

Store fordele for ældre i friluftsliv

Af:

Lone Gasberg.
Kristine Pedersen.
Johs. Odgaard.



"Kan man som pensionist overnatte i skoven, lave mad over et lejrbræt, sove i sovepose i en samisk lavu, sidde og fortælle og lytte til historier om aftenen over et glas vin? JA, selvfølgelig kan man det - hvis man lige overvinder en ting eller to!" Sådan skrev en deltager efter en friluftstur i Knorrenborg Vang ved Fredensborg. Hvis to dage i naturen kan gøre så stor en forskel for en gruppe ældre fra Tårnby på Amager, er det sandsynligt, at andre ældre vil opleve det samme.

Friluftslivet rummer så mange muligheder som en aktivitet, der også giver plads til de ældre i deres fortsatte personlige udvikling.

For rammerne ved friluftslivet skaber i høj grad nye udfordringer for denne aldersgruppe, fysisk



såvel som socialt. Det rummer autencitet: en ægthed og ærlighed i forhold til det at være menneske, en ægthed i forhold til opholdet i vores ophavs omgivelser, en ægthed i forhold til det at være sammen om opgaverne – vejleder som deltager. Her oplever man naturen, egne kompetencer og samarbejdet hinanden imellem på en helt anden måde, end ellers. Der bliver tilført et nyt element af glæde over meningsfyldt samarbejde og en øget begejstring over at gøre og kunne noget anderledes: noget man ikke på forhånd havde forestillet sig at kunne.

Ældre i farten

Den store udvikling, som samfundet har gennemgået i de seneste 25 år, har gjort livsbetingelserne langt mere gunstige og den "aktive" levetid længere for den ældre befolkning. Men synet på alderdommen har ikke fulgt med. Den forandres kun langsomt i folks, og selv i de ældres egen bevidsthed. Det er vigtigt, at opfattelsen af de ældre ændres til, at de indeholder store potentialer – er frisatte til det, de ønsker at beskæftige sig med/deltage i. Derfor er det bekymrende, at ældrepædagogikken er et så relativt nyt felt på den pædagogiske scene. Begrebet blev først etableret i 1993 af Dansk Folkeoplysnings Samråd.

De ældre såvel som samfundets øvrige generationer, lever og agerer i samfundet på det senmodernes vilkår, og vi ser hermed, at individets forhold til sig selv bliver omdrejningspunktet for valg af indhold i tilværelsen. Ældre selv og deres omgivelser skal væk fra myten om, at alderdom først og fremmest er en periode af livet præget af svækkelse og sygdom.

Friluftspædagogik

Det er først indenfor de seneste 30 år, at man kan tale om en egentlig friluftspædagogik. Tidligere handlede friluftslivet mere om et generelt liv i fri luft. Man talte ikke om at dyrke friluftsliv, men brugte det mere som en naturlig del af tilværelsen.

Friluftspædagogik er et godt redskab til at ændre ældres eget syn på alderdommen.

I uderummet stimuleres alle vore potentialer, nysgerrighed, fantasi, sanser og det kognitive. Vi oplever naturen på dens præmisser og udnytter de muligheder, der ligger også i en kold og fugtig årstid. Som en deltager udtrykte det: *"Det at slå ild var der pludselig en naturlig grund til"*. Erfaring direkte ud fra handling giver en helhedsforståelse, som både er umiddelbar og nærværende.

Ved at give de ældre mulighed for at opleve friluftslivet som en tryk og motiverende samværsform, kan man som en naturlig følge deraf finde vores tanker om, hvordan friluftsliv for ældre skal udformes.

Det er vigtigt at skabe en ro blandt deltagerne omkring indhold og planlægning, hvilket én af deltagerne udtrykte således: *"Jeg kunne godt lide at tale med arrangørerne inden. Jeg fik et godt indtryk af dem og de gjorde mig tryk"*.

Stedet er utrolig vigtigt. Der skal være "plads til naturen." Et sted hvor naturen falder ind over én; hvor stilheden eller naturen virkelig kan høres, ses og lugtes.

Desuden bør man selvfølgelig vælge en årstid, som er passende for førstegangs friluftsnydende pensionister. Det er vigtigt, at de "elementære" betæneligheder ikke overtager fokus.

De ældre brænder for at være ældre, har roen og tiden til at nyde og yde, og samtidig søger de stadig nye udfordringer. Det er måske først i denne alder man for alvor får mulighed for at beskæftige sig med det, der interesserer én. Vores gruppe ønskede at nyde naturen på dens præmisser: at suge til sig af årstidens forunderlighed, at samle kogler til juledekorationer, at økse og snitte en ske, at lave mad i jordovn og at lave ild med ildstål. Samtidig higede de efter udfordringer. Og som de slutteligt bekræftede hinanden i: *"... men hvis børnebørnene kalder, så er det dem der har førsteret"*. Så er det vi må spørge: *"Hvorfor så ikke tage børnebørnene med ud i skoven? – I har jo redskaberne allerede!?"*... det var alle med på!



Det er jo netop her generationerne kan samles – her hører historiefortællingen også hjemme. Det kan være svært at trænge i gennem i en hverdag hvor playstation og sms'er har overtaget, men hvis man bringer historierne ud hvor de altid er fortalt – foran ildstedet, hvor flammerne styrer tankerne hen mod fortællerens univers – er samspillet mellem barn og ældre tilstede som en selvfølgelighed. Her bliver der helt naturligt givet en mulighed for at generationerne kommer hinanden nærmere – muligheden for at lære af og med hinanden er givet på forhånd.

"Jo ældre man bliver, jo mere fylder fortiden, og med mindre man kun ønsker at leve i denne fortid, så er der fortsat et behov for fremtidsstrategier, der kan sikre, at de valg, der træffes i nuet, både giver mulighed for oplevelsen af livskvalitet her og nu og lægger spor for fremtiden." (Wissendorf).

De spor kunne netop være ideer til aktiviteter med børnebørnene, men det kunne også være inspiration til at holde sig fysisk i gang, til at opleve flere naturområder i Danmark, til at møde nye

mennesker, til at ro kano eller kajak, til at prøve en klatrebane og til at finde på nye opskrifter til bålmad.

Friluftslivet rummer nemlig muligheden for en fortsat selvudvikling, og er derfor et vigtigt element i den livslange læring.

Der er yderligere to vigtige faktorer, der skal tages hensyn til, før vi for alvor kan implementere ældre og ældrepædagogikken i friluftslivet. Den første er trygheden; et begreb, der betyder meget for ældres valg af aktiviteter. Den anden er myten om alderdommen; forstået som myten om hvad ældre kan, og specielt hvad de ikke kan. Både samfundets og den ældres egen opfattelse heraf skal ændres.

Og det vil vi være med til..!

Ønskes et senere arrangement – kontakt da:

Lone: landersen63@hotmail.com

Kristine: kristinep@hotmail.com

Johs: johsodgaard@hotmail.com

