af, hvad der virker med patienterne, blandt andet er erfaringsbaseret og bygger på patienternes udtalelser og reaktioner under forløbene og efterfølgende surveyundersøgelser (se bilag 3 for eksempel), så selvom jeg ikke selv personligt har lavet kvalitative surveys, så bliver det gjort alligevel. Efter mange års erfaring med diverse målgrupper har hun udviklet et menneskekendskab, som man kan have svært ved at læse sig til, men man skal lære sig gennem livet. Man kan kalde det for phronesis, den viden, som man lærer i praksis, den viden, der gør, at man reagerer hensigtsmæssigt på andre mennesker og intuitivt kan fornemme, hvad der virker og skal til (Bentsen, Andkjær, Ejbye-Ernst 2009 s.96ff). Det er en god evne at have, som friluftsvjleder, hvis man skal kunne formidle nærværende friluftsliv. *Det begynder så småt at regne rigtigt, så vi tager regnslagene frem og siddeunderlagene. Susanne hjælper patienterne med at få slagene på og hjælper dem over bænken for at sidde ned.*

På baggrund af observationerne kan man altså foreløbigt konkludere, at det nærværende friluftsliv som metode er med til ud fra en bunden ramme at skærpe sanserne, at skabe grundlaget for den spontane opmærksomhed, og at den indeholder en

begejstring og fascination, som kan smitte af på patienterne, og at det derfor er relevant at overveje metoden i friluft vejledning af patientgrupperne.

6.2 Hvilken effekt har nærværende friluftsliv på stressramte og hjertepatienter?

For overskuelighedens skyld og for at indramme målgruppernes forskelligheder vil jeg gennemgå observationerne af stressramte og hjertepatienterne særskilt fra hinanden.

6.2.1 Forløb med stressramte

På turen med de stressramte er det tydeligt, at patienterne kender hinanden og har været i skoven før. *Deltagerne har været her før og er både stedkendte og trygge ved situationen og ved hinanden. Snakken går rundt omkring, og humøret er højt næsten hele vejen rundt. Jeg starter med at følges med Susanne, der lige kort ridser op, hvad der skal ske, og som fortæller lidt om, at holdet har været sammen længe og derfor kender hinanden godt.* Den effekt, som jeg kan udlede af dagens observationer, bygger derfor på et længere forløb, hvor patienterne gradvist er blevet introduceret til området, og nu er nået til et leje, hvor de ved, hvad der venter dem. Patienterne er som udgangspunkt trygge og har derfor god mulighed for at være fuldt tilstede og spontant opmærksomme.

Som skrevet ovenfor i afsnit 6.1 stoppede *..gruppen selv op og er opmærksom på noget sammen – de står på et tidspunkt alle sammen og tager billeder af et naturfænomen som de har fundet, de står alle seks med hovederne helt nede i deres fund og er helt væk i det.* Patienterne havde deres telefoner med og tog en del billeder af naturen, de sagde selv, at hvis de skulle kunne huske det senere, så var det en hjælp. Dette fokus på at finde særlige motiver gav patienterne en skærpet opmærksomhed, der kan hjælpe på deres koncentration i øjeblikket, og ved at tage billeder kan de hjælpe deres korttidshukommelse på vej, når de kommer hjem.

Formålet for dagens gåtur var at skærpe opmærksomheden og åbne sanserne. Der var altså ingen krav om at være opmærksom på noget bestemt. På den måde undgås det, at patienterne føler nogle ydre krav og forhåbentlig kan give slip på de indre krav også. Den gode og lette stemning undervejs gav mig et indtryk af, at patienterne netop gav slip på krav og brugte energien på at slappe af og hygge sig sammen med de andre.

På et tidspunkt på turen, hvor vi er ved væltet træ, en lille mose og tæt skov, stopper Susanne engageret op og siger, at det er her, vi skal lave vores tre minutters meditation i dag. Så selvom der ikke er nogen krav til gåturens formål, så er der alligevel den planlagte tre minutters meditation, som patienterne er blevet udsat for igennem de 8 uger, de har været på forløbet. ..det er tydeligt, at de har prøvet det før. Deltagerne indtager deres selvvalgte pladser og bliver stille helt automatisk. De sidder i et ret stort område og har valgt deres helt egen plads, nogle helt nede ved vandet, andre inde midt i skovbrynet, men ingen sidder sammen. Efter de tre minutter opfordrer Susanne patienterne til at sidde og lytte til fuglene, og først her viser det sig, hvem der helt klart nyder denne øvelse, og hvem der blot laver den, fordi de skal. Nogle rejser sig straks, imens andre bliver siddende længe efter. Jeg får spurgt gruppen senere, hvad de synes om øvelsen, og her passer patienternes svar på det, jeg så i skoven. De, der blev siddende i skoven efter meditationen, siger at de nyder det, og at de selv laver meditationen hjemme også, og de to, der rejste sig hurtigt, siger, at det er en udfordrende øvelse. Den ene siger at hun i starten slet ikke kunne holde ud, at hun skulle sidde der stille uden at gøre noget. Hun er begyndt at kunne holde det ud, men hun har stadig svært ved det.

Patienterne er alle enige om, at de er blevet bedre til 3 minutters meditationen, og at de ved hjælp af denne er blevet særligt gode til at bruge deres sanser, når de enten sidder eller ligger i skovbunden. En af patienterne lyser helt op, da hun mindes den meditation, hvor de lå i skovbunden, fordi hun her blev indhyllet af dufte og var en del af jordbunden. Under dagens meditation vælger netop denne patient at gå langt væk fra os andre og sætte sig helt ned til vandet i mosen med ryggen til resten af gruppen. Hun lader til at have fundet en særlig ro i denne øvelse.

Undervejs på turen siger en af deltagerne "at når jeg laver mindfulness så burde jeg da for fanden kunne slappe af". Måske en meget sigende sætning for denne gruppe patienter, der er stressede, og måske netop derfor presser sig selv. Det er de konstante forventninger og både indre og ydre pres, der udløser stresshormoner, og som gør det svært for patienterne at koncentrere sig. Det er ikke givet på forhånd, at det vil virke nemt, positivt og rart med meditationen, men snarere at det vil udfordre patienters tilstand og på sigt kan give dem ro og mulighed for at koncentrere sig og tage beslutninger igen.

Da Susanne siger, at tiden er ved at være gået, sukker patienterne næsten i kor og begynder at tale om, hvor dejligt det er at være af sted på denne måde. De siger "at tiden bare flyver afsted, når de er ude om fredagen." At det er "to timer, hvor de bare trækker stikket ud

og forlader den virkelighed, som de har derhjemme, hvor de føler sig stressede. De nyder deres egen tid, som de kalder det."

Effekten af dagens nærværende friluftsliv gengiver næsten sig selv i de udtalelser som patienterne sluttede af med. Der er ro, fascination, åbne vidder, god stemning, gode opmærksomheds- og sanseoplevelser og en gruppe patienter, som efterfølgende blev på stedet og aftalte, at de skulle mødes og gå tur igen – snart.

6.2.2 Forløb med hjertepatienter

Hvor de stressramte har en dag om ugen ude i naturen, er det for hjertepatienterne en enkeltstående naturtur i deres forløb, som skal inspirere til fysisk aktivitet ude, og på denne tur er der desuden særligt fokus på spiselige planter i naturen. De effekter, som jeg kan se denne dag, er på den måde mere spontane end med de stressramte og uden fortilfælde.

Gruppen får "*et mælkebøtteshot*", som Susanne kalder det, til lige at kickstarte dagen og gøre det helt klart, at dagens fokus er spiselige planter og derved specielt smagssansen, lugtesansen og synssansen. *..en siger, at det minder hende om noget, hun har smagt tidligere. "Måske det er en barndomserindring der kom der.."* Patienten står tænksomt og kigger ud i luften, imens hun smager på og lugter til saften. Hun synes, det minder hende om noget særligt, og hun synes, det smager dejligt – denne patients opmærksomhed virker skærpet, og hun ser ud til at være fuldstændig tilstede i oplevelsen af mælkebøttesaften. Det fungerer som en god aperitif både til smagsløgene, men også til den skærpede opmærksomhed og flowoplevelsen.

Der er i løbet af dagen to tilgange til at lære nyt og forstå den nye viden. Lise [sygeplejersken] prøver at få patienterne i spil ved at spørge dem *hvad k-vitamin er og hvorfor de ikke må få for meget – der er en, der svarer, imens de andre holder sig lidt tilbage*. Når der stilles faktaspørgsmål direkte, og der kun er ét gyldigt svar, bliver patienterne lidt stille. Der er ikke nogen, der bare slynger et svar ud. Der går noget tid, før der er en enkelt, der stille forsøger sig med et bud. Det kan muligvis virke som en "*sanseslukker*", fordi det taler til den enkeltes evne til at huske paratviden og ikke til de sanselige oplevelser som naturen kan give dem. Anderledes virker det, da Susanne spiser et bøgeblad og spørger "*hvad smager det af?*" *Ja, det er nemlig lidt syrligt, det kan man bruge i stedet for citron i salaten.*" Susanne spiser selv bladet først og opfordrer til at smage ved at spørge, hvad det smager

af – igen bliver opmærksomheden skærpet, og uden de store betænkeligheder smager alle patienterne og står og overvejer en smag – de virker fuldt tilstede og opmærksomme.

