

MIKROEVENTYR SOM PÆDAGOGISK REDSKAB TIL RESONANSOASER

Den stigende mistrivsel blandt danske børn og unge kalder på nye pædagogiske tilgange, der kan fremme trivsel og fællesskab. Artiklen introducerer mikroeventyret som en pædagogisk ramme, der kan fungere som resonansoase i en fritidspædagogisk kontekst. Med afsæt i Hartmut Rosas resonanstheori og Björn Tordssons teori om friluftsliv argumenterer vi for, at naturen rummer potentiale for oplevelser, som kan styrke børn og unges evne til at erfare og bearbejde verden. Mikroeventyret tilbyder en tilgængelig måde at arbejde med naturdannelse og trivsel på, også i en travl hverdag med begrænset tid. I artiklen præsenterer vi en model med pædagogiske justeringsknapper, der understøtter planlægningen af mikroeventyr med fokus på både det mere dannelsesorienterede og rammerne for mikroeventyret. Derudover præsenterer vi tre aspekter af pædagogens rolle i mikroeventyret. Målet er at inspirere fritidspædagoger til at skabe rum for naturmøder, hvor børn og unge kan opleve resonans og fællesskab uden præstationspres.

FORFATTERE

Janne Bjerggaard Hofmeister,
adjunktvikar, cand.mag.,
Pædagoguddannelsen, UCN

David Hundebøll, lektor,
Pædagoguddannelsen, UCN

Camilla Finsterbach Kaup, lektor,
ph.d., Pædagoguddannelsen, UCN

Lotte Stausgaard Skrubbeltrang,
adjunkt, ph.d., Pædagoguddannel-
sen, UCN

INDLEDNING

Trivslen blandt danske børn og unge vækker i stigende grad bekymring, og det er ikke uden grund. Fra 2009 til 2020 er andelen af 15-årige, der har selvrapporteret dårligt mentalt helbred, steget fra 17 % til 22 % (Jeppesen, 2020). I et studie af Katznelson et al. (2022) ses det, at mistrivslen i dag forekommer på tværs af socioøkonomisk baggrund. Det er altså ikke længere blot socialt udsatte børn og unge, der mistrives, så hvad handler den stigende mistrivsel om? En række undersøgelser peger på, at en del børn og unge oplever at være

ensomme samt at have præstationsangst og lav livskvalitet (Børns Vilkår, 2024; Sundhedsstyrelsen, 2022). Derudover viser en gennemgang af forskning på området fra de seneste år, at de bagvedliggende grunde er komplekse og mangeartede. Længere skoledage og fritidstilbud under pres eller decideret mangel på samme nævnes af Hagemann og Prytz i den sammenhæng (Hagemann & Prytz, 2022). VIVE konkluderede i en rapport fra 2023, at unge i højere grad følte sig ensomme i fællesskaber, end når de er alene. Forskerne peger på, at denne type af ensomhedsfølelse er

forbundet til en manglende oplevelse af tilhørsforhold til andre unge, og at de derfor kan føle sig "uden for, til overs eller på kanten af fællesskaber" (Berger et al., 2023), selvom de er i selskab med andre unge. Tendensen kan skyldes et større forbrug af skærme og deraf udfordringer med at deltage i fysiske fællesskaber uden adgang til mobiltelefoner (Ottosen & Andreassen, 2020; Fynbo et al., 2022).

Inden skolereformen fra 2014 havde fritidsklubber og SFO'er større muligheder for at igangsætte mere tidskrævende aktiviteter, som eksempelvis at bruge uderummet som ramme for diverse fællesskabende aktiviteter, men med reformen blev tiden i SFO'er og fritidsklubber skåret ned grundet den længere skoledag. Dette har betydet, at fritidspædagogikken siden reformen har været klemmt mellem organiserede idrætsaktiviteter og den lange skoledag (Nielsen, 2016). Dette har skabt udfordringer for det pædagogiske personale, da en del af det fritidspædagogiske DNA har været, at der var plads til fordybelse og til at sætte længerevarende aktiviteter i gang, som eksempelvis ture i naturen. Og dette er ærgerligt, for aktiviteter i naturen rummer mange potentialer – også i forhold til at fremme trivsel og dannelse.

Der er efterhånden stærkt videnskabeligt belæg for, at ophold og aktivitet udendørs og især i naturlige omgivelser bidrager til mental, fysisk og social sundhed hos børn (Chawla, 2020; Tillmann et al., 2018). Der opereres med begreber som *blue og green space therapy*, der henviser til aktiviteter i henholdsvis vand og skov, som er fremmende for menneskers mentale sundhed (Wendelboe-Nelson et al., 2019). I en dansk kontekst har man også arbejdet med afsæt i natursociale metoder og udsatte børn og unge, med henblik på at højne deres trivsel (Ejbye-Ernst, 2018; Seidler & Mortensen, 2018). Naturen rummer

mulighed for at arbejde med aktiviteter, der har fokus på at lære om natur eller at mestre noget nyt, men også alternative bevægelsesaktiviteter, som ikke nødvendigvis er farvet af at være færdighedsbase-rede som de aktiviteter, man finder i mere etablerede aktiviteter som fodbold, håndbold og badminton. På den måde øges deltagelsesmulighederne for de børn, der ikke trives i konkurrenceprægede aktiviteter med et meget tydeligt regelsæt.

Desværre viser undersøgelser, at unge i alderen 10-15 år tilbringer mindre tid ude end tidligere (Præstholm et al., 2022). Det er en udfordring, når flere studier peger på, at børn og unge, der leger, udforsker og opholder sig meget i naturen, er gladere og i bedre trivsel.

Ifølge en rapport fra BUPL fra 2023 svarer 79 % af de adspurgte pædagoger på skolefritidsområdet, at de oplever en stigning i antallet af børn, som mistrives. Samtidig peger det pædagogiske personale på, at de mangler tid til planlægning af trivselsfremmende aktiviteter, og at de ikke nødvendigvis har nok tid til faglig kvalificering (BUPL, 2023).

