

RUMMET

Whitepaper

MØDER MED NÆRVÆR

Indholdsfortegnelse

3 Indledning

4 **Udgangspunktet**

5 Naturen som redskab i mødet

7 **Rummet**

8 Rummets fire lag

9 Lyset

11 Formen

12 Materialet

14 Værten

16 Spørgsmål til stedet, før du booker

17 **Stederne**

18 Stederne bag Møder med nærvær

21 Når vi får jord under neglene

24 **Litteratur, ordliste og kolofon**

Indledning

Gennem mere end 99 % af menneskets historie har vores krop og hjerne udviklet sig i tæt sammenhæng med naturen. Men inden for de sidste par hundrede år har dette ændret sig fundamentalt, og i dag bruger vi omkring 90 % af vores tid indendørs. Mange af timerne lukket inde i sansefattige møde- og kontorrum bag glas og beton, med kunstigt lys og airconditi-on-luft. Vores daglige miljø minder om de nøgne bure i gammeldags zoologiske haver – rammer, vi i dag anser for uforsvarlige for dyr.

Det er her, vi beder hinanden om at løse komplekse problemer, tænke kreativt og træffe kloge beslutninger.

Hvorfor finder vi os i det? Hvorfor stiller vi os tilfredse med få hundrede lux i mødelokalet, når dagslyset selv en grå novemberdag giver mange gange mere? Et bud er, at vi har vænnet os til at tænke på møder som noget, der foregår i hovedet, og på rummet som en tom beholder.

Rummet er dog alt andet end neutralt. Lyset, møblernes form, materialerne og værtens forberedelse afgør, om hjernen bliver træt eller får lov at restituere, og om deltagerne møder op i forsvarsposition eller med åbenhed. Det er de fire lag, dette whitepaper handler om.

Dette whitepaper foreslår en stille revolution: simple greb, der inddrager naturen i den måde, I holder møder på, så folk tænker klarere og taler mere ærligt sammen.

Her i Middelfart ligger Lillebælt og skoven lige uden for døren hos vores møde- og konferencehoteller. Naturen byder sig til. Jeg håber, I vil eksperimentere med de forskellige greb, både derhjemme og hos os.

Med venlig hilsen

Henrik Lübker
Møder med nærvær – Vi mødes i Middelfart



Udgangspunktet

Hvad naturen gør ved en gruppe, før nogen har sagt et ord. En forsker, en rækkefølge og fire lag i rummet.

Naturen som redskab i mødet, Simon Elsborg Nygaard

Naturen som redskab i mødet

Af Simon Elsborg Nygaard, ph.d. i "gode liv på én planet" og ekstern lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.


Foto: Jakob Mark

Vi bærer alle en psykologi med os rundt, ligesom vi bærer en krop. Når vi designer møder for mennesker, bør vi derfor begynde med at spørge: Hvilken tilstand vil vi gerne skabe i dem? Og hvordan kan naturen hjælpe os med det?

Start med tilstanden

Min tilgang til naturinspirerede møder kommer fra bæredygtighedspsykologien: forskningsbaseret viden om, hvad der foregår inde i mennesker, brugt i arbejdet med bæredygtighed. Mange forbinder psykologi med det, der kan være svært – stress, angst, depression. Men psykologi er også alt det, der foregår på indersiden af vores hoveder hele tiden, og som hænger sammen med det, vi gør på ydersiden.

Overført til møder giver det ét overordnet princip: Vær bevidst om, hvilke tanker, følelser og hvilken adfærd du vil skabe hos deltagerne. Motivation? Begejstring? Klarhed? Samhørighed? Brug viden om mennesker, når du definerer målet med mødet – og igen, når du skal realisere det. Naturen er her et af de mest effektive redskaber, vi har.

Fire måder at bruge naturen på

Klarhed om formålet

Der bliver holdt rigtig mange møder, hvor ingen ved præcist, hvad formålet er. Så et godt udgangspunkt er at skabe klarhed over, hvorfor vi overhovedet er samlet. Det kan gøres meget enkelt: Gå fem minutter i naturen, stille og roligt, uden at tale sammen, og tænk over, hvad målet med mødet egentlig er. I den anden ende af skalaen findes den regulære vision quest, hvor man sidder ude en hel nat og overvejer formålet med sit liv. Det er nok ikke der, de fleste mødebookere skal hen. Men princippet er det samme: Naturen skaber klarhed over det formål, man er samlet om, og det kan halvere mødetiden og give bedre resultater.

Samhørighed

Hvis vi ønsker, at deltagerne går derfra og føler sig som en gruppe, er naturen igen et oplagt redskab. Indenfor mødes vi med alle vores statussymboler og magtmarkører – tøj, titler, positioner. Vi har en tendens til at mødes som funktioner i den organisation, vi kommer fra. Går man i stedet en tur, stille og roligt, og taler sammen helt nede på jorden, så forbinder man sig langt mere til det at være mennesker med et fælles formål. Er målet samhørighed og oplevelsen af at være et team, så gå i naturen.

Motivation, inspiration og begejstring

Det er utrolig svært at føle sig vital i kroppen uden samtidig at være motiveret, inspireret og begejstret. Når vi kommer ud og bevæger os i naturen, løftes hele vores indre tilstand. Ønsker du motivation og begejstring hos deltagerne, så brug naturen til at bevæge jer i.

Naturforbundethed

Den fjerde måde er det, forskningen kalder naturforbundethed: oplevelsen af at være forbundet til naturen. Mennesker, der oplever den – for eksempel ved at være i ro i naturen – har målbart højere mental og fysisk trivsel, aflæseligt på blodtryk og hjerterytme. Og de har en højere grad af bæredygtig adfærd efterfølgende, fordi naturkontakt aktiverer værdier om at passe på kloden, på mennesker og skaber nærvær.

Der skal ikke så meget til

Naturen behøver ikke være en hel dag i skoven. Der skal meget små midler til at gøre en forskel for både vores fysik og vores mentale liv, og man kan også bringe naturen ind i mødelokalet. Forskning viser effekter alene af at have potteplanter i et lokale. Hospitalspatienter med udsigt til noget grønt heler hurtigere, klager mindre og bruger mindre medicin end patienter med udsigt til en betonmur. Og på fødeafdelinger med en naturvæg af billeder og lyde bruger kvinderne mindre smertestillende. Man behøver altså ikke tænke enten-eller. Giv deltagerne lidt natur hele tiden, så kommer effekterne.

Det samme gælder tiden. Mange hopper fra møde til møde uden fem minutter til at falde ned og indstille sig på formålet. Det er vejen til uproduktive møder. Et enkelt forslag: Hold møder på 45 minutter i stedet for automatisk at booke en time. Jeg har næsten aldrig været til et møde, hvor det ikke kunne lade sig gøre. Så er der pludselig et kvarter til at gå en tur – og man kan samle data på, om det øger energi og kreativitet og sænker stress. Det er en business case, der virker hos både ledere og medarbejdere.

Til mødestedet og mødebookeren

- Spørg ind til tilstanden, når mødet bookes: Hvad skal deltagerne gå hjem med? Byg programmet op om svaret frem for om lokalet.
- Læg fem stille minutter udenfor ind før mødet – uden tale, uden telefon.
- Brug gåture som mødeform, når målet er samhørighed eller svære samtaler.
- Foreslå 45-minutters blokke i stedet for timer, og brug kvarteret udenfor.
- Bring naturen ind: planter, udsigt til grønt, naturlyde og billeder.
- Mål på det: energi, klarhed og stress før og efter.



