

# NATUREN SOM MEDVEJLEDER

Naturen i vejledningsrummet – vejledningsrummet i naturen

“You only find out who you are, what you want to, and what your place in this society could be, by the detour.”  
Hartmut Rosa, 2021

Thorkil Hauge Mortensen  
Afgangsprojekt DUEK november 2022

## Indhold

Resume.....	2
Indledning.....	2
Problemformulering.....	3
Metodiske overvejelser og opbygning af projektet .....	3
Afgrænsning.....	4
Videnskabsteoretisk ståsted .....	4
Hartmut Rosa: Accelerationssamfund og fremmedgørelse .....	5
Michel Foucault: Magt og overvågning .....	8
Analyse af vejledningsrum .....	10
Naturens effekt på vejledningen .....	14
Forskning i naturens effekt på mennesket .....	14
Vejledning i trivsel i naturen.....	15
Naturterapi i Danmark.....	17
Hartmut Rosa: Resonans.....	19
Martin Jordan: Magt i terapirummet og i naturrummet .....	20
Analyse af naturens rum .....	21
Karrierelæringsforløb i naturen .....	24
Karriere og kald .....	25
Karrierelæringsforløb .....	26
Fokus .....	26
Formål .....	26
Aktivitet.....	27
Struktur .....	27
Teknikker .....	29
Diskussion af karrierelæringsforløbet.....	29
Konklusion.....	31
Perspektivering.....	31
Bibliografi.....	33

## Resume

I nærværende opgave undersøger jeg naturens betydning for vejledningen. Jeg tager udgangspunkt i undersøgelser der viser voksende mistrivsel blandt unge, og jeg kobler dem til Hartmut Rosas blik på det senmoderne samfund som et accelerationssamfund og Michel Foucaults begreber om magt og overvågning. Så foretager jeg en analyse af vejledningslokalerne på Holstebro htx.

Herefter undersøger jeg hvilken betydning naturen kan have for trivsel og kognition – jeg ser på naturvidenskabelige undersøgelser af emnet, interviewer trivselsvejledere der bruger naturen i deres vejledning, og jeg undersøger elementer af naturterapien i Danmark. Jeg gør så rede for Hartmut Rosas resonansteori, og på dette grundlag analyserer jeg bynær natur.

Endelig laver jeg et karrierelæringsforløb som skal foregå i naturen. Målet er at fremme resonante verdensrelationer – både i vejledningens øjeblik og med henblik på at opnå flere resonanserfaringer med gruppearbejde.

Konklusionen på opgaven er at vi i vejledningssammenhæng har en ret så uudnyttet ressource i naturen udenfor døren.

## Indledning

*Den nationale sundhedsprofil 2021* er nedslående læsning. Hvis man ser på aldersgruppen 16-24 år, vil man opdage at den gruppe har en tiltagende høj score på stressskalaen. For unge mænd gælder det at 31,2 % ”inden for de sidste fire uger har oplevet [deres] liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart eller belastende, samt at [de] føler sig nervøse eller stressede”. Tallene for denne gruppe var i 2010: 11,3 %, i 2013: 15,6 % og i 2017: 23,4 %. For unge kvinder i samme aldersgruppe ser tallene værre ud. I 2021 har 52,3 % en høj score på stressskalaen. Tallene var i 2010: 21,3 %, i 2013: 33,0 % og i 2017: 40,5%. Rapporten angiver at det ”er relevant at fokusere på udviklingen i forekomst over tid”.<sup>1</sup> Og her taler tallene tydeligt: oplevelsen af stress blandt unge går entydigt én vej, og det er op.

Som studievejleder på en gymnasial ungdomsuddannelse er der altså god grund til at standse op for det faktum at stress blandt unge mennesker tager til. Og uvilkårligt spørger man: hvad kan vi gøre for at modvirke væksten i mistrivsel blandt unge?

Man kan i første omgang tage et blik rundt i samfundet – hvad sker der, hvad gør man? Jeg lægger mærke til at der er en bevægelse og længsel mod naturen. Det kommer fx til udtryk ved at flere

---

<sup>1</sup> (Sundhedsstyrelsen, 2021, s. 38)

flytter fra storbyen til landet, ved pilgrimsvandring og ved en fornyet interesse for livet tæt på naturen som fx Frank Erichsen<sup>2</sup> og Andrea Hejlskov<sup>3</sup> er to (meget forskellige) eksponenter for. Indenfor terapien er der en voksende interesse for naturen som medterapeut – man inddrager ”oplevelser og øvelser i naturen i terapeutiske forløb”.<sup>4</sup> Endelig har corona-pandemien skubbet på den samme vogn. Man kunne ikke være sammen til møder på arbejdspladsen og socialt samvær i hjemmene, men man kunne gå en tur sammen i naturen.<sup>5</sup>

Jeg ønsker at undersøge hvad der sker når naturen kobles sammen med vejledning. Mere specifikt: jeg vil lave karrierevejledning – ikke i samtalelokalet ved siden af studievejlederkontoret, men i den bynære natur. Ved at flytte vejledningsaktiviteten ud i naturen ønsker jeg at imødegå den voksende mistrivsel blandt unge.

## Problemformulering

Mistrivsel blandt unge har nået nye og bekymrende højder. For at imødegå denne mistrivsel, vil jeg flytte (karriere)vejledningsrummet ud i naturen. Jeg ønsker at besvare følgende spørgsmål i min opgave:

1. Hvilken betydning har det at anvende naturen som vejledningsrum og inddrage den i vejledningssamtalen?
2. Hvordan kan naturen indgå som medspiller i vejledningsrummet med henblik på at skabe mulighed for resonante verdensforhold for vejlede?

## Metodiske overvejelser og opbygning af projektet

I det følgende vil jeg gøre rede for mine metodiske overvejelser og samtidig beskrive opgavens opbygning. Helt overordnet er opgaven inddelt i tre hovedafsnit. I det første hovedafsnit tager jeg udgangspunkt i empiri fra *Den nationale sundhedsprofil 2021*<sup>6</sup> (se indledningen) og fra den seneste udgivelse fra Center for Ungdomsforskning om unges mistrivsel.<sup>7</sup> De to undersøgelser er bagtæppe for en beskrivelse af det senmoderne samfund med Harmut Rosa som styrmand.<sup>8</sup> Herefter vil jeg give en

---

<sup>2</sup> (Danmarks Radio, 2022)

<sup>3</sup> (Hejlskov, 2013)

<sup>4</sup> (Seidler, Rodbjerg, & Jørgensen, 2021)

<sup>5</sup> (Morrow, 2020)

<sup>6</sup> (Sundhedsstyrelsen, 2021)

<sup>7</sup> (Katznelson, Pless, & Görlich, 2022)

<sup>8</sup> (Rosa, 2014) (Rosa, 2020) (Rosa, 2021)

introduktion til nøglebegreber hos Michel Foucault.<sup>9</sup> Med lys fra disse to teoretikere vil jeg foretage en diskursanalyse af vejledningslokalerne på Holstebro htx.

I det andet hovedafsnit fylder den indledende empiri væsentligt mere. Der skal nemlig lægges et fundament for relevansen af inddragelse af naturen i vejledningen. Så for det første vil jeg redegøre for hjerne- og psykologisk forskning<sup>10</sup> der understøtter synspunktet. For det andet vil jeg inddrage et kvalitativt interview med to vejledere som bruger naturen i deres arbejde.<sup>11</sup> Og for det tredje vil jeg præsentere naturterapi med to danske eksempler.<sup>12</sup> Herefter vil jeg gøre rede for Hartmut Rosas resonansbegreb og Martin Jordans og Hayley Marshalls<sup>13</sup> overvejelser om magt i det udendørs terapirum. Således klædt på vil jeg give en diskursanalyse af et bynært naturrum.

I det tredje hovedafsnit tager jeg udgangspunkt i en case med en elev. Med karrierelæringsteoretikerne Bill Law<sup>14</sup> og Tristram Hooley<sup>15</sup> i hånden fremlægger jeg et karrierelæringsforløb for denne elev. Jeg diskuterer og konkluderer løbende, og til sidst i opgaven konkluderer og perspektiverer jeg.

Mit afgangprojekt bygger på følgende moduler: Vejledning og samfund, Vejledning og vejleder, Vejledning og individ og Karrierelæring. Jeg inddrager kun sporadisk modulet Særlige vejledningsbehov.

### Afgrænsning

Vejledning i naturen grænser op til naturvejledning. Det er ikke i fokus i denne opgave.<sup>16</sup> Vejledning i naturen grænser også op til naturterapi. Jeg går ikke ind i en afklaring af forskelle og ligheder på terapi og vejledning.

### Videnskabsteoretisk ståsted

Min vigtigste teoretiker i denne opgave er Hartmut Rosa. Hartmut Rosa tilhører 4. generation af den såkaldte *Frankfurterskole*, og han hører hjemme i kritisk teori. *Frankfurterskolen* blev grundlagt i 1920'erne, og den tæller fremtrædende figurer som Theodor Adorno og Max Horkheimer (1. generation), Jürgen Habermas (2. generation) og Axel Honneth (3. generation). Den kritiske teori vil ikke blot "registrere den sociale virkelighed, som den er, men tillige bidrage til realiseringen af samfundet,

---

<sup>9</sup> (Villadsen, 2007)

<sup>10</sup> (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015) (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008)

<sup>11</sup> (Schou & Schou, 2022)

<sup>12</sup> (Høegmark, Hartvig, & Sørensen, 2020) (Edlev, 2019)

<sup>13</sup> (Jordan & Marshall, 2010)

<sup>14</sup> (Poulsen, Thomsen, Buhl, & Hagmayer, 2016)

<sup>15</sup> (Buhl, 2022)

<sup>16</sup> (Sandberg, 2019)

som det *bør være*. Kritisk teori er teori, der står i bevidst opposition til eksisterende sociale uretfærdigheder”.<sup>17</sup>

Baggrunden for dette synspunkt er at videnskaben ikke bare er en neutral fornuft, men et ”middel til at kontrollere, manipulere og i det hele taget udøve magt”.<sup>18</sup> Habermas mener at ”videnskaben aldrig [er] neutral. Helt konkret taler Habermas om at drivkraften bag dens arbejde er forskellige *erkendelsesinteresser*”.<sup>19</sup> Så det er vigtigt at videnskabsfolk interesserer sig for hvilke interesser deres forskning tjener.

