SKOV & FOLK

MEDLEMSBLAD FOR **VERDENS SKOVE**
4 - **2024**

S. *6* **FSC til Etiopien**
Verdens Skove medvirker til mere bæredygtig og ansvarlig skovdrift

S. *8* **Tørke og skovbrande i Bolivia**
Voldsomme skovbrande i Bolivia skyldes klimaforandringerne

S. *12* **Naturen healer**
Stress, angst og depression kan reduceres med mere natur

VERDENS SKOVE.ORG

VERDENS SKOVE.ORG

HVAD VIL DU GIVE VIDERE?

INDHOLD

Leder	3
Nyt fra Verdens Skove	4
Bæredygtigt skovbrug i Etiopien	6
Skovbrandene vendte tilbage i Bolivia	8
Naturen kan heale dig	12
Grønt mobilabonnement	15
Naturen Nu	16
Julegaver der hjælper regnskoven	18

EN HILSEN FRA REDAKTØREN

Kære læser

Vi troede lige, at vi havde sejret. Med træning, forebyggelse og udstyr havde vi i samarbejde med vores partnere og de oprindelige folk i Monte Verde-territoriet i Bolivia reduceret skovbrandene i området med 82 procent fra 2019 til 2023. Klimaforandringerne gør dog kampen ulige, og nu brænder territorierne igen trods indsatsen. Læs om dette og overvej at støtte de oprindelige folk, som har brug for al hjælp i den nuværende situation. Du kan også læse om, at bæredygtigt skovbrug er kommet til Etiopien samt om hvordan naturen kan hjælpe mod problemer som stress, angst og depression. Står du og mangler julegaver, så har vi også nogle inspirationer, som er med til at hjælpe med at bevare skovene.

Tusind tak for din støtte og god læselyst!

Jonas Schmidt Hansen
Redaktør for Skov og Folk

CERTIFIED cradle to cradle SILVER
PurePrint® by KLS
Produceret bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S

NORDISK MILJØMÆRKNING 5041 0016 Trykkeri

FSC www.fsc.org MIX Papir fra ansvarlige kilder FSC® C022933

Jonas Schmidt Hansen
Redaktør for Skov & Folk

REDAKTION

Ansvarlig redaktør
Jonas Schmidt Hansen
jsh@verdensskove.org

Grafiker
Danny Lund
dl@dannyvirke.dk

Tryk
KLS PurePrint A/S

Forsidefoto
En potoo-fugl fra Latinamerikas regnskove.
Shutterstock.

HOVEDKONTOR
Klostergade 34, 8000 Århus C
tlf: 86 13 52 32
info@verdensskove.org
www.verdensskove.org
kontortid: mandag til fredag kl. 10.00–14.00

LOKALKONTOR
Verdens Skove København
Vestergade 12, 1456 København K

Bliv medlem
Medlemskontingentet er 300 kr. om året.
Tilmeld dig via:
www.verdensskove.org/bliv-medlem

Flytter du?
Så husk at give Verdens Skove
din nye adresse.

Oplag
3.700
Tilsendes alle medlemmer og abonnenter.
ISSN 1396-2043

Skov & Folk er støttet af
Bladpuljen under Slots- og Kulturstyrelsen.

VI ØNSKER OS EN **GRØN FREMTID,** MEN DEN ER LANGT FRA GIVET

Anne-Sofie Sadolin Henningsen
Rådgiver, Verdens Skove

I **oktober landede FN's Miljøagenturs** nyeste rapport. Den konkluderer uden omsvøb, at verdenen er på vej mod en temperaturstigning på 2,8 grader. 2,8 grader! NASA har set på, hvad forskellen mellem 1,5 grader og 2 graders temperaturstigning ville betyde, og deres resultater er ikke opløftende. Eksempelvis vil procentdelen af klodens befolkning, der oplever ekstreme hedebølger oftere end hvert femte år, stige fra 14 procent til 37 procent.

Det bliver kun værre med 2,8 grader. Vi vil få flere og voldsommere skovbrande, stormfloder og tørkeperioder, og det vil give uanede konsekvenser for livet på jorden. FN's Miljøagentur skriver dog også, at det stadig er muligt at holde os under 1,5 grader, som alverdens lande vedtog at gå efter i Paris i 2015.

Men der skal fart på, for vi skal ifølge FN's Miljøagentur skære 7,5 procent af verdens udledninger hvert år frem til 2035 for at nå det. Det kræver, at politikerne i Danmark, i EU og internationalt træder i karakter.

Desværre var 2023 det år, hvor vi udledte allermest CO_2 nogensinde. Alligevel har EU-Kommissionen foreslået at udskyde EU's banebrydende lov mod skovrydning, som ellers skulle være trådt i kraft ved årsskiftet. Loven skal sikre, at varer (soja, palmeolie, kaffe, kakao, tømmer, gummi og kvæg), der importeres til Europa ikke har medført skovrydning, og den er et kæmpe skridt mod at stoppe skovrydning globalt. Skovrydning, der vel at mærke står for mellem 12 og 20 procent af verdens drivhusgasudledninger. EU's vaklen er ikke et enkeltstående eksempel. I Danmark tegner den grønne trepart til at blive for lidt og for langsomt, og samme mangel på handling findes verden rundt. Der er selvfølgelig vigtige lyspunkter. Sidste år udledte EU samlet set otte procent mindre CO_2 end året før.