I denne artikel præsenterer vi mikroeventyret som et pædagogisk greb til at få flere børn og unge med ud i naturen og argumenterer for, hvordan den ramme kan bruges til at skabe resonansoaser i en fritids-kontekst. Mikroeventyr dækker kort sagt over kortere ture eller ophold i naturen, hvor man oplever naturen uden at skulle rejse langt eller bruge meget tid. Vi går mere i dybden med dette begreb senere i artiklen, hvor vi også sætter det i relation til en fritidspædagogisk kontekst.

Artiklen er således i høj grad et teoretisk bidrag og bygger ikke på et empirisk studie, om end tankerne om mikroeventyret udspringer af en problemstilling, som vi som undervisere på friluftsvejlederuddannelsen er stødt på i mødet med studerende fra praksis, og som vi i forbindelse med et igangværende

forsknings- og udviklingsprojekt om friluftspædagogik til fritidsklubber er blevet præsenteret for ad flere omgange, nemlig: Hvordan kan vi få glæde af friluftslivet, men køgt ned til tre timer på en eftermiddag?

Vi vil indledningsvis belyse den stigende mistrivsel og argumentere for kvaliteterne ved ophold i naturen med inspiration fra Hartmut Rosa og Björn Tordsson. Herefter præsenterer vi tanker bag mikroeventyret som pædagogisk redskab ved at se nærmere på tilgangens oprindelse og retter dernæst blikket mod en pædagogisk praksis.

BEHOVET FOR NATUREN OG FÆLLESSKABER I ACCELERATIONSSAMFUNDET

Ifølge den tyske sociolog Hartmut Rosa kan vores samfund beskrives som et accelerationssamfund. I et interview har Rosa brugt rulletrappen som en metafor. Han beskriver, hvordan vi som mennesker i det senmoderne samfund løber op ad en nedadkørende rulletrappe. Vi får aldrig en oplevelse af, at vi gør nok, vi kan ikke nå op til toppen af rulletrappen, og vi får aldrig en pause, for verden står aldrig stille. Med billedet af den knagende rulletrappe i baghovedet kan det være svært at forestille sig, hvor man som barn og ung i et accelerationssamfund møder såkaldte resonanszoner i sit hverdagsliv. En social pausezone uden fokus på præstation, som fritids- og ungdomsklubberne tidligere har været garant for. Rosas sociologi om menneskets forhold til verden er kendetegnet ved et iboende behov for at opleve resonans i en tiltagende fremmedgjort verden. Rosa begrunder den stigende mistrivsel i vores samfund med acceleration og beskriver, hvordan verden, og deraf også naturen, er blevet et aggressionspunkt i takt med den øgede digitalisering og et politisk sigte mod optimering og vækst (Rosa, 2022). Resonans giver os en

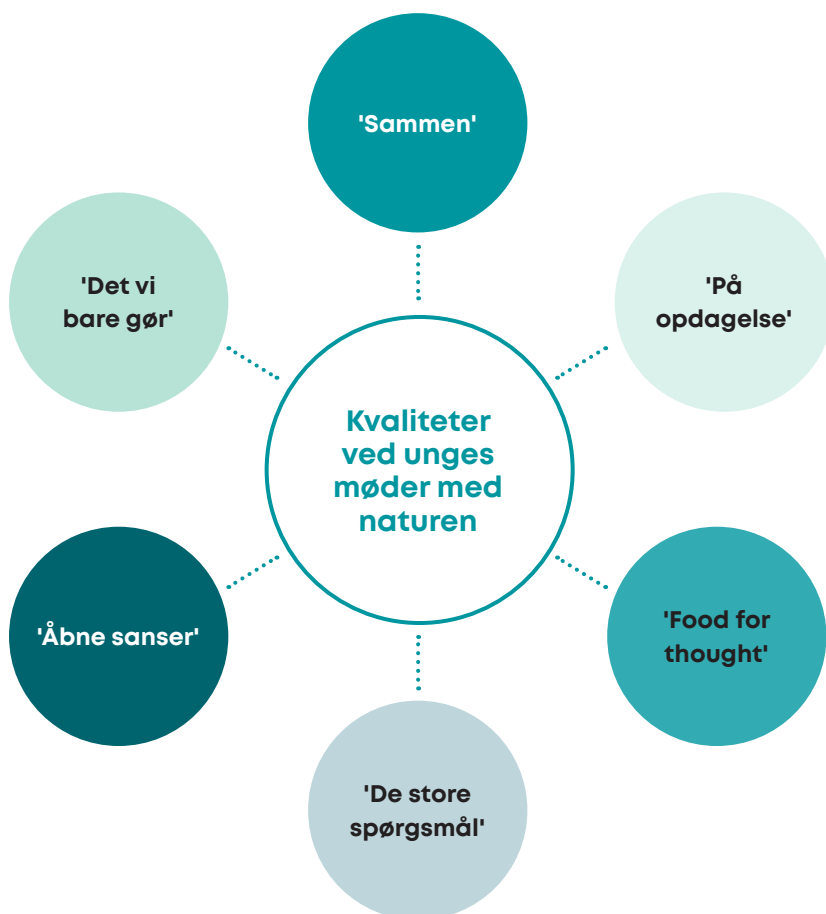
oplevelse af glæde, af at være en del af noget større og opleve mening med livet. Livskvaliteter som historisk har være forbundet med børn og unges deltagelse i fritids- og ungdomsklubber (Ankerstjerne, 2024). Larsen (2024) beskriver blandt andet, hvordan *fritid* i kølvandet på folkeskolereformen fra 2014 blev betragtet som et *problem*, fordi det er ineffektivt i forhold til læring, der nu betragtes som et vigtigt konkurrenceparameter i international uddannelsespolitik. I fritids- og ungdomsklubberne kom det til udtryk ved, at børns skoledag skulle effektiviseres, hvilket ændrede betingelserne for det fritidspædagogiske arbejde. Konsekvenser, vi som undervisere og forskere møder i praksis, når ønsket om at komme ud med børnene overskygges af barrierer som tid, udstyr, ressourcer, kompetencer og tilladelse fra forældre. Når børn og unge selv skal sætte ord på, hvad der får dem til at komme i fritids- og ungdomsklubber, er det at *gøre noget sammen* centralt i fortællingen (Hansen & Rose, 2024). Fællesskabet og de sociale interaktioner står også tydeligt frem i Rosas resonansbegreb, som en vigtig resonanszone i samfundet. Men som vi beskrev i indledningen, har børn og unge i stigende grad svært ved at føle sig som en del af fællesskaber. Ved at arbejde med naturaktiviteter som det fælles tredje, som sociale fællesskaber kan udspringe fra, forbedres deltagelsesmulighederne, fordi der er færre sociale koder at navigere efter i naturen. Rosa fremhæver desuden naturen som den måske vigtigste resonanszone i det senmoderne samfund (Rosa, 2021) grundet dens iboende ukontrollerbare egenskab, og fordi vi i samfundet har en historisk og kulturel fortælling om, at vi må ud i naturen for at søge svar på vores egen eksistens. Og måske kan resonansoplevelser i naturen forklare den række af positive

