



Naturbaseret terapi vinder frem

Det er tydeligt, at behandling i grønne omgivelser kan noget særligt i forhold til personer med psykiske udfordringer. Det siger psykologer, som arbejder på området. Men der er behov for mere solid forskning om effekter.

Af Regner Hansen, *journalist*
Fotos af Marina Leonova

For over 30 år siden blev der lanceret bredt accepterede teorier om, at naturen giver mennesker ro i sindet. Ydermere blev det fremført, at personer ved at være omgivet af natur opnår en vis helbredende effekt, hvis de har lidelser, der er forbundet med stress i bred forstand. Teorierne var amerikanerne Roger S. Ulrichs om stressreduktion samt Rachel og Stephen Kaplans om genskabelse af opmærksomhed.

Men det er først inden for de seneste 5-10 år, at der er kommet forskning og erfaringsbaseret viden, som dokumenterer positive effekter af at inddrage natur som led i en terapeutisk indsats.

Den danske forskning på området har omfattet en vifte af grupper, heriblandt soldaterveteraner med PTSD, personer med spiseforstyrrelser, folk med senfølger efter hjernerystelse og unge fra hjem med alkohol- eller stofmisbrug.

Meget af forskningen udgår fra forskergruppen Natur, Sundhed & Design på Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet, der som ramme bruger terapihaven Nacadia i Hørsholm i Nordsjælland. Anden erfaringsopsamling foregår som led i programmet Natur til et godt liv – Laboratoriet, som drives af Skovskolen, Københavns Universitet, og Bikubenfonden i et tæt, længerevarende samarbejde.

– I mange psykiske lidelser er der grundlæggende forhold, som man kan arbejde videre med i naturmiljøer. Meget er relateret til stress, sænkning af humøret og en følelse af adskillelse mellem personen og omverdenen, siger Sus Sola Corazon, lektor på Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet.

Mental opladning og spejling

– Naturen hjælper mennesker til at give slip og oplade batterierne. Der er sansestimuli i naturen, som hensætter mennesker i en tilstand af 'blød fascination' og er med til at påvirke opmærksomheden, så den bliver mere spontan, siger Sus Sola Corazon.

– Desuden giver det en følelse af samhørighed med naturen, at naturen er levende, og årstiderne skifter. Mennesket kan spejle sig i naturen, og på den måde kan det måske opnå en accept af sin egen situation, siger hun videre.

Sus Sola Corazon har sammen med Dorthe Varning Poulsen, lektor på samme institut på Københavns Universitet, og andre kolleger lavet en systematisk gennemgang af international forskning om naturbaseret terapi til at afhjælpe stressrelaterede lidelser. 36 studier fra perioden 2010-2018 indgår i analysen.

Konklusionen er, at der er et sammenhængende og stort set utvetydigt bevis for, at naturbaserede interventioner har en positiv effekt på en række følelsesmæssige parametre, som er knyttet til at overvinde stress.

Nu med en kontrolgruppe

Samtidig med, at de står fast på konklusionen, konstaterer Sus Sola Corazon og Dorthe Varning Poulsen, at der er plads til forbedringer i den hidtidige forskning på området: Først og fremmest ville det være godt med en kontrolgruppe i forhold til deltagerne. Desuden er en kreds af deltagere, som er tilfældigt udvalgt, at foretrække frem for deltagere, som af egen drift henvender sig, og som måske har en positiv forhåndsindstilling over for natur.

De fundne mangler inspirerede til et randomiseret kontrolleret studie, som Sus Sola Corazon var med til at gennemføre.

– Vi ville lave et studie, hvor vi anvendte en guldstandard fra videnskaben, siger Corazon.

Ganske vist var mange af deltagerne selvrekruiteret – nogle var henvist af kommuner, andre meldte sig på eget initiativ. Men forskningen var randomiseret i den forstand, at lidt over 80 deltagere blev vilkårligt delt i to lige store grupper, og den ene gruppe gennemgik et forløb med naturbaseret terapi i Nacadia, mens den anden gruppe blev behandlet med en meget anvendt form for kognitiv adfærdsterapi.