Det er også vigtigt at huske på, at vi er mange, der kæmper for en grønnere fremtid. Og vil blive ved med det, fordi det er nødvendigt og det eneste rigtige at gøre. For mange sejre er vundet af vedholdenhed og troen på, at det umulige er muligt.

NYT FRA VERDENS SKOVE

1. Verdens Skove på skovkonference i Bruxelles

Verdens Skove har været til skovkonferencen "Eu forest under pressure - the path to resilience" i Bruxelles. Her har vi været med til at diskutere, hvordan vi fremtidssikrer de europæiske skove, der mange steder er i dårlig tilstand og forvaltes uden tanke for bæredygtighed. Både i Danmark og i hele EU er skovene under hårdt pres fra skov- og landbrugsindustrien, hvilket har konsekvenser for både biodiversitet, klima og fødevaresikkerhed. Kun to procent af de primære europæiske urskove står tilbage, og tre fjerdedele forvaltes på en meget ubæredygtig måde. På konferencen har vi også haft mulighed for at mødes på tværs af de grønne organisationer i EU og planlægge vores videre arbejde for sunde europæiske skove. Vi tager en masse viden og inspiration med hjem, som vi kan bruge i vores fortsatte arbejde for mere skovnatur hjemme i Danmark.

2. Vi har fået ny hjemmeside!

Vi er glade og stolte over at kunne præsentere vores helt nye hjemmeside! På den nye hjemmeside får du nemt et overblik over vores indsatser i Østafrika, Syd- og Mellemamerika og Danmark. Uanset om du er interesseret i vores arbejde med skovbevarelse, oprindelige folk, skovlandbrug, eller noget helt andet, kan du finde relevant information og inspiration på hjemmesiden. Du kan også blive klogere på de udfordringer, som skovene står over for, og lære om vores mærkesager. På hjemmesiden kan du finde aktuelle artikler og online-udgaver af Skov & Folk, hvor vi går i dybden med vigtige temaer og fortællinger fra vores arbejde. Derudover kan du finde praktiske guides til hverdagens små indsatser, der gør en stor forskel. Vi har bevaret vores velkendte webadresse, så du kan stadig finde os på verdensskove.org. .

3. Verdens Skove på COP16

Verdens Skove har været til biodiversitetstopmøde (COP16) i Colombia, hvor vi har arbejdet sammen med både danske og oprindelige folks organisationer for at bevare verdens natur. Der var mange vigtige og relevante dagsordener på topmødet, som vi har forsøgt at orientere os i og påvirke gennem forskellige netværk. Et særligt fokus har været de oprindelige folks rolle i bevarelsen af biodiversiteten samt anerkendelsen af synergier mellem biodiversitet og klima. Derudover har vi advokeret for, at det globale nord skal tage større ansvar i at finansiere beskyttelsen af biodiversitet i det globale syd. Gennem deltagelse i forhandlingerne har vi også gjort os klogere på vores egne dagsordener.

4. Nyt projekt i Uganda

Verdens Skove har fået forhåndsgodkendelse til et nyt projekt i Uganda, der skal skabe mere retfærdige og bæredygtige værdikæder for både kakao og vanilje. Projektet hedder GRASP og skal foregå sammen med Svend Michelsen Chokolade, Natural Extract Industries og AgUnity. Sammen vil vi arbejde for at gøre det nemmere at handle direkte med de lokale producenter og gøre det mere rentabelt for producenterne at indgå i internationale varekæder og opnå forskellige certificeringer. Projektet fokuserer på at styrke de lokale producenters evne til selv at indsamle, analysere og sælge deres produktion. Dette skaber ikke blot potentiale for mere direkte handel, men også for en mere effektiv og bedre planlagt produktion. Derudover sigter projektet mod at reducere omkostningerne til at opnå certificeringer for lokale producenter, så det bliver lettere for europæiske forbrugere at købe økologisk chokolade fra små producenter. Det nye projekt vil også give småproducenter i Uganda bedre mulighed for at leve op til de nye europæiske regler, som defineret i EU's lov mod afskovning.

Det kræver mange frøplanter, hvis man skal plante eller genplante skove, men det er en vigtig del af certificeret og ansvarlig skovbrug. Foto af NABU.

Når skovene ryddes, fører det ofte til jorderosion. Foto af NABU.

Den sort-hvide colobusabe er en af de mange arter, der kan få glæde af, at der indføres en certificeret skovdrift i landet. Foto af NABU.

FSC-certificering bliver indført i Etiopien til gavn for landets *pressede skove*

En national FSC standard for skovcertificering er godkendt i Etiopien. Landet har længe oplevet massiv afskovning, og der har ikke været nogen større ordninger, der har virket. Hvis FSC implementeres korrekt, vil det ikke blot fremme bæredygtig skovdrift, men også bidrage til at styrke biodiversiteten, sikre vandforsyningen og forbedre livsvilkårene for lokalsamfund. **Verdens Skove har spillet en aktiv rolle siden 2018** i at få FSC til Etiopien og fortsætter nu arbejdet med at sikre, at den praktiseres korrekt, så den unikke østafrikanske natur opnår den beskyttelse, den fortjener.

Af Jeppe Gramstrup Mikkelsen

Som en lysåbning, der bryder gennem bladene højt oppe i trækronerne, markerer indførelsen af FSC-standarden et gennembrud i Etiopien. Det er blandt andet sket med Verdens Skoves hjælp.

Etiopiens befolkningstal er mere end firedoblet på 50 år. Landets befolkning vokser stadig hastigt, og i 2024 rundede landet 130 millioner mennesker. Det presser Etiopiens naturressourcer. For 100 år siden havde landet et skovdække på omkring 37 procent, men i dag et det nede på under fire procent. Heldigvis giver den nye FSC-standard håb om en langt mere bæredygtig fremtid for både naturen og befolkningen.

