



Foto: Christel Trøstrup

12 • Naturen som terapi

CHRISTEL TRØSTRUP OG
REINHARD STELTER



Kapitlet handler om, hvordan naturen kan anvendes som element i terapi. Naturterapi er en samlebetegnelse for forskellige former for terapi, der foregår i og forholder sig til naturen. Fælles for disse er, at man som terapeut lader naturen assistere i den terapeutiske proces. Kapitlet er opbygget af tre dele, som udfolder den historiske baggrund for naturterapi, teori og forskning bag naturterapi og til sidst gives eksempler fra forskningsprojekter på hvordan forskellige former for naturterapi kan foregå. Endeligt viser vi, hvordan denne forskning kan inspirere til nye måder at anvende naturen på i terapeutisk sammenhæng. Gennem kapitlet diskuteres løbende, hvilke implikationer det kan have at inddrage naturen i terapi.

Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; Jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den [...] Når man således bliver ved med at gå, så går det nok.

(Kierkegaard 1847)

Med dette citat fra den kendte danske filosof ønsker vi med dette kapitel at sætte fokus på, hvordan naturen som baggrund for terapi, enten med en terapeut, med andre eller med en selv, kan være frugtbar og udviklende. Terapi i bred forstand må udvikle sig på nye måder i takt med, at samfundet – og dermed også mennesker i det – forandrer sig.

Inspirationen til dette kapitel kommer fra, at vi begge arbejder med naturen som baggrund for de samtaler, vi har med mennesker – det være sig professionelle, ledere og mennesker, der opsøger terapi. Desuden er vi inspireret af den stigende interesse, vi ser igennem forskning, som vi vender tilbage til senere med vores eksempler, nye uddannelser inden for naturterapi og i de faglige netværk, der spirer frem. Eksempelvis har man igennem DGI etableret Nordsjællands Vandrefestival, Møns Folkemøde interesserer sig også for vandring og menneskers udvikling, og vi ser generelt, at interessen for naturbaserede terapiformer og kurser er stor i både netværk og på konferencer.

Hvordan kan man forstå sammenhængen mellem terapi og naturterapi?

Med inspiration fra Stelter (2012, 2016) er vores grundlagsforståelse om terapi som følger. Det drejer sig om en udviklingssamtale og dialog som en samskabelsesproces mellem en dialogholder (terapeut/coach) og dialogpartner (klient) med det formål at give (især) dialogpartneren rum og mulighed for fordybelse i, refleksion over og ny forståelse af:

- egne oplevelser i den konkrete kontekst
- sit samspil, sine relationer og forhandlinger med andre i specifikke kontekster og situationer.

Det betyder, at vi ser nogle fællestræk mellem terapi og coaching, som begge overordnet kan anses for transformative samtaler. Denne samtaleform forfølger følgende grundlæggende ambition, nemlig at udforske og forny klientens selv billede og flytte mennesker et nyt sted hen, hvor de oplever større sammenhæng i deres liv og en stigende tilfredshed med sig selv end før selve samtalen eller samtaleforløbet. Denne samtale, som et menneske – klienten – ønsker støtte til, kræver en lyttende dialogholder, som vil sin dialogpartner det bedste. Et vigtig begreb for transformative samtaler er *resonans* (Lorentzon 2014; Rosa 2021; Stelter 2016), hvor dialogholdere (terapeuter) skaber en form for genklang i forhold til det, de hører fra klienten. Denne resonans kan forekomme på forskellige måder: gennem aktiv

lytning, gennem gentagelser af det, dialogholderen hører (parafrasering), gennem indlevelse i klientens livsverden eller gennem dialogholderens refleksioner på baggrund af klientens følelser, tanker og refleksioner. Transformativ dialoger bygger på en gensidighedsrelation (Stelter 2016), hvor begge parter er lydhøre over for hinanden og samskaber en ny virkelighed og forståelse for hinanden – til gavn for dialogpartneren.

Til forskel for den almindelige terapeutiske samtale, som ofte forgår indendørs, tilbyder naturterapien en særlig mulighed. Her bliver naturen et særligt resonansrum. Lyd, synsindtryk, dufte og mange andre indtryk fra naturen skaber helt nye muligheder for resonansoplevelser, som kan bruges som associationsmulighed og inspiration for samtaler mellem dialogparterne. Naturen er en ramme, som for generationer før vores har været en selvfølgelig indgang til livet. I dag er naturen for mange et tilbagetrækningsrum, hvor man både kan være i dyb kontakt med omverden og med sig selv og ikke mindst, hvor man kan se himlens stjerner uden byens lys. Den naturopfattelse er mange bymennesker blevet fremmedgjort over for. Mere end halvdelen af verdens befolkning bor i byer – og dette forventes at stige til 70% i 2050 (FN 2021). Dermed er der både en tendens til, at flere bor i byer, men samtidigt er der en tiltagende interesse for at opholde sig ved hav, i skov og i parker med det formål at have gavn af naturens indvirkning på os som mennesker.

Naturterapi som samlebetegnelse anvender vi for de terapiformer, der har et element af natur i sig. Det kan være at opholde sig, være aktiv eller fysisk i kontakt med naturen. I Danmark er der for nuværende et sted, man har registreringer af naturterapeuter. For at kunne være registreret naturterapeut i Danmark skal man have gennemgået et 312 timers læringsprogram, som er bygget på æstetiske læreprocesser og fænomenologisk undervisning i naturen (natur-terapeut.dk/om-siden/). Der findes ikke en egentlig grunduddannelse som naturterapeut i Danmark, men der findes en masteruddannelse i landskab og planlægning, hvor man kan specialisere sig i naturbaseret terapi og sundhedsfremme. Internationalt er der mange initiativer, foreninger og forskere, der arbejder for at udbrede kendskabet til naturterapi. Der er f.eks. udgivet mange nyere publikationer, opstået netværk og flyttet konferencer udendørs i langt højere omfang end tidligere (Harper & Dobud 2021).