I min opgave spiller Michel Foucault også en vigtig rolle. Han er poststrukturalist, og i forhold til videnskab og magt ligger han på linje med kritisk teori: ”hvis videnskaben er formet af og medproducerer historie og samfund generelt, så betyder det også, at den bør analyseres som magt. (...) løsningen er at gennemtænke sin egen videnskabelige praksis også i termer af ansvar, magt og marginalisering”.<sup>20</sup>

For denne opgave betyder det at jeg som vejleder både er rettet mod forståelse og handling.<sup>21</sup>

## Hartmut Rosa: Accelerationssamfund og fremmedgørelse

Den 9. oktober 2022 er valgkampen i sin indledende fase. Hovedhistorien i TV-Avisen kl. 21 er ”Højt tempo i samfundet skaber øget mistriivsel blandt unge”.<sup>22</sup> En ung kvinde fortæller om sit liv, og derefter interviewes bl.a. professor Noemi Katznelson og uddannelses- og forskningsminister Jesper Petersen om unges mistriivsel. Emnet er sat på dagsordenen i valgkampen.

Baggrunden for nyheden er en udgivelse fra Center for Ungdomsforskning (CeFU) som undersøger og forholder sig til unges trivsel og mistriivsel.<sup>23</sup> Bogen vender jeg tilbage til senere, men vi kan lægge mærke til den skarpt skårne overskrift hvor mistriivslen kobles direkte og kausalt på det høje tempo i samfundet. Når TV-avisen nævner det høje tempo, og udgivelsen fra CeFU sætter tempo på som den første parameter i forhold til mistriivsel, skyldes det Hartmut Rosas beskrivelse af det senmoderne samfund som et accelerationssamfund.

Ifølge Hartmut Rosa er der tre facetter i social acceleration: den teknologiske acceleration, accelerationen af social forandring og accelerationen af livstempo. Den første type acceleration er mest

---

<sup>17</sup> (Sørensen, 2012, s. 245)

<sup>18</sup> (Holm, 2018, s. 209)

<sup>19</sup> (Holm, 2018, s. 210)

<sup>20</sup> (Wæver, 2012, s. 310-311)

<sup>21</sup> (Launsø & Rieper, 2011)

<sup>22</sup> (Danmarks Radio, 2022)

<sup>23</sup> (Katznelson, Pless, & Görlich, 2022)

iøjnefaldende – et klassisk eksempel er den tid det tager at skrive, sende og modtage svar på et brev sammenlignet med den tid man bruger på at skrive en mail, sende den og modtage et svar. Der er tale om en voldsom acceleration, og den kan iagttages alle steder inden for transport, kommunikation og produktion.<sup>24</sup>

Accelerationen af social forandring er vanskeligere empirisk at bestemme, men Rosa argumenterer bl.a. vha. familiestrukturer: I førmoderne tid gik faderens erhverv i arv til sønnerne, generation efter generation, i moderniteten valgte sønnen måske et andet erhverv end faderen – og i senmoderniteten foretager det samme menneske flere karriereskift i sit arbejdsliv. Der er altså en stærk oplevelse af hele tiden at være på vej mod noget nyt – i karriere, i bolig, i holdninger osv. Rosa definerer denne acceleration som ”*en stadig hurtigere afvikling af pålideligheden af erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af de tidsrum, der kan siges at udgøre ’nuet’*”.<sup>25</sup>

Endelig er der accelerationen af livstempo. Man skal så at sige nå flere liv på én gang – læse avis på tabletten samtidig med at man følger med i en HBO-serie samtidig med at der dukker notifikationer op på telefonen som man lige må tjekke. Accelerationen af livstempo kan ”defineres som en *forøgelse af handlinger eller erfaringer pr. tidsenhed*”.<sup>26</sup> Så Rosa når frem til at ”definere det moderne samfund som et ’accelerationssamfund’ i den forstand, at det er karakteriseret ved et øget livstempo (eller tidsmangel) *til trods for imponerende teknologiske accelerationsrater*”.<sup>27</sup> Og han konkluderer: ”Det er, tør jeg godt sige, et af det moderne menneskes største tragedier: At det føler sig fanget i et evindeligt roterende hamsterhjul, hvor dets hunger efter liv og verden ikke bliver tilfredsstillet, men kun stadig mere frustreret”.<sup>28</sup>

Denne bestemmelse af det senmoderne er alvorlig, men det bliver sådan set værre endnu, for Rosa hævder at ”social acceleration faktisk er blevet en totalitær kraft i og for det moderne samfund.” Den kan ”absolut siges at være altgennemtrængende og altomfattende. Den udøver et pres ved at påføre konstant frygt for, at man taber kampen, at man måske ikke længere vil være i stand til at holde trit”.<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup> (Rosa, 2014, s. 20-21)

<sup>25</sup> (Rosa, 2014, s. 24)

<sup>26</sup> (Rosa, 2014, s. 26)

<sup>27</sup> (Rosa, 2014, s. 32)

<sup>28</sup> (Rosa, 2014, s. 37-38)

<sup>29</sup> (Rosa, 2014, s. 71-72)

Problemet er "tidslighedens skjulte sociale normer".<sup>30</sup> Rosa argumenterer sådan: på mange måder ser den vestlige modernitet sig som frihedselskende. Men samtidig adlyder dens individer "en retorik baseret på 'må' og 'skal': Vi legitimerer altid det, vi foretager os, over for andre og over for os selv, med reference til et eller andet ydre krav: 'Jeg er nødt til at tage på arbejde nu' (...) Når alt kommer til alt, føler vi os skyldige, fordi vi ikke har levet op til forventningerne". Det som gør det virkelig subtilt, er at disse normer optræder "som nøgne kendsgerninger, som en brutal naturlov, der ikke kan bestrides og ikke står til diskussion. De tidlige normer forekommer simpelthen 'bare at være der', og så er det op til den enkelte at overholde dem".<sup>31</sup>

I bogen *Det ukontrollerbare* uddyber Hartmut Rosa hvordan livet i accelerationssamfundet er. Han skriver "at verden ganske enkelt er blevet til aggressionspunkt for det moderne menneske. Alt, hvad der viser sig, vil man vide om, beherske, erobre, gøre nyttigt". Det betyder mere konkret at hverdagslivet

"for det gennemsnitlige, senmoderne menneske (...) koncentrerer og udmattes mere og mere i forsøget på at komme igennem den eksploderende to-do-liste, og punkterne på denne liste udgør aggressionspunkter, som de møder os i verden: indkøb, opringningen til den plejekrævende tante, lægebesøget, arbejdet, fødselsdagsfejringen, yogakurset: overstå, sørge for, rydde, klare, afslutte".<sup>32</sup>

Lad mig til sidst berøre Hartmuts Rosas forståelse af begrebet fremmedgørelse. Det er et vanskeligt begreb at tage fat i, fordi det gennem tiden har betydet og betyder noget forskelligt. Jeg tror det giver sig selv at begrebet hos Rosa har at gøre med konsekvenserne af accelerationssamfundet, så udtryk som hamsterhjul, aggressionspunkt og to-do-liste alle beskriver oplevelsen af fremmedgørelse, ligesom "tilstanden af depression eller burnout [fremtræder] som en radikal form af fremmedgørelse".<sup>33</sup> Rosa skriver:

"Fremmedgørelse betegner (...) en tilstand, hvor man ganske vist *har* relationer – som en familie, en arbejdsplads og måske et partimedlemskab, en hobby og et religiøst tilhørsforhold -, men hvor disse er blevet en ligegyldige, betydningsløse eller sågar modbydelige, selvom man har overordentlig succes i dem i betydningen af akkumulation af ressourcer: *De siger os ikke noget mere, de står stumme og/eller truende over for os.* I

---

<sup>30</sup> (Rosa, 2014, s. 89)

<sup>31</sup> (Rosa, 2014, s. 86-88)

<sup>32</sup> (Rosa, 2020, s. 12-13)

<sup>33</sup> (Rosa, 2021, s. 209)



ekstreme tilfælde kan en sådan "relationens relationsløshed" også bestå over for ens egen krop og ens egne følelser".<sup>34</sup>

Nøgleordene her er 'relationens relationsløshed', som er en tilsigtet selvmodsigelse. Fremmedgørelse står i modsætning til resonans – et begreb som jeg vil komme ind på senere. Her og nu skal vi kort vende os mod udgivelsen fra CeFU.

Tallene fra forskningsprojektets kvantitative del falder i tråd med tallene fra *Den nationale sundhedsprofil*: "27 procent af alle de unge [svarer], at de føler sig presset i hverdagen af, at de savner pusterum til at finde ud af, hvad de vil. Og 51 procent, at de føler sig presset af, at der er meget de skal hele tiden".<sup>35</sup> Denne oplevelse af pres får forfatterne til bl.a. at arbejde med livsbiografisk acceleration:

De ser at de unge "er spændt ud mellem en tydelig forestilling om en normalbiografi, en 'lige' vej gennem uddannelsessystemet, og oplevelser af at piske af sted for at kunne holde tempoet eller ganske enkelt ikke at kunne 'følge med'".<sup>36</sup> "De unge navigerer således i en stærk strukturelt indlejret diskurs, som handler om hele tiden at yde sit bedste for at blive på toget uanset farten og bump på vejen. (...) Udfordringerne med livsbiografisk acceleration handler både om at holde alle muligheder åbne, om ikke at falde igennem og om at holde trit".<sup>37</sup> Jeg tror det er helt på sin plads at tale om hamsterhjul, to-do-lister og en stor risiko for burn-out-erfaringer for de unge – med andre ord er risikoen for at de kan komme til at opleve en 'relationens relationsløshed', overhængende.

## Michel Foucault: Magt og overvågning

Jeg vil i det følgende vende mig mod Foucault da han giver nogle redskaber til konkret analyse af magtstrukturer i samfundet. Foucault har fokus på magt som den bliver udøvet i moderne, liberale samfund. Hans synspunkt er at "magten er produktiv". Magten er skabende, idet den virker ved at gøre individer til – og få individer til selv at gøre sig til - bestemte subjekter".<sup>38</sup> Vi kan tænke på den danske gymnasieskole – her ønsker man fx at bevæge de unge mennesker fra at være 'elever' til at være 'studerende'. For at opnå dette, må man udøve magt.