Sådan virker FSC i praksis

Når en skov bliver FSC-certificeret, betyder det, at den skal forvaltes ansvarligt med hensyn til miljø, sociale forhold og økonomi. Samtidig betyder det, at uafhængige certificeringsorganer under FSC kontrollerer, om en skov, der drives under certificeringen, lever op til nogle høje standarder for bæredygtighed.

I Etiopien bliver denne certificering afgørende for at beskytte både skovene og de lokalsamfund, der er afhængige af dem. Skovene leverer ikke blot træ, men også essentielle produkter som kaffe og honning til etiopierne selv samt som indkomstkilde gennem eksport.

"FSC-standarden vil styrke både skov-

Mens afskovning er et stort problem i Etiopien, er det håbet, at bæredygtig skovdrift fremover vil reducere problemet. Foto af NABU.

beskyttelse og den lokale økonomi ved at sikre adgang til internationale markeder og skabe indkomst, der gavner skovudvikling og lokalsamfundene," siger Abiyu Lencho, programrådgiver hos Verdens Skove.

Når skovforvaltere får mulighed for at blive FSC-certificerede, åbner det op for nogle nye markeder i en verden, der stiller større og større krav til bæredygtig skovdrift. FSC-ordningen gør det dermed økonomisk attraktivt at bevare og genplante skovene og giver samtidig forbrugerne mulighed for at støtte ansvarlig skovdrift ved at vælge FSC-mærkede produkter.

FSC-certificerede skove gennemgår regelmæssige eftersyn, der sikrer, at forvaltningen beskytter miljøet, bevarer truede arter og inddrager lokalsamfundene. Certifikatet fungerer med andre ord som et "godkendt"-stempel, der signalerer til forbrugerne, at produkterne kommer fra ansvarligt forvaltede skove.

Godt nyt for både skov og folk

Implementeringen af FSC-certificeringen i Etiopien gavner ikke kun skovene, men også de mennesker, der er afhængige af dem. Lokalsamfundene får en central rolle i forvaltningen af skovressourcerne, og FSC-certificeret skovdrift skaber langsigtede incitamenter til at bevare skovene. Det medfører ikke kun jobmuligheder, men sikrer også, at lokalsamfundene får del i indtægterne fra bæredygtig skovdrift.

FSC lægger desuden vægt på sociale forhold, herunder beskyttelse af oprindelige folks rettigheder, der kræver informeret samtykke, før aktiviteter påbegyndes i deres områder. Certificeringen forpligter også til ligestilling, hvor både mænd og kvinder skal have lige adgang til job og ressourcer. Det skaber en mere retfærdig forvaltning af skovene. Derudover stiller FSC strenge krav til arbejdsforhold, sundhed og sikkerhed, og det kræver at skovdriften overholder menneskerettighederne.

”Bæredygtig skovdrift kan blive enormt vigtig for både lokalbefolkningen og store dele af Øst- og Nordafrika, der får vand fra Etiopien, samt for den unikke biodiversitet i de etiopiske regnskove,” siger Jens Kanstrup, teknisk rådgiver hos Verdens Skove.

Etiopien er kendt som "Afrikas vandtårn", da mange store floder, herunder dele af Nilen, udspringer i landet. Disse floder er afgørende for vandforsyningen til nabolande i Øst- og Nordafrika. En bæredygtig skovforvaltning kan hjælpe med at sikre, at disse vandkilder forbliver sunde og stabile.

Håb om en grønnere fremtid for Etiopien og Afrika

Etiopiens vej mod FSC-certificering er ikke blot en administrativ proces, men en mulighed for at revolutionere skovforvaltningen i landet, som ikke før har haft nogen egentlig forvaltning. Skove har historisk været noget, man fældede, men ikke genplantede eller passede på. Ved at implementere FSC-standarderne kan Etiopien sikre bevarelsen af sine skove, beskytte den rige biodiversitet og styrke rettighederne for oprindelige folk og lokalsamfund.

Verdens Skove arbejder i områder som Kafa-Yayu og Bale Mountains, hvor skovene er truede, men også enormt vigtige for både lokalsamfundene og landets biodiversitet. I Kafa-Yayu-regionen, hvor kaffeplanten stammer fra, og i de unikke Bale-bjerge, er arbejdet med FSC-certificering afgørende for at fremme en bæredygtig udvikling, der gavner både naturen og de mennesker, der lever af den.

Målet er, at FSC-certificeringen kan danne fundament for en ny standard for bæredygtig skovforvaltning. Dette kan blive et eksempel for andre lande i Afrika og resten af verden og samtidig skabe en stærkere, grønnere fremtid for Etiopien. Verdens Skove vil fortsætte med at spille en aktiv rolle i denne transformation og overvåge de fremskridt, der opnås, for at sikre, at skovene og samfundene får den beskyttelse, de fortjener.

Hvad er FSC?

Måske har du set det lille grønne mærke med et hvidt træ på din kaffepose eller notesbog med ordene ”FSC” under.

FSC står for Forest Stewardship Council og er en international certificeringsordning for bæredygtig skovforvaltning, som blev etableret i 1993.

Når der udarbejdes nationale FSC-standarder i et land, sikres det, at certificeret skovdrift udføres på en miljømæssigt bæredygtig, socialt ansvarlig og økonomisk levedygtig måde. Dette skaber incitamenter for skovforvaltere til at beskytte naturen, biodiversiteten og respektere rettighederne for lokale samfund.

