

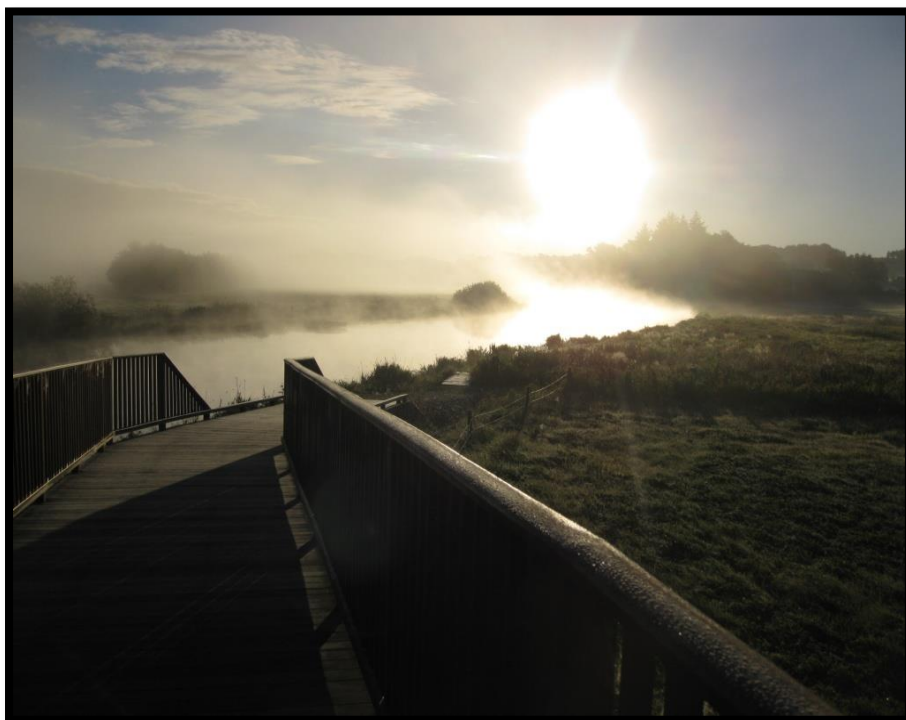


Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

2015

Friluftsliv som pædagogisk metode

- Studie af friluftsliv anvendt i pædagogisk arbejde med socialt udsatte unge i alderen 12 -21 år***



DSI HEDEHUSET

Forfattet af
Mogens Jensen
Bjarne Platz &
Søren Ninn Rasmussen
30.11.2015

Friluftsliv som pædagogisk metode

Indholdsfortegnelse

1. Indledning.
 2. kort om baggrunden for projektet
 - Beskrivelse og undersøgelse af friluftspædagogik før projektet
 - 2.1 indkredsning af friluftspædagogik i projektet
 - 2.2 målgruppen af unge i projektet
 - 2.3 fokuspunkter i projektet
 - Relationsdannelse, øget selvtillid, stress-reduktion
 3. indhold af projektet
 - 3.1 aktiviteter gennemført i projektet
 - 3.1.1 ugentlige aktiviteter over 3 måneder
 - Organiseringen af aktiviteten og nødvendige tilpasninger
 - 3.1.2 overnatningsture m.v.
 - De forskellige typer overnatningsture
 4. evaluering i projektet
 - 4.1 karakteristik og diskussion af de evaluerede forhold
 - 4.2 viden fra andre projekter der har været kontakt med
 - Andre friluftsjprojekter
 - Speciale delvist koblet til projektet
 - 4.3 kvaliteten af den indsamlede evaluering af projektets aktiviteter
 5. resultater af projektet
 - 5.1 resultater af evaluering af aktiviteterne
 - 5.2 udarbejdelse af aktivitetsoversigt
 - 5.3 opsamlede ideer der ikke er undersøgt i dette projekt
 6. afrunding
 - Lidt refleksion over friluftsliv som pædagogisk metode i arbejdet med udsatte børn og unge
- Bilag.
- A. Aktivitetsoversigt.
 1. Oversigt over pædagogiske problemstillinger
 2. Oversigt over aktiviteter koblet til pædagogiske problemstillinger

1. Indledning.

Friluftsliv og outdoor aktiviteter anvendes i dag hyppigt på en lang række døgninstitutioner, opholdssteder, efterskoler, ungdomsskoler, og skoler. Institutionen DSI Hedehuset har siden opstart for 30 år siden haft friluftsliv som en del af de pædagogiske principper. Dette har givet en velfunderet grobund for en lang række erfaringer om, hvorfor, hvornår og for hvem friluftsliv som pædagogisk metode er hensigtsmæssigt.

Disse erfaringer ville vi gerne undersøge nærmere og startede derfor i samarbejde med Friluftsrådet, Forsknings- og udviklingsprojektet "Friluftsliv som pædagogisk metode". Projektet er udarbejdet af Lektor Mogens Jensen, Institut for Kommunikation og Psykologi Aalborg Universitet, friluftvejleder Bjarne Platz TeamPlatz, og DSI Hedehuset Projektleder Søren Ninn Rasmussen.

Når vi har spurgt fagfolk inden for området, om de oplever friluftsliv som en særlig mulighed i socialt arbejde, er svaret entydigt "ja"! Spørger man, om de kan dokumentere det, er svaret "nej". Med dette projekt har vi systematisk opsamlet viden om deltageres og fagfolks vurdering af effekten af friluftsliv som pædagogisk metode.

2. Kort om baggrunden for projektet

Der er i udlandet lavet en del undersøgelser af Friluftsliv i socialt arbejde, hvor der bruges betegnelser som Adventure-therapy, wilderness-therapy, outdoor education, outdoor therapy, mm. Bjørn Sylvester Christensen (2013) konkluderer ud fra et litteraturstudie af 42 studier, at der i disse undersøgelser ses positive terapeutiske/pædagogiske forandringer og effekter. Der er veldokumenteret effekt af længere ture fra en uges varighed og længere (se f.eks. Gass, Gillis & Russell 2012), men de samme forskere efterlyser nærmere undersøgelse af de enkelte aktiviteter for at forstå de pædagogiske muligheder mere præcist. I Norden og i særdeleshed Danmark findes der meget få undersøgelser (Natur og sociale indsatser. Ejbye-Ernst. 2013). Vi vil derfor gerne være med til at undersøge emnet i et nordisk perspektiv.

Projektets formål er at udvikle, afprøve, videreudvikle og beskrive friluftsliv som pædagogisk metode i arbejdet med marginaliserede unge. Vi forventer, at projektet kan bruges som information og pejlemærke for fagfolk og andre ildsjæle inden for det socialpædagogiske område, og som giver grobund for refleksion over og bedre beslutningsgrundlag omkring:

- Hvorfor aktiviteter med friluftsliv fungerer i socialpædagogisk arbejde?
- Hvilke aktiviteter der potentielt kan bidrage til bestemte pædagogiske mål?
- Hvem der kan have gavn af hvilke aktiviteter i deres udvikling?

Hensigten er at formidle det på en måde, så fagfolk nemmere kan inddrage frilftsaktiviteter som en del af deres pædagogiske arbejde.

2.1 Indkredsning af friluftspædagogik i projektet.

Friluftsliv forstås som begreb bredt og er historisk og kulturelt bestemt. I projektet opfatter vi friluftsliv bredest muligt. Uderummet spænder fra institutionens baghave til fjeldet i

Norge. Den fysiske aktivitet går fra at sidde ved bålet og snitte, til højpuls MTB cykling. Udstyret rækker fra en kniv til en veludstyret sejlbåd.

Der er efterhånden veldokumenterede, positive sundhedsmæssige effekter ved aktivt ophold i naturen både fysisk og mentalt. Disse generelle effekter vil påvirke målgruppernes unge på samme måde, som den påvirker alle andre. Projektets fokus er på de specielle muligheder, som friluftslivet rummer, når man bruger det i pædagogisk arbejde med socialt udsatte unge.

Vi tænker friluftslivet og naturen som en ramme, hvor der er særlige muligheder tilstede. Nogle af de faktorer som vi finder kendetegnende for pædagogisk friluftsliv oplistes herunder.

- I denne ramme er der rigeligt plads. Man kan gå væk og være sig selv eller søge tæt på gruppen. I denne ramme er der mere ro. Der er et fravær af det input- og indtryksbombardement, der er i et moderne samfund; mange mennesker, støj, computere, tv, trafik, lyd, og lys. Tiden er også en faktor i friluftslivet. Som vi ser det er friluftslivet længere, sammenhængende perioder, hvor vejlederen og de unge kan være sammen uden udefrakommende afbrydelser. I friluftslivet er der nogle naturlige forhold, der ligestiller vejleder og ung; når det regner på en, regner det på alle.
- Friluftslivet byder på mulighed for, at være sammen om et fælles tredje. Vi er sammen om de fede oplevelser men har også fælles opgaver og mål. Vi bliver afhængige af hinanden. Meningen med vores gøremål er tydelige og meningsfyldte. Får vi ikke alle med ned fra fjeldet før det bliver mørkt, er konsekvensen tydelig. Først når teltet er slået op, er der læ, osv.
- Det enkle friluftsliv kan for nogle give en oplevelse af at have et godt liv med få midler. Du kan være glad i flere dage, selvom du kun har, hvad der kan være i en rygsæk. Måske gør denne oplevelse den unge mindre sårbar over for samfundets forventning om materialistisk forbrug.
- Ophold i naturen, over længere tid, byder til tider på udfordringer af fysisk karakter. Vi kan i perioder blive trætte og kolde. En indsats og evnen til at modstå ubehag for en tid bringer os i mål. Det kan måske danne den erfaring, at det er værd at holde humøret og gejsten oppe. Vi klarer det og senere kommer belønningen. Glæden ved selv simple goder som et varmt bad bliver tydelige. Et varmt bad er i dagligdagen da ok, men efter 3 dage på efterårstur, bliver det fantastisk.
- Rammen byder på mulighed for, at lære praktiske og enkle færdigheder, som er direkte anvendelige, og hvor der er et tydeligt resultat. Har du lært at opbygge et bål, ser du straks, om dit bål lever eller dør ud. Når du har lavet bålet, varmer de andre sig ved ilden, og du får en positiv respons. Har du lært at trimme sejlet, ser du straks på bådens fart, om du gør det rigtigt. De andre i båden bliver glade, når båden sejler. Læring sker på mange planer samtidigt. Det er sjældent en rendyrket intellektuel proces; i friluftslivet er der gode muligheder for learning-by-doing.

Når friluftslivet giver andre udfordringer og har andre værdier end f.eks. boglig, teoretisk undervisning, betyder det, at nogle unge oplever nye sider og kvaliteter hos sig selv.

Pludselig bliver de set på med nye øjne og vil blive vurderet på nye måder. Måske oplever de sig nu også for en tid et andet sted i gruppens og måske samfundets hierarki. Muligheden for at prøve nye ting og udvikle konkrete praktiske færdigheder, vil måske være med til, at skabe grobund for en mestringsfølelse, som igen kan være drivkraft til øget selvværd.

Friluftslivet byder på gode muligheder for fysisk aktivitet. Sport i traditionel forstand har også mange kvaliteter i arbejdet med udsatte unge. Der er dog en forskel i tilgangen. Friluftslivet er som udgangspunkt ikke konkurrencepræget. En del unge har dårlige erfaringer fra en verden, hvor man vurderes som vinder eller taber. I sporten er der fokus på, hvem der kaster længst, løber hurtigst eller får bolden oftest i nettet. I friluftslivet er det oplevelsen i aktiviteten og samværet om oplevelsen, der er i fokus. Når man dygtiggør sig i friluftslivet er det ofte til gruppens bedste.

En del af friluftslivet er også de mere udfordrende aktiviteter, som ofte benævnes "grænseoverskridende", men vi finder "grænseudvidende" langt mere passende. Det er vejlederens opgave at give den unge troen på, at han kan klare udfordringen men ikke overskride grænsen. Et nej til en aktivitet må accepteres og respekteres. I aktiviteter som klatring, rappelling, sejlads, og ski er der mulighed for, at den unge får en her og nu oplevelse af at lykkes med noget, som kan anses som værende svært og måske opleves farligt. Aktiviteterne anses ofte som værende "seje". I disse aktiviteter er der også mulighed for, at den unge oplever at være i en tilstand af *flow* (Csikszentmihalyi 2008): I de øjeblikke den unge f.eks. er på vej op i et højt træ eller står på ski ned af en udfordrende løjpe, er den unge kun tilstede i nuet. Der er ikke plads til at have tanker om andre steder. En tilstand af *flow* kan også opleves under praktiske gøremål og ved lange vandringer.