effekter, der kan opnås ved at opholde sig i naturen, som vi også beskrev i indledningen. Men Rosa forklarer, at naturen er blevet en ressource, en genstand, som mennesket forsøger at kontrollere, erobre og udnytte, og derigennem mister naturen sin stemme, og vi mister evnen til at bearbejde, behandle og erfare naturen i den form, vi har gjort den til (Rosa, 2021). Resonansoplevelser forudsætter nemlig fire forhold: 1) at man føler sig kaldet på eller berørt af noget eller nogen, hvilket kræver, at man evner at sanse, høre og mærke det kald, som kræver nærvær i nuet; 2) at man responderer på kaldet eller følelsen, hvilket forudsætter et vist engagement; 3) at der sker en transformation af en selv eller ens relation til verden, hvilket blandt andet kræver en form for refleksion eller bearbejdning af resonansoplevelsen; og 4) at processen helt grundlæggende må opstå uden for vores kontrol, hvilket står i skarp kontrast til præstationssamfundet og fritid som et ineffektivt problem. Det nærvær og den åbenhed, resonans forudsætter, har kun en lille plads tilbage i en sammenpresset fritidspædagogisk kontekst. Skoledagene er blevet længere, og de unge er ofte på vej til det næste læringsrum, som kræver deres engagement i form af eksempelvis sportsaktiviteter eller lektier. Det ukontrollerbare som forudsætning for resonansoplevelser betyder også, at jagten på resonans gennem planlagte storslåede naturoplevelser, som safariture eller søndagsture på MTB, kan forhindre dem i at opstå. Aktiviteterne kan godt føles spektakulære, flow-fyldte eller tillukkende, men transformationen udebliver ofte, hvilket efterlader os med en tomhed, når oplevelsen er slut. Den slags oplevelser kalder Rosa for resonansoaser (Rosa, 2021), som kan være behjælpelige i forhold til at opøve ens evne til at indgå i en resonansrelation med naturen,

fordi det kan skabe tillid i relationen men også lyst til at indgå i den. Resonansoaser i friluftslivet ser vi derfor som muligheden for at bidrage til børn og unges naturdannelse, der kan være en betydelig del af deres evne til at indgå i resonansrelationer i naturen. Vil vi arbejde fritidspædagogisk med fællesskaber og naturen som resonanszoner, må vi ændre vores syn på naturen og vores måde at interagere med den på. Rosa peger på, at kernen i denne proces er praktisk-aktive og følelsesmæssigt betydningsfulde erfaringer og ikke kognitive læreprocesser eller rationaler (Rosa, 2021). Vi skal tilbyde børn og unge andre fortællinger om naturen, som understøtter forståelsen af naturen som noget, vi ikke skal kontrollere, men snarere udforske, opleve, sanse og spejle os i.

Den norske forsker og underviser Björn Tordsson bidrager desuden med en underbyggende forståelsesramme for, hvordan det moderne menneskes sansning på den ene side er begrænset af samfundets polerede og kontrollerede sanseindtryk og på den anden side overstimuleres af kunstige stimuli. Naturoplevelser giver os en pause fra den anstrengelse, det er at holde verden på afstand, fordi naturen tilbyder indtryk i en hastighed, hvor vi kan nå at fordøje dem (Tordsson, 2014). Det oplever de unge også selv, hvilket står tydeligt frem i de kvaliteter, som de fremhæver ved deres naturmøder i *Natur til et godt liv-projektet* (Sørensen & Nielsen, 2022)

Kvaliteterne kan siges at være iboende pædagogik i de unges møde med naturen og giver et indblik i kvaliteterne bag naturen som det senmoderne samfunds vigtigste resonanszone for børn og unge. At være på opdagelse, åbne sanserne, undersøge de store spørgsmål og 'bare gøre' i fællesskab bærer meget lidt præg af kontrol og effektivitet i naturen.



Figur 1: Sørensen & Nielsen, 2022, s. 17. Figuren er gengivet med tilladelse fra CEFU.

I undersøgelsen fremhæver de unge således selv de kvaliteter i deres møde med naturen, som vi i næste afsnit vil argumentere for, kan opstå i forbindelse med mikroeventyret. I næste afsnit berører vi først mikroeventyrets oprindelse og desuden, hvordan vi mener mikroeventyret kan blive en trivselsunderstøttende pædagogisk ramme, som er fuld af de kvaliteter, de unge selv fremhæver ved deres naturmøder, og har fokus på at øve deres evne til at behandle, bearbejde og erfare naturen i resonansrelationer.

MIKROEVENTYR – FRILUFTSLIV SOM RESONANSOASE

Begrebet mikroeventyr blev introduceret af den britiske forfatter og

eventyrer Alastair Humphreys i 2011 som en måde at bringe friluftsliv tættere på hverdagen på. Han definerer mikroeventyr som korte, enkle og lokale udendørs oplevelser, der er tilgængelige for almindelige mennesker med almindelige liv. På dansk oversættes adventure til eventyr, så når vi her refererer til eventyr, er det ikke i litterær forstand, som kan lede tankerne hen på H.C. Andersen eller fantastiske fortællinger med fabeldyr. Det er i højere grad relateret til de associationer, man måtte få, når man tænker på opdagelser, rejser eller udflugter. Det handler om at finde eventyret i det nære – uden behov for lange rejser, dyrt udstyr eller omfattende planlægning.

“A microadventure is an adventure that is short, simple, local, cheap – yet still fun, exciting, challenging, refreshing and rewarding.”