På turen rundt i skoven er der nogle motionsinstallationer, som Susanne viser, hvordan man kan bruge. I løbet af gåturen bliver det mere og mere naturligt for gruppen at prøve installationerne og spise planterne og udtale sig om dem (jf. Bilag 2:10). Nærværet øges.

Et af dagens usagte emner lader til at være: at mærke efter sig selv og sige højt, hvis der er noget, der generer, og som kunne blive bedre. De til en start lidt forsigtige patienter bliver efterhånden mere trygge og ærlige og siger højt, når de er fysisk udfordrede; *jeg fryser, jeg kan ikke høre, jeg synes, det regner for meget*. For at vedblive med at være opmærksom og i en tilstand af flow må oplevelsen være tilpas udfordrende, og patienterne bliver undervejs gode til at sige til, hvis der er noget, der blokerer denne tilstand og de viser hurtige glædestegn, når det er blevet ordnet. *Sikke et dejligt varmt underlag, neej, hvor er det sjovt med de små historier inde i tørvejret, sikke nogle gode regnslag*.

På trods af de vejrlige udfordringer denne dag bliver vejlederne kvitteret med ros og et ønske om at komme på sådan en tur igen en anden gang. *"Sådan en tur må I gerne lave igen, det er så dejligt med ny inspiration" der bliver nikket ved siden af. Og en anden siger, at det er så skønt at bevæge sig udenfor, fordi man næsten glemmer, at man er i gang, og så er det så sjovt at smage de forskellige ting*. Inden patienterne tager afsted igen, når de alle fem at udtrykke deres glæde ved dagen. Nogle siger det direkte imens andre nikker anerkendende.

Effekten af det nærværende friluftsliv sammen med hjertepatienterne var, at de var fysisk aktive, uden måske at lægge synderligt mærke til det. De virkede inspirerede til at komme noget mere ud på trods af de vejrlige omstændigheder, de lavede op ved mindet om tidligere erindringer, og de fik skærpet deres sanser og deres opmærksomhed omkring, at man kan spise planter i naturen.

7. Konklusion og perspektivering

I mine observationer har jeg oplevet, at der er en progression i patienternes tilgang til naturen over de korte ture. I hjertepatienternes tilfælde går de fra at se passivt til, og til, at de selv finder planter og finder på fysiske udfoldelser. Og i stresspatienternes tilfælde starter de med at lytte til Susanne og begynder hurtigt selv at finde naturfænomener og glemme alt andet omkring dem. De viser herved også, at de allerede tidligere i deres

patientforløb har fået opbygget den spontane opmærksomhed, som det nærværende friluftsliv kan give.

Det kan derfor ud fra alle observationerne konkluderes, at det nærværende friluftsliv, som det kommer til udtryk i disse forløb, taler til individernes egne forudsætninger for nærvær i naturen og friluftslivet, og at det kan skabe en fortrolighed med naturen, der gør at patienterne har lyst til at komme ud igen. De betegner det alle sammen som et frirum – det forstår jeg som et rum, hvor der ikke er nogen krav eller forventninger, men derimod en mulighed for at lade den spontane fascination og opmærksomhed råde. De mindes gode tider og bliver inspireret til noget nyt. Og allervigtigst virker det som en gruppe mennesker som finder glæde og ny fundet energi ved at deltage i disse forløb, så de har en god mulighed for at komme sig oven på deres sygdomme.

Fokusset i dette projekt har været på sygdomsramte som målgruppe, men også andre målgrupper vil med fordel kunne have gavn af nærværende friluftsliv. Som metode kan den hjælpe med at afstresse, øge opmærksomheden og give mulighed for flowoplevelser i naturen, hvilket kan være med til at forebygge sygdomme og give nogle unikke naturoplevelser. Alle kan med andre ord have gavn af det nærværende friluftsliv, ikke mindst i en moderne hverdag, hvor arbejdstempoet ofte er højt og tiden knap.

Litteraturliste

Adhemar, Anna (2008) *Nature as clinical psychological intervention: evidence, applications and implications*, Kandidat afhandling i psykologi, Institut for Psykologi, Århus Universitet.

Adhemar, Anna (2011) "Nærvær, Nuet og Naturen", i *Naturvejleder* 20 årg. nr. 1.

Adhemar, Anna & Rosenild, Susanne (2013) "Positive psykiske processer i naturen – de tyste "medarbejdere" i dine naturforløb?", i *Naturvejleder* 22. årg. nr. 2.

Annerstedt, Matilda (2011) *Nature and Public Health - Aspects of Promotion, Prevention and Intervention*, Doctoral Thesis, Forlaget SLU Repro, Alnarp.

Bentsen, Peter m.fl. (2009) *Friluftsliv, natur, samfund og pædagogik*, Munksgaard.

Corazon, Sus Sola (2012) *Stress, Nature & Therapy*, Ph.d afhandling fra Skov & Landskab Danmark, Frederiksberg.

Edlev, Lasse Thomas (2008) *Natur og miljø i pædagogisk arbejde*, Munksgaard.

Fischer, Ulla & Madsen, Bent Leicht (2001) *Se her! Om børns opmærksomhed og pædagogens rolle*, Forlaget Børn og Unge/Pædagogisk Centrum.

Mathilde Nygaard Blom, Friluftsvejlederuddannelsen 2014, Afgangprojektet, Nærværende friluftsliv.

Grahn, Patrick, Stigsdotter, Ulrika A. (2003) "Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering with Burnout Diseases", i *Journal of therapeutic horticulture*.

Grahn, Patrick, Stigsdotter, Ulrika A. (2003) *Landscape planning and stress*, Department of Landscape Planning, Health & Recreation, Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp, Sweden, Forlaget Urban and Fischer.

Hartig, Terry m.fl. (2003) "Tracking restoration in natural and urban field settings", *Journal of Environmental Psychology* Volume 23, Issue 2.

Holm, Stine & Tvedt, Tilde (1998) "De grønne områder og sundheden", Folder fra Forskningscentret for Skov og Landskab og Friluftsrådets Tips- og Lottomidler.

Jackson, Susan A. & Csikszentmihalyi, Mihaly (1999) *Flow in sports – the keys to optimal experiences and performances*, United Graphics.

Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (1995) *The Experience of Nature A psychological Perspective*, Cambridge University Press.

Kristiansen, Søren & Krogstrup, Hanne Kathrine (1999) *Deltagende observation*, Hans Reitzels Forlag.

Küller, Marianne & Küller, Rikard (1994) *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*, R24 Byggforskningsrådet, Stockholm.

Skytte, Eva (2013) *Sundhed og livskvalitet i naturen – et idekatalog*, Sundhedsnetværket og Friluftsrådets tips- og lottomidler.

Sumbundu, Antonia (2010) "Mindfulness terapi", I *Kognition og pædagogik – tidsskrift om gode læringsmiljøer* Nr. 77. September 2010 20. årgang, Psykologisk Forlag A/S.

Trier, Svend (2007) *Meditation – en rejse tilbage til dig selv*, JP/Politikens Forlagshus A/S.

Ulrich, Roger (1984) "View through a window may influence recovery from surgery", i *American Association for the Advancement of Science*.

Østergaard, Susanne (2009) "NATURLIG mindfulness – naturen som mentalt stimulerende rum", i *Kognition og pædagogik – tidsskrift om gode læringsmiljøer* Nr. 71. Januar 2009 19. årgang, Psykologisk Forlag A/S.

<http://www.vordingborg.dk/Everest/Publications/Afdelinger/Fagsekretariat%20Sundhed/Patientkurser/2014/0113121447/CurrentVersion/Folder%20Stresskursus.pdf>

<http://www.hjerteforeningen.dk/leve-med-hjertesygdom/livet-med-en-hjertesygdom/psykiske-og-fysiske-foelger/>

<http://www.vordingborg.dk/Everest/Publications/Afdelinger/Fagsekretariat%20Sundhed/Patientkurser/2013/0507231138/CurrentVersion/Hjerte%20kar%20printvenlig.pdf>

Bilag 1

Forløb med stressramte d. 30. 4. 2014

2. gennemgang af feltnotaterne

Selve forløbet

Ankomst til ulvshaleskoven kl.09:20 efter volvo sammenbrud og et nødstilfælde lån af mors spritnye fiat panda. Susanne, Uffe og seks kvinder i forskellige aldre er netop også ankommet og Susanne er ved at rigge til med en lille rygsæk og nogle siddeunderlag imens småsnakken kører. Susanne fortæller højt at hun har fortalt borgerne om at jeg kom med og at jeg har tavshedspligt og er friluftvejlederstuderende der er interesseret i mindfulness i naturen. Jeg følger kort op med at jeg er stødt på Susanne før og at jeg er fascineret af måden at bruge nærvær i naturen på og at jeg er der for at observere Susanne. Jeg er lidt på dupperne fordi jeg ikke helt ved hvordan jeg skal agere i forhold til disse ukendte mennesker – jeg tænker at det vigtigste må være at være autentisk så jeg prøver bare at være mig, men med en lidt mere udadvendt attitude og interesse for de andre.