Rummet

Lys, form, materiale og vært. Fire lag, tre greb til hvert, og et rumtjek, der tager to minutter.

Rummets fire lag
Lyset
Formen
Materialet
Værten
Spørgsmål til stedet, før du booker

Rummets fire lag

Simon Elsborg Nygaard efterlader os med en rækkefølge: Find først ud af, hvilken tilstand deltagerne skal gå hjem i, og design derefter den ramme, der gør tilstanden mulig. Resten af dette whitepaper handler om rammen.

Vi har delt den op i fire lag. Lyset er det, man vælger med stedet, og det er faktisk det, der har størst betydning: dagslys, udsyn og muligheden for at åbne et vindue. Formen er det, man vælger med møblerne: bordet ud af midten, stolene i en cirkel. Materialet er det, man mærker med alle sine sanser, ikke kun øjnene. Og værten er det sidste lag, for et rum er ikke færdigt, før nogen har taget ansvar for det.



Lyset

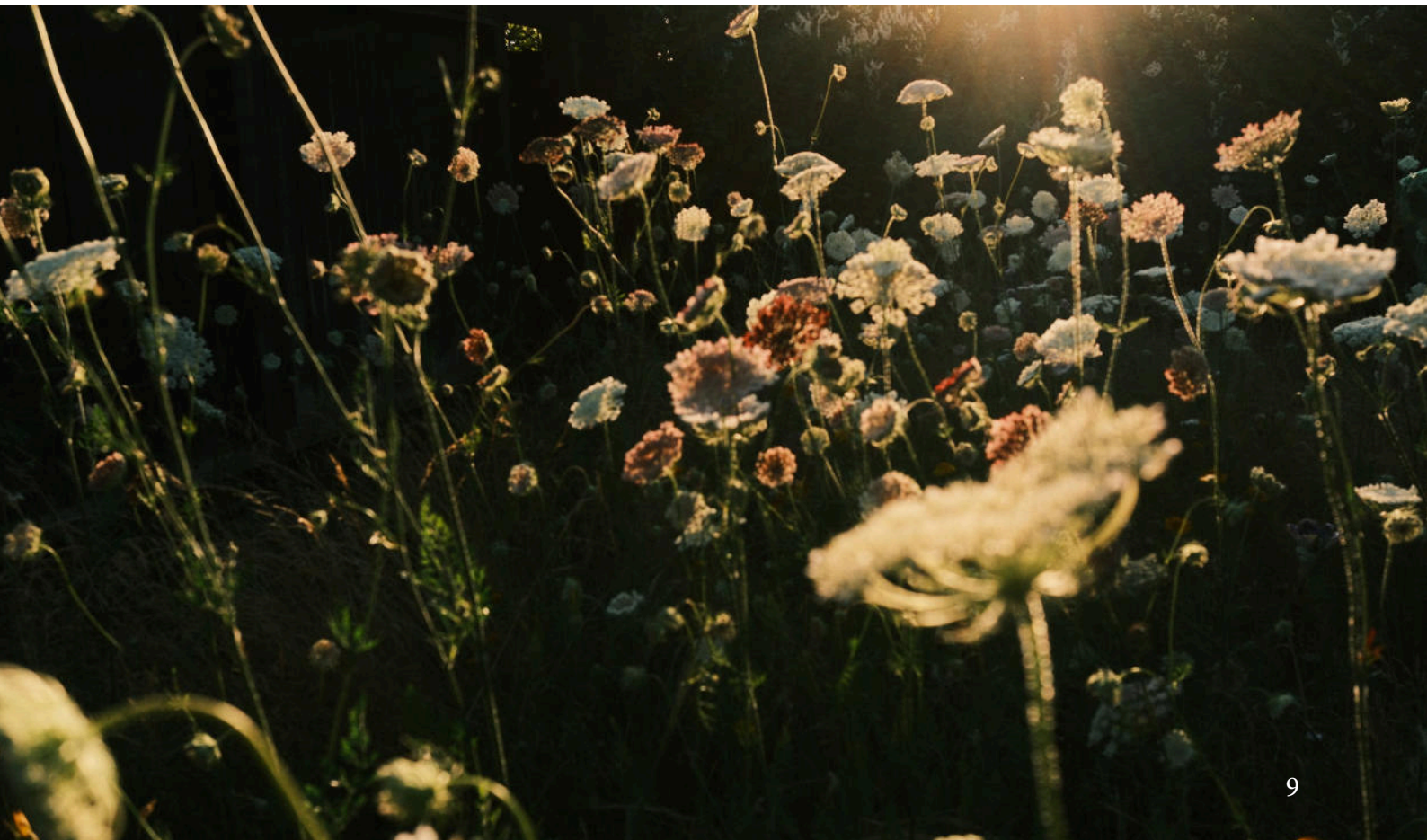
Dit mødelokale har et biologisk ur. Det virker bare ikke. Klokken ti en klar formiddag rammer dagslyset øjet med mere end 10.000 lux. I mødelokalet er der typisk omkring 400. Kroppen aflæser lys hele tiden: farvetemperatur, intensitet, variation. Og den justerer vågenhed, hormoner og tidsfornemmelse derefter. Vi kender alle *death by PowerPoint*. Ved 400 lux er der også *death by loftlys*: Vågenheden flader ud, og det bliver sværere at holde fokus, efterhånden som mødet skrider frem.

Det rum, der tager noget fra dig

Når vi arbejder og fokuserer på tæt afstand (1–3 meter), holdes øjets linsemuskulatur sammentrukket, samtidig med at hjernen opbruger sin kapacitet til rettet opmærksomhed. Et blik ud ad vinduet giver begge dele en pause. Øjets muskler slapper af, når de fokuserer på noget langt væk, og ifølge Attention Restoration Theory genopbygges den rettede opmærksomhed, når blikket møder natur. Udsigten er en pause, man kan tage uden at rejse sig fra stolen.

Hvorfor mødelokalet ser ud, som det gør

I det meste af sin historie har mennesket arbejdet og tænkt under åben himmel. Det dybe, vinduesløse mødelokale er kun omkring 70 år gammelt: Lysstofrør og mekanisk ventilation gjorde det muligt at placere rum langt fra facaden, og efterkrigstidens kontorbyggeri optimerede for areal. Det var rationelle valg i en tid, der troede, at et kontrolleret miljø var et produktivt miljø. Forskningen siden peger den anden vej. Dagslys skifter farvetemperatur gennem dagen og er med til at styre døgnrytmen, blandt andet via melatonin og kortisol. Dybde i synsfeltet – det, biofilt design kalder prospect – forbindes med ro og overblik. Dagslys og udsigt bør stå øverst på listen, når man vælger konferencelokale.



Tre greb

Blikskiftet
Midt i mødet beder du alle vende blikket mod vinduet. Ingen snak, 40 sekunder. Øjet fokuserer langt, og opmærksomheden får en pause. Det tager under et minut og koster ingenting.

