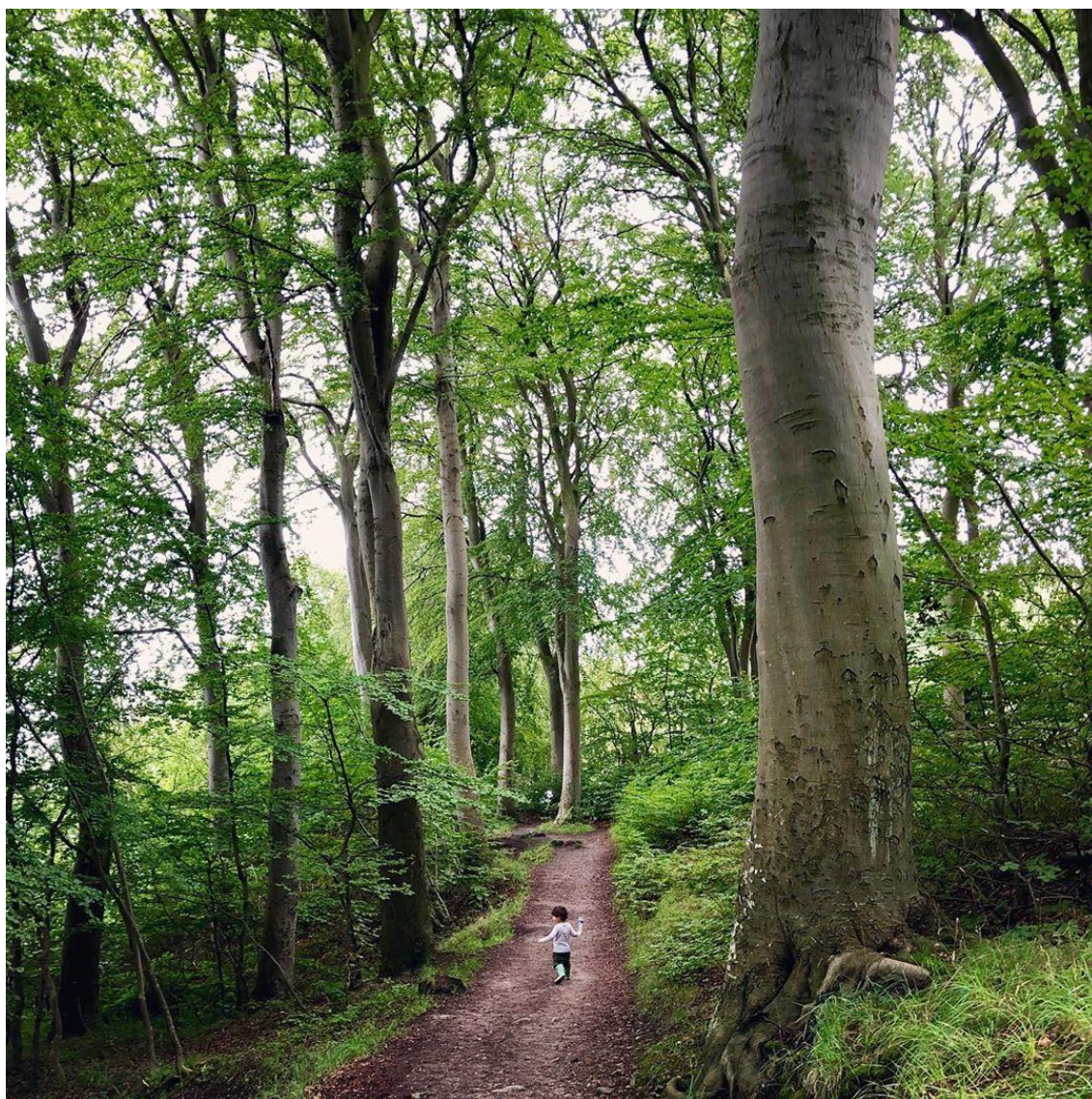


GÅTURE I NATUREN

Et kvalitativt studie af hvordan forældre bruger gåturen i naturen, og hvilken betydning den har for deres hverdagsliv



(Foto er godkendt til brug af informant)

Studerende: Malene Hallengreen Andersen

Vejleder: Hanne Louise Jensen

Specialeopgave 10. semester

Afleveringsdato: 03.12.2020

Institut for Sociologi og Socialt Arbejde

Anslag: 169.595

TAK!

Jeg vil gerne sige tak til min vejleder Hanne Louise, som ikke kun have været en vejleder for mig gennem specialeprocessen, men gennem de sidste tre år af sociologiuddannelsen. Hendes dør har altid været åben for både konstruktiv sparring og uformelle snakke.

Jeg vil gerne takke de syv forældre, som har haft lyst til at være en del af min specialeopgave, og bidrage med at fortælle åbent om deres hverdagsliv. De har hver især været særdeles imødekommende, og det har været spændende at lytte til deres fortællinger.

Summary

This master's thesis examines the question: *how do parents use the walk in the nature and what kind of importance thus it has on their everyday life with work or education and children living at home?*

To investigate this question this study is designed as a single case study and includes seven parents who enjoy walking in the nature with or without their children. With semi structured interviews the initial questions are pertaining everyday life. This is followed by questions about why and where in the nature the parents enjoy walking. The data shows an everyday life with timetables, a feeling of being busy and always having things to be done. Some parents are working or studying in late nights or when then children is taking a nap in the weekend. Even those parents who express to have short working or study days and therefore, have more free time in the afternoon express feelings of busyness and pressure. However, the parents describe that in the nature they can get away from these feelings and all their duties. In the nature there is no emails to be answered, domestic duties to be done, or cellphones and television that capture their attention. Instead they can relax, 'take a deep breath' and be present. The nature also offers a space where the parents do not have to put on limitations on the children's play as they are experience at home where they are making a lot of noise, throwing balls and 'climbing the walls'. The parents experience that they can have an undisturbed time with their children, a time where there is room for just play, talking and exploring the world. Moreover, for parents who walks alone in the nature gives them an undisturbed time where they can walk around in solitude reflection on matters such as their work.

To get a deeper sociological understanding of how the parents experience the everyday life and the reasons for and practices of the walks in the nature this thesis uses theoretical perspectives from Birte Bech-Jørgensen, Arlie Hochschild, Hartmut Rosa and Stephen and Rachel Kaplan. In an intertwining with some of their acknowledge theoretical concepts I have made an analysis focusing on *whether and how the timebind is a condition in the parents everyday life and how a walk in the nature is a way to handle the timebind*. With inspiration from Birte Bech-Jørgensens approach to the sociological analysis of everyday life, I will examine and make use of her concepts *the conditions* of everyday life and *the handling* of them. Arlie Hochschlids timebind

is used as a theoretical concept to examine and conceptualize the situation of being a parent balancing work or education and having children living at home as *a condition for the everyday life*. Hartmut Rosas theoretical perspectives on social acceleration and high-speed society contributes to an understanding of how societal structure and norms influence the parent's actions and feelings, as well as how the timebind becomes a condition for the everyday life. This theoretical context also sheds light on why the walk in the nature gets such an important role as it does. Moreover, this gets clear with the Attention Restorative Theory by Stephen and Rachel Kaplans with the argue that a state of mental fatigue is caused by having much directed attention (forcing yourself to pay attention on something). The way to get a restorative feeling is to give the directed attention a rest but still be in a place of mind where you have an involuntary attention which is called by fascination. Their theory gives an understanding of how the parents' everyday life demands a lot of directed attention and how an involuntary attention in the nature provides the parents with the feeling of being calm, present and 'getting charged'.

Indholdsfortegnelse

Summary	3
1. Problemfelt	7
1.2 Indledning.....	7
1.3 Den eksisterende forskning	9
1.4 Videnshul og problemformulering	14
1.5 Begrebsafklaring	15
1.6 Afgrænsning.....	15
2. Metode	16
2.1 Den eksisterende forsknings metoder	16
2.2 En hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang.....	17
2.3 Casestudiet som forskningsstrategi.....	19
2.4 Indsamling af empiri	21
2.4.1 Det semistruktureret interview	21
2.5 Bearbejdelse af data og analysestrategi.....	23
2.6 Kvalitetskriterier	24
2.7 Kort præsentation af informanterne.....	26
3. Hverdagslivet som sociologisk genstandsfelt og teoretiske perspektiver	29
3.1 Hverdagslivet som sociologisk genstandsfelt – at skabe forbindelse mellem individ og samfund.....	29
3.2 Teoretiske perspektiver	31
Hverdagslivets symbolske orden af selvfølgheder	31
Hverdagslivets tid – arbejdstid, fritid og kvalitetstid.....	32
Tid til det hele i et accelerende samfund?	34
Ud i naturen – en pause fra hverdagen?	36
En illustrativ placering af teoretiske perspektiver og deres sammenspil.....	38
4. Analyse	40
4.1 Tidsfælden – en betingelse i hverdagen?	41
4.2 Gåturen i naturen – en måde at håndtere tidsfælden?	51
5. Diskuterende konklusion	58
5.1 Diskuterende konklusion af problemformuleringen	58
5.2 Diskussion af egen konklusion i forhold til den eksisterende forskning	60
5.3 Diskussion af de teoretiske perspektiver og deres betydning for analysen.....	63
Litteraturliste.....	67
Bilag	71

"Når barnet finder en mariehøne ude i skoven, så har man tid til at se på den. Når barnet finder en mariehøne ude i haven og kommer ind imens mor vasker op, så har hun ikke tid til at se på den (...) jeg tror det er helt bitte bitte små signaler som børnene bare fanger. Det ser de. Det mærker de med det samme, at vi er til stede [ude i naturen]. Og det oplever jeg, at det er noget, der varer ved når man kommer hjem. Så er det stadig det bånd, man knytter derude, det varer altså ved længe (...)"

Informanten Daniel, far.

1. Problemfelt

1.2 Indledning

Vi mennesker gør det hver dag. Vi sætter den ene fod foran den anden. *Vi går*. Det at gå kan siges at være noget af det mest naturlige for os mennesker. Vi har gjort det lige siden, vi som art begyndte at bevæge os oprejst på to ben. Gennem tiden har mennesket gået langt. Gået lange distancer for at overleve kulde, tørke, sult og krig. Men også gået, fordi mennesket er eventyrlysten, religiøs eller for at samle tanker og finde inspiration. Det at gå kan være koblet til mange forskellige motivationer, bevæggrunde og følelser, og i nyere tid er det ikke blevet mindre aktuelt at kigge nærmere på. I de danske aviser, tv-programmer og bøger synliggøres gåturens mange ansigter. Flygtninge, der går langs E45 mod Sverige (Berlingske 2015), tips om skønne vandreruter i Danmark (Politiken 2011) og i DR-programmet *Bertelsen på Shikoku 88*, hvor Mikael Bertelsen som en moderne pilgrimsrejsende går gennem Japan, hvor man kan følge med i hans refleksioner og møde med fremmede mennesker (Dr.dk). Vi danskere opfordres også til at smøre os en madpakke og snøre skoene, for der er nærmest ikke det, som en gåtur ikke er godt for. Med sin bog *'Gå-bogen. Gå, så går det nok'* opfordrer den mediekendte sundhedsforsker og overlæge Bente Klarlund Pedersen os danskere til at gå, da det kan have en forebyggende effekt på kræft, hjertesygdomme, samt have en positiv effekt mod depression og søvnløshed (Pedersen 2018). I en klumme fra Politiken med overskriften *Gå dig kreativ i naturen*, er det ifølge Klarlund også gennem bevægelse, vi bliver innovative og får nye ideer (Politiken 2018). Gåture i naturen kan også siges at være en populær aktivitet mellem danskerne, da blandt andet Dansk Vandrelaug i perioden 2008 til 2018 har oplevet at gå fra 30.675 medlemmer til 63.737 (Dansk Vandrelaug). Dertil viser en undersøgelse foretaget af Idrættens Analyseinstitut, hvor de har spurgt ind til 9.400 voksne danskers friluftvaner, at 2/3 dele går mindst én tur i naturen om ugen i sommerhalvåret. Hvor op mod 59% også svarer, at de i vinterhalvåret er ude i naturen mindst én gang om ugen (Friluftsrådet). Men gåturens popularitet, og især vandring som fænomen, bliver også set på med på kritiske øjne, idet sociolog Anders Petersen under overskriften *Vandreturen er blevet en social markør* udtaler til Kristelig Dagblad:

"Man kan se på vandringens popularitet i dag, at den er blevet til endnu et af de fænomener, jeg gerne vil kunne sætte et flueben ud for. Vi hører både om, hvor meget nærvær man kan opleve på en vandretur, de særlige naturoplevelser og den indre ro den kan føre med sig. Og for mange er det jo nærmest forkert, hvis man så ikke prioriterer det at vandre – eller når at gennemføre Caminoen. Det bliver som en mission, der skal fuldføres. Men det skurrer lidt i mine sociologører, at gåturen på den måde kobles til en idé om, at den har en funktion, at den skal gøre nytte for det enkelte individ. Hvad skete der lidt med idéen om at gå en tur, bare fordi...?" (Kristeligt Dagblad 2018).

Men går vi virkelig ikke en tur i naturen bare for at gå en tur? Noget tyder på, at gåturen ikke blot handler om at sætte den ene fod foran den anden, men at den på én gang er individualiseret, social og ikke mindst samfundsmæssig. Med følgende problemfelt vil jeg med inddragelse af filosofiske og teoretiske bidrag, samt eksisterende forskning sætte gåturen i naturen i perspektiv, og derved synliggøre dens sociologiske relevans og mit afsæt for en undersøgelse.

At gå langsomt i en tempofyldt verden

Jeg har ikke rejst til fods, undtagen da jeg var ung, og altid med fryd. Snart tvang pligter, forretninger og bagage, der skulle bæres, mig til at spille fin herre og rejse med vogn, mens gnavnende bekymringer, trængsel og ubehag steg ind sammen med mig, og fra da af følte jeg kun behovet for at nå frem, hvor jeg tidligere, når jeg var på rejse, kun følte glæden ved at tage af sted.

(Jean-Jacques Rousseau citeret i Gros 2015: 61)

Således skrev den schweiziske filosof Jean-Jacques Rousseau mellem 1765-1770 i sin selvbiografiske værk *Bekendelser* om, hvordan i han sine unge dage vandrede af lyst og fryd, hvor han som 40årig igen begynder at vandre omkring søer og langs skovstier (Gros 2015: 60f). Selvom Rousseaus arbejde og selv-betragtninger er skrevet for over 200 år siden, bliver det ikke mindre relevant i forhold til vores tid og samfund. I takt med moderniteten og globaliseringen, bevæger vi os hurtigere end nogensinde før - og det kan næsten ikke gå hurtigt nok. Ifølge den tyske sociolog Hartmut Rosa, er det moderne samfund præget af accelererende teknologiske, sociale og kulturelle processer, der indvirker på menneskets livstempo. Et samfund, hvor en teknologisk acceleration, har gjort vores transport, kommunikation og produktion hurtigere end nogensinde før, og for vores hverdagsliv betyder det, at vi hurtigere kan udføre de daglige gøremål (Rosa 2014: 19-32). Men nærmest paradoksalt har det ikke medført hverken mere fritid eller færre opgaver, og i stedet for at blive beriget med tidsoverskud, så oplever vi en acceleration af livstempoet. Vi føler, at vi skal nå mere på kortere tid. Det er nærmest blevet normalt at betragte tiden "(...) som knap, føle sig forjagede, stressede og underlagt stort tidspres." (Rosa 2014: 26-28). Tiden er blevet en ressource i den forstand, at vi skal nå mest muligt med den. Derfor er vi også begyndt at gøre flere ting på én gang - vi 'multitasker' (Ibid.: 28). Vi snakker samtidig med, at vi ser fjernsyn, tjekker e-mails, når vi hjælper vores børn med lektier, og lytter til podcast, når vi cykler på arbejde. Men ifølge Rosa, så begynder vi også at bruge 'funktionel deceleration' som en strategi, med intentionen om, at vi så kan skabe acceleration ved andre gøremål i hverdagen. Dette ses blandt andet

ved interessen for at tage "(...) time-out på et kloster eller tilmelder sig yoga-kurser, der tilbyder et 'frirum, hvor man kan puste ud' (...) (Ibid.: 44) – men måske også ved interessen for gåture i naturen?

1.3 Den eksisterende forskning

Med dette afsnit er intentionen at give et indblik i eksisterende forskning indenfor specialets interesseområde. Målet er ikke af lave en fuldstændig afdækning af eksisterende forskning, men derimod give en fornemmelse af hvad, der allerede er af viden, og hertil hvorledes dette projekt skriver sig ind i. Startskuddet til dette speciale skete på baggrund af en nysgerrighed omkring den synlige popularitet, der er omkring gåture i naturen, som fremhævet gennem problemfeltet. Dette startede min søgen på eksisterende forskning omhandlende, hvorfor nogle vælger at gå ude i naturen, og hvilken betydning det har for dem. Dette udfoldede sig som en aktiv proces, hvor nye spørgsmål rejste sig og førte til en søgen efter nyt og andet forskning. Således afspejler afsnittet hvorledes jeg har ladet mig lede af egen nysgerrighed, for til sidst at finde frem til det videnshul, jeg ønsker at skrive mig ind i. Gennem afsnittet vil jeg komme ind på følgende temaer; 1) at gå i naturen - mere end bare at sætte den ene fod foran den anden og 2) Tid til det hele? Når arbejde og familieliv skal hænge sammen.

At gå i naturen – mere end bare at sætte den ene fod foran den anden

"Walking is not merely a physical activity which enables individuals to get from place A to place B. It is also a symbolic act, but not merely symbolic as far as individuals are concerned; it is also culturally symbolic and therefore it is necessary to understand walking sociologically, given that a central problematic of sociology is to understand 'the meaning of life.'"(Oliver 1993:5).

Det ovenstående citat ekspliciterer, hvorfor det at gå kan og skal under sociologisk lup. Selvom det at gå er noget helt naturligt for os mennesker, så rummer det langt mere end blot at sætte den ene fod foran den anden. Hvor vi går, hvorfor vi går og måden vi går på er underlagt kulturelle og sociale normer, samt symbolske betydninger (Green 2009, Oliver 1993, Nayak 2006). I en dansk kontekst er det meget sparsomt med sociologisk forskning, der omhandler at gå, derimod har udenlandsk forskning beskæftiget sig med dette felt indenfor forskellige sociale og kulturelle perspektiver (Green 2009, Oliver 1993, Nayak 2006), men også i forhold til natur og velvære (Svarstad 2010, Stevenson & Farrell 2018,

Wöran & Arnberger 2012, Bongaardt et al. 2016). Professor i kulturgeografi John Wylie, indleder en artikel om hans egne betragtninger af ham selv og omgivelserne mens han gik langs The South West Coast Path i England, med en teoretisk refleksion og diskussion om det at gå. "*Clearly there is no such thing as 'walking-in-itself' (...)*" (Wylie 2005: 235), men derimod findes der alle mulige forskellige måder at gå på, som både er diskursive og påvirket af personens engagement. Diskursive 'gang-arter' som at være pilgrimsrejsende, at gå for at protestere eller gå-terapi, er forskellige måder at gå på, som opfattes og opleves forskelligt. Samtidig har ens eget engagement også betydning og kommer til udtryk, når man for eksempel er på farten, slentrer eller vandrer afsted (Ibid.: 235). Men hvorfor vælge at gå i naturen? Det spørgsmål har den norske professor Hanne Svarstad stillet i sin undersøgelse, der er udgivet under titlen *Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction* (2010). Heri undersøger hun hvilken mening vandrerne tillægger denne aktivitet, hvor hun ud fra en grounded theory tilgang har udviklet tre kategorier af meningskonstruktion: 1) rekreation, 2) diskurs om det simple udendørs liv og 3) tilhørsforhold. I forhold til at vandre som en rekreativ aktivitet, så henviser vandrerne til, at det er godt for ens fysik og psyke. Man kommer i god form, og det giver muligheden for at 'koble af' i en ellers hektisk hverdag. Vandrerne forbinder det også med glæde, og en aktivitet, der giver plads til refleksion, hvor de kan nyde den fred og ro, som vandringen og naturen kan give dem (Svarstad 2010:97). Det simple liv som diskurs indebærer en kritik af samfundet. En kritik der vender sig mod den stigende urbanisering, forbrug og shopping, mangel på naturlige omgivelser og stilhed, samt hverdagens stramme tidsplaner. Derimod ser disse personer vandringens simple liv som *real luxury* og en måde at kunne være herre over egen tid (Ibid.: 100). Når det kommer til den sidste meningskategori - tilhørsforhold, så handler det både om, at vandrerne relaterer til en *original living*, hvor mennesket levede i og med naturen, men også at de selv har opbygget et forhold til naturen gennem deres liv. Et tilhørsforhold som de gennem vandring ønsker at give videre til deres egne børn og børnebørn (Ibid.: 103).

Det at vandre med familien, og hvilke oplevelser familierne gør sig omkring at vandre sammen i naturen, har en norsk undersøgelse kigget nærmere på (Bongaardt et al.: 2016). Her fandt de frem til særligt tre betydningsfulde oplevelser. 1) Først, at opholde sig i naturen skaber en positiv kropslig følelse, som er forbundet med simpelhed og fredsfuldhed. For eksempel fortæller en far i undersøgelsen, at han er i en travl periode, hvor han oplever sig selv som fraværende derhjemme, idet hans tanker meget ofte fokuserer på ting, der skal gøres eller burde have været gjort. Men når de er ude i naturen sammen, så føler han, at han kan sænke skulderen, og at han er fuldstændig fokuseret på, hvad han laver og omgivelserne (Ibid.: 6). 2) For det andet, oplever forældrene, at det giver mulighed for at være til stede i situationen og skaber en anden form for social interaktion og tilstedeværelse, som gør det muligt 'bare at være sammen' som familie uden distraheringer. De fortæller, at i naturen kan de som forældre bedre interagere i leg med børnene, nyde at sidde sammen om bålet og samarbejde med hinanden om at sætte

telt op. Forældrene oplever det som at sætte farten ned, idet tiden derude ikke fyldt med forpligtelser, men de derimod bare kan lave, hvad de har lyst til (Bongaardt et al.: 6). 3) For det tredje, så oplever forældrene, at det 'simple naturliv' erstatter det 'komfortable hverdagsliv', hvilket føles som et åndehul for dem som familie. Et åndehul, hvor de kan have gode dialoger og skabe et narrativ som familie – en måde eller begivenhed, hvorpå de kan skabe minder og snakke om tidligere ture (Ibid.: 6f).

Med den eksisterende forskning ser vi, at der en kropslig og følelsesmæssige oplevelse forbundet med at vandre i naturen, og i en engelsk undersøgelse har man set nærmere på, hvordan dette kan ændre sig i takt med naturens omgivelser. Nancy Stevenson og Helen Farrell (2018) har undersøgt, hvordan folk på en 160 km lang vandretur gennem South Down Way i England både kropsligt, følelsesmæssigt og rumligt oplever og praktiserer det at gå i naturen. I deres etnografiske studie kunne de følge hvordan vandrernes fysiske og kropslige følelse ændrede sig i takt med naturens ydre omgivelser. De så det blandt andet ved, at nogle syntes, det var en udfordring at gå i blæsevejre eller opad stigninger, hvor andre oplevede det som forfriskende, og at det renser hovedet. Selvom nogle oplevede fysiske udfordringer, så gav alle (undtagen én) udtryk for, at deres tur var en positiv oplevelse. De oplevede velvære i naturen, som de forbandt med at føle sig afslappet og at glemme omverden. En måde hvor de er afkoblet fra hverdagens hurtige tempo, stress og ansvar. Nogle så det også som en tænketid og andre som en tid, hvor man slet ikke behøver at tænke på noget (Stevenson og Farrell 2018: 437f). Derudover vækkede naturens fysiske miljø også forskellige følelsesmæssige tilstande, hvor flere fandt åbne landskaber skønne og fik dem til føle glæde. Flere af vandrerne i undersøgelsen forbandt deres glæde med at kunne være udenfor og 'kunne trække vejret'. Flere af dem sammenlignede følelsen i forhold til deres hverdagsmiljø, hvor én fortæller, at han bliver nedtrykt af hvor de bor, og bliver derfor glad af at komme udenfor, hvor der er så meget plads. Det følelsesmæssige var også forbundet med det at gå sammen med andre, idet mange af dem valgte at gå sammen i par eller i grupper. Her havde de mulighed for at samtale og små-snakke om livet og minder uden forstyrrelser fra trafikken (Ibid.: 439).

Med den eksisterende forskning, der har undersøgt oplevelsen af at vandre i naturen, er det synligt at det forbindes med et åndehul fra hverdagen – at komme væk fra stress og mange gøremål, samt en mulighed for at nærvære med sin familie eller venner. Men er det kun på længere vandreture, at det er muligt at få denne oplevelse?

Et canadisk studie foretaget af Eric Windhorst og Allison Williams har undersøgt hvorfor og hvilke naturlige områder universitetsstuderende finder behagelige og fremmende for deres mentale sundhed. Selvom de studerende valgte forskellige områder så som fredet naturområde, parker, naturstier, så havde de fælles fysiske karakterer, der indebar variation af naturlige elementer såsom jordbund, sten, dyr, træer, græs, vand m.v. Derudover fandt forskerne fire væsentlige temaer, som de

universitetsstuderende anså som vigtige i forhold til deres mentale sundhed: 1) separation og ensomhed, 2) afslapning, 3) selv-refleksion og 4) minder (Windhorst & Williams: 244f). Det første tema indebærer en adskillelse fra hverdagens stressfaktorer og stimulering fra det meget bebyggede og menneskefyldte område på deres universitetscampus. Det at bevæge sig gennem det naturlige område får dem til at føle sig afslappet og rolig, en følelse de også tager med sig hjem. Samtidig giver de naturlige omgivelser også mulighed for at tænke 'klart og dybt', og mulighed for at reflektere over deres liv og se på udfordringer i nye perspektiver. Derudover havde alle de studerende positive oplevelser og minder ved at være i naturlige omgivelser. Enten fordi de var vokset op i det område, de valgte som foretrukne naturlige område, eller at det kunne associeres til tidligere oplevelser ved andre områder (Ibid.: 245-247). Denne undersøgelse viser, at selvom de studerende vælger forskellige naturlige omgivelser, så er der nogle foretrukne naturlige elementer, der gør sig gældende, og at de studerende hver især får den samme oplevelse.