Vi starter med at gå en tur i skoven. Susanne siger at vi skal bruge sanserne, at lugtesansen er den bedste erindringssans vi har som kan kaste vores hukommelse helt tilbage til barndommen og opfordrer til at deltagerne kan tage nogle erindringsbilleder med hjem enten mentalt eller i fysisk form ved fx en sten eller lignende. Deltagerne har været her før og er både stedkendte og trygge ved situationen og ved hinanden. Snakken går rundt omkring og humøret er højt næsten hele vejen rundt. Jeg starter med at følges med Susanne der lige kort ridser op hvad der skal ske og som fortæller lidt om at holdet har været sammen længe og derfor kender hinanden godt. Vi snakker lidt om skovens særpræg og flere gange stopper Susanne op og gør opmærksom på noget særligt i skoven. Først hører vi spætten – den har de hørt før og fuglene synger generelt meget her til formiddag, så ser vi steder hvor jorden er skrabet lidt op – det er her rådyrene graver efter anemonerødder som de kan leve af hele vinteren, de er giftige for mennesker, anemonerne der dækker skovbunden og som blomstrer lige nu, den meget forskelligartede mos – som vi rører ved, festpladsen hvor der står skovens ældste egetræer, de gamle træer hvor billerne bor og spætten hakker efter biller og fuglene bygger reder. Flere gange stopper gruppen selv op og er opmærksom på noget sammen – de står på et tidspunkt alle sammen og tager billeder af et naturfænomen som de har fundet, de står alle seks med

hovederne helt nede i deres fund og er helt væk i det. Jeg siger til Susanne, sikke en opmærksomhed og denne kommentar tager hun med til gruppen og siger den højt. Der er ikke noget der bliver skjult snak eller på anden vis at der kun er nogen der hører det, Susanne er bevidst om at inddrage alle i snakken og sige de gode sætninger højt. Det er en meget bevidst men også præcis respons og tilgang til denne gruppe mennesker – det er til at tage og føle på, det er ærligt og støttende. Undervejs på turen siger en af deltagerne” at når jeg laver mindfulness så burde jeg da for fanden kunne slappe af”.

Undervejs får jeg småsnakket med et par deltagere, jeg spørger om de bor i nærheden og er vant til at komme i skoven? De begge bor tæt på men har ikke fået brugt skoven som vi bruger den i dag. Den ene har gået ture men det har været for at komme hurtigt hjem igen og ”få lov” til at sidde i varmen og trygheden hjemme. Det med den særlige opmærksom er noget hun har fået med sig på disse ture. Hun refererer til at hun ikke kan finde vej og at hendes børn vil blive utrygge hvis de kom for langt ind i skoven uden at hun kunne sige hvor de var, jeg foreslog en folder, men det syntes hun blev for besværligt, der skulle være mulighed for noget mere spontant. Den anden er meget naturkendt og føler sig rigtig godt tilpas i naturen, hun har en stor viden om det og er derfor lidt ovenpå i natur aktiviteterne. Hun har gået lidt nede bagved det meste af turen og er som udgangspunkt ikke interesseret i at tale, men til sidst på turen kommer vi alligevel i snak og jeg spørger ind til hendes friluftserfaring som er ganske stor og så spændende at jeg må spørge endnu mere ind til det. Hun bliver slevfølgelig glad for mig interesse og vokser også lidt i løbet af samtalen, men virker som om hun passer på sig og lukker sig lidt sammen.

Undervejs på turen falder jeg også i snak med ernæringsterapeuten Uffe og vi taler lidt om at nærvær er mange ting ikke kun at være stille og gå stille, men også det at køre mountainbike eller være fysisk aktiv på anden vis.

På et tidspunkt på turen hvor vi er ved væltet træ, en lille mose og tæt skov stopper Susanne lysende op og siger at det er her vi skal lave vores tre minutters meditation i dag. Hver gang Susanne stopper op og vil sige noget er det med en særlig entusiasme og særlig stemmeføring der gør at man bliver opmærksom. Alle får et siddeunderlag og finder sig en plads i nærheden, men stadig med rig mulighed for at finde sin egen lille plet, det er tydeligt at de har prøvet det før, deltagerne indtager deres selvvalgte pladser og bliver stille helt automatisk. De sidder i et ret stort område og har virkelig valgt deres helt egen plads, nogle helt nede ved vandet andre inde midt i skovbrynet, men ingen sidder sammen. Uden yderlig instruktion slår Susanne 4 gange på meditations klokkerne og begynder stille og i et meget behageligt toneleje at bede os om at mærke det at være her,

mærke åndedrættet, mærke kroppen og det at være her lige nu. De tre minutter er for mig alt for hurtigt overstået og de fleste bliver også siddende lidt længere og nyder roen – på trods af fuglesang. Andre rejser sig hurtigt og vil gerne videre.

Tilbage ved naturcenteret viser gruppen igen at de er stedkendte og hjemmevante og stiller op til fælles hygge omkring bålet med fåreskind på bænkene og kaffe, te, æbler og nødder på bordet. Susanne spørger om der er nogen de vil hugge brænde og deltagerne mener at det må være lige noget for mig der er friluftsvejleder. Så jeg starter med at hugge brænde og får gode råd af den samme deltager som jeg talte med sidst på turen. Vi hugger lidt brænde sammen og her får hun for alvor givet den gas, måske næsten for meget så hun får ondt i hånden. Bagefter sætter vi os hen til de andre. Der er først lidt åben snak, Susanne spørger mig hvordan jeg oplevede turen – det var dejligt! Uffe taler kort om kost og hvad det kan have af betydning for en når man er stresset. Han ligger særligt vægt på regelmæssighed og stabilitet. Sørge for de 6 små måltider om dagen for at skabe denne stabilitet. Han spørger tilbage til hvornår de oplevede at det virkede for dem med kosten, hvornår de var glade og ovenpå og hvad der gjorde at de var det. Flere siger TID, planlægning, overskud og er alle enige om at det kan komme med gode stabile rytmer. Og at bryde de eventuelle mønstre man har tilegnet sig – at lytte efter sin egen krop sine egne behov, jeg er først og dernæst alle andre.

Jeg får til sidst spurgt ind til om de har været vant til at tage ud i naturen, gå en tur og være så opmærksomme som de var i dag? De fleste siger at de da har gået i skoven, men at det "bare" har været en gåtur der har ikke været tid, ro eller fokus på hvad de gik på, ved eller i. De er blevet mere opmærksomme på hvad det reelt gør ved dem at være ude, de får øje på flere ting, de kan vise deres viden og nye oplevelser til deres familier og flere af dem kommer mere ud end de plejer. De nyder også at gå sammen og aftaler at de må finde ud af at gå nogle ture alene, indtil nu har de kun været sammen på tur når de har været på tur med Susanne og Uffe.

Jeg spørger om de godt kan lide de tre minutters meditation og om de hele tiden har kunnet lide dem? De fleste er rigtig glade for det og nyder det rigtig meget, men der er særligt to der ryster på hovedet da jeg spørger om det sidste. Den ene siger at hun i starten slet ikke kunne holde ud at hun skulle sidde der stille uden at gøre noget, hun er begyndt at kunne holde det ud, men hun har stadig svært ved det. De er alle enige om at det er blevet nemmere og at øvelse gør mester. En siger at det var særligt at komme ned og sidde i skovbunden og at de en gang lå nede i skovbunden fordi man for alvor kunne dufte skoven og fik sanserne i gang.

Susanne siger til sidst apropos tid så er det ved at være slut for i dag. Der kommer nærmest et synkront plenum suk der betyder at det var alt for hurtigt. Flere af dem siger at tiden bare flyver afsted når de er ude om fredagen. At de inden forløbet havde tænkt at det var lang tid at være sammen med andre ude, men efter de er kommet i gang med forløbet så er det to timer hvor de bare trækker stikket ud og forlader den virkelighed som de har derhjemme hvor de føler sig stressede. De nyder deres egen tid som de kalder det. Da vi forlader skoven står pigerne stadig og snakker og aftaler at mødes uden for forløbet også. De er glade og smilende og det er en god følelse at kører væk derfra med.