De 11 grader
I en kontorbygning hos et amerikansk forsyningsselskab stod arbejdsstationerne vinkelret på vinduerne, uden direkte udsyn. Da bordene blev drejet 11 grader væk fra vinkelret, kom træernes og skyernes bevægelser ind i medarbejdernes perifere synsfelt. Hjernen tog ubevidste mikropauser, og opkaldshåndteringen per time steg med over seks procent. Bordet behøver ikke vende mod udsigten. Det må bare ikke blokere den.

Det åbne vindue
Åbn vinduet et øjeblik. En let brise og en lille temperaturvariation udløser det, videnskaben kalder alliesthesia – en termisk opvågnen i nervesystemet. Et rum, hvor intet ændrer sig, gør os sløve. Fem minutter med åbent vindue er et af de billigste greb, der findes.

Rumtjekket

Se på dit mødelokale i morgen tidlig, før folk sætter sig. Hvor mange sæder vender direkte mod en blank væg? Flyt to stole, så dem, der sidder der, får vinduet i periferien i stedet for i ryggen. Det koster ingenting og tager 90 sekunder.

Bag om lyset

Lyset har altid reguleret os. Det nye er, at vi kan vælge, hvilke signaler vi giver rummet lov til at sende. Attention Restoration Theory blev formuleret af Rachel og Stephen Kaplan i 1989 og er siden blevet et af de mest citerede grundlag for biofil design – idéen om, at bygninger skal give kroppen det, den er udviklet til at få af naturen: dagslys, udsyn, variation.

Kilder: Kaplan og Kaplan, The Experience of Nature (1989). Lee m.fl., 40-second green roof views sustain attention, Journal of Environmental Psychology (2015). Browning og Ryan, Nature Inside (2020), som henviser til Heschong, Windows and Offices (2003). Browning, Ryan og Clancy, 14 Patterns of Biophilic Design (2014).



Formen

Cirklen ændrer mødet, inden nogen har sagt et ord. Fjern bordet fra midten, stil stolene i en cirkel, og lad gulvet være åbent. Det er alt. Og alligevel sker der noget i rummet, som ingen dagsorden kan producere: Arme bliver ukrydsede, smil smitter hurtigere, de stille tænkere taler, og de hurtige lytter. En cirkel har ingen bordender, ingen forreste række til de vigtigste og ingen bagerste til dem, der helst vil slippe. Alle er synlige, og alle er ligeværdige. Ikke alle møder behøver være sådan, men de vigtigste – dem, der kræver ægte deltagelse – fortjener det.

Det tomme centrum

Det vigtigste element i en cirkel er det, der ikke er der. Folk er vant til at have noget at gemme sig bag, og bordet fungerer som buffer og som en undskyldning for ikke at være helt til stede. Når bordet forsvinder, sker der to ting: først en lille åbenhed, der kan føles sårbar, derefter noget, der ligner lettelse. Cirklen bliver en beholder for det, mødet egentlig handler om.

Tre greb

Åbningscirklen
Start mødet med én runde og ét spørgsmål til alle: "Hvad har du brug for at lægge fra dig for at kunne være her?" Ingen afbrydelser, ingen kommentarer, bare lytning. Mødet starter anderledes, end det plejer.

Genstanden bestemmer
Hav et fysisk objekt klar – en sten, en pind, hvad som helst. Kun den, der holder det, taler. Det sænker tempoet, giver de stille tænkere præcis samme taletid som de hurtige og stopper den ping-pong-samtale, der aldrig kommer i dybden.

Debatcirklen
Placer et objekt i midten og stil et udsagn. Bed folk træde tæt på, hvis de er enige, og langt væk, hvis de er uenige. Holdninger bliver synlige i rummet, og folk kan flytte sig, efterhånden som de tænker. Det er en af de hurtigste og mest ærlige måder at aflæse en gruppe på.

Rumtjekket

Tæl stolene i dit næste vigtige møde. Kan de stå i en cirkel uden bord? Hvis lokalet ikke tillader det, er det ikke rummet til den samtale. Spørg stedet, om der er et lokale, hvor gulvet kan være tomt.

Bag om cirklen

Cirklen er det ældste mødeformat, vi kender. Vi sad i den, før vi havde borde og før vi havde titler: Rundt om ilden sad alle lige tæt på varmen, og alle kunne se hinanden. I sagnet om kong Arthur byggede han sin forestilling om retfærdigt lederskab på ét møbel, det runde bord, hvor ingen ridder sad højere end de andre. Sokrates underviste aldrig fra et kateder, men gik rundt på Athens torv og stillede spørgsmål. Hans metode byggede på samtalen som cirkel, hvor sandheden opstår mellem dem, der taler sammen. I japansk zenbuddhisme tegner kalligrafer en cirkel i ét uafbrudt penselstrøg, ensō, uden mulighed for korrektion, og det åbne rum i midten står for det, der endnu ikke er sagt. Og facilitatoren Harrison Owen opdagede i 1985, at de bedste samtaler på konferencer altid foregik uformelt i pauserne, i cirkler. Det blev til Open Space Technology, en mødeform uden fast dagsorden, hvor deltagerne selv sætter temaerne. Fra lejrbålet til konferencesalen er formen den samme. Kun møblerne har ændret sig.

Kilder: Harrison Owen, Open Space Technology: A User's Guide (1997).

Materialet

De fleste mødelokaler er øjets rum. Skærme, slides, hvide vægge, glatte borde, stole i syntetisk stof. Du sidder der i tre timer, og hånden har stort set ikke mødt noget. Kroppen får intet at lande på. Kun øjet arbejder, og øjet bliver træt. Naturen behøver ikke komme ind gennem ruden eller på en gåtur i pausen. Den kan også komme ind gennem hånden – gennem det, du sidder ved, det, du læner dig op ad, og det, dine fingre hviler på, mens nogen taler.