Når du køber træprodukter, så bør du som udgangspunkt gå efter FSC-certificeringen, da den understøtter mere ansvarlig skovdrift

Monte Verde, Bolivia:

OPRINDELIGE SAMFUND I FLAMMER

Skovbrandene i Monte Verde er endelig ved at brænde ud, men for de oprindelige chiquitanosamfund er kampen langt fra ovre. Deres skove, deres hjem og deres afgrøder ligger i ruiner. På trods af, at Bolivias præsident har erklæret 'national katastrofetilstand', når hjælpen ikke ud til de oprindelige folk. **Derfor har de desperat brug for støtte** til at genopbygge deres liv og sikre deres fremtid.

Af Ida Lund Petersen

Skovbrandene, der har raseret i Monte Verde i månedsvis, er endelig ved at brænde ud. Men det ændrer ikke på, at de mange oprindelige samfund, der bor i territoriet, fortsat kæmper med konsekvenserne af brandene.

Monte Verde er et af Bolivias største oprindelige territorier og er hjemsted for chiquitanofolket, som Verdens Skove støtter og arbejder sammen med. De lever i tæt samhørighed med områdets store artsrige skove, men de er også i stigende grad udsatte over for skovbrande. Efter det katastrofale år med skovbrande i 2019 satte Verdens Skove ellers gang i samarbejde med lokale partnere. Med træning, udstyr og forebyggelse var det faktisk indtil nu lykkedes at reducere skovbrande i området markant. En historisk katastrofal tørkesæson skabt af klimaforandringerne har dog gjort, at skovbrandene har været helt ude af kontrol, og de oprindelige folk, på trods af udstyr, træning og forebyggelse, stod magtesløse tilbage. Mange chiquitanofamilier har lidt store tab fra brandene, og enorme skovarealer er brændt ned eller medtaget. Præsidenten har erklæret 'national katastrofetilstand', men anerkender ikke de oprindelige folks behov for hjælp.

"Vores samfund er omringet af flammerne, og vi ved ikke længere, hvad vi skal stille op," fortalte Silvia Pasabre, en kvinde fra chiquitanofolket og beboer i en af de landsbyer, der er hårdt ramt af skovbrandene, i september, da skovbrandene spredte sig i hendes landsby.

Mange chiquitanofamilier har mistet både deres hjem og deres levebrød. Skovene, som de oprindelige folk beskytter og lever af, er alvorligt påvirkede af brandene. Mange lider af alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser af røgen. Især børn og ældre er blevet syge med vejrtrækningsproblemer, feber og andre lidelser, og flere landsbyer har været nødt til at lukke skoler. Næsten 400 personer er blevet evakueret, og 1.600 familier har mistet deres afgrøder. Selv deres skovlandbrug med kaffe, som typisk er mere modstandsdygtig mod tørke og brand, er

Mange er flygtet fra flammerne, og røgen i området har givet mange helbredsmæssige problemer. Foto af APCOB

Både mennesker og dyr lider under de massive skovbrande, Monte Verde og meget af Bolivia har været udsat for. Foto af APCOB.

Mens mange skoler har været lukket på grund af røgen, har mange chiquitanobørn også oplevet problemer med røgen, som påvirker deres helbred. Foto af APCOB

blevet ramt i større eller mindre grad. De tilbageværende indbyggere i landsbyerne kæmper stadig med de sundhedsmæssige konsekvenser af luftforureningen. Desuden er vandet i floder, brønde og vandhuller mange steder udrikkeligt på grund af askenedfald, hvilket er et stort problem for både dyr og mennesker.

Verdens Skove har startet en indsamling for at skaffe midler til akut hjælp i form af mad, rent vand og medicin til lokalbefolkningen. Samtidig mangler landsbyerne nu akut hjælp til at plante nye afgrøder og genetablere deres skovlandbrug, så de hurtigst muligt igen kan blive selvforsynende med fødevarer og få en indtægt fra deres kaffe- og honningproduktion.

"Det er os, der passer på skovene"

Siden 2019, hvor Monte Verde blev hærget af omfattende skovbrande, har Verdens Skove og vores lokale partnere, ABCOP, samarbejdet med chiquitanofolket i Monte Verde om at forebygge og bekæmpe skovbrande. Med hjælp fra satellitdata, droner, brandbælter og lokale brandkorps er brandene blevet reduceret med 82 procent mellem 2019 og 2023. Alligevel er situationen i år blevet forværret på grund af omfattende afskovning omkring territoriet og de ekstreme tørkeforhold. Kombinationen af den ekstreme og lange tørke og markafbrændinger, der er kommet ud af kontrol, har accelereret skovbrandene i Monte Verde og truer nu livsgrundlaget for dem og andre oprindelige samfund.

"Ilden nærmer sig os på en måde, vi aldrig har oplevet før. Den omringer vores lokalsamfund, og lige nu er den meget tæt på. Vores huse risikerer at bryde i brand," fortalte Nancy Paime, en chiquitanokvinde, da hendes landsby brændte. Hun udtalte desuden, at det ikke var de lokale samfund, der startede brandene, men i stedet kvægbønderne og de store sojaproducenter, der opererer i området, hvis afbrændinger kom ud af kontrol.

Selvom det ikke er de oprindelige folk, der står bag de afbrændinger, der udvikler sig til store skovbrande, så oplever de oprindelige samfund alligevel en stigmatisering fra de bolivianske myndigheder.