Tilbage på sundhedscentret sætter Uffe og Susanne sig og evaluere dagen. God dag, godt at de nu kender hinanden så godt at de tager afsted sammen før Susanne og Uffe og at de står tilbage på parkeringspladsen og snakker efter vi er kørt, det er derfor også godt det får en ende fordi de nu er klar til at komme videre ved egen hjælp. De taler om vekselvirkningen mellem for meget og for lidt naturformidling. De taler lidt om de individuelle personer og hvordan de havde det. Naturens særlige egenskaber i forhold til netop denne gruppe. Lidt om deres arbejdstilgange – den bevidste tilgang, det at have en ramme, men hvor man mærker efter hvordan gruppen har det og hvad de har behov for i dag. Jo længere man er i forløbet jo mindre skal man styre showet. Uffe siger at han oplever dem ofte som værende meget indelukkede i starten af et forløb, hvor de i dag er åbne og bruger humor som redskab. Uffe taler om at bruge humor meget bevidst fordi deltagerne omvendt kan miste sig selv ved at joke hele tiden og det er ikke meningen. Vi skal tilbage til os selv og de skal lære at nedtone den stress de oplever så de undgår at komme helt ned.

Yderligere på projektet er der tilknyttet psykolog, sygeplejerske og fysioterapeut – det er virkelig en samlet pakke der forsøger at komme omkring personerne helt og aldeles, det virker konstruktivt, humant og gennemtænkt.

Analyse af feltnotater 3. gennemgang

I den deltagende observation hvad vil jeg så være særligt opmærksom på?

Susannes måde at arbejde på:

Hvad siger hun, hvad gør hun og hvordan?

Susanne fortæller højt at hun har fortalt borgerne om at jeg kom med og at jeg har tavshedspligt og er friluftsvejlederstuderende der er interesseret i mindfulness i naturen. Der er fuld transparens i det der foregår, ingen hemmeligheder eller noget som patienterne ikke ved. Det gør Susanne som fagperson meget autentisk og tillidsvækkende.

Susanne siger at vi skal bruge sanserne, at lugtesansen er den bedste erindringsans vi har som kan kaste vores hukommelse helt tilbage til barndommen og opfordrer til at deltagerne kan tage nogle erindringsbilleder med hjem enten mentalt eller i fysisk form ved fx en sten eller lignende. Susanne henleder patienternes opmærksomhed på et bestemt fokus, sanserne. Hun indrammer derved turen i en bestemt form med et bestemt formål, vi skal ikke blot gå, men vi skal også være nærværende.

..flere gange stopper Susanne op og gør opmærksom på noget særligt i skoven. Først hører vi spætten – den har de hørt før.. så ser vi steder hvor jorden er skrabet lidt op – det er her rådyrene graver efter anemonerødder som de kan leve af hele vinteren..anemonerne der dækker skoobunden og som blomstrer lige nu, den meget forskelligartede mos – som vi rører ved, festpladsen hvor der står skovens ældste egetræer, de gamle træer hvor billerne bor og spætten hakker efter biller og fuglene bygger reder. Som naturvejleder og biolog har Susanne en stor viden om naturen og skal hele tiden afveje om hun skal informere om naturfænomener eller om hun skal lade være. Hun finder en god balance og når hun skal gøre opmærksom på et fænomen indtager hun en bestemt fokuseret kropsholdning, hun sætter sig, plukker noget eller rører noget for at vise hvad det er hun gerne vil informere om. Stemmeføringen ændrer sig også en lille smule, det her er nyt og spændende og værd at lytte efter – det er en mere vejledende stemmeføring end ved almindelig samtale.

Flere gange stopper gruppen selv op og er opmærksom på noget sammen – de står på et tidspunkt alle sammen og tager billeder af et naturfænomen som de har fundet, de står alle seks med hovederne helt nede i deres fund og er helt væk i det. Jeg siger til Susanne, sikke en opmærksomhed og denne kommentar tager hun med til gruppen og siger den højt. Der er ikke noget der bliver skjult snak eller på anden vis at der kun er nogen der hører det, Susanne er bevidst om at inddrage alle i snakken og sige de gode sætninger højt. Det er en meget bevidst men også præcis respons og tilgang til denne gruppe mennesker – det er til at tage og føle på, det er ærligt og støttende.

Udtalelser fra patienterne som kommer undervejs i aktiviteterne

Undervejs på turen siger en af deltagerne” at når jeg laver mindfulness så burde jeg da for fanden kunne slappe af”. Måske en meget sigende sætning for denne gruppe patienter der er stressede og derfor både presser sig selv og kan blive rastløse når de skal være stille med sig selv. Det er de konstante forventninger og både indre og ydre pres der udløser stresshormoner og som gør det svært for patienterne at koncentrere sig og tage beslutninger.

De samtaler som jeg selv indgår i med patienterne

Hvad siger de, hvad gør de og hvordan?

Undervejs får jeg småsnakket med et par deltagere, jeg spørger om de bor i nærheden og er vant til at komme i skoven? De begge bor tæt på men har ikke fået brugt skoven som vi bruger den i dag. Den ene har gået ture men det har været for at komme hurtigt hjem igen og ”få lov” til at sidde i varmen og trygheden hjemme. Det med den særlige opmærksom er noget hun har fået med sig på disse ture. Hun refererer til at hun ikke kan finde vej og at hendes børn vil blive utrygge hvis de kom for langt ind i skoven uden at hun kunne sige hvor de var, jeg foreslog en folder, men det syntes hun blev for besværligt, der skulle være mulighed for noget mere spontant. Da jeg foreslår folderen trækker hun helt i land igen og siger at det kan hun ikke finde ud af og det går ikke hvis hun skal finde den. Normalt står der foldere ved starten af en tur som man kan tage med, men fordi det er et ukendt fænomen så bliver hun utryg og presset. Jeg hører hende dog senere spørge Susanne hvor hun kan få fat i foldere omkring området, der hænger en kasse fuld af dem i det hus vi sidder i og så har Susanne tilfældigvis også nogen med. Så helt uoverskueligt var det alligevel ikke.

Den anden er meget naturkendt og føler sig rigtig godt tilpas i naturen, hun har en stor viden om det og er derfor lidt ovenpå i natur aktiviteterne. Hun har gået lidt nede bagved det meste af turen og er som udgangspunkt ikke interesseret i at tale, men til sidst på turen kommer vi alligevel i snak og jeg spørger ind til hendes friluftserfaring som er ganske stor og så spændende at jeg må spørge endnu mere ind til det. Hun bliver slevfølgelig glad for mig interesse og vokser også lidt i løbet af samtalen, men virker som om hun passer på sig og lukker sig lidt sammen. I løbet af samtalen går hun primært og kigger ned i jorden, i starten skal jeg spørge hende om en del spørgsmål for at få hende i gang med at snakke, men lidt efter lidt åbner hun selv op. Da vi kommer tilbage til hytten henvender hun sig selv til mig da der skal hugges brænde og der er alligevel på trods af hendes lidt afvisende kropssprog indgået en relation. Susanne spørger om der er nogen de vil hugge brænde og deltagerne mener at det må være lige noget for mig der er

friluftsvejleder. Så jeg starter med at hugge brænde og får gode råd af den samme deltager som jeg talte med sidst på turen. Vi hugger lidt brænde sammen og her får hun for alvor givet den gas, måske næsten for meget så hun får ondt i hånden.

Nogle enkelte spørgsmål til patienterne som har nærvær og natur i sig:

- Hvordan oplever I det at være i naturen?
- Er det en særlig måde at være i naturen på?
- Hvordan har I det med at være stille og nærværende(meditere) ude i naturen?
- Hvordan har I det med at være fysisk aktive ude?

Jeg får til sidst spurgt ind til om de har været vant til at tage ud i naturen, gå en tur og være så opmærksomme som de var i dag? De fleste siger at de da har gået i skoven, men at det "bare" har været en gåtur der har ikke været tid, ro eller fokus på hvad de gik på, ved eller i. De er blevet mere opmærksomme på hvad det reelt gør ved dem at være ude, de får øje på flere ting, de kan vise deres viden og nye oplevelser til deres familier og flere af dem kommer mere ud end de plejer. De nyder også at gå sammen og aftaler at de må finde ud af at gå nogle ture alene, indtil nu har de kun været sammen på tur når de har været på tur med Susanne og Uffe. Det er ret individuelt i gruppen hvor meget de har brugt naturen og hvor meget de bruger den nu, nogen er vant til at komme ud imens det er en hel ny verden for andre. Men de er alle sammen enige om at det at være særligt opmærksom på det man ser, hører og rører ved er en ny dimension af det at være ude og at det giver dem et fokus som fjerner dem fra deres tanker og daglige spekulationer. De skal ikke beslutte noget eller føle noget pres fra nogen, men bare opleve og sans og det lader til at være en befrielse for dem. Det giver også flere af dem et overskud at de nu kan tage andre med ud og vise dem det de har lært.