Vi har valgt "vejleder" som fælles betegnelse for pædagoger, lærere, behandlere, natur og friluft vejledere mm, fordi de undersøgte tiltag alle tager udgangspunkt i en pædagogisk tilgang, hvor pædagogikken er accepterende, vejledende, anerkendende og relationsbaseret.

De vejledere, vi har fulgt og interviewet, har alle været dybt engageret i deres arbejde og i de unge. Vejlederne har haft en passion for den type friluftsliv, de har præsenteret de unge for. At man som voksen byder den unge ind i den verden, man selv er dybt fascineret af og syntes er spændende og givende, er måske en af de særlige pædagogiske muligheder i rammen.

Friluftslivet er en fantastisk ramme for nogle, og for andre er der andre rammer, der er bedre. Der er ikke dokumentation for, at rammen eller aktiviteterne i sig selv har en positiv pædagogisk effekt. Derfor er det af stor betydning, hvordan vejlederen og den unge vælger at udnytte de specielle muligheder, der er i friluftslivets ramme og aktiviteterne.

2.2 Målgruppen af unge i projektet

De unge i projektet, er unge der på en eller anden måde, ikke har fulgt den slagne vej i systemet/uddannelse, men stadig en bred vifte fra egentlig behandlingskrævende, til unge

der blot har haft brug for ekstra støtte eller et 10.kl. forløb inden de var klart til at vælge uddannelse/videre vej.

De unge er i alderen fra 12 – 21 år og er tilknyttet opholdssted, specialskole, 10. klasser center, specialklasse, produktionsskole, og bosted.

2.3 Fokuspunkter i projektet

Projektet fokuserer på 3 fokusområder

1. Udvikling af selvtillid gennem friluft aktiviteter
2. Friluftsliv som ramme for relationsdannelse
3. Udeliv som sænkende for unges stressniveau.

Disse tre områder er valgt, dels fordi vi gennem vores tidligere arbejde med friluftsliv og pædagogik, har erfaring for, at der her ses specielt gode muligheder for positiv udvikling. Dels fordi vi anser punkterne som værende grundlæggende i pædagogisk indsats.

Relationsdannelse

En god kontakt mellem vejleder og ung er en forudsætning for at vejlederen får lov, at påvirke den unge.

Det er en klassisk problemstilling på døgninstitutioner, at man kan opleve børn/unge danne en modgruppe i opposition mod personalet. Der er nogle naturlige betingelser, der skubber i den retning, idet børnene/de unge er der døgnet rundt sammen, mens personalet kun er der en del af ugens dage. Tilsvarende vil marginaliserede unge ofte kunne føle sig fælles om at være i netop den marginaliserede position.

Det vil derfor være vigtigt for en pædagogisk indsats, at man undgår denne polarisering. Her rummer de fælles betingelser og udfordringer i friluftsliv nogle muligheder, der understøtter dannelse af positive relationer mellem pædagoger og de unge frem for opposition. Dette gælder dog primært, når de unge selv er nogenlunde positivt indstillede over for aktiviteterne og ikke føler, at der bliver kommanderet med dem, eller ligefrem opfatter aktiviteterne som en straf.

Selvtillid

For at den unge overhovedet tør tro på en forandring og tør sætte mål for sit liv, skal han tro på, at han kan klare de udfordringer, dette måtte bringe. En enkeltstående oplevelse af øget selvtillid efter en aktivitet er ikke nødvendigvis blivende. Selvtilliden i øjeblikket kan dog have en katalytisk effekt således, at en positiv selvtillidsspiral opstår.

Vi forstår selvtillid som en tro på, at man har færdigheder og evner til at klare de udfordringer, som man møder i livet. Selvværd forstår vi som en tro på, at man er noget værd som menneske grundet ens personlige egenskaber og ikke ens færdigheder. Selvværd kan gro af en sund relation, hvor den unge føler sig set og accepteret.

Friluftsliv rummer nye aktiviteter, de unge måske ikke tidligere har mødt, og aktiviteter uden konkurrencemoment. Der er derfor øget mulighed for, at undgå blokeringer de unge

har opbygget via tidligere nederlag, og som dermed blokerer for oplevelse af, at kunne noget. Dermed gives særlige muligheder i friluftsliv for, at støtte udvikling af selvtilid.

Stressreduktion

Mange af de unge i målgruppen har haft en tilværelse med et højt stressniveau.

Så længe de er i en tilstand af stress har de svært ved at overskue fremtiden og tro på forandring. De kan reagere negativt på pres, mangler energi og bliver depressive. At skabe øjeblikke, hvor den unge kan opleve ro, kan give mulighed for at finde ind til "kernen" af personen, og øjeblikke hvor den unge kan overskue at tænke på nye muligheder.

En del frilftsaktiviteter indebærer et givet tempo og en rækkefølge, der samtidig er tydeligt og gennemskueligt, hvilket kan fritage de unge fra at skulle engagere sig i styring af aktiviteterne, hvilket også giver en ro.

3. Indhold af projektet

3.1 Aktiviteter gennemført i projektet.

Tiltag	Samarbejdspartnere	Antal deltagere	Evalueret med
Ugentlig 1 dag med friluftslivsaktivitet over 3 måneder	DSI Hedehusets Afd. interne skole	8 elever 2 lærere 1 frilftsvejleder.	Spørgeskemaer til de unge samt personale på stedet Interview efter endt forløb af elever og lærere.
3 dages oplevelsestur. Overnatning i det fri natløb teamøvelser og rappelling.	Randers produktionsskole Outdoor linje	15 elever 3 faglærere	Spørgeskemaer samt interview efter endt forløb af elever og lærergruppen.
Friluftstur med træklattring overnatning i bivuak speedbådstransport.	DSI Hedehuset afd. Fuglsang.	6 beboere 3 pædagoger	Spørgeskemaer samt interview efter endt forløb af elever 3 svar fra elever. pædagoginterview.
Outdoor linje. Træklattring, snitteværksted, MTB, vandring, Madlavning, kajak.	Mariagerfjord 10. klasses center.	12 elever 1 naturvejleder	Spørgeskemaer og interview efter endt forløb af elever og lærer.
Skitur. 7 dages Alpinskitur til Hafjell	DSI Hedehuset opholdssted	12 elever 8 pædagoger.	Spørgeskemaer og interview efter endt forløb, af elever og 3 pædagoger.
Sejlads/formidlings linje på produktionsskole.	Skive produktionsskole. Marienlyst.	9 elever. 1 faglærer.	Spørgeskemaer og interview efter endt forløb, af elever og lærer.

Friluftstur til Rold med 1 overnatning	Specialklasse fra Assens skole	6 elever 2 lærere	Interview efter endt forløb af elever og lærere.
Friluftstur til Norge med 4 overnatninger i hytte. Aktiviteterne er MTB, Vandring, og fiskeri.	Specialklasserne fra Assens skole	12 elever 4 lærere	Spørgeskemaer og interview efter endt forløb af elever og lærer.
Vandretur med overnatning i Thy nationalpark	DSI afd. Hedehuset opholdssted.	1 elev 1 pædagog	Interview efter endt tur af elev og pædagog.
Interview			
Friluftsliv anvendt som pædagogisk aktivitet	Michael Andersen leder af opholdsstedet No Name.	1 leder af opholdssted.	Interview
Friluftsterapi	Leiv Einar Gabrielsen Forsker, PhD Sørlandet Sykehus HF, ABUP Kristianssand Norge	1 forsker og terapeut.	Interview.
"Natur til et godt liv". Svanninge bjerge.	Susanne Frederiksen Bikuben fonden.	1 Skovfoged / Naturformidler	Interview
TUBAs brug af "Natur til et godt liv"	Malene Uhre Thomsen	1 Regionsleder cand. psyk. aut.	Interview
Mariagerfjord naturskole.	Karsten Rybjerg Larsen Ledende naturvejleder	1. naturvejleder.	Interview.
Korte aktiviteter			
Klatre aktivitet i(1) Mariagerfjord ungdomsskole.	MFU	12 elever	Spørgeskemaer
Klatre aktivitet i(2) Mariagerfjord ungdomsskole.	MFU	5 elever	Spørgeskemaer
Klatre aktivitet i DSI specialskole.	DSI Hedehuset.	6 elever	Spørgeskemaer
Rapelling Mariagerfjord ungdomsskole.	Mariagerfjord ungdomsskole. Martha kursus.	9 elever	Spørgeskemaer
Rapelling Mariagerfjord ungdomsskole.	Mariagerfjord ungdomsskole. Ungdoms camp.	13 elever	Spørgeskemaer
		126 unge og 19 fagfolk interviewet.	

3.1.1 Ugentlige aktiviteter over 3 måneder

De ugentlige friluftaktiviteter blev afprøvet på DSI Hedehusets interne skole; en skole for 8 elever i alderen 13 til 18 år indtil 10. klasse. Eleverne har så store udfordringer, at de ikke kan gå i en specialklasse i folkeskolen. Vejlederne var 1 til 2 af de faste lærere samt projektleder fra "Friluftsliv som pædagogisk metode" og en udefrakommende friluftvejleder. Dagen blev kaldt "aktiv onsdag".

Vi startede sidst i september; de unges motivation er rimelig lav i starten og den kolde årstid er væsentligste årsag til dette.

Aktiviteterne er kano og kajaksejlad frem til en bålplads ved fjorden, hvor vi byggede læ bivuak og lavede mad over bål. Vi har en ribbåd med som følgefartøj. Vi kører mountainbike i lokalområdet og i Rold skov. Vi rappeller fra en silo. Træklatring kombineres med at bygge et shelter af presenning og lave bål. Lystfiskeri og vandretur indgår også. Under vandreturen bruger vi kort og kompas. Efterhånden som det bliver koldere har vi svært ved at få de unge med ud. De unge får trods vejledning ikke klædt sig på efter vejret. Vi vælger derfor på dage med meget dårligt vejr at supplere med aktiviteter, der kan udføres inde men som relaterer til ting, vi kan gøre ude; f.eks. bygger vi drager og træner klatring på indendørs klatrevæg.

Projektet fulgte også et 10. klassecenter. Naturvejlederen tilbyder en outdoorlinie, som en gang om ugen laver en bred vifte af friluftaktiviteter. De unge præsenteres for MTB, træklatring, rappelling, vandring, kajaksejlad, flugtskydning, men også tilberedning af vildt, fjordens mikro liv, og snitteværksted. Det var i 2015 et rent drengehold.

3.1.2 Overnatningsture m.v.

De typer af overnatningsture, som projektet har fulgt, er meget forskellige:

- Eks. 1: Et botilbud for unge med psykiatriske diagnoser og en ikke alderssvarende udvikling har været på overnatning ved den lokale naturskole. 2 pædagoger og 3 beboere overnatter på naturskolen, mens projektleder og en pædagog overnatter med 3 beboere i selvbygget bivuak på stranden neden for naturskolen. Alle spiser sammen og samles om aftenen ved bålet på stranden. De unge ankommer til naturskolen fra søsiden i båd. Aktiviteterne er sejladsen frem til naturskolen, træklatring, bygning af tovbrog og madlavning over bål.
- Eks. 2: En produktionsskoles adventure-linje har været på en 3 dages oplevelsestur. De havde base ved en shelterplads på vestkysten af Nordjylland. I området er der et sommerhus, hvor lærerne har base. Dette også for at kunne tage elever ind, der ikke kan klare kulden. Det er under forløbet ret koldt og vådt. Eleverne er ikke specielt godt udstyret med tøj og støvler. Der er en del vandring, eleverne laver selv mad, som de optjener point til at kunne "købe". Aktiviteter som teamøvelser, rappelling, og passage af tovbrog indgår.