På baggrund af den eksisterende forskning, ser vi både unge, ældre og forældre oplever at gåture i naturen får dem væk fra hverdagens stress og gøremål, og at de i de naturlige omgivelser kan finde et åndehul, 'koble af' og tænke klart. På baggrund af dette rejses der en nysgerrighed omkring at se nærmere på hverdagen, hvor der er to spørgsmål, som jeg ønsker at kigge nærmere på: I hvor høj en grad og hvorledes opleves tidspres i hverdagen, og hvilken betydning har det for familielivet? Dette vil jeg se nærmere på i de følgende afsnit.

Tid til det hele? Når arbejde og familie skal hænge sammen

I dette afsnit vil jeg se nærmere på oplevelsen af tid, og hvordan den spiller en rolle i hverdagen, herunder særligt børnefamilier. I det præsenterede norske studie af familier, der vandrer sammen italesættes en travl hverdag med mange gøremål og distraheringer, hvilket har betydning for deres måde at være familie på. På baggrund af dette, vil jeg se nærmere på, hvordan forældre balancerer mellem arbejde og familie i hverdagen, samt hvilken betydning det har for familielivet.

I en undersøgelse mellem 23 europæiske lande, fandt man i Danmark, at 22.2% ofte eller altid føler sig for trætte efter arbejde til at gøre ting derhjemme som de ønsker, og at 18.9% oplever ofte eller altid, at deres arbejde forhindrer dem i at bruge den tid, de ønsker med deres partner eller familie (Schöneck 2018: 13). I Sverige, et land som Danmark har mange velfærds-mæssige og organisatoriske ligheder med, viser det sig også, at par i højere grad oplever konflikter i forhold til at balancere mellem arbejde og

familie sammenlignet med par i Storbritannien, Holland, Ungarn og Tjekkiet (Strandh og Nordenmark 2006). En svensk undersøgelse i 2009 viste at op mod 50% af par med hjemmeboende børn ofte følte sig tidspresset (Forsberg 2009). I følge professor i sociologi Judy Wajcman, så hænger følelsen af mangel på tid ikke sammen med, at vi arbejder mere, men derimod er fordi begge forældre i dag er på arbejdsmarkedet. For at vi må kunne forstå oplevelsen af, hvad der teoretisk kan ses som at leve i et accelererende samfund, så mener Wajcman, at vi bliver nødt til at forholde os til hvordan husholdningen er organiseret, og hvordan multitasking har betydning for vores oplevelse af kvalitetstid (Wajcman 2008: 64). Og det er noget, den amerikanske sociolog Arlie Hochschild blandt andet har beskæftiget sig med. Med et større kvalitativt studie har hun undersøgt, hvordan det moderne arbejdsliv har betydning for familielivet. Over tre år har hun undersøgt, hvordan den store amerikansk virksomhed Amerco, har udviklet en række familievenlige tiltag og politikker, og hvilken betydning det har for medarbejdernes familieliv. Til hendes overraskelse viste det sig, at ingen benyttede sig af mulighederne for at arbejde deltid, og kun kvinder benyttede sig af muligheden for at tage flere måneders orlov (udover de seks ugers betalte) efter fødsel. Derimod så hun, at i over de tre år hun foretog studiet, at både forældre og ikke-forældre begyndte at arbejde mere, og i stedet gjorde brug af tilbud om børnepasning og andre udliciteringstilbud. Og det var på trods af, at forældrene ønskede at have mere tid derhjemme, og havde oplevelsen af at stå i en tidsfælde, hvor de står i tidsgæld til familien (Hochschild 2003:15, 30, 34 og 191). Men hvorfor vælger forældrene at arbejde så meget så? På baggrund af sit studie, så Hochschild dét, som hun beskriver som, at arbejdslivet og familielivet har byttet plads. Arbejdspladsen er blevet en social arena med følelsesmæssige anerkendelse, sladder og sociale relationer. Et nyt arbejdsystem uden bureaukratisk kontrol, med flerlags hierarkier, selvstyrende grupper og medbestemmelse, skulle være med til at skabe et miljø, hvor de ansatte oplevede en fælles vision og højere grad kunne identificere sig med firmaet. Men i stedet førte det til, at de ansatte fik oplevelsen af selvovervågenhed og at presse sig selv hårdere (Ibid.: 25f, 51). Samtidig så hun, at der omvendt er sket en 'taylorisering' i familielivet, hvor forældrene er blevet meget tidsbevidste i hjemmet og forsøger at effektivisere de hjemlige aktiviteter. For eksempel tager en mor sin telefon med på badeværelset om aften, når hendes datter er i badekarret. På den måde følte hun, at hun løste et tidsproblem, når hun kunne få gjort flere ting på én gang (Ibid.: 53). En måde forældrene også forsøgte at løse problemet på var at sørge for kvalitetstid. På den måde blev det intense familiesamvær noget som blev planlagt som små tidsrum, som for eksempel om aften, når der skulle læses godnathistorie. Men som en anden mor fortæller, så kræver den afslappede kvalitetstid disciplin og fokusering, da det kan være svært ikke at tænke på de mails, hun skal have svaret på (Ibid.: 185). På baggrund af studiet, og som undertitlen på Hochschilds bog lyder, så hun hvordan '*familie bliver arbejde og arbejdet bliver familie*' (Hochschild 2008).

På baggrund af den eksisterende forskning, ser vi, at følelsen af mangel på overskud og tid gør sig gældende mellem mange danskere. Derudover viser skandinavisk forskning, at særligt børnefamilier føler sig tidspresset, og er udfordret i forhold til at balancere mellem arbejde og familieliv. En problemstilling, der også viser sig i det amerikanske studie: et moderne arbejdsliv, hvor både mor og far er på arbejde og oplever ikke at have nok tid til eller sammen med familien. På baggrund af den eksisterende forskning, får jeg en forståelse, at forældre med hjemmeboende børn oplever en presset hverdag, hvor de ikke har den tid med familien, som de ønsker at have. Det binder sig blandt andet til det moderne arbejdsliv. De må planlægge og være 'tidseffektive', for at få hverdagen til at gå op, både for at nå de ting, der skal nås og for at have tid sammen som familie.

1.4 Videnshul og problemformulering

På baggrund af den eksisterende forskning, ses det, at hverdagen for mange mennesker, særligt for børnefamilier, er præget af en af følelse af tidspres. En hverdag, som man skal have til at gå op med arbejde, børnepasning, familietid og huslige pligter. For nogle forældre, som det kunne ses i den norske undersøgelse, bliver en vandretur sammen med børnene en måde at komme lidt væk fra den travle hverdag. Ud til et mere simpelt naturliv.

Den eksisterende forskning, der har beskæftiget sig med gå- og vandreture i naturen, har i højere grad arbejdet ud fra en fænomenologisk inspireret tilgang, der har haft fokus på vandreturen *i sig selv* forbundet med en kropslig og emotionel oplevelse. Jeg finder det interessant at undersøge praksissen i et andet lys, da jeg sidder tilbage med spørgsmålet, om gåturen som praksis har en særlig betydning i forhold til hverdagen, siden den italesættes som et frirum og åndehul fra den. Jeg finder derfor et behov for at sætte gåturen i forhold til hverdagslivet, for bedre at kunne forstå gåturens betydning. Jeg vil dertil lægge et særligt fokus på forholdet mellem arbejde og familieliv, og hvordan gåturen i forlængelse heraf får betydning.

På baggrund af dette lyder min problemstilling, som følgende:

Hvordan bruger forældre gåturen i naturen, og hvilken betydning får den i forhold til deres hverdagsliv med arbejde eller studie, og hjemmeboende børn? Belyst gennem en kvalitativ undersøgelse af forældre der er i arbejde eller under uddannelse, og har hjemmeboende børn.

1.5 Begrebsafklaring

Gåtur

Når man slår 'gåtur' op i den danske ordbog, lyder definitionen:

Det at tilbagelægge en strækning til fods med et bestemt formål eller for fornøjelsens skyld (Den Danske Ordbog).

Jeg har valgt at undersøge gåture med en bred forståelse. Det vil sige, at jeg ikke har sat begrænsninger på om gåturen er kort eller er lang. Dertil gør jeg heller ingen begrænsning i forhold til, om gåturen kan indeholde andre elementer, såsom ophold med madlavning, overnatning eller leg. At forholde sig til en bred forståelse giver mulighed for at undersøge flere nuancer af gåturen i forhold til den betydning, den har for forældrenes hverdagsliv.

Natur

Når man slår ordet 'natur' op i Den Danske Ordbog, så lyder definitionen:

Geografisk miljø under åben himmel der ikke er skabt af mennesker, og som omfatter bakker, dale, skove, søer, floder osv. samt den tilhørende dyre- og planteverden i modsætning til byer, parker, haver m.m. (Den Danske Ordbog).

Jeg vælger dog at åbne op for en bredere forståelse af natur, så den også kan henvise til den natur, der kan siges at være skabt og under indflydelse af mennesker, såsom plantageskove og byparker. Dertil må det også gerne indebære 'ikke-naturlige' elementer, såsom en legeplads. Det væsentligste er, at der gør sig nogle naturlige elementer tilstede såsom græs, træer, blomster, vand mv. At arbejde ud fra denne forståelse bidrager til, at der i højere grad tages udgangspunkt i forældrenes forståelse af natur, og hvilken betydning det har for deres hverdagsliv.

1.6 Afgrænsning

Undersøgelsen er afgrænset til at undersøge forældre som enten er i arbejde eller under uddannelse, derved er forældre, der er jobsøgende, førtidspensionister, på barsel mv. fravalgt i undersøgelsen. Denne afgrænsning er begrundet i, at der på baggrund af den eksisterende forskning, er vakt en nysgerrighed i forhold til at undersøge familier, hvor begge forældre eller som soloforælder har et virke udenfor hjemmet. Dertil afgrænses der til af de skal have minimum et hjemmeboende barn, men at det er underordnet, om barnet eller børnene for eksempel bor på skift mellem mor og far, hvis de er skilt.

Der har heller ikke været en afgrænsning i forhold til alderen, idet jeg ser mulighed for, at det kan skabe nogle forskellige nuancer for undersøgelsen.

2. Metode

2.1 Den eksisterende forsknings metoder

I dette afsnit vil jeg komme nærmere ind på den eksisterende forsknings udførelse og metodiske tilgang. Dette skal bidrage til at få en bedre forståelse af på hvilket grundlag, de har genereret resultater og viden. Tro mod temaopdelingen i afsnittet 'State of the art', vil jeg gøre det samme for dette afsnit for skabe bedst muligt overblik.

Vandring og gåture i naturen

Den eksisterende forskning, der har beskæftiget sig med at undersøge vandring i naturen, er udført med kvalitative metoder. I Hanne Svarstad undersøgelse af, hvilken mening vandrere tillægger deres aktivitet, arbejdede hun med dokumentanalyse, idet hun fik 84 personer til at skrive om, hvorfor de vandrer. Her var bidragene oftest mellem to og fire sider, men én enkelt person havde afleveret 60 sider i dagbogsformat, der var nedskrevet over adskillige vandreture over flere somre. Selv argumenterer Svarstad for, at styrken i hendes studie ligger i, at vandrerne kunne dele ud af deres tanker, og at forskeren har mindre indflydelse end ved surveyundersøgelse eller interviews (Svarstad 2010: 93f). Med en anden og mere deltagende tilgang, undersøgte Bongaardt et al. de to norske familier som et feltstudie, hvor én af de i alt tre forskere tog med på en daglang vandretur sammen med familierne. Her blev der foretaget interviews imens de gik, og når de sad samlet omkring bålet. De havde fokus på familien som en samlet enhed, og snakkede derfor både med forældrene og børnene (Bongaardt et al. 2016:3f). I Nancy Stevenson og Helen Farrells undersøgelse, har de også været ude at gå med vandrerne. De udførte i alt 93 walk-along semistrukturerede interviews, observerede vandrerne samt nedskrev auto-etnografiske dagbøger. Den auto-etnografisk tilgang blev anvendt, idet de ønskede at fordybe sig i og inddrage deres egne oplevelser af at gå (Stevenson & Farrell 2018: 435f). I Eric Windhorst og Allison Williams studie af 12 canadiske universitetsstuderende, hvor de undersøgte deres foretrukne naturlige områder, og hvorledes de fandt dem gavnlige for deres mentale sundhed, udførte de dybdegående semistruktureret interviews (30 – 60 min.), samt anvendte en fotografisk metode, idet de fik de studerende til at tage billeder, imens de bevægede sig gennem området (Windhorst & Williams 2015:

243). Med hver deres kvalitative tilgange og metoder, har studierne undersøgt den følelsesmæssige og kropslige oplevelse af at vandre i naturen. Fælles for dem er, at de alle har haft deres fokus på at nærme sig en forståelse af det oplevede, men har haft forskellige indgangsvinkler til det. Det første studie (Svarstad 2010) har søgt at udelukke forskerens indflydelse, hvorimod forskerne i de to andre studier (Bongaardt et al. 2016, Stevenson & Farrell 2018, Windhorst & Williams 2015) i varierende grad har haft en deltagende rolle i undersøgelsen.

Tidspres og balance mellem arbejde og familieliv

I Nadine M. Schönbecks undersøgelse af europæernes 'work-life-balance', har hun med data fra 23 europæiske lande lavet en multilevel analyse, hvor hun kigger på forskellige variablers forhold. Dog er de tal, som er inddraget heri, en variabel, der viser på landeniveau, hvor stor procentdel der 1) føler sig for træt efter arbejde til at lave ting de gerne vil i hjemmet, og 2) oplever at deres job forhindrer dem i at have den tid til familie eller partner, de gerne vil (Schöneck 2018:12-16). Strandh og Nordenmarks har i deres undersøgelse kigget på, om forældre i mindre grad oplever en konflikt mellem arbejde og husholdning i lande med mere omfattende familiepolitik, der er orienteret mod en større deltagelse i arbejdet (såsom i Sverige og til en vis grad Ungarn og Tjekkiet). Det er udført som et stort komparativt studie mellem landene: Sverige, Holland, Storbritannien, Tjekkiet og Ungarn. Det er udført som en telefonisk og ansigt-til-ansigt surveyundersøgelse med spørgsmål, der omhandlede forskellige typer af arbejde: husarbejde, frivilligt arbejde og almindelig, samt betalt og ikke-betalt arbejde af husholdningens medlemmer. Dertil spurgte de også ind til økonomiske ressourcer, arbejdsattitude og spænding mellem arbejde og husholdning (Strandh og Nordenmark 2006: 597, 603f). Det amerikanske studie, foretaget af Arlie Hochschild, er udført som feltarbejde over tre år, hvor hun har indsamlet empiri gennem interviews og deltagende observation. Hun har interviewet 130 ansatte og deltaget ved møder, kursusaktiviteter og fyraftensaktiviteter mv. Hun fulgte seks familiers dagligdag over fem dage fra tidlig morgen til sen aften. Udover undersøgelsen indenfor virksomheden, så besøgte hun børnehaven og et forældre-ressource-center som er tilknyttet til firmaet Amerco, samt deltog ved lokale KFUK-fritidsaktiviteter (Hochschild 2003: 18f).

2.2 En hermeneutisk videnskabsteoretisk tilgang

I dette speciale læner jeg mig op ad den hermeneutiske videnskabstradition, hvor jeg i undersøgelsen af gåturen i naturen som fænomen har fokus på det meningsfulde og betydningen med handlingen. I dette

kapitel vil jeg redegøre for nogle grundlæggende elementer, der er kendetegnende for denne videnskabstradition, samt fremhæve og diskutere hvorledes dette har betydning for undersøgelsen.

Som menneske tillægger vi vores egne og andres handlinger en mening, som binder sig til de forståelser, værdier og opfattelser, vi gør os. For at kunne forstå disse meningsfulde handlinger må vi fortolke dem, og som sociale aktører med sproget som medium, er det noget, vi gør hele tiden, da det er dét, der gør os i stand til at interagere med hinanden (Gilje & Grimen 2012:164,167). Metodisk har det den betydning, at sproget er kilden til erkendelse og viden om det undersøgte fænomen. Ved denne undersøgelse er det en dialog med forældrene gennem interviews, som har givet mulighed for at forstå gåturen i naturen som et meningsfuldt fænomen. En grundtanke indenfor hermeneutikken er, at vores møde med verden og vores forståelse af dén, altid vil være præget af nogle forudsætninger. Man kan sige, at vi altid vil 'have noget med i rygsækken', som har betydning for, hvad vi forstår, og hvordan vi forstår det. Disse forudsætninger er formuleret af den tyske filosof Hans-George Gadamer (f.1900) som forforståelser eller fordomme, og er en nødvendighed for forståelse. Vi kan aldrig fortolke et fænomen, hvis vi ikke på forhånd har ideer om, hvad vi leder efter eller gerne vil undersøge (Ibid.: 171f). For eksempel er min problemformulering ikke grebet ud af den blå luft. Derimod er den et resultat af en længere proces som blandt andet er præget af min læsning, fortolkning og forståelse af den eksisterende forskning, der resulterede i en antagelse om, at gåturen i naturen har en betydning for familiers hverdagsliv. Men selvom vi møder fænomener med en vis grad af forudindtaget, så er det vigtigt at være åben over for det 'nye' og 'anderledes', og løbende revidere ens forståelse. Dette er ikke det samme som at skulle forsøge at neutralisere egne fordomme, men blot at være bevidst om sine egne forudindtagelser gennem undersøgelsen (Andersen & Koch 2015: 231).

Den hermeneutiske cirkel er nok ét af de vigtigste begreber for den metodiske diskussion i dette projekt, idet den illustrerer hvorledes forståelse og fortolkning sker i en konstant bevægelse, samt henviser til begrundelserne for ens fortolkning. Den hermeneutiske cirkel henviser ikke til en 'ond cirkel', hvor forståelse og fortolkning ikke udvikler sig, men derimod nærmere en spiral-bevægelse hvor man hele tiden nærmere sig en dybere forståelse af (en) mening (Brinkmann 2015: 91). Den kan egentligt siges at rumme tre fortolkningsforhold, hvor den henviser til en vekslende bevægelse mellem; 1) helheds- og delforståelse, 2) dét, der skal fortolkes, og konteksten, det fortolkes i, samt 3) forståelse/forforståelse og tolkning. Denne konstante bevægelse viser sig ved de tre forhold således; At ens helhedsforståelse er præget af delforståelse, og omvendt forstås delene i lyset af helheden. Således bliver dét, der fortolkes præget af konteksten, og konteksten præget af det, der fortolkes. Hertil er fortolkning altid præget af en forståelse/forforståelse, som fører til en videre (ny) forståelse/forforståelse (Glije & Grimen 2002: 178). Der er her tale om en epistemologisk betingelse, hvorledes jeg som forsker opnår erkendelse og viden om det undersøgte gennem den konstante bevægelse mellem forståelse og fortolkning (Juul 2012:110f).

Som forsker er det dog umuligt at eksplicitere alle de forståelser og tolkninger, man løbende har gjort sig, idet disse er utallige og samtidig kan ske ubevidst. Udover at den hermeneutiske cirkel indebærer en epistemologisk betingelse, så kan der også argumenteres for, at den rummer en ontologisk position – en forståelse af hvorledes *noget er til*. Ifølge filosofen Martin Heidegger (f.1889), er mennesket som 'væren-i-verden' altid en del af den verden, den bevæger sig i (Ibid.: 121), hvilket betyder, at som forsker vil jeg aldrig stå udenfor den verden, jeg undersøger. Jeg vil derfor aldrig stå udenfor bevægelsen mellem forståelse og fortolkning, som den hermeneutiske cirkel henviser til, men derimod er jeg selv en aktiv del af den (Juul 2012: 110). Hvilken betydning har det så i praksis i forhold til indsamling af data? I dette speciale, hvor der anvendes semistrukturerede interviews, er forståelse og fortolkning en proces, der udfolder sig i mødet og dialogen mellem informanten og jeg. Det er herigennem, at det bliver muligt at skabe, hvad Gadamer betegner som *horisontsammensmeltning*. Dette indebærer ikke, at der mellem informanten og jeg skal opnås en fuldstændig enighed i forhold til meningen ved deres handlinger, men derimod, at man formår at forstå, det som hinanden kommunikerer (Ibid.: 126). Jeg vil i afsnittet om *Det semistruktureret interview*, komme nærmere ind på, hvorledes min rolle som forsker får betydning for interviewsituationen.

En afrundende pointe er, at som forsker med afsæt i den hermeneutiske tradition, må jeg være bevidst om den aktive rolle, jeg spiller i forhold til den viden, der genereres – fra start til slut i projektet. Det vil sige, at mine egne forståelser og fortolkninger har betydning lige fra den indledende fase, gennem interview, analyse og den sluttelige konklusion. Men udover at jeg står som aktiv fortolker af den verden, jeg ønsker at undersøge, vil anvendelse af teori ligeledes få en fortolkende betydning. For med udgangspunkt i at søge forståelse af forældrenes egne fortolkede verdener gennem dialog, så skal teorianvendelse være med til at til at fortælle noget 'ud over' forældrenes egen fortællinger og kobles til en bredere samfundsmæssig kontekst. Derfor vil der være en aktiv fortolkende proces igennem analysen, hvor der med udgangspunkt i de erfaringsnære begreber, de ord som forældrene selv naturligt bruger, anvendes teoriernes erfaringsfjerne begreber i tolkning til at kunne fortælle noget mere generaliserende (Gilje & Grime 2002: 169f).

2.3 Casestudiet som forskningsstrategi

Ved anvendelse af casestudiet som forskningsstrategi, er gåturen i naturen som fænomen den case, der undersøges i dette projekt. Som Rasmus Antoft og Heidi H. Salomonsen argumenterer for i deres arbejde med det kvalitative casestudie, så gør man sig som forsker en implicit forestilling om, at:

(...) ens case repræsenterer eller relaterer sig til en mere generel sammenhæng eller større population – med andre ord repræsenterer valget af en case en hypotese om, at casen er repræsentant for en mere generel sammenhæng eller repræsenterer et særlig, et ekstremt eller unikt fænomen (Antoft & Salomonsen 2007: 31).

I det virkelige liv er der ingen samfundsmæssige fænomener eller menneskelige handlinger, der ikke er afhængig af en kontekst. Når man som forsker vælger at anvende casestudiet, må man derfor arbejde ud fra antagelsen om, at der gør sig en sammenhæng mellem det undersøgte sociale fænomen og den kontekst, som det udfolder sig i. I tråd med den hermeneutiske tradition, er meningsfulde fænomener kun forståelige i lyset af den kontekst, som de optræder i – det er selve kontekstsammenhængen, som giver fænomenet en bestemt mening, og gør det muligt at kunne forstå den (Gilje & Grimen 2012: 176, Andersen 2013:24, Antoft & Salomonsen 2007:32). Men når det så er sagt, så er der også et behov for afgrænsning, da det ikke er muligt at afdække alle elementer og sider af en case, idet der altid være utallige muligheder og perspektiver at arbejde med. Derfor er det nødvendigt at have en forestilling om, hvad der kunne være der interessant at undersøge i forhold til ens valg af case (Antoft & Salomonsen 2007:33). I dette projekt er gåturen i naturen sat i hverdagsliv-kontekst med særlig fokus på arbejds- og familielivet. Hverdagslivet er i sig selv mangfoldigt og derved umulig at lave én enkelt skitsering af, hvad eller hvordan hverdagslivet er. Der kan sågar siges at være lige så mange hverdagsliv, som der er mennesker. Men hvordan skal hverdagslivet så forstås som kontekst for dette projekt? Hverdagslivet skal forstås som en ramme, hvori gåturen får betydning. I denne henseende bliver gåturen undersøgt i forhold til informanternes hverdagsliv. For eksempel, så har den tidligere forskning haft sit udgangspunkt i at undersøge vandreturen 'i sig selv' – hvilke følelsesmæssig og kropslige oplevelser de gør sig, hvorimod jeg undersøger gåturen i lyset af en forståelse for deres hverdagsliv.

Teori spiller ligeledes en betydelig rolle i forhold til at sætte rammerne for ens casestudie, og hvorledes det tager form. Der er her tale om på hvilket grundlag videnskabelig tolkning sker, hvor der skelnes mellem afsæt i teori eller det empiriske data (Antoft og Salomonsen 2007: 34, 39). Ved dette speciale er der tale om et teorifortolkende casestudie, hvor der sker en fortolkningsproces mellem den empiriske data og teoretiske perspektiver. I praksis betyder det, at teori anvendes i den analytiske del til at identificere og fortolke mønstre i empirien. Således får teorien en aktiv rolle, idet den bliver grundlaget for den videnskabelig tolkning (Ibid.: 38f). Dertil åbner det op for muligheden, trods éns studie blot er en enkelt case, at diskutere analytisk generaliserbarhed (Ibid.: 49). Dette vil blive nærmere diskuteret i afsnittet om kvalitetskriterier, samt i den diskuterende konklusion.