Gennem kapitlet udfolder vi mangfoldigheden inden for feltet, velvidende at der kunne være materiale nok til at skrive en hel bog om emnet. Vi fokuserer særligt på den form for naturterapi, hvor mennesker med naturen som ramme opnår en helende effekt, særligt relateret til egen mestring i livet. Det vil sige, at vores fokus er på voksne, selvom der også er en stigende tendens til, at man med naturen som afsæt kan støtte børn og unges udvikling.

På baggrund af en fælles interesse og præference for denne ovenstående definition af transformative samtaler har vores interesser udvidet sig til også at omfatte, hvordan disse greb bliver mulige på nye måder med naturen som baggrund. Terapi i naturen vækker alle menneskelige sanser, fordi man mærker vinde, ser træer og lugter blomster, og dette kan skabe muligheder for andre oplevelser og erkendelser end et rum med hvide vægge. På den måde er kapitlet også en udfoldelse af, hvordan naturen i bred forstand udfolder sig som et mangfoldigt terapeutisk rum.

Ovenstående indflyvning viser, hvordan vi mener, at terapi og naturterapi er relateret til hinanden. Nu følger kapitlets tre hoveddele.

Først udvælger vi historiske nedslag, som viser, at naturterapi har sit udspring flere steder gennem tiden. Dette gør vi for at vise, at naturen altid har været en del af terapeutiske processer, ligesom det indledende citat viser. I samme afsnit definerer vi nogle af de forskellige former for naturterapi, der findes.

Dernæst udfolder vi, hvilke teoretiske forholdemåder der støtter op naturterapi, og beskriver den som virkningsfuld. Vi ser på embodiment, og vi anvender både videnskabsteori, teori og sansningens betydning til at beskrive, hvordan mennesker kan opleve naturterapi gavnligt i en terapeutisk proces.

Til sidst har vi udvalgt tre forskningsprojekter, der alle har et terapeutisk sigte, og som anvender naturterapi som grundlag eller inspiration. Efter hvert forskningsprojekt fremskriver vi, hvordan denne forskningsbaserede viden kan inspirere til naturterapi i praksis.

Historisk baggrund

Mennesket har gennem alle tider opholdt sig evolutionært i naturen, og da det først er i nyere tid, vi har etableret egentlige byliv, må vi antage, at tiltrækningen, identifikationen med og behovet for at oprette forbindelse til naturen giver os mennesker følelsesmæssig og psykologisk velvære, som står centralt når vi arbejder med naturterapi (Capaldi m.fl. 2014).

Det kan være vanskeligt at måle effekten af naturens indvirkning på mennesker, men der findes forskere, som interesserer sig for at vise på kvantitativ vis, hvordan sammenhængen er mellem at opholde sig i naturen og de subjektive oplevelser. En metaanalyse, som inkluderede 21 studier, viste, at der er en signifikant statistisk sammenhæng mellem at føle sig forbundet til naturen og oplevelsen af glæde (ibid.). Det vil sige, at det ikke alene er naturen eller mennesket, der er i fokus, men begge dele i en gensidig proces – og at der er en sammenhæng mellem disse to parametre. At føle sig positiv, at opleve livskvalitet og vitalitet var alle parametre, der viste en signifikant sammenhæng med forbundethed til naturen.

Undersøgelsen tog også højde for demografi, køn og alder, men det ser ud til, at alle kan have den samme glæde ved naturen. Dette er opmuntrende for dem, der arbejder med naturterapi – at det netop ikke udelukkende er „bløde værdier“, der ligger til grund for at ville arbejde med naturen i terapi.

Naturterapi er et bredt felt, som handler om at anvende naturen eller dele af naturen til et terapeutisk formål. I dette kapitel tager vi udgangspunkt i den form for naturterapi, der handler om at hele mennesker og støtte dem i at skabe mening i eget liv. Vi opdeler ikke mennesket i dets psykiske problemer og fysiske problemer – og dermed er vi her ikke optaget af specifikke metoder eller konkret fysisk træning. Forskning har vist, at både menneskers kontakt med naturen samt naturbaserede interventioner, der retter sig mod det hele menneske, har positiv indflydelse på deres liv, hvilket er kapitlets ærinde at udfolde (Coventry m.fl. 2021).

Naturterapi er de terapiformer, der inkluderer haveterapi (Sidenius m.fl. 2017), skovbadning (Li 2019), adventureterapi osv., som alle sammen er terapiformer, der anvender naturen som baggrund for terapien.

Naturen supplerer dermed terapeutens brug af sig selv som instrument til at være resonans- eller klangbund for klientens udfordringer.

Kaplan og Kaplan (1989) er begge professorer i psykologi og var nogle af de første, der anvendte et naturområde med træer og buske som et forskningslaboratorium, og de undersøgte, hvordan man kan finde evidens for natur som baggrund for at støtte mennesker med mental udtrættethed. Deres mål var at konkretisere, hvordan naturen kan hjælpe mennesker med at restituere. I Norden har vi en tradition for at anvende naturen aktivt til særlige målgrupper og sammenhænge, f.eks. i friluftsliv, i social- og sundhedssektoren og inden for daginstitution og skoleverdenen. En opsamlende forskningsoversigt viser, at der inden for disse felter er svag til moderat effekt af naturbaserede interventioner (Mygind m.fl. 2018). Grunden til, at man ikke kan tale om stærk effekt, er ofte, at disse studier er svære at gennemføre som kontrollerede forsøg, idet kombinationen af flere elementer inden for naturbaseret terapi er svære at måle i en egentlig effektförstand. På den måde er kombinationen af natur, fællesskab, terapeut og aktivitet svær at udsige noget særligt effektivt om. I stedet kan man forske kvalitativt i naturens betydning for menneskers udviklingsprocesser. Men det er også naturterapiens styrke, at den ikke bekender sig til en teori, men i stedet kombinerer de elementer, der skal til, for at mennesker oplever, at naturterapien giver mening i netop deres liv.