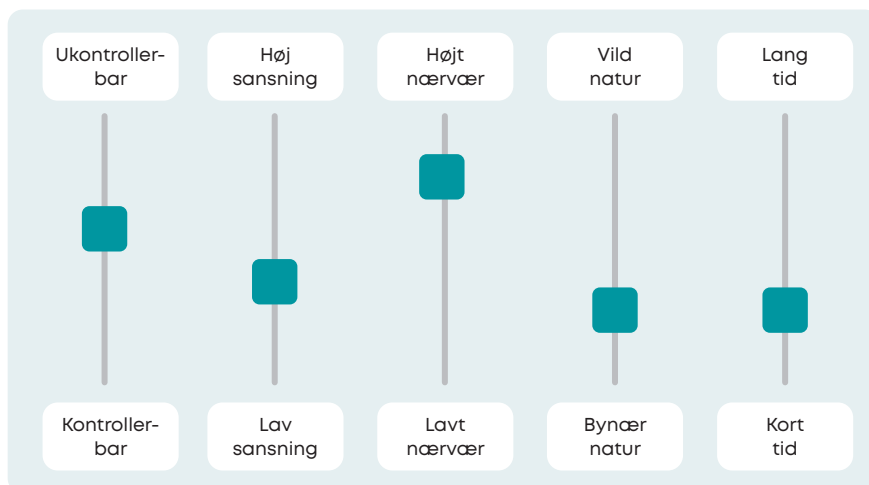
– ALASTAIR HUMPHREYS
(HUMPHREYS, 2014)

I en nordisk kontekst har de norske forfattere Mikkel Soya Bølstad og Marius Nergård Pettersen videreudviklet begrebet. De beskriver mikroeventyr som små ekspeditioner på ét til tre døgn, baseret på en – ofte lidt skør – idé, der gennemføres med fokus på det nære, det enkle og det eventyrlige (Pettersen & Bølstad, 2016). Mikroeventyret bliver dermed en ramme for unikke naturoplevelser tæt på hverdagen. I den pædagogiske praksis åbner mikroeventyr op for nye måder at arbejde med børn og unge på i naturen – også i urbane eller institutionsnære omgivelser. Luke Blackham (2023) fremhæver, hvordan mikroeventyr kan skabe en følelse af vildskab og eventyr, selv i bynære miljøer. Det handler ikke om at finde 'ægte' vildmark, men om at samskabe oplevelsen af natur og eventyr i det tilgængelige landskab. Ved hjælp af aktiviteter som bål, bushcraft (primitivt friluftsliv og simple naturfærdigheder), lejr-bygning og brug af hængekøjer skabes en taktil og sanselig ramme, hvor børn og unge kan engagere sig fysisk og mentalt i naturen. Vi vil med afsæt i Rosas resonanstheori argumentere for, at mikroeventyret kan fungere som en resonansoase, hvor børn og unge har mulighed for at lære at bearbejde, behandle og erfare det svar og gensvar, som resonansoplevelser forudsætter. Sagt på en anden måde: Med mikroeventyret kan der skabes en ramme omkring de unge, hvor de kan lære at være

nærværende og være i nuet i et miljø med en iboende ukontrollerbar egenskab. Mikroeventyret kan, med en underlæggende forståelse af *friluftslivet som pædagogik*, være en ramme for det praktisk-aktive, hvor børn og unge kan få følelsesmæssigt betydningsfulde erfaringer i selskab med andre. En ramme fuld af det, Björn Tordsson fremhæver ved naturen som pædagogisk ramme: den iboende pædagogik. Al den dannelse og læring, der ligger indlejret i friluftslivets aktiviteter, og som vi møder i mikroeventyret, er derfor ikke blot en metode til at bringe friluftsliv ind i pædagogisk praksis – det er en måde at skabe bæredygtige, sanselige og relationelle fordybelsesrum på, hvor naturen bliver en aktiv medskabende af både dannelse og trivsel. Herunder beskriver vi, hvordan et mikroeventyr kan planlægges som en trivselsunderstøttende ramme med resonanssoaser i naturen, der kan understøtte børn og unges mulighed for at få resonansoplevelser i et accelerationssamfund. Det lyder umiddelbart som en svær opgave, når behovet for korte men meningsfyldte naturaktiviteter i fritidspædagogikken er udsprunget af tidsoptimering, længere skoledage og et øget fokus på resultater og karakterer. Det kræver noget særligt af det pædagogiske personale, og de pædagogiske overvejelser bag må tage udgangspunkt i en anden logik end den, der handler om læring og præstation.

PÆDAGOGIKKENS JUSTERINGS-KNAPPER I MIKROEVENTYRET

I dette afsnit ser vi nærmere på den bagvedliggende pædagogik og didaktik i mikroeventyret. Didaktisk taler man ofte om tre grundlæggende spørgsmål, nemlig 'Hvad?', 'Hvordan?' og 'Hvorfor?'. Vi har vendt dem lidt rundt og er startet med at argumentere for, *hvorfor* man bør tænke i mikroeventyr som det *hvad*, der skal planlægges. Med afsæt i det her *hvorfor* peger vi på fem



Figur 2: Mixerpult. Udviklet af Lotte S. Skrubbeltang, David Hundebøl, Janne Hofmeister og Camilla F. Kaup.



forskellige perspektiver, som vi mener, man med fordel kan have med i sine overvejelser over, *hvor-dan* mikroeventyret skal planlægges. Modellen "Mixerpult" (se figur 2) er dynamisk, og de grønne knapper indikerer, hvor meget der kan skrues op eller ned for eksempelvis typen af natur, graden af fokus på sansning, eller hvor meget i mikroeventyret der skal være ukontrolleret. Hvor meget der skrues op og ned for de forskellige perspektiver, afhænger i høj grad af den målgruppe, man skal have med på mikroeventyr. For nogle kan man skrue op for et parameter, men fordi man skruer op her, må man skrue ned et andet sted, eller omvendt. De første tre perspektiver lægger i højere grad op til didaktiske overvejelser om processen og den dannelse, man ønsker at fremme ved at benytte mikroeventyret som resonanssoase for at skabe rammer for, at de unge kan lære at være nærværende og kunne bearbejde, behandle og erfare det svar og gensvar, de måtte møde i forbindelse med mikroeventyret. De sidste to knapper henviser i højere grad til de ramme faktorer, som er til rådighed.