Foucault siger så at den moderne stat både er totaliserende og individualiserende. Totaliserende fx på den måde at man i studievejledningen inddeler elever i 'almindelige'/'normale' og så dem med særlige behov, dem som får specialpædagogisk støtte. Staten er individualiserende "når den

---

<sup>34</sup> (Rosa, 2021, s. 208)

<sup>35</sup> (Katznelson, Pless, & Görlich, 2022, s. 79)

<sup>36</sup> (Katznelson, Pless, & Görlich, 2022, s. 96)

<sup>37</sup> (Katznelson, Pless, & Görlich, 2022, s. 102)

<sup>38</sup> (Villadsen, 2007, s. 17)

interessere sig for den enkelte borgers personlighed, hans/hendes selvopfattelse eller psykiske konstitution".<sup>39</sup> I den forbindelse indfører Foucault begrebet 'pastoral ledelse'. "Det interessante ved denne ledelse er, at den retter sig mod individets indre, dets tanker, forestillinger og hemmeligheder. (...) For at kunne lede det moderne individ er det afgørende, at individet bringes til selv at fremsige sandheden om, hvem det er".<sup>40</sup>

En studievejledning er også individualiserende. Vi spørger: 'hvordan går det?', 'hvordan har du det?', 'hvad tænker du selv om situationen?' for på den måde at "påvirke formelt frie individer, deres handlinger og deres selvopfattelse." (...) Vi "ønsker at bibringe individer bestemt kapaciteter, ønsker at sætte individer i stand til at handle på bestemte måder, ønsker at bearbejde deres selvforhold og, i nogle tilfælde, at afrette dem".<sup>41</sup>

Et vigtigt redskab til analysen af magtrelationer og magtforhold er diskursanalysen. I første omgang handler diskurs om tale og skrift, men i videre forstand handler det også om fx krop og arkitektur – den "diskursive praksis (...) er tæt sammenvævet med konkrete praksisser, tekniske hjælpemidler og samfundets institutioner. (...) Diskursen skal altså betragtes som en art sproglig-materiel fordelingsmaskine, som strukturerer, hvad vi ser, og hvordan vi placerer det, vi ser".<sup>42</sup> I diskursanalysen vil det være på sin plads at se på forskellige modsætningspar som fx subjekt og objekt, indenfor og udenfor, og oppe og nede.

Foucault har en interesse for overvågning som en magtteknologi. Hans kendte metafor er et panoptikon – et sted der er indrettet så man kan overvåge fx et helt fængsel fra én bygning. Det er et "billedligt udtryk for den perfekt virkende disciplin (...) Ideen om at have en institution der virker alene i kraft af sin arkitektur, hvor magten på en måde er anonym, man behøver ikke at have en overvåger, for selve ideen om at man føler sig overvåget, installerer en selvovervågning. (...) En billedliggørelse af et håb om en evigt virkende, allestedsnærværende, konstant afrettende disciplin – en magtteknologi".<sup>43</sup>

---

<sup>39</sup> (Villadsen, 2007, s. 17)

<sup>40</sup> (Villadsen, 2007, s. 18)

<sup>41</sup> (Villadsen, 2007, s. 20)

<sup>42</sup> (Villadsen, 2007, s. 27-28)

<sup>43</sup> (Villadsen, Youtube, 2014, s. 27:03)

## Analyse af vejledningsrum

Når vi i vores studievejledning får besøg, får vi ofte bemærkningen: "Her ser dejligt ud" eller "I har det hyggeligt her". Disse udsagn er vi faktisk enige i. Men hvordan er kontoret indrettet – hvilke normer og værdier udstråler det?

Når man nærmer sig vores studievejledning fra det tilstødende studietorv, ser det sådan ud:



Jeg lægger mærke til to forhold. *For det første* er studievejledningen adskilt fra torvet med store vinduer og to døre, også med vinduer. I glasset er der (og det kan man ikke se på billedet) et metalnetværk. Så grundlæggende er der en adskillelse mellem 'inde i studievejledningen' og 'ude på studietorvet'. Der er gennemsigtighed og tilgængelighed fra den ene verden til den anden, men der er også en tydeligt markeret grænse – og man kan enten være inde eller ude. Er det 'inde i et fængsel' eller er det 'inde i varmen'? Er det 'ude i friheden' eller er det 'ude i kulden'?

Jeg har flere gange oplevet at elever der har et ærinde i studievejledningen, har taget en kammerat eller veninde med hen til døren, måske også med inden for døren. Det kan opleves som grænseoverskridende for en gymnasieelev at skulle bevæge sig ind på studievejledningskontoret. Jeg tror at de oplever at frihedsgraderne bliver færre når de overskrider tærsklen til studievejledning – og det giver

også god mening. Studievejledningen er et sted hvor systemet på forskellige måder udøver sin produktive magt på sine unge borgere.

Jeg tror også at vinduerne og metalnetværket i glasset fungerer som et symbol for overvågning af eleverne. Studievejlederne sidder på deres kontor, og skuer ud på studietorvet – de ser hvem der kommer forbi – og de holder øje med fravær og studieaktivitet.

*For det andet* lægger jeg mærke til mange firkanter. Gulv, vinduer, døre, loft, plakater på grænsen til vejledningen; stole, reoler og skranker inde i vejledningen. Der er dog også en potteplante til højre i billedet. Det firkantede handler i første omgang om økonomi og effektivitet: gulvet skulle lægges, loftet sættes op og adskillelsen mellem studievejledning og studietorv etableres – det sker effektivt og hurtigt ved at bruge firkantede elementer. Så kan man komme i gang med næste opgave som ligger og venter.

I næste omgang bliver det også en metafor for hvordan vi i det senmoderne ser på de mennesker der har deres hverdag på denne skole. Også her er der noget (nogen) der skal gå op, noget (nogen) der skal 'fitte' – også handler det om at forvalte 'ressourcer' (mennesker) økonomisk og effektivt så vi kan komme videre til næste opgave som ligger og venter.

Hvis man accepterer Rosas analyse af det senmoderne, kan disse mange firkanter blive et udtryk for "tidslighedens skjulte normer".<sup>44</sup> Bygningen står der, arkitekturen er uimodsigelig "som nøgne kendsgerninger, som en brutal naturlov, der ikke kan bestrides og ikke står til diskussion. De tidlige normer forekommer simpelthen 'bare at være der', og så er det op til den enkelte at overholde dem".<sup>45</sup> Man møder denne form for tænkning ekspliciteret i en bygning, og man tænker – der er simpelthen ikke noget at gøre ved det, sådan er livet.

Man kan også opfatte bygningen og arkitekturen som et aggressionspunkt. Her er en del af verden blevet erobret og behersket, af naturen er der kun en potteplante til stede, og den lever fuldstændig på menneskelig goodwill. Så er studievejledningen/skolen/systemet klar til at tage den menneskelige natur under behandling og gøre den lige så firkantet og effektiv som den ydre natur. Man kan også med Rosa tale om fremmedgørelse og relationens relationsløshed. Bygningen og arkitekturen "*siger os ikke noget mere, de står stumme og/eller truende over for os*".<sup>46</sup>

Lad os bevæge os indenfor i vejledningen:

---

<sup>44</sup> (Rosa, 2014, s. 89)

<sup>45</sup> (Rosa, 2014, s. 86-88)

<sup>46</sup> (Rosa, 2021, s. 208)



Jeg lægger her mærke til to forhold. For det første er der en skranke og et skrivebord. Disse to artefakter har selvfølgelig praktiske funktioner. Man kan tage imod ved og snakke over skranken. Og som studievejleder arbejder man ved sit skrivebord. Men både skrivebord og skranke har også stærke funktioner som grænsedragning og beskyttelse. For den som kommer ind, vil der være en angivelse af hvor langt man må gå – hvor grænsen ligger, og for studievejlederen er der en beskyttelseszone. Der er altså i rummets møblering en tydeliggørelse af os og dem – herunder også hvem der har magten i rummet.

For det andet lægger jeg mærke til at rummet virker mørkt og at det ser lyst ud udenfor. Det hænger mest sammen med studievejledningen har vinduer ud mod nord så solen kommer aldrig direkte ind i lokalet, og mindre sammen med selve fotograferingen. Udenfor er der grønne hække og træer. Indenfor kan man godt komme til at længes ud mod lys og natur.

Men lad os forestille os at der er budt velkommen ved skranken, og lad os nu gå ind i rummet til venstre som er samtale- og møderum. Her er to møblelementer:



Man kan vælge at sætte sig ved mødebordet eller i sofagruppen. Begge steder har en mere hjemlig udstråling: der er PH-lamper og en rispapirlampe, der er puder i sofaen og en rund skål på

sofabordet. Man kan føle sig hensat til en dagligstue med spisebord og sofagrube. Men samtidig er det firkantede tema ikke forladt: tæppe, sofabord, lænestole, sofa, spisebord og 'spisestuestole'. Og markeringerne af hvem der sidder hvor, og altså hvem der bestemmer, er også ret tydelige: jeg sidder altid i lænestolen, og jeg sidder helst på kontorstolen når jeg har samtaler med eleverne. Endelig antydes også forholdet mellem 'inde i mørket' og 'ude i lyset'.

I forhold til Foucault er der blødt op i markeringen af magt. Det sker at en elev tager kontorstolen, og i det hele taget giver møderummet en mere venlig udstråling. Men måske er der den finte gemt, at den pastorale ledelse udøves her. Som studievejleder har jeg brug for at eleverne kan føle sig trygge og kan få lyst til at åbne op for det som plager dem, og hvis omgivelserne på en måde signalerer hjemlighed og hygge, kan det måske være nemmere. Målet er jo – i forhold til Foucault – at når eleven betror sig, udøver sandhedshævdelse, bliver han/hun også bundet op på det der er sagt.

Når man er kommet indenfor i studievejledningen, dukker som nævnt en ny ude-inde-modsætning op, nemlig inde i studievejledning og ude i den friske luft og ved de grønne træer og buske. Og med det antydes også det som er hele plottet i denne opgave: hvordan kan vi inddrage naturen i vejledningen – kan vi gøre naturen til en medvejleder?

## Naturens effekt på vejledningen

Har det en effekt at flytte vejledningen ud i naturen? For at nærme mig en besvarelse af det spørgsmål, vil jeg gøre tre ting. For det første vil jeg undersøge forskningen indenfor feltet, for det andet vil jeg inddrage et interview med to som har erfaring med vejledning i naturen, og for det tredje vil jeg berøre elementer fra naturterapi i Danmark.

### Forskning i naturens effekt på mennesket

Jeg vil i det følgende gøre rede for to naturvidenskabelige forsøg som undersøger naturens effekt på emotioner og kognition. I begge forsøg har man to grupper raske forsøgspersoner – den ene gruppe går en lang tur i bynær natur (fx en park), den anden gruppe går langs en befærdet gade.

