



# Kursusprogram

## Styrk unges mentale sundhed, egen trivsel og overskud i naturen

- en efteruddannelse i naturbaseret trivselsfremme for efterskoler



**Sted:** Trente Mølle Naturskole, Trentevej 7, 5672 Broby

Modul 1: d. 5. - 6. november 2024

Modul 2: d. 18. - 19. november 2024

Modul 3: d. 2. - 3. december 2024

### Formål

Alt for mange unge mistrives og oplever stress og ensomhed. Der er derfor brug for, at den faglige undervisning suppleres af nye fællesskabende og trivselsfremmende metoder, som giver unge mulighed for en hjernepause, opdage nye sider af sig selv og få et meningsfuldt samvær.

Naturbaseret sundheds- og trivselsfremme er en metode til at styrke forbindelsen til naturen. Mennesket er natur og vores krop, sind og nervesystem er udviklet til et liv tæt på naturen. I dag opholder mange sig alt for meget indenfor, og vi bliver konstant bombarderet med informationer gennem elektroniske medier. Vores nervesystem bliver stresset og hjerne overbelastet. Der er behov for, at vi vender tilbage til naturen, åbner vores sanser og giver mere plads til væren og kreativitet udenfor, så vores krop og sind genoplades.

**Formålet** med efteruddannelsen er at få en større forståelse for naturens betydning for unges trivsel og overskud. Med udgangspunkt i den nyeste viden om naturbaseret sundhedsfremme får du konkrete metoder og redskaber med hjem til at styrke elevernes oplevelse af forbundethed med naturen og hinanden.

Forskning viser, at naturen har en beroligende virkning på nervesystem og virker genopladende på den fysiske og mentale sundhed. Når vi opholder os i naturlige miljøer, kombineret med sundhedsfremmende aktiviteter, oplever vi en større indre ro, får mere energi, en styrket koncentrationsevne, et bedre humør og møder hinanden mere tillidsfuldt og ligeværdigt. Det kan styrke både de sociale fællesskaber eleverne imellem og relationen mellem lærer og elev. Implementering af naturbaseret trivselsfremme på efterskolerne kan derfor både styrke elevernes trivsel, livsglæde og fællesskab, mens du også kan bruge metoderne og den nye viden i dit eget liv til at øge din mentale sundhed og arbejdsglæde.

## Indhold

Efteruddannelsen forløber over seks dage og veksler mellem oplæg, egne oplevelser i naturen og afprøvning af metoden. Undervisningen kombinerer teori og praksis, men der vil være en overvægt af praksisnær læring i naturen, så deltagerne kommer til at mærke effekterne af de naturbaserede aktiviteter på egen krop og sind, og let kan implementere øvelserne i hverdagen efter uddannelsen er afsluttet.

Efteruddannelsen tager udgangspunkt i ViNatur's forskningsbaserede NBMC-metode, som står på de fire søjler: Nature, Body, Mind og Community. Metoden forstærker naturens sundhedsfremmende virkninger og kobler øget forbundetheden med naturen, kontakten til egen krop, restitution af sindet og fællesskabende lege og aktiviteter. På uddannelsen lærer du at tilrettelægge ture og forløb i naturen og introduceres til forskellige øvelser som sanseøvelser, kropsbevidsthedsøvelser, naturfortællinger, narrative meditationer, åndedrætstræning, lege, bålfortællinger, bålsamtaler og æstetiske læreprocesser.

## Målgruppe

Efteruddannelsen er målrettet fagpersoner, som ønsker at integrere naturens trivselsfremmende og restituerende virkninger i deres undervisning og pædagogiske arbejde med elever på efterskoler. Undervisningen er solidt funderet i de førende teorier indenfor naturbaseret sundhedsfremme og naturpsykologi og har til formål at understøtte deltagerens faglige kompetencer i at bruge naturen i lærings- og dannelsesforløb for unge.

## Program

### Modul 1 - d. 5. - 6. november 2024

Vi introducerer de førende teorier indenfor naturbaseret sundhedsfremme og ser på, hvad forskningen siger om naturens restituerende og trivselsfremmende virkninger, og hvordan vi med øvelser kan øge naturens positive effekt.

Uddannelsen er funderet i et evolutionspsykologisk og økopsykologisk perspektiv, og vi har fokus på vores medfødte instinkter og orienteringsevne, og hvordan vi bruger dem bedst i det moderne samfund.