- Eks. 3: En helt traditionel skiferie med overnatning i hytte gennemføres med et opholdssted for unge i alderen 12 – 18 år. Aktiviteten er alpinski. De 12 unge er delt i 2 hytter sammen med de 8 pædagoger. Normeringen er god, fordi pædagogerne ønsker at følge deres kontakt-ung. De unge bliver om morgenen opfordret til at komme ud på ski, men det er relativt frivilligt. Stort set alle er ude og aktive hver dag.
- Eks. 4: En specialklasse er på overnatning i shelter i Roldskov. 6 elever og 2 lærere. Aktiviteterne er vandring og løsning af forskellige praktiske opgaver. Maden er feltrationer.
- Eks. 5: Samme skoles specialklasser er senere på tur med alle elever 4 dage til Norge. Her overnatter 12 elever og 4 lærere i en hytte. Aktiviteterne er MTB, vandring og fiskeri.
- Eks. 6: Projekt lederen afvikler en 2 dages vandretur i THY nationalpark med en 19-årig ung mand. Overnatningen er på shelterplads. Vandringen er på 15 km om dagen med alt nødvendigt udstyr på ryggen. Interview foretages af anden vejleder.



3.1.3 Undervisningsforløb hver dag over måneder

Projektet fulgte Skive produktionsskoles fjord- og formidlingshold over en periode på 5 måneder. Aktiviteterne relaterer til fjorden, sejlads i og vedligehold af traditionelle Limfjordsjægter. Eleverne tilbyder formidling af fjordliv til områdets skoler. Eleverne har egne kompetenceområder, hvor de underviser de udefra kommende elever i et par timer. Skolen har nogle enkle hytter, værksteder, og egen havn helt ned til fjorden.

Følgende skema er en samlet oversigt over selvtilidsrelaterede spørgsmål hentet fra de spørgeskemaer, der blev udfyldt af de længerevarende tilbud. De unges besvarelser på spørgsmålene er skaleret fra 1 til 5, hvor 5 er bedst.

Forløb:	Aktiv onsdag		Randers Produktions Skole 1.		Randers Produktions Skole 2.		Bosted Fuglsang		10. klasses center.		Skive Produktions skole - Sejlads.	
Spørgsmål Besvaret på skala fra 1 til 5	Før	Efter	Før	Efter	Før	Efter	Før	Efter	Før	efter	Før	efter
1. Hvor god er du til at løse praktiske opgaver?	2,5	3,3	3,1	3,4	2,2	3,6	2,6	3,6	3,7	3,8	3,4	3,7
2. Hvor god er du til at blive ved, hvis noget ikke lykkedes første gang?	2,3	2,5	3,2	3,7	3	3,6	3,3	3,3	3,8	3,8	3	3,4
3. Hvor god er du til at tage dig sammen til at få ordnet praktiske ting?	2,5	2,9	3,1	3,2	3,2	3,4	2,3	3,3	3,3	3,2	3,5	3,2
4. Hvor god er du til at løse nye, ukendte opgaver?	2,4	2,4	3,2	3,2	2,6	3,2	3	4	3,6	3,7	3,4	3,3
5. Hvor godt kan du lide nye udfordringer?	2,4	3,0	3,6	3,8	3,5	4	4	4,3	3,8	3,4	3,7	3,8

60 unge bliver i interviewet spurgt, om de har lyst at deltage i en lignende aktivitet igen; 51 svarer tydeligt ja. Nogle af dem ønsker mere udfordring, 2 svarer måske og 7 svarer nej. 6 nej er begrundet med konflikter i ungegruppen eller for store fysiske udfordringer f.eks. pga. vejret.

3.1.4 Korte klatre- og rappelleaktiviteter.

Under projektforsøget har vi fulgt ca. 100 unge fra 2 af Mariagerfjord ungdomsskolehold, en international ungdomscamp, og unge der har deltaget i en uges friluftssommerferie camp. De unge repræsenterede et bredt udsnit af samfundets unge. Aktiviteterne var klatring på klatrevæg og rappelling ned af en 35 m. høj silo. 45 unge udfyldte helt enkle spørgeskemaer med fokus på selvtillid.

Aktivitet	Klatring på klatrevæg		Rappelling	
	Før	Efter	Før	Efter
Spørgsmål besvaret på skala fra 1 til 5 Hvor 5 er bedst.				
1. Jeg tror min evne til at klare forskellige fysiske udfordringer er	3,5	4,2	4	4,3
2. Min fysiske styrke og formåen er	3,1	3,8	3,8	4,2
3. Mit mod til at prøve nye udfordringer er	4,2	4,6	4,5	4,7

4. Evaluering i projektet "Friluftsliv som pædagogisk metode".

Projektets formål er at udvikle, afprøve, videreudvikle og beskrive metoder til brug i arbejdet med marginaliserede unge, herunder brugen af friluftsliv som pædagogisk metode.

Håbet er, at projektet vil give information og pejlemærker for fagfolk og andre ildsjæle inden for det socialpædagogiske område via en vidensopsamling, der skal skabe grobund for refleksion over og bedre beslutningsgrundlag omkring:

- Hvorfor aktiviteter med friluftsliv fungerer i socialpædagogisk arbejde?
- Hvilke aktiviteter der potentielt kan bidrage til bestemte pædagogiske mål?
- Hvem der kan have gavn af disse aktiviteter i deres udvikling?

I projektbeskrivelsen anføres følgende tre fokuspunkter:

1. Udvikling af selvtillid gennem friluftaktiviteter
2. Friluftsliv som ramme for relationsdannelse
3. Udeliv som sænkende for unges stressniveau.

Gennem afprøvning af en række aktiviteter i forskellige sammenhænge med unge, der er marginaliseret i forskellig grad, opsamles viden til brug for refleksion og som et bedre beslutningsgrundlag for fagfolk, der vil bruge friluftsliv som pædagogisk metode.

I tilknytning til projektet har en række aktiviteter været gennemført i samarbejde med andre institutioner og organisationer jævnfør oversigten i afsnit 3.1

4.1 Karakteren af de empiriske data

Sådan som projektet er udformet, har det nødvendigvis været organiseret efter en række af de aktiviteter, som det har været muligt at rekruttere unge til at deltage i. Der er dermed ikke foretaget en systematisk afprøvning af bestemte aktiviteter for afgrænsede grupper af marginaliserede unge med samme pædagogiske problematik. Til gengæld betyder det, at den gennemførte vifte af forskellige aktiviteter har været prøvet på en lang række unge

med noget forskellige, pædagogiske problemstillinger. Det har peget på en række forhold, der er vigtige at medtænke, når man planlægger at bruge friluftsliv som pædagogisk metode.

Da det samtidig er et begrænset antal unge, der har deltaget hver gang på de forskellige aktiviteter, kan materialet ikke bruges til at pege på direkte kausale sammenhænge mellem aktivitet og effekt. Men der kan anføres en række vigtige tendenser, sammenhænge og muligheder. Dermed dannes et bedre vidensgrundlag for refleksion og beslutningstagning for praktikere, der vil anvende friluftsliv som pædagogisk metode.

4.2 Spørgeskemaer

De unge

Der har været anvendt spørgeskemaer, hvor de unge har vurderet sig selv omkring de tre fokuspunkter før og efter aktiviteterne. Disse skemaer har med overlæg været udformet som relativt enkle, idet de unge ret hurtigt ville gå død i lange skemaer, og svarene ville dermed blive upålidelige i den udstrækning, de overhovedet ville blive færdiggjorte.

Samtidig har praktiske forhold betydet, at det i vid udstrækning har været projektlederen, eller naturvejlederen, der har noteret de unges mundtlige svar. Dette har været for at undgå et, for disse unge, meget relevant problem omkring skriftlige færdigheder, men kan have givet en skævhed, da de unge i nogle få tilfælde skal svare de personer, der lige har stået for aktiviteterne.

Personale

Der har været anvendt spørgeskemaer til at indsamle vurderinger fra det personale, der havde med de unge, at gøre i øvrigt. Disse er ikke som sådan engagerede i forløbets resultat direkte, men vil nok have en holdning til frilftsaktiviteter. Det viser sig også i skemaerne, at de gør sig flere refleksioner omkring betingelser i frilftsaktiviteter og pædagogiske muligheder.

Både spørgeskemaernes karakter samt måden besvarelserne er indsamlede på betyder, at det ikke giver mening at lave statistik på dem. Sådanne tal ville være mere misvisende, da datagrundlaget ikke er solidt nok til dette. Til gengæld kan man læse tendenser ved gennemgang af besvarelserne og suppleret med de gennemførte interviews og dagbogsnotater fremstår nogle sammenhænge, af betydning for de pædagogiske overvejelser der er relevante for professionelle, der vil inddrage frilftsaktiviteter i deres arbejde.

Dertil har projektmedarbejderne lavet dagbogsnotater omkring de enkelte aktiviteter. Her er projektmedarbejderne engagerede i resultatet, hvilket kan have givet en tendens til positiv evaluering, og der er derfor grund til i højere grad, at bruge disse til at vurdere de unges evalueringer.

Dette er koblet med interview af nogle af de unge, samt af projektmedarbejderne. De første er foretaget af projektmedarbejderne og det sidste af den tilknyttede lektor fra Aalborg Universitet, Mogens Jensen.

Undervejs i projektet har to kandidatstuderende på psykolog-uddannelsen på Aalborg Universitet deltaget i dele af aktiviteterne, og den ene har skrevet speciale om friluftsliv i pædagogisk arbejde.

Det samlede empiriske materiale opsamles i nedenstående punkter og kommer også til udtryk, som baggrund for de pædagogiske overvejelser i den aktivitetsoversigt, der er udformet som en samlet tekst i bilag A.

4.3 De tre fokuspunkter

Udvikling af selvtillid

Flere af aktiviteterne udfordrer de unges magelighed og tro på egne evner. Da f.eks. aktiviteten består i at rappelle udvendigt ned ad en silo, er det for nogle af de unge en for stor udfordring blot at komme op på siloen. Omvendt bliver det en markant oplevelse for andre unge, der magter at tage sig sammen til både at komme op og rappelle ned.

Tilsvarende oplever nogle unge at kunne løse praktiske opgaver i forbindelse med aktiviteterne, som de ikke inden troede de magtede.

I de unges skemaer er der en tendens for en del af de unge til, at de oplever deres selvtillid som øget især omkring deres fysiske kunnen. Hvis man vurderer på deres mundtlige udsagn samt deres egen-vurdering inden aktiviteten, er dette mønster mest almindeligt blandt de unge, der har lav vurdering af deres kompetencer inden aktiviteten.

For den største gruppe af unge ser det ikke ud til, at de ændrer deres egen-vurdering. Paradoksalt nok har en mindre gruppe den modsatte vurdering og ser efter aktiviteterne deres egen kompetence som mindre end før. Her drejer det sig mest om deres vurdering af egne selvstændige og mere konkrete færdigheder, og det ser ud til, at det her drejer sig om unge, der inden var tilbøjelige til, at have en temmelig høj egen-vurdering. Resultatet kan derfor måske forstås som et skridt mod en mere realistisk egen-vurdering.

Det er tydeligt for alle tre grupper af unge, at det er vigtigt hvordan aktivitetens udfordringer passer til netop dem. En aktivitet der passer til den ene, er uoverkommelig for den anden og måske for trivial for en tredje. I flere af besvarelserne efterlyses aktiviteter, der passer til mere forsigtige unge. I nogle tilfælde er det formuleret som aktiviteter, der passer bedre til piger, men der er også piger, der er meget glade for de aktiviteter, der har indgået i projektet.

Pædagogiske overvejelser

Friluftsliv rummer aktiviteter, der på en gang er praktisk overskuelige, tydeligt afgrænsede og for mange af de unge fremmede. Dermed bliver både motivet meget klart og en vurdering af resultatet meget tydelig samtidig med, at de oplever succes med noget, de ikke havde tænkt på om de kunne. Netop det fremmede vil for mange af dem betyde, at de ikke har helt samme fastlåste forventninger som til traditionelle opgaver fra f.eks. skoleregime, hvilket kan medvirke til, at de overvinder sig selv og prøver noget nyt. Samtidig

kan et nederlag være knap så problematisk, hvis det er i en aktivitet, den unge ikke prioriterer højt.