I det første forsøg undersøger man hvor vidt forsøgspersonerne efter vandreturen har en forhøjet neural aktivitet i et bestemt center i hjernen (subgenual prefrontal cortex) som i andre studier er blevet sammenkædet med indadvendt adfærd (som er forbundet med depression hos både depressive og raske personer); og hvor vidt disse forsøgspersoner selv tilkendegiver en øget eller aftagende tendens til grubleri ("rumination"). Det viser sig at vandreturen i naturlige omgivelser har en positiv

effekt på både aktivering af det aktuelle hjernecenter og tilkendegivelser vedr. grubleri, mens turen langs den befærdede gade ingen effekt har.<sup>47</sup>

I det andet forsøg undersøger man hvor vidt naturen kan forbedre forsøgspersonernes kognitive funktioner. Efter vandreturen skulle de løse forskellige opgaver. Fortolkningen af forsøget var, at når man opholder sig i naturen, bliver ens evne til at have en målrettet opmærksomhed genopbygget (og det var netop målrettet opmærksomhed der var brug for i forbindelse med testene). Det modsatte gør sig gældende når man opholder sig i urbane områder. Forskerne konkluderer: "In sum, we have shown that simple og brief interactions with nature can produce marked increases in cognitive control".<sup>48</sup>

Jeg synes begge undersøgelser er interessante, og de peger i 'den rigtige' retning. Men samtidig må jeg også bemærke at mit alternativ til vejledning i naturen ikke er en firesporet motorvej, men et vejledningslokale. Så måske ville forskellen ikke være helt så markant hvis det er de to muligheder der skal sammenlignes.

Samlende kan man sige at forskning "viser, at naturen har en helende effekt på menneskets fysiske og psykiske tilstand. Ifølge psykologerne Rachel og Stephen Kaplan og deres teori om *Attention Restoration Theory* har dette blandt andet at gøre med, at mennesket i naturen bruger en spontan frem for en målrettet opmærksomhed til at afkode omgivelser".<sup>49</sup> Og det var netop denne idé om spontan og målrettet opmærksomhed der var bærende for det andet forsøg.

### Vejledning i trivsel i naturen

#KomMed er et projekt som drives af UU Nordvestjylland, Projektet går ud på at hjælpe unge der er i mistrivsel, med at komme i gang med og gennemføre en ungdomsuddannelse.<sup>50</sup> De to medarbejdere Lena og Esben Schou bruger naturen i deres vejledning, og jeg har interviewet dem om det. Samtalen bevæger sig grundlæggende som undersøgelse af to spørgsmål: hvordan bruger Lena og Esben naturen i deres vejledning, og hvilken effekt oplever de at det har?

I #KomMed bruger man naturen på forskellige niveauer. Det kan være lige fra at man kører en tur i bilen eller går en halv time med en ung, videre til at man tager en gruppe med ud i en bålhytte et par

---

<sup>47</sup> (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015)

<sup>48</sup> (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008, s. 1211)

<sup>49</sup> (Seidler, Rodbjerg, & Jørgensen, 2021, s. 20)

<sup>50</sup> (Pluss Leadership, Nørgaard, & Gammelgaard, 2021, s. 18)



timer hvor man laver forskellige udendørs aktiviteter, til at man tager på en længere vandretur, og på den måde når ud til nogle grænser for hvad de unge kender eller troede at de turde gøre.

Hvad oplever Lena og Esben at der sker når trivselsvejledningen bevæger sig ud i naturen? De fortæller at

”når vi forlader kontoret, forlader vi også det semiubehagelige rum som mange kender. (...) Mange af dem vi oplever, har før haft dårlige oplevelser med at kigge hinanden i øjnene hen over et bord (...) og så er det naturen kan noget. Det er ligesom en køretur i en bil. Man sidder ved siden af hinanden og snakken kører på en helt anden måde. Det kan naturen også.”

Esben fortæller at han engang var til psykolog, og psykologen sagde til ham: ”Esben, du skal være klar over at naturen helbreder’. (...) I naturen søger man en tilfredshed, tilfredsstillelse, man kommer hjem og mærker at det har været godt for én”.<sup>51</sup>

De fortæller videre: ”Hvis vi tager en med ud der har det rigtig svært, og vi sidder inde på vores kontor og snakker om det der svære, så er det det der svære der er 100 % fokus på – alle projektører lyser ned på det der, hvorimod hvis du flytter scenen så kan man godt en gang imellem sige ’nej, prøv lige at se – er den ikke flot?’” Eller det kan være at man ser og smager på en svamp og får en snak om det. ”Og så har man sådan en oplevelse, og så kan man, du ved, ’nå – hvad var det der gjorde at du ikke kom i skole i går?’ Så kan man sådan lige zappe ud og ind – det er lidt svært når du sidder inde på et kontor og har booket et lokale i tre kvarter”.<sup>52</sup>

Jeg lægger mærke til tre virkninger: naturen er et alternativ til et ’semiubehageligt’ samtalerum, naturen har en helbredende effekt i sig selv, og naturen tilbyder sig som noget fælles tredje, som en distraktion eller omvej – og denne omvej giver en anden adgang til samtalen.

Lena og Esben kommer ind på en fjerde virkning af det at gå ud i naturen: ”Hvad du end laver, så er det jo relationelt opbyggende fordi du viser jo faktisk at du gider faktisk godt at gå ud af dit kontor, sætte dig ind i din bil og tage det her unge menneske med, køre et eller andet sted hen og gøre noget – og det er de jo ikke altid vant til.”<sup>53</sup> At bruge naturen i vejledningen kan vise et engagement som det at åbne døren ind til samtalerummet ikke viser.

---

<sup>51</sup> (Schou & Schou, 2022, s. 12:28-14:00)

<sup>52</sup> (Schou & Schou, 2022, s. 18:35-19:35)

<sup>53</sup> (Schou & Schou, 2022, s. 33:40-34:15)

## Naturterapi i Danmark

For at besvare kapitlets indledende spørgsmål, vil jeg for det tredje give en introduktion til naturterapi. Generelt er der i disse år en bevægelse mod at inddrage naturen i forskellige typer terapi. Man kan fx tale om "Wilderness Therapy", "Adventure Therapy", "Surf Therapy" og "Forest Therapy".<sup>54</sup> Fælles for disse terapiformer (og flere andre) er for det første at terapisesionerne først og fremmest foregår udendørs. For det andet er der i sessionerne et fysisk/kropsligt engagement i forhold til naturen. For det tredje er der i naturterapien en vægtlægning på slægtskabet mellem menneske og natur. Dvs. "we are 'part' of nature or simply 'are' nature. To go outdoors moves us closer to ourselves".<sup>55</sup> Lad mig give to eksempler fra Danmark:

Simon Høegmark og Sigurd Hartvig, grundlæggere af ViNatur, der udbyder naturterapeutiske kurser og uddannelser, fortæller historien om menneskets samhørighed med naturen vha. Big Bang og evolutionsteori. De lægger med andre ord et fundament vha. naturvidenskab, men bevæger sig dog hurtigt videre til fx "Træernes hemmelige sprog" og "Moder Jord og den store sammenhæng".<sup>56</sup>

Et andet eksempel er Lasse Thomas Edlev, som var med til at udforme og undervise på den første danske naturterapeutuddannelse.<sup>57</sup> Han skriver: "Naturoplevelser og oplevelsen af sig selv som menneske går hånd i hånd, for en *naturoplevelse* rummer altid et element af *selvoplevelse*, og derfor kan vi gennem oplevelser i naturen lære os selv bedre at kende".<sup>58</sup>

Lasse Thomas Edlev beskriver fire måder at møde naturen på: "Den *rationelle* tilgang til naturen definerer og rubricerer naturen ud fra viden, logik og refleksion. (...) Den *sanselige* tilgang til naturen åbner os for naturens skønhed, vitalitet og puls. (...) Den *berørende* tilgang til naturen sætter os i kontakt med følelser, associationer og fantasier (...) Den *hengivende* tilgang til naturen bringer os ind i ren væren ved at stilne vores tanker og følelser".<sup>59</sup> Disse fire tilgange udtrykker en bevægelse fra det rationelle til det religiøse. Eller man kan sige at transportretningen ændrer sig undervejs. I begyndelsen ser og sanser vi naturen – naturen gør indtryk på os. Men i den berørende tilgang tillægger vi naturen egenskaber vi faktisk selv indeholder – vi 'udtrykker' os på naturen. Og i den hengivende tilgang opløses grænsen mellem naturen og os.

---

<sup>54</sup> (Harper & Doherty, 2021, s. vi-vii)

<sup>55</sup> (Harper & Doherty, 2021, s. 9-10)

<sup>56</sup> (Høegmark, Hartvig, & Sørensen, 2020, s. 5-7)

<sup>57</sup> (human education group, 2022)

<sup>58</sup> (Edlev, 2019, s. 47)

<sup>59</sup> (Edlev, 2019, s. 59)

For disse ret toneangivende naturterapeuter i Danmark er det altså fundamentalt at når vi begiver os ud i naturen, er det dybest set for at møde os selv derude og i en eller forstand at opløse modsætningsforholdet mellem natur og menneske. Hartmut Rosa forholder sig også til denne problemstilling (og det bliver samtidig et indledningsord om resonans):

”begrebet om resonans (...) [er] på en måde placeret ved den moderne selv- og verdensforståelses afgørende grænseflader og bidrager til at bygge bro over dens hårde dualisme: Resonans er et begreb om *forbindelsen* mellem det oplysnings-rationalistiske eller naturalistiske verdenskoncepts strikt adskilte momenter ånd og krop (eller legeme og sjæl), følelse og forstand, individ og samfund og endelig ånd og natur. For så vidt Romantikens grundanliggende var at forsone akkurat disse modsætninger og adskillelser med hinanden, kan resonans forstås som et romantisk begreb – det modsætter sig det tingsliggørende verdensbegreb i rationalisme rettet mod beregning, fiksering, beherskelse og kontrol”.<sup>60</sup>

Rosa ønsker at ”bygge bro”, han siger at ”resonans er et begreb om forbindelsen mellem ånd og natur”. Og han siger endda at han er i gang med et romantisk projekt. Alligevel opfatter jeg at Rosa er et andet sted end naturterapeuterne. At bygge bro er ikke det samme som at skabe identitet, og den metaforiske brug af ordene ”forbindelse” og ”bro” anerkender netop brudfladerne, anerkender at der faktisk er to forskellige entiteter der skal bygges bro og skabes forbindelse mellem.