Det ukontrollerbare – kontrol

For at opleve resonans må der ifølge Rosa være et element af noget ukontrollerbart til stede, ligesom Rosa også beskriver, hvordan der må være tillid i resonansrelationen. Det er umiddelbart to størrelser, der ikke rimer i et accelerationssamfund med fokus på kontrol, vækst og præstation, hvor naturdannelse og naturforbundethed ikke fylder meget i almindelsen.

Er det første gang, målgruppen skal ud i naturen, er det ikke sikkert, det vil være hensigtsmæssigt at skrue for meget op for det ukontrollerbare, da dette kan fjerne børn og unge fra det positive naturmøde, man egentlig ønsker at facilitere. Hvis man for eksempel ønsker, at unge skal opleve naturen i mørke,

kan det være, man vælger, at første gang skal foregå i et område, de unge er vant til at færdes i i dagslys. I det eksempel vil der være noget genkendeligt, som kan føles kontrollerbart, men samtidig også en oplevelse af, at det er ukontrollerbart, fordi det er nyt i mørket. Et forløb med mikroeventyr som resonanssoaser kan derfor med fordel planlægges progressivt med aktiviteter, der løbende får mere karakter af noget ukontrollerbart. I takt med at pædagoger, forældre og børn og unge får mere tillid til hinanden og sig selv i naturen, og naturen i det hele taget, kan der skrues op for denne knap på mixerpulten. Med afsæt i forrige eksempel kan det være, at man afprøver forskellige områder, inden man går fra ophold om aftenen til overnatning i naturen, og måske endda i et ukendt område.

Relationen til den voksne har altså her også ret stor betydning, hvilket stiller krav til pædagogens relationelle evner og det at være åben for det ukontrollerbare element i naturen, som også kan ses som en del af naturens iboende pædagogik.

En måde at skrue op for det ukontrollerbare element på kunne være at planlægge en aktivitet, der handler om at gå på opdagelse i et område og undersøge det, som opstår, så der er god tid til fordybelser og mulighed for at svare på naturens åbne tiltale, som Tordsson beskriver det (Tordsson, 2014). Det kunne være at besøge et område eller en naturtype, man ikke kender, eller at prøve en aktivitet af, som er ny for gruppen.

Planlægning med en lav grad af det ukontrollerbare element vil være stramt tids- og indholdsstyret. Det kan have den fordel, at børn og unge, der ikke har en tæt relation til naturen, gradvist kan samle på positive oplevelser i deres naturmøder, i et kendt og trygt miljø.

Målet i det resonansorienterede pædagogiske mikroeventyr er dog

til hver en tid gradvist at arbejde henimod en højere grad af det ukontrollerbare for at skabe rammer, der kan udvikle børn og unges evne til at behandle, bearbejde og erfare naturen og indgå i en resonansrelation til den.

Høj sansning – lav sansning

Sansning kan være at sanse sin egen krop, eksempelvis mærke, at man fryser, mærke ens hjerte slå, efter at man har løbet ned ad en bakke, eller mærke adrenalinen pumpe, fordi man har presset sine grænser ved at bevæge sig ud af sin komfortzone (det mere ukontrollerbare). Det kan også være at sanse naturen, eksempelvis ved at dufte skoven, lytte til rislende blade i vinden, smage på vilde bær eller mærke varmen fra bålet. Sansningen er også koblet til et øget fokus på at omsætte sanseindtrykkene til et kald eller et gensvar i resonansrelationen. Det kobler sig til evnen til at kunne bearbejde og behandle de erfaringer med naturen, vi får, og som er grundlæggende for den transformation, der er en del af enhver resonansoplevelse. Man kan fortælle historier om ting i naturen, beskrive det, man sanser, lede efter symbolikker eller gå i dialog om minder, der kan opstå i børn og unges naturmøder. Helt centralt står en undren og modtagelighed overfor det, naturen prøver at fortælle os, hvilket kræver fantasi, indlevelse og nærvær.

Igen bliver det pædagogens opgave at vurdere, hvor meget der skal skrues op for sansningen, hvilket med fordel også kan ske gradvist i et forløb med mikroeventyr. Skrues der for højt op, kan det lede til overstimulering, og det kan have en negativ indflydelse på børn og unges oplevelser af at være i naturen eller deres evne til at være nærværende i situationen (nærvær er også et selvstændigt parameter, som vi uddyber i næste afsnit, men det hænger sammen med sansning, hvorfor det også nævnes her). Dette

kan eksempelvis ske ved at bede unge tage skoene af for at mærke græsset eller mudderet under fødderne, fordi det for nogle er for stort et skridt, mens det at ligge og lytte til bladenes rislen kræver en modenhed eller evne til at være i naturen fremfor at *gøre* noget. Det er en evne, som kan føles unaturlig og uproduktiv, når man er socialiseret ind i et accelerationssamfund, hvor rulletrappen aldrig standser.

Højt nærvær – lavt nærvær

Nærvær er ligeledes en forudsætning for resonans. Det kræver nærvær at behandle, bearbejde og erfare naturen i en resonansrelation. En tilstand, Rosa beskriver som aktivt engageret, mens Tordsson kalder det at være lydhør overfor naturens åbne tiltale og møde verden med sanserne og kroppen først. Nærvær er tæt koblet til sansning, men sansningen skal være afstemt til målgruppen for at understøtte nærværet.

I mikroeventyret og friluftslivet generelt er der flere slags nærvær i spil. Nærvær med hinanden, med naturen og med sig selv i naturen. En gensidig relation, som kan illustreres som i figur 3.