Vi ser på hjernens, nervesystemets og åndedrættets samspil for at få bedre indsigt i, hvordan krop og psyke hænger sammen, når vi er i naturen.

- ⇒ Psykoevolutionær teori
- ⇒ Stress Reduction Theory [Ulrich]
- ⇒ Biophilia hypothesis [Wilson]
- ⇒ Attention Restoration Theory [Kaplan og Kaplan]
- ⇒ Forstå og udnyt dit åndedræt

### **Modul 2 – d. 18. - 19. november 2024**

På modul 2 får deltagerne en indføring i, hvilke naturmiljøer, der højner vores restitution, så krop og sind genopbygges.

Her er fokus på redskaber til at åbne op for andre dimensioner og rum i naturen via arbejde med sanserne.

Vi arbejder med motorik, udetræning, symboler og lege i naturen, og lærer hvordan bålet og fortællinger kan skabe større samhørighed i en gruppe.

- ⇒ Supportive Environment Theory [Patrik Grahn]
- ⇒ The Aesthetics of Atmospheres [Gernot Böhmer]
- ⇒ Sanseintegration, lege, symboler og motorik i naturens rum
- ⇒ Narrativ meditation, bål og fortællinger

### **Modul 3 - d. 2. - 3. december 2024**

På dette modul arbejder vi med planlægning og afvikling af forløb og naturaktiviteter målrettet unge i praksis. Alle på uddannelsen gennemfører gruppevist et caseforløb og modtager feedback fra underviserne og de andre i gruppen.

Her er der rig mulighed for at integrere tillærte redskaber og ny viden fra de foregående moduler. Vi arbejder desuden med økopsykologiske greb og især følelsen af håb som en drivkraft for heling og transformation.

- ⇒ Tilrettelæggelse af forløb og afvikling af egne naturaktiviteter og feedback
- ⇒ Økopsykologi

### **Det siger tidligere kursister på ViNatures efteruddannelse**

*'ViNatures uddannelse går forskning, teori og metode hånd i hånd og er direkte overførbart til arbejdet med eleverne. Det betyder, at metoden kommer ind under huden på én og derfor bliver det også lettere at anvende i praksis, når man selv står med eleverne. Efter hvert af de tre moduler har jeg kunnet anvende metoden og øvelserne med det samme, sammen med eleverne - i skoven og ved vandet. Ligeledes er det meget betydningsfuldt selv at opleve og mærke metoden for hen over modulerne at være i proces - både med sig selv og resten af det fantastiske hold, man er på uddannelse med. ViNatur-uddannelsen er en gave til dig selv og dem, du vil bruge den sammen med!'*

**Joan Viderø Blomberg, Efterskolelærer, Næsgaard Efterskole**

*'Forløbet gav mig en ny indsigt i hvad naturen kan bruges til og jeg oplevede hvordan simple redskaber og øvelser kunne påvirke mit indre helt enormt positivt. På trods af at jeg har været outdoorlærer på en efterskole i 17 år, overraskede det mig alligevel at erfare, hvordan vores indre natur og den*

*fysiske natur hænger sammen, og hvor megen ro og sammenhæng, det giver at arbejde bevidst med det.*

*Det giver så megen mening at benytte naturen som undervisningslokale og pædagogisk rum, da vi jo ellers er omgivet af en perfektionskultur som ingen rigtig kan leve op til. I naturen er vi bare. Jeg har efterfølgende brugt den viden, jeg fik et utal af gange, både som underviser og privatperson.'*

**Michael Landgrebe-Nielsen, Efterskolelærer, Ulbølle idrætsefterskole**

*'På naturlinjen giver det god mening at bruge øvelser, fortællinger eller meditationer som opstart eller afslutning. De kan også ligge som selvstændige moduler/forløb eller bruges til overgange. I forhold til de aktiviteter vi normalt gør brug af, kommer øvelserne og metoden fra Vinatur ind og bidrager med et ekstra lag. De unge tænker ikke over hvor de i virkeligheden kommer fra, og de ved ikke, hvor forbundet vi faktisk er til naturen. Det kan vi sætte fokus på, desuden kan vi inddrage vores indre natur, italesætte den og lære os selv og hinanden bedre at kende. 'At lære sig selv og hinanden bedre at kende, er essensen af efterskole.'*