Der findes forskellige retninger inden for naturterapi, som vi her præsenterer et udsnit af.

Haveterapi

Haveterapi menes at have sin oprindelse helt tilbage fra Mesopotanien, hvor perserne skabte haver med henblik på æstetiske oplevelser (Detweiler m.fl. 2012). I USA har man siden starten af 1800-tallet arbejdet med, hvordan havearbejde med f.eks. urter, blomster og afgrøder kunne skabe terapeutisk effekt. Lægen Benjamin Rush var foregangsmand på området og må betegnes som vigtig for haveterapiens gennemslagskraft inden for det psykiatriske felt (ibid.). Siden er denne form for terapi blevet særligt anvendt og fundet virkningsfuld inden for veteranområdet (Poulsen 2015). Desuden har man i en metaanalyse fundet, at haveterapi både har effekt på fysisk, psykisk og socialt velbefindende (Soga m.fl. 2017).

Adventureterapi

Adventureterapi kaldes også „wilderness therapy“ eller „adventurebased therapy“ og er en terapiform, der kombinerer forskellige terapeutiske elementer. Det, der udgør denne form for terapi, er deltagelse i fysiske aktiviteter og den terapeutiske intention i forhold til deltagernes udbytte (Carpenter & Pryor 2021). Dermed er kombinationen af psykoterapi, fællesskab og det terapeutiske udemiljø en gennemgående tilstræbelse. Man udfører ikke blot aktiviteter inden for friluftsliv, men der faciliteres processer af en terapeut, således at der også arbejdes med deltagernes individuelle processer (Bandoroff m.fl. 2004).

Gående terapi

Walking therapy eller „walk and talk therapy“ kombinerer samtalen med en gåtur, således at der både er samtale og let fysisk aktivitet (McKinney 2011). Gående terapi er både en fordel for klienten og terapeuten, idet inspirationen til samtalens udvikling ikke alene hviler på terapeuten, men også naturen som ramme for samtalen. Man inddrager simpelthen naturen med vind, underlag, udsigter og dufte som en del af samtalen. Eksempelvis inddrager man konkrete metaforer fra naturen som et blik ind i den proces, mennesket gennemgår. Et eksempel er en kvinde, som havde tabt alt sit hår. Det kan ske af mange årsager, men i dette tilfælde var det stressfulde begivenheder i hendes liv. Hun havde oplevelsen af at være gået i stå. Kapitlets ene forfatter gik på en narrativ vandring med hende om vinteren – og i samtalen med hende talte vi om, at det også i naturen er sådan, at tingene går i stå eller i dvale om vinteren. At de nøgne træer har brug for at være i ro og samle kræfter til at kunne spire igen, samt at vi ved med årstidernes skiften, at denne stilstand og tilstand ikke varer ved (Velfærdsprofeten 2021).

Fordelen ved denne terapiform er, at bevægelsen og perspektivskiftene ikke alene foregår i tanker og refleksioner, men også konkret i det grønne, samtidigt med at man bevæger sig (Revell 2017). Denne form for samtale er også hyppigt anvendt inden for ledelsesudvikling og kan derfor tilpasses flere former for samtaler – særligt også, fordi gående samtaler ikke stiller store krav til udstyr. Fokus er på den mentale sundhed knyttet til deltagernes udbytte i forhold til oplevelse af at kunne mestre livet bedre.

De forskellige former for naturterapi har således forskellige inspirationskilder, men har alle det tilfælles, at naturen som helende element med dens vind, vand og træer står centralt. Det betyder, at man inddrager naturen; skove, parker, havet, bjerge og arbejder med, at sansningen af f.eks. vind, regn, dufte og vidder og oplevelserne hermed er en del af terapien.

Men hvad er det, der gør, at mennesket med sine sanser kan opleve naturen som terapeutisk? Sagt med andre ord: Hvordan kan man forstå embodiment i naturterapi?

Hvordan forstås embodiment, og hvilke teorier tager naturterapi udgangspunkt i?

Embodiment og sansning i naturen

Udvikling af tænkning omkring embodiment udspringer særligt af den pragmatistiske og fænomenologiske filosofi og psykologi. Fænomenologien tager udgangspunkt i kropsligt sanselige oplevelser, som anses for den mest umiddelbare adgang til verden. Den franske fænomenolog Merleau-Ponty (Merleau-Ponty & Landes 2012) definerede kroppen som vores anker i verden og som formidler og bindeled mellem menneske og verden. Han beskrev det på følgende måde: „Den ydre perception og perceptionen af egenkroppen skal ses i en sammenhæng og er to facetter af en og samme handling“. Og han fortsætter: „Enhver ydre opfattelse er umiddelbart synonym med en bestemt opfattelse af min krop, ligesom enhver opfattelse af min krop finder sit udtryk i den ydre opfattelses sprog“. Denne forståelse kan også beskrive den dybde, som naturen via vores perception og sansning kan have på vores psyke og mentale oplevelser og indstillinger. Naturen skaber resonans i vores psykiske liv og vores kroppe – en resonans, der kan være udgangspunkt eller fundament for helt nye oplevelser og erkendelser. Vi opsluges af indtryk fra naturen, der berører os. Vi oplever os som del af noget større uden for os selv, og det skaber rum til og basis for associationer og oplevelser, som kan forny vores selvforståelse og anskuelse af verdenen omkring os. Naturen kan skubbe til vores følelser og igangsætter tanker, som vi ellers ikke vil kunne komme i kontakt med. Vores oplevelser kan være så intense, at vi kan tale om at smelte sammen med naturen, som især sættes i forbindelse med skovbadning.