Omkring nogle af aktiviteterne reflekterer projektmedarbejderne over, at hvis der er unge, der på forhånd er dygtige til en aktivitet, så kan det demotivere de mere usikre unge, hvis de dygtige først viser deres kunnen. Det kunne tale for at opdele de unge, så de er mere ligestillede i forhold til aktiviteten. De unge anfører selv det demotiverende i at være sammen med andre, der ikke "gider" aktiviteterne. Omvendt er der også eksempler på, at netop den forskellige kompetence giver en positiv virkning på et gruppesammenhold, når de dygtige optræder som hjælpere for de mindre dygtige og hjælpe dem til succes. Det hensigtsmæssige i at opdele efter kunnen af den konkrete aktivitet vil derfor afhænge af, hvor usikre de unge er, samt af formålet, der jo også kan dreje sig om udvikling af relationer og gruppesammenhold.

Pædagogisk personale kan og skal altså fokusere forskelligt i brug af den samme aktivitet. Hvis formålet primært er udvikling af selvtillid, må man tilrettelægge og afvikle aktiviteten, så der er mere lighed i udfordringerne og fravær af præstationspres, men hvis formålet er styrkelse af relationerne i gruppen, må man understrege den samlede fælles præstation som det vigtige og ligeværdighed uanset kunnen.

Her er projektets karakteristik af friluftsliv som præget af fælles aktivitet frem for konkurrence et vigtigt princip at have i tankerne for praktikere. Projektmedarbejderne har også en overvejelse om flere trinvis muligheder for at stå af, efterhånden som aktiviteten bliver sværere. Det vil betyde, at de enkelte unge vil kunne deltage så langt hen ad vejen, som de magter, men alle vil have været med et stykke ad vejen. Dette kræver omtanke i planlægningen af aktiviteten.

Relationsdannelse

Den tydeligste forskel i de unges spørgeskema-besvarelser før/efter aktiviteterne er et øget kendskab til de andre unge og til de voksne, samt en øget tryghed ved de andre. Dette er naturligt nok tydeligst ved ny-ankomne unge i gruppen, men mange nævner et bedre sammenhold i gruppen.

En god del af de unge anfører, at det er fint at være sammen med projektmedarbejderne og de eventuelle deltagende pædagoger/lærere på en anden måde end i den øvrige dagligdag – eller rettere, at de voksne er anderledes at være sammen med. Nogle beskriver det nærmere ved at understrege, at man her er mere på lige fod i aktiviteten. Det er nogle fælles udfordringer, der skal klares, eller f.eks. på skiferie er ikke alle pædagogerne bedre end de unge til at stå på ski. Det giver nogle ændrede roller, hvor de unge oplever sig mere på lige fod med de voksne. De fælles betingelser nævnes også som vigtige. Især på ture med overnatning eller rolige aktiviteter som vandretur, kanotur o.l. nævner mange lejligheden til at være sammen og snakke uden tidspres og –rammer. Vejlederne skal ikke hjem efter en afmålt vagt.

I nogle af projektmedarbejdernes refleksioner overvejes samspillet mellem dem og de unge over for samspillet mellem de unge. De unge kan danne en negativt orienteret modgruppe, hvor de støtter hinanden i at modsætte sig aktiviteterne. En af iagttagelserne tyder på, at det måske er nemmere at undgå denne modgruppetendens, hvis der kun er en enkelt voksen eller hvis der er tale om mindre grupper.

Pædagogiske overvejelser

De fælles praktiske udfordringer eller opgaver giver en anden rollefordeling, hvor samværet i udgangspunktet drejer sig om løsning af praktiske opgaver og ikke om den unge og dennes øvrige problemer – der er i stedet et fælles tredje. Dette kan give mulighed for udvikling af et positivt fællesskab, hvor man er fælles om løsning af praktiske opgaver frem for fokuseret på problemerne i de unges tilværelse.

Netop oplevelsen af at tilhøre et positivt fællesskab vil ofte være noget, marginaliserede unge mangler og har brug for. Når de unge beskriver de voksne som mere fælles med dem, kan det netop være en forandring, hvis de er vant til, at de voksne altid er dem, der styrer tingene.

Det at se de voksne som "almindelige mennesker" fremfor som autoriteter kan motivere til dannelse af mere personlige relationer. Samtidig har de unge også brug for en sikkerhed i, at det ikke går helt galt, og her skal de voksne stadig bevare en autoritet til at levere denne tryghed. De skal stadig udstråle, at de i sidste ende har styr på situationen. Denne tryghed betyder også, at de unge ikke føler sig presset ud over deres grænser. Hvis de oplever at være sammen med andre, der sikrer en tryghed, kan de vove at flytte deres grænser, men de skal ikke presses derud, hvor de er helt usikre på, om det går godt. Her vil det være forskelligt fra den ene til den anden unge og den relation, vedkommende har til den pågældende vejleder.

En del af aktiviteterne rummer ekstra gode muligheder for at snakke sammen uden et pres. Når man vandrer ved siden af hinanden, er man ikke presset til at se på hinanden eller skulle snakke men kan efter behov få øje på noget omkring sig som afledning fra samtalen. Eller netop få sagt nogle ting fordi der ikke er et tidspres med kalender og andre ting, man skal, så samtalen kan tage den tid, den nu tager. Tilsvarende når man sidder omkring et bål.

Det er formentlig også et spørgsmål om, at pædagogerne heller ikke har et tidspres men netop god tid til at koncentrere sig om de unge, de er sammen med.

En anden side af friluft aktiviteter, som nævnes af de unge selv, er, at man ikke kan gå ind på sit eget værelse og isolere sig f.eks. med sin computer. Ude i det fri er man på godt og ondt i samme rum. Det giver både muligheder for større interaktion de unge imellem og med vejlederne, og dermed nogle ekstra muligheder for at arbejde pædagogisk med dynamikken i gruppen. Det kan også give udfordringer for unge, der har sværere ved tættere kontakt, når de f.eks. overnatter i shelters eller bivuak. I selve overnatningen kan det være svært, men resten af dagen giver friluftslivet en mulighed for at fjerne sig uden at

forsvinde helt fra gruppen, som man fx gør i en bygning, når man forlader et lokale og går ind i et andet.

Tilsvarende giver de samme forhold mulighed for at udbygge en oplevelse af fællesskab mellem de unge, når de står med samme betingelser og udfordringer. Her kan de også opleve nye sider af hinanden, som styrker deres indbyrdes relationer.

Det er en klassisk problemstilling på døgninstitutioner, at man kan opleve børn/unge danne en modgruppe i opposition til personalet. Der er nogle naturlige betingelser, der skubber i den retning, idet børnene/de unge er der døgnet rundt sammen, mens personalet kun er der en del af ugens dage. Tilsvarende vil marginaliserede unge ofte kunne føle sig fælles om at være i netop den marginaliserede position. Det vil derfor være vigtigt for en pædagogisk indsats, at man undgår denne polarisering. Her rummer de fælles betingelser og udfordringer i friluftsliv nogle muligheder, der understøtter dannelse af positive relationer mellem pædagoger og de unge, frem for opposition. Dette gælder dog primært, når de unge selv er nogenlunde positivt indstillede over for aktiviteterne og ikke føler sig kommanderet til dem eller ligefrem opfatter dem som en straf.

Sænke stressniveau

Dette fokuspunkt er det svagest belyste af de tre, hvilket nok delvist skyldes evalueringsformen og de praktiske rammer. Påvisning af stressniveau burde rumme en vurdering af niveauet før, under og efter frilftsaktiviteterne, men da stress kommer til udtryk på forskellige personlige måder, er denne vurdering vanskelig. Alligevel er der tydelige tendenser i datamaterialet.

Flere af de unge fortæller spontant i interview og spørgeskemaer, at de finder frilftsaktiviteterne mere rolige. Nogle har ligefrem meldt sig til vandreture, fordi de tidligere har oplevet, at det gav dem ro i deres tanker, og det havde de nu brug for. Nogle giver også udtryk for, at havde de været hjemme, havde de siddet og spillet action-spil på computer, men her blev der tid og ro til bare at være sammen med de andre unge.

En medvirkende faktor er også de afgrænsede, overskuelige og enkle opgaver som at vandre eller padle, at lave bål for varme og madlavning, at slå telt op og lignende. Her er ikke komplicerede sammenhænge og udfordringer, hvor man skal kunne aflæse kulturelle normer og afpasse et samspil med andre sociale grupper.

Nogle af de unge har sværere ved at være sammen indendørs, hvor rummet er mere begrænset. Der er ikke de samme muligheder for selv at lægge en afstand ind. På en vandretur har det været karakteristisk, at man ikke gik i en samlet gruppe men fordelte sig i et par smågrupper undervejs med større eller mindre afstand imellem. Det har givet mulighed for ikke at blive presset til fysisk tættere samvær med andre unge, hvis man har brug for fred eller kunne blive trick'et af dem.

De unge, der har haft let ved at blive overstimuleret og presset af socialt samvær, har i flere af aktiviteterne haft mulighed for selv at regulere afstanden og dermed den sociale

belastning. Dette rapporteres mere fra vejledere og deltagende pædagoger, hvilket formentlig skyldes, at de unge ikke selv er klar over, at de benytter denne mulighed. Omvendt kan det som nævnt i forrige afsnit give udfordringer ved overnatning, da man her ofte vil være ret tæt på hinanden i shelters, telt eller bivuak.

Pædagogiske overvejelser

Friluft aktiviteter er forskellige, og hvor nogle netop kan virke tiltrækkende på én gruppe unge i kraft af deres tempo og fysiske udfoldelse – f.eks. mountainbike tur, vandski – kan andre virke tiltrækkende på en anden gruppe i kraft af deres fravær af en masse impulser og fysiske udfordringer – f.eks. kanotur ned ad åen. For den første gruppe kan det afstressende være den fysiske udfoldelse og kravet om koncentration; hvis man står på vandski, er der ikke plads til en masse andre tanker samtidig, og fysisk træthed giver ofte en ro i kroppen, som fysisk udad reagerende unge kan have svært ved selv at etablere. For den anden gruppe kan det være svært at håndtere de mange indtryk og det hastige tempo, der præger deres dagligdag, og rammen ude i naturen frakoblet computer og måske også mobiltelefon kan give ro; der er ikke en masse hurtige krav, men man er placeret i en afgrænset kano, hvor man blot skal padle med strømmen nedad uden stort tidspres.

I pædagogisk arbejde vil der altid være en balance mellem det målrettede og brugen af spontant opståede muligheder, og det gælder også friluft aktiviteter. På den ene side skal den professionelle have gjort sig klart, hvad hensigten er med at inddrage friluft aktiviteter, og på den måde er der et formål, som man systematisk forfølger i den måde, man afvikler aktiviteten på. På den anden side kan netop friluft aktiviteter med deres anderledes rammer og aktivitetsmuligheder skabe situationer, hvor f.eks. de unge opfører sig anderledes end forventet, og det kan betyde nye muligheder, der ikke ville opstå i dagligdags aktiviteter.

Netop i forhold til fokuspunktet omkring stress-niveauet er det også vigtigt, at lade det sindige tempo indfinde sig og ikke være *for* ivrig i sin systematiske forfølgelse af det intenderede mål.

4.4 Viden fra andre projekter, der har været kontakt med

I forbindelse med projektet er der blevet interviewet flere fagfolk, der bruger friluftsliv i deres pædagogiske arbejde. Nogle af deres erfaringer er indarbejdet i projektet.

To af de steder, der er besøgt og interviewet, har haft en anden målgruppe og måde at bruge friluftsliv pædagogisk, end den i projektet undersøgte. Dette har ført til overvejelser om behov for yderligere forskning.

Opholdsstedet No Name behandler unge, der generelt er mere belastede end de unge, der har været fulgt i projektet. No Name har nok også en mere voksenstyret tilgang. Det ville være ønskeligt, om man undersøgte dette specialområde yderligere. Mange af de generelle oplevelser under brugen af friluftsliv i det pædagogiske arbejde som No Name har, er parallelle med projektets resultater.

Friluftsterapi. Afdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) Sørlandet Sykehus HF Kristiansand.

Friluftsterapi er et psykiatrisk tilbud svarende til ambulant behandling på psykiatrisk hospital i Danmark. Deres positive erfaringer bør give overvejelser om, hvorvidt der er basis for at lave et lignende tilbud i Dansk regi.

Tinna Mariager deltog i en række af projektets aktiviteter i foråret 2015, hvor hun sideløbende skrev speciale på psykolog-uddannelsen på Aalborg Universitet. Af praktiske grunde blev det empiriske materiale til specialet indsamlet i andre sammenhænge, men med samme målgruppe af udsatte unge og samme type aktiviteter. Resultaterne af specialet er indarbejdet i rapporten og aktivitetsoversigten.