Jeg spørger om de godt kan lide de tre minutters meditation og om de hele tiden har kunnet lide dem? De fleste er rigtig glade for det og nyder det rigtig meget, men der er særligt to der ryster på hovedet da jeg spørger om det sidste. Den ene siger at hun i starten slet ikke kunne holde ud at hun skulle sidde der stille uden at gøre noget, hun er begyndt at kunne holde det ud, men hun har stadig svært ved det. De er alle enige om at det er blevet nemmere og at øvelse gør mester. En siger at det var særligt at komme ned og sidde i skoobunden og at de en gang lå nede i skoobunden fordi man for alvor kunne dufte skoven og fik sanserne i gang. At sidde stille med sig selv og lade tanker, følelser og stemninger flyve deres vej kan lyde nemt og lige til at gå til, men i praksis kan

det være en anstrengelse hvilket flere af patienterne er rørende enige om. Da stresspatienter har en del stresshormoner og adrenalin i kroppen må det være fysisk og psykisk krævende at skulle berolige sin krop og sit sind så meget at man blot skal sidde stille, lytte og lade tiden gå. Det er netop også derfor mindfulness er særligt godt for denne patientgruppe fordi de for alvor har brug for at kontrollere og mindske stresshormonerne for at blive raske igen. Patienterne er alle enige om at de er blevet bedre til 3 minutters meditationen og at de ved hjælp af denne er blevet særligt gode til at bruge deres sanser når de enten sidder eller ligger i skovbunden. En af patienterne lyser helt op da hun mindes den meditation hvor de lå i skovbunden fordi hun her blev indhyllet af dufte og var en del af jordbunden, under dagens meditation vælger netop denne patient at gå langt væk fra os andre og sætte sig helt ned til vandet i mosen med ryggen til resten af gruppen. Hun har fundet en særlig ro i denne øvelse.

Bilag 2 Forløb med hjertepatienter d. 8. 5. 2014

2. gennemgang af feltnotater

Selve forløbet

Susanne og jeg mødes på sundhedscenteret og gør de sidste ting klar inden vi kører ud i Udby/Stege skov. Vi har tre rygsække fyldt med regnslag, stole og siddeunderlag med. Derudover har Susanne nogle papirer omkring mælkebøtten og en kasse med foldere. Susanne løber ud til vejen og vinker de tre biler ind på parkeringspladsen. Der kommer tre mænd og to kvinder over tres – halvfjerds år og Lise som er sygeplejerske og den der normalt følger holdet med hjertepatienter. Susanne går dem i møde og giver hånd, hun spørger dem om de har været der før, der er en fra området ellers er det nyt for de andre. Susanne siger det er herligt med så mange nye så stedet er nyt og spændende for dem. Susanne introducerer dagen og siger at vi skal på en gå tur hvor vi skal smage på en masse i naturen, "kan man finde noget man kan spise nu" spørger en patient – "ja masser" svarer Susanne og det har patienten svært ved at forstå. Susanne fortæller hvem hun er og jeg fortæller at jeg er en friluftsvvejlederstuderende, som er ved at skrive et afgangprojekt om nærvær i naturen og derfor har jeg fået lov til at følge Susanne nogle gange. "Så i dag har I hele to der ved noget om naturen". Imens Susanne fortæller om at vi skal smage på naturen snupper hun hurtigt en mælkebøtteblomst og spiser den, de står og kigger med

forskellige udtryk og vrænger lidt på ansigtet. Susanne har mælkebøttesaft med som hun har lavet til turen og de fleste synes det smager udemærket, en kan ikke lide det og en siger at det minder hende om noget hun har smagt tidligere. "måske det er en bardomserindring der kom der, smagssansen er god til at genskabe erindringer" siger Susanne. Alle undtagen den ene der ikke kan lide det smager to gange. Lise spørger ind til hvordan man laver det og Susanne forklarer hvordan man tager kronbladene som man sætter sig ned og plukker og hun siger at det kan man gøre "nærværende" apropos det jeg sagde, ude i haven fx og komme helt i ro og balance, så putter man honning og lidt citron i, koger det og sier det og så er det klar. Lise snakker lidt om vitaminer i forhold til at man som hjertepatient ikke må få for meget k-vitamin fordi det tykner blodet og som hjertepatient får man blodfortyndende medicin for at forhindre fortykning, derfor skal k-vitamin indtages med måde, det findes særligt i grønne grøntsager. Lise prøver at få patienterne i spil ved at spørge dem hvad k-vitamin er og hvorfor de ikke må få for meget – der er en der svarer imens de andre holder sig lidt tilbage.

Der er 4 af patienterne der går med stave, den ene prøver for første gang i dag og så er der en der går uden, han ser umiddelbart ud til at være rigtig fint gående. Det virker naturligt og som om de er helt forberedt med træningstøj og solbriller og at de gerne vil derudad. Susanne viser på kortet hvilken rute vi skal gå og gør opmærksom på at den kan kortes af og så er der afgang. Lise siger at de bare skal gå i det tempo som de vil og så danner hun bagtrop. To af mændene trasker godt derudad og damerne og en enkelt mand går nede bagved. Susanne går indimellem baglæns for at fortælle lidt om skoven hvornår den er fra, hvorfor man har lavet den, og den slags fakta. Hun taler højt og tydeligt og patienterne følger godt med. Der bliver desuden standset en 10-12 gange hvor Susanne viser noget vi kan spise, hun tager det selv og spiser det straks og fortæller derefter om hvad det er vi spiser og hvad det kan bruges til; mælkebøtte, bøgeblade "hvad smager det af?" Ja det er nemlig lidt syrligt, det kan man bruge i stedet for citron i salaten." (Gederams eller dueurt? til bogen senere) Vilde løg – Susanne spørger hvem der kan finde dem? – de minder om purløg og har en mærk blå/grøn farve siger Susanne, de står alle og kigger noget og til sidst tager en af mændene teten og tager den rigtige plante. Vi finder løgkarse som både har løg og karse smag og der bliver smagt på både blade og blomst, mmm bliver der sagt rundt om i gruppen. Rølliken er lige på det første stadie, Susanne smager først og siger at den ikke rigtig smager af noget – det giver patienterne hende ret i. "Burrenerren eller præstelus, er den som I kender der sætter sig fast i tøjet enten fra I var børn og legede i grøftkanten eller som sætter sig på hunden når I går tur." Susanne siger man kan spise den som spinat, jeg er den eneste der prøver, men bladene hægter sig fast på tungen, det

er ikke nogen synderlig rar fornemmelse, men smagen er ok. Vi møder et gammelt pæretræ som er i blomst og Susanne siger at de desværre ikke smager særlig godt, en af patienterne følger op på den og siger at den kan bruges til snaps. "Uhm pæresnaps er den bedste snaps der findes" siger han. Han fortæller om hvordan man laver det, imens han smiler og siger uhm flere gange. Bellisblomster – "kan man spise dem?" bliver der sagt rundt om i gruppen, men de smager og siger "ad, ja det er en meget speciel smag", Lise siger at man kan pynte en kage med blomsterne, hvortil en af patienterne svarer at hvis man gør det så fjerner folk dem fordi de ikke tror man kan spise dem, " men så ved du jo nu at det kan man godt så det fortæller du dem!" siger Susanne. Lise siger pludseligt at vi skal finde noget vi kan lave te af straks, fordi hun vist har glemt teen. Jeg foreslår brændenælde og efter lidt springer Susanne ind i skoven og finder nogle friske granskud som vi også kan bruge.

Imens vi går, overvejer jeg, hvornår og hvem jeg kan stille nogle spørgsmål. Susanne har en masse information hun gerne vil dele så vi stopper en del gange eller også taler hun når vi går, og når vi så går i rask trav, så bruger patienterne stort set al deres energi og luft på at følge med. Så det bliver kun til et enkelt spørgsmål til to patienter "er I vant til at gå ture i naturen?" "Ja, svarer den ene, jeg har en dame oppe ved bakkehusene og der går vi ture langs med vandet." "Det lyder herligt!" svarer jeg og så stopper vi igen inden den anden når at svare.