Den tyske sociolog Hartmut Rosa (2021) har sat særligt fokus på *resonans* som et centralt begreb til en sociologi af det gode liv. Han beskriver bl.a. naturen som en af menneskers centrale resonanssfære med stor kulturel betydning. Mennesker har en længsel og et ønske om at være forbundet med naturen, og Rosa nævner mange hverdagspraksisser, som på en eller anden måde tager udgangspunkt i naturen, men som ikke sjældent også truer naturen. Her nævner han alpint skiløb som eksempel. I den klassiske moderne tid havde man en forestilling om gennem den ydre natur at kunne opnå adgang til sin indre natur. Denne antagelse trues ifølge Rosa i stigende omfang gennem transhumanistisk-manipulative indgreb. Dermed reduceres naturens muligheden som resonanskilde. Når det er sagt, kunne man formode, at drømmen om at være del af (uberørt) natur stiger i takt med den fremmedgørelse, vi som mennesker i vores tid er udsat for. Vi oplever til stadighed naturkatastrofer, som vi påvirkes af, og under coronapandemien kunne man fx registrere, hvordan folk strømmede ud i naturen, helt sikkert også med den intention at mærke sig selv som levende væsen i kontakt med sin omverden.

Fra et miljø- eller omverdenspsykologisk perspektiv beskrives naturen nærmest som handlingsinducerende. Omverden skubber eller inviterer mennesker til at agere på en bestemt måde. Gibson (1966, 1979) talte om en kropsligt forankret intentionalitet, som han definerede gennem begrebet *affordance* – et særligt skabt begreb, som beskriver forbindelsen mellem omverdenskonteksten, kropslighed og handlingsrelevant information til en holistisk helhed. *Affordance* kan defineres som mulighed eller tilbud, som den fysiske verden, in casu naturen, inviterer individet til. Naturen som omverdensrum *inviterer* subjektet til at agere på en måde, som passer til omverdens tilbud. *Affordance* som teoretisk konstrukt har dermed helt praktiske konsekvenser. En naturterapeut eller behandler kan opsøge bestemte forhold i naturen og den givne kontekst til at fremelske bestemte psykiske reaktionsmønstre eller bare invitere til en vis grundstemning, som den givne natur muligvis lægger op til. Eksempelvis kan vild natur inspirere til nye inspirationer, mens en designet park kan give tanker ro, med sin indretning og udtryk.

Måden, hvorpå mennesket kommer i kontakt med sin verden, er gennem sine sanser, og dette præsenterer vi i det følgende.

Menneskets syv sanser

Mennesket har syv sanser og oplever verden gennem disse og bearbejder information fra sanserne, når vi forholder os til verden. Dette er væsentligt at inddrage, når man arbejder med naturterapi, fordi mange terapiformer hovedsageligt fokuserer på klientens kognitive eller analytiske formåen i forhold til at modtage terapi. Naturterapi arbejder på flere niveauer, og derfor er menneskets sansning central at inkludere i forståelsen af, hvad naturterapi er. De syv sanser er:

- Den visuelle sans (synssansen)
- Den auditive sans (høresansen)
- Den olfaktoriske sans (lugtesansen)
- Den gustatoriske sans (smagssansen)
- Den vestibulære sans (labyrint- og ligevægtssansen)
- Den taktile sans (berørings- og følesansen)
- Den proprioceptive sans (muskelledsansen, stillingssansen og det kinæstetiske („bevægelsessansen“)).

De syv sanser er alle i spil, når vi opholder os i naturen (Franco m.fl. 2017). Det betyder, at naturen som ramme for terapi både kan være overvældende og virksom, når vi forholder os til sansningens betydning for naturterapien. Der er mange beskrivelser i litteraturen, som behandler sammenhængen mellem sansning, emotioner, kognitioner og handling. Det er vigtigt at understrege, at sansning/perception ikke er en *afbildning* af en given omverdenssituation, hvor den ydre verden indfanges, som den nu „faktuelt“ præsenterer sig. Den ydre verden kan ikke affotograferes på en objektiv og utvetydig måde. Sansning/perception kan nærmere beskrives som konstruktionsproces, hvor den enkelte skaber *mening* og *betydning* i forhold til den konkrete omverdenssituation på baggrund af sine tidligere erfaringer, bestemte livsomstændigheder og sin grundlæggende psykiske konstitution.

David Abram (1996), en miljøaktivist og filosof, beskrev sanseprocessernes dynamik ved at introducere begrebet „participation“, som han har lånt fra den franske antropolog Lévy-Bruhl (1985). Abram (1996: 57, egen oversættelse) understregede, at „perception involverer altid, på

sit mest intime niveau, oplevelsen af et aktivt samspil eller kobling mellem den sansende krop og det, den sanser.“ Omverdenen, f.eks. i form af en given natur, og personen skal dermed forstås som *co-dependent*, dvs. der er en tæt sammenhæng og vekselvirkning mellem personens sanseprocesser og den måde, personen kommer til at agere i verden. Sheets-Johnstone (1999: 227, egen oversættelse) udtrykte sammenhængen således „Der er ingen bro at krydse mellem at tænke og handle.“ Dette tætte og codependente samspil mellem en given omverden og personens måde at bearbejde den som person, er det teoretiske fundament for mange naturterapier – uanset om det i deres konkrete fremgangsmåde adskiller sig.

To vigtige inspirationer til den konkrete måde at arbejde med naturterapi på er henholdsvis narrativ terapi og teori om mestring.

Narrativ terapi som teoretisk inspiration for naturterapi

Det narrative perspektiv, særligt med inspiration fra White og Epston (1990) har en væsentlig indflydelse på naturterapi. Narrativ betyder fortælling og handler om, at mennesker skaber mening i deres liv ved at tillægge begivenheder betydning ind i deres eget liv (Dahlager & Trøstrup 2021). Det er erfaringer og sansninger, der ligger til grund for, at mennesker overhovedet lever med fortællinger. Der er to måder, vi som mennesker kobler vores fortællinger til naturen:

1. Vi drøfter menneskers manglende forbindelse til naturen – og at denne forbindelse skal genetableres for at være i kredsløb med evolution og naturen. Dette gælder særlig i forhold til klimadebatten.
2. Vi kobler os konkret til naturen, fordi det modvirker ensomhed, skaber personlig udvikling og giver mulighed for at skifte perspektiv fra individuelle til kollektive fortællinger (Segal m.fl. 2021).