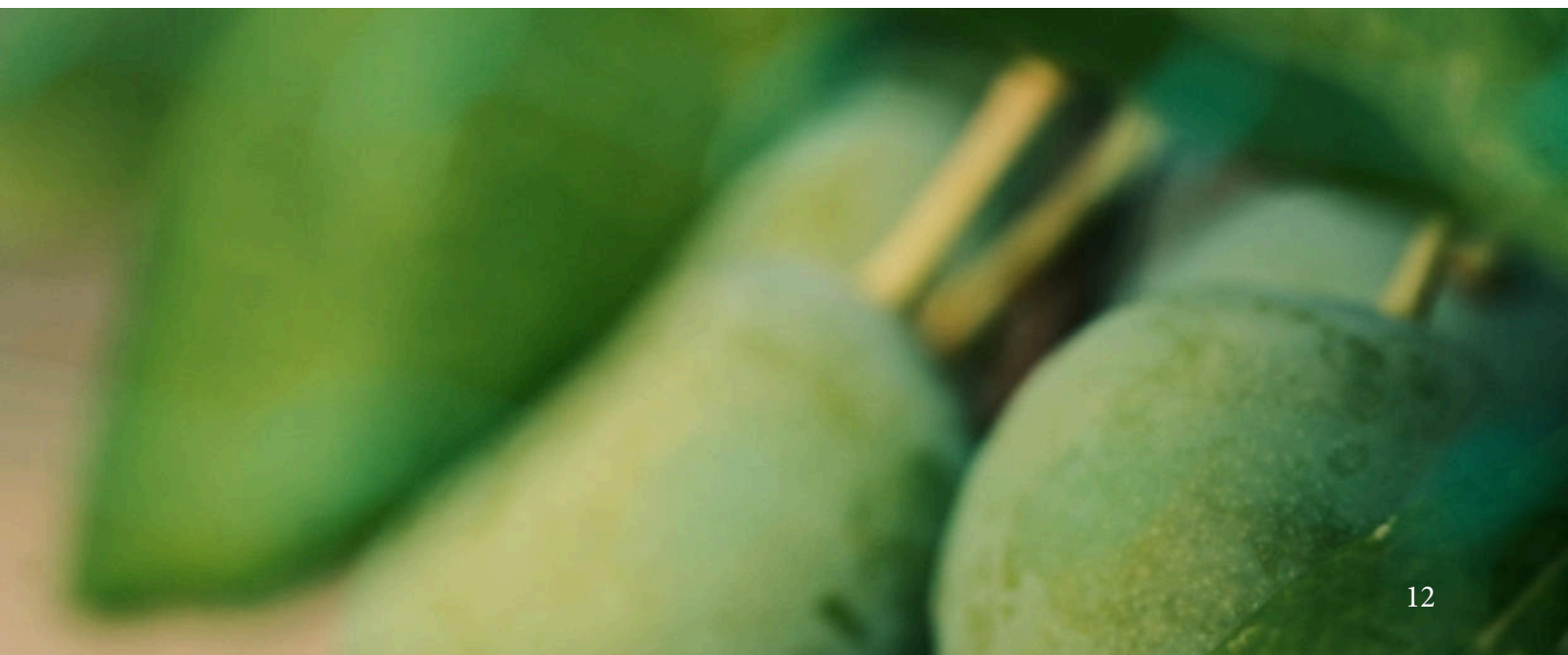
Fire flader, fire materialer

Det meste af mødet sker mod fire flader. Bordet under hænderne: massivt træ med synlig åre frem for laminat. Det er den længste haptiske kontakt i hele mødet, for hænderne hviler der i timer. Væggen i synsfeltet: råt murværk, kalk, lerpuds eller ubehandlet træ, noget der kan ældes; tykke lag lak og maling fjerner det, der gør materialet ærligt. Stolen under kroppen: uld eller læder frem for syntetisk stof. Og gulvet under fødderne: trægulv, der knirker, et tæppe af uld eller sisal, sten – noget, der fortæller kroppen, hvor den er. Ingen af disse valg påkalder sig opmærksomhed. De arbejder under bevidsthedens niveau.

Huden læser rummet

Den finske arkitekt Juhani Pallasmaa kalder det moderne byggeri for et okulært rum: bygget til øjet, ikke til kroppen, designet til at blive fotograferet, ikke til at blive boet i. Hans pointe er, at huden ikke bare modtager, men læser. Den aflæser rummets tekstur, vægt, tæthed og temperatur hele tiden, under vores opmærksomhedstærskel. Når huden ikke har noget at læse, falder kroppen ud af rummet. Vi sidder der stadig, men noget i os er gået i stå.

Berøring af naturmaterialer virker omvendt. Blodtrykket falder, og det parasympatiske nervesystem – kroppens hvile- og restitutionsmodus – aktiveres. Fingrene melder til hjernen: Her er ingen fare. Hjernen er desuden disponeret for at afkode naturens mønstre, åretegninger i træ, lagene i sten, strukturen i uld. Det kaldes fractal fluency: Mønstrene aflæses uden anstrengelse, og det sænker stress. Og så er der patina. Materialer, der må ældes og få ridser og farveskift, signalerer, at tid passerer her. Det er det modsatte af det statiske kontormiljø, hvor intet ser ud til at have levet. Huden ved det, før hjernen kan forklare det.



Tre greb

Bordet først
Hvis du kun kan ændre én ting, så skift bordpladen. Det er den flade, hænderne rører længst. Massivt træ frem for laminat, og lad åren være synlig.

Noget at holde på
Læg noget på bordet, der kan røres: en sten, et stykke træ, en kop af keramik i stedet for pap. Hænder, der har noget at gøre, tilhører en krop, der er til stede.

Lad det ældes
Vælg overflader, der må få patina, og lad dem få den. En ridse i et træbord fortæller, at rummet har været brugt af mennesker.

Rumtjekket

Læg hånden fladt på bordet i dit mødelokale. Er det koldt og glat, eller har det en struktur? Gør det samme med stolens armlæn og sæde. Hvis alt er glat og koldt, har rummet kun talt til dit øje.

Bag om det haptiske rum

Idéen om, at materialer taler til kroppen før til hovedet, er ikke ny. I japansk æstetik findes wabi-sabi, en skønhed i det ufuldkomne og forgængelige, hvor et keramikkrus med en revne ikke er ødelagt, men viser, at det er til. Tehusets lerklinede vægge, ulakerede træ og strå dyrker samme princip. Pallasmaa gjorde i The Eyes of the Skin (1996) traditionen til en kritik af moderne arkitektur, som han kalder okularcentrisk: designet til kameraet med polerede overflader, glas og refleksioner. Han kalder huden for den glemte sans. I skandinavisk håndværkstradition hed det materialeærlighed – et stykke træ skulle se ud som træ, og den danske arkitekt Kay Fisker mente, at god arkitektur ikke skjuler, hvad noget er lavet af. Og biologen Edward O. Wilson beskrev i 1984 biofili, menneskets medfødte tilknytning til andre levende systemer, som senere blev til en designteori: Vi har ikke kun brug for natur uden for vinduet. Vi har brug for, at rummet selv er bygget af noget, der engang har levet.

Kilder: Juhani Pallasmaa, The Eyes of the Skin (1996). Stephen R. Kellert, Nature by Design (2018). Browning & Ryan, 14 Patterns of Biophilic Design (2014). Edward O. Wilson, Biophilia (1984). Leonard Koren, Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers (1994).



Værten

En god vært ligner en gartner mere end en arrangør. Gartneren trækker ikke i planten for at få den til at vokse. Hun passer jorden, lyset og vandet, skaber betingelserne og lader resten ske. Sådan er det også med møder. Du kan ikke tvinge nærvær frem eller beordre en god samtale, men du kan dyrke det rum, hvor de kan opstå. Det kræver én ting, som mange mødeledere undgår: at tage ansvar. Lyset, formen og materialet gør deres arbejde, men rummet er ikke færdigt, før nogen har taget det på sig.

Gavmild autoritet

Priya Parker, der har studeret hundredvis af forsamlinger, kalder det generous authority, gavmild autoritet: at bruge sin magt som vært i tjeneste for gæsterne. Den gavmilde vært har tre opgaver. Hun beskytter samtalen ved at fjerne det, der kvæler den – telefoner ned, sen ankomst stoppes ved døren, og den, der taler hele tiden, afbrydes venligt. Hun udligner ved at lægge titlerne ved døren og sige det højt i starten, så de stille tænkere får lige så meget lys som de hurtige. Og hun forbinder ved at sørge for, at deltagerne møder hinanden og ikke kun mødelederen: Flyt pladser efter pausen, giv to fremmede en fælles opgave. Et godt møde måles på antallet af forbindelser mellem deltagerne. Det er gartnerarbejde. Det ses ikke, men virkningen mærkes.