På ruten er der fem motionsstationer, her standser Susanne også og viser fysisk hvordan man kan bruge installationerne. På første station går hun op og ned af den stepstub og viser hvordan man kan bruge dem. Først står patienterne og kigger, men så følger Lise op med at sige at hvis fysioterapeuten var med så skulle de være aktive, det motiverede et par stykker af dem til at steppe lidt. Der blev grint og pustet lidt og taget fine billeder. En af patienterne tager selv et mælkebøttehoved og spiser og derefter følger flere trop; "her er det netop godt at tage urter fordi der ikke er nogen trafik og der har ikke været nogle hunde og tisse siden det regnede i går" følger Susanne op på deres eget initiativ. Ved næste station viste Susanne igen hvad man kunne og her blev der sukket og sagt uhha da Susanne drejede rundt om en jernstang – "det kunne jeg også da jeg var barn og det er der nogen der stadig kan". På vej til den tredje station spotter jeg et rådyr og når at få sagt det til et par af patienterne der også når at se det. Den tredje station havde en lille "siddeplads" – "her kan man sidde og holde øje med haren" "Ja eller med det rådyr som vi lige så" siger patienten der så rådyret sammen med mig. Ved den fjerde station var der nogle balanceinstallationer og her var der to patienter der selv gik hen og prøvede tingene af. "Jeg har prøvet den der og den er væmmelig med balancen" sagde en tredje der ikke

havde lyst til at prøve, men var imponeret over at de andre turde. Den ene der gik over blev heppet på, beundret og taget en masse billeder af. Der er generelt god stemning og god humor i gruppen. Imens vi står og kigger på siger en af patienterne "den næste gang vi skal på sådan en tur så skal jeg altså have et par handsker på", "jamen du kan da låne mine svarer en anden patient" Susanne følger op på den og siger " det er godt du siger det højt fordi ofte når vi gør det så løser det sig."

"Skal vi gå lidt mere til så I kan få varmen?" spørger Susanne hen imod slutningen af turen. "Ja, jeg vil gerne lidt mere" svarer en af patienterne og de andre nikker. Jeg går ved siden af ham der gerne ville gå lidt stærkere og han siger "det er rigtig godt med de her stænger så jeg kan holde balancen" "Jeg har noget slidgigt i ryggen så når jeg går så slingrer jeg altså lidt, men med stængerne så er der stabilitet." "Det er jo herligt" svarer jeg. Det er begyndt at trække op og den den samme patient siger lunt "jeg kan mærke på min næsten skaldede isse at skyerne er lidt utætte" en anden patient og jeg griner sammen med ham.

Tilbage ved udgangspunktet sætter vi os på borde bænke sættene. Det begynder så småt at regne rigtigt, så vi tager regnslagene frem og siddeunderlagene. Susanne hjælper patienterne med at få slagene på og hjælper dem over bænken for at sidde ned. "Uh de er herligt varme de underlag" siger patienten, der frøs om fingrene tidligere. "Det var dejligt med regnslag" siger en anden. En har selv regnslag med i bilen – "en tier i tiger" siger han da han kommer tilbage og viser det frem og en anden er godt klædt på og har desuden en paraply med. De spiser lidt frokost og drikker en kop kaffe og to får gran te. Susanne fortæller lidt om hvorfor de på sundhedscenteret vælger at tage patienterne ud. Undersøgelser der viser at blodtrykket og pulsen falder, undersøgelsen om dem der ser grønt på sygehuset der heler hurtigere, naturen i sig selv er afstressende, spontan opmærksomhed. Hun har en bog med der fortæller om hvordan man i gamle dage brugte urter fordi de var de eneste grøntsager man havde og den eneste tilgængelige medicin. Senere fik man kontroversielle grøntsager og så blev urterne i naturen til ukrudt som man fjernede. Imens Susanne læser højt og patienterne sidder under hver deres regnslag siger en at hun altså ikke kan høre noget pga. sine høreapparater, men at Susanne ikke skal rykke fordi så kan de andre ikke høre. Susanne bytter nu plads alligevel og taler så bare endnu højere den anden vej – "det løser sig når man siger det højt."

Lise spørger hvordan de har det med at gå en sådan tur? Og om de bruger naturen mere eller mindre i forhold til inden de fik deres sygdom. "jeg bruger naturen mere efter jeg har fået min sygdom, førhen boede jeg i byen og nu jeg er flyttet til sydsjælland så kommer jeg

meget mere ud på ture i naturen" "det er lidt sværere at komme ud om vinteren pga. vejret" Susanne snakker om hvordan det rigtige fodtøj og beklædning kan gøre en stor forskel – patienten der siger det har nogle gammeldags sutskoagtigesko med lidt hæl på, tynde gamacher og en tynd jakke. En anden siger "vi smører tit en madpakke og kører ud et sted og spiser den og det er så herligt at besøge nye steder, så nu kan vi også tage hertil." Imens tager regnen til og bliver til en decideret tung regnbyge og Lise siger at hun kan se at nu bliver regnen for meget for en patient – "ja nu synes jeg det er for meget". Der er et shelter ved siden af og vi rigger til så patienterne kan sætte sig i ly imens vi tre vejledere står op. Patienten der syntes regnen blev for meget siger "Ihh det er altså et dejligt underlag at sidde på, det varmer helt" og "neej man kan jo læse hele historier herinde". Der er skrevet en masse inde i shelteren som patienterne sidder og læser og fniser lidt over.

Imens vi sidder her siger den patient der synes det regnede for meget at "sådan en tur må I gerne lave igen, det er så dejligt med ny inspiration" der bliver nikket ved siden af. Og en anden siger at det er så skønt at bevæge sig udenfor fordi man næsten glemmer at man er i gang og så er det så sjovt at smage de forskellige ting. "Det må meget gerne gentages med sådan en tur." Lise og Susanne opfordrer netop til at opfatte turen som inspiration så de senere selv kan tage på sådan en tur "og vi har lige bevist at det kan man også selvom det regner" siger Susanne. Alle patienterne er interesseret i foldere over området og takker for en spændende og inspirerende dag – "mere af det, tak".

Analyse af feltnotater 3. gennemgang

I den deltagende observation hvad vil jeg så være særligt opmærksom på?

Susannes måde at arbejde på:

Hvad siger hun, hvad gør hun og hvordan?

Susanne går dem i møde og giver hånd, hun spørger dem om de har været der før, der er en fra området ellers er det nyt for de andre. Susanne siger det er herligt med så mange nye så stedet er nyt og spændende for dem. Susanne introducerer dagen og siger at vi skal på en gå tur hvor vi skal smage på en masse i naturen...

Det er et imødekommende og indlevende første møde. Patienterne får en oplevelse af at der bliver vist interesse.

Dagen bliver indrammet fra start – der bliver lavet en bunden opmærksomhed der hedder at vi skal ud og smage på urter. Patienterne kan derved indstille deres opmærksomhed på noget sanseligt, smagsfuldt og der vil være mulighed for at patienternes opmærksomhed vil være på de planter, blomster, urter og træer de møder på turen uden at de spekulerer så meget på hvor langt vi skal gå, hvor hurtigt, om de kan følge med osv. Der er derudover fuldstændig styr på didaktikken og dagen er velforberedt hjemmefra – hvilket giver en tryghed.

Imens Susanne fortæller om at vi skal smage på naturen snupper hun hurtigt en mælkebøtteblomst og spiser den, de står og kigger med forskellige udtryk og vrænger lidt på ansigtet. Susanne har mælkebøttesaft med som hun har lavet til turen og de fleste synes det smager udemærket, en kan ikke lide det og en siger at det minder hende om noget hun har smagt tidligere. "måske det er en barndomserindring der kom der, smagssansen er god til at genskabe erindringer" siger Susanne. Alle undtagen den ene der ikke kan lide det smager to gange.

Ved rent fysisk at tage en mælkebøtte og spise den viser Susanne ret tydeligt og overbevisende at det er ufarligt og at urterne faktisk kan smage godt og være spændende. Der er fuld opmærksomhed og det at patienterne selv smager på urterne og mælkebøttesaften gør at de er fuldt bevidste om det de laver og formentlig ikke tænker, føler eller er optaget andet end det.

Susanne griber også hurtigt bolden da en af patienterne siger at det da minder hende om noget ganske særligt – der dukker nogle erindringer op som er blevet ansporet af det særlige fokus på lugte og smagssansen.

Lise spørger ind til hvordan man laver det og Susanne forklarer hvordan man tager kronbladene som man sætter sig ned og plukker og hun siger at det kan man gøre "nærværende" apropos det jeg sagde, ude i haven fx og komme helt i ro og balance, så putter man honning og lidt citron i, koger det og sier det og så er det klar.

Susanne fører mit fokus omkring nærvær videre igennem dagen og nævner flere gange nogle aktiviteter der fordrer nærvær og ro. Hun viser de forskellige steder på ruten hvor man kan sidde og kigge, tage aftenkaffen med og se solnedgang og da hun fortæller om hvorfor man egentlig kan argumentere for at tage ud i naturen taler hun om de undersøgelser der viser at blodtryk og puls falder når man er ude og at man er mere opmærksom på at bruge sine sanser.