Mens de oprindelige folk kan restaurere dele af skoven, især de dele, der er vigtige for deres landsbyer og skovlandbrug, så vil det tage lang tid for naturen at regenerere efter så voldsomme brande, som Monte Verde har oplevet. Foto af APCOB.

Det skaber frustration og afmagt hos de oprindelige folk.

"Myndighederne hævder, at det er de oprindelige folk, der starter brandene, men det passer ikke. Det er os, der passer på skovene. Vi passer på vores territorier, for de er udgangspunktet for vores familiers livsgrundlag," siger Silvia Passabre.

'National katastrofetilstand' - men hvor er hjælpen?

Erwin Toledo, Verdens Skoves tekniske rådgiver i Bolivia, udtaler: "Situationen i Monte Verde er dybt alvorlig. Bolivias præsident har erklæret 'national katastrofetilstand' på grund af skovbrandene. Det er en juridisk procedure, der muliggør hurtigere international støtte, fordi den nationale indsats ikke længere er tilstrækkelig til at håndtere brande af denne størrelse."

Dog oplever de oprindelige samfund i Monte Verde ikke, at hjælpen når frem til dem. Mange af de lokale udtrykker frustrationer over den manglende hjælp og støtte fra de bolivianske myndigheder. Ignacia Supepí, der er øverste høvding i et af de oprindelige chiquitanosamfund og arbejder i brandkorpset, fortalte, at hendes nødråb til myndighederne blev afvist på den baggrund, at de ikke kunne se brandene i området på deres satellitdata.

I alt er cirka 10 millioner hektar skov og savanner i Bolivia brændt i år. Monte Verde-regionen har mistet mere end 650.000 hektar skov ud af sit samlede areal på 950.000 hektar. Det svarer til et område næsten på størrelse med Sjælland.

Den manglende hjælp til de oprindelige folk er et tydeligt billede på stigmatiseringen af denne samfundsgruppe i landet. "De oprindelige folk føler sig hjælpeløse og fortvivlede. De organiserede en protestmarch for at kræve handling fra de nationale myndigheder, men der er stadig ingen, der lytter til dem," fortæller Erwin Toledo.

En usikker fremtid

Erwin Toledo pointerer, at fremtiden for de oprindelige samfund potentielt ser dyster ud. "Mange oprindelige samfund har mistet deres skovområder, deres skovlandbrug og deres levebrød, uden at nævne den enorme biodiversitet, som er gået tabt i flammerne. Mange familier er også afhængige af at kunne jage i naturområderne," forklarer Erwin og understreger: "Når de oprindelige samfund mister deres traditionelle levebrød, vil det skabe store problemer i form af fødevareusikkerhed."

De usikre fremtidsudsigter bekymrer landsbyernes beboere. "Vores hjem, vores små landbrug og vores mad vil brænde op. Hvad skal vi så leve af?", spurgte Silvia Pasabre, mens ilden spredte sig omkring hende. Det er blevet en realitet for mange familier, der nu står uden tag over hovedet og uden afgrøder eller indtjening.

"Mange års arbejde kan gå tabt på få sekunder," fortalte Ignacia Supepí. De op-

CHIQUITANOFOLKET HAR BRUG FOR DIN HJÆLP!

Situationen i Monte Verde er stadig kritisk. Selvom skovbrandene er ved at brænde ud, har landsbyerne stadig hårdt brug for hjælp og støtte. Bolivias myndigheder overser fortsat de oprindelige folk, og derfor er de afhængige af, at folk som dig hører deres nødråb og hjælper dem på vej til at genetablere deres liv.

Din støtte gør en verden til forskel!

STØT MED 50 KR.
– SMS **"SKOVBRAND"** TIL
1217

Flere oprindelige folks landsbyer er blevet evakueret på grund af skovbrandene, og mange har mistet deres hjem og afgrøder samtidig med, at mange floder er blevet forurenet af asken. Foto af Miguel Angel Bailaba/APCOB.

rindelige folk har brug for hjælp og økonomisk støtte til at genoprette deres liv.

Maria Luisa Ortiz Motoré, en anden chiquitanokvinde, der er mor til fire, fortalte, hvordan hendes familie mistede alt, da ilden spredte sig om natten: "Vi forsøgte at slukke ilden, men alt brændte. Selvom vi fik hjælp fra naboerne, var det for sent. Vi har intet tilbage." Mangel på vand og brandslukningsudstyr gjorde det umuligt at redde huset, og nu bor hun og hendes familie hos slægtninge, mens de desperat beder om hjælp til at genopbygge deres liv. Mange andre chiquitanofamilier står i samme situation og har brug for hjælp.

Mens de oprindelige folks egne brandfolk, trænet og udstyret af Verdens Skove og vores partnere, i lang tid holdt flammerne ude af deres territorium, måtte de til sidst give op, da brandene blev for mange og for voldsomme. Foto af APCOB.

Skoven kan hjælpe mod stress

Er du træt af angst, søvnproblemer og hjertebanken? **Før du skaffer dig piller, så skal du måske overveje at tilbringe mere tid i skoven**. Videnskaben har nemlig påvist, at naturen kan hjælpe os.