Modstykket: den afslappede vært

De fleste mødeledere gør det modsatte. De vil ikke styre for meget, så de lader folk gøre, hvad der føles rigtigt, og tror, de er gavmilde ved at træde tilbage. Parkers dom er hård: Den afslappede stil er omsorg for sig selv forklædt som omsorg for gæsterne. Den uengagerede vært vil ikke virke kontrollerende, så hun abdicerer, og i det tomrum, hun efterlader, fyldes rummet hurtigt af de mest dominerende stemmer, telefonerne, sidesnakkene og kedsomheden. Gartneren, der lader haven passe sig selv, får ukrudt.

Tre greb

Dugen
En dug på bordet, også af papir, fortæller gæsten, at nogen har gjort sig umage. I World Café-metoden er den hvide papirdug bordets vigtigste redskab: Deltagerne tegner og skriver på den, og kollektiv tænkning bliver synlig.

Blomsten
En vase med friske blomster arbejder, mens gæsten taler. I et forsøg fik deltagerne en pause på 40 sekunder midt i en krævende opgave. Halvdelen så et billede af et blomstrende tag, den anden halvdel et billede af bart beton. De, der havde set blomsterne, lavede færre fejl i resten af opgaven. Allerede et foto af natur gør en målbar forskel.

Glasset
Glas frem for plastik, porcelæn frem for pap. Det koster fem minutters opvask og signalerer, at gæsten er værd at dække op for. Folk mærker forskellen, selv om de ikke ved hvorfor. Alle tre greb sender samme besked: Du var ventet.

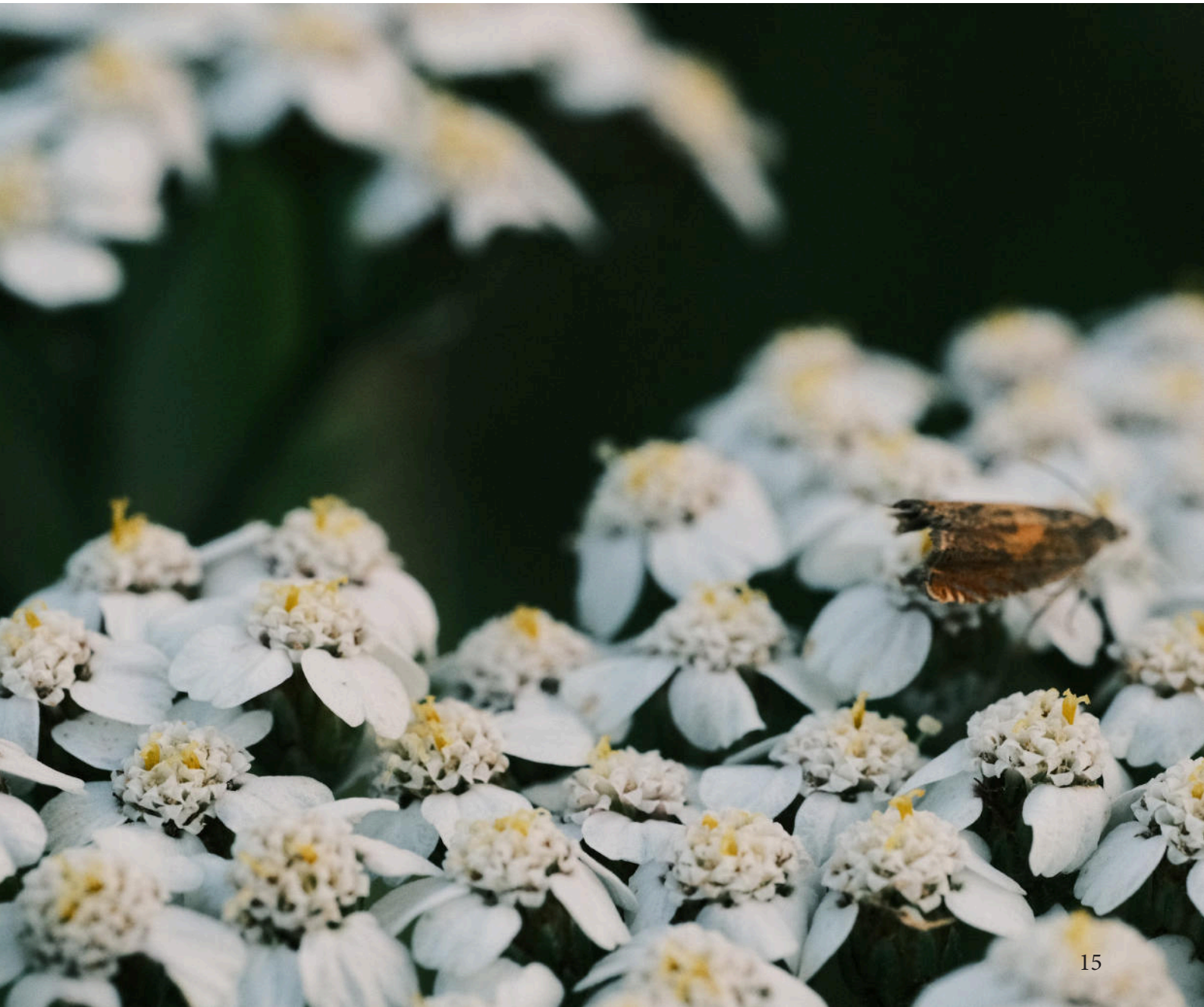
Rumtjekket

Gå ind i lokalet ti minutter før dine gæster, og se det med deres øjne. Er der noget, der viser, at de var ventet? Hvis svaret er nej, så gør én ting, inden de kommer. Det behøver ikke være mere end en dug.

Bag om den gavmilde vært

Idéen om værten som en, der bruger sin autoritet i gæstens tjeneste, er gammel. I Benedikt af Nursias klosterregel fra 500-tallet skulle enhver gæst modtages, som var det Kristus selv, og abbeden brød sin egen faste for at spise med den fremmede. I den japanske teceremoni forbereder værten rummet i timevis, før gæsten kommer: vandet, blomsten, kullenes lyd. Princippet hedder ichigo ichie, som knyttes til temesteren Sen no Rikyū i 1500-tallet, ét møde, én tid: Hver sammenkomst er enestående og fortjener værtens fulde forberedelse. Facilitatoren Juanita Brown udviklede i 1995 World Café-metoden ud fra én observation, nemlig at de bedste samtaler altid skete omkring køkkenbordet eller dagligstuen. Hun begyndte at designe konferencer som caféer med duge, blomster og små borde, og det banale viste sig at være det vigtigste. Fra klosteret til konferencen gælder det samme: Hvis du vil have nogen til at åbne sig, må du først gøre rummet værdigt til det, de kommer med.

Kilder: Priya Parker, The Art of Gathering (2018). Juanita Brown og David Isaacs, The World Café (2005). Lee m.fl., 40-second green roof views sustain attention, Journal of Environmental Psychology (2015). Regula Benedicti (ca. 540).



Spørgsmål til stedet, før du booker

Du dækker måske ikke selv bordet, og du vælger ikke stolen. Men du vælger stedet. Her er de spørgsmål, de fire kapitler lægger op til. Det sidste er det vigtigste: Hvis stedet ikke kan svare, har det ikke tænkt over det. Hvis det kan, har du fundet en partner.

