

Sund i naturen

Et idékatalog med fokus
på mentalt sundheds-
fremmende tilbud i
naturen





Introduktion

Mennesket er genetisk bestemt til at elske naturen (biofili) – det ligger i vores DNA, og kontakten til naturen er af afgørende betydning for vores helbred. Ophold i naturen styrker helbredet, ligesom det går ud over helbredet, når vi ikke har adgang til naturen. Vores tilknytning til naturen kan i høj grad tilskrives genetik. At mennesket er genetisk programmeret til et liv tæt på naturen, understøttes af nyere forskning.

Når vi er i naturen falder stressniveauet selv efter kort tids ophold. Vi slapper instinktivt af, da vores medfødte sanser kan genkalde naturens mønstre, hvad end det er lyd, lugt, smag, føling, visuelt eller stemninger.

De senere år er vigtigheden af menneskets kontakt til naturen kommet i fokus både som en del af behandling af mennesker, som er ramt på psyken, men også som et aktivitetstilbud til fx turister. Som

en del af projekt Udviklingsplan for turismen på Bornholm frem mod år 2030 har Destination Bornholm udviklet delprojekt Sund i Naturen. Delprojektet har til formål, at Bornholm markedsfører sig som en helsebringende ø, hvor den flotte natur i samklang med naturens råvarer og mentalt sundhedsfremmende tilbud, bidrager til befolkningens sundhed i en verden præget af konflikter, stress og sygdomme. Målet var, at afholde en workshop og med idéer fra workshoppen udarbejde dette idékatalog, hvor mentalt sundhedsfremmende produkter og tilhørende behov præsenteres og stilles til rådighed for aktører på Bornholm.

I september 2021 blev der afholdt en workshop med oplæg fra Simon Hægmark fra VINATUR med en åben invitation til alle interesserede om at deltage. Her deltog aktører fra kommunen, turisterhvervet, naturformidlere og interessede borgere. Med inspiration fra oplæg blev deltagerene bedt om at komme med deres bud på aktiviteter med fokus på mentalt sundhedsfremmende tilbud i naturen, som kunne udbydes på Bornholm. Tilbuddene skulle være rettet mod både turister og lokalbefolkning, børn og voksne, samt privat og offentligt regi (sundhed og

forebyggelse). Idéer fra workshoppen tegnede et billede af, at der ikke var et stort behov for særlige faciliteter til at understøtte aktiviteter, som er mentalt sundhedsfremmende, men at toiletter, P-pladser og skiltning – og ikke mindst guider – er vigtig.

Udvælgelse af idéer fra workshoppen

På Bornholm er vi beriget med en meget unik og smuk natur - og rigeligt af den, så der er plads til både mange aktører og aktiviteter. Til forskel fra mange andre aktiviteter i naturen, kræver vejen til mental sundhed i naturen ikke nødvendigvis mange faciliteter, men blot en guide som kan føre turister og lokale ud i naturen og hjælpe til at guide dem til at sanse naturen. Samtidig er der tale om rolige aktiviteter, som sjældent vil genere andre naturbrugere.

Fokus i udvælgelsen af forslag til aktiviteter har været, at det skulle kunne iværksættes uden foregående etablering af faciliteter. På det grundlag er valget faldet på:

- Skovbadning
- Barfodsgang
- Sans naturens råvarer
- Bålets magi
- Skumringstur

Ideerne kan enten afholdes som enkeltstående ture, kombineres eller tilbydes som forløb med enkelte, nogle eller alle ideer indarbejdet.

Vigtigt at vide for guiden

Som guide skal det overvejes, hvilken type skov, der tiltaler en mest, og om der skal være vand, klipper, sten eller andre ting i nærheden. Søg efter et fredfyldt skovmiljø, hvor der kan opnås en oplevelse af stilhed, ro og uforstyrrelighed, samt at være ét med naturen. Et sted hvor der er visuel og auditiv ro, intet affald, ingen forstyrrende personer – hvor man kan være i ét med naturen på en rar måde.

Vær opmærksom på om skoven er offentlig eller privatejet. I private skove er det kun tilladt at færdes på stier og veje fra kl. 6 til solnedgang, medmindre der er lavet en aftale med grundejer om andet, mens det i offentlige skove er tilladt at færdes overalt døgnet rundt. Derudover skal man som guide være opmærksom på, at Naturstyrelsen opkræver en afgift af aktører, som har kommercielle aktiviteter på Naturstyrelsens arealer, samt at der skal indgås en skriftlig aftale, før aktiviteterne påbegyndes. På Naturestyrelsen Bornholms hjemmeside kan

man få overblik over hvilke arealer, Naturstyrelsen Bornholm forvalter, og på Bornholms Regionskommunes hjemmeside kan man få overblik over hvilke arealer, kommunen forvalter.