I fritidspædagogikken står nærværet i fællesskabet og muligheden for at deltage i meningsfulde fællesskaber centralt, da børn og unge kan opleve tilhørsforhold, få øje på deres eget bidrag og afprøve nye måder at være sammen på uden det præstationspres, der ofte kendetegner skolekonteksten. Meningsfulde fællesskaber fungerer samtidig som en beskyttende faktor mod ensomhed og mistrivsel (Petersen et al., 2023). Mikroeventyret rummer en iboende pædagogik, der styrker nærvær – i relation til både naturen, andre og én selv. Naturforbundethed fremmer trivsel og glæde, og gennem sanser, spejling og kendskab kan børn og unge opnå dybere kontakt med naturen. Center for Væredygtighed beskriver nærvær til sig selv som evnen til selvrefleksion, empati og kropslig tilstedeværelse – og som en erkendelse af, at mennesket er en del af naturen (center for væredygtighed, 2021)

Naturen tilbyder deltagelsesmuligheder med færre skjulte sociale koder, hvor en adfærd, som tolkes som upassende i indendørs rum, ikke vækker undren i uderummet. Eksempler herpå kunne være

forskellen på, om et barn spontant sparker til en papirkugle i et klasseværelse eller en grankogle i skoven. Erfaringer fra tidligere forskning med naturen som rum for læring og dannelse viser desuden, at deltagespreset føles mindre i naturen, fordi det er mindre synligt, hvis en elev trækker sig fra fællesskabet i en skov uden døre end i et klasse-lokale (Seidler & Mortensen, 2018). Disse kvaliteter ved naturen som pædagogisk rum kan være med til at frigøre mental kapacitet og øge nærvær hos børnene.

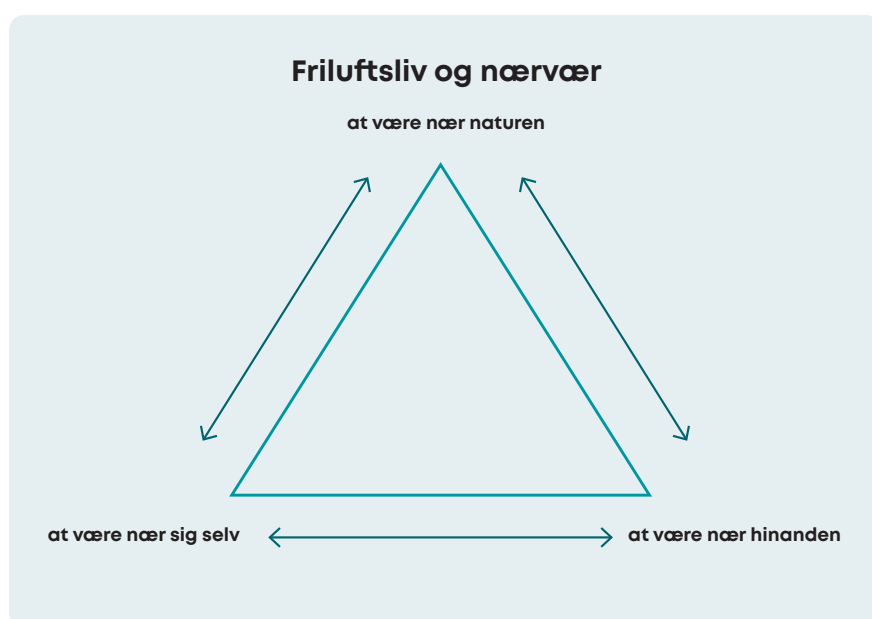
Aktiviteter som opdagelse, undren og sansning skaber rum for refleksion og fællesskab. Dog kræver nærvær tillid – både til naturen og til sig selv – hvilket bør opbygges gradvist gennem positive naturmøder, især i en hverdag præget af tempo og præstation.

Vild natur – bynær natur

En af de andre rammer, man kan skruer på, er typen af natur. Den kan til dels også hænge sammen med tid, i den forstand, at afstanden til vild natur kan have betydning for, om det er muligt at tage ud i vild natur, eller om det bliver bynær natur.

Fordi tilliden til naturen og hinanden i naturen skal opbygges over tid, er det netop relevant at tænke i at gøre det simpelt og lokalt. Derfor er det også en overvejelse at vælge mere bynær natur til at starte med, hvis målgruppen ikke har meget erfaring med at være i naturen. Det kan være med til at skabe tryghed, fordi det er et mere kendt miljø. At benytte sig af den mere bynære natur er i tråd med det, som Humphreys beskriver som en af grundpillerne i mikroeventyrets DNA (Humphreys, 2014). De enkelte lokale mikroeventyrsaktiviteter planlægges til at kunne afholdes i mange typer af natur og udearealer, så det ikke er nødvendigt at skulle flytte sig langt eller bruge avanceret udstyr eller instruktør.

Den vilde natur har dog ofte flere elementer af noget ukontrollerbart



Figur 3: Friluftsliv og nærvær, Figur: David Hundebøl.

og kan bidrage til børn og unges naturmøder ved at tilbyde andre sanseindtryk og bidrage til refleksion over livets store spørgsmål, som nævnt tidligere. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at arbejde henimod et lidt længere mikroeventyr i vildere natur, evt. med mulighed for overnatning, som den oprindelige definition er beskrevet i Alastair Humphreys Mikroeventyr. Tid er nemlig også en vigtig overvejelse i mikroeventyret som resonansorienteret pædagogik.

Lang tid – kort tid

På den ene side er tid en grundlæggende faktor i al planlægning, og det gør sig også gældende for

mikroeventyret. For hvor meget eventyr kan man presse ind på to timer, fem timer eller måske en enkelt overnatning? En anden ting er oplevelsen af tid. En time kan føles som en uendelighed, og fem timer kan føles som ingenting. Det kommer alt sammen an på, hvilke følelser et mikroeventyr kan fremkalde, og hvad timerne fyldes ud med.

Derfor er tid som perspektiv grundlæggende, men også udfordrende at handle på. Det er både kimen til det dilemma, vi behandler i denne artikel – manglende tid for det fritidspædagogiske personale – og en mulig løsning på det trivselsdilemma, vi berørte

indledningsvis. I *Fritidspædagogikken gentænkt* peges der på, at fritiden i kølvandet på folkeskolereformen blev set som uproduktiv, og at den skulle mindskes til fordel for læring. Dette følger accelerations-samfundet og et øget fokus på at dygtiggøre sig, præstere og kontrollere, og med det peger Rosa på øget mistrivsel som resultat, fordi resonansoplevelserne udebliver og deraf udebliver lykkefølelsen, meningsfuldheden og oplevelsen af at være en del af noget større.