Forskerne supplerede den traditionelle metode, som er validerede spørgeskemaer, med kvalitative interviews i forhold til gruppen, der gennemgik naturterapi. Virkningerne blev registeret før og efter behandlingen og yderligere tre gange det følgende år.

Konklusionen er, at naturterapi er mindst lige så virksomt som traditionel kognitiv adfærdsterapi.

– Vi har faktisk svært ved at udpege statistiske forskelle på resultaterne af de to metoder, siger Sus Sola Corazon.

Bedre håndtering af livet

Naturterapi er typisk interventioner, der foregår i et naturmiljø, og som eventuelt udbygges med at benytte naturelementer som værktøjer.

Terapihaven Nacadia er udformet med henblik på at understøtte forskellige sansoplevelser. I ét rum strækker granerne sig mod himmelen og skaber et

højtideligt rum, mens man andre steder har udsigt over haven, og andre igen er tæt omkransede og fremkalder fornemmelse af tryghed. Der er indrettet steder til uforstyrrede samtaler. Derudover er haven anlagt med planter, sten og vand, som kan spille en rolle i terapien. Der er også mulighed for flere typer af fysiske aktiviteter.

Terapien er baseret på naturens rum og symboler i kombination med kognitiv adfærdsterapi og træning af nærvær.

Dorthe Varning Poulsen har gennemført terapi med flere grupper af personer med psykiske lidelser, blandt andet soldaterveteraner, der har været udstationeret i konfliktzoner, og som har PTSD.

– Strukturen og grundelementerne i naturterapien er ens for grupperne. Der kan være sammenfald i udfordringerne, for eksempel følelsen af tab af kontrol. Men det er vigtigt at tænke hver gruppe for sig, og aktiviteterne og tilpasningen kan være forskellig. Naturen kan hjælpe til at komme i kontakt med kroppen og skabe en relation til omgivelserne, forklarer Dorthe Varning Poulsen.

Hun siger, at soldaterveteranerne er motiveret for at lave noget hårdt – for eksempel brændehugning – for at blive udmattet og overvinde tankespind og rastløshed. Naturen hjælper dem til at finde ro. Også når de er i hvile. Det handler også om at mærke deres egen krop, når det gælder personer med tvangsover-spisning, men fordi disse personer har en modvilje mod netop dette, er det nødvendigt at gå nænsomt til værks for at få dem til at gå/sidde/ligge/røre i naturmiljøet.

– Den terapeutiske indsats fokuserer på at skabe mulighed gennem valg af naturmiljø og aktiviteter, som støtter deltageren hen imod det mål, der er sat. Man skal passe på ikke at styre. Det er den enkelte deltager, der – afhængig af ressourcerne – gradvist skal drive forløbet og bruge rummet, siger Dorthe Varning Poulsen.

Et studie om soldaterveteraner, som gennemgik 10 ugers naturbaseret intervention i Nacadia, viste, at samtlige blev bedre til at klare deres tilstand, deres oplevelse af kontrol med livet blev større, og de udviklede redskaber til at håndtere situationer i tilværelsen på en mere hensigtsmæssig måde og opbygge en ny identitet. Resultatet var, at de forbedrede deres formåen til social deltagelse og varetage aktiviteter, uddannelse eller job i løbet af året efter.

Særskilte studier om anvendelsen af naturterapi over for henholdsvis personer med spiseforstyrrelser og personer med senfølger fra hjernerystelse viste ligeledes positive effekter på mestring af lidelsen.





MASTERUDDANNELSE I NATURBASERET TERAPI

Psykologer og andre med videregående uddannelse inden for området og en vis erhvervs erfaring har nu mulighed for at tage en mastergrad i naturbaseret terapi og sundhedsfremme. Uddannelsen udbydes af Københavns Universitet som en af to linjer i uddannelsen til master i landskab og planlægning, og forløbet kan gennemføres i løbet af 3-6 år efter den enkelte deltagers valg. Dorte Varning Poulsen er studieleder på masteruddannelsen.



Dorthe Varning Poulsen hæfter sig ved, at naturterapi synes at have stor "overførbarhedseffekt" i forhold til livet efter terapiforløbet. Hendes observation er med det forbehold, at deltagertallet var relativt beskedent i alle tre studier.