Scan QR-koden for at se Naturstyrelsens arealer på Bornholm.



Ønsker man kurser og uddannelse i skovbadning og andre aktiviteter til fremme af mental sundhed, findes der et bredt udvalg, som kan findes på internettet.

Test af idéer

Skovbadning og skumringstur er i regi af delprojekt Sund i Naturen blevet testet af en lokal aktør på Bornholm i vinterhalvåret 2021-22. Der blev gennemført fuldt bookedede ture med stor tilfredshed blandt deltagerne, som både talte turister og lokale. Deltagerne evaluerede turen efterfølgende med kommentarer som:

“Meget dejlig tur, har ingen forbedringer” – Lokal

“Vi var virkelig bare imponerede over hvor fin en tur det var. Min kæreste (mand) var først MEGET skeptisk og sagde efter turen at han virkelig havde haft en god tur. Det bedste var alle de nye ideer vi fik til at bruge naturen mere. ...” – Turist

“Jeg har ikke prøvet sådan en tur før, men synes at den ramte godt plet.” – Lokal

Så det er bare at gribe chancen og udbyde nogle nye spændende ture på Bornholm med fokus på mental sundhed i naturen.

Erfaringene fra evalueringerne af testturene og fra Destination Bornholm generelt er, at deltagere, som ikke kender til denne type guidede ture, vil forholde sig til prisen i forhold til, hvad andre guidede ture i naturen koster. Andre ture ligger typisk mellem 50 og 100 kr. per deltager. Ofte med rabat til børn/familier med børn. For at få flere og nye til at prøve denne type guidede ture, skal man som aktør tænke i, at turene skal være prismæssigt konkurrencedygtige i forhold til andre guidede ture i naturen.

Skovbadningstur

Skovbadning stammer fra Japan, hvor det hedder shinrin-yoku. Shinrin er det japanske ord for skov og yoku betyder bad. "Shinrin-yoku" handler dog ikke om at bade i vandløb eller søer, men om at lade sig indhulle og "bade" i skovens atmosfære via sine sanser.

Skovbadning er ikke det samme som at gå en tur i skoven. Når man skovbader, går man meget langsomt og har fokus på bare at være og skabe kontakt med naturen ved at høre, se, dufte, smage og mærke den. Når sanserne åbnes og aktiveres, skaber vi forbindelse til naturen.

I Japan forskes der videnskabeligt i naturens og skovbadets gavnlige virkning på sundheden. Nogle af resultaterne viser, at selv et kortere ophold i et skovområde kan styrke immunforsvaret og reducere tegn på stress, angst og depression. Ophold i naturen styrker helbredet, ligesom det går ud over helbredet, når vi ikke har adgang til naturen.



Hvordan kan skovbadning forløbe

Skovbadning gennemføres bedst et sted i en skov eller anden natur, hvor deltagerne møder færrest mulige forstyrrelser som fx larm fra maskiner, veje og biler. Et skovbad kan forløbe over 2-3 timer over en afstand på maksimalt 3 km. Skovbadet kan være på alle tidspunkter af dagen.

I starten af et skovbad, er det vigtigt, at deltagerne guides i at koble af og finde ro. Mange kommer direkte fra en hektisk hverdag og skal have tid og plads, samt guides i at komme tilstede i nuet, lægge hverdagen på hylden for en stund, og få ro på tankerne. Det er derfor en vigtig del af skovbadet, at starte med at lave øvelser, der fokuserer på vejtrækning, samt rette opmærksomheden mod sine sanser ved at se, lytte og røre.

I et skovbad kan deltagerne inviteres til:

- at mærke på klipper, træer, planter, jorden, og vandløb hvor strukturen, overfladen og temperaturer sanses,
- at lytte til lydene fra vinden, der blæser i trækronerne, fuglesang eller et summen af insekter,
- at se på bladernes nuancer af forskellige grønne farver og træstammernes mønstre eller sollys, der glimter mellem bladene,

- at dufte til jorden, blade der er ved at formolde, eller fyrrenåle

I slutningen af et skovbad er det vigtigt, at deltagerne får tid til at sidde et sted i naturen i længere tid. De kan sidde for sig selv i stilhed, og de kan også guides igennem en kort meditation med fokus på særlige sanseindtryk eller på at styrke deres forbindelse til naturen. En god måde at afslutte et skovbad er med en kop te, før deltagerne guides tilbage til startstedet og til hverdagen.