2.4 Indsamling af empiri

2.4.1 Det semistruktureret interview

Som redegjort for i afsnittet om den hermeneutiske tilgang, er sproget medium for forståelse, hvor det gennem dialog er muligt at opnå horisontsammensmeltning. Jeg har indsamlet data gennem semistrukturerede interviews, hvor jeg har interviewet syv informanter. Ved valget af den semistrukturerede interviewform, er der visse metodiske elementer og værktøjer, som jeg lægger særlig vægt på, og som har afgørende betydning for den viden, der genereres gennem undersøgelsen. Det drejer sig blandt andet om, at den viden, der produceres gennem interview er inter-relationel og inter-subjektiv. Det vil sige, at den viden, der skabes, er socialt konstrueret i samspillet mellem informanten og jeg i en aktiv proces gennem spørgsmål og svar. Dertil har den efterfølgende proces med transskription og analyse også betydning i forhold til den viden, der skabes (Kvale & Brinkmann 2009: 72). Derfor finder jeg det vigtigt som interviewer at være reflekterende i forhold til opbygning, udførelsen og bearbejdningen af interviewene - hvilket jeg i det følgende vil skrive ud.

Interviewguide, aktiv lytning og spontane spørgsmål

I praksis har jeg som forberedelse til interviewene udformet en interviewguide, hvor jeg har udformet følgende temaer; (1) familie og hverdagsliv, 2) gåturene i naturen, 3) naturen versus byen (bilag c).

Jeg har arbejdet ud fra en induktiv tilgang, hvor jeg har søgt en åben beskrivelse indenfor de opremsede temaer. Dog er temaerne udvalgt med inspiration fra den eksisterende forskning. Interviewguiden er ikke tænkt eller anvendt som en streng guide, hvor spørgsmålene stilles kronologisk, men derimod som en hjælpende hånd til at have overblik over afdækning af temaer. Min intention var at stille åbne spørgsmål, der lagde op til, at informanten kunne fortælle ud fra egne perspektiver og åbne op for detaljerige beskrivelser. Gennem det semistrukturerede interview handler det ikke kun om at udforme eller få afdækket sine 'korrekte' eller 'gode' emner og spørgsmål, men som interviewer er det også vigtig at fokusere på en aktiv lytning. Den aktive lytning er vigtig i forhold til at åbne op for spontane og opfølgende spørgsmål, der både er specificerende og sonderende. Med disse spørgsmål følges informantens initiativ, og herigennem søges flere og mere præcise beskrivelser (Ibid.: 159), der kan være gavnlige i forhold til at nærme sig en forståelse af mening. Mine spontane og opfølgende spørgsmål er samtidig også et udtryk for tolkninger, som jeg løbende gør af informanternes fortællinger og beskrivelser. Her hentyder jeg til de spørgsmål, der udtrykker min egen fortolkning af det sagte, hvor jeg samtidig søger en bedre forståelse. Eksempelvis spørgsmål med en ordlyd som: "Mener du at...", "Så du oplever..." eller "Det, du føler, er...". Idet interviewsituationen er relationel, er det ikke kun vigtigt at være opmærksom på, hvad der siges, men også hvordan det siges, for som interviewer har det også

betydning for registrering og fortolkning af mening (Ibid.: 46,159). Således er forståelse og fortolkning af mening ikke blot noget, der lader sig vente til analysefasen, men sker i takt med interviewet.

Interviewenes udførsel

Der er udført syv interviews, der varede mellem 30-180min. Seks af informanterne var kvinder og en enkelt var en mand. Fire af interviewene er udført ansigt til ansigt, hvor interviewet med Xing er foretaget på arkitektskolen i Århus på hendes specialekontor. Interviewene med Ronja og Camilla er foretaget på KaffeFair inde i Aalborg by, og interviewet med Anita er foretaget i hendes eget hjem. Interviewet med Daniel var først planlagt til, at jeg skulle komme og være med til et af hans bålarrangementer, men da det desværre blev aflyst på dagen, opfordrede han til, at vi tog den over telefonen i stedet en anden dag. Interviewene med Maria og Lene var planlagt at skulle ske over Skype, men da Lene havde nogle problemer med at få programmet til at fungere, blev interviewet med hende i stedet foretaget telefonisk. Der har derfor været opstillet forskellige fysiske rammer for interviewene, hvilket har haft betydning for selve interviewenes udførsel. Men det kan også diskuteres, om det kan have haft en betydning i forhold til selve indholdet af interviewene. For som diskuteret under afsnittet om det semistruktureret interview, så handler dialogen mellem forsker og den interviewede også om, hvordan ting siges. I den forlængelse, bliver de små kropslige signaler og reaktioner vigtige i forhold til aflæsning og fortolkning af den anden. Ved de telefoniske interviews, hvor det ikke er muligt at aflæse hinandens kropslige reaktioner, var det derfor særlig vigtigt for mig, udover at lytte til hvad der blev sagt, også at lægge mærke til hvordan det blev sagt. Hvordan var den interviewedes tone, når der blev svaret på et spørgsmål eller talt indenfor et bestemt emne. 'Kører snakken' med uopfordret fortællinger og detaljerige beskrivelser, som indikerer at personen er tryk ved situationen, eller er personen kort og lukket i sine svar, hvilket både kan tolkes som, at personen er utryk ved situationen eller blot har brug for mere dialog om et spørgsmål. Derfor måtte jeg samtidig selv være bevidst om, hvordan jeg fik formuleret mig og med hvilken tone, for at undgå at spørgsmålene kunne virke ubehagelige. For selvom det jeg undersøger, kan siges at være hverken et sårbart, provokerende eller konfliktfyldt emne, så har jeg stadig forståelse for, at den interviewerede fortæller om sit personlige liv, og derfor må jeg søge at skabe en behagelig og troværdig situation. Derfor var jeg også meget bevidst om at komme med små responsord eller lyde for at kompensere for de mere kropslige måder at udtrykke sig på, som for eksempel et nik eller øjenkontakt, der viser, at jeg lytter. Ord og lyde som 'ja okay', 'mm' og 'ja', har naturligt været en måde at vise, at jeg lytter til det, de fortæller mig. På den måde har jeg været bevidst om at skabe en situation, hvor de oplever, at der bliver lyttet til deres fortællinger. Selvom det kunne ønskes at rammerne for interviewene havde været anderledes, så oplevede jeg, at både jeg og interviewpersonerne var komfortable ved situationen, idet interviewene havde et godt flow, og at de fortalte åbent og uddybende.

Under selve interviewene oplevede jeg ved to forældre, at de kunne have svært ved at finde ord eller formulere et svar, når jeg spurgte ind til spørgsmål, der klingede med 'hvad oplever du at naturen kan?'. De fortalte, at det var svært at forklare, at sætte ord på, og det bare er 'en følelse man får'. Jeg oplevede derfor, at det kunne være en udfordring at svare på dette spørgsmål, når det blev stillet som et konkret spørgsmål, men at deres oplevelse af naturen derimod blev italesat løbende gennem interviewet.

2.5 Bearbejdelse af data og analysestrategi

En bearbejdelse af dataen og den analytiske proces kan siges at have gennemgået fem processer 1) transskribering, 2) kodning, 3) deskriptiv analyse, 4) søge og læse teori og 5) en fortolkende analyse med anvendelse af teori. Det skal dog ikke forstås som en streng kronologisk proces, da der i selve den analytiske proces har været nye opdagelser hen ad vejen, som har gjort, at jeg har måtte gå tilbage i processen. Dette ser jeg dog som en naturlig tilgang og forståelse indenfor den hermeneutiske videnskabstradition.

Transskribering af interviewene

Interviewene er optaget på egen mobiltelefon for efterfølgende at blive behandlet gennem transskribering af mig selv. Transskriberingerne kan ses i bilag 2-8, som er vedlagt elektronisk. At foretage en transskribering af interviewene er vigtig for min undersøgelse og analyse af flere grunde: 1) selve transskriberingsprocessen, er en del af den aktive tolkningsproces, 2) transskriberingerne er udgangspunktet og grundlaget for den analyse, jeg har foretaget og 3) bidrager til en diskussion om undersøgelsens validitet.

Med transskriberingerne har jeg forsøgt at være tro mod det sagte, men der er foretaget mindre rettelser i nogle tilfælde, hvor der har været mange ord som "hm", "mm" og "øh" eller hvor jeg som interviewer er kommet med anerkendende og indskudte ord som "ja", "ja okay" og "okay". Dette har været et aktiv valg for ikke at frembringe en oplevelse af afbrydelser, som der ikke har været i informanternes fortællinger.

Efter et enkelt interview vendte informanten tilbage med ønsket om at få slettet en enkelt udtalelse fra interviewet. Dette har dog ikke en betydning for hverken sammenhængen i transskriberingerne eller analysen.

Analysestrategi

Derefter har jeg foretaget en kodning (bilag D) på baggrund af transskriberingerne (bilag 2-8), hvor jeg har søgt at finde nogle særlige tematikker, mønstre og sammenhænge, som gjorde sig gældende mellem forældrene. Her er blevet udfoldet følgende otte kategorier: 1) går selv, 2) med hvem?, 3) hyppighed, 4) gåturens udbytte, 5) planlægning, 6) naturen, 7) hjemmet og 8) studie og arbejde.

Derefter har jeg udformet en deskriptiv analyse af de syv forældre, som kan læses i bilag 1. Intentionen har været at udfolde en analyse baseret på rene beskrivelser af forældrenes fortællinger, samt skabe et bedre overblik for mig selv i den analytiske proces. På baggrund af disse to processer, har jeg søgt og læst teorier som både har kunne belyse mine fund, samt bidrage til nye forståelser og refleksioner af disse. Efter denne proces, som kan siges at være sket mere i hovedet end i hænderne, har min fortolkende analyse taget form med anvendelse af de teoretiske perspektiver. At arbejde ud fra denne analysestrategi, kan også ses i tråd med en hermeneutiske tilgang, at jeg i min analyse tager udgangspunkt i de erfaringsnære begreber (forældrenes fortællinger), og hertil inddrager erfaringsfjerne begreber i analytisk proces, der både bidrager til en teoretisk fortolkning af empirien, samt muligheden for en analytisk generaliserbarhed.

2.6 Kvalitetskriterier

I følgende vil jeg redegøre for reliabilitet og validitet, som kvalitetskriterier for en sociologisk undersøgelse.

At diskutere reliabilitet, kan formuleres som at diskutere undersøgelsens pålidelighed. Det vil sige, er undersøgelsen gennemsigtig i den forstand, at der fremlægges, hvordan indsamling af data er foretaget, samt hvordan man er kommet frem til sit resultat. I forlængelse heraf, om det er muligt at andre forskere vil kunne foretage den samme undersøgelse, samt om undersøgelsen er stabil idet det kan foretages på et andet tidspunkt med samme resultat (Grønmo 2004: 242). Hvordan man forholder sig og diskuterer undersøgelsens reliabilitet, afhænger af om det er et kvalitativt eller kvantitativt studie. Ved kvantitative studier, er reliabilitet oftest noget, der kan testes og udregnes. Ved kvalitative studier er det ikke på samme måde muligt, da indsamling af data samt tolkning af den i højere grad afhænger af forskeren selv. Derfor vil det kvalitative studie være afhængigt af, *hvornår* undersøgelsen foretages og af *hvem*, der foretager undersøgelsen. Derfor må der i højere grad kigges på selve troværdigheden i undersøgelsen ved en vurdering af, at den ikke bygger på tilfældigheder, men er foretaget på en systematisk

fremgangsmåde, samt at den ikke bygger på forskerens egen subjektive holdninger eller forståelser (Grønmo 2016: 242-244, 248f). I forhold til at diskutere min undersøgelses reliabilitet, har jeg søgt at skabe en gennemsigtighed ved at vedlægge en beskrivelse af rekruttering af informanter (bilag B), interviewguide (bilag C), transskriptioner (bilag 2-8), samt en mindre beskrivelse af selve interviewenes udførsel. Men selv hvis nye interviews skulle foretages på et senere tidspunkt og af en anden person med samme interviewguide, kan det være svært at argumentere for, at man ville opnå samme resultater. Dels på grund af at jeg som interviewer ikke kan komme udenom, at mine forståelser og tolkninger kan have spillet en rolle i forhold til interviewenes udformning. Og dels på grund af, at jeg gennem interviewene har søgt at følge forældrenes egne initiativer, italesættelser og forståelser.

Når der diskuteres validitet, henviser det til en diskussion af selve gyldigheden af undersøgelsens konklusioner. Diskussionen kan deles op i undersøgelsens *interne validitet* og *eksterne validitet*. Den interne validitet vedrører selve studiets udformning og udførsels gyldighed i forhold til, at der er blevet undersøgt dét, der ønskes at undersøge. Det vil sige, er forskeren med den metodiske tilgang og analyse i stand til at svare på den problemformulering, der er opstillet (de Vaus: 2001: 28). Med den problemformulering, jeg har udformet, har jeg undersøgt, hvordan forældre *bruger* gåturen i naturen, og hertil *dens betydning*. Derved har jeg søgt en subjektiv oplevelse af gåture i naturen og dens betydning for deres hverdagsliv. At jeg metodisk har foretaget semistrukturerede interviews, har betydet, at det har været forældrenes egne oplevelser og følelser gennem fortællinger, der har bidraget til den viden, der er genereret og derved besvarelsen af problemformulering. Dette styrker derfor en intern validitet for undersøgelsen, at der kan argumenteres for en overensstemmelse mellem problemformuleringens udformning og den viden, som besvarelsen er baseret på.

Den eksterne validitet henviser til en diskussion af, hvorvidt der på baggrund af det pågældende studies resultater kan drages generaliserende konklusioner. Det vil sige, at selvom der i et studie kan være en høj grad af intern validitet, kan dets resultat kun være gyldigt for det pågældende studie (Ibid.: 28). Idet min undersøgelse er et enkelt casestudie, kan det være en udfordring, hvorvidt undersøgelsens resultater kan generaliseres eller være gyldig for andre end de syv informanter. Men idet jeg gennem analysen anvender almene sociologiske teorier, er der mulighed for at højne en *analytisk generaliserbarhed*. Dette henviser til, at der gennem en analytisk proces, hvori enkelte fænomener eller tilfælde knyttes til mere almene teorier, styrkes en forudsætning for en generalisering (Antoft & Salomonsen 2007: 49f). Hvorledes min anvendelse af teoretiske perspektiver får betydning for den analytiske generaliserbarhed, vil være en afsluttende diskussion i afsnittet diskuterende konklusion.

2.7 Kort præsentation af informanterne

Herunder vil der være en kort præsentation af undersøgelsens syv informanter.

Xing

Xing er en kvinde på 30 år, som bor i en lejlighed Aarhus Centrum sammen med sin kæreste og deres søn på tre år. Hun er på tidspunktet for undersøgelsen i gang med sit sidste semester på Arkitektskolen i Aarhus. Hun begyndte at gå ture i naturen med sin kæreste og søn, da de oplevede, at det havde en positiv betydning for deres søns trivsel. De tager oftest på ture i weekenderne, hvor de godt kan lide at besøge nye skove og naturområder. De weekender, hvor der ikke er så meget tid, tager de ud til skove, der ligger tæt på, og som de kender. Da de begyndte at gå i skoven i weekenderne, lavede de madpakker, tog kaffe med og en sovepose med til deres søn, så han kunne sove til middag. Med tiden begyndte de lige så stille at tage mere udstyr med og i højere grad dyrke friluftslivet, da de syntes, det var sjovt. De købte blandt andet et trangiasæt, så de kunne lave varmt mad, når de var på tur (bilag 2 Xing: 1-3). Men selvom Xing, synes der er meget positivt ved at komme ud i naturen som familie, så kan hun også opleve et kropsligt ubehag ved at være ude. Xing er vokset op i kinesisk kultur, hvor hun beskriver, at hun er opvokset indendøre i et meget beskyttet miljø, hvor man har været ekstrem bange for natur og troede, at man fik lus af regn. Det har gjort, at hun for eksempel synes, det er ubehageligt at gå med bare tæer på græsplæner og har meget stort behov for at være godt klædt på, da hun hader at være gennemblødt. Hun gad godt være lidt mere som hendes søn, og bare være ligeglad med de der ting. Så hun håber på, at der kommer et tidspunkt, hvor hun kan slappe mere af i naturen (Ibid.: 2,16).

Maria

Maria er en kvinde på 40 år, som bor i et hus på Thurø med hendes mand og deres to døtre på henholdsvis ni og tolv år. Hun arbejder som sygeplejerske på akutmodtagelsen på Svendborg Sygehus. Maria kommer oprindeligt fra Ærø og flyttede som 16årig til Svendborg, hvor hun skulle gå i skole. Hun har altid haft i tankerne, at når hun selv fik børn, så skulle det være ligesom på Ærø, for hun synes det var dejligt, at de altid kunne være ude i naturen som børn. De bor i et villakvarter, hvor den ene side af huset ligger ud mod tæt bebyggelse og den anden side vender ud mod skoven, som de har udsigt til fra stuen (bilag 3 Maria: 2,8,12). To-tre gange i ugen, går hun en fast rute med sin hund i det omkringliggende naturområde. Indimellem går hun ture med sin veninder og om sommeren, når hende og hendes familie sejler rundt og besøger øer i Danmark, går de ture, de steder, som de besøger (Ibid.: 9, 14, 19).

Camilla

Camilla er en kvinde på 26 år, som bor i en lejlighed i Aalborg med sin søn på 1,5 år. Hun er i gang med sit første semester på pædagogseminariet. Førhen gik de gennem byparken Østre Anlæg hver dag mellem hjemmet og vuggestuen, men efter de er flyttet til en anden bydel, ligger byparken ikke længere på vejen. Med de går stadig derned én eller to gange om ugen, og hvis de ikke kommer derned på en hverdag, tager de gerne derned i weekenden. Derudover besøger de i hverdagen de omkringliggende legepladser (bilag 4 Camilla: 1-4). Camilla har altid kunne lide at være ude i naturen, men er begyndt at være det mere nu på grund af hendes søn. For han elsker at være udenfor, hvor han kan lege med jord og pinde, og det er uanset, hvordan vejret er. Hun gider ikke selv være udenfor, når det regner, men er det for hans skyld, og for at de kan lave noget sammen. Men om sommeren vil hun gerne være udenfor hele tiden, for der føler hun, at verden bliver meget større, og det føles rarere at komme ind, når man har været ude og få frisk luft (Ibid.: 5, 9, 11).

Ronja

Ronja er en kvinde på 37 år, som bor på et landsted i landsbyen Byrsted sammen med sin mand og deres to drenge på henholdsvis seks og otte år. I weekenderne bor hendes mands datter på 13 år der også, og en pige på seks år, som de har i aflastning. Hun er uddannet pædagog og arbejder som selvstændig, hvor hun arbejder med familier (bilag 5 Ronja: 1,4,7). Hun har svingende arbejdstider, så er det kun på de dage, hun er tidligt hjemme, at de kommer ud at gå, hvor de oftest går ned til en lille sø i nærheden. Derfor er det mest i weekenderne, de kommer ud på længere gåture. Så kører de ofte til Rold Skov, hvor hun pakker den faste taske med madpakke og varm kakao. Inde i Rold Skov er der bestemte områder som er deres favoritter. Ét der strækker sig langs en kilde, der fører hen til et udkigstårn og et område der hedder Troldeeskoven (Ibid.: 2,3,8,14). Ronja går ikke ture alene i naturen, men ridder i stedet på deres hest, en gammel islænder. Hun har altid redet meget og har på den måde været ude i naturen. Førhen da den mindste stadig gik i dagpleje, gik de altid hjem, selvom det kunne godt kunne tage par timer. Og de dage hvor det skulle gå hurtigere, så tog hun deres minipony med, hvor den ældste sad på den og den lille var i barnevognen (Ibid.: 4,12,13).

Daniel

Daniel er en mand på 46 år, som bor i et hus i Silkeborg sammen med sin kone, hendes to børn på tolv og tretten år, samt deres fælles datter, som går i børnehave. Han er selvstændig og driver en virksomhed, der arrangerer ture og aktiviteter i naturen for familier (bilag 6 Daniel: 2). Daniel har tidligere og af flere

omgange været ramt af stress. Det at blive selvstændig gav ham blandt andet følelsen af at tage kontrollen tilbage, hvilket blandt andet blev vejen ud af hans stress (Ibid.: 2,12). Daniels virksomhedsidé kom fra hans egne oplevelser med at komme ud i naturen med børnene. Han oplevede, at det gav ham et åndehul, hvor han kunne rumme børnene igen efter hans stressramte periode (Ibid.: 3). Han går oftest ture i skovene med børnene, hvor det mest er i weekenderne, men nogle gange kan han godt finde på at tage en kortere tur i hverdagen med deres yngste datter. Han synes dog, at han godt kunne blive bedre til, at de komme noget mere ude på de kortere ture (Ibid.: 18). Han oplever, at han nogle gange bliver nødt til at sælge gåturen i naturen til børnene, ved at gøre det til mere en gåtur. For eksempel kan det være ved at arrangere en sansetur, hvor de skal rundt og samle forskellige ting ude i naturen. Når Daniel vælger at gå ud i naturen uden børnene, så handler det i højere grad om selvrealisering, hvor det er nogle egobehov, han dyrker, og dét at ville prøve sig selv af. Det gør han for eksempel ved at blot at tage en sort affaldssæk og en lommekniv med til en overnatning ude i skoven (Ibid.: 16-19, 23).

Lene

Lene er en kvinde på 59 år, som arbejder i miljø og teknik i Horsens Kommune. Hun bor i et hus i Vejle sammen med sin eksmand og datter på 19 år, men skal til at flytte til Fredericia for sig selv. Hun har i alt tre børn, hvor to af dem er flyttet hjemmefra (bilag 7 Lene: 2,3). Hende og hendes mand gik mange ture i naturen og i nærområdet før de fik børn, og de har været på længere vandreture i New Zealand og Norge (Ibid.: 9). Da de fik børn, tog de ikke længere på de lange vandreture, men gik ture i den omkringliggende natur – særligt i den nærliggende skov, hvor der mange stier. De tog blandt andet barnevognen med, og da børnene blev større tog de hen til legepladser (Ibid.: 3,13). Lene går sjældent ture alene, da hun synes, det er hyggeligt at gå med nogle andre, men de seneste år er det ikke blevet til mange gåture. Nu har hun meldt sig ind i Facebook-grupper for personer, der godt kan lide at vandre og vil til at tage på ture med nye mennesker (Ibid.: 5, 6). I hverdagen kan hun dog godt finde på i arbejdstiden at gå en tur i stedet for at holde sin pause i frokosttrummet. I nærheden af hendes arbejdsplads er der nogle små rekreative haver, hvor hun om sommeren godt kan lide at sætte sig (Ibid.: 8,9).

Anita

Anita er en kvinde på 29 år, som bor i bydelen Birk i Herning med sin søn på Magnus på fire år. Hun læser til dagligt HA Erhvervsøkonomi, som er en overbygning til hendes uddannelse som finansøkonom. Hun kommer oprindeligt fra Viborg, men har arbejdet i Århus i to år, inden de flyttede til Herning sidste oktober (bilag 8 Anita: 1,2). Hende og hendes søn går flere gange om ugen hen til et nærliggende

parkområde, hvor der er nogle skulpturer og en labyrint af hække og buske. Der er også nogle store sten, som er malet i grøn, blå og rød, som hendes søn synes er meget sjove og ligner store m&m's. I weekenderne kan de godt finde på at tage andre steder hen og har blandt andet været henne på en naturlegeplads i en anden by (Ibid.: 2,3). Selvom Anita nyder at være i naturen, så går hun ikke ture alene, medmindre det er for at komme ud og gå med hunden. Derimod går hun gerne en tur sammen med en veninde eller sin kæreste. Hende og hendes kæreste vælger tit at gå en tur, frem for at se en film, og de har før taget til Agger i en weekend, hvor hans forældre bor, hvor hun synes, at der er lækker natur (Ibid.: 4,5,9).

3. Hverdagslivet som sociologisk genstandsfelt og teoretiske perspektiver

3.1 Hverdagslivet som sociologisk genstandsfelt – at skabe forbindelse mellem individ og samfund

Med dette projekt har det været i min interesse at forstå, hvordan forældrene bruger gåturen i naturen i deres hverdag og hvilken betydning den får for den. Derfor har jeg været nysgerrig i forhold til at forstå, hvordan deres hverdag ser ud og ikke mindst, hvordan de italesætter den. Bevæggrunden har været at forstå hvilke behov, grund eller lyst, der ligger bag de gåture, som de i mere eller mindre grad har gjort til en del af deres hverdag. Men hvad er hverdagslivet egentligt for en størrelse, og hvad er dét for et univers, det åbner op for, når sociologien beskæftiger sig med hverdagslivet?

Hverdagslivet som størrelse er svær, hvis ikke nærmest umulige at indramme til en konkret definition. Dog beskriver Michael Hviid Jacobsen og Søren Kristiansen (2014) hverdagslivet i deres arbejde, som:

"Det nærmeste, vi her vil komme en bestemmelse af hverdagslivet, er ved at sige, af den består den viden og meningsstrukturer, som mennesker producerer, genskaber og trækker på gennem alle deres daglige, ofte rutineprægede fælles udvekslinger og aktiviteter, der finder sted i løbet af den periode, der strækker sig fra tidlig morgen til sen aften, fra sengetid til sengetid" (Jacobsen & Kristiansen 2014: 13).