Susanne viser på kortet hvilken rute vi skal gå og gør opmærksom på at den kan kortes af og så er der afgang.

Godt for den visuelle forståelse og nogle af patienterne har brug for at vide lidt om hvor langt der egentlig er, for at kunne slappe af på turen uden at spekulere på om de kan klare det fysisk.

Susanne går indimellem baglæns for at fortælle lidt om skoven hvornår den er fra, hvorfor man har lavet den, og den slags fakta. Jeg tænkte til en start at det var lidt synd at hun talte imens vi gik fordi det ikke var sikkert at alle kunne høre hvad der blev sagt, men det virkede det faktisk til at de gjorde. Og udover det betød det at patienterne ret få gange "bare" gik med sig selv og kunne nå at fjerne fokus fra dagens formål og der kom aldrig så stort et spring imellem den første og den sidste så der var nogen der kunne føle at de sakkede bagud. Hun taler højt og tydeligt og patienterne følger godt med. Der bliver desuden standset en 10-12 gange hvor Susanne viser noget vi kan spise, hun tager det selv og spiser det straks og fortæller derefter om hvad det er vi spiser og hvad det kan bruges til;

Hver gang vi skal spise noget bliver patienterne involverede, de kan godt være de ikke kan huske dem alle sammen næste gang, men måske særligt nogle stykker fordi de fik muligheden for at finde dem selv, smage dem, plukke dem og relatere dem til et bestemt sted. Der var indimellem fine små anekdoter som kunne minde om noget fra deres hverdag eller noget fra deres barndom. Buresnerren der sætter sig fast i tøjet fx.

På ruten er der fem motionsstationer, her standser Susanne også og viser fysisk hvordan man kan bruge installationerne. På første station går hun op og ned af den stepstub og viser hvordan man kan bruge dem. Først står patienterne og kigger, men så følger Lise op med at sige at hvis fysioterapeuten var med så skulle de være aktive, det motiverede et par stykker af dem til at steppe lidt. Der blev grint og pustet lidt og taget fine billeder.

Med en god energi og overskud hopper Susanne rundt og viser de muligheder der er ligesom vi gjorde da vi var børn. Ved at være ekstra meget på så viser hun vejen frem og jo længere frem på turen vi kommer jo mere naturligt bliver det for patienterne at det da er det vi gør, altså prøver tingene af.

Tilbage ved udgangspunktet sætter vi os på borde bænke sættene. Det begynder så småt at regne rigtigt, så vi tager regnslagene frem og siddeunderlagene. Susanne hjælper patienterne med at få slagene på og hjælper dem over bænken for at sidde ned.

Igen udvises der særlig opmærksomhed på patienterne og der hjælpes der hvor det synes at det kan lene lidt. Susanne går derudover rundt i regnen som om at det ikke har den store betydning og laver te og fortæller om naturens gode egenskaber og følger det op med en lille oplæsning af en bog der handler om urter. Der er tilpas med information, afprøvning og samtidig opfølgning på dagens formål hele tiden, der er ikke nogen der lader til at være i tvivl om hvad de skal og hvad formålet med dagens aktiviteter er, fordi det er synligt og autentisk.

Lise og Susanne opfordrer netop til at opfatte turen som inspiration så de senere selv kan tage på sådan en tur "og vi har lige bevist at det kan man også selvom det regner" siger Susanne.

Det er en forholdsvist afgrænset tidsperiode vi er sammen og der er mange ting der kommer igennem på den korte tid, så det må netop tænkes som en enkeltstående god oplevelse som kan vække noget i de enkelte patienter. Det at de alle fem på hver deres måde når at tilkendegive at det har været en god, spændende, hyggelig og inspirerende tur giver mig et indtryk af succes. Der var netop to timers nærvær og flow som kan give patienterne overskud og som de kan vende tilbage til i deres erindringer når de måske synes et livet er lidt hårdt ved dem og så kan det være at de tager et regnslag på og går en tur i stedet for at blive inden døre under det lune tæppe. Og når de måske genkender nogle af de urter som vi spiste og oplever genkendelsens glæde og kan smile over mælkebøtten der normalt kan være et irritationsmoment når den fylder græsplænen.

Udtalelser fra patienterne som kommer undervejs i aktiviteterne

Hvad siger de, hvad gør de og hvordan?

"kan man finde noget man kan spise nu" spørger en patient – "ja masser" svarer Susanne og det har patienten svært ved at forstå.

Dagens tema er spiselige urter i naturen og det ved patienterne godt på forhånd inden de kommer. Den ene patient spurgte hurtigt om det netop var muligt at finde noget – han virkede på den måde forberedt og interesseret i dagens formål.

Susanne har mælkebøttesaft med som hun har lavet til turen og de fleste synes det smager udemærket, en kan ikke lide det og en siger at det minder hende om noget hun har smagt tidligere. "måske det er en barndomserindring der kom der.."

Patienten står tænksomt og kigger ud i luften imens hun virkelig smager og dufter på saften, hun synes så sandelig det minder hende om noget særligt og hun synes det smager dejligt – denne patients opmærksomhed er skærpet og hun er fuldstændig tilstede i oplevelsen af mælkebøttesaften. Det er en god aperitif både til smagsløgene, men også til den skærpede opmærksomhed og flowoplevelsen.

Lise prøver at få patienterne i spil ved at spørge dem hvad k-vitamin er og hvorfor de ikke må få for meget – der er en der svarer imens de andre holder sig lidt tilbage.

Når der stilles faktaspørgsmål direkte og der kun er et gyldigt svar, så bliver patienterne lidt stille. Der er ikke nogen der bare slynger et svar ud, der går noget tid før der er en enkelt der stille forsøger sig med et bud. Det kan virke som en "sanseslukker" fordi det taler til den enkeltes evne til at huske paratviden og ikke til de sanselige oplevelser som de får i naturen.

bøgeblade "hvad smager det af?" Ja det er nemlig lidt syrligt, det kan man bruge i stedet for citron i salaten."

Susanne spiser selv bladet først og opfordrer til at smage ved at spørge hvad det smager af – igen bliver opmærksomheden skærpet og uden de store betæneligheder smager alle patienterne og står og overvejer en smag – de virker fuldt tilstede og opmærksomme.

Vilde løg – Susanne spørger hvem der kan finde dem? – de minder om purløg og har en mørk blå/grøn farve siger Susanne, de står alle og kigger noget og til sidst tager en af mændene teten og tager den rigtige plante.

Patienterne står et stykke tid og kigger på planterne i vejkanten før en af dem tør at give et bud. Spørgsmålet handler igen lidt om at præstere og kan derfor virke afskrækkende, omvendt er det en fysisk og sanselig opgave hvor patienterne skal bruge deres øjne og deres fornemmelser for at finde den rigtige plante.

Rølliken er lige på det første stadie, Susanne smager først og siger at den ikke rigtig smager af noget – det giver patienterne hende ret i.

Susanne siger højt at planten ikke smager af noget særligt og viser det også med sit kropssprog ved at ryste lidt på hovedet og vrænge ansigtet en lille smule. Det smitter af på patienterne der både siger og gør næsten det samme som Susanne. Den smagte såmænd ikke af det store, men hvis patienterne ikke lod sig påvirke af vejlederen kunne det godt være at der havde været et mere nuanceret billede på planten.

Vi møder et gammelt pæretræ som er i blomst og Susanne siger at de desværre ikke smager særlig godt, en af patienterne følger op på den og siger at den kan bruges til snaps. "Uhm pæresnaps er den bedste snaps der findes" siger han. Han fortæller om hvordan man laver det, imens han smiler og siger uhm flere gange.

Patienten der fortæller om pæresnapsen har tilsyneladende en del viden om natur og det kommer til udtryk et par gange på turen, omkring snapsen får han rigtig lov til at folde sig ud og giver en enormt sanselig beskrivelse af både fremstillingen og smagen af denne pæresnaps – han begiver sig ind i et flow af egne erindringer som smitter af på os andre, der lytter interesseret.

Bellisblomster – "kan man spise dem?" bliver der sagt rundt om i gruppen, men de smager og siger "ad, ja det er en meget speciel smag", Lise siger at man kan pynte en kage med blomsterne, hvortil en af patienterne svarer at hvis man gør det så fjerner folk dem fordi de ikke tror man kan spise dem, "men så ved du jo nu at det kan man godt så det fortæller du dem!" siger Susanne.

Nu er vi lidt længere fremme i turen og der kommer stille og roligt mere differentiering i gruppens udtalelser og oplevelser – de bliver mere autentiske jo længere frem vi kommer. Nu er blomsterne både lækre, spændende, specielle og ikke særlig lækre.

Progressionen omkring patienternes individuelle oplevelser og udtalelser om urternes smag gør sig også gældende for hvad de hver især giver sig i kast med fysisk undervejs på turen. De bliver mere og mere modige og viser større initiativ jo længere vi kommer frem. Der kommer flere små anekdoter og private oplevelser og de går selv i gang med at plukke planter eller kravle rundt på motionsinstallationerne.