Nøgleord for egnede steder

Skovbadning kan foregå i skoven, men kan også foregå ved vandet og på åbne marker. Det vigtigste er, at der skal være fredfyldt og gerne med mindre stier, der leder én dybere ind i området. Det skal være et sted, hvor der er visuel og auditiv ro, intet affald, og helst så få mennesker som muligt. Et sted med høj biodiversitet og forskellige typer af natur er ideelt.

Eksempler på steder

Rø Plantage, Rutsker Højlyng, Hammerknuden og Almindingen er alle områder med skov og natur, hvor det er muligt at komme på afstand af biler, veje, huse og andre urbane elementer.

Barfodsgang

Ved barfodsgang opleves naturen igennem fødderne. Der arbejdes med at flytte opmærksomheden fra et "travlt" hoved og ned i fødderne, samt at udforske ens kropsbevidsthed, balance og kropsholdning.

Når man bevæger sig barfodet i naturen, sker der en varieret stimulering af føddernes hud og reflekszoner, som stimulerer både den mentale og den fysiske sundhed.

Den mentale sundhed stimuleres ved, at tanker og bekymringer kan udviskes, når fokus flyttes ud af hoved og ned i fødder, og der skabes en forbindelse til naturen. For nogle kan det vække minder fra stunder i barndommen med leg på bare fødder.

Den fysiske sundhed styrkes, fordi barfodsgang er god træning for fodens muskler, sener og led. Når man bevæger sig med bare fødder, giver det en varieret belastning af alle fodens led. Fødderne bliver stærkere og mere mobile, og man styrker sin balance. Bedre balance giver mere kropsbevidsthed og bedre kropsholdning.



Hvordan kan barfodsgang forløbe

Turen kan startes med, at deltageren guides til at lande i nuet og finde indre ro ved at inviteres til at flytte opmærksomheden fra hoved til fødder fx gennem vejtrækningsøvelser og meditation. Der kan startes med sko på, hvis deltageren synes, at det er svært at komme i gang uden sko. Med eller uden sko vil deltageren helt sikkert kunne mærke forskel på, hvad der trædes på alligevel. Effekten og oplevelsen af forskellige underlag og dets elementer er dog størst med bare fødder.

Deltageren guides herefter ud på en rute, hvor fokus lægges på at opleve underlaget og dets elementer gennem fødderne. Deltageren guides til at fornemme og sanse med fødderne, til at lægge mærke til, hvor forskelligt det lyder og mærkes, når fødderne rammer underlaget, og til at lægge mærke til kroppens balance og om man kan holde den selv på lidt usikre eller skæve underlag.

Barfodsgang gennemføres bedst uden for veje eller stier, med mindre der er tale om en etableret barfodssti, hvilket endnu ikke findes på Bornholm. Barfodsgang kan udføres på alle tidspunkter af dagen, både i dagslys og mørke, men egner sig bedst til den varme del af året.

Nøgleord for egnede steder

Ved barfodsgang skal der sanses med fødderne, så nøgleord for gode steder er steder, hvor der er et eller flere elementer og underlag. Gå også efter et sted, hvor der er fredfyldt og hvor deltageren får oplevelsen af stilhed, ro og uforstyrrethed, samt at være ét med naturen.

Eksempler på elementer og underlag er klipper, grus, græs, sten, træ, sand, vand, tør jord, mudder, beton, asfalt, kogler, blade og mos. Listen er kun til inspiration, da det alene er fantasien, der sætter grænser for, hvilke elementer og underlag, som kan inddrages.

Eksempler på steder

I Almindingen, i Rø Plantage, på Hammerknuden eller langs øens klippekyster kan der findes et varieret underlag med forskellige elementer, som kan stimulere fødderne og sanserne.

Der er ikke etablerede barfodstier på Bornholm.

Sans naturens råvarer

Mental sundhed kan opnås ved at skabe eller genskabe kontakt til naturen. Dette kan ske på mange måder og med udgangspunkt i alle sanser. Duft- og smagssansen kan fx være en indgang til at komme i kontakt med naturen.

Der eksisterer sanketure, hvor man med en guide går ud og indsamler urter, og hvor fokus i høj grad er på selve indsamlingen. Men en vinkel på en tur kunne også være en sansetur, hvor fokus blot er på at sanse ved at dufte og smage på naturens råvarer, og ikke på at sanke, hvormed fokus flyttes fra mængden som hjembringes til sanseoplevelsen. En sansetur gennem naturen vil byde på sanseoplevelser, som vil variere meget henover året.