Det er det liv, vi lever hver dag. Det liv, vi ikke reflekterer eller undrer os over, men derimod tager for givet gennem rutineprægede handlinger og mønstre. Det er bundet til den enkeltes livsverden, hvor ens fortællinger, forståelser og betydning udfolder sig (Ibid.: 13). Jacobsen og Kristiansen argumenterer for, at sociologiens fokus på hverdagslivet gør os i stand til at:

" (...) forstå og forholde sig til de samfundsmæssige og kulturelle kontekster, inden for hvilke mennesker skaber mening, interagerer med hinanden og opretholder en social orden og får en sammenhængende tilværelse til at fungere. Relationen mellem mikro og makro er således essentiel for hverdagssociologi" (Ibid.: 11).

Med den sociologiske fantasi, som den amerikanske sociolog Charles Wright Mills (f. 1926) udfoldede i sit arbejde, gør det os i stand til at forstå forbindelserne og relationerne mellem den enkeltes biografi og den historiske kontekst. I Mills optik kan vi ikke *" (...) forstå det enkelte menneskes liv eller samfundsmæssige historie uden at forstå begge dele"* (Mills 2002: 15), idet det enkelte menneske aldrig vil kunne løsrive eller være upåvirkelig af samfundsmæssige ændringer og strukturer – og omvendt påvirkes den samfundsmæssige udvikling af de enkeltes menneskers situationer og handlinger. Med den sociologiske fantasi, vil man i sin søgen efter forståelse af den mangfoldighed, der viser sig i hverdagsgøren og oplevelser, kunne binde disse til en forståelse af de større samfundsmæssige rammer og strukturer (Ibid.: 15-18).

Med min analyse af forældrenes hverdagsliv, er det gennem deres fortællinger og beskrivelser, der giver indblik i, hvordan deres hverdagsliv udfolder sig, og med den sociologiske fantasi sat i spil, er de samtidig med til at fortælle om sociale normer og samfundsmæssige strukturer. Det er med en anvendelse af almene sociologiske teorier, der skal bidrage til, en forståelse og begrebsliggørelse af de særlige samfundsmæssige karakteristika, som viser sig at have betydning for den enkelte forældres hverdagsliv.

3.2 Teoretiske perspektiver

I følgende vil jeg udforme en teoretisk bricolage på baggrund af en diskussion mellem teoretiske bidrag fra Birte Bech-Jørgensen, Arlie Hochschild, Hartmut Rosa samt Rachel og Stephen Kaplan. I sammenspil med hinanden skal de udfolde nogle teoretiske perspektiver, som jeg går til min analyse med.

Hverdagslivets symbolske orden af selvfølgeligheder

Den danske kultursociolog Birte Bech-Jørgen (f. 1939) udgav i 1994 bogen *Når hver dag bliver hverdag*, som tager udgangspunkt i unge kvinders hverdagsliv som arbejdsløse. På baggrund af interviews med 57 kvinder, udfolder hun ikke kun en empirisk funderet viden, men læner sig også op ad eksisterende filosofiske refleksioner omkring hverdagslivet, samt omformer og videreudvikler nye begreber, der kan anvendes indenfor undersøgelse af hverdagslivet. Jeg vil ikke komme nærmere ind på Bech-Jørgensen egen undersøgelse, men derimod vil jeg trække på udvalgte filosofiske refleksioner samt hendes egne begrebsdannelser, og dertil diskutere hvorledes disse har betydning i anvendelse for min egen analyse. Men inden vi kommer dertil, skal vi først se nærmere på, hvad det er Bech-Jørgensen mener, at vi undersøger, når vi vælger at beskæftige os med hverdagslivet.

"Hverdagslivet er det liv, vi lever, opretholder og fornyer, genskaber og omskaber hver dag. Dette liv kan ikke defineres, - i det mindste ikke med sociologiske begreber. Det, der kan defineres, er dels hverdagslivets betingelser, dels de måder disse betingelser håndteres på. En analyse af hverdagslivet tager udgangspunkt i de aktiviteter, hvormed hverdagslivets betingelser genskabes og omskabes. Store dele af disse aktiviteter er upåagtede." (Bech-Jørgensen 1994: 17).

Det er altså hverdagslivets betingelser og håndteringen af disse, som er muligt at beskæftige sig med, når man undersøger hverdagslivet. Selv udfolder hun tre former for betingelser som *selvfølgelighedernes symbolske orden, samfundsskabte institutioner og meningsuniverser*. I følgende forholder jeg mig kun til den betingelse, som Bech-Jørgensen selv formulerer som hverdagslivets grundlæggende betingelse *selvfølgelighedernes symbolske orden*. Hverdagslivet udgøres af en vis grad af orden, en orden af selvfølgeligheder, som skabes gennem vores upåagtede aktiviteter. Disse upåagtede aktiviteter henviser ikke til, at de er ubevidste, men er aktiviteter, vi ikke selv lægger mærke til eller tænker videre over – medmindre nogle gør os opmærksom på dem. Selvom disse aktiviteter er nogle vi 'bare gør', så tillægger vi aktiviteterne bestemte betydninger, der er med til at give hverdagslivet mening, og herigennem bliver det til *en symbolsk orden af selvfølgeligheder*, der formes og genskabes gennem de betydninger, vi tillægger de upåagtede aktiviteter (Ibid.: 17). Et særligt fokus i Bech-

Jørgensens egen analyse er, hvad der sker med denne symbolske orden af selvfølgeligheder, når der sker et brud eller skred i den. Hun udlægger, at det er ved at kigge på brudene, at man kan blive opmærksom på den symbolske orden af selvfølgeligheder, og de hertil upåagtede aktiviteter (Ibid.: 14). Med min analyse har jeg ikke nødvendigvis fokus på disse brud eller skred, derimod vil jeg afprøve, om det er en nødvendighed at have fokus på disse for at kunne synliggøre og analysere de upåagtede aktiviteter. Jeg ser en mulighed for, at gennem det analytiske arbejde vil forældrenes upåagtede aktiviteter vise sig gennem deres egne fortællinger om deres hverdagsliv. Det gør jeg med den forståelse, som Bech-Jørgensen også selv udlægger, at vi først lægger mærke til vores upåagtede aktiviteter, når vi gøres opmærksomme på dem. Derfor ser jeg også muligheden for, at forældrene i min undersøgelse 'tvinges' til at være opmærksom på deres upåagtede aktiviteter ved, at jeg spørger ind til deres hverdag, samt stiller uddybende spørgsmål til deres egne fortællinger. Men når det så er sagt, så vil jeg også forholde mig til brud og skred i hverdagslivet, men dette vil ikke fremtræde som et hovedfokus gennem analysen. Bech-Jørgensen redegør, at et *brud* i hverdagslivet er *"(...) omfattende og mærkbare forandringer, nemlig en omstrukturering på én gang af hverdagslivets selvfølgelighed."* (Ibid.: 11), hvor skred er *"(...) indbyrdes forbundne forandringer, der udløses når der er ske tilpas mange forskydninger i selvfølgeligheden, dvs. der er tale om processer, som strækker sig over længere tid, og som kan forårsage nye forskydninger, andre skred og muligvis også brud."* (Ibid.: 11). Jeg vil i min egen analyse anvende disse begrebsforståelser med en todelt intention: 1) at synliggøre brud eller skred i forældrenes hverdagsliv gennem deres egne fortællinger og 2) kigge på hvilken betydning gåturen i naturen får i lyset af disse. Jeg udlægger ikke en analyse, hvor hovedfokuset er, at alle forældrene har oplevet et brud eller skred i hverdagslivet og gåturen derigennem får betydning, derimod blot at analysere, om der har været et brud eller skred.

Hverdagslivets tid – arbejdstid, fritid og kvalitetstid

Birte Bech-Jørgensen udfolder også i sit arbejde, hvordan der gør sig herskende normer om samtidighed i det moderne hverdagsliv – *en tidsmæssig selvfølgelighed*. Normer om samtidighed, der gør det muligt, at mennesker i det moderne samfund kan forbindes til hinanden på kryds og tværs af tid og sted. Men det er også normer omkring menneskets sociale liv og daglige gøren, som er med til at skabe en vis grad af forudsigelighed. Med klokketiden blev der skabt en ydre og målbar tid, som *"(...) muliggør en omfattende samfundsmæssig strukturering af subjektive tidsopfattelser og samtidigheder."* (Bech-Jørgensen 1994: 99). Med klokketiden bliver dagene delt op i ensartede enheder, som gør, at menneskers daglige handlinger kan forbindes og synkroniseres. Vi er på arbejde mellem klokken 9 og 17, vi skal til frisør på lørdag klokken 17, barnets klavertid er hver onsdag klokken 16. Normer om samtidighed har derfor betydning helt ind i det enkelte menneskets hverdagsliv og strækker sig ud i en

samfundsmæssig strukturering. Som sagt, skaber dette en vis grad forudsigelighed i en ellers flygtig og kaotisk verden, men normer om samtidighed kan også føre til oplevelsen af begrænsninger og kontrol, som gør det svært for mennesket at føle sig selvstændig. De dominerende normer for samtidig bestemmer *hvor* og *hvornår* man skal være et bestemt sted, den bestemmer hvor længe din arbejdstid varer og derved også din fritid (Ibid.: 102) – og sidste ende den tid, du har med din familie.

Det er en problemstilling, der kan tolkes i den amerikanske sociolog Arlie Hochschilds (f.1940) bog *The Time Bind. When Work becomes Home and Home becomes Work* (1997) som er baseret på hendes undersøgelse af arbejdere på det den amerikanske virksomhed Amerco. Heri udfolder hun den problemstilling, at på trods af, at virksomheden tilbyder familievenlige arbejdsforhold (deltidsarbejde, orlov m.m.), så viser det sig, at selvom de ansatte ønsker mere tid hjemme med familien, så gør de ikke brug af disse muligheder. I stedet virker det som at arbejde og familie har byttet plads, som bogens titel også antyder. Den moderne virksomhed er blevet til et hjemligt sted for kammeratskab og social anerkendelse, men den binder også de ansatte gennem forventninger om at følge virksomhedens flow, at levere til tiden og være fleksibel overfor stadig nye krav (Hochschild 2003: 30, 34, 51). Hvad man i lyset af Bech-Jørgensen kan kalde en dominerende norm for samtidighed – ens arbejde og tilstedeværelse skal ske samtidig med andres, samtidig med krav og efterspørgsel stilles. Hochschild ser, at arbejdskulturen omdanner, hvad "(...) kunne have været en fortsat febril, spændingsprovokerende krise på arbejdet til et fortsat endeløst flow af fællesløsende arbejdstid." (Ibid.: 2003: 51). Hvor hun hertil ser, at konsekvensen er at:

"Den sociale verden, der tiltrækker en persons troskab, videregiver også et mønster for, hvordan tiden bruges. Des mere vi er knyttet til arbejdslivet, des mere deadlines, pauser og afbrydelser, arbejdsperioder former vores liv, des mere familielivet tvunget til at tilpasse sig presset fra arbejde." (Hochschild 2003:50).

Det efterlader forældrene i en situation, hvor de med den tid, de har tilbage efter arbejde, må indtænke effektivitet i hjemmet for at få udført de huslige gøremål og få tid til være sammen som familie. Hun begrebsliggør denne problemstilling, som at forældrene er havnet i en *tidsfælde*. At forældrene står i denne tidsfælde, hvor arbejdet tager tid fra familien, medfører en følelse af, at de står i tidsgæld til familien, en gæld der skal betales tilbage. For at håndtere denne følelse, sørger de for en helt særlig tid – *kvalitetstid*.

"Kvalitetstid er planlægning af intenst samvær som compensation for, at der er en mangel på tid generelt. Så kan man håbe på at den personlige nærhed ikke lider skade. Det er dog stadigvæk en måde at føre effektivitetskulten ind i hjemmet. I stedet for ni daglige timer med et barn, erklærer vi, at vi får 'det samme resultat' ved at have intens 'kvalitetstid'." (Hochschild 2003: 54).

At stå i tidsfælden og føle sig i tidsgæld til sin familie, har betydning for samværet med familien og ikke mindst, hvordan man er sammen. I min egen undersøgelse, hvor forældrene enten er i arbejde eller studerer, vil Hochschilds bidrag anvendes i analysen til at skabe en forståelse af forældrenes situation mellem arbejdet og familien i hverdagslivet, og hertil hvordan de håndterer den. I forlængelse af Bech-Jørgensens forståelse omkring hverdagslivets betingelser og håndtering, vil jeg udfolde en sammentolkning mellem hende og Hochschild arbejde. Jeg vil kigge nærmere på *håndteringen af tidsfælden som en betingelse* i hverdagslivet. Jeg vil i min analyse derfor se nærmere på forældrenes italesættelser omkring oplevelsen af deres arbejde eller studie, samt kigge på, hvordan de strukturer arbejds- og familietid. Dertil vil jeg gøre brug af hendes forståelse af kvalitetstid, for at begrebsliggøre den tid, som de sørger for at have med familien. Hvordan oplever de den, hvad laver i denne tid, og hertil hvilken betydning gåturen i naturen får.

Tid til det hele i et accelerende samfund?

Med Birte Bech-Jørgensen og Arlie Hochschilds teoretiske bidrag, ser vi, at tid, og hvad vi gør med den, har en afgørende betydning for, hvordan hverdagslivet udspiller sig. Ifølge den tyske sociolog Hartmut Rosa (f. 1964) er det også muligt, at:

”Man kan blandt andet undersøge strukturen og karakteren af de liv, vi lever, ved at fokusere på tidslige mønstre. Ikke alene kan stort set alle aspekter af livet anskues indsigtfuldt i et tidsligt perspektiv, de tidslige strukturer kan også sammenkoble samfundets mikro- og makrostrukturer, således forstået af vores handlinger og oplevelser af omverdenen gøres kompatible med de moderne kapitalistiske samfunds ’systemiske imperativer’ gennem tidslige normer, frister og regler.” (Rosa 2014:12).

Med Rosas tidslige indgangsvinkel til den sociologiske analyse, vil jeg lade mig inspirere, hvor hans refleksioner om det moderne samfunds særlige karakteristika skal bidrage til udformningen og forståelse af en bredere samfundsmæssig kontekst, hvori forældrenes hverdagsliv udspiller sig. Han ser det moderne samfund, som værende underlagt *den sociale accelerations logik*. Han rejser kritiske refleksioner om, hvordan de moderne mennesker ser sig som frie og i stand til selv at bestemme og udfolde deres liv, som de vil, men samtidigt er de underlagt, styret og undertrykt af et striks tidsregime (Ibid.: 12). Et tidsregime, hvor hastigheden er så høj, at mennesker føler sig forjagede og stressede. Analytisk opdeler han *den sociale acceleration* i tre kategorier: *den teknologiske acceleration*, *en acceleration af social forandring* og *acceleration af livstempoet*. Den teknologiske acceleration henviser

til den teknologiske udvikling, hvis eneste formål har været at gøre alting hurtigere indenfor transport, kommunikation og produktion. Toget, bilen, telefonen, samlebåndet. Gennem disse nye teknologiske opfindelser, sker der en acceleration af samfundet – noget får tingene til at gå hurtigere (Rosa 2014: 21-23). Han ser også, at der sker en acceleration i samfundet, hvor de sociale forandringsprocesser, der udfolder sig gennem strukturer, relationer og adfærd, forekommer mere skiftende og flygtige end tidligere. Livsstilsmoden, der skifter flere gange om året. Vi stemmer på det parti, som vi synes passer bedst til vores nuværende livssituation. Vi skifter job, bolig og partner flere gange i løbet af livet (Ibid.: 21-25). Disse to accelerationsdynamikker der sker af og i samfundet får betydning for det enkelte menneskes erfaringer, handlinger og følelser – det skaber en acceleration af livstempoet.

”Det måske mest presserende og forbavsende facet af den sociale acceleration er de moderne (vestlige) samfunds spektakulære og epidemiske ’tidshunger’. I moderniteten føler de sociale aktører i stigende grad, at de er i tidsnød, at tiden er knap.” (Rosa 2014: 26).

Selvom den teknologiske accelerations intention netop var at gøre alting hurtigere, det vil sige at spare tid og derved have mere fritid, har det tværtimod medført, at mennesket føler sig under tidspres og fortravlet, fordi ’alting går så stærkt’, og oplever tidsmangel. Som konsekvens forsøger mennesket at gøre flere ting på mindre tid ved at forkorte tidsforbruget ved de hverdagslige handlinger og begivenheder, såsom at sove, måltider, lege, men også ved at multitasking ved at gøre flere ting på én gang (Ibid.: 27).

Men hvorfor føler mennesket sig tidspreset, hvis den teknologiske accelerations netop skulle gøre tingene hurtigere og derved spare tid? Rosa ser det som et paradoks i det moderne vestlige samfund, at menneskene på denne side stilles som frie individer med retten til at tro, mene og gøre som de vil, men samtidig kan de ikke gøres fri af den dominerende tidsligheds sociale normer, der i sidste ende kontrollerer, regulerer og synkroniserer menneskenes handlinger, og fastholder mennesket i et stadig hurtigere roterende hamsterhjul (Ibid.: 12, 86,87).

”Kun i den vestlige modernitet, tør jeg godt sige, er hverdagens handlinger så konsekvent motiveret gennem en retorisk baseret på ’må’ og ’skal’: Vi legitimerer altid det, vi foretager, overfor andre og over for selv, med reference til et eller andet ydre krav: ’Jeg er nødt til at tage på arbejde nu, jeg er nødt til at lave min selvangivelse, jeg må lære et fremmedsprog, jeg må komme i bedre form, jeg skal have opdateret min software, jeg er nødt til at følge med i nyhederne’ – listen er uendelig lang, og i stede ende er vi også ’virkelig nødt til at gøre noget for at få slappet af og hvile ud og stress af’ – ellers risikerer vi at få en blodprop, en depression eller blive udbrændt.” (Rosa 2014: 86-87).

Konsekvensen er, at det efterlader mennesket i en position, hvor det aldrig kommer til bunds med alle de ting, det gerne vil gøre, også selvom det forsøger at gøre det hurtigere. Og i sidste ende efterlader det én med evig følelse af skyld over aldrig leve op til forventningerne (Ibid.: 87).

I en sammentolkning mellem Hartmut Rosa og Birte Bech-Jørgensens begreber, ser jeg en mulighed for at trække på nogle mere almene refleksioner om samfundet, som kan være med til at belyse forældrenes hverdagsliv, samt deres handlinger og oplevelser heri. Som Rosa udfolder det, påvirker det moderne samfunds acceleration menneskets oplevelse af tiden og får derved betydning for dets hverdagslige handlinger. Det vil sige, at det i lyset af Bech-Jørgensen, får betydning for hverdagslivets betingelser og måden, de håndteres på. I mit analytiske arbejde vil jeg derfor kigge nærmere på italesættelsen og beskrivelser af hverdagslivets tempo, og hvorledes det får betydning for deres daglige handlinger. På baggrund er teorierne, har jeg ladet mig inspirere og udformet begreberne *det oplevede tempo* og *de upåagtede aktiviteters tempo*. Det oplevede tempo er den, som bliver synlig gennem forældrenes egne italesættelser af, hvordan de oplever tiden, og hvilken betydning det har for deres hverdag. De upåagtede aktiviteters tempo er det tempo, der bliver synlig ved at kigge på selve deres handlinger, dét som Rosa udfolder som multi-tasking eller at forkorte tidsforbruget på en aktivitet. Hertil bliver det også relevant at forholde sig til *håndteringen af tidsfælden*, for hvis den er et af hverdagslivets betingelser, så må den sociale acceleration have betydning i forhold til, hvordan den opleves, og hvordan den håndteres. Således vil Rosas arbejde bidrage til nogle almene samfundsmæssige refleksioner, som kan være med til at belyse, hvorfor forældrene oplever hverdagslivet som de gør, og hvilken betydning det har for deres hverdagslige handlinger.

Ud i naturen – en pause fra hverdagen?

Hartmut Rosa udlægger, at for at det enkelte menneske kan 'følge med' eller endda kan samle kræfter til at sætte farten op, må det gøre sig midlertidige former for deceleration. Han begrebsliggør det som en *funktionel (accelerende) deceleration*, hvor: "(...) stressede ledere eller lærere tager en time-out på et kloster eller tilmelder sig yoga-kurser, der tilbyder et 'frirum, hvor man kan puste ud', så man med desto større succes kan deltage i de acceleratoriske socialsystemer efterfølgende." (Rosa 2014: 44).

Det handler altså om at sætte tid af til at tage en pause for at samle kræfter, men med den intention om at kunne følge med hverdagen. Kan man derfor tale om, at det accelerende livstempo kan medføre en form for mental træthedstilstand – og i så fald hvordan?

Psykologparret Rachel (f. 1954) og Stephen Kaplan (f.1936) har udviklet Attention Restoration Theory (ART), hvori de beskriver mental træthed som:

“At the end of the work day or the work week or after months of steady effort one feels worn out, ready for a break or respite. In fact, all of us have experienced such a state, even in matter of a few hours, such as after a protracted meeting, intense effort to complete a project, a period of worry and anxiety, or even just period of trying to do too many things at the same time. The worn-out state in these situations is generally not physical activity; in fact, one might even complain of a lack of physical activity. Rather these situations involve what we are calling mental fatigue” (Kaplan & Kaplan 1989: 178).

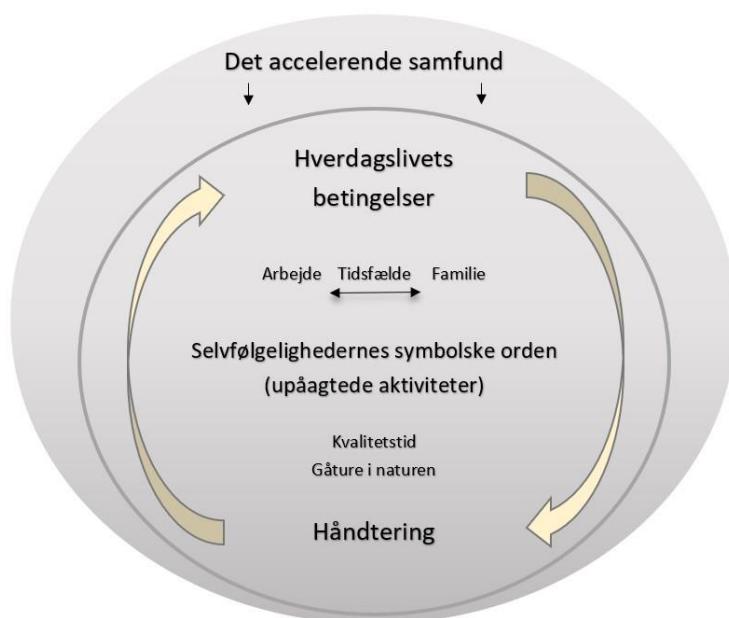
Den mentale træthedstilstand opstår, når vi skal koncentrere os og rette vores opmærksomhed mod noget bestemt over en (længere) periode. En *rettet opmærksomhed* som kræver vores energi for at kunne sortere andre forstyrrelser og stimuli fra. En anden form for opmærksomhed, er en *spontan opmærksomhed*, som sker, når der sker noget spændende eller interessant, som fanger vores opmærksomhed. Det er en opmærksomhedstilstand, som ikke kræver energi, fordi opmærksomheden kan siges at drages af stimuli udefra, og det er ifølge Kaplan og Kaplan gennem den spontane opmærksomhed, at man kan give den rettede opmærksomhed et hvil. I det moderne samfund er den rettede opmærksomhed blevet særlig vigtig, da vores arbejde er blevet mere specialiseret, og i det fleste af døgnet timer bruger vi tiden på ensformig aktivitet (Ibid.: 182). Men hvis vi samtidig bliver nødsaget til at gøre tingene hurtigere eller gøre flere ting på én gang i lyset af Rosas forståelse, eller fordi vi simpelthen oplever at stå i en tidsfælde, så kan det diskuteres om det bliver et (stadig højere) krav i hverdagen, at mennesket skal kunne holde rettet opmærksomhed for at sortere alle de forstyrrelser fra, der kan forsinke én.

Når mennesket skal samle energi og have en restituerende oplevelse, må der ifølge Kaplan og Kaplan være de rette omgivelser til stede. Her redegør de for særligt fire komponenter, hvor det for det første handler om at 'komme væk', at komme et andet sted hen end de vante rammer og de daglige forstyrrelser. For det andet, en oplevelse af at befinde sig i en anden verden – enten fysisk og/eller mentalt. Det vil sige, at det at komme væk fysisk ikke nødvendigvis medfører følelsen af at være i en anden verden. Du kan for eksempel tage på telttur i skoven, men hvis du har taget din arbejdscomputer med, kan det være svært at føle, at man er i anden verden. For det tredje må man opleve en fascination, som trækker på den spontane opmærksomhed. Fascinationen holder mennesket både beskæftiget uden af kede sig, samtidig med at det ikke kræver en rettet opmærksomhed. Og for det fjerde, at man oplever en overensstemmelse mellem omgivelserne og formålet (Ibid.: 183-186). De naturlige omgivelser kan skabe rammerne for alle fire komponenter. At komme ud i naturen er at komme væk fra det byliv, vi til daglig bevæger os i. Den kan give oplevelsen af at være forbundet til anden verden – en mere naturlig verden forbundet med dyr og planter. Vi kan føle os fascineret af solopgangen, sommerfuglen, der flyver forbi, eller af vinden, der suser i bladene. Og vi kan tage ud i naturen med forskellige formål, som vi ved omgivelserne kan tilbyde; vandretur, fisketur, kigge på fugle eller bare slentre rundt (Kaplan 1995: 174).