Af Nicolas Rubio Larsen

Føler du dig stresset, når kravene fra omgivelserne bliver for meget? Når forventningerne overstiger dine evner til at håndtere dem? Når dit hoved fyldes med tanker og bekymringer, og det bliver ved i længere tid, påvirker det dit centrale nervesystem. Det påvirker også dit såkaldte perifere nervesystem, som kan give hovedpine, muskelsmerter, koldsved og andre ubehagelige oplevelser. Problemet med stress er stigende. Ifølge Danmarks Statistik er andelen af voksne danskere med høje stressniveauer steget fra 21 procent i 2013 til 29 procent i 2021. Der er også forskelle mellem kønnene. 34 procent af voksne kvinder har et højt stressniveau, mens 25 procent af mændene har det. For de unge står det endnu værre til. 31 procent af mændene og 52 procent af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år har et højt stressniveau.

Det er helt normalt, at du bliver stresset i en enkelt situation en gang imellem, og det har ikke større konsekvenser. Konstant stress kan derimod udvikle sig til depression, da en konstant stresstilstand kan påvirke reguleringen af immunologiske- og betændelsesprocesser, og en følgende depression forstyrrer flere af de kemiske processer i hjernen. Ifølge Sundhed.dk er det estimeret, at mellem 20 og 25 procent af dem, der oplever langt stress, udvikler depression.

Vinteren kan have en stor påvirkning af vores mentale balance. Dette skyldes, at vi om vinteren har mindre dagslys, hvilket påvirker vores produktion af melatonin i hjernen. Det kan få os til at føle os mere trætte. Ifølge Marte Roa Syvertsen, der er læge med en PhD i neuroscience og klummeskribent for tidsskriftet fra den norske lægeforening, kan påvirkningen af melatoninproduktionen føre til depressive symptomer eller forværre en eksisterende depression. Her kommer udtrykket "vinterdepression" fra.

Skoven kan være en løsning!

Der findes godt nok medicin, der kan hjælpe mod angst og stress. Men før du åbner pilleglasset, kan du måske overveje at lade naturen hjælpe dig. Og med naturen mener vi skoven. Flere studier viser, at tid brugt i naturen har en positiv effekt på vores mentale helbred. Det beroliger nemlig den del af hjernen, som håndterer følelser som stress, angst og andre negative mentale tilstande. Derudover bidrager naturen til at forbedre vores hukommelse og øge lykkefølelsen.

Et af de steder, hvor der forskes i sammenhængen mellem natur og menneskers sundhed samt ordineres natur som behandling, er i Terapihaven Nacadia nær Hørsholm. Haven, designet af Københavns Universitet, dækker en hektar og er indrettet som en vild skov, præget af grønne træer, vandløb, bålsteder og hængekøjer. Som Sus Sola Corazon, lektor på Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet, siger

Uanset, om du bedst kan lide at være alene i naturen eller i selskab med andre, kan det have healende egenskaber. Foto af Jonas Schmidt Hansen.

Det gavner at komme ud i skoven, også om efteråret og vinteren, for både solen og naturen har positiv effekt på fysikken og psyken. Foto af Liisa Mänd

Mange have- og jordejere har ladet naturen og det vilde liv få mere plads med gavnlig helbredsmæssig effekt som tak som på dette idylliske landsted i Østjylland. Foto af Jonas Schmidt Hansen.

til videnskab.dk: “Vi bruger de naturlige omgivelser til at skabe gode og trygge sanseoplevelser. Stressramte har et nervesystem, der er i alarmberedskab, og derfor kan det være smerteligt for dem at mærke sin egen krop. Her kan et trygt naturmiljø hjælpe dem med at falde til ro”.

Det er ikke en nyhed

Selvom naturterapi kan ses i Danmark som en alternativ måde at behandle mennesker på, er skovbadning, eller "Shinrin-yoku", som det har været kaldt siden 80’erne i Japan, en ældgammel tradition. Denne tradition handler om at finde ro i naturen og være til stede i nuet ved at fokusere på sanserne. Det vil sige at komme væk fra hverdagen og fjerne sit fokus fra skærmen, mens man observerer skovens forskellige farver, indånder duften af det fugtige træ og lytter til lyden af sine egne skridt i naturen. Det har japanerne brugt skoven til i flere hundrede år, og de har godt været klar over de positive virkninger, som har styrket immunforsvaret, øget energiniveauet og mindsket stress.