Det narrative perspektiv er således særligt hjælpsomt, når det handler om at bearbejde sanseindtryk og skabe mening i den deltagendes liv. Dette er muligt at skabe både alene og sammen med andre. Med naturen som baggrund vil narrative tilgange, såsom eksternalisering, bevidning og det at

udfordre dominerende fortællinger være hjælpsomme supplementer til at indkredse koblingen mellem, hvad naturen tilbyder, og hvordan den enkelte bearbejder sin egen oplevelse af mening (Dahlagel & Trøstrup 2019).

En anden vigtig komponent i naturterapi er teorien om mestring, som står centralt i mange fremstillinger af naturterapi og naturterapeutiske interventioner.

Mestring som komponent i naturterapi

En anden vigtig del af den teoretiske forankring, som naturterapi læner sig ind i, er teorien om mestring. Her er særligt psykologen Richard Lazarus relevant at forholde sig til, idet han taler om, at stress ikke alene handler om en ydre påvirkning, mennesket skal klare (Lazarus 2009). Det er vigtigt at se på, hvordan det bliver muligt for individet at mestre på baggrund af den oplevede betydning. Det betyder med andre ord, at vi mennesker har forskellige strategier til at håndtere belastende begivenheder. Lazarus taler om to former for mestring.

Den ene er den problemfokuserede mestring, der omhandler, hvordan man går til løsningen af problemet på praktisk og konkret vis.

Den anden form for mestring handler om den følelsesfokuserede mestring, som indbefatter, hvordan den enkelte har strategier for at regulere følelser og ubehag og søge trøst og lindring.

Begge former for mestring er interessant for naturterapiens fokus, fordi begge mestringsformer kan være i spil, når mennesker deltager i naturterapi, og mestringsformen ikke alene foregår i relation til det, klienten er udfordret af, men også oplever i selve naturterapien: Den problemfokuserede mestring viser sig, hvor mennesket tager naturterapien til sig som en mulig vej ud, der tilbyder noget konkret at gøre og tage sig til. På samme vis kommer den følelsesfokuserede mestring i spil, da naturen i sig selv vækker følelser. At beskrive den komplekse proces i, hvordan dette sker, er vanskeligt, da det afhænger af den enkeltes situation, oplevelser, ressourcer og mestring. Pointen er, at mestring er i spil på flere niveauer, når vi taler om naturterapi. Dette vender vi tilbage til i afsnittet om den koreanske sekstrinsmodel af en naturbaseret terapiprocess.

Denne del af kapitlet har udfoldet det teoretiske landskab for naturterapi. Nu ser vi på, hvilken inspiration der er fra forskningen i naturterapi, og hvordan dette kan inspirere i praksis.

Hvilke eksempler er der på forskning i naturterapi, og hvordan kan denne inspiration anvendes i praksis?

I dette afsnit udfolder vi tre forskningsprojekter, som alle er inspireret af og anvender naturen som baggrund for terapien. Efter hvert forskningsprojekt skriver vi, hvordan projektet yderligere kan inspirere praktikere til at anvende netop denne form for naturterapi på andre måder. Eksemplerne på naturterapi er ikke udtømmende, men har til formål at vise, hvordan innovative forskningsprojekter er relevante for at udvikle feltet.

Det første projekt har en forankring i en sundhedsfaglig kontekst, hvor klinikere arbejder med kræftpatienters og deres pårørendes mentale terapeutiske processer i hvide rum på hospitaler. Vi er af den opfattelse, at selve mestringen af livstruende sygdom ikke nødvendigvis bedst adresseres i hvide lokaler, men derimod kunne naturen være et bud på, hvordan den resonans, naturen både tilbyder mennesker og deres pårørende, er frugtbar for at mestre i et kræftforløb.

EKSEMPEL 1

Recap

Med baggrund i vores forskningsinteresser arbejdede vi i 2015-2018 med et forskningsprojekt, vi kaldte Recap (Rehabilitering for cancerramte og deres partner). I dette projekt inddrog vi naturen som ramme for støttende samtaler for par, hvor den ene havde en kræftdiagnose (Trøstrup 2018). Netop disse par har behov for at få øje på deres egne ressourcer, således at de kan mestre livstruende sygdom over en periode, hvor både håb og frygt er medspillere i livet. Vi undersøgte derfor, hvilken effekt der var på mental stress, når man deltog i naturbaserede interventioner. I et systematisk review konstaterede vi, at der er stigende evidens for, at naturbaserede interventioner har signifikant effekt på selvrapporteret stress hos mennesker, der lider af fysiske sygdomme (Trøstrup m.fl. 2019).

Desuden medtænkte vi det faktum, at der er evidens for, at naturterapi virker på oplevelsen af livskvalitet hos mennesker med psykiske lidelser (Annerstedt & Wahrborg 2011). Med forskningsprojektet Recap arbejdede vi med, hvordan naturen kan understøtte menneskers mestring under alvorlig sygdom (Trøstrup 2018). Recap inviterede kræftsyge mennesker og deres partner til narrative, terapeutiske gåture (narrative walking) i et forløb der varede tre-fire uger (Trøstrup 2021). Parrene gik to ture på ca. to km, og på hver tur drøftede de narrative spørgsmål, som knyttede sig til deres hverdagsliv. Målet var at finde måder at genvinde det fælles „vi“ på, der var, inden sygdommen ramte. At stille de gode spørgsmål kan være en disciplin i sig selv, men pointen var at blive klogere på, hvordan parret oplever sig selv i deres hverdag – og hvordan det at skue tilbage og fremad kan give håb for fremtiden, hvilket er en form for terapi rettet mod det levede liv, fremfor sygdom. At etablere denne form for dialog koblet med en gåtur var hensigtsmæssigt, fordi rammen kaldte på en ressourcetænkning frem for en problembaseret dialog. Dette står i kontrast til en sygdomsfokuseret samtale, der handler om sygdom, praktiske gøremål og helbredelse. Der var ikke noget praktisk, der skulle løses – men relationen skulle genskabes. I feedbacken var det tydeligt, at flere af deltagerne ønskede, at turen skulle forlænges, idet den frihed, som naturen som rum skabte, var opløftende. Parrene oplevede, at relationen mellem dem blev styrket, og at samtalerne var lettere at have, når de var rammesat.