Samarbejdet i Norden har ført til et fælles forum for fagfolk, der arbejder med friluftsliv og socialt arbejde: www.nordic-adventure-therapy.com.

5. Resultater af projektet

5.1 Resultater af evaluering af aktiviteterne

Alt i alt har der i projektet været tale om en lang række aktiviteter med en række udsatte unge fra forskellige sammenhænge som døgnanbragte unge, ungdomsskole, 10.klasser, produktionsskoleelever, elever fra en folkeskoles specialklasse og en specialskele.

Samtidig har en række forskellige friluftsaaktiviteter været gennemført fordelt på forskellige tidspunkter af året. Der er dermed foretaget en bred afprøvning af friluftsaaktiviteter som del af en professionel pædagogisk indsats over for udsatte børn og unge. De opsamlede erfaringer er der redegjort for dels i rapporten og dels i udformningen af en oversigt, der er udformet, så den er til at anvende for lærere, pædagoger og andre, der som del af deres professionelle arbejde gerne vil inddrage friluftsaaktiviteter jf. næste afsnit.

5.2 Aktivitetsoversigt

Aktivitetsoversigten er lavet i en form, der umiddelbart kan anvendes af pædagogisk personale, der gerne vil i gang med friluftsaaktiviteter som del af deres pædagogiske arbejde med udsatte børn og unge. Oversigten er to-delt med en oversigt over pædagogiske problemstillinger (Tabel 1), hvor der til hver er oplyst nogle mulige friluftsaaktiviteter. At en aktivitet er specielt egnet til et formål, betyder dog ikke, at man ikke kan opleve og udnytte andre værdier i aktiviteterne sideløbende.

Dernæst er der en oversigt over friluftsaaktiviteter (Tabel 2), hvor der for hver er dels en kort karakteristik af aktiviteten, dels en angivelse af pædagogiske overvejelser, idet en friluftsaaktivitet kan tilrettelægges og gennemføres forskelligt med forskelligt udbytte. Den kan f.eks. tilrettelægges og gennemføres med fokus på styrkelse af de unges selvtillid eller med fokus på udvikling af sammenholdet i gruppen af de unge. Den enkelte vejleder må derfor vælge et formål for aktiviteten. Desuden er der i oversigten anført muligheder og udfordringer ved hver aktivitet samt nogle sikkerhedsmæssige overvejelser. Brugeren af oversigten kan enten starte med en pædagogisk problemstilling og gå videre derfra, eller

man kan kigge på de aktiviteter, man har mulighed for at gennemføre og dernæst se på de pædagogiske overvejelser i disse.

5.3 Opsamlede ideer, der ikke er undersøgt i dette projekt

Ovenstående projekt har arbejdet bredt med metoden. Dette betyder, at man kan belyse de enkelte pædagogiske metoder grundigere i forhold til særlige målgrupper. Derfor vil det være hensigtsmæssigt, at undersøge de enkelte elementer nærmere i en efterfølgende undersøgelse.

Ligeledes kunne det underbygge denne undersøgelse at interviewe tidligere anbragte fra institutioner, der har anvendt friluftsliv i den pædagogiske indsats, for at undersøge en eventuel langtidseffekt.

Det kunne ligeledes være interessant at undersøge, om friluftsliv kan føre til en form for "bridging" til foreningslivet og til en fremtidig fritidsinteresse for de unge.

Interviewene med Michael Andersen, leder af opholdsstedet "No Name" samt interview med Leiv Ejnar Gabrielsen, friluftsterapeut, forsker og PhD" beskriver også områder, der kunne fortjene nærmere undersøgelse:

- Effekten af længere overnatningsture på mere end en uges varighed. Ture med en mere konsekvens pædagogisk tilgang fra vejlederens side f.eks. med det formål at afruse fra misbrug.
- Mulighederne for at udnytte friluftslivet i sundhedsvæsnets psykiatriske behandling af udsatte unge ville, set i lyset af de norske erfaringer, også være relevant at undersøge i en dansk kontekst.

6. Afrunding

Vi har i projektforsløbet vha. spørgeskemaer og interviews testet egne og andres erfaringer med brugen af friluftsliv som pædagogisk metode.

Friluftsliv er en ramme, der byder på ganske særlige muligheder i det pædagogiske arbejde. Som en pædagog udtrykker i et interview: "I friluftslivet får vi noget forærende". Gevinsten ses som en sammenhæng imellem følgende faktorer:

- En unik ramme for relationsdannelse.
- Et rum som er stresssænkende og giver psykisk velvære.
- Mulighed for unikke oplevelser sammen.
- Fysisk aktivitet uden konkurrence, vindere og tabere.
- Mulighed for at lære enkle færdigheder, der fører til oplevelsen af mestring.
- Mulighed for at ændre den unges selvopfattelse vha. grænseudvidende aktiviteter.
- Samvær uden udefrakommende forstyrrende afbrydelser.
- Naturen ligestiller unge og vejledere.

Når vi ser på de 3 fokuspunkter *selvtillid*, *stressreduktion* og *relation* kan vi konkludere, at langt de fleste unge på forskellige områder og med forskellige styrker under de fulgte forløb har oplevet en positiv effekt.

Mange vejledere er tilbøjelig til at tro, at de unge vil være svære at motivere til aktiviteter i naturen, og at de unge foretrækker at sidde indendørs. En overraskende stor del af de adspurgte unge har dog udtrykt ønske om at komme med ud igen, hvis de fik tilbuddet om at deltage i lignende friluftaktiviteter.

De vigtigste årsager til, at friluftsliv kan noget særligt i arbejdet med udsatte unge, er måske, at vi som vejleder inviterer den unge med ind i den verden, som vi selv synes er fascinerende, spændende og givende; at vi her har tid til at være sammen uden afbrydelser. At vi lærer fra os. At vi får unikke oplevelser sammen med de unge under lige forhold.



7. Litteraturliste.

- Andkjær S. Bentsen P. Ejbye-Ernst N. (2009) Friluftsliv – Natur, samfund, og pædagogik.
- Christensen Bjørn Sylvester. (2013) Terrængående forskning. - Litteraturstudie.
- Christensen Bjørn Sylvester (2010) Friluftsliv som en tilpasset aktivitet. Bachelorprojekt.
- Ejbye-Ernst. N. (2013) Natur og sociale indsatser.
- Gabrielsen L.E. (2015) Why randomized trials are challenging within adventure therapy research:
Lessons learned in Norway
- Gass,M.A., Gillis,H.L. & Russell,K. (2012) *Adventure Therapy. Theory, Research and Practice* New York: Routledge
- Gregersen Rasmus Vejersøe. (2015) Friluftsraketten - Håndbog I friluftsliv.
- Louv Richard (2014) Det sidste barn I skoven.
- Mariager,T. (2015) *Friluftsliv som fremmende for udsatte unges udvikling* Speciale på cand.psych. uddannelsen, Aalborg Universitet. Kan hentes elektronisk via Aalborg Universitetsbibliotek
- Miljøverndepartementet. (2008) Naturopplevelse, friluftsliv og vor psykiske helse.
- Sølvik Randi M. (2013) Friluftsliv som socialt læringslandskab for ungdom i risiko.
- Tordsson Björn 2014 Perspektiv på friluftslivets pædagogik.

Bilag.

A: Aktivitetsoversigt.

1. Oversigt over pædagogiske problemstillinger
2. Oversigt over aktiviteter koblet til pædagogiske problemstillinger

Friluftsliv anvendt som pædagogisk metode

Aktivitetsoversigt.

Intentionen med tabellerne er at skabe en oversigt, hvor man som vejleder kan finde inspiration til pædagogisk brug af forskellige friluft aktiviteter i forhold til forskellige målgrupper.

Tabel 1. tager udgangspunkt i målgrupper og formålet med indsatsen. Herfra henvises der til aktiviteter som er specielt egnede til den valgte målgruppe. Oversigten bruges ved, at man i rubrikken **Målgruppe** finder den problemstilling i gruppen, som man vil arbejde pædagogisk med. Det pædagogiske arbejde med gruppen har så et bestemt **Formål**, som forsøges opnået via et bevidst valg af den mest relevante **aktivitet**. I **Tabel 2** kan man så vælge den aktivitet der passer bedst til det pædagogiske formål samt de praktiske vilkår, man har at arbejde ud fra.

At en aktivitet er specielt egnet til et formål, betyder dog ikke, at man ikke kan opleve og udnytte andre værdier i aktiviteterne sideløbende.

Eksempel: Målgruppen **Unge med ADHD / Rastløshed** henviser b.l.a. til aktiviteten "Vandski / Wakeboard"

Aktiviteten er at komme ud at stå på vandski. Formålet er at give den unge et "boost" til selvtilliden, Under aktiviteten kan man slukke for motoren og ligge stille ude på vandet. Nu opstår en særlig ramme for at få dannet relation til den unge. Denne værdi er ikke karakteristisk for aktiviteten og markeres derfor ikke.

Vejleder er valgt som fælles betegnelse for Pædagoger, lærere, behandlere, natur og friluftvejledere m.m. Vejleder fordi de undersøgte tiltag alle tager udgangspunkt i en pædagogisk tilgang hvor pædagogikken er vejledende, anerkendende, og relations baseret.

Ung er valgt som fælles betegnelse for elever, beboere, klienter, m.m. Gruppen tiltagene er prøvet på er i aldersgruppen 12 – 21 år.

Aktiviteterne er klassiske friluft aktiviteter, men der er også aktiviteter der ligger på kanten af hvad man normalt vil betegne som friluftsliv. De aktiviteter der ligger på grænsen til friluftsliv, er medtaget for deres pædagogiske værdi. Der er også medtaget Aktiviteter der kan foregå inde. Dette fordi det i praksis kan være hensigtsmæssigt at tilbyde en inde aktivitet f.eks. pga. vejret eller begrænset tid til rådighed.

Mængden af tiltag vil være meget person og situationsbestemt. Derfor er det svært at angive noget generelt om. Eksempel: Udvikling af selvtillid gennem aktivitet der giver et selvtillids "boost". Den unge får en kortvarig oplevelse af at lykkes og føler større selvtillid. Enkeltstående er denne følelse sjældent blivende, men kan ved gentagelse have en katalytisk effekt der fører til udvikling af en blivende selvtillid. For enkelte unge starter processen efter en unik oplevelse, for andre efter mange og forskellige tiltag.

Tabel 1: Målgruppe, mål og aktivitet

Målgruppe	Mål	Aktivitet
Den målgruppe af unge vejlederen ønsker at lave indsatsen for.	Formålet med indsatsen.	De aktiviteter som passer bedst til målgruppen.
Unge med svag tillid til voksne.	<i>Relationsdannelse ung og voksen imellem. At skabe en ramme hvor den unge, i samværet med den voksne, kan føle sig tryk, og den voksne, gennem fælles oplevelser, kan arbejde på at skabe en relation til den unge.</i>	Dagsvandring
		Lave mad over bål
		Havkajaksejls
		Kano
		Iystfiskeri
		Dykning
		Jollesejls
		Sejls med sejlbåd
		Motorbåd
		Vandreture i DK og Norden
		Dragebygning
Unge med dårlig eller svag relation til andre unge.	<i>Relationsdannelse indbyrdes i en gruppe af unge. At få skabt nye fælles oplevelser og udfordringer. At skabe mulighed for at de unge kan vise nye sider af dem selv og opleve nye sider af andre.</i>	Geo.catching
		Mountainbike
		Lave mad over bål
		Dagsvandring
		Kanosejls /tur
		Sejlbåd/kølbåd
		Motorbåd
		Vandreture i DK og Norden
		Langrendsskitur
		dragebygning
Unge med lav selvtillid – 1	<i>At skabe et "boost" af den unges tro på sig selv gennem grænseudvidende og udfordrende aktiviteter.</i>	Træklating
		Tovbro
		Svævebane
		Banan/tube
		Scuba dykning.
		Rappelling.
		Speedbåd
		Alpinski
		Ridning