De naturlige omgivelser kan tilbyde en anden verden, hvor der ikke er forstyrrelser, to-do lister og deadlines. Der er træer, fugle og vandet som vi kan lade os fascinere af, så den rettede opmærksomhed kan få et hvil. Kaplan og Kaplans teori kan bidrage til en teoretisk forståelse af, hvorfor naturlige omgivelser kan skabe et pusterum i en ellers travl hverdag. I min analyse vil jeg derfor læne mig op af den forståelse, at gåture i naturen bliver en måde at håndtere hverdagslivet betingelser. Det er derfor også i Bech-Jørgensen ånd, at når man undersøger håndteringen af hverdagslivets betingelser, så er udgangspunktet for analysen de daglige handlinger, tanker og følelser (Bech-Jørgensen 1994: 249). Derfor har jeg fokus på hvilke tanker og følelser, der ligger bag handlingen at gå en tur i naturen, og hvordan dette skal ses i lyset af forældrenes levede hverdagsliv og dets betingelser.

En illustrativ placering af teoretiske perspektiver og deres sammenspil

På baggrund af de udfoldede teorier, har jeg udformet en illustration, der viser et sammenspil mellem teorierne og med hvilken forståelse, jeg går til min analyse.



Ved analysen af forældrenes hverdagsliv, arbejder jeg ud fra Birte Bech-Jørgensens forståelse af *hverdagslivets betingelser og håndtering af dem*. Med udgangspunkt i de upågtede aktiviteter, som skaber den symbolske orden af selvfølgeligheder, er det herigennem, at det kan fortælle om

hverdagslivet betingelser og håndtering. Hverdagslivets betingelser og håndtering skal ikke ses som to adskilte dynamikker, men derimod to dynamikker, der er i sammenspil med hinanden. På baggrund af teorierne undersøger jeg, om og hvordan tidsfælden viser sig som en betingelse i hverdagslivet, samt om og hvordan kvalitetstid og gåture i naturen er en måde at håndtere den på. Omringet ses det accelerende samfunds dynamikker, der påvirker hverdagslivets betingelser og håndtering.

At illustrativt placere teorierne på denne måde, er begrundet i en forståelse af teoriernes egen position, og hvordan jeg ser, at de hver især kan bidrage til en sammenhængende forståelse – en forståelse som jeg går til min analyse med.

Med Bech-Jørgensens teoretiske bidrag, stiller jeg mig med den tilgang til analysen, at jeg tager udgangspunkt i hverdagslivet selvfølgeligheder i form af gentagelser, rutiner som ting 'man bare gør' – de upåagtede aktiviteter, der både gør livet overskueligt og meningsfuldt. Men jeg bevæger mig væk fra hendes egen position i hverdagslivsanalysen i takt med, at jeg inddrager almene samfundsmæssige teorier. For i en læsning af Bech-Jørgensen, så ser hun, at udgangspunktet for en analyse af hverdagslivet må "(...) tage udgangspunkt i stadig mere komplekse beskrivelser af et konkret hverdagsliv og i udviklingen af en stadig mere differentieret viden om dette. (...) hverdagslivet bliver udgangspunkt, ikke objekt for refleksion og analyse." (Bech-Jørgensen 1994: 151). Hun tager afstand fra den hverdagslivssociologi, som søger at indfange og begrebsliggøre hverdagslivet og dets karakteristika, samt de samfundsstrukturer "(...) der gnaver i, ernærer sig ved, koloniserer hverdagslivet" (Ibid.: 150) – for som hun ser det, så kan hverdagslivet ikke indfanges med analytiske principper eller teoretiske begreber. De begreber, som kan bruges til at fortælle noget om hverdagslivet, er dem, som fortæller om hverdagslivets aktiviteter, relationer og processer, som genskabes og omskabes (Ibid.: 151). Det er muligt at Bech-Jørgensen derfor ikke ville have bifaldet, at jeg i min analyse inddrager teoretiske refleksioner og begreber i et forsøg på at begrebsliggøre nogle strukturelle dynamikker i samfundet, som får betydning for forældrenes hverdagsliv. Idet jeg vælger at inddrage teoretiske bidrag fra Arlie Hochschild og Hartmut Rosa, så arbejder jeg ud fra den forståelse, at hverdagslivets selvfølgeligheder må forstås i lyset af nogle samfundsmæssige strukturelle forhold. Ét er, hvordan Hochschilds teoretiske begreb om tidsfælden bidrager til en analyse af, hvordan arbejdet har en strukturerende faktor i hverdagslivet, og derved får betydning for menneskers hverdags- og følelsesliv. For det andet, med anvendelse af Hartmut Rosas teori, at udfolde en bredere samfundsmæssig kontekst, hvor de strukturelle forhold virker ind på menneskets møde med verden. For som han skriver, så:

"(...) transformerer modernitetens accelerationsregime, fortrinsvist bag om ryggen på de sociale aktører, den menneskelige relation til verden som sådan, dvs. til vores medmennesker og til samfundet (den sociale verden), til rum og tid, men også til naturen og de livløse objekternes verden (den objektive verden).

Dermed forvandler accelerationen i sidste også den menneskelige subjektivitets former (den subjektive verden) og vores 'væren-i-verden.'" (Rosa 2014: 50).

Derved placerer jeg mig i en analyse af hverdagslivet, der ikke kun beskæftiger sig med, at menneskers handlinger, og den mening de tillægger dem, i sig selv fortæller om den sociale verden. Derimod ved at inddrage Hochschilds og Rosas teoretiske perspektiver, er det med til at udfolde nogle samfundsmæssige karakteristika og strukturelle forhold, og hvordan disse trænger sig ind i det enkelte menneskers liv og får betydning for hverdagslivet.

4. Analyse

Afsnittet er opbygget således, at jeg tager afsæt i den præsenteret illustration i forrige afsnit, som jeg har udformet på baggrund af de teoretiske perspektiver. Jeg tager først udgangspunkt i at undersøge, om og hvordan tidsfælden viser sig som ét af hverdagslivet betingelser ved forældrene. For at derefter undersøge, hvordan kvalitetstid og gåture i naturen er en måde at håndtere den på.

Med udgangspunkt i deres fortællinger vil jeg analytisk søge at udfolde dét, som Birte Bech-Jørgensen begrebsliggør som selvfølgelighedernes symbolske orden. Det vil sige, at i analysen vil jeg fokusere på de upåagtede aktiviteter hvorudfra den symbolske orden af selvfølgeligheder kan erkendes, hvor jeg hertil anvender de teoretiske perspektiver i en tolkning for at både 1) undersøge og begrebsliggøre tidsfælden som en betingelse i hverdagslivet, samt 2) undersøge og begrebsliggøre hvorledes bestemte strukturer og træk i det accelerende samfund viser sig i forældrenes hverdagsliv. 3) Dertil med Kaplan og Kaplans teori undersøge og belyse nogle mere 'mentale forhold' i forældrenes hverdagsliv, og hertil hvilken betydning naturen får. Analysen er således udformet, at jeg i den første del vil undersøge om og hvordan tidsfælden viser sig som en betingelse i hverdagen. Her vil jeg først undersøge, hvordan forældrene 'jonglerer' mellem arbejde eller studie og dét at have hjemmeboende børn. Derefter vil jeg undersøge, hvordan hverdagens tempo viser sig ved forældrene. I anden del af analysen vil undersøge, hvordan og hvorfor kvalitetstid og gåture i naturen er en måde at håndtere tidsfælden på.

4.1 Tidsfælden – en betingelse i hverdagen?

At jonglere mellem arbejde eller studie og familieliv

De fem forældre, der har mindre børn, som skal i pasning, imens de arbejder, oplever på hver deres måde at skulle jonglere mellem arbejde og familieliv. Det handler i højere grad om at få arbejdet eller studiet til at passe med aflevering og hentning af børn, og at få hverdagen til at gå med deres partners arbejde og føle, at man får nok familietid. Fælles for de fem er dog også, at de er glade for den situation, de står i forhold til at balancere mellem arbejdet eller studiet og familieliv. Men betyder det, at de ikke står i en tidsfælde?

De studerende er glade for, at de kan hente deres børn tidligt fra vuggestue eller børnehave. Xing fortæller, at *"(...) så er vi også så privilegerede, at jeg stadig studerer, og kan hente ham så tidligt som, vi gør. Vi henter ham typisk halv fire, jeg tror, jeg hentede ham klokken tre dengang, han var lidt mindre."* (bilag 2 Xing:5). Samtidig er Xing begyndt at få mere travlt med sit studie, som gør at deres skovture i weekenden er blevet forkortet. Hvor de førhen var ude en hel dag, er de nu kun ude til omkring middag, så hun kan være hjemme og lave noget i hans lur (Ibid.: 5). Det kan tolkes som, at i takt med, at Xing har fået mere travlt med studie, så er der med Birte Bech-Jørgensens begreb, sket et skred. Et skred, der får betydning for den tid, hun normalt har sammen med sin familie. Camilla forsøger så vidt muligt at hente sin dreng omkring klokken 14 fra vuggestuen hver dag, så når hun arbejder i en projektgruppe, vil hun gerne have, at de får lavet dét de skal, når de mødes, så de kan få det overstået. Nogle gange må hun dog sidde om aften og studere, hvor hun er rimelig træt. Hun frygter, at når hun skal i praktik, kommer det til at være udenfor byen, idet hun kommer til at have lange arbejdsdage. For selvom vuggestuen har lange åbningstider, så føler hun, at det *"(...)skal jo også være godt for ham"* (bilag 4 Camilla: 2f, 6). Anita har derimod tidligere haft et arbejde med lange dage, hvor hun blev nødt til at aflevere sin søn klokken halv syv – syv om morgen og først var hjemme igen halv seks-seks om aften. Hun var derfor afhængig af sin daværende mand eller sin familie til at kunne passe sin søn. Derfor er hun glad for at studere, da hun kan aflevere ham mellem klokken syv og halv ni om morgen og hente ham igen mellem klokken 15 og 16 (bilag 8 Anita: 2,10). Med Birte Bech-Jørgensens begreb, ser jeg i min tolkning, at Anita har oplevet et brud på hverdagen, da hun gik fra at være i arbejde til at være studerende. For med skiftet fik hun mere tid i hverdagen, som betød, at hun kunne strukturere hverdagen anderledes, og i et mere roligt tempo, hvor hun har mere tid sammen med sin søn. Omvendt for Camilla, vil dét at få en praktikplads udenfor byen skabe et brud på hverdagen, da det vil betyde, at hun får mindre tid sammen med sin søn. Så dét at være studerende, giver det privilegie, at man kan hente sit barn tidligt i forhold til hvis man er i arbejde, men det kan også have den konsekvens, at man må studere på tidspunkter, hvor det føles uhensigtsmæssigt. Som for eksempel når Camilla fortæller, at hun må sidde om aften, selvom hun er

træt, eller når Xing fortæller, at idet hun fået mere travlt med sit studie, så er deres skovture i weekenden blevet forkortet, hvor de nu er ude fra otte-ni stykker til omkring klokken 11-12. For så giver det Xing mulighed for at arbejde på sin opgave, imens han sover sin lur (bilag 2 Xing: 5). At arbejde når barnet sover bliver en måde, hvorpå de kan arbejde uden, at det tager tid fra familien. Så selvom Camilla og Xing giver udtryk for, at dét at være studerende giver mulighed for at have mere tid sammen med deres barn, så må de stadig tilpasse sig studiets tidslige rammer, hvor der er opgaver, der skal være afleveres til tiden – og det er selvom, man er træt eller har behov for familietid. For de står selv med ansvaret for at jonglere tiden mellem studie og familie. Idet at være studerende betyder, at man er bundet til et tidsregime, som Hartmut Rosa udfolder, at tage en uddannelse *"(...)næsten udelukkende handler om indlæring af tidslige normer: udskydelse af behovstilfredsstillelse, overholdelse af tidsplaner og tidsrytmer, tilsidesættelse af kropslige behov og impulser til 'rette tidspunkt' og ikke mindst det at skynde sig (...)"* (Rosa 2014: 88), og det er op til de studerende selv at navigere rundt i det (Ibid.: 88). Så selvom Camilla og Xing har muligheden for at opfylde deres behov for at holde tidligt fri for at kunne være sammen med deres barn i hverdagen, så må deres kropslige behov som søvn, eller dét at komme ud i naturen med sin familie til tider tilsidesættes, idet de er underlagt uddannelsens tidslige normer, som de bliver nødt til at indordne sig, for ellers dumper de eller i værste fald smidt ud af uddannelsen.

Ronja og Daniel er begge selvstændige og oplever det som en fordel, fordi det betyder, at de kan være mere fleksible og selv kan strukturere deres arbejdstid, så det passer med deres partner og med aflevering og hentning af børn. Men det kræver samtidig en del planlægning at få hverdagen til at gå op. Som selvstændig pædagog kører Ronja ud som familievejleder og besøger familier, og hendes mand arbejder som personlig hjælper og er tilknyttet et vikarbureau. For at få deres arbejdstider til at passe hinandens og samtidig sørge for familielivet derhjemme, fortæller Ronja:

"Altså, det vi gør, det er, at Adams personlige hjælpevagter, når han har dem, så skal jeg arbejde indenfor en vis tid, for så kan han ikke tage dem [børnene] om aften. Så er han væk et helt døgn, eller næsten et helt døgn. Så de dage der kan jeg kun arbejde indenfor almen arbejdstid, så de dage hvor han ikke har de vagter, der er det mig der kommer først, hvis jeg har et hjemmebesøg om aften. For eksempel, hvis det er vigtigt, at jeg ser en familie om aften, så kan jeg planlægge det ind der, og hvis der så er dage, hvor jeg ikke har sene eller alt for tidligt [vagter], så er det så, at han kan sige ja til vagter. Vi har sådan en fælles kalender, og det er nærmest vores bibel, det er den, vi gør alting ud fra." (bilag 5 Ronja: 7f).

Men på det seneste er hun begyndt at få flere og flere familie, der kun kan mødes om morgen. Derfor har de meldt deres ældste søn i morgen SFO, hvilket han ikke har været før, for at få det til at gå op de dage, hvor hun må ud på besøg i morgentimerne. Det får betydning for deres eget familieliv, at hun må tilpasse sin arbejdstid, hvor den tid de plejer at have om morgen, den kan de ikke længere have hver dag. Med

Bech-Jørgensen, kan det tolkes, at der er sket et skred i hverdagen i takt med, at hun må afsted flere morgener. Men som hun oplever det, så er ” (...) *det er jo lækre ved at jeg selvstændig, at jeg forsøger så vidt det er muligt at tilpasse mit skema efter resten af ugen, men der er jeg måske også lidt luksus.*” (bilag 5 Ronja: 13).

Hjemme hos Daniel planlægger de også den kommende uge, fordi der generelt sker mange ting i deres hverdag, men selvom de planlægger ugerne ”*så kommer der altid et eller andet nyt*”, der gør ugen uforudsigelig (bilag 6 Daniel: 11). Han fortæller om en situation der skete forleden, hvor hans kone skriver en besked til ham, at hun med en dags varsel skal til et møde på Sjælland om morgen og derfor kørte den samme aften, for at tage en overnatning på hotel i stedet for at skulle op sen nat for at køre. I sådan nogle situationer, så oplever Daniel, at han som selvstændig kan og skal være fleksibel i hverdagen – og det blandt andet var hans vej ud af stress. For Daniel har tidligere været i et stressforløb (Ibid.: 9), hvilket kan tolkes ved hjælp af Birte Bech-Jørgensens teoretiske arbejde, at der i hans hverdag er sket så mange skred, at det har ført til et brud – at blive syg med stress. Og hans vej ud af stressen har krævet nogle valg i hans liv, såsom at blive selvstændig, hvilket kan tolkes som et nyt brud på hverdagen, som har været med til at være hans vej ud stressen. Med bruddet kom små skred i hverdagen, hvor han har kunne tage kontrol over sin arbejdstid, idet han fortæller:

”(...) *Det handlede om at få kontrollen tilbage, det handlede om at kunne selv kunne disponere over min arbejdstid. Handlede om at sige det gør ikke noget, at jeg sidder oppe og arbejder til klokken fire i nat for eksempel. Fordi så kan jeg bare sove til klokken ti næste dag. Jeg har ikke længere den konstante dårlige samvittighed over at være den, der sidst henter i børnehaven, fordi det pludseligt er et valg jeg har, og om hun skal være den sidste*” (bilag 6 Daniel: 10-12).

For Ronja og Daniel så giver arbejdet som selvstændig en følelse af kontrol over, hvordan hverdagen skal forløbe, som de begge finder tilfredsstillende. De er herre over egen tid – og dog. For kan de gøre sig fri af de tidslige sociale normer, der hersker i det accelerende samfund, som ifølge Hartmut Rosa, fastholder mennesket i et stadig hurtigere roterende hamerhjul?

For Daniel fortæller, at ” (...) *ironisk nok, så var der dobbelt så meget arbejde, men så var det vejen ud af stress.*” (bilag 6 Daniel: 12). Dét at blive selvstændig har derfor ikke betydet mindre arbejde, tværtimod. For med ansvaret for selv at strukturere sin tid, så står han også med ansvaret for, at tingene bliver gjort til rette tid, om det så kræver, at han skal sidde oppe om natten eller barnet er det sidste, der bliver hentet. Men for Daniel har det betydning, at han føler at have kontrollen over tiden, idet han som selvstændig strukturerer hverdagen, end at have et almindelig 9 til 17-job, hvor arbejdet strukturer hans hverdag. Så for ham er dét at blive selvstændig en måde at kunne tage egne bevidste valg i hverdagen, at opleve en autonomi, hvorimod dét at være låst fast i et tidsrum kan tolkes som en form

for magtesløshed, idet han beskriver en dårlig samvittighed over ikke at kunne hente sin datter tidligt, når han gerne vil. Men selvom Daniel giver udtryk for at have taget kontrollen over tiden, virker det nærmere som om, at han med Hartmut Rosas formulering *"(...)aldrig [har] kunnet kontrollere spillets regler, men kun lært at vende dem egen fordel"* (Rosa 2014: 91). Men gør det sig egentligt også gældende ved Ronja? For når Ronja skal ud på flere og flere besøg om morgen, så sker det på bekostning af hendes egen familietid, hvor hendes søn derfor må meldes i morgen SFO. Ikke fordi hun udviser en utilfredshed med dette, men det viser en situation, hvor dét Arlie Hochschild udfolder *"Den sociale verden, der tiltrækker en persons troskab, videregiver også et mønster for, hvordan tiden bruges. Des mere vi er knyttet til arbejdslivet, des mere deadlines, pauser og afbrydelser, arbejdsperioder, des mere familielivet tvunget til at tilpasse sig presset fra arbejdet"* (Hochschild 2003: 50). I sin troskab til sit arbejde med andre familier, så må hun tilpasse sig den samtidighed, der er nødvendig, en samtidighed der bestemmes af de familier hun skal besøge, men det er hun nødt til, da det er hendes arbejde. At stå til rådighed for andre familier. På baggrund af Hartmut Rosa teori, kan man rejse det kritiske spørgsmål: Gør Ronja frivilligt noget, hun i virkeligheden ikke vil? Rosa stiller sig kritisk overfor, at mennesket i det accelerende samfund bliver fremmedgjort overfor sine egne handlinger, hvor han formulerer det som *"(...) en følelse af 'ikke rigtig ønske at gøre, hvad man gør', selvom man for så vidt handler af egen fri vilje"* (Rosa 2014:102). Og i en hverdag, som ifølge Rosa er så gennemsyret af en 'nødt til'-retorik, hvor mennesket er *"(...) tilbøjelige til at retfærdiggøre alt, hvad vi foretager os, med den undskyldningslignende forklaring, at vi 'simpelthen er nødt til' (...)"* (Rosa 2014:103), så må dét i sig selv have den konsekvens, at man bliver fremmedgjort overfor egne handlinger – handlinger bliver en frivillig nødvendighed. Ronja bliver nødt til at tilpasse sig de andre familier, for det er hendes arbejde og møderne kan være vigtige (bilag 5 Ronja: 7f.) – og det er uanset om det er morgen, middag eller aften. Det skal her pointeres, at jeg med min tolkning ikke søger at negligere, at Ronjas familiemøder er vigtige, for med inddragelse af citatet fra Rosas teori og dens kritiske tone, der ligger heri, kan det give dette indtryk. Det, som jeg blot søger at fremhæve i min tolkning, er hvordan særlig arbejdet bliver bundet til 'nødt til'-retorikken, og hvilken betydning det kan have den enkeltes handlinger og hverdagsliv. Så når Ronja oplever, at møder er vigtige, at Daniel arbejder dobbelt så meget, og de studerende arbejder på uhensigtsmæssige tidspunkter, så tolker jeg, at det binder sig til den 'nødt til'-retorik, som Hartmut Rosa ser som værende motiverende for menneskers handlinger i det accelerende samfund. Ronja er nødt til at tage ud på familiebesøg, om det så betyder, at de kommer til at have færre morgener som familie derhjemme. Daniel er nødt til at arbejde dobbelt så mange timer for at nå sit arbejde. Og de studerende er nødt til at arbejde, når de er trætte eller har weekend for at blive færdig med deres opgave til tiden.

Men hvordan kan det være, at de alle oplever en form for tilfredsstillelse, når de er fanget i, hvad der kan tolkes som en tidsfælde? Ved at læne sig op ad Hartmut Rosa, kan et svar være den autonomi som forældrene oplever – dét selv at kunne planlægge sin hverdag og til dels selv bestemme, hvornår man

henter sine børn. At de oplever at have overskud af tid eller at kunne styre tiden. En autonomifølelse, der ifølge Hartmut Rosa " (...) bliver brugt som drivkraft i accelerationsmaskinen. For subjekterne er det blevet den centrale udfordring at føre og udforme deres liv på sådan en måde, at de sætter dem i stand til at 'fortsætte ræset', bevare deres konkurrenceevne og ikke falde af hamsterhjulet." (Rosa 2014: 92f).

Hverdagslivets tempo

Vi ser altså forældre, som står og jonglerer med tiden mellem arbejde eller studie og familien. De forsøger at få tid til det hele. I følgende vil jeg kigge nærmere på hverdagens tempo, som den viser sig ved dem. Ved hjælp af begreberne *det oplevede tempo* og *de upåagtede aktiviteters tempo*, som jeg udfoldede i teoriafsnittet, vil jeg undersøge, hvordan hverdagens tempo viser sig gennem forældrenes fortællinger. Jeg vil kigge nærmere på, hvordan et ydre tempo viser sig i forhold til, hvordan de italesætter et oplevet tempo i hverdagen, samt hvordan dette kan forstås i forhold deres upåagtede aktiviteters tempo. I følgende har jeg, gennem bearbejdelse af empirien, søgt at fremstille nogle særlige nuancer, som gør sig gældende for forældrene. Dem som umiddelbart virker til at have 'ekstra tid', dem som oplever at have travlt, og dem som oplever at have stress.

Ved Camilla og Anita, som begge er studerende, så vi tidligere, at de oplevede at have mere tid sammen med deres barn i hverdagene, end hvis de var i arbejde. Gennem deres fortællinger fremstår det oplevede tempo i hverdagen ikke til at været præget af travlhed. Tværtimod har de 'ekstra tid', som de bruger på at gå ture efter at have hentet deres barn i institution. Camilla fortæller, når hun har hentet sin søn i vuggestuen, så går de tit hen til en legeplads eller ned i byparken Østre Anlæg, hvor de gerne bruger lang tid på, at han kan løbe rundt og undersøge ting, for de har ikke rigtig noget andet, de skal nå (bilag 4 Camilla: 3f). Anita og hendes søn går gerne rundt i et grønt område, som er i nærheden (bilag 8 Anita: 2), hvor hun oplever, at: "*(...) i naturen, der synes jeg måske, vi får talt lidt mere sådan, og det er leg på en anden måde. Det er måske mere, han viser mig måske ting, og så kan vi måske snakke om de her ting, vi kommer bare ind på nogle andre samtaler på en eller anden måde (...)*" (Ibid.: 6).

Men for Anita giver det hende også "*et boost at komme væk fra bøgerne og så lige ud*" inden, hun kommer hjem. For derhjemme oplever hun, hvad hun formulerer som *forstyrrelser*, når hun gerne vil slappe af. For hun kan hurtigt have en tendens til at tænde fjernsynet, eller også står der noget opvask eller vasketøj, der skal ordnes, eller der skal ryddes op efter deres hund (bilag 8 Anita: 5). Både Camilla og Anita fortæller, at gåturen også er en måde, hvorpå deres børn kan bruge noget energi, så de ikke har brug for, at der skal ske så meget, når de kommer hjem (bilag 8 Anita: 7, bilag 4 Camilla: 3) – hvilket kan være belejligt, når der skal til at laves mad og ryddes op. I min tolkning, så bliver gåturen en aktivitet i hverdagen, som er med til at sætte tempoet ned. Efter en dag med tidsplaner – aflevering i institution,

undervisning eller projektarbejde, så giver gåturen et langsomt tempo på dagen, hvor der ikke skal nås noget, og der er plads til leg og snak inden, de vender hjemad, hvor der igen venter nye tidsplaner med *"(...) aftensmad, bad og alle de der ting (...)"* (bilag 8 Anita: 2).

Så selvom de ikke umiddelbart fortæller om en hverdag, der er travl, rejser det et spørgsmål, om tempoet i deres hverdag er præget af det som Hartmut Rosa formulerer som:

"(...) de tidslige normers tavst normative kraft, som udmøntes i frister, tidsplaner og tidsrammer. Selvom de er ikke-artikulerende og aldeles afpolitiserede i sådan en grad, at de fremstår som naturgivne størrelser, udfører accelerationskræfterne ydermere et uniformt pres, der har karakter af et noget nær totalitært accelerationsregime for det moderne subjekt." (Rosa 2014: 50).