**Claus Blomberg, Efterskolelærer, Næsgaard Efterskole**

*'Som forstander, på en efterskole for unge i 9. og 10. klasse, har jeg ofte mærket og registreret effekten ved at bruge naturen som værende ganske positiv. Ikke kun som sted for udflugtsmål med mulighed for fællesskabende aktiviteter, men særligt også som effektiv, lindrende og endda helende for og i stressede, sarte, angst eller sorgfyldte sjæle. Jeg har dog aldrig rigtig kunnet gennemskue og sætte ord på, hvad der lige præcis er årsagen til det. Ikke kendt årsagen og ikke kunnet udnytte potentialet fuldt ud og målrettet. ViNatures uddannelse har både besvaret mit spørgsmål omkring den bagvedliggende årsag til at naturen virker helende men også, motiveret mig til, og lært mig at bruge det i min hverdag og i mit liv. At være forstander kan til tider være både stressende og hårdt for sindet. Gennem en god blanding af en stor teoretisk indsigt og viden, storytelling, bevægelse og praktik, blev mine øjne åbnet helt for effekten og brugen af naturen, som helende værktøj for mennesker. Jeg prøvede det hele på egen krop, blev ført professionelt gennem et veltilrettelagt forløb og forstod det med både hoved, krop og hjerte. I dag bruger jeg min naturterapeutiske uddannelse i mit virke på skolen når jeg arbejder med unge, som menneske og som leder. Mine ansatte trives i en også for dem, travl hverdag, undgår stress og mistrivsel, ganske som eleverne. Til de to undervisere og ildsjæle bag Vinatur giver jeg mine varmeste anbefalinger.'*

**Mette Marie Bloch-Bauer, Efterskoleforstander, Helgenæs Naturefterskole**

## Praktiske oplysninger

**Kursussted:** Trente Mølle Naturskole, Trentevej 7, 5672 Broby

**Uddannelsen består af 36 undervisningstimer fordelt på tre moduler, som hver er af to dages varighed. I alt 6 dage:**

### Tid:

Modul 1: d. 5. - 6. november 2024

Modul 2: d. 18. - 19. november 2024

Modul 3: d. 2. - 3. december 2024

**Tidspunkt for hvert modul:** Dag 1: kl. 9-17 og dag 2: kl. 9-14.

**Tilmelding:** Senest d. 20. oktober 2024

**Deltagerpris:** kr. 17.995, - inkl. moms.

**Deltagerantal:** 15-24

**Betaling:** Der fremsendes faktura i forbindelse med tilmeldingen

**Bemærk!** Tilmeldingen er bindende efter 20.oktober og betalingen refunderes ikke efter denne dato.

**Kursusleder:** Karin Skjøth, udviklingskonsulent Efterskolerne, E-mail: [ksk@efterskolerne.dk](mailto:ksk@efterskolerne.dk)

**Instruktører:** Efteruddannelsesforløbet varetages af ViNatures erfarne undervisere:

Sigurd Hartvig, stifter af ViNatur, underviser, psykomotorisk terapeut  
Simon Høegmark, sStifter af ViNatur, underviser, ph.d. i naturpsykologi  
Maja Pålsson, underviser, psykoterapeut

### **Om ViNatur**

ViNatur har en dyb faglighed inden for naturbaseret trivsels- og sundhedsfremme, og har i forbindelse med et større forskningsprojekt udviklet egen NBMC-metode baseret på søjlerne: Nature, Body, Mind & Community. NBMC-metoden har vist sig effektiv til brug i naturbaserede forløb for mange forskellige målgrupper. ViNatur har gennem de seneste 10 år afholdt efteruddannelser, workshops og forløb for mere end 5.000 fagprofessionelle, ledere og medarbejdere i NBMC-metoden. Og måske har du set stifterne af ViNatur, Simon Høegmark og Sigurd Hartvig medvirke som undervisere i DR1-programmet '6 dage til zen', som bliver vist i november-december 2023.

### **Kontaktoplysninger til ViNatur:**

Simon Høegmark [underviser og ph.d. i naturpsykologi]: [simon@vinatur.dk](mailto:simon@vinatur.dk), 60256666  
Jane Sørensen [koordinator]: [jane@vinatur.dk](mailto:jane@vinatur.dk), 51945061