Citat fra deltager i Recap:

„Kan man virkelig møde sundhedsvæsenet i en bjælkehytte?“.

At arbejde med Recap har inspireret os til at arbejde med samtaler i nye omgivelser. Det gælder både inden for terapeutiske samtaler, men også inden for ledelsesudvikling, hvor vi ser en ny tendens til også at inddrage naturen.

Naturen var en væsentlig komponent i designet af Recap. At skabe et nyt rum for mødet med sundhedsvæsenet var noget, deltagerne bemærkede. Flere udtrykte, at de fik lyst til at gå længere, og at samtalerne skulle vare ved. Projektet inspirerede deltagerne til at prioritere gåture og samtaler i naturen højere.

Terapihaven Nacadia

Forskere på Københavns Universitet har etableret en egentlig terapihave, hvor der er gennemført flere forskningsprojekter. Grundlagstanken for Nacadia er, at der er en sammenhæng mellem den arkitektoniske udformning af havens design og koblingen til den psykoterapi, der har inspireret den form for haveterapi, som undersøges i haven. Terapiens grundbestanddele er nærværøvelser, natur- og havebrugsaktiviteter, terapeutiske samtaler, egen tid og hjemmearbejde (Corazon m.fl. 2018).

I et randomiseret studie rettet mod stressramte mennesker sammenlignede forskerne haveterapiens effekt med kognitiv terapi. Man fandt effekt på både generelt velbefindende og udbrændthed, men ingen signifikant forskel på effekten af de to terapiformer (ibid.). Dette kan være et tegn på, at flere former for terapi har effekt på stress, og at naturterapi kan medtænkes i interventioner på lige fod med andre terapiformer.

På baggrund af studiet ligger også et stort arbejde i selve indretningen af terapihaven (Koch m.fl. 2008). Dette bunder i, at man ønsker så bredt funderet en tilgang til de deltagende som muligt. Terapihaven er bevidst indrettet med henblik på at bidrage til helbredet og velvære. Det sker på baggrund af omfattende viden fra tværfaglige discipliner, der bidrager til havens udformning. I konceptmodellen for Nacadia skriver forskerne, at landskabsarkitekter, arkitekter, indretningsarkitekter, kunstnere, læger, sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter, psykologer, miljøpsykologer, sociologer, naturvejledere, gartnere, hortonomer, haveterapeuter og psykoterapeuter har været afgørende for havens udseende. Det betyder derfor, at haveterapi alene bliver muligt, hvis man inddrager de mange perspektiver og ser mangfoldigheden som frugtbar.

Dette er, som tidligere nævnt, det særlige ved naturterapi – at retningen ikke bekender sig til en form for viden eller teoretisk grundlag. Dette anser vi som et udtryk for, at terapi generelt må udvikle sig til det samfund og den kompleksitet, vi lever i. Det bliver i hvert fald vanskeligere end tidligere at holde sig til en form for terapi, i stedet for at arbejde integrativt eller eklektisk. Forskerne bag Nacadia forholder sig på mange niveauer til kompleksiteten, og alene i forhold til selve terapihavens indretning er der otte elementer, som er kendetegnende ved, at mennesker får glæde af grønne

områder. Det betegnes som oplevelseskarakterer, og de otte elementer er: artsrigt, åbent, rumligt, kulturhistorisk, fredfyldt, folkeligt, trygt og vildt.

Forskerne skriver på baggrund heraf, at det ikke alene handler om at plante en masse træer, men at indretningen skal afspejle kvalitet og oplevelsesmæssig værdi. Når man tænker i indretning af områder, der er velegnet til mennesker, er det særligt oplevelseskaraktererne trygt, fredfyldt og vildt, der er de vigtigste (ibid.). Dette kan inspirere terapeuter, som arbejder med naturterapi til at tænke over, hvilke oplevelseskarakterer det er vigtigst at medinddrage eller undgå, for at klienten opnår størst muligt udbytte af naturterapien.

I Nacadias tilfælde er naturens betydning meget konkret, idet den designede have har særlige afdelinger afhængig af, hvilken terapeutisk aktivitet man ønsker at fremme. Haven har særlige rum, som enten fremmer den deltagendes oplevelse af fx tryghed eller udsyn. Med målgruppen af stressramte, som Nacadia er målrettet mod, er designet af haven helt central for at skabe så god en terapeutisk proces som muligt. Ydermere giver haven mulighed for, at de deltagende oplever en terapeutisk indre proces, dels ved at opholde sig i haven alene og sammen med andre deltagere, samt ved terapeutiske samtaler med en psykoterapeut.

Koreansk sekstrinsmodel af en naturbaseret terapiprocess

I 2020 publicerede Oh og kolleger et interessant studie, som handler om processen i naturterapi (Oh m.fl. 2020). Som tidligere nævnt er Asien foregangsland inden for naturterapi, og dette studie viser, hvilke fordele der er for mennesker ved at deltage i naturterapi. Formålet var at beskrive, hvordan det er muligt at drage fordel af naturterapi, eksemplificeret ved skovterapi. Forskerne ville undersøge, hvilken kompleksitet der gør sig gældende, når man taler om effekt af skovterapi, og på baggrund af dette udvikle en teoretisk model, der kunne indfange denne kompleksitet. De deltagende mennesker udformede 180 essays på tre-fire sider om oplevelsen med skovterapi og erfaringer med, hvordan dette hjalp de deltagende med at komme over livstruende sygdomme, alkoholisme, depression, familieproblemer og kriser. Særligt fokuserede de deltagende i deres essays

på ønsker om forandring, tanker i de naturlige omgivelser, oplevelser af, hvordan naturen ændrede deres opfattelse af deres livssituation, de psykologiske forandringer og ændringer i livet og værdier efter helingen.