Derfor kan det også synes modstridende, at det, der søges, er et mere sanseligt og langsomt friluftsliv, og at vi foreslår en pædagogisk ramme, der indeholder aktiviteter, der kan foregå på tre timer på en eftermiddag. Centralt for dette princip står altså fritid med mikroeventyret som ramme. Dette kan være ved at skrue op for det ukontrollerbare. Derfor vil vi også pointere, at mikroeventyret ikke må planlægges for stramt. Der skal være tid til sansning, til nærvær og til at erfare. Tid behøver ikke være en begrænsende faktor, hvis man vil mindre på den tid, man har. Det er oplevelsen af tid, der er vigtig. Altså oplevelsen af, at der er tid til at være nærværende, gå på opdagelse og være lydhør overfor naturens åbne tiltale.

PÆDAGOGENS ROLLE I MIKROEVENTYRET

For at pædagogen kan lykkes med at skabe en resonansoase med mikroeventyret, vil vi fremhæve tre kvaliteter, som vi mener, er de mest fremtrædende, nemlig at kunne stille sig undrende, selv at turde være i det ukontrollerbare og at kunne skabe tillid. Dette er kvaliteter, som er en grundlæggende del af det fritidspædagogiske arbejde, og som i arbejdet med naturen som ramme ikke kommer til at stå mindre frem, tværtimod.



Foto: David Hundebøll

At stille sig undrende

Denne kvalitet ved det fritidspædagogiske arbejde handler om at invitere børn og unge ud ved at spørge nysgerrigt om deres oplevelser, erfaringer i naturen og bearbejdninger af mødet med naturen. Det handler således om at skabe rum for at danne sig erfaringer med naturen fremfor endnu en præstationsarena, som de unge kan træde ind i. I stedet for at demonstrere, hvordan man bygger et pagodebål og antænder det med strygestål, for dernæst at forvente, at de unge selv skal gøre kunsten efter, er fokus i mikroeventyrets pædagogik at stille sig ved siden af og finde ud af det sammen. På den måde spiller det at kunne stille sig undrende også sammen med tid. Det kræver tid at give plads til børn og unges egen erfaringsdannelse og dyrke denne undren i naturen sammen med målgruppen.

At være i det ukontrollerbare

Det næste punkt handler om, at pædagogen skal være i stand til selv at være i det ukontrollerbare. At turde give plads til, at de unge selv gør sig erfaringer med at tænde bålet, fremfor at sikre, at det sker på en korrekt måde. At være i stand til at selv at slippe kontrollen kan på den ene side kræve en enorm grad af kompetence indenfor et givet felt, og på den anden side kan de manglende kompetencer også være en frihed. Vi vil argumentere for, at i mikroeventyret er det ikke en forudsætning, at det pædagogiske personale er i stand til at begå sig i snelandskaber eller kan tænde et bål med et strygestål. Mikroeventyret kan godt indeholde en bålaktivitet, men det er samværet, sansningen og bålet's iboende kvaliteter, der er målet – og det kan man godt opnå på andre måder, eksempelvis ved at lade de unge prøve sig frem. Det væsentligste, som vi også har illustreret med mixer-pultmodellen, er at være i stand til at skabe et rum, hvor de unge kan få adgang til

at erkende, erfare og bearbejde naturmødet. Men for at kunne være i det ukontrollerbare kan erfaring være en fordel. Tordsson peger på, at erfaring er lig frihed, fordi det skaber tillid til egen formåen i naturrelationen. Med erfaring og kompetence i rygsækken kan det altså føles trykkeligere at planlægge en aktivitet med plads til at gribe det, der opstår, og svare på naturens åbne tiltale. Så det selv at vide, at man kan tænde bålet (og det kan sagtens bare være med optændingsblokke), hvis de unge skulle fejle, kan gøre det lettere at give slip på kontrollen. Dette leder videre til næste punkt: at kunne skabe tillid.

At skabe tillid

For at resonanszoner kan opstå, skal der være tillid til stede (Rosa & Endres, 2023). Mellem de kompetente voksne, naturen og barnet/den unge. Resonanssoaserne i mikroeventyret er således en måde at blive tryk og opøve tillid til sin væren i naturen på. Ifølge Rosa bygger tillid på erfaringer fra fortiden (Rosa & Endres, 2023), hvorfor det at kunne skabe tillid handler om at skabe disse naturmøder og gentage dem. Det kræver blandt andet, at man som i den fritidspædagogiske kontekst arbejder med gentagelser, da der i gentagelserne er mulighed for en grundlæggende naturdannelse af børnene, men også af det pædagogiske personale, som har mulighed for at opøve tillid til egne evner i naturen. Dette er særligt relevant for personalet, hvis manglende tillid til egne evner har været en barriere for at bruge naturen som ramme for aktiviteter.

I en fritidspædagogisk kontekst handler det imidlertid ikke kun om at skabe tillid til børnene og de unge. Det handler måske i lige så høj grad om at skabe tillid til deres forældre. Hvis forældrene skal være trygge ved at lade deres børn komme mere ud i naturen, kræver

det, at de oplever kompetente og tillidsvækkende pædagoger. Dette kan imidlertid være udfordrende i fritidspædagogiske kontekster, hvor forældrene sjældent er særligt involveret, men det bør være et særligt opmærksomhedspunkt i arbejdet med mikroeventyr i en fritidspædagogisk praksis. Et bud kunne være at lave forløb, hvor nye forældre inviteres til at besøge fritidsklubben, og hvor børn og personale får mulighed for at være værter i naturen.

KONKLUSION

Resonanssoaser skaber rum for naturdannelse og evnen til at behandle, bearbejde og erfare naturen. Men endnu mere relevant i lyset af de udfordringer, som børn og unge står overfor i et accelerationsamfund som det, vi har i dag, så er mikroeventyret en relevant pædagogisk ramme i en resonansorienteret pædagogik. Det inviterer til at gå på opdagelse, sanse, erfare og skabe sig positive møder med naturen uden fokus på konkurrence eller præstation. I denne artikel har vi præsenteret et bud på en teoretisk ramme for at arbejde med mikroeventyret i en fritidspædagogisk kontekst. Vi har præsenteret en model, som kan støtte fritidspædagoger i at se de muligheder, naturen rummer, i arbejdet med trivsel og dannelse af børn og unge mennesker. Samtidig kan modellen hjælpe med at få øje på, at det at tilbringe tre timer i naturen ikke kræver, at man kan deltage i *Alene i vildmarken*. Det kræver, at det pædagogiske personale har mod til at efterlade effektiviseringsstankegangen, hvor læring står øverst, hjemme i fritidsklubben og anerkende, at muligheden for praktisk-aktive og emotionelle møder med naturen har værdi i sig selv.