Unge med lav selvtillid – 2	At skabe en ramme for udvikling af færdigheder, der medfører, at den unge oplever at mestre teknikker, hvilket giver en følelse af selvtillid.	Træklatring
		Havkajaksejls
		Vandski/wakeboard
		Windsurfing/kitesurfing
		Scuba dykning
		Snorkeldykning
		Sejlbåd/kølbåd
		Jollesejls
		Ridning
		Bygge hule
		Skitur
		skovarbejde
Unge med ADHD / Rastløshed	At den unge oplever et miljø, hvor der er plads til rastløsheden – og hvor rammerne er enkle, og indtrykkene har naturens enkelthed.	Træklatring
		Mountainbike
		Havkajaksejls
		Vandski/wakeboard
		Banan/tube
		Scubadykning
		Speedbåd
		Jollesejls
		Alpinskitur
		skovarbejde
Unge med højt Stressniveau	At sænke den unges stressniveau gennem aktiviteter, der giver mulighed for "flow". At skabe et roligt miljø med få stressorer.	Lave mad over bål
		Dagsvandring
		Kanosejls
		Lystfiskeri
		Ridning
		Vandretur i Danmark og Norden
		Kanotur
		Knivværksted
		Buebygning
		dragebygning
Stille og indesluttede unge	At skabe et rum, hvor tillid til sit eget værd og tillid til den voksne kan udvikles. Aktiviteter fra målgruppen dårlig selvtillid kan også bruges, men med et mere forsigtigt udfordringsniveau, og hvor den unge deltager alene, eller med få andre deltagere.	Lave mad over bål
		Dagsvandring
		Kanosejls
		Lystfiskeri
		Ridning
		Vandretur i Danmark og Norden
		Kanotur

Tabel 2: Aktiviteter og pædagogiske overvejelser

Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Den aktivitet (middel) man vil bruge til at opnå målet med	Overvejelser vedrørende målgruppen, aktiviteten, mv.	Aktivitetens eller metodens muligheder.	Aktivitetens Udfordringer.	Regler og overvejelser om risikomomenter ved aktiviteten.
Skovaktiviteter.				
Træklatring Klatring i træer mens man er sikret af traditionelt klatreudstyr. Reb, seler, karabiner osv.	I træklatring er der mulighed for at vælge et fysisk niveau, som de fleste kan magte. Vejlederen kan starte med, at sætte en grænse for hvor højt de unge må klatre i første forsøg f.eks. 4 m. Dette sikrer at alle starter med en succes. Det kan til tider være svært, at finde træer, der er så lette, at selv fysisk-/motorisk svage kan være med. Vejlederen må være opmærksom på ikke at starte med for krævende et træ. Langt de fleste kan dog få en succes oplevelse bare ved, at komme i klatreselen og en smule op. Ved længere forløb kan man kombinere med vandre eller cykelturer, hvor man udser sig træer til næste ekspedition. Kombinerer man klatring med bålhygge, er der aktivitet til flere unge end dem der klatrer.	Træklatring er en "action-præget" aktivitet, der kan udfordre og lokke unge udendørs. Det er muligt, at blive udfordret på flere niveauer. Det er en aktivitet, der er god til at opbygge selvtillid. Både som et selvtillids boost og som mulighed for at lære specifikke tekniske færdigheder, som sikring, knuder og teknik med deraf følgende oplevelse af mestring.	Nervøsitet/frygten for bl.a. højden kan afholde den unge fra at prøve. Hvis den unge er fysisk/motorisk for svag, er der risiko for et nederlag. Aktiviteten er bedst i tørvejr.	Uddannelse af underviser er nødvendigt - ikke bare et dagskursus eller sikringskursus
Tovbro Reb spændt ud mellem to træer man går på det nederste reb og holder i det øverste. Heri er også sikringen fastgjort.	Tovbroen giver mulighed for, at også motorisk og fysisk svage får en oplevelse af at gøre noget vildt og være i højden. Mulighed for at den unge kan opleve sig modig. Broen kan bygges så eleven trækkes af instruktøren eller andre elever - over en slugt og tilbage. Eventuelt ud til kronen af et træ som står længere nede af en bakke og tilbage. Det er vigtigt, at man starter med et niveau, hvor man er sikker på, at den unge får succes - så kan man altid rykke et niveau op senere. Som vejleder kommer man ofte til, at sætte niveauet efter, hvad man selv synes er sjovt - for at være sikker på at give en Spændende oplevelse. Ofte har man dog med unge at gøre, for hvem blot at hænge i selen er nyt og udfordrende.	Tovbroen giver mulighed for også at få fysisk svage elever i højden. Sætter man broen op i forvejen, er der mulighed for hurtigt at få mange unge igennem.	De unge behøver ikke selv at være særlig aktiv.	Banen bør bygges af en kyndig person, der er uddannet i rebaktiviteter.

Svævebane Et statisk klatrereb eller en stålvire spændes op mellem 2 træer. Man hænger under på en talje i en klatresele.	At bygge og køre i en svævebane appellerer til mange unge. Mulighed for fart og spænding. Det kan være en aktivitet, der lokker de unge ud. En aktivitet der giver mulighed for at flytte grænser. Hvis man inddrager de unge i bygningen er der mulighed for en masse teknisk læring.	Når banen først er bygget, kan man hurtigt få en masse elever "igennem". Mindre tidskrævende end træklating. Mulighed for at lave den, så alle kan være med - uanset fysik. Under bygning er der mulighed for en masse teknisk læring.	Tager lang tid at sætte op.	Banen bør bygges af en kyndig person, der er uddannet i rebaktiviteter. Kræver stor forsigtighed under testkøringen.
Lave mad over bål Inspiration fra DR2 Nak og æd	At lave mad sammen over bål er en rolig og hyggelig aktivitet, der giver ro til fordybelse og en snak. Det tiltaler en del unge, der ellers ikke er interesseret i madlavning. Det giver dermed inspiration til, at lære noget nyt. Kan kombineres med bygning af f.eks. shelter og læ-skjul hvis nogle unge finder madlavningen for roligt.	Alle kan være med på det niveau de har lyst til. Måske sidder man bare ved bålet - eller man kan deltage i tilberedningen af maden.	Nogle unge er svære, at motivere når det hedder "at lave mad".	Bruger man sten som afgrænsning af bålpladsen, skal man være opmærksom på at flint kan springe.
Dagsvandring En længere endags gå tur i naturen.	Vandring er nok en af de bedste muligheder for at skabe rum for en dyb og fortrolig samtale vejleder og ung imellem. En lav start motivation står i skarp kontrast til, hvor ofte en vandretur giver de unge en god oplevelse, som de bag efter taler positivt om. At gå ved siden af hinanden, får tit en god samtale i gang. Øver man kort og kompas under turen er det en god mulighed for læring og forståelse.	Kræver ikke meget udstyr. Det er overraskende, hvor ofte elever melder tilbage, at det har været en god oplevelse - på trods af, at de fra start ikke var interesserede.	Aktiviteten kan være svær at "sælge". Mange elever forbinder det med, at gå tur i skoven.	Tjek for tæger.
Mountainbike Cykling på stier og veje i skoven.	Den pædagogiske værdi i selve cykelturen er at gøre noget sammen, der sætter ung voksen lige. Den pædagogiske interaktion er primært efter turen hvor man ordner cyklen og slapper af. Det ses, at meget rastløse unge efter fysisk udfoldelse er mere rolige og en vigtig samtale er nemmere at afvikle.	MTB er en spændende høj puls aktivitet som tiltaler de unge der har brug for fysisk udfordring. Men man kan køre på alle niveauer. Lige fra en stille tur af grusveje med madpakken i rygsækken, til en 25 km. single track tur med høj puls.	Vedligehold af cykler. (kan evt. udnyttes positivt som teknisk læring)	Husk hjelm. Medbring telefon og evt. GPS så et eventuelt ulykkessted kan spores.
Skovarbejde Lave brænde	Skovarbejde er en aktivitet, der giver mening for mange unge – Måske fordi man skaber et produkt af tydelig værdi. Ofte kan denne værdi omsættes til penge. Dette kan være tillokkende for aktiviteten. En eventuel indtægt fra brændet står dog ikke i vejen for en god oplevelse. Efter et par timers skovarbejde oplever de unge tit en ro. Medbringer vejlederen en presenning og termokande. Kan vejlederen nu skabe en fin ramme for tæt samvær og samtale.	Kan få elever, der normalt ikke drages af skoven ud. Fysisk krævende, så når man kommer hjem, og har fået et bad, opleves der tit en følelse af ro og fysisk afslappethed.	Kræver adgang til skov – evt. sankekort til offentlig skov. Kræver en fysisk indsats af både eleverne og medarbejderne.	Da der bruges kædesav af de voksne (og i nogle tilfælde fældes træer), er det vigtigt, at vide hvor de unge er. Eleverne kan bruge økse – dette kræver dog klare instruktioner i brugen.

Vandaktiviteter				
Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Havkajaksejls Som dagsaktivitet	Sejler man ved siden af hinanden, er det muligt at have en fri samtale, mens man er aktivt beskæftiget. Samtalen er mindre farlig, fordi øjenkontakt ikke er nødvendigt, og man er aktiv, imens man taler. Mens man sejler, opstår tit gode muligheder for at få talt sammen. At der er god tid, gør at emner kan tages op af flere omgange, hvis eftertænkksomheden giver nye vinkler.	Kajaksejls som dagsaktivitet er godt, fordi den har en bred målgruppe. Der er mere fart og udfordring i at sejle kajak end f.eks. kano. Har man en bred og stabil kajaktype, kan de fleste unge være med.	Motorisk svage unge kan have svært ved at holde balancen - specielt ved ind- og udstigning. Overvægtige elever kan have svært ved at komme ned i kajakken.	Aktivitetslederen bør have en uddannelse. De unge bør før start øve sig i at komme ud af kajakken, hvis den vælter. Den unge skal kunne svømme.
Kanosejls Som dagsaktivitet.	Kanosejls er roligt og en glimrende mulighed for at være "i samme båd". Ved kanoture er der mulighed for, at være sammen uden, at det er for tæt – man undgår f.eks. øjenkontakt. Aktivitetslederne, eller andre stærke, vil ofte være dem, der havner bagerst som styrmand. Dette kan fastholde hierarki - mellem stærke og svage elever. Kanosejls kan tilføjes mere aktivitet ved at bygge to sammen til en katamaran og lave sejl. Ligeledes kan der fiskes under turen.	Kanoen gør det muligt at medbringe en masse bagage. De fleste kan være med - uanset fysik. Mulighed for længere ture med overnatning.	Kanoen kan for nogle virke som en kedelig dagsaktivitet.	Aktivitetslederen bør kende til forhold omkring vind, vejr, hypotermi og redning fra kanoen. Der er stor forskel på, om man sejler nedstrøms på en lille å eller passerer åbent vand. F.eks. en fjord eller en stor sø. Der er set ulykker hvor man i fralandsvind har magtet bølgerne men pludselig er kanoen ude hvor besætningen ikke kan sejle mod vinden og bølgerne. Nu risikerer kanoen at vælte. Kano egner sig ikke til havet.

