

Guide til vilde, vidunderlige Helsingør

Du kan få gang i benene, starte pedalerne eller tage soveposen med under armen. Hvis du er på vej ud i det blå, så kan du her få tips til naturoplevelser i Helsingør kommune.

Af Helsingør Kommunes Biblioteker.

HJEMMEFERIE: For mange er ferieplaner og weekendture den seneste tid blevet vendt på hovedet, men heldigvis er dit lokalområde fyldt med oplevelser.

Et godt sted at starte jagten på grøn indsprøjtning er i folderen "Grønne pletter og naturperler i Helsingør Kommune," der ligger på kommunens website.

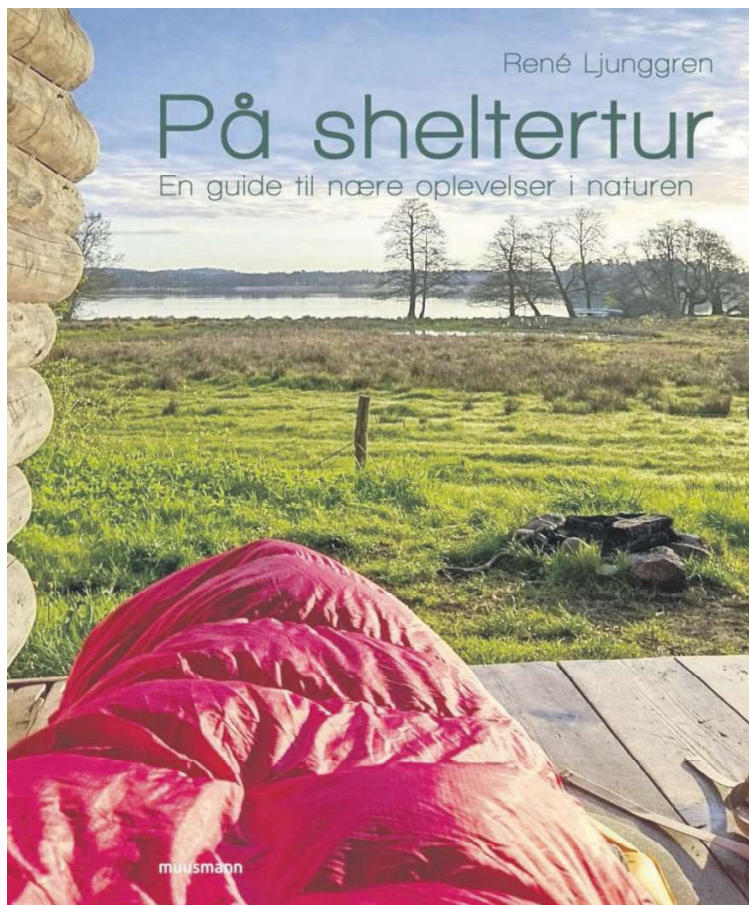
Her kan du læse om en vandretur ad Færgevejskilen, Rørtangskilen eller ved Rolighedsmoserne. Du kan tage mobilen med på turen og lytte til en god bog eller podcast på eReolens app.

Hvis du vil blive klogere på byens historie, kan du også tage på "Elsinore Walk", som fører dig igennem Helsingørs 800-årige historie.

På hjemmesiden lex.dk kan du læse om kulturlandskabet i Helsingør Kommune og dykke ned i historien bag nutidens landskab.

Gå rundt i Rusland eller Esrum

Hvis du har blod på tanden, kan vandreture være en alletiders mulighed for at komme ud og få en naturoplevelse. I bogen "Vandreture i Danmark" kan du læse om gåture ved Hornbæks Rusland, rundt om Esrum Sø eller Gurte Sø. Du kan låne bogen digitalt på eReolen og tage den med dig i inderlomme-



"På sheltertur," René Ljunggren (2019).

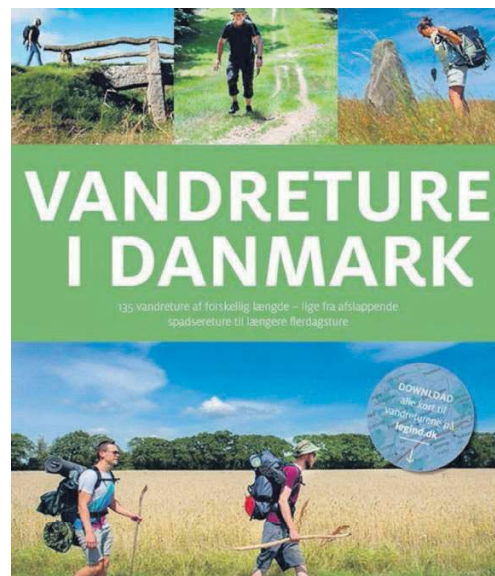
men som vandrestyr.

Uanset om du er nybegynder eller fjeldhøj kan bogen "Vandring og friluftsliv" være en god forberedelse og give inspiration til, hvordan du kan holde sig mæt, varm og tør i naturen. Du kan finde "Vandring og friluftsliv" på eReolen og bruge den som opslagsværk på turen, hvis du mangler tips til at tænde bål eller vælge det rigtige udstyr.