– Selv om personerne er bevidste om, at de har en lidelse, oplever de lidelsen som en mindre byrde, og de bliver gladere, siger Dorthe Varning Poulsen.

Regulering af følelser genoprettes

Også i programmet Natur til et godt liv – Laboratoriet, hvor to af partnerne er TUBA og Askovhus, bliver der opsamlet erfaringer fra indførelsen af naturbaseret terapi som led i det terapeutiske arbejde. Natur til et godt liv – Laboratoriet skal udvikle og undersøge, hvordan øvelser og oplevelser i naturen kan integreres i behandlingen af udsatte unge.

– Terapi i naturen giver mulighed for en mere kompleks, mangfoldig og fyldig indsats end inden-dørs. Deltagerne kan involveres meget mere til at se flere sammenhænge, og de kan arbejde med kompetencer til at tage ansvar for eget liv, siger Poul Hjulmann Seidler, specialkonsulent på Skovskolen under Københavns Universitet.

Sammen med en anden projektleder er han rådgiver i forhold til de seks partnere i programmet.

– Vi klipper naturterapien ind, så den er tilrettelagt efter målgruppens behov og tilføjer således ekstra muligheder i forhold til den terapeutiske samtale, siger Poul Hjulmann Seidler.

Programmet støttes af Bikubenfonden, og både TUBA og Askovhus har indført elementer af naturterapi for deltagerne under ophold i fondens 600 hektar store naturområde Svanninge Bjerge på Sydfoyn. Begge er også begyndt at inddrage naturterapi i eget lokalområde som følge af COVID-19-restriktionerne.

TUBA er landsdækkende og hjælper unge fra hjem med alkohol- eller stofproblemer. Pernille Rodbjerg, som med en baggrund i pædagogisk psykologi er supervisor og regionsleder i TUBA, fortæller om programmet i Svanninge Bjerge, at et hovedelement er en naturvandring med læring, oplevelse og en forståelse af at være i naturen. Vandringen bliver suppleret med lege og øvelser. Det er gruppeterapi.

TUBA-terapeuter har det seneste år taget delelementer ind i det individuelle arbejde med de unge i lokale naturomgivelser.

– De unge falder mere til ro i naturen. Deltagerne får erfaringer med forudsigelighed, fordi naturen ikke stiller krav. De er mindre undvigende i forhold til tilknytning. Desuden er naturen et fantastisk element til at genskabe en følelsesregulering, grænsesætning

og et fællesskab med andre, siger Pernille Rodbjerg.

Hun forklarer, at når de unge begynder behandlingen, har de grundlæggende svært ved at træffe valg og dække egne behov på grund af familiedynamikken, som de er vokset op med. De er ofte uden sprog til at tale om problemer.

– Naturen kan åbne døre til nonverbale oplevelser, som er værdifulde i terapien, siger Pernille Rodbjerg.

En kvantitativ og kvalitativ undersøgelse, der generelt sammenholder unge i TUBA med almindelig gruppeterapi med unge i TUBA med naturinddragelse, viser umiddelbart lovende resultater om effekten af at tage naturaspekten med ind i det terapeutiske arbejde.

Pernille Rodbjerg er ved at lave et komparativt forskningsstudie sammen med Matt P. Stevenson og Asta Cloyd Ebsen, begge videnskabelig assistenter, der går helt tæt på fem unge med naturinddragelse og fem unge uden. Der er indikationer på, at unge med naturinddragelse kan anvende naturens gavnlige virkning i forhold til at takle deres udfordringer.

– Jeg tror bestemt, at de unge har fået et værktøj, som er tydeligt for dem, og som de bruger til at passe på sig selv i stressede situationer, siger Pernille Rodbjerg.