Accelerationskræfter, der virker bag om ryggen på de sociale aktører og deres relation til verden (Ibid.: 50). Når Camilla og Anita ikke italesætter, at de har travlt i hverdagen, så kan det dog alligevel tolkes som, at deres hverdagsliv er præget af accelerationsregimets dominerende tidslige normer, og at disse virker nærmest naturgivne og ikke noget, de som sådan tænker over. Det er bare sådan hverdagen er. Hvilket jeg i min tolkning ser kan have betydning for det oplevede tempo, idet man ikke nødvendigvis stiller sig kritisk eller gør noget ud af det, hvis det føles som et hastigt netop, i stedet følger man bare med. For spørgsmålet er, om deres upåagtede aktiviteter kan fortælle os om et andet tempo end en oplevelse af at have 'ekstra tid'?

Hartmut Rosa formulerer en hverdag, hvori menneskets handlinger er styret af en lang liste af ting vi er nødt til at gøre og i sidste ende er man virkelig til at nødt til at gøre noget, for at få slappet af og hvile ud og stresse af (Rosa 2014: 86f). Dette er ikke handlinger, som vi nødvendigvis gør os meget bevidste om, men derimod er upåagtede aktiviteter, som når Anita fortæller om opvasken eller vasketøj, der skal ordnes, fordi det ellers forstyrrer hende i at få slappet af. Så når Camilla og Anita ikke italesætter en travl hverdag, som vi vil se ved nogle af de andre forældre, kan det selvfølgelig være, fordi de ikke oplever den sådan som før diskuteret. Men Camilla fortæller, at de weekender hvor hendes søn er hos sin far, der sover hun meget, og at hun i weekenderne også godt kan lide at komme i byparken Østre Anlæg *"fordi der er sådan mere roligt"* (bilag 4 Camilla: 4,9). Anita fortæller, at de nogle gange tager til Agger for at besøge hendes kærestes forældre, hvor der er *"sindssygt meget lækkert natur"*, hvor de kan få noget mere ro omkring sig efter at have været meget presset med skole og arbejde (bilag 8 Anita: 8). I min tolkning ser jeg dette som upåagtede aktiviteter, hvor de søger et roligere tempo i en hverdag, der alligevel godt kan 'tage pusten fra dem', selvom de oplever at have mere tid, end hvis de var i arbejde.

De tre forældre, som italesætter at have travlt, er Lene, Maria og Xing. For Lene og Maria, så skal de ikke have hverdagen til at gå op med pasning, som de studerende, da de har ældre børn, men travlheden

binder sig i stedet til deres arbejde og dét at være en familie, som har mange ting at se til. For Maria er det selve jobbet som akutsygeplejerske, som kan være hektisk, og dét, at hun har blandet dags- og aftenvagter samtidig med, at de generelt er en travl familie med et stort netværk, som altid har gang i et eller andet (bilag 3 Maria: 5,7). Derfor nyder hun at komme ud og gå i naturen i hverdagene, hvor hun to-tre gange i ugen går en fast rute sammen med sin hund gennem skoven og ud til revet. Det er "*min yndlingstur*", som hun formulerer det, for der kan hunden gå frit, og hun kan gå i sine egne tanker (Ibid.: 13). At komme ud og gå i naturen i hverdagen, får betydning i forhold til at bearbejde de hektiske arbejdsdage, idet hun fortæller:

(...) Altså jeg kan godt have dage, hvor jeg ikke får spist (...) man kan godt komme hjem der klokken tre og bare tænke, 'åh shit mand, kæft hvor har jeg bare tilsidesat mig selv i dag, fordi der var så travlt. Det var bare en hektisk dag', og der bruger jeg det rigtig meget til, at sådan lige tage en dyb vejrtrækning, og vende det rundt og så tænke positivt (...) (bilag 3 Maria: 7f).

Lene er heller ikke så god til at holde sine pauser, men kan i stedet godt lide at gå en lille tur i arbejdstiden i stedet for sætte sig ned i frokostrummet, hvor folk snakker højt. Det oplever hun også andre kollegaer på arbejdet gør, fordi de lige trænger til at komme væk og få kølet hovedet ned, som hun formulerer det (bilag 7 Lene: 8f). Generelt, når hun ser tilbage på de sidste 15 år, så oplever hun at:

"(...) der har været rigtig meget at passe, altså med min [demente] mor, stort hus og have og børn, og ting og sager. Der har været rigtig meget de sidste femten år, ikk. Og arbejde - jeg har måtte arbejde over og sådan noget (...) (bilag 7 Lene: 14).

Og det har betydet, at "*der har været mindre fritid simpelthen*", som hun fortæller det (bilag 7 Lene: 4f, 12). Lene og Marias oplevelse af et fortravlet tempo i hverdagen, binder sig til at have meget at se til i både familie- og hjemmelivet, men også dét at have et travlt eller hektisk arbejde. Et arbejde hvor dets krav kan være så store, at de til tider ikke får spist – for det er der ikke tid til, eller også har de helt glemt det. I min tolkning, så bliver det oplevede tempo så fortravlet, at en upåagtet aktivitet som at spise som en naturlig respons på et kropslig behov, får så hastigt et tempo, at det forkortes mest muligt - det fjernes helt. Måske fordi det er druknet i alle de 'nødt til'- retoriske baserede arbejdsopgaver? For Maria bliver nødt til at handle (hurtigt) på patienternes behov, og det, at Lene arbejder over indikerer, at hendes arbejdsopgaver er nødt til at blive færdiggjort indenfor nogle bestemte tidsplaner. Og i sidste ende bliver de "*(...) virkelig nødt til at gøre noget for at få slappet af og hvile ud og stress af (...)*" (Rosa 2014:8), som Hartmut Rosa formulerer det – og det gør de på deres gåture. Gåturene bliver en upågtet aktivitet vis tempo skaber et andet oplevet tempo, et mere roligt ét, hvor der er tid til at køle af midt på eller efter en lang arbejdsdag.

For Xing, som også oplever at have travlt, så har det en anden betydning for hverdagen, end vi ser ved Lene og Maria, både i forhold til, at hun har et yngre barn og er studerende. For idet hun er studerende, så kan hendes arbejdstider være mere flydende, da hun selv skal strukturere den tid hun lægger i studiet. Selvom Maria for eksempel bruger gåturen til at reflektere over sin arbejdsdag, så har hun fri, når hun har fri, hvilket Xing ikke har på samme måde. Hun skal selv sørge for hendes arbejdstider, og hvornår hun holder fri. Hun fortæller, at idet hun har fået mere travlt med studiet, så er hun begyndt at hente sin søn en halv time senere fra vuggestuen. Men hun vælger også bevidst at prioritere i hverdagen at bruge gåturene fra vuggestuen til at kunne gå og snakke om de ting og personer, de møder på vejen hjem, og det kan de godt bruge en time på, selvom det kun tager et kvarter at gå derned (bilag 2 Xing: 5, 12). Men det betyder også for Xing, at hun ikke kan nå de ting, hun egentligt gerne vil. Hun synes det kunne være nemmere at tage hjem på 10 minutter, og så have mere tid til at studere og lave mad, men det vil også gøre hendes søn *"helt elektrisk"*, hvis han ikke får brugt sin krop på gåturen (Ibid.:10). Derfor er hun meget bevidst om, hvordan hun kan få tid i hverdagen, så de kan gå den tur gennem byen:

"Altså, jeg planlægger også aftensmad efter, at jeg kan lave det på en halv time eller tyve minutter eller sådan noget, for jeg vil ikke hænges op på, at jeg bliver stresset over, at vi ikke kommer hurtig nok hjem til, at jeg kan nå at lave en lasagne, det tager en time at lave eller et eller andet. Så det er sådan lidt, altså, jeg er enorm bevidst om, hvad vi prioriterer vores tid på. Hvilket betyder, at vi bor i et meget rodet hjem, men jeg får tid." (bilag 2 Xing: 13).

Xings oplevede tempo i hverdagen binder sig blandt andet til at få mere travlt med studiet, og de ting, der skal gøres derhjemme. Men hun vil også gerne have *"stressfri tid"* sammen med sin søn, derfor er hun meget bevidst i forhold til, hvordan dagen skal forløbe, hvilket får betydning i forhold til hendes upåagtede aktiviteters tempo, idet hun aktivt skaber forskellige tempoer på dagen. Den langsomme gåtur, hurtig madlavning, udskyde oprydning og gøre mindre rent, end hvad hun selv synes godt er. For som hun beskriver det, så har de valgt at *"leve med at det sejler"* hjemme ved dem. Hun trives egentligt ikke med rod, og hun støvsuger langt mindre, end hvad der er godt for hendes allergi, men det betyder, at de får mere tid sammen i hverdagen og kan komme ud i skoven i weekenderne (bilag 2 Xing:13f). I min tolkning ser jeg, at Xings upåagtede aktiviteters tempo præges af, det Hartmut Rosa ser som, en konsekvens i det accelerende samfund, en epidemisk 'tidsgunger' hvor mennesket føler sig under tidspres og fortravlet, hvilket fører til, at mennesket forsøger at forkorte tidsforbruget i sin hverdagslige handlinger og gøre flere ting på én gang (Rosa 2014: 26). Hendes uddannelse, som er en institution, der er underlagt det accelerende samfunds tidslige sociale normer, er med til at skabe et tidspres, som bliver det dominerende oplevede tempo for hverdagen – et fortravlet tempo. Hun må selv forsøge at skabe

huller af stressfri tid sammen med sin familie, men selvom hun gør det, så lurder travlheden, for dét at have stressfri tid, dét gør, at hun allerede kommer bagud.

Daniel skiller sig lidt ud fra de andre forældre, idet han har haft stress og været i et stressforløb. Og selvom han fortæller, at dét at blive selvstændig var en måde at komme ud af stressen (bilag 6 Daniel: 12), så oplever han stadig, at ting i hverdagen kan stresse, og det får betydning for hans egne handlinger gennem dagen. Han fortæller om det på en måde, hvor han generaliserer det ud til dagens samfund, men det omhandler også hans egen hverdag og de ting, som kan stresse ham.

"Du kan godt stå og tjekke din mail samtidig med at du vasker op, og så lige svarer på nogle spørgsmål fra barnet som sidder ovre og laver lektier. Det er tre opgaver, som du egentligt godt kan klare på én gang. Og samtidig står man lige og tænker over noget på arbejdet, en kalender der lige skal hænge sammen i næste i uge, så man kan godt skifte imellem de der. Men undersøgelser viser også, at den måde at arbejde på, de her parallel opgaver, de stresser enormt meget. Netop fordi man skifter mellem dem. Man hopper mellem dem hele tiden, har dem i hovedet. Og jo flere af de her opgaver, som ligger, jo mere forskellige de er, jo mere stresser de. Og jo mere uforudsigelige de er, jo mere stresser de (...)" (bilag 6 Daniel: 7).

Men det handler ikke kun om denne tendens til at paralleltaske eller multitaske, som kan være med til at stresse én, mener han – det er lige så meget de teknologiske forstyrrelser. En telefon der bimler og bamler, og *"så dukker der en mail op, vi ved ikke hvad der står på den. Bing! Så ringer snapchat. Ding!"* og så står opvaskemaskine også og bipper (Ibid.: 8,11). Daniels oplevede tempo, binder sig ikke kun til sit arbejde eller den kalender der skal gå op trods hverdagens uforudsigelighed, som det ses tidligere i analysen, men også til den dynamik i samfundet, som Hartmut Rosa udfolder som den teknologiske acceleration. De hverdagslige værktøjer, hvor intentionen har været at gøre tingene nemmere og hurtigere, som opvaskemaskinen og telefonen, som Daniel nævner, men som vi også så at Anita kom ind på, så er det ting der tager ens opmærksomhed – og det tager éns tid. Så for Daniel handler det oplevede tempo ikke kun om at overholde, hvad der kan tolkes som de hverdagslige tidsplaner, som er karakteristisk i det accelerende samfund, men også dét at opleve at blive forstyrret af teknologiske ting, som trækker på éns opmærksomhed. Det gør, at hans oplevede tempo føles fortravlet, for der er flere ting, som kræver hans opmærksomhed, og det får betydning for hans upåagtede aktiviteters tempo, fordi det kræver, at han må gøre flere ting på én gang. Han må multitaske, og i sådan en grad, at det kan stresse ham.

Tidsfælden – et symptom på et accelerende samfund?

Med de to ovenstående analyseafsnit har intentionen været at undersøge hvilke og hvordan dynamikker og normer i det accelerende samfund præger forældrenes hverdagsliv, med ønsket om at bidrage til en forståelse af den tidsfælde forældrene står i. Med fokus på deres upåagtede aktiviteter, samt inddragelse af de teoretiske perspektiver, har dette været med til at undersøge, *hvordan tidsfælden viser sig som en betingelse i hverdagen*. Vi ser forældre, der italesætter en travl hverdag, som kan være presset med studie eller arbejde. En hverdag, hvor madlavning og rengøring skal gøres hurtigst muligt, på samme tid eller helt udskydes – selvom det kan være svært at slappe af, når opvasken står og kalder på én. Forældre, der arbejder i sene aftentimer, eller må arbejde over for at nå dagens arbejde. Familietid, der må tilpasses arbejdstid, for at få ugens kalender til at gå op. Med sådan en opremsning, så bliver det selvfølgelig sat meget på spidsen, men ikke desto mindre, så er det nogle træk i forældrenes hverdag, som gør sig gældende.

På baggrund af min analytiske tolkninger, ser jeg at forældrene står i en tidsfælde, men tidsfælde der føles forskellig alt efter hvilken arbejds- eller studiemæssige situation, de står i. De små skred i hverdagen, hvor familietid må rykkes eller forkortes, fordi arbejde skal gøres til bestemte tidspunkter, kan være med til at skabe en følelse af fleksibilitet, men også som en fortravlet hverdag. De større brud, som at gå fra arbejde til at studere, eller omvendt, kan skabe udfordringer i at få dagene til at gå op eller give så meget tid, at man føler et overskud af tid. Det er skred og brud i hverdagen, som påvirker oplevelsen af tiden - at have god tid eller fortravlet tid, og det får betydning for oplevelsen af at stå i en tidsfælde.

Men en forståelse af oplevelsen af stå i en tidsfælde kan dertil nuanceres, da det for forældrene ikke kun handler om at jonglere mellem arbejds- og familietid, og hvordan forældrene på forskellige måder forsøger skabe den bedste mulige balance. For Lene og Maria som begge har større børn, italesætter ikke som forældrene med mindre børn, at skulle have hverdagen til at gå op – for deres børn er så gamle, at de går i skole og har fritidsaktiviteter. Lenes datter er endda så gammel, at hun skal til at flytte hjemmefra, når Lene flytter til Fredericia efter skilsmissen. Men de oplever begge ikke at have den tid, som de havde en gang. De har travlt med arbejdet, og de har travlt som familie. Der er meget at se til, og de har brug for at stoppe op ind i mellem for at kunne følge med. Så selvom de ikke italesætter en problemstilling omkring dét at få arbejds- og familietid til at gå op eller sørge for særlig familietid, så ser jeg i min tolkning, at de er fanget i en form for tidsfælde. En tidsfælde, der binder sig til de tidslige sociale normer, som gør sig glædende i det accelerende samfund.

4.2 Gåturen i naturen – en måde at håndtere tidsfælden?

Med den ovenstående analyse, har jeg søgt at udfolde en analyse af, *hvordan tidsfælden viser sig som en betingelse* i forældrenes hverdag, og skabe rammerne for en kontekst, hvori gåturen i naturen får betydning. Derfor vil jeg med følgende afsnit analysere, *hvordan gåturen i naturen viser sig som en håndtering af tidsfælden*. Det vil sige, at denne del af analysen skal bidrage til undersøge problemformuleringsdelen: *hvordan de bruger gåturen i naturen og hvilken betydning har den*. Afsnittet vil være delt i to, hvor jeg først vil kigge nærmere på Arlie Hochschilds begreb om kvalitetstid, og hvordan det kan være behjælpeligt til at forstå gåturen i naturens betydning for forældrene. Efterfølgende vil jeg med hjælp af Kaplan og Kaplans teori nærmere undersøge selve naturens betydning forhold til et hverdagsliv med arbejde eller studie og hjemmeboende børn.

Gåturens kvalitet(stid)

For de fem forældre med små børn, så bruger de alle gåturen i naturen til en måde at kunne være sammen med deres børn på. Tidligere så vi, at Camilla og Anita gerne bruger deres 'ekstra tid' til gåture i grønne områder i hverdagen, hvor der er tid til leg og snak. For i naturen oplever Anita, at der er mulighed for at snakke om det, som nu optager hendes søn. For eksempel er han begyndt at gå meget op i ting, der rimer, hvor hun forleden oplevede, at han viste hende en sten og siger at den rimer på vej, men hvor hun fortæller ham, at det gør det ikke, men at hun forstår hvorfor det giver mening for ham, fordi stenen lå på vejen. På den måde oplever Anita, at deres samtaler "*(...) kan godt løbe hen på noget helt andet (...)*" (bilag 8 Anita: 6). Ligeledes oplever Camilla at hendes søn er i en alder, hvor alt skal samles op, kigges på og snakkes om, og derfor tager hun sig gerne god tid til, at han kan løbe rundt og undersøge ting, når de er på gåture til byparken Østre Anlæg eller omkringliggende legepladser (bilag 4 Camilla: 3f). Det samme kan egentligt også argumenteres for i Xings situation, for selvom de ikke tager ud til grønne områder i hverdagen, så bliver gåturen hjem for dem også et tidspunkt, hvor hende og hendes søn lader sig fascinere af bylivet og dets mennesker, idet hun fortæller "*(...) kig[ger] lidt på grøntsagsafdelingen, og snakker lidt. Der er jo enorm mange mennesker der, vi går ned at Jægergårdsgade. Der jo rigtig mange mennesker, der er hjemløse og alkoholikere, almindelige mennesker og børn, så der er mange ting at snakke om.*" (bilag 2 Xing: 12). De tre forældre bruger den ekstra tid, de har som studerende, til at have kvalitetstid i Hochschilds forståelse – intenst samvær efter at have været adskilt i løbet af dagen. Et tidspunkt på dagen, hvor de sørger for ikke at skulle nå noget, men derimod er farten sat ned, så der er tid til bare at være sammen. Ronja fortæller også, hvordan gåture i naturen er en måde at "*connecte*" på (bilag 5 Ronja: 13). Da hendes mindste søn gik i dagpleje, så gik de hjem fra børnehaven

og dagpleje, når de skulle hjem. Det kunne der godt gå et par timer med, og grunden til, at hun prioriterede denne gåtur i stedet for at skynde sig hjem, var:

"Fordi det er bare så lækker en måde at være sammen på. Og det der med, altså, jeg tror virkelig på det der med at, det er ikke målet, når man er ude. (...) det er ikke, hvor skal vi hen, det er bare det, at vi er sammen, opdager verden sammen, det giver bare så meget. Og når man er væk hele dagen, så vil man bare så gerne være sammen med sine børn, hvor man connecter med dem, især når de er helt små, det synes jeg bare, at det kunne jeg på de der gåture der, vi havde frem og tilbage." (bilag 5 Ronja:13).

At Ronja giver udtryk for, at når hun har været væk hele dagen og derfor bare så gerne vil være sammen med sine børn, kan tolkes som en følelse af det at være i en tidsfælde og derfor stå i tidsgæld til familien. Den tid man har brugt på arbejde, væk fra sin familie, den vil man gerne have indhentet med intens kvalitetstid, og dét kan de få på gåturen i naturen, hvor de kan opdage verden sammen.

Forældrene tager også gerne ud i weekenderne, når der er tid til det. Efter at Camilla og hendes søn er flyttet og ikke går gennem byparken Østre Anlæg på vej hjem fra vuggestuen, som de gjorde tidligere, så tager hun stadig gerne derned i hverdagene eller weekenderne sammen med hendes søn (bilag 4 Camilla: 3). Og når Anita har haft tid i en weekend, så har de besøgt et naturcenter, hvor der er en legeplads, en sø og et lille husmuseum, hvor man få viden om dyr og se udstoppet fugle (bilag 8 Anita: 2f). Ronja, Xing og Daniel tager gerne ud i skoven, hvor det for Ronja og Xing nærmest er en fast del af weekenden. Ronja og hendes børn tager tit til Rold Skov, som hun formulerer som *"vores skov"* (bilag 5 Ronja: 13f). I naturen oplever hun, at der er nogle andre rammer end i hjemmet, hvor hun ikke skal gå og sætte begrænsninger for sine børn. Hun kan som forælder derfor nyde, at børnene kan lege som de har lyst til (bilag 5 Ronja: 5), hvilket kan tolkes som, at det for Ronja bliver nemmere at have kvalitetstid i skoven end i hjemmet. Det samme oplever Xing, idet hun fortæller *"(...) man får lov til at slippe lidt det der med at være forældre. Så er man bare sammen med ham. Jeg skal ikke: 'Nej, jeg kan ikke lege med dig nu, fordi jeg skal støvsuge (...)'"* eller holde øje med ham i forhold til de ting, han ikke må indenfor, som at smide med tingene og råbe højt. Ude i skoven kan de være ligeglade (bilag 2 Xing: 9).



(Foto: Xings søn leger at han er på en flyvemaskine)



(Foto: Xing og hendes søn ordner brænder)

Daniel italesætter det som, at ude i naturen, har man en større 'pytknap'. Han ser det som den enkelthed og simplificering af livet, der gør at man finder ro og får en større pytknap som forældre, og det kan børnene også mærke (bilag 6 Daniel: 6). Han fortæller også, hvordan man i naturen er mere til stede, end når man er i hjemmet:

"Når barnet finder en mariehøne ude i skoven, så har man tid til at se på den. Når barnet finder en mariehøne ude i haven og kommer ind, imens mor vasker op, så har hun ikke tid til at se på den (...) jeg tror, det er helt bitte bitte små signaler, som børnene bare fanger. Det ser de, det mærker de med det samme, at vi er til stede [ude i naturen]. Og det oplever jeg, at det er noget, der varer ved, når man kommer hjem. Så er det stadig det bånd, man knytter derude, det varer altså ved længe. Jeg kan se det for eksempel, når jeg har haft den yngste med ude, og vi kommer hjem. Selvom det ugen inden har været 'mor mor mor', det er kun mor der har fungeret, selvom man har slået en finger eller ikke kan finde et par underbukser, så er det 'mor mor mor', hvor er mine underbukser', men når man har haft dem med ude, og man kommer hjem, så dur jeg lige pludselig også. Så er det også mig, de kommer til og siger 'hey, hvad der er lige med, jeg mangler lige et eller andet eller jeg har lige slået mig her'. Så de knytter sig til én stærkere, oplever jeg i hvert fald, når man har været afsted med dem. Og det tror jeg, det er, fordi at nu oplever de pludselig, at man er nærværende (...)" (bilag 6 Daniel: 6f).

Forældrenes gåture i naturen med børnene kan tolkes som " (...) planlægning af intenst samvær som kompensation for, at der mangel på tid generelt.", som Arlie Hochschild formulerer det (Hochschild 2003:54). Efter at været adskilt fra hinanden en hel dag eller efter en travl uge med mange ting, der skal

nås, så kan de med gåturen i naturen sænke tempoet og være til stede uden forstyrrelser. En måde at indhente den familietid, som kan være svær at finde i en travl hverdag, og sørge for at pleje den personlige nærhed. For derude er det nemt at være forælder, for der er ikke ting, der skal gøres eller ting, man ikke må, de kan blot nyde at være sammen med deres børn. Det er som *"(...) en lille borg af tid, beskyttet mod den ydre verden."* (Hochschild 2008: 22). Med en kritisk vinkel, så kan denne form for nærvær tolkes som værende under indflydelse af den effektivitetskultur, der viser sig i det accelerende samfund. For idet Hartmut Rosa ser det som konsekvens i det accelerende samfund, at mennesket forsøger at forkorte tidsforbruget i vores daglige handlinger, så bliver kvalitetstid, som Hochschild formulerer det *"I stedet for ni daglige timer med et barn, erklærer vi, at vi får det 'det samme resultat' ved at have intens 'kvalitetstid'."* (Ibid.: 54). Så når gåturene bliver en måde at 'connecte på' efter en lang dag på arbejdet og skovture bliver en måde at nære de personlige relationer med den oplevelse, at det er noget der 'tages med hjem', så bliver gåturene i naturen i min tolkning en kvalitetstid, der skal kompensere for den relation, som man ønsker at have, men ikke har tid til.

Naturen fascinerer og tager én væk fra hverdagen

Vi ser, at forældrene bruger gåturene i naturen til at have kvalitetstid med deres børn, til at sænke tempoet på dagen og til at samle ny energi til den kommende uge. I naturen er der mulighed for at fordybe sig i snakke, lege vildt og gå i sine egne tanker. En beskyttet tid mod den travle hverdag og dens pligter. En hverdag, der kræver rettet opmærksomhed. For som diskuteret i teoriafsnittet, er den rettede opmærksomhed, som Kaplan og Kaplan begrebsliggør, vigtig i det moderne samfund. Vi er blevet mere specialiserede, og i de fleste af døgnets timer bruger vi tiden på ensformig aktivitet, og hvis vi samtidig er nødt til at gøre tingene hurtigere eller gøre flere ting på én gang i et accelerende samfund, så har vi brug for den rettede opmærksomhed for at sortere alle de forstyrrelser fra, der kan forsinke én.