Lystfiskeri	Fiskeri er en af de aktiviteter, stort set alle drenge har et forhold til, når de er i 15 års alderen. Erfaringer viser at rigtig mange anbragte unge, før anbringelsen, har haft gode erfaringer med fiskeri. Dette gør at det er en aktivitet, som de kender, og som de oftest gerne vil være med til. Fiskeri er en af de aktiviteter, selv rastløse unge er glade for. Samtidig giver aktiviteten ro til en fortrolig snak. Der er god læring i at rense en fisk, se på indvoldene og senere tilberede den. Elever kan opleve en følelse af at bidrage med noget, når man senere spiser fangsten.	Fiskeri er en af de aktiviteter de unge senere selv vil kunne bruge som fritidsinteresse. Det er billigt, og i Danmark er der altid fiskevand inden for kort afstand. Deltagelse i foreningsliv er også en mulighed, hvis det er det, den unge ønsker. Der er en mulighed for at knytte naturfaglig viden til. Der er mulighed for at lave inde- og værkstedsaktiviteter. F.eks. fluebinding, støbning af blink osv.	Nogle unge finder fiskeri for kedeligt.	Vær opmærksom på det ændrede opdriftspunkt ved brug af vaders. Ved fiskeri fra moler tjek hvor redningsstigen er.
Vandski. Wakeboard. Som ski og snowboard bare på vand trukket i line efter en hurtig speedbåd.	Vandski og sejlads i hurtige både lokker de fleste unge ud. Aktiviteten giver rig mulighed for adrenalinkick og en succesoplevelse. Oplevelsen af at føle, at man kan noget sejt. Er der plads i båden kan flere elever hygge sig, selvom det ikke er dem, der er de aktive. Vi kan som vejleder vælge, efter en tid med aktivitet, at stoppe motoren og bare drive midt på vandet. Dette giver en god mulighed for hygge og nærvær uden forstyrrende elementer.	Aktiviteten tiltaler mange. Ofte også de unge der ellers ikke gider ud.	Kræver en del dyrt udstyr, sejlkyndigt personale og sommer. Den unge skal besidde viljen til, at kæmpe lidt, for at lykkes/ Kræver en del fysisk styrke og god balance.	Minimum speedbådskøre kort. Kendskab til vandskiløb og risiko ved forkert lineforløb er nødvendigt.
Banan/Tupe Trækkes efter speedbåd. Banan er en lang luftfyldt ponton med greb så der kan sidde 4-5 personer på den. Tube er en stor "badering" Hvor en enkelt person kan sidde.	Se også vandski – Ved Banan og tube kan endnu flere deltage aktivt. Ved tuben er der mulighed for at vælge et niveau, hvor de fleste unge kan føle sig trygge. Det er vigtigt, at man, som pædagog, overholder aftaler – f.eks. om ikke, at sejle stærkere end at eleven føler sig tryk – ellers risikerer man et tillidsbrud til den unge. Bananen kan bruges til styrkelse af gruppe sammenhold.	De fleste unge kan være med og får en udfordrende oplevelse. Lokker mange på vandet, der normalt ellers ikke gider med.	Kræver en del udstyr, sejlkyndigt personale og sommer. Kræver at den unge kan svømme.	Minimum speedbådskøre kort. Kendskab til risiko ved forkert lineforløb, voldsomme styrt ved høj hastighed, osv.

Vindsurfing og Kitesurfing.	Vindsurfing er en oplagt men udfordrende aktivitet til en succesoplevelse. Man kan hele tiden opbygge aktiviteten, og derved skabe nye udfordringer - og dermed nye sejre. Erfaringer viser dog, at vindsurfing kræver meget øvning. Den egner sig mest til unge med et stort gåpåmod. Når det endelig lykkes de unge at surfe, er der en stor "coolness"-effekt. For nogle unge kan miljøet omkring sporten være inspirerende.	Er den unge vedholdende og får sejlet, er der mulighed for en stor succesoplevelse.	Det kan være svært at holde motivationen, hvis den unge ikke lykkes ved de første forsøg - og falder af brættet mange gange. Kræver en del tekniskforståelse. Kræver en del fysisk styrke, balance og vedholdenhed.	Vejlederen bør kende til sporten, hypotermi, risiko ved fralandsvind, mm. Ved sejlads i fralandsvind bør følgebåd kunne rekvireres.
Scuba Dykning/Dykning med iltflasker.	Mange med ADHD finder en ro i at der er stille og få ting at forholde sig til, når man er under vand. På andre virker teknikken stressende. Danner man makkerpar ung og vejleder i mellem kan det føles som et stærkt og tillidsfuldt bånd.	Identiteten i at være dykker er lidt sej. Mange tiltales af grejets teknik. Giver mulighed for at bestå en eksamen. Med deraf følgende succesoplevelse. Godt til teknisk læring.	Kræver instruktør og dyrt udstyr.	Kræver en vejleder med instruktøruddannelse.
Snorkeldykning. Dykning lige i overfladen med maske og snorkel.	Aktiviteten kan dyrkes på mange niveauer. Fra at være på helt lavt vand en varm sommerdag, til undervandsjagt om efteråret. Dette giver også mulighed for at eleven kan opleve konstant udvikling af færdigheder. Giver god mulighed for spændende biologi undervisning. Hvis man udvider dykningen til at omfatte undervandsjagt. Kan man fiske fladfisk med et spyd. Dette er mindre farligt end at bruge harpun. Oplevelsen af at komme op på stranden med egen fangst er dog lige så god. Man kan også samle muslinger, for at sikre fangstsucces.	Grejet er relativt billigt og aktiviteten tiltaler de fleste så længe de kan holde varmen. På lavt vand iført redningsvest kan selv ikke svømmere have glæde af snorkling.	I Danmark er snorkeldykning en sommer aktivitet.	Nogle unge bliver så optaget af hvad der sker under vandet at de glemmer hvor langt de er fra kysten. En bøje der angiver dykkerens tilstedeværelse, vækker opmærksomhed, så påsejling undgås.

SEJLADS:				
Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Sejlbåd/Kølbåd	En sejlbåd er en glimrende ramme for nærhed, og samvær. Den er et lille hyggeligt rum. Samtidig er der mange muligheder, for at lære tekniske færdigheder. Når man er så tæt sammen, er der fokus på sociale spilleregler, og mulighed for træning af disse. Det bliver til søs tydeligt, at alle har en betydning, og deres indsats er vigtig for fællesskabet.	Sejlbåden er en ramme, hvor vi er tæt på hinanden. De unge kan nemt få opgaver hvor det er tydeligt at de er vigtige for sejladserne.	Kræver sejladskyndigt personale.	Vejlederen må have kendskab til sejladserne, vind og vejr. Kræver udarbejdelse af en sikkerhedsinstruks for institutionen.
Speedbåd	En speedbåd ligger et stykke fra traditionelt friluftsliv. Den giver dog mulighed for at lokke unge med ud som ellers er svære at få med på aktiviteter. Vi kan som vejleder vælge, efter en tid med sejladserne, at stoppe motoren og bare drive midt på vandet. Dette giver en god grobund for hygge og nærvær uden forstyrrende elementer. Vandet giver argument for at den unge lader mobilen blive i land. At få lov at styre en speedbåd er tit en grænseudvidende oplevelse og den unge kan føle stolthed/sejhed. Speedbåden kan anvendes som middel til at nå ind på spændende strandområder hvor andre friluft aktiviteter kan laves. F.eks. kan man overnatte på stranden, lave mad over bål og fiske.	Kan tit lokke de unge ud der ellers er svære at få med på friluftstur.	Kræver udstyr og uddannelse. Miljømæssigt en udfordring i små lokale vand. (Larm og uro)	Kræver speedbådskørekort og udarbejdelse af en sikkerhedsinstruks for institutionen.
Jollesejladser	Sejlloller spænder vidt i type. Fra den rolige traditionelle Megin-jolle til en vild 29` kapsejladserjolle. Derfor er der også stor forskel på, hvordan man kan bruge jollesejladserne. Megin-jollen appellerer til en tur med madpakker og hygge. Sejladser i traditionelle kapsejladserjoller er en sport, der giver en fantastisk oplevelse af fart og af at mestre noget. For det meste er man 2 i jollen - altså deler vejlederen og den unge en oplevelse sammen. En Hobiecat 16 giver mulighed for, at en sejlskyndig vejleder kan have en eller 2 uerfarne unge med. Alligevel kan en af de unge allerede fra første dag få en oplevelse af at stå i trapez ved høj fart. Høj "sejheds"-effekt og selvværds boost.	Sejladser med sejl giver rig mulighed for teknisk læring – og deraf følgende forståelse. Denne forståelse kan senere overføres til andet. Når den unge lærer at sejle selv, giver det erfaring i at tage beslutninger og i at have ansvaret.	Kræver udstyr. Jollesejladser er en sommeraktivitet.	Vejlederen må have kendskab til sejladserne, vind og vejr og risikoen for hypotermi. Kræver udarbejdelse af en sikkerhedsinstruks for institutionen.

Motorbåd	Motorbåden er mindre krævende end et sejlførende fartøj. Det betyder at man måske kan få unge med som ikke er så interesserede i at blive udfordret, teknisk og fysisk. En lille langsomtgående motorbåd er et hyggeligt og tæt miljø. Her er basis for den fortrolige samtale, og tæt samvær. Motorbåden giver stadig mulighed for oplevelsen af mestring. F.eks. kan eleven lære at sejle efter kompas, lave mand overbord øvelser, lære at fortøje, og det håndværk som vedligehold af båden kræver. Motorbåden giver mulighed for at komme til mere øde kyststrækninger hvor sejladsen kan kombineres med ophold på stranden. God base for fiskeri.	Motorbåden er mindre krævende end et sejlførende fartøj.	Der er færre opgaver hvor de unge kan opleve mestring. Motorbådssejlad kan virke kedelig for nogle unge	Kræver kendskab af instruktøren, til sejlad, vind og vejr. Kræver udarbejdelse af en sikkerhedsinstruks for institutionen.
Værkstedsaktiviteter				
Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Bygge hule	At bygge hule med de unge er en fantastisk god aktivitet. Alt efter de unges alder og håndværksmæssige kunnen, finder vejlederen et passende niveau. Hulen kan være alt fra en stak grene med en grøn presenning over til et kunstfærdigt trætop hus. Får man motiveret de unge. Kan aktiviteten blive et længerevarende projekt. Der er god mulighed for håndværksmæssig træning og man ender måske op med et flot resultat som kan blive et fremtidigt samlingspunkt.	En aktivitet for de yngre Unge med behov for nært samvær, ro, og håndværksmæssig træning, oplevelse af mestring.	Det kan være en udfordring at finde et areal hvor man må bygge. De lidt ældre unge Syntes måske ikke det er sejt at bygge hule	Som altid ved brug af værktøj, og evt. arbejde i højden.
Knivværksted	At lave sin egen kniv der kan medbringes på tur er en aktivitet som tiltaler de fleste. Niveauet er alt fra at sætte et færdigt knivsblad ind i en hasselkæp til selv at smede sit knivblad i essen og lave en fin læderskede. Aktiviteten kan afvikles både ude og inde. Når vejlederen og de unge sidder og arbejder på knivene opstår tit en god og rolig stemning. Ved de mere rastløse unge er det vigtigt at vejlederen har forberedt materialerne så der straks er opgaver de unge kan gå i gang med.	Aktiviteten er nem at motivere de unge til. De unge får et produkt som er deres og kan fremvises og beundres.	Gruppen må ikke være for stor da der ofte kræves hjælp fra vejlederen	Vær opmærksom på gældende kniv lov.

Buebygning	Medbringer man en snor og en kniv på tur, kan man lave en bue og en pil. Denne enkle aktivitet kan bruges hvis vejlederen har brug for at aktivere nogle unge på en tur, eller har brug for en kort aktivitet. Buebygning kan også være en længerevarende aktivitet hvor man bygger kunstfærdige langbuer og laver pile med spidser og fjer. En af de aktiviteter der kan kombinere ude og indeliv, på dage hvor man er udfordret af vejret. Aktiviteten giver rum til tæt samvær og ro mens man arbejder på hver sin bue.	Aktiviteten er nem at motivere de unge til. De unge får et produkt som er deres og kan fremvises, afprøves, og beundres. Giver mulighed for håndværksmæssig læring.	Buen kan være et farligt våben.	Vejlederen må være opmærksom på at de unge får regler for hvordan der skydes med buen. Væk fra andre personer ind mod en bakke eller ud over åben mark.
Drage bygning	Det er ved dragebygning muligt, at finde en model som de fleste unge kan lave, og få til at flyve på en time. Hvis der er brug for at lave noget vildere kan man også lave et større projekt, hvor man bygger en kæmpe drage. Dette kan virke meget fascinerende for en del unge. Den pædagogiske værdi er bl.a. at vejleder og ung laver noget sammen.	Dragebygning er en aktivitet som med held kan afvikles selv i perioder hvor det er koldt. De unge bygger inde og er aktive ude mens dragerne afprøves. Giver mulighed for at inddrage, natur teknik og matematik	Ideen kan være svær at "sælge" til de lidt større unge. Som oftest er det dog kun til de kommer i gang.	Ved bygning af kæmpedragere, må man være opmærksom på, at den kan anrette skader på ting og personer hvis den styrter.
Diverse aktiviteter.				
Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Ridning	Ridning kan ses som en enkeltstående oplevelse, Hvor den unge kan få en succesoplevelse og måske blive ansporet til at få en fritidsinteresse. Eller som et længere forløb hvor ride undervisning og pasning af hesten indgår. Det er vigtigt at respektere en eventuel frygt for hesten. Nogle unge har brug for meget lang tilvænning før de tør sætte sig op på en hest. Det ses at stille typer henter selvtillid i at kunne kontrollere/styre en hest.	At passe et dyr er meningsfuldt. Der er brug for dig, Du har et ansvar. Det er stressforløsende/blodtrykssænkende at nusse med dyr. Dyr dømmes ikke. Derfor oplever nogle unge stalden som et frirum.	At have heste på institutionen er relativt dyrt og kræver ansatte der brænder for hestehold.	www.rideforbund.dk/KlubogBredde/Sikkerhed.aspx