For min egen del vender jeg mig også mod Grundtvig. Han skriver at mennesket er ”som et Guddommeligt Experiment, der viser, hvordan Aand og Stöv kan gennemtrænge hinanden”.<sup>61</sup> Mennesket er ’Stöv’, og det er som sådan at man møder sig selv i naturen (og her tænkes ikke først og fremmest på forgængelighed, men på identitet). Her er den dybe korrelation og sammenhæng. Og samtidig hævder Grundtvig at der er noget andet til stede i mennesket, nemlig ’Aand’. Man kan måske forstå ånd som ansvar og valg. Mennesket har fx et ansvar for udretningen (og tilbageføringen) af Skjern Å, en bæver har ikke ansvar for sine byggeprojekter i Klosterheden Plantage – den følger netop sin *natur*. Og man kan måske sige at det er denne ånd der muliggør de fire tilgange til naturen som Lasse Thomas Edlev taler om – om end i modificeret form.

Har det en effekt at flytte vejledningen ud i naturen? Det var mit indledende spørgsmål – og svaret er ja. Svaret bygger til dels på forskning – det viser sig på forskellige måder at det at opholde sig i

---

<sup>60</sup> (Rosa, 2021, s. 199)

<sup>61</sup> (Grundtvig, 2020 (1832), s. 27)

naturen er godt for menneskets kognition og emotioner. Svaret bygger også på erfaringer. Trivselsvejledere og naturterapeuter oplever at naturen skaber nye indgange til et menneske. Og endelig bygger på svaret verdensantagelser. Vi kan som mennesker have et billede af hvad naturen er og kan, og ud fra dette blik gør naturen noget ved os, og ud fra dette blik fortolker vi hvad den gør.

## Hartmut Rosa: Resonans

Under coronanedlukningen 2020 flyttede Rane Willerslev med sin familie i sommerhus. Han fortæller hvordan han dag efter dag tager på jagt, men uden at komme hjem med et dyr. Men han kommer alligevel hjem med noget:

”Ved at vise et område din oprigtige interesse gør du området til din ven, og til sidst modtager landskabet dig. På dette stadie er dyrene heller ikke længere nogen, som bare kommer og går lidt tilfældigt omkring dig. De bevæger sig som i mønstre omkring dig. I falder ind i en fælles harmoni. Eller som jeg kalder det: en fælles resonans”.<sup>62</sup>

Har Rane Willerslev læst eller hørt Hartmut Rosa? Her er i hvert fald en vej at gå hvis man ønsker at modvirke to-do-lister og aggressionspunkter. Hartmut Rosa kalder det resonans, og han definerer resonans som en ”form for verdensforhold (...) hvori subjekt og verden gensidigt berører og samtidig transformerer hinanden”.<sup>63</sup> Videre skriver han: ”Resonans er fremmedgørelsens andet, sådan lyder min grundbegrebslige hovedtese”.<sup>64</sup> Resonans er altså svaret på accelerationssamfund og fremmedgørelse.

Resonans har fire kendetegn:

1. ”*Punktet, hvor man bliver påvirket (afficering)* (...) Pludselig er der noget, der kalder på én, noget, som udefra bevæger én og får betydning for én for dets egenværdi”.<sup>65</sup> I Willerslevs tilfælde opsøger han landskabet og viser det interesse – gør det til sin ven.
2. ”*Punktet med selvvirksomhed (svar)* (...) Til resonans hører altså for det andet, at vi reagerer på den kaldende impuls, og at vi går det i møde, som har bevæget os. Begrebet *emotion* dækker præcist dette andet kendetegn, for det betegner bevægelsen udadtil (e-movere), svaret”.<sup>66</sup> Landskabet modtager Willerslev.

---

<sup>62</sup> (Willerslev, 2021, s. 10)

<sup>63</sup> (Rosa, 2021, s. 203)

<sup>64</sup> (Rosa, 2021, s. 208)

<sup>65</sup> (Rosa, 2020, s. 32)

<sup>66</sup> (Rosa, 2020, s. 32-33)

3. ”Punktet med forvandling (transformation). (...) Resonanserfaringer *forvandler* os, og netop deri ligger der en erfaring af levendegørelse”.<sup>67</sup> Dyrene bevæger sig ikke længere tilfældigt rundt – de bevæger sig i mønstre. Rane og dyrene falder ind i en fælles harmoni.
4. ”Punktet med *det ukontrollerbare* (...) betyder (...) at der ikke findes en metode (...) der kan sikre, at vi kan komme i resonans med mennesker eller ting. (...) Men omvendt betyder det ukontrollerbare også, at det aldrig kan udelukkes, at der opstår resonans”.<sup>68</sup> Om det skriver Willerslev at det er nødvendigt at lytte – opmærksomt og længe – og så er tålmodigheden ”ikke en gang en garanti for at resonansen opstår”.<sup>69</sup> Konkluderende skriver Rosa at resonans altid har ”gavekarakter; resonans fremstår som vederfarelse, noget, der overgår én, og det er netop det, der menes med det ukontrollerbares konstitutive punkt”.<sup>70</sup>

Dette sidste punkt er vigtigt i den forstand at resonanserfaringer aldrig kan instrumentaliseres. Rosa vil ikke at resonanserfaringer bliver et middel til at overleve i en accelererende verden – de skal ikke forstås som oaser af deceleration med henblik på at fungere bedre i et accelerationssamfund.

Rosa taler også om omvejens funktion i forhold til at indgå i resonante relationer. ”You only find out who you are, what you want to do, and what your place in this society could be, by the detour”.<sup>71</sup>

Rosa er optaget af at det ikke er i det planlagte og kontrollerede man finder de afgørende indsigter og nye ideer, men i det tilfældige, på den omvej man måske ikke havde tænkt sig at følge i første omgang.

## Martin Jordan: Magt i terapirummet og i naturrummet

Martin Jordan er en foregangsmand indenfor naturterapi, og han tager sammen med Hayley Marshall os ind i overvejelser om forholdet mellem klient og terapeut. Et almindeligt terapirum giver en pejling til klienten om hvad han/hun kan forvente sig – hvilket forhold der vil være mellem terapeuten og klienten. Rummet udtrykker ”how much unconscious power is contained in the traditional therapeutic frame, and how this power is perceived to be in the hands of the therapist”.<sup>72</sup>

Hvad sker der når man bevæger sig ud i naturen? Jordan og Marshall skriver: ”the physical therapeutic setting is essential a more neutral space, in the sense of not being owned or controlled by either

---

<sup>67</sup> (Rosa, 2020, s. 35)

<sup>68</sup> (Rosa, 2020, s. 36)

<sup>69</sup> (Willerslev, 2021, s. 17)

<sup>70</sup> (Rosa, 2020, s. 53)

<sup>71</sup> (Rosa, Konference d. 25. nov. 2021: Oplæg ved Professor Hartmut Rosa, 2021, s. 41:20)

<sup>72</sup> (Jordan & Marshall, 2010, s. 349-350)

participant, so there is potential for both to share more fully in the co-creation of their therapeutic place”.<sup>73</sup>

Konkret betyder det at hvor terapeuten i udgangspunktet bestemmer fx hvilken rute man følger, kan det komme til forhandling. Det kan vække og forøge klientens følelse af at have indflydelse på relationen, der opstår altså en form for gensidighed. Måske begynder klienten at ønske at relationen bliver mindre asymmetrisk, og måske kan terapeutens engagement stige. Jordan og Marshall understreger at der er forskel på gensidighed og lighed. Der skal ikke være lighed i roller, der må være adskillelse og forskel til stede samtidig med gensidigheden.<sup>74</sup> De foreslår at man for at opretholde denne grænse-  
sedragning fx kan sidde under en form for (naturlig) afskærmning. Så henter man så at sige nogle markører med fra terapirummet ud i naturen.

Konkluderende skriver Jordan og Marshall:

We are interested in how psychotherapy in the natural world can be practiced in a safe and boundaried way, but also that the frame as traditionally understood doesn't trap us indoors. We believe the frame represents a way of understanding the relationships and spaces that become therapeutic, and in this sense can be reconstructed in a more fluid and dynamic way in the outdoors”.<sup>75</sup>

## Analyse af naturens rum

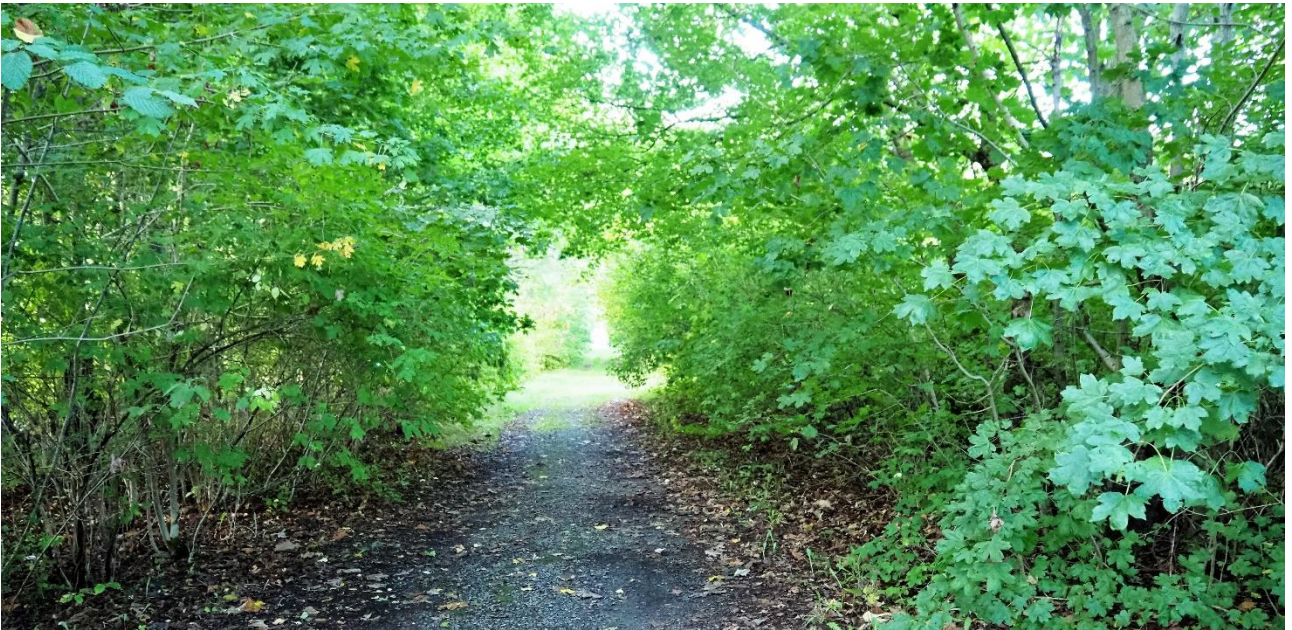
Hvordan kan naturens rum se ud? Her følger tre billeder af en rute jeg har gået med den elev som jeg har lavet denne opgaves karrierelæringsforløb til:

---

<sup>73</sup> (Jordan & Marshall, 2010, s. 350)

<sup>74</sup> (Jordan & Marshall, 2010, s. 351)

<sup>75</sup> (Jordan & Marshall, 2010, s. 357)





Grundlæggende ser jeg det samme i det tre billeder: for det første træer, grene, blade i efterårsdragt. Træer der sommeren igennem har strakt sig efter lyset, og som nu er på vej ind i en tilstand af pause, forventning, død. Et farvespil som hos mig vækker en følelse af forundring, glæde, sammenhæng. For det andet ser jeg en bro og en sti. Som i vejledningsrummet er også her en tilrettelæggelse af bevægelsen, en retning at gå, en form for forudbestemmelse. Der skabes også her et rum at være i. Men træer, grene, blade er ikke lukket ude fra dette rum, de strækker sig ind i rummet, og vekselvirker med det. Vejen frem er ikke entydig – der er forskellige veje at vælge. Og man kan vælge at standse op, nyde blikket, være til stede der hvor man er. Der er ligeledes en forventning forbundet med dette – for hvad viser stien efter svinget, på den anden side af broen? Jeg lægger også mærke til at den ene sti er smal, man må gå én og én – og hvem går forrest? Den anden sti er beregnet til at følges ad på, den er god til samtale.