Litteraturliste

- Ankerstjerne, T. (2024). Indledning. I T. Ankerstjerne, W. Boysen & M. Snorre (Red.), *Fritidspædagogikken gentænkt* (s. 5–6). Dafolo.
- Berger, &, Nichlas Permin, Jensen, A. N., & Rasmussen, T. B. (2023). *Ung og ensom – Hovedresultater fra et kvalitativt studie af unges oplevelser af ensomhed*. VIVE. <https://www.vive.dk/media/pure/ozoem45v/24416912>
- Blackham, L. (2023). A guide to the Micro-Adventure approach for those working outdoors with children and young people: Facilitating a sense of wild adventure in urban environments. *Concept: The Journal of Contemporary Community Education Practice Theory*, 14(2), 1–9. <https://concept.lib.ed.ac.uk/Concept/article/view/9097>
- BUPL. (2023). *Trivsel på skole- og fritidsområdet* BUPL.dk.
- Børns vilkår. (2024). *Børn og unges livskvalitet* Børns vilkår.
- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2(3), 619–642. 10.1002/pan3.10128
- Center for Væredygtighed (Red.). (2021). *Væredygtighed: Indersiden af bæredygtighed*. Dafolo.
- Ejbye-Ernst, N. (2018). *Hvad ved vi om arbejdet med udsatte unge i naturen?*. Bikubefonden.
- Fynbo, L., Rayce, S. B., Hoffmann, S. H., Thøstesen, A., Linander, C. S., Dam, A., & Tønnesen, S. (2022). Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge: Et systematisk litteraturreview. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/digitalt-mediebrugs-betydning-for-sociale-relationer-faellesskaber-og-stress-blandt-unge-rv7dnkvn/>
- Hagemann, S., & Prytz, M. (2022, 27.09). Trivselskrise blandt børn og unge: 10 årsager til mistrivsel. <https://bupl.dk/politik-og-presse/maerkesager/trivselskrise-blandt-boern-og-unge-10-aarsager-til-mistrivsel>
- Hansen, N. F., & Rose, P. (2024). Pædagogisk musikalitet i arbejdet med børn og unge – pædagogiske medspil og positioner i aktivitetsbårne fritidspædagogiske fællesskaber. I T. Ankerstjerne, W. Boysen & M. Snorre (Red.), *Fritidspædagogikken gentænkt* (s. 57–68). Dafolo.
- Humphreys, A. (2014). *Microadventures: Local Discoveries for Great Escapes*. Harper Collins Publishers.
- Jeppesen, P. (2020). *Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år: forekomst, udvikling og forebyggelsesmuligheder* (1 udg.). Vidensråd for Forebyggelse.
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering : om ny udsathed i ungdomslivet* (1 udg.). Aalborg Universitetsforlag.
- Larsen, J. (2024). Fritids- og ungdomsklubbernes historiske udvikling og opgave. I T. Ankerstjerne, W. Boysen & M. Snorre (Red.), *Fritidspædagogikken gentænkt* (s. 7–28). Dafolo.
- Nielsen, K. H. (2016). *Fritidspædagogikken er udfordret*. Asterisk, (79), 14–17. Aarhus Universitet, DPU. <https://dpu.au.dk/fileadmin/edu/Asterisk/79/Asterisk79-s14-17.pdf>
- Ottosen, M. H., & Andreassen, A. G. (2020). Børn og unges trivsel og brug af digitale medier: To analysenotater. København: VIVE.
- Petersen, Rose, Damkjær-Ohlsen & Duncan-Bendix (2023). *Pædagogers arbejde med børn og unge i fritidspædagogikken – Fritidspædagogikkens betydning for børn og unges trivsel, udvikling og livsmuligheder* viser empirisk, at fritidspædagogiske fællesskaber og aktiviteter er centrale rammer for trivsel, venskaber og deltagelse
- Pettersen, M. N., & Bølstad, M. S. (2016). *Mikroeventyr*. Cappelen Damm.
- Præstholm, S., Andkjær, S., & Arvidsen, J. (2022). Udeliv – undersøgelser af danske børns udeliv i skole, institution og fritid. *Mov:E*, 12
- Rosa, H. (2021). *Resonans: en sociologi om forholdet til verden* (1 udg.). Eksistensen.
- Rosa, H. (2022). *Det ukontrollerbare*. Eksistensen.
- Rosa, H., & Endres, W. (2023). *Resonanspædagogik : når det knitrer i klasseværelset* (1 udg.). Hans Reitzel.
- Schultz, C. (2024). Ungdomspædagoger som aktivt tilgængelige medproducenter af unges selvproduktionsproces. I T. Ankerstjerne, & M. S. Wilms Boysen (Red.), *Fritidspædagogikken gentænkt* (1 udg., s. 85–94). Dafolo.
- Seidler, P. H., & Mortensen, D. H. (2018). *Udvikling af indsætter for børn og unge i udsatte positioner: i naturen med et narrativt og systemisk afsæt. Et 2 årigt udviklings og samarbejdsprojekt mellem afdelingen Familier og Sundhed, Hillerød Kommune og Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling*. Københavns Universitet. Københavns Universitet.
- Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil*. Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx>
- Sørensen, N. U., & Nielsen, A. M. W. (2021). *Natur til et godt liv: Unges fortællinger om deres møder med naturen*. Center for Ungdomsforskning.
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966. 10.1136/jech-2018-210436
- Tordsson, B. (2014). *Perspektiv på friluftslivets pædagogik* (2 udg.). BoD.
- Wendelboe-Nelson, C., Kelly, S., Kennedy, M., & Cherrie, J. W. (2019). A scoping review mapping research on green space and associated mental health benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2081.