Helsingør til Hundested

Hvis en dag ikke er nok, så kan du også kaste dig over længere ture, der krydser kommunegrænsen og sender dig til Gribskovs bakker eller Nakkehoved Fyr. Må-

ske med overnatning i shelter eller telt? I bogen "På sheltertur" kan du finde information om, hvor du finder shelters i Danmark, hvad du skal medbringe samt tips og tricks til, hvilke aktiviteter du kan foretage dig. Du kan eventuelt kombinere det med en cykelferie og få inspiration til ture i "Cykelture



"Vandring og friluftsliv," Mette Mortensen (2018).

"Vandreture i Danmark," Torben Gang Rasmussen (2018).

Vores natur

2020 er naturens år, og DR sætter fokus på naturen i serien Vilde Vidunderlige Danmark, der er en del af initiativet Vores natur. Ud over bibliotekerne medvirker også Naturstyrelsen, Friluftsrådet og De Naturhistoriske Museer i kampagnen Vores natur.

i Danmark". Begge bøger finder du digitalt gennem eReolen.

Man kan også vælge at give sig i kast med "Nordkyststien," som strækker sig fra Helsingør til Hundested og kan opleves på gåben eller cykel. På hjemmesiden vandreruter.dk/nordkyststien finder du kort og beskrivel-

ser af de cirka 100 kilometer fra Sjællands Odde over Hundested til Helsingør.

Hvis du er endnu mere sulten efter inspiration til turen, kan du finde flere fagbøger om friluftsliv på eReolen. Her finder du eksempelvis "Unger & udeliv," hvor du finder idéer til aktiviteter for børn og forældre i naturen.

Den svære kunst at tilgive sig selv

"Venlige øjne på dig selv" er en letlæst bog om et svært emne.

Af Claus Kjærsgaard
c.kjaersgaard@hdnet.dk

ANMELDELSE: Dårlig samvittighed er vrede, du retter mod dig selv. Det er et af mange budskaber i bogen "Venlige øjne på dig selv", der sætter fokus på emnet dårlig samvittighed. Alene kan udsagnet lyde som en letkøbt frase, men i bogen giver det faktisk god mening.

Jeg betragter mig ikke selv som i målgruppen for en bog, der handler om, hvordan man tackler dårlig samvittighed, skyld eller utilstrækkelighedsfølelser, men blev alligevel nysgerrig nok til at ville læse bogen.

Emnet er meget aktuelt i en tidsalder, hvor især unge er udfordret på deres selv-værd, men hvor man også mange andre steder i samfundet mærker en konflikt mellem forestillingen om et perfekt liv og den hverdag man befinder sig i.

"Venlige øjne på dig selv" er en selvhjælpsbog, men også en bog, der kan være nyttig for mange andre end dem, der selv synes, de har store problemer med deres egen dårlige samvittighed, hvad enten det gælder deres forhold til familie, partneren, kolleger eller andre. Jeg synes i hvert fald hurtigt, at jeg gennem bogens eksempler blev mindet om lignende eksempler i mine egne omgivelser.

Ilse Sand, der har skrevet bogen, har en baggrund som psykoterapeut og tidligere

sognepræst. Hun trækker på erfaringerne fra begge dele, men heldigvis på en god ikke-akademisk måde. Bogen er let at læse, selv om emnet er alvorligt, og jeg kan især godt lide, at Ilse hele tiden kommer med meget konkrete anvisninger. Ikke nogle "quick fixes", men gode råd til situationer, der kan virke fastlåste. Hun er ikke bange for at inddrage sine egne udfordringer, for eksempel med en mor, hvis accept hun har haft svært ved at nå. Bogens store styrke er, at rigtig mange mennesker gennem deres situationer beskriver både udfordringer og mulige løsninger.

"Venlige øjne på dig selv" kunne meget nemt være blevet en "det er synd for dig-bog", men er det heldigvis ikke. Forfatteren tager ud-



fordringen med at føle dårlig samvittighed og skyld alvorligt og forsøger at vise en mulig vej ud af en svær situation. Men forfriskende nok, så er der masser af nuancer. Vi kommer vidt omkring både egen og andres skyld og får dejligt mange arbejdsredskaber undervejs.

Jeg vil tro, at bogen kan være en god gave til en person, der slås med dårlig samvittighed og skyld, men nok også til omgivelserne, der måske kan få en større forståelse for problemets omfang og måske dermed også kan medvirke til et eller flere skridt mod en løsning.

Først om fremmest kan man kun have sympati over for en bog, der beder folk om at se med venligere øjne på sig selv.

For god ordens skyld skal det nævnes, at anmelderen for 40 år siden gik i klasse med forfatteren i gymnasiet. Det håber jeg ikke afholder nogen fra at give bogen en chance, hvis man selv eller ens omgivelser er i en situation, hvor dårlig samvittighed eller skyldfølelse fylder for meget.

Som det slås fast sidst i bogen: Overdreven dårlig samvittighed er en pine, du udsætter dig selv for til ingen verdens nytte.

Ligesom med det indledende budskab er det en meget generel betragtning, men jeg synes, at bogens indhold er en ret solid dokumentation af sandheden i påstanden. Mere vigtigt tror jeg, at bogens redskaber kan være en hjælp til at ændre tingenes tilstand.

Bogen rundes af med nogle praktiske tests, hvor man selv kan vurdere, hvor udsat for en dårlig samvittighed man er.

Ilse Sand:
Venlige øjne på dig selv
158 sider
Forlaget Gyldendal