At begive sig ud på en walk-and-talk med en elev er at give slip på det lokale som symboliserer overvågning. Jeg har som studievejleder ikke symbolsk tjek på hvad de andre elever foretager sig, computeren lod jeg blive hjemme. Det er ligeledes at sige farvel til skranke, skrivebord og kontor- og lænestol – altså de symbolske repræsentationer af magten. Men det er stadig mig der bestemmer ruten, og det er mig der går forrest på det smalle stykke – men begge dele kan godt være til forhandling. Det er måske også mig der leder samtalen, men måske er her bedre tid til at eleven egentlig også gerne vil snakke om noget andet.



Der er stadig noget der hedder indenfor og udenfor – nemlig på stien. Det er imidlertid en grænse som kan overskrides. Måske ligger det ikke lige for at vi som vejleder og vejledte begiver os uden for stien, men træer og planter viser os vejen – de arbejder konstant på at overskride og gennemtrænge den skillelinje. Måske ligger der her en udfordring som Jordan og Marshall arbejder med, nemlig at det også er vigtigt at forholde sig til de grænser som helt naturligt gælder i vejledningsrummet.

Det er oplagt at se denne walk-and-talk i sammenhæng med Rosas firleddede beskrivelse af resonans: 1. der er noget der kalder på dig – naturen, bladene, lyset, grenene, den friske luft – og 2. vi svarer på dette kald, bliver opløftede af gåturen, trækker vejret dybere ind. Det kan så ske 3. at vi lader samtalen gå en anden vej end vi måske forestillede os. At der sker en forvandling med os. Og endelig 4. sker det ikke nødvendigvis. Måske bliver vi mere optagede af bilstøjen som jo stadig er der på turen, måske kan vi ikke slippe tankerækken fra kontoret. Måske føler eleven turen som akavet?

I en meget konkret forstand er vandreturen en 'detour' – en omvej. Vi går en rute som ikke er nødvendig at gå, det tager faktisk længere tid at gå turen end at føre samtalen på skolen. Og undervejs kan vi blive 'afbrudt' i samtalen af en snegl på vejen, overvejelser om hvilken vej vi skal vælge, udsigter osv.

Jeg lægger også mærke til at stien bliver vedligeholdt og træerne skåret tilbage. På hele turen suser bilerne forbi på en nærliggende vej. Også den bynære natur er her på menneskelige betingelser. Den skal fitte ind, passe til behovene og være enkel at vedligeholde. Så vandreturen minder os stærkt om et dominerende accelerationssamfund. Men stadigvæk – træer og buske bliver ved med at brede sig – luften er frisk og lys i den lille lund. Og Rosa siger: "You only find out who you are, what you want to do, and what your place in this society could be, by the detour".

## Karrierelæringsforløb i naturen

Jeg vil i det følgende give et forslag til hvordan man kan lave karrierevejledning i naturen. Jeg lægger ud med at beskrive en case:

Mads har jeg mødt til Åbent Hus i foråret 2022. Han er talende, initiativrig og engageret – ikke noget med at gemme sig bag sine forældre. Mads har konkrete spørgsmål, og han har en plan for sit liv: han vil være lokofører, det er flaget i horisonten.

Mads begynder på htx i august. Inden da har vi haft overdragelsesmøder, for Mads bærer en autisme med sig. Så han har forskellige støttebehov, og på forhånd er der en bekymring for hvordan det vil gå for ham at deltage i gruppearbejde. Og ganske rigtigt: her møder Mads en stor udfordring. Det går

godt når han føler at gruppedlemmerne leverer varen, men når de 'slacker', står han af. Er vi ikke i skole for at lære noget? Har læreren ikke sagt at vi skal løse opgaven? Hvordan kan kammeraterne så holde fri?

Og – hvad skal Mads gøre når han oplever at klassekammeraterne ikke har lyst til at snakke med ham i fritiden. Han føler sig ignoreret, fx oplever han at han ikke må være med til online-spil, og at hans kammerater i det hele taget har noget udenfor skolen som han ikke er en del af. Med andre ord – Mads oplever både i skolen og i fritiden mistrivsel.

Så jeg beslutter at lave et karrierelæringsforløb for Mads. Grundingrediensen i forløbet er et vist antal walk-and-talks i bynær natur. Men inden jeg beskriver dette forløb, vil jeg gerne komme med nogle indledende definitioner:

### Karriere og kald

Man kan forstå *karriere* som en opadgående bevægelse i arbejdslivet – man bevæger sig 'op ad karrierestigen'. Jeg vil gerne anvende en bredere forståelse: karriere "beskriver en bevægelse gennem læring, uddannelse og arbejdsliv og involverer vores ønsker til livet og vores måde at balancere mellem de forskellige ønsker til forskellige livsområder i hele vores tilværelse".<sup>76</sup> Jeg gætter på at Mads har et mindset hvor karriere er en bevægelse op. For hans vedkommende handler det om at 'overstå' htx så han kan komme i gang med den uddannelse han drømmer om – så han kan få det job han længes efter.

Men karriere involverer "at balancere mellem de forskellige ønsker til forskellige livsområder" eller som det også formuleres: karriere "kræver daglig håndtering for at blive meningsfuld for den enkelte".<sup>77</sup> Et fundamentalt ønske hos Mads i både uddannelse og fritid er kompetence til samarbejde og fællesskab med mennesker. Så hvad kan vi gøre for at gruppearbejde bliver til en meningsfuld beskæftigelse for ham?

Hermed er vi ved de to næste begreber, nemlig *karrierekompetence* og *karrierelæring*. "Karrierekompetence er kompetence til at forstå og udvikle sig selv, udforske livet, læring og arbejde samt håndtere liv, læring og arbejde i forandringer og overgange. Det er en opmærksomhed på, hvad man gør, men også hvad man kan gøre, og at den enkelte formes via sin livsførelse og sine handlinger og

---

<sup>76</sup> (Thomsen, 2022, s. 30)

<sup>77</sup> (Thomsen, 2014, s. 7)

samtidig påvirker egne fremtidsmuligheder (...) den læring, som går forud for udviklingen af disse færdigheder, omtales som karrierelæring”.<sup>78</sup>

Kan man se karrierelæring og -vejledning som et forsøg på at udvikle et resonant verdensforhold? Rosa taler i sin resonansteori om at der er noget der kalder på én. Kaldet er fortrinsvist et religiøst begreb som indikerer at det arbejde jeg har, ikke er et arbejde jeg har valgt, men at der er en højere instans som har kaldet mig til at udføre denne gerning, og i udførelsen af den opfylder jeg det som egentlig er meningen med mit liv.

Rie Thomsen skriver: “I dag betragter jeg mit professorat i karrierevejledning som et kald (...) Det er (...) et stille kald til at udfylde en rolle som professor og sammen med både praktikere og politikere understøtte, at karrierevejledning kan hjælpe mennesker til at leve de liv, de ønsker”.<sup>79</sup> Jeg tænker at man i karrierevejledning arbejder på at den unge skal møde ’et kald’. Og at den unge kan få mulighed for at svare på det kald. Og når vi taler om Mads, kan kaldet handle om at han hører at gruppearbejdet, gruppemedlemmerne kalder på ham, og at han får bedre mulighed for at svare på dette kald så han sammen med sine kammerater oplever resonans i gruppen. Og jeg forestiller mig at disse resonante oplevelser kan betyde at paletten bliver større for Mads. Måske kan fritiden blive mindre ensom? Måske skal htx ikke bare overstås? Måske er der også en plan B og plan C hvis lokoførerdrømmen ikke bærer?

### Karrierelæringsforløb

Jeg benytter mig i planlægningen af forløbet af FFAST-modellen. Den er udviklet af Jane Westergaard, og de fem bogstaver står for: Fokus, Formål, Aktiviteter, Struktur og Teknikker.<sup>80</sup>

#### Fokus

Rosa taler om at en konsekvens af at leve i ’mode of aggression’ er ’burn-out’ – udbændthed. Når jeg hører Mads fortælle om sine frustration i forhold til gruppearbejde, tænker jeg at han forsøger at vinde magten over situationen – han skal på en eller anden måde vinke punktet ’gruppearbejde’ af på sin to-do-liste. Og det lykkes ikke. Så fokus er Mads’ rolle i gruppearbejde.

#### Formål

Målet er at nogle vandreture i bynær natur kombineret med samtale og vejledning i sig selv kan være resonante, og at disse to kan være et udgangspunkt for resonante oplevelser i gruppearbejdet.

---

<sup>78</sup> (Thomsen, 2014, s. 4)

<sup>79</sup> (Thomsen, 2022, s. 43)

<sup>80</sup> (Westergaard, 2012, s. 45)

## Aktivitet

Et antal vandreture i nærheden af Holstebro htx. Grunden til at jeg ikke lægger mig fast på et bestemt antal, er at strukturen ikke er meget stram (men stadig velovervejet):

## Struktur

Strukturen for de enkelte vandreture er enkel: Den første gang introducerer jeg kort til forløbet, vi taler sammen i forhold til læringsområder og til sidst på turen samler vi op og sætter evt. nogle mål som skal afprøves inden næste time. De næste gange udskifter jeg introduktionen med en snak om hvad der er sket siden sidst.