Rappelling. Nedfiringsteknik på reb fra et højt punkt. Ofte en silo.	Fokus er typisk, at de unge skal rappelle ned af en silo. Men for mange unge er det en udfordring, bare at komme op i siloen, og ud på taget. Vejlederen kan derfor med fordel annoncere aktiviteten som bestigning af en silo. Derefter kan man så vælge at rappelle. Det vil betyde, at der er flere chancer for succes. Det er vigtigt at vejlederen gør klart, at et bevidst fravalg fra den unge i starten er stærkt og ok. Vejlederen bør presse mildt, men også respektere et nej. Vær opmærksom på at aktiviteten kan aktivere stærke følelser. Der skal afsættes tid til at tale om disse. Hvis en af de unge er usikker på om de tør gennemføre, vil det være en fordel med et tilbud om at starte i meget lav højde. F.eks. 3 m. ned fra en terrasse.	Fantastisk mulighed for selvtillids boost. En oplevelse der huskes i lang tid.	Kræver stor fokus på sikkerheden. Er man som instruktør i tvivl. Er man ikke i tvivl! – så er man ikke kompetent! De elever der ikke kommer op i siloen kan muligvis opleve et nederlag.	Bør kun udføres af uddannet rappelleinstruktør. Der bør altid laves en rappellebane som kan nedfiringes. Derudover et sikringsreb på den unge. De unge bør altid være bundet ind straks de er på toppen.
Flugtskydning. Skydning efter lerduer på lukket område f.eks. Tilknyttet jagtforening.	Flugtskydning kræver specielle talenter som en del unge faktisk besidder uden selv at vide det. Det betyder at der er en chance for at de ved aktiviteten oplever en stor succes. At affyre et jagtgevær kan være ret voldsomt. Vejlederen kan støtte i starten. Vejlederen kan dreje aktiviteten hen mod en interesse for jagt og natur.	En aktivitet der tiltaler de fleste drenge og en del piger. Dermed lokker aktiviteten dem ud. Kan motivere til senere indmeldelse i skytte eller jagtforening.	Kræver tillid til at den unge handler rimeligt ansvarsfuldt. En dyr aktivitet.	Man bør bruge foreningens instruktør. Kræver kendskab til de unges selvkontrol.
Klatring/ Bouldering. Klatring på klatrevæg ude og inde. Bouldering er klatring i lav højde over blødt faldunderlag.	Bouldering på f.eks. bunkerne langs vestkysten er en fin aktivitet. Kombinere man med Bål og madlavning på stranden, er der basis for en aktiv dag hvor de fleste kan motiveres og aktiveres. Klatring på lokale klatretårne giver samme muligheder. Er man afsted med flere unge er det godt at have bålet som samlingspunkt og aktivitet mens andre klatrer. Både vægklatring og bouldering giver mulighed for, at flytte til indeaktivitet, hvis vejret i vinterhalvåret gør det svært at motivere de unge.	Aktiviteten er nem at motivere til. Giver bred fysisk og motorisk træning. Det er typisk for klatremiljøet at man roser hinanden for indsatsen uanset hvor langt eller svært man klatrer! Bouldering kræver ikke udstyr. Bliver dog sjovere med et par klatresko.	Klatring i højden kræver udstyr og uddannet instruktør.	Uddannelse af underviser er nødvendigt - ikke bare et dagskursus eller sikringskursus. Bouldering kan ledes af alle vejledere.
Geo.catching Ved hjælp af GPS finder man udlagte poster.	Geo.catching kan dyrkes af de fleste. Mange unge har nemt ved at bruge og forstå en GPS. Det er en succes oplevelse, hver gang man finder et "catch". Den voksne kan evt. bare være følger. Opmærksomheden er på at være på tur sammen.	Aktiviteten kan lokke unge ud. De unge går ofte længere end de ellers ville.	Kan for rastløse unge være for kedelig.	www.geocaching.dk

Overnatningsturer				
Aktivitet	Pædagogiske overvejelser.	Muligheder	Udfordringer	Sikkerhed
Vandring i DK Vandre ture med overnatning i shelter eller på de frie teltpladser.	Vandring giver vejlederen en fantastisk mulighed for at komme tæt på den enkelte unge. Mens man går, opstår tit gode muligheder for at få talt sammen. At der er god tid, gør at emner kan tages op af flere omgange, hvis eftertænkksomheden giver nye vinkler. At man går ved siden af hinanden, betyder at den unge kan være tæt på uden nødvendigvis at have øjenkontakt. Mange unge kan som udgangspunkt være svære at motivere til at gå langt. De oplever dog typisk en sejr og er stolte når de ser tilbage på deres indsats. Vandring kan give en ro og oplevelse af FLOW. Dette giver adgang til nye sider hos den unge.	Et unikt rum for relationsdannelse og en nær samtale. Kræver meget få resurser. Vandrerruter findes i lokalområdet alle steder i Danmark. Har man først fået de unge med, er der næsten altid garanti for en succesoplevelse.	At gå langt er til tider svært at motivere de unge til. Kræver en rimelig fysik hos deltagerne.	Skal man gå langt med tung rygsæk vil træning før turen kunne forebygge overbelastningsskader.
Vandring i Norge eller Sverige Vandreturer med overnatning i turistforenings hytter eller i telt på fjeldet.	Vandring i Norge eller Sverige er en fantastisk mulighed for at få nogle unikke naturoplevelser sammen med de unge. Det kan være en ide at medbringe interview skemaer til den unge så man husker at komme omkring nogle af de unges vigtige udviklingspunkter. Husk også at notere de observationer, der er af de unge under turen. Ofte glemmes vigtige observationer, når vejlederen er tilbage i hverdagen. Man bør være opmærksom på, at der kan være et dilemma mellem, det særlige i at den unge og vejlederen er på tur sammen. Er sammen om en oplevelse de begge ser positivt på. Og det at vejlederen har en pædagogisk dagsorden.	Mange unge kan motiveres af at vi skal på eventyr sammen. At få oplevelser sammen der er så særlige, at de også huskes i fremtiden giver os en fælles historie.	Kræver en periode på min. 5 dage. Kræver en rimelig fysik hos deltagerne.	Vejlederen bør kende til forholdene i fjeldet. f.eks. de 10 fjeldregler Se evt. E bog Friluftsraketten. https://da-dk.facebook.com/Friluftsraketten
Havkajakur Længere overnatningstur hvor transporten foregår i havkajak.	Havkajakken byder på en mulighed for at være på tur med unge for hvem f.eks. kano er for socialt tæt. Er man flere afsted kan de unge frit skifte mellem hvem de sejler ved siden af, så grupperingerne skifter. Som ved andre turer, er der mulighed for at tage emner op. Give tid til eftertanke og så tage dem op igen. Havkajakture er god træning i at tage ansvar og egne beslutninger. Den unge sidder alene og har ansvaret for kajakken og sit personlige grej i kajakken.	Havkajakur tiltaler unge der har brug for at sejle selv og syntes kanoen er for kedelig at sejle. Havkajakker kan lejes i flere grejbanker. Havkajakken gør det muligt at medbringe lidt mere bagage end ved f.eks. vandring.	Egner sig ikke for overvægtige unge, og unge med meget dårlig balance. Havkajakken har ikke så meget bagageplads som kanoen.	Vejlederen bør være erfaren kajakroer. Det er vigtigt at have øvet redninger og holde sig til beskyttet farvand. Vær opmærksom på muligheden for hypotermi, og faren ved kraftig fralandsvind.

Kanotur Længere overnatningstur hvor transporten foregår i kano	Vejlederen skal være opmærksom på hvordan de unge fordeles i kanoerne. For nogle unge kan der være grobund for udvikling af venskab men også for splid. Er de unge uden erfaring i kanosejlads, opstår der nemt diskussion om, hvis skyld det er kanoen ikke sejler i den retning man vil. Eller hvorfor man ikke får kanoen hurtigt frem i modvind. Er der en konflikt i kanoen kan man ikke bare gå, men er bundet til sin makker. Hvis man medbringer et stort telt til fællesrum, giver kanoturen mulighed for at dyrke hele gruppens relation men også for at bryde op i de små kano teams, hvis den store gruppe bliver for voldsom. Hvis gruppen af unge har brug for ekstra aktivitet, kan der fiskes eller to kanoer kan bygges sammen til en katamaran, evt. med sejl af en pressending.	Kanoen gør det muligt at medbringe en masse bagage. De fleste kan være med - uanset fysik. Hvis man sejler med strømmen på en å kræves der ingen stor fysisk indsats for at bevæge sig langt.	Nogle unge finder kanoen kedelig at sejle. Kanoen kan være fysisk hård at sejle over lange distancer og i modvind.	Vejlederen bør kende til forhold omkring vind, vejr, hypotermi og redning fra kanoen. Der er stor forskel på, om man sejler nedstrøms på en lille å eller passerer åbent vand. F.eks. en fjord eller en stor sø. Der er set ulykker hvor man i fralandsvind har magtet bølgerne men pludselig er kanoen ude hvor besætningen ikke kan sejle mod vinden og bølgerne vælter kanoen. Kano egner sig ikke til havet.
Alpinskitur. Længere tur hvor der overnattes tæt på et alpinskicenter. Typisk i Norge, Sverige eller Alperne.	De unge der i institutionen udfordres af et højt energiniveau, finder her udfordring og afløb for dette. Det er vigtigt ikke at få presset de lidt mere forsigtige unge over deres grænse. Hellere for lang tid på begynderbakken, og den unge kommer til at kede sig, end at få den unge presset for langt så de bliver bange og får en dårlig oplevelse. Har de unge været aktive og ude hele dagen, giver det vejlederen mulighed for om aftenen at lægge op til roligt, tæt samvær i fællesstuen. Den lette adgang til alkohol i alperne, kan for nogle unge være en udfordring. Udfordringen mindskes ved en skitur i Norden. Er man en hel institution afsted er der typisk 1- 2 unge der ikke tiltales af alpinski. Ved at give alternative tilbud f.eks. en daglig vandretur på snesko eller langrendsski tur med Bålhygge kan disse unge ofte aktiveres, og ikke ekskluderes.	Alpinski turen giver gode mulighed for fælles oplevelser med stor motivation fra de unge.	En dyr aktivitet. Kan udelukke unge med dårlig fysik og motorik.	Nogle unge føler efter få dage at de er meget dygtige på ski. Dette får dem nemt til at køre over evne. Dette til fare for dem selv og andre.

Langrendsskitur. Længere tur hvor der overnattes i hytter nært et skiområde med langrendsløjper. Typisk i Norge eller Sverige.	At stå på turski kan ofte tiltale andre unge end dem som tiltales af alpinski. Det ses at unge der ikke føler sig tilpas på alpinski får turskiene til at fungere, med deraf følgende succes oplevelse. Turski giver mulighed for at vejlederen kan dele helt unikke naturoplevelser med de unge. Det kan være en ide at løbe en lidt kortere distance og så bruge tid på, at lave læ-skjul og bål under turen. Dette skaber et unikt rum for relationsdannelse og en tæt samtale. Har de unge været aktive og ude hele dagen, giver det vejlederen mulighed for om aftenen at lægge op til roligt, tæt samvær i fællesstuen. Et godt tidspunkt for vejlederen at spørge ind til den unge.	En langrends tur er ofte billigere end alpinski tur. Turskiene gør at man kommer længere ud i naturen, og er mere alene med de unge, dermed mindre stress og mere tid til tæt samvær. Selv unge med ret dårlig fysik kan have glæde af turski på nemme ruter.	De mere aktive/ rastløse unge eller unge der er glade for alpinski kan være svære at motivere. Kan udelukke unge med meget dårlig fysik og motorik	Det er vigtigt at være forberedt på omskifteligt vejr, kende til navigation i dårligt sigt/snestorm, og risiko for forfrysninger. Husk at have en plan til hvis en tur deltager kommer til skade. Tur efter evne! www.visitnorway.com sikkerhed.
--	---	--	---	--