Disse essays blev kodet af forskerne, som fandt frem til seks kategorier, som tilsammen udgør den terapeutiske proces: stimulation (stimulation), acceptance (accept), purification (renselse), insight (indsigt), recharging (genopladning), and change (forandring) (ibid.).

Alle kategorier refererer til forandring i terapien. Først oplevede de deltagende i skovterapien følelsesmæssig forandring, som siden førte til kognitive og senere adfærdsmæssige forandringer. Der var ikke en egentlig terapeut med, men de deltagende beskrev, at de f.eks. havde gået stille ture, hiket, siddet i skoven, observeret dyr og planter. Alle aktiviteter var kendetegnet ved en form for kommunikation, enten med en selv, med naturen eller med verden. At observere og deltage i naturens gang gav mulighed for refleksion over de deltagendes eget liv, og ved at anvende naturen som metafor for de deltagendes eget liv blev det at acceptere livets vilkår mere enkelt for de deltagende. En deltager skrev således:

Når jeg gik i skoven, gjorde de forskellige dufte, fuglesange, træer og små kønne græsser mig glad. Frisk luft gennemtrænger hele min krop og renser mit sind. Derhjemme var det svært at trække vejret pga. cancerceller, men i skovene var det magisk, fordi jeg kunne trække vejret komfortabelt, ligesom i en iltmaske. (ibid., egen oversættelse)

Forskningsprojektets resultater er et vigtigt bidrag til, hvordan vi kan forstå naturterapi, og herunder, hvad der er hjælpsomt for dem, der har behov for naturterapi. Selvom projektet ikke inddrager en terapeut, får vi med udforskningen af disse essays indsigt i den proces, som naturen tilbyder i sig selv. Den kan udmærket være en støttende ramme for mennesker, der lider på den ene eller anden måde. Dette kan inspirere til få øje på, at ikke alene naturen kan være en del af naturterapi. Det er muligt at kombinere med f.eks. skrivning, som inviterer til, at de deltagende kan arbejde med fyldige beskrivelser af deres oplevelser (thick descriptions), som kan være et godt afsæt for at arbejde med forandringer (Geertz 1973).

I det koreanske projekt gik man direkte efter de oplevelser, de deltagende havde i relation til naturen. Derfor blev erfaringerne nedskrevet, og deltagerne forholdt sig af flere omgange til naturens betydning for deres terapeutiske proces. Dermed blev naturens betydning indledningsvist erfaret sanseligt og efterfølgende reflektivt i de essays, deltagerne skrev. Dette giver mulighed for deltagerne til at koble erfaringerne med naturen i en toleddet proces.

Med disse tre projekter som eksempler på naturterapi har vi vist, hvilken mangfoldighed der aktuelt er inden for naturterapi. Med den øgede samfundstendens til et stillesiddende liv, der i høj grad er digitaliseret (Stelter 2016), vil der naturligt opstå modsatrettede tendenser til at udfordre denne måde at være i dialog på. Vi mener, at man med sikkerhed vil se en opblomstring af mangfoldige metoder til at inddrage naturen i terapeutiske, coachende og udviklende processer i fremtiden.



Foto: Christel Trøstrup

Afrunding

Dette kapitel har udfoldet forskellige typer af naturterapi og de elementer, vi ser som betydningsfulde for et felt, der er i rivende udvikling. Naturterapi er en terapiform, der har historiske rødder, men som samtidigt fornyer sig kontinuerligt. Inspirationen til naturterapi er mangfoldig, men alle typer af naturterapi forholder sig til naturen og til menneskets oplevelser af at være i naturen. Sanserne har en stor betydning for, hvordan vi oplever virkningen af naturterapi, og det er vigtigt for begge dialogpartnere at være opmærksom på, fordi det kan have betydning for udbyttet af deltagelsen. Naturterapiinteresserede kan med fordel holde øje med forskning knyttet til feltet, idet der både er viden at hente om virkningen af naturen som ramme for terapi, men også, fordi de interventioner, forskningen opfinder, kan inspirere praksis – og omvendt.

Vi anvender selv gående terapi, når vi arbejder med coaching eller terapi. Det er selvsagt ikke alle, der interesserer sig for at prøve det, men det er vores erfaring, at den klient, som er „trænet i“ at gå i terapi, ofte er begejstret for nye måder at gå til terapi på. Det kan også være den klient, som har gode erfaringer fra eget liv, hvor ophold i naturen er velkendt. Under alle omstændigheder mener vi, det er vigtigt, at man selv som terapeut befinder sig godt i naturen, således at det ikke bliver en kunstigt skabt ramme, men et sted, hvor alle deltagende kan opleve sig autentisk til stede. Det er også værd at reflektere over, om vi i vores vestlige tradition er åbne nok over for en årtusind lang asiatisk tradition på naturterapiområdet – både som formuleret i den japanske skovbadning og i det koreanske eksempel. Det må vi have dialog med forskere fra Asien om fremadrettet og forske og udvikle videre i inden for vores tradition i Norden.

Vi afslutter med et kendt citat af Cicero som levede 106-43 f.Kr. Han sammenfatter så udmærket, hvordan vi tænker, at naturterapi er sammensat af både oplevelsen med og i naturen samt den måde, vi reflekterer og tilegner os selv nye erkendelser på i den terapeutiske proces:

Hvis du har en have og et bibliotek, har du alt, hvad du behøver
(Cicero, citatdatabase.dk).