Hvordan kan en tur forløbe

Turen kan startes med, at der gives plads til at skabe ro og fordybe sig i naturen ved at vække sanserne. Dette kan gøres gennem stille vandringer og gennem små øvelser, der vækker sanserne og giver ro hos deltagerne. Her kan der med fordel findes inspiration i skovbadningens metoder.

Herefter kan deltagerne guides ud til en lokalitet, hvor der er planter og/eller svampe, som skal give den duft- og smagsoplevelse, som guiden ønsker at præsentere deltagerne for. Deltagerne kan få tid og plads til at dufte og smage i stilhed. Deltagerne kan undervejs, eller som afslutning, guides gennem meditation med en varm kop te brygget på f.eks. planter, som de har sanset undervejs på turen. Afsluttende guides deltagerne retur til startstedet.

I foråret kan man guide deltagerne ud og dufte den kraftige duft af ramsløg, brændenælder og mange andre planter, der helt eller delvist også kan spises, og det kan suppleres med synet af de mange forskellige forårsblomster i fuldt flor med fx anemonetæpper i hvidt, gult og blåt.

I sommertiden er der skvalderkål, mælkebøtter og vilde krydderurter, for blot at nævne nogle råvarer fra naturens store spisekammer.

Efteråret byder blandt andet på nødder og lyngblomster, samt den særprægede duft af svampe og løvet, der går i forrådnelse. Selv om vinteren er der mange sanseindtryk, som dukker op på en tur, men meget få råvarer at sanse. Og dog, for allerede i slutningen af januar dukker de første ramsløgblade frem, hvilket kan give én den følelse, at foråret allerede er på vej.

Denne type tur kræver et vist kendskab til planter og svampe hos guiden. Eksempler på let tilgængelige planter kan man finde via QR-koden her.



Nøgleord for gode steder

Vælg steder med mange forskellige arter, for at give en varieret og spændende oplevelse. Lad nysgerrigheden råde, og tilstræb at deltagerne oplever naturen som en opslagsbog.

På offentligt ejede arealer er det tilladt at bevæge sig uden for sti og vej. Derfor er statslige og kommunale naturarealer bedst egnede til denne type ture.

Eksempler på steder

Offentligt ejede arealer, fx Almindingen og Rø Plantage.

Bålets magi

Bålet repræsenterer historisk set et samlingssted for mennesket i kulturer over hele kloden.

Levende ild har for os mennesker en særlig tiltrækningskraft, og helt instinktivt drages vi af den. Bålet skaber en følelse af tryghed. Når vi samles om de dansende flammer, opstår der en særlig magi, som kan virke hypnotiserende for såvel børn som voksne. Det er ikke uden grund, at vi oplever denne tiltrækning, for igennem årtusinder har ilden haft en beskyttende og varmende effekt for os mennesker, og ilden bliver ofte et samlingspunkt for sociale interaktioner, fx Sankt Hans bålet.

Videnskabelige studier viser, at levende ild har spillet en betydelig faktor for udviklingen af det menneskelige sind, som vi kender det i dag. Den levende ild har gjort det muligt for os at klare de opgaver, vi bliver stillet over for, samt ydet beskyttelse mod rovdyr og virket beroligende på sindet.

Mange af os har minder fra stunder med samling rundt om bålet, som er forbundet med tryghed og ro. Disse livsminder er vigtige for mennesker, for når vi går igennem svære tider i vores liv med fx sorg, søger vi tilbage til disse livsminder, for at give os selv trøst og omsorg.



Hvordan kan bållets magi opleves

Bållets magi kan opleves ved samlingen om bålet og mulighederne er mange. Det kan være til meditation, madlavning, fællesspisning, fællessang, fortælling, for varmens skyld eller for at lave tegnekul. Vigtigst er at få dannet rammen og fællesskabet, hvor deltageren finder tryghed, og der kan indfinde sig en indre ro. Bållets magi kan opleves af og nydes af både børn og voksne.

Deltagerene guides til at fornemme stemningen, temperaturerne som veksler mellem kold og varm, bållets dufte, de knitrende lyde, bållets farver og flammerne, som danser rundt og tiltrækker sig opmærksomheden. Dette kunne kaldes bålmeditation. Bålmeditation kunne være et arrangement i sig selv eller suppleres med sang, spisning eller fortælling.

Bållets magi kan også opleves ved samling om bålet til fællessang og fortælling, imens deltagerne fx bager snobrød. Eller det kan opleves ved samling om bålet til fortælling om, hvordan kulsvierne har arbejdet med at svie kul siden bronzealderen, eller til højtlesning af en historie, imens man laver sit eget tegnekul, som kan bruges til at lave illustrationer af den fortælling eller historie, som fortælles.