Jeg vil gerne strukturere samtalerne efter Bill Laws fire karriereudviklende færdigheder og Tristram Hooleys fem læringsområder – vel vidende at vi på flere planer har med 'detours' at gøre. Vi vil bevæge frit mellem færdigheder og læringsområder – der vil være overlap og gentagelser – men også en bevægelse fremad.

### *Bill Law og fire karriereudviklende færdigheder*

Bill Law taler om fire niveauer for karriereudviklende færdigheder (hvor de sidste bygger på de første):

1. At opdage (sensing – finding out)
2. At ordne (sifting – sorting out)
3. At fokusere (focusing – checking out)
4. At forstå (understanding – working out)<sup>81</sup>

Eksempler på spørgsmål fra 'at opdage': hvordan fungerer gruppearbejde for dig? Hvad gør de andre gruppemedlemmer? Hvad tænker du om det? Hvilke handlinger foretager du? Hvad føler du?

Eksempler på spørgsmål fra 'at ordne': hvordan fungerede gruppearbejde i folkeskolen? Hvordan er det i de forskellige fag?

Eksempler på spørgsmål fra 'at fokusere': hvad er vigtigt for dig i forhold til gruppearbejde? Hvad vil du gerne opnå? Hvad er det værste der kan ske? Og hvad er det bedste?

### *Tristram Hooley og fem læringsområder*

Når vi kommer til den sidste færdighed, vil jeg inddrage Hooley's fem læringsområder og hans norm-kritiske tilgang. Han skriver: "In our society we are not bound in chains (...) It is our worldview, our

---

<sup>81</sup> (Skovhus, 2018, s. 79) (Poulsen, Thomsen, Buhl, & Hagmayer, 2016, s. 20)

'horizon for action' og our 'common sense' about what is possible and desirable which serve as our bindings".<sup>82</sup> Hooley lægger sig her fuldstændig på linje med kritisk teoris samfunds- og ideologikritik. Så karrierelæring er for Hooley en kritisk praksis, og derfor fremlægger han "A framework for emancipatory career education:

### Learning areas

### Key question

- |  |  |
|--|--|
| 1. Exploring ourselves and the world where we live, learn and work.                            | Who am I   |
| 2. Exploring how our experience connects to broader historical, political and social systems.  | How does the world work?                             |
| 3. Developing strategies that allow us individually to make the most of our current situation. | Where do I fit into the world?                       |
| 4. Developing strategies that allow us collectively to make the most of our current situation. | How can I live with others?                          |
| 5. Considering how the current situation and structures should be changed.                     | How do I go about changing the world?" <sup>83</sup> |

Når vi bevæger os ind i Hooleys fem læringsområder, bliver perspektivet bredere end hos Law. Der gives også en mulighed for at undersøge egne normer og de normer som systemet lægger på individet. Denne normkritik er inspireret af Wikstrand og Lindberg<sup>84</sup>: "Man kan tale om vejlederens personlige værdier, som kan udgøre en form for hjemblindhed, og derfor svære at få øje på. (...) Det gælder også om at få øje på og forholde sig til de normer, der findes på eller i den institution, hvor man har sin praksis. Man kan måske sige det på den måde: 'hvor du sidder er hvor du står'".<sup>85</sup> Og det er egentlig det arbejde der er i gang med udforskningen af de fem læringsområder.

### Hvem er jeg?

Eksempler på emner der handler om det første læringsområde: her drejer det sig om en bred interesse for Mads, og en måde at spørge på så han også selv bliver interesseret i hvem han er. Nysgerrighed overfor Mads' oplevelser i gruppearbejdet. Hans reaktioner på de andres handlinger – hvad gør

---

<sup>82</sup> (Hooley, 2015, s. 2)

<sup>83</sup> (Hooley, 2015, s. 15)

<sup>84</sup> (Wikstrand & Lindberg, 2015)

<sup>85</sup> (Buhl, 2022, s. 12)

de egentlig? Det handler videre om en nysgerrighed overfor stumme og resonante relationer på Holstebro htx: klassekammerater, lærere, undervisningslokaler, skoleskemaer osv.

Hvordan fungerer verden?

Eksempler på emner der handler om det andet læringsområde: her drejer det sig om at koble gruppearbejde og dets dynamikker til en uddannelseskontekst. Hvorfor hylder htx projektarbejdet? Hvad er htx-ånden vokset ud af?

Hvor passer jeg ind i verden?

Eksempler på emner der handler om det tredje læringsområde: her handler det om hvordan Mads kan udvikle strategier som tillader ham at få så meget som muligt ud af gruppearbejdet? Hvilke strategier kan han udvikle reaktivt – altså når gruppearbejdet går i en retning han ikke kan være i, og hvilke strategier kan han udvikle proaktivt – altså for at forebygge nedbrud i gruppen og hos ham selv og for at gøre oplevelsen resonant?

Hvordan kan jeg leve med andre?

Det fjerde læringsområde ligner det foregående – dog er fokus på fællesskabet som sådan. Egentlig kan man her tage fat i fællesskabet – gruppen – og arbejde på at skabe deltagelsesmuligheder for alle, altså inklusion.<sup>86</sup>

Hvordan kan jeg forandre verden?

Eksempler på emner der handler om det femte læringsområde: her drejer det sig om det er muligt at bevæge sig fra de symbolske firkanter herredømme til en verden hvor naturen har plads til at brede sig ind over stien?

Teknikker

Jeg bruger min evne til og erfaring med at lytte og stille spørgsmål. Og jeg inviterer naturen ind i vejledningsrummet og lader den være den store medspiller i forhold til karrierelæringsforløbet

Diskussion af karrierelæringsforløbet

Mads har autisme, og det er sådan vi må forstå ham. Når det er sagt, er Mads' stærke holdning til ligegyldighed og hans ønske om at håndtere gruppearbejdet både symptomatisk og inspirerende: Han er for det første på en måde dybt indlejret i "tidslighedens skjulte sociale normer".<sup>87</sup> Han vil gerne have tjek på gruppearbejdet, sætte tjek på to-do-listen i så henseende – og når det ikke lykkes,

---

<sup>86</sup> (Madsen, 2009) (Kornerup, 2009)

<sup>87</sup> (Rosa, 2014, s. 89)

medfører det bogstaveligt 'burn-out' hos ham. For det andet har Mads en stærk reaktion mod ligestyldighed og dovenskab. Det kan henføres til samme firkantede tænkning – når læreren har sagt det, er det for at det skal gøres. Men der er også en anden vinkel på det, nemlig at Mads ikke har opgivet håbet. Han har et kald og en mission, og den agter han at gennemføre. Mads er i opgør med en mentalitet der er udbrændt.

Så på en måde er spørgsmålet: hvem skal lære af hvem? Jeg tænker Mads har en stærk opfordring til en kultur som er præget af udbrændthed: Find tilbage til kilderne. Lad jer begejstre. Og Rosa har måske en stærk udfordring til både Mads og os andre: Lad naturen gro ind over stien.

Jeg vil også gerne i denne diskussion have en bæredygtighedsvinkel ind. Rita Buhl stiller i sin nye bog følgende spørgsmål:

”vejledning - forstået som en kritisk praksis (Hooley 2015) - kan bidrage til at yde accelerationen modstand og kritik ved at støtte individer og fællesskaber i at træffe og gennemføre de beslutninger, som er rigtige for deres uddannelses- og arbejdsliv uagtet 'tidens' normer om vækst i accelererende tempo. Så et godt spørgsmål er; hvordan vejledning kan medvirke til, at vi generobrer tiden og livet – medvirke til at støtte menneskers veje til bæredygtigt liv og livsførelse?”<sup>88</sup>

Vetlesen og Willig skriver: ”Vi må indrette os og det samfund, vi er borgere i, på en sådan måde, at alle vores aktiviteter fremmer værdien af og betingelserne for *regeneration* til forskel fra at ødelægge, tømme og tappe”.<sup>89</sup> Dette perspektiv spiller også med hos Suna Christensen der har levet blandt grønlandske rensdyrjægere. Hun fortæller: ”Jeg opdagede, at vores forestillinger om uddannelse hænger sammen med det, vi begærer i livet. (...) For [rensdyrjægerne] var det umuligt at tænke uddannelse uden at tænke samspil med naturen som grundpræmis”.<sup>90</sup>

Ved at inddrage naturen i vejledningen bevæger vi os måske nogle skridt hen mod at 'regenerere' frem for at 'ødelægge, tømme og tappe' – både de menneskelige ressourcer og naturen. I mødet med naturen i vejledningen kommer det måske 'ind på lystavlen' at den er der, og at den står der i sin egen ret. At vi har et ansvar for os selv og den verden vi er en del af.

---

<sup>88</sup> (Buhl, 2022, s. 8)

<sup>89</sup> (Vetlesen & Willig, 2017, s. 188)

<sup>90</sup> (Christensen, 2019, s. 57)

## Konklusion

Der er en voksende mistrivsel blandt unge. En del af forklaringen kan være social acceleration og fremmedgørelse. Verden som aggressionspunkt kommer ifølge min analyse til syne i vejledningslokalerne på Holstebro htx.

Mit spørgsmål er så hvilken betydning det kan have at flytte vejledningsrummet ud i naturen. Forsøg viser at naturen har en positiv effekt på kognition og emotioner. Trivselsvejlederes og naturterapeuters erfaring peger på at naturen er et godt alternativ til et 'semiubehageligt' kontor, at naturen helbreder, at naturen tilbyder et fælles tredje eller en distraktion, og at den virker relationelt opbyggende. Men jeg synes også at det er vigtigt at have en opmærksomhed på det bagvedliggende natursyn.

Rosas teori om resonans peger på at det også i forhold til naturen kan lade sig gøre at være i en resonant verdensrelation. Han lægger vægt på at det ikke er i det planlagte og kontrollerede man finder sin plads i samfundet, men på omvejen. Udfordringen er at vi ikke kan eller må instrumentalisere resonanserfaringer – de har altid "gavekarakter".<sup>91</sup>

Jordan gør opmærksom på at magtforholdet og rollefordeling mellem klient og terapeut kan ændre sig ved at bevæge sig ud i naturen, og at det er vigtigt at have en opmærksomhed på det. Min analyse af et bynært naturområde understreger at en tur i det fri fjerner magtsymboler og lader de skarpe grænser mellem inde og ude udviskes og udfordres. Og at naturen som en mulig resonanspartner står stærkt og giver inspiration og mange mulige 'detours'.