Vi ser ved flere af forældrene, at de i deres arbejde eller studie føler sig fortravlet og presset, og nogle forældre glemmer helt at spise, fordi de har tilsidesat sig selv. I min tolkning ser jeg det som et udtryk for arbejds- og studiedage, der kræver meget rettet opmærksomhed. Så meget, at de oplever en mental træthedstilstand, som Kaplan og Kaplan begrebsliggør, og har brug for en restituerende oplevelse, som de kan få ved de små daglige gåture, dagsture i skoven eller weekendture. For når Camilla vælger at tage i byparken i Østre Anlæg i weekenderne, er det, fordi hun synes, det er virkelig flot, fordi *"(...) for eksempel [er der] kommet blomster dernede og sådan, og så er der søen, og der er sådan et område med nogle træer og en masse forskellige planter (...)"* (bilag 4 Camilla: 4). Det giver hende en oplevelse af ro, som om man lukker byens larm ude. At gå i Østre Anlæg giver hende den samme følelse som at gå en tur i skoven, selvom det er en anden oplevelse (Ibid.: 9f). Og selvom Anita oplever, at gåturen i hverdagen er med til at give luft til hovedet, kan hende og hendes kæreste godt have brug for at komme på weekendtur

efter en presset periode med skole og arbejde. Så tager de til Agger, ned til hendes kærestes forældre, hvor det ” (...) *selvfølgelig for at besøge dem, men vi er også nogle gange taget derop netop for at få noget mere ro omkring os. Fordi de bor jo lige ud til vandet, og altså der er jo sindssygt meget lækker natur. (...)*” (bilag 8 Anita: 8). De er, med Kaplan og Kaplans formulering, fascineret af den flotte natur, og det trækker på den spontane opmærksomhed, som giver dem en restituerende følelse efter uge, hvor studiet har krævet meget rettet opmærksomhed. Det oplever Lene også, for når hun går i naturen, så ser hun mange ting, og kigger meget på omgivelserne, som gør hun kommer lidt væk fra hverdagen. Og det gør, at hun får ro på åndedrættet, især der hvor hun oplever noget rigtig god natur, ”(...) *hvor der er højt til himmelen, så får man virkelig ladet op. Men også bare en gåtur i skoven her, altså, det er virkelig skønt, og se anemoner, og hvis man kan se noget vildt [natur] også (...)*” (bilag 7 Lene: 8). Dét fortæller Maria også om, idet hendes gåture er en måde at både bearbejde en hektisk arbejdsdag og samtidig giver hende ro og gør hende glad. Hun går altid den samme tur, fordi hun godt kan lide, at det er genkendeligt og alligevel foranderligt: ”(...) *det er de samme træstammer jeg møder. De samme ting som jeg møder, når jeg går på min vej. Samme sjove træer (...) spidsen ude på revet er altid forskellig for hver gang jeg kommer, og det synes jeg også bare er fantastisk at komme ud og se at den har ændret sig fra i går for eksempel*” (bilag 3 Maria: 5f). Men også dét, at hun oplever den samme natur i alle fire årstider, synes hun er fedt (Ibid.: 6). Hun lader sig fascinere af naturen og dens genkendelige forandringer, og det gør, at den rettede opmærksomhed, som hun har haft på en hektisk arbejdsdag, kan få et hvil og den spontane opmærksomhed derimod er sat i spil. For det er hendes ”favorit” at gå alene, da det er noget, hun har brug for efter en hektisk arbejdsdag, hvor hun har tilsidesat sine egne behov. Hun har brug for at ”tage en dybvejrtrækning” (bilag 3 Maria: 5,21), hvilket jeg tolker som et udtryk for, at hun oplever en mental træthedstilstand. Dét kan hun ved at komme ud i naturen, hvor hun både kan få arbejdsdagen på afstand, men også få bearbejdet og vende situationen til noget positivt – hvilket måske kan være svært, når man står midt i ’orkanens øje’. Men derude i naturens genkendelige forandringer, der finder hun roen til at gå i sine egne tanker med en spontan opmærksomhed. Det giver hende et pusterum i hverdagen, som ” (...) *der giver det bare sådan en lykke, og altså det er mor tid, det mig tid. Jeg kan bare mærke, at jeg får simpelthen sådan en ro og jeg får reflekteret over en masse ting, når jeg går. Jeg bliver glad (...)*” (bilag 3 Maria: 4).

At komme ud på hendes gåture gennem skoven og ud til revet, ser jeg i min tolkning med Kaplan og Kaplans teori, som en ’kommen væk’ fra hverdagen, en måde at bevæge sig ud og få en oplevelse af at være et andet sted fysisk og mentalt. Med sin krop bevæger hun sig ud i naturens omgivelser og lader sig fascinere, og i takt med gåturen søger hun mentalt at bevæge sig væk fra den hektiske arbejdsdag og giver slip på den. For når hun står ude ved revet, så kan hun ” (...) *nogle gange hvis det har været en hektisk dag eller et eller andet, der lige skal reflekteres eller fordybe mig fra arbejde, så kaster jeg en sten eller to. Så kaster jeg det i vandet symbolsk, så nu kan jeg komme videre*” (bilag 3 Maria: 7).



(Foto: Revet, som Maria går ud til)

De forældre, som bruger gåturen i naturen til at have familietid, italesætter også, hvordan det giver dem energi at komme ud, og at de oplever en ro og kan slappe af. Xing fortæller:

"Det giver os rigtig meget energi at være ude. Vi havde jo egentligt i lang tid sådan, at når man havde været hjemme i weekenderne: 'hvad skal vi nu finde på? Og det er også lidt hårdt, men mandag kommer heldigvis'. Den har vi heldigvis fået vendt, så det er rigtig lækkert at have ham hjemme i weekenderne, og jo mandag kommer, men det er ikke sådan, at vi er udmattet af at have haft ham derhjemme. Hvis jeg sammenligner det med nogle af mine andre veninder, der har børn, de er lidt sådan søndag: 'Kom så mandag'. Hvor det er en rigtig god måde at være sammen med ham på (...)" (bilag 2 Xing: 10).

Skovturene giver en ro i deres hverdag, hvor hun oplever, at hendes søn bliver mere medgørlig i dagene efter. For hun kan mærke den forskel, at når de ikke har været ude i skoven i en weekend, så har han været *"meget på spidsen"*, hvor han har svært ved at forstå et nej og græder i længere tid (Ibid.: 10). På den måde bliver skovturen, det tidspunkt på ugen, hvor de kan samle ny energi til den kommende uge. Tidligere hvor de ikke tog i skoven i weekenden, havde weekenden ikke den afslappende og opladende betydning, som man ellers lægger i at have fri fra arbejde eller studiet. Tværtimod, kan det tolkes som at weekenderne har krævet meget energi, da weekenderne i hjemmet har krævet rettet opmærksomhed i forhold til, at han *"løber bare op ad væggene"* samtidig med at de må finde på (nye) aktiviteter sammen med deres søn (bilag 2 Xing: 5, 10). Det samme oplever Ronja også, idet hun fortæller om sine børn, at *"det er bare nemmere at være udenfor med sådan nogle børn"*, da hun kalder sine drenge for *"Emil fra*

Lønneberg på speed” (bilag 5 Ronja: 4). Derhjemme klatrer de i alt, og der flyver en bold igennem rummet konstant, derfor synes hun, det er skønt, at de bare kan få lov til de ting ude i naturen, i stedet for at hun hele tiden skal lægge restriktioner på dem (Ibid.: 4). For både Xing og Ronja bliver gåture i naturen en ’kommen væk’ fra hjemmets rammer, hvor børnene i højere grad kræver den rettede opmærksomhed. For i hjemmet er der ting, de ikke må. Men i skoven er der nogle andre rammer for børnenes leg, og det gør, at de som forældre kan give slip på noget af den rettede opmærksomhed og give plads til spontane opmærksomhed. Men ikke alt for meget, for ” (...) selvfølgelig skal du lige holde øje med, at dine børn ikke gør noget, der er livsfarligt (...)” (bilag 5 Ronja: 5), som Ronja formulerer det.



(Foto: Ronjas drenge som leger med pinde)



(Foto: Børnene der leger ude i skoven)

For Daniel bliver det i stedet en ’kommen væk’ fra hjemmets forstyrrelser, som kan gøre det svært at være nærværende overfor sine børn. Telefonen, der ringer, en mail dukker op og opvaskemaskinen, der bipper. Men i naturen er der ingen forstyrrelser. Naturens omgivelser tilbyder en enkelthed og en anden måde at være til stede på, som ikke er mulig derhjemme. I lyset af Kaplan og Kaplan, så er denne ’kommen væk’ både en fysisk og mental tilstand, for han kommer væk fra alle de ting, som kræver hans rettede opmærksomhed, og som han skal forholde sig til, og som gør ham stresset. En mental træthedstilstand, der kan, og har været kritisk. Men i naturen er det eneste, der kræver hans rettede opmærksomhed, hans børn. Derude er der plads til at lade sig fascinere af den mariehøne, som barnet har fundet (bilag 6 Daniel: 6).

5. Diskuterende konklusion

I følgende afsnit vil der være en opsamlende diskuterende konklusion af undersøgelsen. Der vil være en 1) diskuterende konklusion af problemformuleringen, 2) en diskussion af egen konklusion op mod den eksisterende forskning, 3) en diskussion af de teoretiske perspektivers betydning for analysen og konklusion samt en analytisk generaliserbarhed.

5.1 Diskuterende konklusion af problemformuleringen

Mod en besvarelse af problemformuleringen: *Hvordan bruger forældre gåturen i naturen, og hvilken betydning får den i forhold til deres hverdagsliv med arbejde eller studie, og hjemmeboende børn?*, tages der først udgangspunkt i den analyse, der er udfoldet af forældrenes hverdagsliv med arbejde eller studie, og hjemmeboende børn. Derefter vil jeg bevæge mig mod en konklusion af, hvordan forældrene bruger gåturen i naturen og dens betydning for deres hverdagsliv.

Gennem analysen bliver det tydeligt, at forældrenes hverdag med arbejde eller studie og hjemmeboende børn, for flere er præget af en følelse af travlhed. Det er særligt en travlhed, forbundet med deres arbejde eller studie, som gør krav på opgaver, der skal klares indenfor et bestemt tidsrum eller arbejdets karakter, der kan være hektisk. Selvom flere af dem føler sig i en privilegeret situation, hvor dét at være studerende gør, at man kan have kortere arbejdsdage eller være selvstændig og selv strukturere sine arbejdstider, så kan det stadig ses at disse forældre arbejder i 'trætte timer', når børnene sover, eller må tilpasse den tid, som de ellers har med familie, for at nå de ting, som de gerne vil eller skal nå. En hverdag der for nogle er præget af planlægning for at få tingene til at gå op. At være en familie, der har gang i mange ting, og familietid er noget, der skal skrives i kalenderen. Mens andre bevidst vælger ikke at skulle nå noget om eftermiddagen, for at kunne have tid til leg og samvær uden forstyrrelser. Det er også en hverdag, der kan tage pusten fra dem, hvor de har behov for at samle ny energi eller tage en "dyb vejrtrækning", som Maria formulerer det, for så at være klar til en ny dag eller uge. En manglende energi får også betydning i forhold til det at være hjemme sammen med sine børn. Børnene larmer, "klatrer på væggene", kaster med bolde, og de gør ting, de ikke må og kræver meget opmærksomhed, eller også kræver oprydningen eller telefonen ens opmærksomhed, og så er det svært at få slappet af eller være nærværende i hverdagen.

I en meget overordnet og forenklet konklusion, så bruger forældrene gåturen i naturen til at håndtere deres fortravlede hverdag, og skabe en 'langsommere tid' mellem arbejde og huslige pligter, hvor der er mulighed for at være nærværende overfor sin børn, men også overfor sig selv. Men for at gå lidt dybere

mod en konklusion, gør der sig nogle forskellige måder at bruge gåturen på eller til, som får betydning for deres hverdag.

For det første, *at bruge gåturen til at opleve noget flot natur*. Flere af dem tager ud for at opleve noget flot eller lækkert natur. Blomster, træer og vand er noget, som de finder en nydelse i at se og være i.

For det andet, så bruger de gåturen til at *sætte farten ned* som en bevidst handling. En måde at skabe et langsommere tempo i hverdagen, hvor de oplever en ro og mulighed for 'at samle ny energi'. Efter en dag med arbejde eller studie, eller efter en travl uge eller periode, bruger de bevidst gåturen i naturen til at få en oplevelse af mentalt at puste ud og få en pause.

For det tredje, at få *bearbejdet arbejdet eller studiet*. Flere af dem bruger gåturen til at få bearbejde arbejdsdagen eller lige få 'et boost' efter at have siddet med bøgerne, som Anita formulerer det. For Maria, som går ture i naturen efter arbejdet, bruger hun gåturen til at samle tankerne efter en hektisk dag, og få afsluttet arbejdsdagen på en symbolsk måde. En mulighed for at være alene og opleve 'mig-tid' efter en dag, hvor hun ellers har måtte tilsidesætte sine behov.

For det fjerde, *at have uforstyrret tid*. At gå en tur i naturen, giver mulighed for, at der ikke er noget, der forstyrrer samværet med deres børn, eller dét at kunne gå i sine egne tanker. For dem med små børn, så bruger de gåturen i hverdagen mellem institution og hjemmet som en mulighed, hvor de uforstyrret kan lege og snakke efter at have været væk fra hinanden i mange timer. For Xing, som går igennem byen på vej hjem, er det ikke naturen, men selve gåturen, hvor der plads til uforstyrret tid. En uforstyrret tid, hvor de kan gå og snakke om de ting og personer, de ser på vejen. For derhjemme oplever nogle af forældrene, at der er ting, der kan forstyrre, og det kan både være telefoner, der bimler, fjernsynet, der lokker, men også de huslige pligter såsom madlavning og oprydning, som forstyrrer samværet med deres børn. For dem som vælger at gå ture i naturen alene, så handler det om at bruge gåturen til at kunne tænke uden at blive forstyrret eller 'ikke-tænke', idet der netop ikke er noget, der forstyrrer. For Lene, som går en tur i stedet for at holde pause i frokostrummet, så er det for hende nok bare komme ud at gå, selvom det er i bylivet og den eneste natur, der er i nærheden, er en lille park. Men bare det at komme væk fra arbejdspladsen og højt snakkende kollegaer gør, at hun oplever en uforstyrret tid.

For det femte, *at komme væk fra de begrænsende rammer hjemmet har*. Hjemmet har nogle rammer, som forældrene oplever som begrænsende for børnene. De larmer, kaster med bolde og klatrer på væggene – generelt ting som de ikke må. Derimod må og kan de gøre ting ude i naturen, som de ikke må i hjemmet. Derude kan de slå med pinde, råbe og generelt være 'vilde'. Forældrene oplever, at børnene har en energi, som de kan bruge mere fuldt ud i naturen end i hjemmet, og det er noget, de kan mærke forskel

på. At de kommer væk fra hjemmets rammer, betyder også, at de oplever, at det er nemmere at være forældre eller opleve helt at slippe for at være det, for ude i naturen behøver de ikke løfte pegefingre eller lave restriktioner på, hvad de må og ikke må.

For det et sjette, så bruges gåturen til *at nære relationerne*. Den uforstyrrede tid og ingen begrænsende rammer, som forældrene oplever, at naturen giver, er med til at nære familierelationerne. En måde at være til stede i nuet sammen med børnene, hvor det kun handler om at være sammen. Som Daniel fortæller, så er det en tilstedeværelse overfor børnene, som de kan mærke, og den relation, der dannes ude i naturen, er en relation som 'tages med hjem'.

5.2 Diskussion af egen konklusion i forhold til den eksisterende forskning

I følgende vil jeg diskutere min egen analyse og konklusioner op mod den eksisterende forskning.

Gåture i naturen

I forhold til den eksisterende forsknings fund og konklusioner, så fremstår min egen konklusion umiddelbart ikke som en overraskelse. Men der er nogle pointer, der er værd at fremhæve, som har betydning for min konklusions placering i forhold til eksisterende forskning. For det første har den eksisterende forskning og min egen undersøgelse forskellige udgangspunkter i forhold til at undersøge det at gå i naturen. I den eksisterende forskning er der tale om længere gåture, som tager form som vandreture. Der er derved tale om en bestemt form for gåtur, som kræver andet fysisk, end at gå en tur ned i en bypark. Hvilket også leder til den næste væsentlige forskel, nemlig forståelsen af natur. I min undersøgelse har jeg forholdt mig åben, hvor jeg har i højere grad har taget udgangspunkt i forældrenes forståelse af natur, der derfor både rummer legepladser, byparker, skove og havet, hvorimod den eksisterende forskning henviser til længere vandreture i natur som skove, bjerge og landskaber (Svarstad 2010: 91; Bondgaard et. al. 2016: 2; Stevenson & Farrell 2018: 429). Men trods disse forskelligheder, så finder jeg på baggrund af min konklusion, at forældrene i min undersøgelse gør sig samme oplevelser og følelser, som i den eksisterende forskning. I de norske studier rejses der en kritik af samfundet eller hverdagen, hvilket der også kan argumenteres for, at forældrene i min undersøgelse gør sig, idet de beskriver den som travl, at der er forstyrrelser som gør, at de ikke kan slappe af, og at

gåturen i naturen er den måde, de kan 'komme væk' fra det. Det er derude, de kropsligt og følelsesmæssigt kan finde ro, tage en dybvejrtrækning og få ny energi til endnu en dag eller uge. Det er på gåturene i naturen, at de kan skabe en tid og rum, hvor de kan være sammen med deres børn uden at blive forstyrret af telefoner, arbejde eller egne tanker. Og det behøver ikke være på en længere vandretur, at de oplever dette. Det kan lige så godt være i byparken eller på legepladsen, som det kan være ved havet eller i skoven. Det, min undersøgelse derfor kan bidrage til i forhold til den eksisterende forskning, er en forståelse for at den lille gåtur og 'den lille natur', kan give den samme følelse, som den længere vandretur og 'store natur'. Men det er med dét in mente, at forældrene i min undersøgelse oplever en forskel i forhold til naturoplevelsen, idet de udtrykker og henviser til, den natur som er "sindssygt meget lækkert natur" (bilag 8 Anita: 8), "noget god natur, hvor der højt til himmelen" (bilag 7 Lene: 8), "noget vildt" (Ibid.: 8) og "at byparken giver den samme følelse som skoven, selvom det er en anden oplevelse" (bilag 4 Camilla: 10). Og nogle gange er den lille gåtur i hverdagen ikke altid nok, og de må søge mod "lækkert natur" hvor der er "højt til himmelen" i weekenden. Derved kan den 'lille natur' give de samme følelser, men ikke samme oplevelse som den 'store natur'. Derfor ser jeg, at min undersøgelse kan støttes af de fund, der er i studiet foretaget af Eric Windhorst og Allison Williams, der viste at trods de studerende foretrak forskellige naturlige områder, såsom fredet naturområder, naturlige stier og parker, blev der vækket de samme følelser ved de studerende – samme følelser der kan argumenteres for, gør sig gældende både i min egen undersøgelse og i den eksisterende forskning vedrørende længere vandreture i naturen.

Derfor ser jeg, at min egen undersøgelses fund og konklusioner, på én gang underbygges af den eksisterende forsknings resultater, men også udfordrer disse. Denne diskussion og sammenkobling mellem mine egne empiriske fund og den eksisterende forskning styrker en analytisk generaliserbarhed, hvor det vil være tænkeligt, at man ved nye undersøgelser af at gå i naturen, vil finde frem til lignende resultater.

En fortravlet hverdag

I forhold til den eksisterende forskning, som er baseret på statistisk data, kan min kvalitative undersøgelse, trods den kun er baseret på syv forældre, bidrage til en mere detaljerig forståelse af, hvordan hverdagen ser ud for forældre med hjemmeboende børn, og derved også en bedre forståelse af hvorfor forældre blandt andet føler sig presset og trætte i hverdagen, samt hvorfor de har en oplevelse af ikke at have tid nok til deres familie.

Det amerikanske studie foretaget af Arlie Hochschild viser, hvordan forældre både følelsesmæssigt og tidsmæssigt føler, at de står i klemme mellem arbejde og familie. Ikke overraskende, da jeg også

anvender hendes teoretiske begreber, som hun har udfoldet på baggrund af sit eget større amerikanske studie, finder jeg også forældrene i situationer, hvor de står i situationer, der kan tolkes som at stå i klemme mellem arbejde eller studie og familien. I min undersøgelse ses det, at forældrenes arbejde eller studie tager tid fra familien, at familietid til tider må tilpasses arbejdstid, eller at de forsøger lægge arbejde ind, når børnene sover, for på den måde at undgå at arbejdet tager tid fra samværet.

Hochschild så også, hvordan oplevelsen af at stå i en tidsfælde har ført til en 'taylorisering' i familielivet, hvor forældrene er blevet meget tidsbevidste og forsøger at effektivisere de hjemlige aktiviteter – herunder også tiden sammen som familie. Det samme ses i min egen undersøgelse, hvor det ses at flere planlægger dagenes forløb, både hvordan den kommende uge skal forløbe, men også ved bevidst at dele dagen op i forskellige 'tidsrum' med forskelligt aktivitetsindhold (fritidsaktiviteter, madlavning, gåtur, bad mv.). Dertil ses det også, hvordan nogle af forældrene forsøger at gøre flere ting på én gang eller forkorte tidsforbrug på ting som madlavning og oprydning. Som medarbejderne i Amerco, der søger at løse problemet med tidsfælden ved at have kvalitetstid med deres børn, gør det sig ligeledes gældende for forældrene i min undersøgelse - gåturen i naturen, er blevet en måde, hvorpå de kan sørge for en intens samvær sammen med deres børn, hvor de ikke bliver forstyrret af arbejde, telefoner og huslige pligter. Som en mor i Hochschilds undersøgelse fortæller, så kræver det disciplin og fokusering at have kvalitetstid, fordi det kan være svært ikke at tænke på de mails, der skal svares på. Forældrene i min undersøgelse, udtrykker ligeledes at det at være i hjemmet kræver opmærksomhed (børn der gør ting de ikke må, rengøring, tv eller telefonen mv.), og derfor er det nemmere at være ude i naturen, væk fra arbejde og hjemmet, hvor der ikke noget, der trækker på ens opmærksomhed, og man kan blot nyde samværet med sine børn.

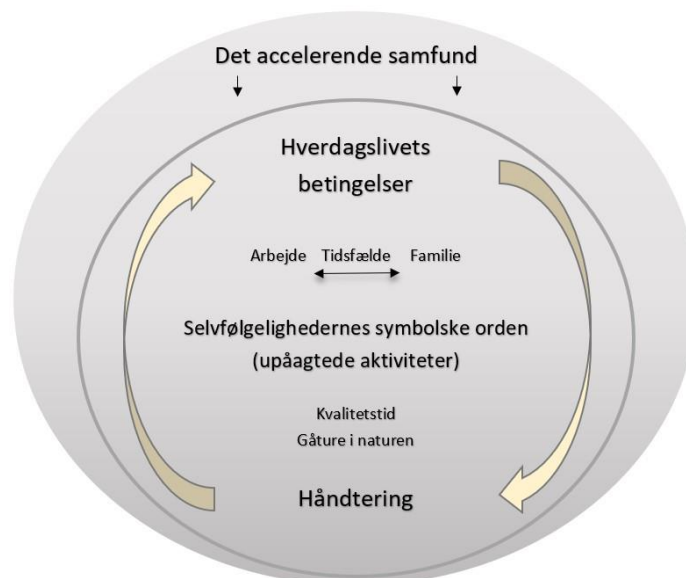
Det kan være svært at argumentere for, at min undersøgelse bidrager til noget nyt og nuanceret i forhold til Hochschilds undersøgelse, udover at en oplevelse af stå i tidsfælden ikke kun binder sig til dét at være ansat i en større virksomhed, idet forældrene i min undersøgelse var enten studerende, selvstændige eller ansatte. Men omvendt kan argumentet også være, at Hochschild i sin forskning har indfanget et generelt fænomen i det moderne samfund, og derved bliver både hendes fund og teoretiske begreber særlig anvendelige og underbyggende i forskellige kontekster. Men ikke desto mindre er dette med til at styrke min egen undersøgelses analytiske generaliserbarhed, både i forhold til de fælles fund mellem undersøgelserne, men også ved anvendelse af hendes teoretiske begreber. Teoriens betydning i forhold til den analytiske generaliserbarhed vil blive yderligere diskuteret i det efterfølgende afsnit.

5.3 Diskussion af de teoretiske perspektiver og deres betydning for analysen

De anvendte teoretiske perspektiver bidrager til forskellige nuancer og forståelser, men samtidig er de gennem diskussion og tolkning blevet sat sammen med en intention om at skabe en samlet forståelse for, hvordan jeg er gået til min analyse. De har hver især bidraget med særlige perspektiver, men også bidraget i kraft af hinanden, som har haft betydning for analysen. Jeg vil i følgende først diskutere, hvordan teorierne har bidraget i et sammenspil gennem analyse. Dette er et forsøg på at videreføre den diskussion, der har været i afsnittet 'Teoretiske perspektiver' for at samle op på, hvordan analysen således har udfoldet sig med det teoretiske afsæt. Derefter vil jeg diskutere teoriernes betydning for en besvarelse af problemformuleringen.

En diskussion af teoriernes sammenspil og dets betydning for analysen

For at trække en tråd fra teoriafsnittet, gennem analysen og nu til en diskussion af teoriernes betydning, inddrager jeg igen min illustration for at genskabe en mere illustrativ forståelse og grundlag for diskussionen.



I min analyse, har jeg været inspireret af Birte Bech-Jørgensens fremlægning og forståelse af, at det er hverdagslivets betingelser og håndtering, der er mulig at undersøge i en analyse af hverdagslivet.