- Lyset: Hvor mange pladser i lokalet har dagslys i synsfeltet, og hvor mange vender mod en blank væg? Kan vinduerne åbnes?
- Formen: Kan bordet fjernes, så stolene kan stå i en cirkel på et tomt gulv?
- Materialet: Er bordene af massivt træ eller laminat? Er stolene polstret med naturmaterialer eller syntetisk stof?
- Værten: Hvad står der på bordet, når vi kommer ind – dug, blomster, rigtige glas?
- Og til sidst: Kan I fortælle mig noget om materialerne og indretningen i lokalet, og hvorfor de er valgt?





Stederne

De fire lag findes i forskellige blandinger på stederne bag Møder med nærvær.
Her er, hvor de står nu.

Stederne bag Møder med nærvær
Når vi får jord under neglene, interview med Fie Boesgaard

Stederne bag *Møder med nærvær*

Lyset, formen, materialet og værten findes i forskellige blandinger alle de steder, der står bag Møder med nærvær. Et sted kan have en enestående udsigt og et anonymt bord. Et andet kan have træ, uld og sten i hvert eneste rum og et mødelokale, der vender væk fra vandet.



Kursuscenter Brogaarden

Brogaarden har lagt en del af pausen udenfor. De har et stort grønt område der indbyder til gåture og ro i krop og sjæl. Der er bålplads og sti ud i Staurby Skov. Bålet er værd at bemærke, for det er et af de ældste mødeformater, vi har, og en samtale ændrer karakter, når den foregår omkring ild frem for omkring et bord. Stedet ligger i Strib, tre minutter fra Lillebæltsbroen.

- Op til 260 personer
- 17 mødelokaler og en konferencesal
- 97 værelser, heraf 14 fuldt tilgængelige
- 125 gratis parkeringspladser



By the Bridge

Mødet foregår i caféen, 35 kvadratmeter med træborde og læderstole. Skoven begynder ved hoveddøren. Stedets signatur er en gåtur med alpakaerne, hvor samtalen tager en anden retning, end den ville have gjort ved et bord. Jennifer og Jan Thomsen bor selv på gården. Forplejningen er enkel, og der laves ikke mad på stedet.

- Op til 15 personer
- Ét lokale
- 6 dobbeltværelser, heraf ét handicapvenligt
- Alpaca Walk 'N' Talk, cykeludlejning, ladestandere



Comwell Kongebrogaarden

Møder og konferencer i naturskønne omgivelser ved Lillebælt, hvor skov og vand mødes. Lystbådehavnen og Dyrehaven er nærmeste nabo. Omgivelserne giver mulighed for aktive pauser og teambuilding – hvad enten det er Bridgewalking, en sejltur på Lillebælt, en gåtur i Dyrehaven eller I udfordrer hinanden i kapsejlads.

- Op til 100 personer
- 10 fleksible mødelokaler
- 62 værelser
- Vinkælder og gratis parkering med el-ladestandere



Comwell Middelfart

Gå- og løberuterne begynder ved hoveddøren, og alle værelser har altan eller balkon. Det fjerner den mest almindelige undskyldning for at blive inde, nemlig at ingen ved, hvor man skal gå hen, eller hvor lang tid det tager. Køkkenet arbejder med årstidens råvarer, og der følger en mødedesigner med bookingen.

- Op til 370 personer
- 23 lokaler, heraf 9 grupperum, plus én sal
- 140 værelser
- Cykeludlejning, el-ladestandere, motorvejsadgang



Fjelsted Skov Hotel & Konference

På Fjelsted Skov vest for Middelfart danner tolv hektar natur rammen om et familiedrevet hotel- og konferencested. Her kan en gåtur i naturen blive en aktiv del af mødet. Køkkenet sanker på egne arealer, og ejerne planter hvert år blomster- og vildtstriber. Søer, vandhuller og shelters giver plads til pauser og nye perspektiver.

- Op til 200 personer
- 13 mødelokaler med mulighed for sammenlægning
- 101 værelser
- Shelters på området
- Green Key og REFOOD



Hindsgavl Slot

Slotshaven ligger ned mod Fænøsund og er åben for gæster hele døgnet. Der er derfor aldrig langt fra mødelokalet til en gåtur, et blikskifte eller en samtale under åben himmel. I køkkenhaven på 10.000 kvadratmeter og ved de otte bistader høstes frugt, grønt og krydderurter i sæson, og valnødderne kommer fra slotshavens egne træer. Haven er værd at lægge ind i programmet, og eventuelt med en guidet rundvisning.

- Op til 650 personer
- 14 mødelokaler, fra grupperum til plenumsal
- 120 værelser
- Slotshaven er åben for gæster hele døgnet



HUSET Middelfart

Østershatte dyrket på husets eget kaffegrums, mikrogrønt høstet om fredagen og hjortevildt i baghaven. Nogen har taget ejerskab over hele vejen fra råvare til tallerken, og det kan smages ved bordet. HUSET indleder desuden hver booking med en samtale om rammer, program og deltagernes behov. Fænøsund ligger få hundrede meter væk.

- Op til 300 personer
- 22 lokaler plus én sal
- 70 værelser



Milling Hotel Park

Ti minutters gang fra perronen til receptionen og fem minutters gang til havnen og Lillebælt. Det gør Park til det nemmeste sted at samle folk, der kommer med tog fra hver sin ende af landet, uden at give afkald på en pause udenfor. Hotellet er en tidligere hospitalsbygning fra 1916 og et af byens største konferencehoteller.

- Op til 500 personer
- 23 konferencelokaler
- 103 værelser
- 250 gratis parkeringspladser, døgnåben reception



Samsted

Helle og Martin bor på stedet og laver maden selv helt ned til morgenbrødet og i sæson med brug af grøntsager, urter og jordbær fra egen jord. Mødelokalet er enkelt og rustikt indrettet med masser af lysindfald og udsigt til det grønne. Der er flere muligheder for at sprede sig i mindre grupper på Samsteds mange fællessteder. Det er formatet til det mindre møde, kursus eller samtale, hvor man har stedet for sig selv og ikke skal forholde sig til andre gæster.

- Op til 20 personer
- Ét møde- og kursuslokale samt spisested
- 8 værelser af forskellig størrelse og indretning
- Fuld forplejning og overnatning på stedet.



Severin

Severin ligger på bakketoppen med udsigt over Lillebælt og begge broer, og panoramaet følger med ind i mødelokalet. Forplejningen bygger på fynske sæsonvarer, og blomsterne på bordene er dyrket omkring stedet af blomsterbonden Fie Boesgaard. Kagebuffeten er en institution.

- Op til 327 personer
- 16 mødelokaler plus 11 grupperum til 6 til 12 personer
- 107 værelser
- 308 gratis parkeringspladser med el-ladestandere, direkte motorvejsadgang



Sixtus Sinatur Hotel & Konference

Alle syv mødelokaler har panoramaudsigt, og udendørs mødefacilitering foregår direkte ved vandkanten på Hindsgavl-halvøen. Hotellet er bevidst lille, så alle kender hinanden ved udgangen af første dag. For hvert møde, der holdes på Sixtus, køber Sinatur en kvadratmeter jord sammen med Den Danske Naturfond. Stationen ligger i gåafstand.

- Op til 80 personer
- 7 mødelokaler plus gruppelokaler
- 44 værelser
- B Corp-certificeret, Det Økologiske Spisemærke i sølv

Når vi får jord under neglene

Interview med Fie Boesgaard, blomsterbonde på Severin, Middelfart

Fie Boesgaard har været blomsterbonde på Severin i et år. Hun dyrker stedets blomster selv, arbejder med det grønne udenfor og er i gang med at trække naturen ind i huset. Vi har talt med hende om, hvad det gør ved et mødested – og ved de mennesker, der kommer der.