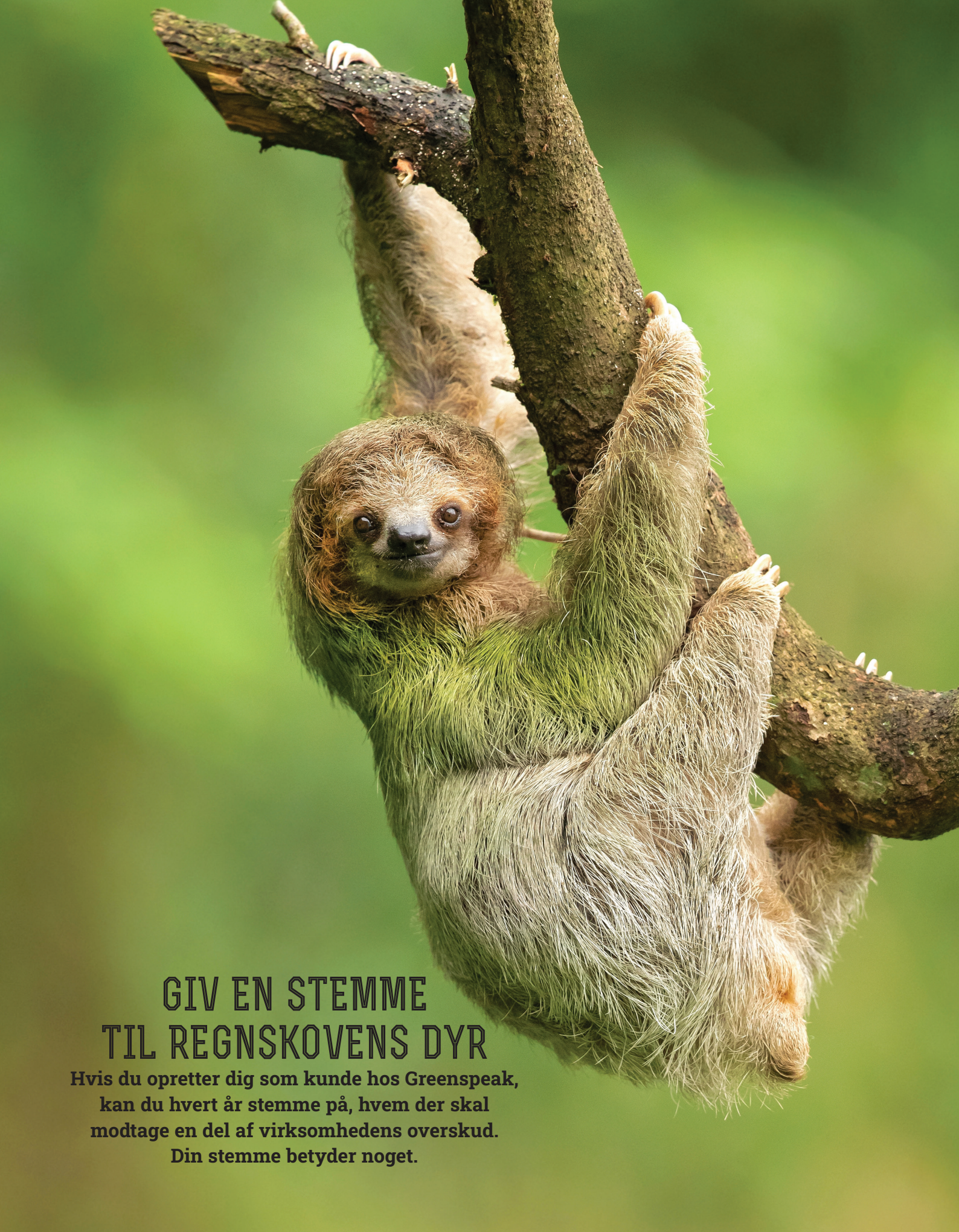
Naturen hjælper nordmænd gennem vinteren

Kari Leibowitz, der er sundhedspsykolog og PhD fra Stanford University, har i samarbejde med Tromsø Universitet undersøgt, hvordan nordmænd lever med en lang, mørk vinter uden at opleve høje forekomster af vinterdepression. Hun tager udgangspunkt i den norske by Tromsø, som ikke får direkte sollys mellem november og januar. Gennem sin forskning fandt hun ud af, at nordmændenes redskab mod vinterdepression handler om at fokusere på friluftsliv. For selvom det er koldt, og det nogle gange kan være svært at komme ud af døren, kan man, når man først er ude og godt pakket ind i vintertøj, mærke de positive effekter ved at opholde sig i naturen.

Hun påpeger i sine studier vigtigheden af at have det rette mindset. Hendes studier viser nemlig, at et positivt vinter-mindset kan bidrage til en større følelse af velvære. Hun forklarer, at mindset er noget, man selv vælger: Om man vil se vinteren som en tid, der begrænser ens muligheder, eller som en tid, der rummer nye oplevelser.

Det kan også gøres i Danmark

Af denne grund vil vi gerne invitere vores læsere til at sætte fokus på de muligheder, som naturen og skoven tilbyder os denne vinter. Tag med ud i skoven, kom væk fra hverdagens tanker og skærme, og læg mærke til, hvordan naturen udfolder sig om vinteren ved hjælp af sanserne.



GIV EN STEMME TIL REGNSKOVENS DYR

Hvis du opretter dig som kunde hos Greenspeak, kan du hvert år stemme på, hvem der skal modtage en del af virksomhedens overskud. Din stemme betyder noget.

Mobilpakker til medlemmer af

VERDENS SKOVE.ORG

Som medlem af Verdens Skove kan du få abonnementer hos GreenSpeak til en ekstra god pris.

Teleselskabet GreenSpeak giver overskuddet til natur- og miljøprojekter, bl.a. Verdens Skove. Og som kunde bliver du inviteret med til afstemninger flere gange om året, hvor du kan stemme på dit favoritprojekt.

EU
30 GB
Fri tale
79 kr./md.

EU
100 GB
Fri tale
99 kr./md.

EU
1000 GB
Fri tale
149 kr./md.

Birthe ★★★★★
"Mit nye teleselskab overrasker med at sænke prisen på mit abonnement til 89 kr det er da utroligt. Håber at der stadig er penge tilovers, til at støtte gode grønne formål. Da jeg skiftede til GreenSpeak, var det uden nogen problemer, effektivt, informativt og hurtig service. Jeg har ikke fortrudt. ❤️"

Savanna ★★★★★
"Bedste telefon selskab jeg har haft. Meget sød, rar, og personlig betjening man får. Super fedt at man kan vælge en formål overskydende penge kan gå til. Og god dækning!"

Sabine ★★★★★
"Den bedste teleselskab og service! Var ude og rejse og havde glemt at skifte abonnement til udlandet. Sendte dem en mail og få timer senere skiftede de abonnement som passede til! Fantastisk service og hjælpsomhed, og man er med til at støtte om et godt formål!"