Først står patienterne og kigger, men så følger Lise op med at sige at hvis fysioterapeuten var med så skulle de være aktive, det motiverede et par stykker af dem til at steppe lidt. Der blev grint og pustet lidt og taget fine billeder. En af patienterne tager selv et mælkebøttehoved og spiser og derefter følger flere trop; "her er det netop godt at tage urter fordi der ikke er nogen trafik og der har ikke været nogle hunde og tisse siden det regnede i går" følger Susanne op på deres eget initiativ.

Ved næste station viste Susanne igen hvad man kunne og her blev der sukket og sagt uhha da Susanne drejede rundt om en jernstang – "det kunne jeg også da jeg var barn og det er der nogen der stadig kan".

På vej til den tredje station spotter jeg et rådyr og når at få sagt det til et par af patienterne der også når at se det. Den tredje station havde en lille "siddeplads" – "her kan man sidde og holde øje med haren" "Ja eller med det rådyr som vi lige så" siger patienten der så rådyret sammen med mig.

Ved den fjerde station var der nogle balanceinstallationer og her var der to patienter der selv gik hen og prøvede tingene af. "Jeg har prøvet den der og den er væmmelig med balancen" sagde en tredje der ikke havde lyst til at prøve, men var imponeret over at de andre turde. Den ene der gik over blev heppet på, beundret og taget en masse billeder af. Der er generelt god stemning og god humor i gruppen.

"den næste gang vi skal på sådan en tur så skal jeg altså have et par handsker på", "jamen du kan da låne mine svarer en anden patient" Susanne følger op på den og siger " det er godt du siger det højt fordi ofte når vi gør det så løser det sig."

"Uh de er herligt varme de underlag" siger patienten, der frøs om fingrene tidligere. "Det var dejligt med regnslag" siger en anden. En har selv regnslag med i bilen – "en tier i tiger" siger han da han kommer tilbage og viser det frem og en anden er godt klædt på og har desuden en paraply med.

Imens Susanne læser højt og patienterne sidder under hver deres regnslag siger en at hun altså ikke kan høre noget pga. sine høreapparater, men at Susanne ikke skal rykke fordi så kan de andre ikke høre. Susanne bytter nu plads alligevel og taler så bare endnu højere den anden vej – "det løser sig når man siger det højt."

Imens tager regnen til og bliver til en decideret tung regnbyge og Lise siger at hun kan se at nu bliver regnen for meget for en patient – "ja nu synes jeg det er for meget". Der er et shelter ved siden af og vi rigger til så patienterne kan sætte sig i ly imens vi tre vejledere står op. Patienten der syntes regnen blev for meget siger "Ihh det er altså et dejligt underlag at sidde på, det varmer helt" og "nej man kan jo læse hele historier herinde". Der er skrevet en masse inde i shelteren som patienterne sidder og læser og fniser lidt over.

Et af dagens usagte emner lader til at være; at mærke efter sig selv og sige højt hvis der er noget der generer og som kunne blive bedre. De lidt forsigtige patienter til en start bliver som skrevet mere autentiske og siger højt når de er fysisk udfordrede; *jeg fryser, jeg kan ikke høre, jeg synes det regner for meget.* For at vedblive opmærksomhed og i en tilstand af flow må oplevelsen være tilpas udfordrende og patienterne bliver undervejs gode til at sige til hvis der er noget der generer denne tilstand og de viser hurtige glædestegn når det er blevet ordnet. *Sikke et dejligt varmt underlag, nej hvor er det sjovt med de små historier inde i tørvejret, sikke nogle gode regnslag.*

På trods af de vejrlige udfordringer denne dag bliver vejlederne kvitteret med ros og et ønske om at komme på sådan en tur igen en anden gang. Patienterne taler om den gode inspiration, de sjove smagsoplevelser og de gode historier og inden de tager afsted igen når alle fem at tilkendegive deres glæde ved dagen. Nogle siger det direkte, andre nikker anerkendende og de sidste viser det ved at spørge om det er muligt at komme afsted på sådan en tur igen.

Imens vi sidder her siger den patient der synes det regnede for meget at "sådan en tur må I gerne lave igen, det er så dejligt med ny inspiration" der bliver nikket ved siden af. Og en anden siger at det er så skønt at bevæge sig udenfor fordi man næsten glemmer at man er i gang og så er det så sjovt at smage de forskellige ting. "Det må meget gerne gentages med sådan en tur." Lise og Susanne opfordrer netop til at opfatte turen som inspiration så de senere selv kan tage på sådan en tur "og vi har lige bevist at det kan man også selvom det regner" siger Susanne. Alle patienterne er interesseret i foldere over området og takker for en spændende og inspirerende dag – "mere af det, tak".

De samtaler som jeg selv indgår i med patienterne

Hvad siger de, hvad gør de og hvordan?

Så det bliver kun til et enkelt spørgsmål til to patienter "er I vant til at gå ture i naturen?" "Ja, svarer den ene, jeg har en dame oppe ved bakkehusene og der går vi ture langs med vandet." "Det lyder herligt!" svarer jeg og så stopper vi igen inden den anden når at svare.

Patienten som jeg taler lidt med er den eneste der ikke går med vandrestave og han virker for mig at se som om han er fuldt funktionelt gående og kropsligt ovenpå i hvert fald i forhold til nogle af de andre. Han går en del af tiden med hovedet nedad og er ret stille det meste af tiden, den måde han viser at han er med på og at det også er en god oplevelse for ham er at han indimellem klukleer lidt for sig selv og ved at han på et tidspunkt selv tager initiativ til at prøve nogle af motionsinstallationerne og plukker nogle planter. Så selvom han ikke er meget tydelig omkring sin glæde og man som udgangspunkt kan være i tvivl om han er opmærksom så viser de små tegn sig og han får også sagt til sidst meget stille at det har været en rigtig god dag.

Jeg går ved siden af ham der gerne ville gå lidt stærkere og han siger "det er rigtig godt med de her stænger så jeg kan holde balancen" "Jeg har noget slidgigt i ryggen så når jeg går så slingrer jeg altså lidt, men med stængerne så er der stabilitet." "Det er jo herligt" svarer jeg. Det er begyndt at

trække op og den samme patient siger lunt "jeg kan mærke på min næsten skaldede isse at skyerne er lidt utætte" en anden patient og jeg griner sammen med ham.

Denne patient er modsat den stille patient ret tydelig omkring sin glæde og opmærksomhed. Han har selv en del små anekdoter som han deler med os undervejs og bruger sin underspillede humor til at skabe god stemning. Derudover er han helt fokuseret når han smager på planterne, han ser tænksomt ud i luften og lader plantens smagsnuancer rigtig udfolde sig i munden.

Nogle enkelte spørgsmål til patienterne som har nærvær og natur i sig:

Hvordan oplever I det at være i naturen?

"jeg bruger naturen mere efter jeg har fået min sygdom, førhen boede jeg i byen og nu jeg er flyttet til sydsjælland så kommer jeg meget mere ud på ture i naturen" "det er lidt sværere at komme ud om vinteren pga. vejret" Susanne snakker om hvordan det rigtige fodtøj og beklædning kan gøre en stor forskel – patienten der siger det har nogle gammeldags sutskoagtigesko med lidt hæl på, tynde gamacher og en tynd jakke.

Ved at se på patienternes påklædning kan man få et billede af om de er vant til at være ude i naturen eller om de måske kun går en lille slentretur i ny og næ når det er godt vejr. To af patienterne havde rigtigt overtøj på, en havde vanter og hue med, de fire af dem havde ordentligt fodtøj på, de tre af dem havde træningstøj på som ikke var videre varmt og en havde nogle sutskoagtige sko på. Det vil altså i praksis sige at det kun var en enkelt af disse fem patienter som havde styr på påklædningen de andre enten frøs, blev våde eller havde ikke motionerbart tøj eller sko på. Det er derfor lidt imponerende at de alle fem slutter af med at sige at det har været en fremragende tur med en masse god inspiration. Det tyder på at de har været opmærksomme og tilstede på trods af fysiske udfordringer.

En anden siger "vi smører tit en madpakke og kører ud et sted og spiser den og det er så herligt at besøge nye steder, så nu kan vi også tage hertil."

Der er flere af patienterne der er vant til at bruge naturen, men som enten gør det blot ved at slentre en tur eller ved at køre ud og spise madpakken et sted. På denne måde kommer de godt nok ud, men det er ikke sikkert at de er lige så opmærksomme på sanserne,

omgivelserne, planterne, vejret og kropslige fornemmelser, som jeg oplever at de er i forskellig grad på denne afgrænsede tur med særligt fokus på spiselige planter.