Hvordan blev du blomsterbonde?

Jeg er uddannet socialpædagog og har læst pædagogisk sociologi, fordi jeg troede, jeg skulle være leder og udvikle mennesker. Så flyttede vi til Jylland, mens hele min familie blev på Sjælland, og jeg tænkte: Skal jeg være en del af byen, må jeg gøre noget selv. Det blev foreningslivet og lokal fødevareformidling. I Vejleområdet er der mange små grøntsagsavlere, som ingen kender, og gennem dem fik jeg opbygget et netværk af små, økologiske og regenerative producenter.

Sideløbende lavede jeg et privat nytårsforsæt om ikke at købe blomster mere. Vi ved godt, at de er sprøjtede – gartnerne går i rumdragt, når de sprøjter mod svampe og skadedyr – men ingen tænker over, hvor meget gift der er tilbage på blomsterne, når de står i vores stuer. Skulle jeg have blomster, måtte de komme fra min egen have. Så var det, at en landmand spurgte, om jeg ikke skulle dyrke blomster, så andre også kunne få dem. Det er seks år siden.

Undervejs har jeg taget et permakultur-designcertifikat, og jeg er stærkt inspireret af den måde at tænke på. Det er havedesign, men det er også livsdesign. Og så har jeg haft mange samtaler med økologiske landmænd og market gardens, der dyrker flere afgrøder i stedet for monokultur. Enormt inspirerende, og hårdt arbejde.



Hvorfor blev det Severin?

Stillingsopslaget var grønt og bæredygtigt og fuldt af ambitioner. Det ser man mange steder på skrift, og begreberne er efterhånden slidte, for som virksomhed er man nærmest nødt til at sige, at man vil det grønne. Men jeg mærkede det, da jeg kom herud: Ambitionsniveauet er højt, og der er kort fra tanke til handling. Der er en ja-hat på.

Jeg synes også, det er en lavthængende frugt for virksomheder. Der findes mange danske blomsteravlere, og jo mere efterspørgsel der kommer, jo mere kan de etablere og dyrke.

Hvad er forskellen for gæsterne på standardblomster og de blomster, I har her?

Jeg er nok farvet, men jeg synes, blomster i sæson er smukkere. Når noget drives frem i store drivhuse med kunstigt lys og varme, bliver det tvunget. Vores blomster har mere liv. Der kan være et hul i bladet, hvor et insekt har været forbi, og stilken kan være lidt skæv, fordi vinden har taget fat. Men det fortæller en historie om en levende organisme, som ikke har stået i et lukket, isoleret rum. Der er en lethed over det.

Og så er der fortællingen om, at vi ikke kan få alt hele tiden. Det er lige nu, du skal nyde det. Der kan også være glæde i at savne noget, for savnet giver os noget at se frem til. Det er som med jordbær: Der er et vindue på nogle uger, hvor de skal høstes og spises, og så venter vi et år. Sådan er det også med blomster. Friske blomster har vi fra omkring maj, til frosten rammer, så vinduet er forholdsvis langt. Resten af året må man vælge: grønne planter på bordene, tørrede blomster eller ingenting. Og de tørrede kan sagtens være danske.

Ambitionen for stedet er, at al udsmykning med blomster skal inspirere, så gæsten kan tage det med hjem. Det er ikke de store, pompøse opsatser. Folk skal gerne se det og tænke: Skal der ikke mere til? Det kan jeg da også gøre – måske lige svinge forbi en grøftekant på vejen.

Hvad sker der med mennesker, når de arbejder med blomster?

Der sker noget med os, når vi opdager, at der bor noget derude. Man skal have lyst til at åbne øjnene for det, men når man først gør det, sker der noget. Deltagerne på en workshop, jeg havde for nylig, fortalte bagefter, at de alle sammen havde holdt ind til siden ved forskellige grøftekanter og plukket og arrangeret. Pludselig ser vi noget andet end uro og pres, og tingene får en mening.

De færreste går fra et ophold på seks til otte timer med lytning og skærme og føler sig løftet i energi. Man har fået meget at vide, men kroppen er tit temmelig smadret. Jeg tror på, at hvis man bruger uderummet, vil man få mere med hjem.

Hvordan får I naturen ind i huset?

Indenfor tænker vi i små rum, hvor det grønne fylder, og hvor man kan tage sig et skovbad, om man vil. Jeg glæder mig til at se det stå færdigt.

Udenfor kommer der stationer rundt omkring, så folk får en anledning til at gå ud. Helt enkle ting: Går man ned til søen, kan man folde en lille båd af et blad og sejle den ud. Det handler om, at man får en oplevelse med hjem.

Køkkenet har fået højbede, som jeg har været med til at etablere. Der er mynte og citronmelisse og mange spiselige blomster til at pynte med, og jeg er i gang med et bed, hvor de kan høste squash. Maden er lokal i forvejen, men at hente den ind fra baghaven gør noget. En kop te af frisk mynte i stedet for et tørt teblad smager anderledes.

Hvor vildt må det blive, når man også skal være et præsentabelt sted?

Det er hele tiden en balance. Lod vi stå til alle steder i Danmark, ville det ende som skov. Ved parkeringspladsen har vi et stort vildt bed anlagt på næringsfattig jord, og udfordringen er, at det er meget tørt. Blomsterne bliver hurtigt trætte. Et bed, der står smukt i en måned og dør, så snart tørken rammer, er heller ikke det, man vil have som virksomhed. Så vi overvejer at hjælpe det lidt på vej.

Vi har også en skyggeskråning, som værelserne kigger ud på. Den blomstrer flot nu, men nogle gæster har syntes, den var uskøn at se på, når den er afblomstret. Så det sådan ud ved indkørslen, ville mange nok tro, vi havde glemt at slå det. Derfor har vi plantet en god meters bræmme hele vejen ned, som viser, at der er en mening med galskaben. Så kan skråningen godt være lidt vild ovenfor.

Hvis du skulle designe en halv dag for mødegæster med fokus på blomster og nærvær, hvad ville du så gøre?

Det er meget årstidsbestemt. Står blomsterne i fuld flor, kan det noget at gå ud og finde dem, lede og tale om dem, så man får en bevidsthed om blomster. Men det kan også meget at arbejde med dem. I det tidlige forår kunne det være at få jord under neglene og så blomster, man tager med hjem og ser vokse. Eller at binde kranse. Der er noget i at skabe noget sammen med omhu.

Et enkelt råd til dem, der vil have mere natur og blomster ind i hverdagen?

Den bedste udfordring, man kan give sig selv, er at lade være med at købe blomster. Så må man ud og se, hvad der er, og så kommer man samtidig ud. Man lærer lynhurtigt: Noget klasker sammen med det samme, noget står længe. Og hvorfor gør det egentlig det?

Har man en have, så lad noget stå og observer, hvad der sker. Find en kvadratmeter og sig: Den næste måned gør jeg ingenting her. Så kommer der måske græsser. Måske kommer der dyr. Måske sker der ingenting. Og så kan man tænke over det.