Niels ★★★★★
"Tænk at man allerede et par måneder efter abonnementstart får tilføjet 50% ekstra taletid og data til samme pris naturligvis - og desuden har bidraget til støtte af gode formål! Hvad venter du på?"

Find din nye mobilpakke på
greenspeak.dk/verdensskove-abonnement

GreenSpeak Det' ærlig snak

NATUREN NU

Af Rikke Vedel Nielsen, biolog

Så er det tid til Naturen Nu for efteråret. Her kan du læse om et par af de ting, der rører på sig i den danske natur lige nu.

Dompappens smukke farver

Dompappen *(Pyrrhula pyrrhula)* er en af de smukke og farvestrålende fugle, vi kan se i det danske landskab vinteren over. Med dens vingefang på 22-29 centimeter og længde på 15 centimeter flyver den rundt og søger føde, så den kan klare vinterens kolde måneder. Dompappen er let at kende, da hannen har en markant rød underside, grå overside og en sort kalot. Det samme gælder for hunnen, der dog har erstattet det røde bryst med et brunligt. Om vinteren ses dompappen flyve rundt i små flokke, så hop i vintertøjet og gå en tur i skoven. Forhåbentlig er du heldig at støde på en lille flok af de smukke fugle.

Skovmårens listen i skumringen

Vinteren er over os, og det bliver tidligere og tidligere mørkt udenfor. Det giver os altså rig mulighed for at se nogle af de nataktive dyr, uden vi behøver at rende i skoven kl. 2 om natten. For eksempel skovmåren *(Martes martes)*. Den ses i skumringen og kan med lidt held spottes i de lyse åbninger i skoven. For skovmåren er lidt sky, men med et hvidt vinterlandskab gør det det nemmere at spotte den slanke langbenet mår med brun pels og gullig halsplet. Normalt lever den af smågnavere, bær og småfugle, men er vinteren rigtig hård, så er den nødsaget til at spise ådsler.

Fuglenes vintermåltid

Når det bliver vinter ses landskabet oftest i brune og mørkegrønne nuancer. Hvis vi er heldige, så er det også dækket i et hvidt klæde af sne. Men indimellem dukker der rødorange farver op i form af bær på træer og buske. Tag for eksempel Almindelig Ildtorn *(Pyracantha coccinea)*, der med sine rødgule bær og stedsegrønne blade bryder vinterlandskabets mørke toner. Bærerne bevares hele vinteren, altså så længe fuglene ikke spiser dem. For bærerne er en god fødekilde til de fugle, der overvintrer i Danmark. Bærerne er dog ikke noget, jeg vil anbefale os mennesker at spise, da det kan give ondt i maven. Så lad bærerne blive, så fuglene kan nyde et godt måltid i den kolde tid.

Vintermøgbillens korte liv

Når det mærkes, at vinteren melder sig, er det måske de færreste, der tænker, at de vil støde på en bille i vinterlandskabet. Men ikke desto mindre, så er det muligt. For vintermøgbillen *(Aphodius conspurcatus)* er en af de fine insekter, der er at finde i landskabet. Eller rettere sagt i hestepærerne, når vinteren melder sig. For den 3-5 millimeter lange vintermøgbille lever kun fra september til marts, hvor den bruger månederne på at mæske sig i hestepærer og lægge æg. Vintermøgbillen har en gulbrun bagkrop med sorte aflange aftegninger og et sort hoved og forkrop. Så vil du på billejagt i vintermånederne, så find først de største hestepærer på marken – der gemmer sig helt sikkert en bille eller to.

Julegaver, der glæder dem, du holder af og hjælper regnskoven

Forest Fighter Coffee

Lækker kaffe dyrket i skyggen i økologiske skov-landbrug i Etiopien, som indgår i bevarelse af Kaffaregionens uvurderlige regnskove.

Den Hellige Chimpanses regnskovscertifikat

Giv et regnskovscertifikat med Den Hellige Chimpanse. Med et regnskovscertifikat er du med til at bevare de tropiske skove i tæt samarbejde med oprindelige folk og lokale samfund. Verdens Skove arbejder også med at bevare skovområder i Uganda, hvor der lever store bestande af chimpanser.

Designerøreringe i genanvendte materialer og sølv

Udvalg af håndlavede øreringe fra danske Grube Graphics af genanvendte materialer.

Verdens Skove kasket

Lækker miljøvenlig og bionedbrydelig kasket fremstillet i 100% kraftig hamp. Materialet er slidstærkt og har naturlige antibakterielle egenskaber.

Populær mulepose i nyt design

Muleposen er lavet af hamp, som er slidstærkt og har naturlige antibakterielle egenskaber, og budskabet har et glimt i øjet.

AFSENDER: VERDENS SKOVE, KLOSTERGADE 34, 8000 ÅRHUS C

POST PP DANMARK
ID: 46800
SORTERET MAGASINPOST

Gaveæske

640 kr.

Køb årets gaveæske og støt arbejdet med at bevare regnskoven

Gaveæsken indeholder disse lækre ting:
Kaffe fra skovlandbrug i Etiopien, chokolade fra Bolivia, vanilje fra regnskoven, vegansk dadelkonfekt og et krus med statement "May the forest be with you" samt et Regnskovscertifikat til 100 kroner, der bevarer 230 kvadratmeter regnskov.

Køb gaveæsken her:
https://shop.verdensskove.org/laekre-ting/gaveaesker

VERDENS SKOVE.ORG
HVAD VIL DU GIVE VIDERE?