Litteratur

- Abram, D. (1996). *The spell of the sensuous*. New York: Vintage Books.
- Annerstedt, M., & Wahrborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4): 371-388.
- Bandoroff, S. & Newes, S. (red.) (2004). *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*. Saint Petersburg, FL: Association for Experiential Education.
- Capaldi, C.A., Dopko, R.L., & Zelenski, J.M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5: 976.
- Carpenter, C. & Pryor, A. (2021). Adventure therapy. I: Harper, N. & Dobud, W.W. (red.) *Outdoor therapies. An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. New York & London: Routledge.
- Corazon, S.S., Poulsen, D.V., Sidenius, U., Gramkow, M.C., Djernis, D., & Stigsdøttir, U.K. (2018). *Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi*. Frederiksberg: Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet.
- Coventry, P., Brown, J., Pervin, J.V.E., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., Piran, C., & White, P.C.L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM – Population Health*, 16.
- Dahlager, L. & Trøstrup, C. (2019). Narrativ metode – arbejdet med lidelseshistorier og fortællingens kraft. I: Frederiksen, J. & Larsen, N.S. (red.) *Undersøgelsesmetoder i sundhedsfagligt arbejde. En grundbog*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Dahlager, L. & Trøstrup, C. (2021). Fortællingens sprog. I: Jørgensen, K. (red.), *Kommunikation – for Sundhedsprofessionelle*. København: Gads Forlag.
- Detweiler, M.B., Sharma, T., Detweiler, J.G., Murphy, P.F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A.S., Halling, M.H., & Kim, K.Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2): 100-110.
- FN (2021). FN's Regionale Informationskontor for Vesteuropa (UNRIC). Mål 11. Bæredygtige byer og lokalsamfund. Findes på: unric.org/da/maal-11/
- Franco L.S., Shanahan D.F., & Fuller R.A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: More than meets the eye. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(8): 864.

- Geertz, C. (1973/2017). *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.
- Gibson, J.J. (1966). *The senses considered as perceptual systems*. Boston: Houghton Mifflin.
- Gibson, J.J. (1979/2015). *The ecological approach to visual perception*. New York: Psychology Press.
- Harper, N. & Dobud, W. (red.) (2021). *Outdoor therapies. An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. New York & London: Routledge.
- Holm, S., & Tvedt, T. (1998). *De grønne områder og sundheden*. Frederiksberg: Det Nationale Center for Skov, Landskab og Planlægning, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kierkegaard, S. (1847). Brev til Henriette Kierkegaard. Findes på: sks.dk/b1/txt.xml#k36
- Koch, N., Stigsdottir, U.K., Randrup, T.B. & Nilsson, K. (2008). *Konceptmodel Terapihaven Nacadia. En model for terapihaver og haveterapi for stressramte i Danmark*. Frederiksberg: Det Nationale Center for Skov, Landskab og Planlægning, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet.
- Lazarus, R. S. (2007). *Stress og følelser – En ny syntese*. København: Akademisk Forlag.
- Lévy-Bruhl, L. (1985). *How natives think*. Princeton: Princeton University Press.
- Lorentzon, L. (2014). Resonansen – det livgivende i relationen. *Social kritik*, 26(138).
- Merleau-Ponty, M., & Landes, D.A. (1945/2012). *Phenomenology of perception*. London & New York: Routledge.
- Li, Q. (2019). *Ind i skoven: Shinrin-yoku – Den japanske vej til et bedre helbred*. København: Gyldendal.
- McKinney, B.L. (2011). *Therapist's perceptions of walk and talk therapy: A grounded study*. New Orleans: University of New Orleans.
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., & Bentsen, P. (2018). *Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og social sundhed*. Findes på: [lang_rapport_effekter_af_friluftsliv_p_sundheden.pdf](#) (videnomfriluftsliv.dk).
- Oh, K.H., Shin, W.S., Khil, T.G., & Kim, D.J. (2020). Six-step model of nature-based therapy process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3): 685.

- Poulsen, D.V. (2015). *How war veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based therapy in a forest therapy garden*. København: Københavns Universitet, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning.
- Revell, S. (2017). Walk and talk therapy: Potential client perceptions. *Place – Scope: (Health & Wellbeing)*, 2(2017): 24-34.
- Rosa, H. (2021). *Resonans: En sociologi om forholdet til verden*. Frederiksberg: Eksistensen.
- Segal, D., Harper, N. & Rose, K. (2021). Nature-based therapy. I: Harper, N.J. & Dobud, W.W. (red.), *Outdoor therapies. An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. London & New York: Routledge.
- Sheet-Johnstone, M. (1999). Thinking in movement. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 39(4): 399-407.
- Sidenius, U., Stigsdotter, U.K., Varning Poulsen, D., & Bondas, T. (2017). „I look at my own forest and fields in a different way“: The lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(1), 1324700.
- Soga, M., Gaston, K.J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 2017(5), 92–99.
- Stelter, R. (2012). *Tredje generations coaching: En guide til narrativ-samskabende teori og praksis*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (2016). *Kunsten at dvæle i dialogen: Kvalificering af professionelle hverdagsdialoger gennem tredje generations coaching*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Trøstrup, C. (2018). *Recap – rehabilitering for cancerramte patienter og deres partner*. København: Københavns Universitet.
- Trøstrup, C. (2021). Narrative inspirationer i sygepleje til kræft ramte mennesker og deres partner. *Tidsskriftet Forstyrrelsen*, 6(1): 17-22.
- Trøstrup, C.H., Christiansen, A.B., Stølen, K.S., Nielsen, P.K., & Stelter, R. (2019). The effect of nature exposure on the mental health of patients: A systematic review. *Quality of Life Research*, 28(7), 1695-1703.
- Velfærdsprofeten (2021). #57: Skoven kalder. Episode 86. 8. oktober 2021. Findes på: share.transistor.fm/s/e79d2250
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York & London: W.W. Norton & Co.