Hvorfor jeg har haft fokus på den symbolske orden af selvfølgeligheder, som erkendes på baggrund af forældrenes upåagtede aktiviteter. Derfor har hendes teori bidraget til en særlig forståelse og udgangspunkt for min analyse af hverdagslivet, som har haft betydning for den måde, jeg har grebet analysen an. I takt med analysen af forældrenes upåagtede aktiviteter, er der udfoldet sig en erkendelse af en symbolsk orden af selvfølgeligheder, og det har hertil haft betydning, at jeg har anvendt de teoretiske perspektiver af Arlie Hochschild og Hartmut Rosa. For det første, dét at undersøge om og hvordan tidsfælden viser sig som en betingelse i hverdagen, og hvordan den håndteres. For det andet, en forståelse af, hvordan det accelerende samfunds dynamikker strukturer sig ind i hverdagslivet. Lad os først kigge på analysen af tidsfælden som betingelse i hverdagen.

Det har været i takt med analysen, at den enkelte forældres upåagtede aktiviteter, samt oplevelser og følelser hertil, har fået sammenhæng og viser sig som en symbolsk orden af selvfølgeligheder. At aflevere sit barn i institution, at arbejdet tager tid fra familien, en følelse af at have travlt, og dét at gåture i naturen er upåagtede aktiviteter, der kun i forståelse af deres sammenhæng gør det muligt at erkende det som en symbolsk orden af selvfølgeligheder. I en tolkning af denne symbolske orden af selvfølgeligheder viser der sig nogle betingelser for hverdagslivet, hvor det at anvende tidsfælden som et teoretisk begreb, har gjort det muligt at indfange og begrebsliggøre disse enkeltstående aktiviteter, og udfolde en mere konkret forståelse af betingelser, der viser sig i forældrenes hverdagsliv.

For det andet, at analytisk anvende Hartmut Rosas teoretiske perspektiver har bidraget til en nuancerede forståelse af den symbolske orden af selvfølgeligheder, og hvordan den kan siges at være påvirket af normer og strukturer, der ligger udenfor den enkelte forælder. For ét er at tage udgangspunkt i en den symbolske orden af selvfølgeligheder, som erkendes på baggrund af de upåagtede aktiviteter, noget andet er også at søge en forståelse i lyset af mere alemane perspektiver og teorier om samfundet. En forståelse for, hvordan den symbolske orden af selvfølgeligheder, netop bliver *symbolsk*, *selvfølgelig* og *en orden* i takt med at være en social aktør i et samfund. Med dette mener jeg, at anvendelse af Rosas teoretiske perspektiver har bidraget til at identificere nogle sociale strukturer og normer i samfundet, som påvirker den enkelte forældres hverdagsliv, hvori deres upåagtede aktiviteter udfolder sig som en symbolsk orden af selvfølgeligheder. At forældrene arbejder over eller i trætte timer, fordi de føler, at de har travlt, eller bliver nødt til at gå ture i naturen for at finde ro og få ny energi, kan som sagt siges at være enkeltstående upåagtede aktiviteter. Men med anvendelse af Rosas teori, har det bidraget til en forståelse af, at disse også er 'et resultat' af nogle samfundsmæssige normer og strukturer, som derved har betydning for den symbolske orden af selvfølgeligheder, samt de betingelser og håndteringer, der derfor viser sig i hverdagslivet (bl.a. tidsfælden som betingelse og gåturen i naturen, som en håndtering).

Teoriernes betydning for en besvarelse af problemformuleringen, og en analytisk generaliserbarhed

De forskellige teorier har haft betydning for de tolkninger, der er blevet gjort gennem analysen, og jeg vil her gøre en diskuterende konklusion på problemformulering på baggrund af teorianvendelsen.

Birte Bech-Jørgensens teori har bidraget til, at en analyse mod en besvarelse på problemformuleringen er baseret på en forståelse, hvor gåturen i naturen er en håndtering af hverdagslivet betingelser. Jeg er derfor gået til en besvarelse af problemformuleringen med den forståelse, at gåturen i naturen er en handling, der viser som en håndtering *af noget* i hverdagen. Det er i lyset af dette, at gåturen i naturen får sin betydning. Derfor har Bech-Jørgensens teori været afgørende i forhold til, at jeg har søgt at analysere betingelser, som gør sig gældende i hverdagslivet, for at forstå den betydning, gåturen i naturen får. I en analyse, hvor jeg ville have undladt at inddrage andre teoretiske perspektiver i mere overensstemmelse med hendes forståelse af hverdagslivsanalysen, ville have givet analysen en helt anden form. For som tidligere diskuteret i afsnittet om de teoretiske perspektiver, så ser hun, at en analyse af hverdagslivet skal gøres fri af de teoretiske begreber der søger at indfange og begrebsliggøre hverdagslivet karakteristika, samt samfundsmæssige strukturelle forhold. Derimod skal begreber bruges til at fortælle om hverdagslivets aktiviteter, relationer og processer, som genskabes og omskabes (jf. kap. Teoretiske perspektiver). Men som diskuteret og argumenteret, har jeg bevæget mig væk fra denne tilgang til analysen, og derved har de andre teorier bidraget med nogle særlige tolkninger af både hverdagslivets karakter og samfundsstrukturer gennem analysen.

Ved at anvende Hochschilds begreb om tidsfælden og kvalitetstid, har det bidraget til en besvarelse af problemformuleringsdelen, der særligt vedrører hverdagsliv med arbejde eller studie og hjemmeboende børn, hvori forældrenes brug af gåturen i naturen får sin betydning. Det har været med til at begrebsliggøre den hverdag, som forældrene står i mellem arbejde eller studie, og dét at have hjemmeboende børn, og det følelsesliv, der udspiller sig. Dertil har den bidraget til en særlig forståelse af, hvordan gåturen i naturen bruges, og den betydning, den får. At den bliver en måde, hvorpå forældrene kan sørge for at have kvalitetstid med deres børn og få næret deres relationer efter en dag, uge eller periode, hvor de oplever at være mere eller mindre fraværende fysisk såvel som mentalt. Forståelsen af at bruge gåturen i naturen bliver noget mere end at komme ud i skoven, fordi 'det er nemmere' at være forælder eller man trænger til at få ro, da gåturen i naturen ved hjælp af Hochschilds begreb kan forstås som noget, der bliver særligt betydningsfuldt for familiens relationer.

En anvendelse af Hartmut Rosas teoretiske perspektiver har både bidraget til en forståelse og begrebsliggørelse af, hvordan nogle særlige samfundsstrukturer og dynamikker 'trænger sig ind' i forældrenes hverdagsliv, samt været med til at udfolde et særligt perspektiv på at angribe en forståelse

af, hvordan forældrene bruger gåturen i naturen og dens betydning. Med et tidsligt greb på analysen, har det været muligt at synliggøre et tempo i hverdagslivet, som føles fortravlet og presserende, og dét at forældrene bruger gåturen i naturen til at sætte farten ned, tage det med ro og få ny energi. Det får den betydning for deres hverdagsliv, at de kan fortsætte tempoet på arbejdet og samtidig opleve at have en tid med deres børn, som er beskyttet mod hverdagslivets fortravlede tempo. En måde at tage en pause i hverdagen med sine børn eller for sig selv. Men det er også væsentligt at fremhæve, at Rosa, som en kritisk teoretiker, gør, at en anvendelse af hans teori skaber en kritisk tone gennem analysen og ikke mindst for forståelsen af gåturen i naturens brug og betydning. Men dette mener jeg, at på baggrund af analysen, fremstilles hverdagslivet som noget, der kunne eller burde være bedre. Et hverdagsliv som ikke er tilfredsstillende for forældrene på grund af dens fortravlet karakter, og de derfor må gå ture i naturen, for at 'komme væk' fra den. Dette bidrager til en særlig tolkning af gåturen, der gør, at den bliver en handling, der rejser en kritik af hverdagslivet, idet gåturen i naturen på baggrund af analysen kan tolkes at være alt det hverdagen, ikke er.

Afrundningsvis, så har Kaplan og Kaplans teori bidraget til en forståelse af de mentale konsekvenser, der er ved at leve i et accelerende samfund. Dét, at ens hverdag er præget af at have travlt på arbejde eller studiet, at opleve at der er ting man (hele tiden) bliver nødt til at gøre i hjemmet, samt ens børn der kræver opmærksomhed, gør at forældrene oplever en mental træthedstilstand. I forlængelse heraf, har deres teori bidraget til forståelse for, hvorfor naturen får den betydning, som den gør i deres hverdagsliv. Med dette hentyder jeg til, at på baggrund af deres teori har det været muligt at identificere nogle af de særlige elementer, som gør sig gældende i naturen, som gør at forældrene oplever ro, nærvær og får energi i deres hverdag.

Udover at teorierne således har bidraget til analysen mod en besvarelse af problemformuleringen, er det også relevant at diskutere, at anvendelsen af de teoretiske perspektiver styrker en analytisk generaliserbarhed. For som diskuteret i afsnittet om kvalitetskriterier er det ved casestudiet og den kvalitative undersøgelse gennem den analytiske proces, hvor enkelte fænomener knyttes til almene teorier, der styrkes en forudsætning for en generaliserbarhed. Derfor med anvendelse af de tre almene teoretiske perspektiver af Hochschild, Rosa, samt Kaplan og Kaplan kan der argumenteres for, at det styrker undersøgelsens analytiske generaliserbarhed. Dette gør det tænkeligt, at lignende resultater vil kunne findes i lignende undersøgelser.

Litteraturliste

Avisartikler (på hjemmesider)

- Berlingske 2015. *Da Danmark blev overvældet, og flygtninge gik på motorvejen* af Nathalie Ostrynski. Sidst læst 28-11-2020 <https://www.berlingske.dk/samfund/da-danmark-blev-overvaeldet-og-flygtninge-gik-paa-motorvejen>
- Kristelig Dagblad 2018. *Sociolog: Vandreturen er blevet en social markør* af Bjørg Tulinius. Sidst læst 28-11-2020 <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/sociolog-vandreturen-er-blevet-en-social-markoer>
- Politiken 2011: *Ferie i Danmark: Her er 7 skønne vandreruter* af Emilie Taulø-Jacobsen. Sidst læst 28-10-2020 <https://politiken.dk/rejser/ferieidanmark/art5388490/Ferie-i-Danmark-Her-er-7-sk%C3%B8nne-vandreruter>
- Politiken 2018. *Klarlunds klumme: Gå dig kreativ i naturen* af Bente Klarlund Pedersen. Sidst læst 28-11-2020 <https://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art6351036/G%C3%A5-dig-kreativ-i-naturen>

Bøger

- Andersen, H. & Koch L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. I M. Jacobsen, K. L. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Red.) *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag, 3. udgave, 1. oplag
- Andersen, S. S. (2013). *Casestudier – Forskningsstrategi, generalisering og forklaring*. Fagbokforlaget. 2. Udgave, 1. oplag
- Antoft, R. & Salomonsen H. H. (2007). Det kvalitative casestudium – introduktion til en forskningsstrategi. I R. Antoft, M. H. Jacobsen, A. Jørgensen og S. Kristiansen (Red.) *Håndværk & horisonter – Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. Syddansk Universitetsforlag.
- Bech-Jørgensen, B. (1994). *Når hver dag bliver hverdag*. Akademisk Forlag A/S, København.
- Brinkmann, S. (2015). Forståelse og fortolkning. I M. Jacobsen, K. L. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Red.) *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning*. Hans Reitzels Forlag, 3. udgave, 1. oplag
- de vaus, D. (2001). *Research Design in Social Research*. Sage Publications
- Gilje, N. & Grimen H. (2012). *Samfundsvidenskabernes forudsætninger – Indføring i samfundsvidenskabernes videnskabsfilosof*. Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 6. oplag.

- Gros, F. (2015). "gå! En filosofisk fodrejse". Kristeligt Dagblads Forlag, 1. udgave, 2. oplag
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS, Bergen, 2. udgave
- Hochschild, A. (2003). *Tidsfælden - når familien bliver arbejde og arbejde bliver familie*. Munksgaard Danmark, København, 1. udgave, 1. oplag.
- Jacobsen, M. H. & Kristiansen S. (2014). Hverdagslivssociologiens variationer. I Jacobsen, Michael & Søren Kristiansen (Red.): *Hverdagslivet. Sociologier om det upåagtede*. Hans Reitzels Forlag, 2. Udgave, 1. oplag
- Juul, S. (2012). Hermeneutik. I S. Juul & K. B. Pedersen (Red.) *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – En indføring*. Hans Reitzels Forlag, 1. udgave, 1. oplag.
- Kaplan, R. & Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, New York, USA.
- Pedersen, B. K. (2018). *Gå-Bogen. Gå, så går det nok*. Gyldendals Forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann S. (2009). *Interview – Introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag, København. 2. udgave, 5. oplag.
- Mills, C. W. (2002). *Den sociologiske fantasi*. København: Hans Reitzels Forlag (s. 15-34)
- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 3. oplag.

Forskningsartikler

- Bongaardt, R., Røseth I. & Baklien B. (2016). Hiking Leisure: Generating a Different Existence Within Everyday Life. *SAGE Open*, Oct.-Dec., pp. 1-10.
- Forsberg, L. (2009). Managing Time and Childcare in Dual-Earner Families: Unforseen Consequences of Household Strategies. *Acta Sociologica*, vol. 51, no.2, pp. 162-175.
- Green, J. (2009). 'Walk this way': Public health and the social organization of walking. *Social Theory & Health*. vol. 7, 1, pp. 20-38.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 15, pp. 169-189.

- Nayak, A. (2006). Displaces Masculinities: Chavs, Youth and Class in the Post-industrial City. *Sociology*, vol. 40(5), pp. 81-831, SAGE Publications, London, Thousand Oaks, New Dehli.
- Oliver, M.J (1993). *What's so wonderful about walking?*. University of Greenwich, London.
- Schöneck, N. M. (2018). Europeans work and life – out of balance? An empirical test of assumptions from the “accelerations debate. *Time & Society*, vol. 27, no.1, pp. 3-39.
- Stevenson, N. & Farrell H. (2018). *Taking a hike: exploring leisure walkers embodied experiences*. *Social & Cultural Geography*, vol. 19, no. 4, pp.429-447.
- Strandh, M. & Nordenmark M. (2006). The interference of paid work with household demands in different social policy contexts: perceived work-household conflict in Sweden, the UK, the Netherlands, Hungary, and the Czech Republic. *The British Journal of Sociology*, vol. 57, no. 4, pp. 597-617.
- Svarstad, H. (2010). *Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction*. *Journal of Leisure Research*, vol. 42, no. 1, pp.91-110.
- Wajcman, J. (2008). Life in the fast lane? Towards a sociology of technology and time. *The British Journal of Sociology*, vol. 59, no. 1, pp. 59-77.
- Windhorst, E. & Williams A. (2015). "It's like a different world": Natural places, post-secondary students and mental health. *Health & Places*, vol. 34, pp. 241-250.
- Wylie, J. (2005). A single day's walking: narrating self and landscape on the South Coast Path. *Transactions of the Institute of British Geographers*, June 2005, Vol.30(2), pp.234-247
- Wöran, B. & Arnberger, A. (2012): Exploring Relationships Between Recreation Specialization, Restorative Environments and Mountain Hikers' Flow Experience. *Leisure Sciences*, vol. 34, pp. 95-114

Hjemmesider

- Dansk Vandrelaug. *Fakta om vandring – vandring i tal*. <https://dvl.dk/viden/fakta-om-vandring/> Sidst læst 28-11-2020
- Den Danske Ordbog. *Gåtur* <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=g%C3%A5tur> . Sidst læst den 28-11-20
- Den Danske Ordbog. *Natur* <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=natur>. Sidst læst den 28-11-20

- Friluftsrådet. *Undersøgelsen Danskernes friluftsliv*. <https://friluftsradet.dk/undersogelsen-danskernes-friluftsliv> Sidst læst 28-11-2020
- Gyldendal.dk. <https://www.gyldendal.dk/produkter/ga-bogen-9788702259803>. Sidst set den 28-11-2020

Tv-udsendelse

- Dr.dk. *Bertelsen på Shikoku 88* <https://www.dr.dk/drtv/episode/bertelsen-paa-shikoku-88-54940> Sidst set den 28-11-2020 sidst set den 28-11-2020

Bilag

Bilag A

Litteratursøgning

Min litteratursøgning har været præget af en både systematisk søgning på forskellige databaser, litteratur jeg kendte til i forvejen og inspiration til videre læsning ved diverse referencer.

Den litteratur jeg kendte til i forvejen, er følgende:

- Windhorst, Eric & Williams, Allison (2015): *“It’s like a different world”: Natural places, post-secondary students and mental health*. Health & Places, vol. 34, pp. 241-250.
- Wylie, John (2005): “A single day’s walking: narrating self and landscape on the South Coast Path” i Transactions of the Institute of British Geographers, June 2005, Vol.30(2), pp.234-247
- Hochschild, Arlie (2003): *Tidsfælden - når familien bliver arbejde og arbejde bliver familie*. Munksgaard Danmark, København, 1. udgave, 1. opslag

Gennem følgende litteratur, er der fundet nyt og anvendt litteratur:

1. “Taking a hike: exploring leisure walkers embodied experiences” af Nancy Stevenson & Helen Farrell:

- Green, Judith (2009): *“Walk this way’: Public health and the social organization of walking”*. Social Theory & Health. vol. 7, 1, pp. 20-38.
- Nayak, Anoop (2006): *“Displaces Masculinities: Chavs, Youth and Class in the Post-industrial City”*. Sociology, vol. 40(5), pp. 81-831, SAGE Publications, London, Thousand Oaks, New Dehli.

2. *“Walk this way’: Public health and the social organization of walking”* af Judith Green:

- Oliver, M.J (1993): *“What’s so wonderful about walking?”*. University of Greenwich, London.

3. “The sociology of sleep and the measure of social acceleration” af Eric L. Hsu (University of South Australia). Time & Society 2014, vol. 23(2) 212-234. Sage.

- Wajcman, Judy (2008): *“Life in the fast lane? Towards a sociology of technology and time”*. The British Journal of Sociology, vol. 59, no. 1, pp. 59-77.

4. "Social acceleration Vs. Slowdown: Who became Less Busy in Korea? And Why?" af Seung-Eun and Jooyeoun Suh. Development and Society, Vol. 46, No. 1 (June 2017), pp. 131-156.

- Schöneck, Nadine M. (2018): "Europeans work and life – out of balance? An empirical test of assumptions from the "accelerations debate". Time & Society, vol. 27, no.1, pp. 3-39.

5. "Managing Time and Childcare in Dual-Earner Families: Unforeseen Consequences of Household Strategies" af Lucas Forsberg (2009). Acta Sociologica, vol. 51, no.2, pp. 162-175

- Strandh, Mattias & Nordenmark, Mikael (2006): "The interference of paid work with household demands in different social policy contexts: perceived work-household conflict in Sweden, the UK, the Netherlands, Hungary, and the Czech Republic". The British Journal of Sociology, vol. 57, no. 4, pp. 597-617.

Systematisk litteratursøgning

Søgeord:

Hiking

Hiker

Walking

Nature

Leisure

Flow

Health

Time-pressure

Family

Work

Household

Childcare

Databaser:

Scopus

Social Science Database

JSTORE

Database	Antal resultater	Udvalgte
Scopus		
TITLE-ABS-KEY ("walk" AND "leisure") AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "SOCI"))	93	Dokument: <i>Taking a hike: exploring leisure walkers embodied experiences.</i> Forfattere: Nancy Stevenson & Helen Farrell

		Publiceret i år: 2018 I: <u>Social & cultural geography</u>, Vol. 19, Iss. 4, 2018-05-19, p. 429–447 Antal dokumenter der referer til dokumentet: 5
TITLE-ABS-KEY ("hiking" AND "leisure") AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "SOCI"))	47	Dokument: <i>Hiking Leisure: Generating a Different Existence Within Everyday Life.</i> Forfattere: Rob Bongaardt, Idun Røseth & Børge Baklien Publiceret i år: 2016 I: <u>SAGE Open</u> 6(4) Antal dokumenter der referer til dokumentet: 0
Social Science Database		
"hiking" and "leisure"	939	Dokument: <i>Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction</i> Forfattere: Hanne Svarstad Publiceret i år: 2010 I: Journal of Leisure Research, vol. 42, no. 1, pp.91-110 Antal dokumenter der referer til dokumentet: 6
JSTORE		
((work) AND (household) OR (childcare))	362,451	Dokument: <i>Managing Time and Childcare in Dual-Earner Families: Unforseen Consequences of Household Strategies</i> Forfattere: Lucas Forsberg Publiceret i år: 2009 I: Acta Sociologica, vol. 51, no.2, pp. 162-175.

		Antal dokumenter er referer til dokumentet: Ukendt
--	--	---

Bilag B

Rekruttering af informanter

For at rekruttere informanter til min undersøgelse, har jeg slået forskellige opslag inde på diverse Facebook-grupper. Herunder er listen over de forskellige grupper og tidspunkt:

- For os der vandrer (d. 18-03-19 og 29-03-19)
- Vandrer med andre (d. 18-03-19 og 29-03-19)
- Vandring i den danske natur (d. 18-03-19)
- Dansk Vandrelaug (d. 19-03-19)
- Forældre og børn der ELSKER at vandre (d. 19-03-19)
- Naturklub Mols Bjerge (d. 20-03-19)
- Friluftsliv med børnene (d. 31-03-19)

Jeg har valgt disse grupper, da de henvender sig til personer der har interesse for at vandre, friluftsliv og natur. Derudover har enkelte foreninger delt mit opslag på deres Facebook-side:

- DN Aalborg (d. 20-03-19)
- Natur & Ungdom Aarhus - Naturliv for Børnefamilier (d. 22-03-19)

På baggrund af mine opslag på de forskellige Facebook-grupper har fem ud af syv informanter henvendt sig til mig. Derudover har en medstuderende delt et opslag på sin egen Facebook-side, og kontaktede mig efterfølgende idet hun kendte to som gerne ville interviews. Den ene var hendes søster (Camilla) og den anden var hendes veninde (Anita). Gennem telefonisk kontakt, SMS'er eller E-mails aftalte vi dag, tidspunkt og sted for interviews.

Bilag C

Interviewguide

Emner	Interviewspørgsmål	Notater
Briefing	Interviewer fortæller om interviewets formål og hensynstagen til etiske forhold.	
Opvarmning	Hvad er dit/jeres navn? Hvor gamle er du/i? Hvor bor du/i? Hvilken boligtype bor du/i i?	
Familie og hverdagsliv	Hvor mange og hvem består jeres familie af? Kan du fortælle mig om hvordan en normal dag eller uge ser ud for jer? Udover arbejde/studie/skole, er der andre hobbies eller aktiviteter som i dyrker? Hvordan balancerer i tiden mellem arbejde, familieliv og fritid? - Vil du forsøge beskrive nogle konkrete situationer for mig? Kan du fortælle mig om hvilke udfordringer i kan opleve i hverdagen?	
Gåturene i naturen	Hvornår begyndte i at gå ture i naturen, og hvordan kan det være at du/i begyndte på det? Kan du fortælle mig hvilke gåture du/i tager på? Er der forskellige "slags" gåture? - Spiller tid og længde en rolle? - Hvilke slags? - Er der forskellige behov? - Er der forskel i hvad man får ud af gåturene?	

	Oplever du at der er forskel på at gå alene, som forældre eller med jeres børn? Hvor går du/i hen? Hvordan kan det være, at det er de steder i vælger at gå rundt? Går du/I nogle gange: - Alene? - Kun som forældre? - Med børn? Og kan i fortælle mig, hvornår eller hvorfor i vælger at gøre det enten alle eller sammen?	
Naturen versus byen	Kan du fortælle mig lidt om det område i bor i? Har i let adgang til natur, fx have eller parkområder? - Hvis ja, bevæger du/i jer meget ud i dem? Hvis de bor eller arbejder i byen: - Hvordan oplever du/i naturen i forhold til bylivet?	
Debriefing	Intervieweren hører informanten, om der er noget de ønsker at tilføje, gerne vil snakke mere om eller andet. Der takkes for ville være med i interviewet.	

Bilag D

Kodning af datamateriale

	Xing (1)	Maria (2)	Camilla (3)	Ronja (4)	Daniel (5)	Lene (6)	Anita (7)
Gåturen							
Går selv	x	x			x	x	
Med hvem?							
- Går uden partner med børn				x	x		x
- Går med familien	x	x					x
- Går sammen med partner uden børn							x
- Går med ven (med og uden børn)		x	x			x	x
- Går planlagte sociale ture						x	
Hyppighed							
- Hverdage		x	x	x			x
- Weekend	x	x	x	x	x	x	x
- Ferie		x		x		x	
Gåturens udbytte							
- Pause, ro og giver energi	x	x		x		x	x

- Snakke		x				x	x
- Tænketid		x					
- Bevægelse		x					
- Godt for børnene	x		x	x			x
- Godt som familie	x	x	x	x			x
- Leg	x		x	x	x		x
- Udfordre sig selv	x				x		
Planlægning							
- Forberedelse	x			x	x		
Naturen							
- Naturskov	x	x		x	x		
- Plantageskov	x						
- Bypark			x				x
- Vand (sø, hav, strand)			x	x			x
Hjemmet							
- Orden							
- Uorden	x						
- Forpligtelser	x				x	x	x
- Teknologi		x		x	x		x
- Begrænser	x			x			

børnene							
- Have		x		x	x	x	
- Forstyrrelser					x		x
Studie og arbejde							
- Travlt, stress eller presset	x	x			x	x	x
- Fleksibilitet	x			x	x		
- God eller mere tid			x				x