Nye måder at bruge kroppen

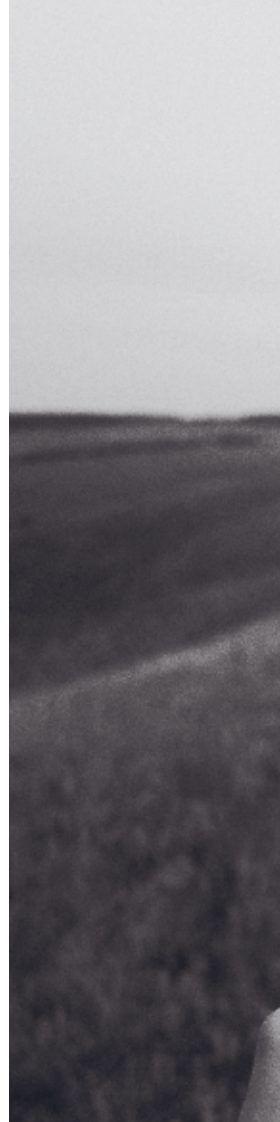
Askovhus ligger i København og er et behandlingssted til mennesker med spiseforstyrrelser. Her er den grundlæggende metode dialektisk adfærdsterapi, som nu bliver suppleret med viden om naturterapi.

Thea Balling, psykolog i Askovhus, fortæller, at stedet blev opmærksom på mulighederne i naturbaseret terapi, fordi mennesker bruger kroppen på andre måder i naturen end ellers. Personer med spiseforstyrrelser har ofte udfordringer med at mærke kroppens behov.

Askovhus har gennemført forløb, der består af naturterapi Hareskoven nord for København, psykologsamtaler, kropsterapi samt ophold i Svanninge Bjerge.

Thea Balling forklarer, at naturterapien både består af naturaktiviteter såsom tænding af bål og opsætning af shelter – og naturterapeutiske øvelser, som har til formål at træne færdighederne inden for den grundlæggende adfærdsterapi. Blandt andet gennem vandreture for gruppen, tænding af bål og opsætning af shelter kan medvirke til at træne færdigheder i mindfulness, opmærksomhed, relationer og følelsesregulering.

– Det giver deltagerne en anden indgang til at mærke følelser og tage stilling til impulser. Naturen kan noget særligt, siger hun.





Thea Balling fremhæver den konkrete "overførbare" fra terapien til hverdagen som et særligt fortrin ved naturbaseret terapi.

– En deltager kan for eksempel tage et opsamlet blad med hjem, der betyder noget bestemt for vedkommende, eller en genstand af udhugget træ fra skoven, der minder deltageren om en færdighed, siger Thea Balling.

Askovhus' foreløbige evaluering baseret på få personer viser, at naturterapien på samtlige tre målte parametre i psykologiske tests har en positiv effekt. Parametrene er spiseforstyrrelsesudtryk og -sværhedsgrad, symptom-tjekliste og generel livskvalitet.

Mere viden – bedre evalueringer

Natur til et godt liv – Laboratoriet er et treårigt program, der foreløbig løber året ud. Ud over at vurdere effekten i forhold til deltagerne er det hensigten at undersøge behandlernes udbytte og beskrive erfaringer om metoderne, oplyser Johanne Lybecker Christiani, som er underviser på Skovskolen. Hun er den anden projektleder.

Alle resultater vil blive formidlet – også til psykologer og behandlingssteder, og de to projektledere vil fortsætte med at udbyde kompetenceudvikling i form af kurser og workshops til behandlere.

– Der findes mange typer intervention i naturen. Det kan pakkes på mange måder. Vi vil gerne blive klogere på, hvad der passer bedst til hvem, siger Poul Hjulmann Seidler.

En tilsvarende melding kommer fra Sus Sola Corazon og Dorthe Varning Poulsen fra forskergruppen Natur, Sundhed & Design.

På Corazons og Varning Poulsens ønskeseddel står nye grupper af deltagere, blandt andet personer, der har senfølger efter kræft, samt "mere validering og store randomiserede studier med kontrolgrupper".

De siger, at der generelt ligger en opgave forude med at udvælge og udforme måleredskaber, der retvisende kan opfange de positive forandringer, som naturen genererer over tid.

De håber på, at det bliver muligt også at anvende redskaber fra neurovidenskaben, der kan måle helbredende forandringer i hjernen som følge af naturbaseret terapi.

– Vi har meget set på den indirekte effekt. Ved hjælp af hjerneskaninger vil det være muligt at påvise virkninger mere eksakt på samme måde, som blodprøver fortæller om immunforsvaret, siger Sus Sola Corazon. •

Læs også artiklen "Natur giver ro i sindet" i Magasinet P, 7/2016: infolink2020.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/18918.pdf