Nøgleord for gode steder

Gode steder er steder, hvor der roligt og trygt. Vigtigst af alt er, at der kan og må tændes bål på stedet.

På Bornholm er vi rige på steder, hvor man kan komme på afstand af gadelys, veje og andre urbane elementer. På hjemmesiden udinaturen.dk findes der en oversigt over bålsteder, lejrpladser og shelters, hvor det som udgangspunkt er beskrevet, hvilke faciliteter der er på pladsen og om bålstedet kan bookes. Husk altid at ansøge ejer af bålstedet om tilladelse til kommercielle aktiviteter.

Eksempler på steder

I Almindingen og på Nordbornholm findes flere bålpladser i tilknytning til primitive lejrpladser og shelterpladser, som er egnede til at afholde bålarrangementer ved. Dog skal man være opmærksom på, at lokaliteterne er tilgængelige for alle, så der kan være andre til stede.

Skumringstur

Mental sundhed er også at give os selv plads til at stoppe op og nyde en solopgang eller solnedgang. At opleve skumringen, mens dagen gryr eller går på hæld, og naturen omkring os gør klar til enten dagens aktivitet og lys eller nattens hvile og mørke.

Skumringstiden inviterer til ro og giver plads til fordybelse og til indadvendt refleksion. For nogle af os kan skumringen minde os om fredfyldte stunder og minder fra barndommen og voksenalivet, hvor vi har oplevet dagen gry eller dagen gå på hæld. Andre husker måske en særlig smuk solopgang eller solnedgang med farvespil i skyerne, der har haft en særlig betydning for dem. En skumringstur kan være gavnlig for alle, der søger denne ro og plads til fordybelse i hverdagen. Med en smuk solopgang eller solnedgang som kulisse, hvis man er heldig.



Hvordan kan en skumringstur forløbe

Turen kan startes omkring en time før solen står op eller går ned. Dette giver plads til at starte med at skabe ro og til at fordybe sig i naturen, ved at vække sanserne, mens det stadig er mørkt eller lyst. Dette kan gøres gennem stille vandringer og gennem små øvelser, der vækker sanserne og giver ro hos deltagerne. Her kan der med fordel findes inspiration i skovbadningens metoder.

Herefter kan deltagerne guides ud til en lokalitet, hvor der er god udsigt til en mulig solopgang eller solnedgang. Deltagerne kan få tid og plads til at nyde lysskiftet i stilhed. Mens lyset kommer eller mørket falder på, kan deltagerne guides til en anden lokalitet, hvor de ledes igennem en guidet meditation med en varm kop te eller kakao. Meditationen kan med fordel have fokus på en invitation til at tage imod skumringen og lyset eller mørket, samt til at forbinde sig med den årstid, hvor turen foregår. Herefter guides deltagerne retur til startstedet. Varigheden for en tur er ca. to timer.

Nøgleord for gode steder

De gode steder for en skumringstur kan både være ved kysterne, hvor der er uforstyrret udsyn til en mulig solopgang eller solnedgang, men en skumringstur kan også foregå

i skoven, hvor der er mulighed for at mærke dyrelivet skifte og høre skovens lyde om morgenen eller aftenen.

For en tur ved kysterne er en god lokation én, der kan skabe ærefrygt. Her menes steder, der giver unikke oplevelser i naturen ved f.eks. klipper, klinter, og andet. Følelsen af ærefrygt kan være med til at forstærke de oplevelser, som deltagerne har på turen, og få dem til at opleve naturen og skumringen stærkere.

For en skumringstur i skoven kan et godt sted være et, hvor der er lette stier hen til stedet, så det ikke bliver for svært at gå i mørket, hverken før solopgang eller efter solnedgang. Et sted, hvor der er en sø, kan være smukt til at spejle himlens farver i vandet. En skumringstur i skoven kunne også være en flagermustur. Her er Rø Plantage ved Flagermusehuset oplagt.

Eksempler på steder

Til skumringsture langs kysten kan lokaliteter som Hammershus, kultippen ved Sorthat, Vang eller vestkysten af øen være oplagte steder. Til skumringsture i skoven kan Borgen i Rø Plantage, Loklippen i Almindingen og Udkæret være egnede lokaliteter.



 Danmarks
Erhvervsfremmebestyrelse

 **Miljøministeriet**
Naturstyrelsen

 **DANSK**
KYST & NATUR
TURISME

 **Destination**
Bornholm 