Det har jeg selv gjort her i et år: fulgt udeområderne, lavet små justeringer og set, hvad der skete. Det er i efteråret og foråret, der justeres, og så ser man resultatet, og så kører det rundt i sin cyklus. Men et år er ikke lang tid. Tænk, hvor Severin er om fem år, når det hele har fået lov til at leve.





Litteratur, ordliste og kolofon

Kilderne bag kapitlerne, ti begreber, der går igen, og hvem der har lavet dette whitepaper.

Litteratur
Ti begreber på tværs af kapitlerne
Kolofon

Litteratur

Listen er ordnet alfabetisk efter forfatter. Kapitelhenvisningen i parentes viser, hvor værket bruges.

- Benedikt af Nursia: Regula Benedicti, ca. 540 (Værten)
- Brown, Juanita og David Isaacs: The World Café. Shaping Our Futures Through Conversations That Matter. Berrett-Koehler, 2005 (Værten)
- Browning, William D. m.fl.: The Economics of Biophilia. Terrapin Bright Green, 2012 (Lyset)
- Browning, William D. og Catherine O. Ryan: Nature Inside. A Biophilic Design Guide. RIBA Publishing, 2020 (Lyset, Værten)
- Browning, William, Catherine Ryan og Joseph Clancy: 14 Patterns of Biophilic Design. Terrapin Bright Green, 2014 (Lyset, Materialet)
- Heschong, Lisa (Heschong Mahone Group): Windows and Offices. A Study of Office Worker Performance and the Indoor Environment. Technical Report P500-03-082-A-9, California Energy Commission og Pacific Gas and Electric Company, 2003. Citeret i Browning og Ryan, 2020 (Lyset)
- Kaplan, Rachel og Stephen Kaplan: The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge University Press, 1989 (Lyset)
- Kellert, Stephen R.: Nature by Design. The Practice of Biophilic Design. Yale University Press, 2018 (Materialet)
- Koren, Leonard: Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers. Stone Bridge Press, 1994 (Materialet)
- Lee, Kate E., Kathryn J.H. Williams, Leisa D. Sargent, Nicholas S.G. Williams og Katherine A. Johnson: “40-second green roof views sustain attention. The role of micro-breaks in attention restoration”. Journal of Environmental Psychology, bind 42, 2015, s. 182–189 (Lyset, Værten)
- Owen, Harrison: Open Space Technology. A User’s Guide. Berrett-Koehler, 1997 (Formen)
- Pallasmaa, Juhani: The Eyes of the Skin. Architecture and the Senses. Academy Editions, 1996 (Materialet)
- Parker, Priya: The Art of Gathering. How We Meet and Why It Matters. Riverhead Books, 2018 (Værten)
- Taylor, Richard P. mfl.: “The implications of fractal fluency for bioinspired architecture”. Journal of Biourbanism, bind 6, 2018, s. 23–40 (Materialet)
- Wilson, Edward O.: Biophilia. Harvard University Press, 1984 (Materialet)

Ti begreber på tværs af kapitlerne

Alliesthesia
Den fysiologiske opvågnen, der udløses af variation i temperatur og luftbevægelse. Et åbent vindue i fem minutter er nok. Miljøer helt uden sansemæssig variation kan trække den modsatte vej, mod passivitet.

Attention Restoration Theory
Teori formuleret af Rachel og Stephen Kaplan i 1989 om, at rettet opmærksomhed er en begrænset ressource, som naturomgivelser genopbygger. Grundlaget for blikskiftet mod vinduet i kapitlet om lyset.

Biofili og biofilt design
Biofili er menneskets medfødte tilknytning til andre levende systemer, beskrevet af biologen Edward O. Wilson i 1984. Biofilt design er den arkitektoniske oversættelse: at bygge med dagslys, udsyn, naturmaterialer og naturens mønstre, fordi kroppen er udviklet til at få dem.

Bæredygtighedspsykologi
Feltet, der bruger forskningsbaseret viden om menneskers tanker, følelser og adfærd i arbejdet med bæredygtighed. Simon Elsborg Nygaards fagfelt og udgangspunktet for princippet om at designe møder efter den tilstand, deltagerne skal gå hjem i.

Fractal fluency
Hjernens ubesværede aflæsning af naturens gentagne mønstre, for eksempel åretegninger i træ, lagene i sten eller strukturen i uld. Fordi mønstrene kræver mindre bearbejdning end tilfældige overflader, sænker de stressniveauet.

Gavmild autoritet
Priya Parkers begreb generous authority: at værten bruger sin magt i gæsternes tjeneste ved at beskytte samtalen, udligne positioner og forbinde deltagerne. Modstykket er den vært, der træder tilbage for ikke at virke kontrollerende og efterlader et tomrum, de dominerende stemmer fylder.

Naturforbundethed
Oplevelsen af at være forbundet til naturen, målt som et selvstændigt psykologisk træk. Højere naturforbundethed hænger sammen med bedre mental og fysisk trivsel og med mere bæredygtig adfærd efterfølgende.

Prospect
Dybde i synsfeltet, altså muligheden for at se langt. Et af mønstrene i biofilt design, og forudsætningen for de 40 sekunders blikskifte mod horisonten, som giver opmærksomheden en pause.

Regenerativ
En tilgang, der går videre end at gøre mindre skade. Hvor bæredygtighed sigter mod at begrænse belastningen, sigter det regenerative mod at genopbygge og give tilbage, hvad enten det gælder jord, mennesker eller lokalsamfund.

Wabi-sabi
Japansk æstetisk begreb om skønheden i det ufuldkomne og forgængelige. Et krus med en revne er ikke ødelagt, men bærer spor af at have været til. Beslægtet med den skandinaviske materialeærlighed og med patina som kvalitet frem for slid.

Kolofon

Rummet, whitepaper nr. 1 fra Møder med nærvær, samarbejdet om naturinspireret mødedesign i Middelfart. Udgivet oktober 2026.

Redaktion og tekst: Henrik Lübker, VisitMiddelfart. Artiklen “Naturen som redskab i mødet” er skrevet af Simon Elsborg Nygaard, ph.d. i “gode liv på én planet” og ekstern lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, på grundlag af hans oplæg ved VisitMiddelfarts paneldebat om regenerative møder og natur. Interviewet “Når vi får jord under neglene” er lavet med Fie Boesgaard, blomsterbonde på Severin.

Foto: VisitMiddelfart og Jakob Mark. Grafisk tilrettelæggelse: Amalie Hjelm.

Hoteller og mødesteder i samarbejdet: Kursuscenter Brogaarden, By the Bridge, Comwell Kongebrogaarden, Comwell Middelfart, Fjelsted Skov Hotel & Konference, Hindsgavl Slot, HUSET Middelfart, Milling Hotel Park, Samsted, Severin, Sixtus Sinatur Hotel & Konference.

Whitepaperet må frit citeres med kildeangivelse.

Kontakt: henrik@visitmiddelfart.dk, 21 15 49 88.

Læs mere på vimoedesimiddelfart.dk.

Vil du se, hvordan naturinspireret mødedesign kunne se ud for dit næste møde, så prøv nærværsberegneren på vimoedesimiddelfart.dk/kalkulator.

ALTING STØJER

NATUREN GIVER *RO*

OGSÅ SELV NÅR DET
BARE ER ET FOTO



MØDER
MED NÆRVÆR
Naturinspireret mødedesign fra Middelfart

Et billede af naturen
sænker pulsen.
Den ægte natur
ændrer hele billedet