Hvordan kan naturen indgå som medspiller i vejledningsrummet? Konkret danner naturen en ramme om et forløb. Den er baggrundstæppet, og den gør noget ved samtalen – fx kommer samtalen til at brede sig mere ud. Men naturen bliver også tydelig som en resonanspartner, og det kan bevæge og inspirere til en mere bæredygtig tilgang til livet.

## Perspektivering

Jeg synes der er flere perspektiver i emnet naturen som medvejleder. Helt grundlæggende kalder dette felt på forskning og forsøg. Jeg har ikke fundet vejledningslitteratur som forholder sig til naturen i vejledningen, og jeg tænker – her skal forskes.

---

<sup>91</sup> (Rosa, Det ukontrollerbare, 2020, s. 53)



Fokus i opgaven har været naturens betydning for den vejledte. Jeg er altså ikke kommet ind på naturen betydning for vejleder. Her er et felt som er vigtigt at undersøge nærmere. I den forbindelse synes jeg det er tankevækkende at en fundamental metafor i *Medfølelsens pris*<sup>92</sup> er 'lejrbalet'. Metaforen vokser ud af indianeres regelmæssige tilbagetrækning til et sted med lejrbalet hvor man søgte opbygning, regeneration – altså resonans. Et lejrbalet har meget med natur at gøre. Så spørgsmålet er hvordan vejledere kan søge resonans i naturen?

For det tredje tænker jeg at man også kan arbejde mere lokalt med at invitere naturen ind på skolens område. I Danmark arbejdes der med terapihaver til hjælp for fx mennesker med PTSD.<sup>93</sup> Jeg synes det ville være oplagt at anlægge små haver eller båltekte på skolens grund og anvende disse rum målrettet i vejledningen, men også som områder hvor fritid og skole, natur og kultur møder hinanden med deraf følgende mulighed for resonans.

Jeg nævnte ovenfor at Mads har autisme. Jeg er ikke gået ind i problemstillingen som sådan, men jeg synes det vil være oplagt at arbejde med naturen i forhold til unge med særlige behov. Jeg kan desuden bemærke at jeg i det skitserede karrierelæringsforløb arbejder individuelt med Mads. Man kunne arbejde med inklusion og have gruppen/klassen med i en form for proces.

---

<sup>92</sup> (Isdal, 2018)

<sup>93</sup> (Stigsdotter & Randrup, 2008)

## Bibliografi

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*, 19(12), s. 1207-1212.
- Bratman, G. N., Hamilton, J., Hahn, K., Daily, G., & Gross, J. (14. juli 2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*, s. 8567-8572.
- Buhl, R. (2022). Karrierevejledning og bæredygtighed – mellem resonanstrang og accelerationstvang. I R. Buhl, & P. Plant, *Karrierevejledning og bæredygtighed*. København: Frydenlund (in press).
- Christensen, S. (2019). *Bæredygtig undervisning*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Danmarks Radio. (november 2022). *DR.DK*. Hentet fra Frank & Kastaniegaarden: [https://www.dr.dk/drtv/saeson/frank-and-kastaniegaarden\\_248731](https://www.dr.dk/drtv/saeson/frank-and-kastaniegaarden_248731)
- Danmarks Radio. (9. oktober 2022). *DRTV*. Hentet fra TV-avisen: [https://www.dr.dk/drtv/episode/tv-avisen\\_-hoejt-tempo-i-samfundet-skaber-oeget-mistrivsel-blandt-unge\\_342960](https://www.dr.dk/drtv/episode/tv-avisen_-hoejt-tempo-i-samfundet-skaber-oeget-mistrivsel-blandt-unge_342960)
- Edlev, L. T. (2019). *Naturterapi. Oplev naturen - styrk livet*. København: Gyldendal.
- Grundtvig, N. (november 2020 (1832)). *Nordens Mythologi eller Sindbilled-Sprog historisk-poetisk udviklet og oplyst*. Hentet fra GV Grundtvig Værker: <http://www.xn--grundtvigsvrker-7lb.dk/tekstvisning/26865/o#{%22o%22:o,%22vo%22:o,%22k%22:o}>
- Harper, N. J., & Doherty, T. (2021). An Introduction to Outdoor Therapies. I N. J. Harper, & W. W. Dobud, *Outdoor Therapies. An Introduction to Practices, Possibilities, and Critical Perspectives* (s. 3-15). New York og London: Routledge.
- Hejlskov, A. (2013). *Og den store flugt*. København: Forlaget Uro.
- Holm, A. B. (2018). Videnskab, politik og samfund. I A. B. Holm, *Videnskab i virkeligheden. En grundbog i videnskabsteori* (s. 197-217). Aarhus: 2018.
- Hooley, T. (2015). *Emancipate yourselves from mental slavery: self-actualisation, social justice and the politics of career guidance*. Derby: International Centre for Guidance Studies, University of Derby.
- human education group. (november 2022). *naturterapeut uddannelse*. Hentet fra human education group. institut for dynamisk og spirituel psykoterapi: <https://heg.dk/natur-terapeut/>
- Høegmark, S., Hartvig, S., & Sørensen, J. (2020). *Vi er natur. Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter*. København: Muusman Forlag.
- Isdal, P. (2018). *Medfølelsens pris. Når professionelle hjælpere har brug for hjælp*. København: Akademisk Forlag.
- Jordan, M., & Marshall, H. (14. december 2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame. *European journal of Psychotherapy and Counselling*, s. 345-359.
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering. Om ny udsathed i ungdomslivet*. København: Aalborg Universitetsforlag.

- Kornerup, I. (2009). Inklusion som begreb og styringsredskab. I C. Pedersen, B. Madsen, I. Kornerup, & M. B. Larsen, *Inklusionens pædagogik* (s. 41-76). København: Gyldendals Bogklub.
- Launsø, L., & Rieper, O. (2011). Forskningstyper. I L. Launsø, & O. Rieper, *Forskning om og med mennesker. Forskningstyper og forskningsmetoder i samfundsforskning* (s. 12-42). København : Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Madsen, B. (2009). Inklusionens pædagogik - om at vide, hvad der ekskluderer, for at udvikle en pædagogik, der inkluderer. I C. Pedersen, B. Madsen, I. Kornerup, & M. B. Larsen, *Inklusionens pædagogik* (s. 11-40). København: Gyldendals Bogklub.
- Merrow, C. (juli-november 2020). Outdoor, Peripatetic Philosophical Counseling. *Philosophical Practice*, s. 2529-2533.
- Pluss Leadership, Nørgaard, M., & Gammelgaard, H. (2021). *ALLE UNGE MED iMIDT*. Hentet fra PIXI - Alle unge med imidt - 2021: [https://www.alleungemedimidt.dk/\\_files/ugd/oc673b\\_fd6db680585442bdb5d8d78fbc939870.pdf](https://www.alleungemedimidt.dk/_files/ugd/oc673b_fd6db680585442bdb5d8d78fbc939870.pdf)
- Poulsen, B. K., Thomsen, R., Buhl, R., & Hagmayer, I. (2016). *Udsyn i udskolingen*. København: KL og Danmarks Lærerforening.
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2020). *Det ukontrollerbare*. København: Eksistensen.
- Rosa, H. (2021). Forord, Indledning og Del I: De menneskelige verdensforholds grundelementer. I H. Rosa, *Resonans. En sociologi om forholdet til verden* (s. 10-223). København: Eksistensen.
- Rosa, H. (25. november 2021). *Konference d. 25. nov. 2021: Oplæg ved Professor Hartmut Rosa*. Hentet fra cefu. Center for Ungdomsforskning: <https://www.cefu.dk/emner/video/konferenceoplaeg/konference-d-25-nov-2021-oplaeg-ved-professor-hartmut-rosa.aspx>
- Sandberg, E. (2019). *Naturvejledning i Norden: en bog om oplevelser, læring, refleksion og deltagelse i mødet mellem natur og mennesker*. København: Nordisk Ministerråd.
- Schou, L., & Schou, E. (7. oktober 2022). Interview af to #KomMed-medarbejdere. (T. H. Mortensen, Interviewer)
- Seidler, P. H., Rodbjerg, P., & Jørgensen, D. E. (oktober 2021). Naturen som medterapeut. *Tidsskrift for psykoterapi*, s. 17-22.
- Skovhus, R. B. (2018). *Vejledning - valg og læring. Unges deltagelse i vejledning*. Aarhus: Saxo Publish og VIA University College.
- Stigsdotter, U. K., & Randrup, T. (2008). *Konceptmodel Terapihaven Nacadia*. Hentet fra Terapihaven Nacadia: <https://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/forskning/nacadia-konceptmodel.pdf>
- Sundhedsstyrelsen. (2021). *Danskernes sundhed. Den nationale sundhedsprofil*. København: Sundhedsstyrelsen.

- Sørensen, A. (2012). 7. Kritisk teori. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard, *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udg., s. 245-287). København: Hans Reitzels Forlag.
- Thomsen, R. (2014). *Karrierekompetence og vejledning i et nordisk perspektiv. Karrierevalg og karrierelæring*. Oslo: NVL .
- Thomsen, R. (2022). *Karriere*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Vetlesen, A. J., & Willig, R. (2017). *Hvad skal vi svare*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Villadsen, K. (2007). Foucault: Den bevægelige velfærdskritik. I N. Mik-Meyer, & K. Villadsen, *Magtens former. Sociologiske perspektiver på statens møde med borgeren* (s. 16-42). København: Hans Reitzels Forlag.
- Villadsen, K. (10. marts 2014). *Youtube*. Hentet fra Kasper Villadsen "Foucault, Magten og Staten": [https://www.youtube.com/watch?v=LV86XGBFeFE&ab\\_channel=KristianLindegaardSvendse](https://www.youtube.com/watch?v=LV86XGBFeFE&ab_channel=KristianLindegaardSvendse)  
n
- Westergaard, J. (2012). *Effektiv gruppevejledning af unge*. København: Schultz.
- Wikstrand, F., & Lindberg, M. (2015). *Tala om arbetslivet! Ett genusmedvetet och normkritiskt metodmaterial för hela skolan*. Stockholm: Skolverket.
- Willerslev, R. (2021). *Mit magiske træ. Og andre fortællinger om naturens kraft. Fortalt til Danni Travn*. København: Grønningen 1.
- Wæver, O. (2012). 8. Strukturalisme og poststrukturalisme. I M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard, *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. udg., s. 289-333). København: Hans Reitzels Forlag.