



Natur giver
ro i sindet

Af Regner Hansen, *journalist*
Illustration af Phil Goss

Grønne omgivelser gør godt. Det viser forskning om naturens mentalt helsebringende virkning – et ret nyt felt. Samtidig begynder psykologer at bruge naturen i det terapeutiske arbejde.

300 meter henne ad en markvej, inde i et stykke privat skov, dukker en nyere bygning op, som er af træ og har stråtag.

Indenfor går loftet til kip, og der er panoramavinduer med udsigt til nåletræer som det nærmeste.

Stedet ligger nær Morud på Nordfyn, og det har de seneste tre år været psykolog Mariann Keis' praksis.

– Hensigten er at skabe en modsætning til den hektiske hverdag med arbejde, privatliv og et stort informationsflow. Når klienterne er i naturen, er der ingen deadline, ingen forventninger, ingen støj, siger Mariann Keis.

Hun arbejder med kognitiv terapi og mindfulness under overskriften *Terapi i skoven*. Skoven er altid en ramme, og meget af terapien foregår under åben himmel – det kan være gåture, hvor formålet er at bruge sanserne og for eksempel fornemme vinden på kinderne og det vekslende underlag under fodsålerne.

– Ved at mærke kroppen reducerer man symptomer på stress, siger Mariann Keis, som blev inspireret til at inddrage naturen af sine egne, positive naturoplevelser.

Hun er ikke alene med sit fokus på natur. Internationalt og i Danmark er der de allerseneste år kommet øget opmærksomhed om, hvordan naturen kan medvirke til at forbedre den mentale sundhed hos folk generelt – og hos personer med psykiske problemer i særdeleshed.

I forlængelse heraf er naturen bragt i spil i terapeutisk arbejde – enten som naturbaserede interventioner med aktiviteter, der foregår i et naturligt miljø, eller som naturassisterede interventioner, hvor naturelementer gøres til redskaber i terapien.

Genopretning af opmærksomhed

Allerede tilbage 500 år før vores tidsregning anlagde kong Kyros den Store af Persien den måske første formelle have, hvis formål var at fungere som en lise for sindet. Aspektet blev siden berørt af flere lærde, men

det var først langt henne i 1900-tallet, at der blev foretaget egentlig forskning i forholdet mellem natur, menneske og psykisk velbefindende.

Et par opdagelser stikker ud fra mængden: Roger S. Ulrichs speciale er fysisk indretning i sundhedssektoren. Ulrich publicerede i 1984, mens han var professor på Texas A&M University, USA, et studie, der viste, at hospitalspatienter med udsyn til træer kom sig hurtigere efter en operation end patienter, hvis eneste mulighed var at kigge på en murstensmur.

Og i 1989 fremførte Rachel og Stephen Kaplan, professorer i miljøpsykologi på University of Michigan, USA, i en bog, at mennesker er bedre til at koncentrere sig efter at have været i kontakt med naturen. Kaplan og Kaplan formulerede den såkaldte Attention Restoration Theory om, at naturen adskiller sig fra andre omgivelser ved at være meget lidt krævende og styrende for vores opmærksomhed. Den er en ladestation for de mentale batterier.

Også den friske luft og den grønne farve menes at bidrage til, at der sendes beroligende signaler til hjernen, som derpå får nervesystemet til at sænke pulsen og blodtrykket og nedsætte stressrelaterede hormoner såsom adrenalin og kortisol – og på den anden side øgede ”gode” signalstoffer såsom serotonin og dopamin. Konsekvensen er en stigende følelse af velvære, ro, vitalitet og positivitet, rapporterer det amerikanske videnskabelige magasin *Nautilus*.

– Natur og mental sundhed er et svært område at forske inden for, men det står efterhånden klart, at der findes positive psykiske effekter ved at se på naturen og ved at bevæge sig i naturen, siger Ulrika K. Stigsdotter, professor på Københavns Universitet i landskabsarkitektur med særligt henblik på sundhedsdesign.

Når depression samtidig er den mest udbredte lidelse i verden ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO), og når stressrelaterede sygdomme, heriblandt

Man har ikke særlig meget øjenkontakt under en gåtur. Klienten kan ligesom tale mere frit. Klienten kan se længere, og det giver sandsynligvis også andre associationer.

– Ebbe Lavendt, psykolog

angst, er mere hyppige blandt byboere end resten, så forstærker det interessen for naturens helende kræfter.

Modvirker negativt tankemønster

Netop indskrænket adgang til natur som følge af den stigende urbanisering er afsættet for et forskningsstudie, som Greg Bratman, ph.d.–studerende i miljøpsykologi på Stanford University, USA, fik offentliggjort i *Proceedings of the National Academy of Sciences* sidste år.

Bratman sendte to grupper af deltagere på en halvanden times gåtur – den ene ud i et åbent landskab med spredte egetræer og stubbe, den anden langs en stærkt trafikeret, firesporet vej. Før og efter målte han og kollegerne deltagernes puls, åndedræt, foretog en hjerneskaning på dem og fik dem til at udfylde et spørgeskema.

Der var en markant forskel i et center i den forreste del af hjernen, der er aktivt, når mennesker ruger over noget og har gentagne tanker med negative følelser. Hos deltagerne, som var ude i naturen, faldt hjerneaktiviteten i dette område.

– Man ved, at en stærk tilbøjelighed til at gruble kan føre til depression, og jeg kan påvise, at ophold i naturen kan modvirke denne grublen, siger Greg Bratman.

Professor Rich Mitchell fra Institute for Health and Wellbeing på University of Glasgow, Storbritannien, har på basis af skotske sundhedsdata konkluderet, at fysisk aktivitet i et naturmiljø

nedsætter risikoen for dårlig mental sundhed mere end fysisk aktivitet i andre omgivelser. Mitchell fastslår videre i en videnskabelig artikel i *Social Science & Medicine* – og uden at sætte detaljer på, at aktiviteter i forskellige naturmiljøer giver forskellige positive psykiske reaktioner.

– Fysisk aktivitet er godt i sig selv, men når aktiviteten udfoldes i natur øges effekten,

og det kan modvirke mental overbelastning, siger Rich Mitchell, hvis ambition var at bruge data om ”virkelige mennesker og virkelige aktiviteter.” Forskning fra Japan, Finland og andre steder påviser en kobling mellem ophold i natur og et reduceret udslag på en række stress-indikatorer.

Der er hidtil kun enkelte studier om brugen af natur som et terapeutisk redskab over for personer med psykiske problemer. Matilda van den Bosch, forsker på Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp nær Malmö, har ifølge universitetets egen beskrivelse fundet bevis for, at naturbaseret terapi kan fungere som behandling af for eksempel depression og skizofreni.

Og Marianne Thorsen Gonzalez, som nu er på Institutt for helse og samfunn på Universitetet i Oslo, Norge, har stået i spidsen for et studie om 28 personer med depression, der gennemgik et tre måneders program med ophold og arbejde i en have. Studiet er gengivet i *Journal of Advanced Nursing* og viser, at depression og grublen faldt, og koncentrationsevnen steg. Denne effekt hos personerne gjaldt fortsat tre måneder efter programmets afslutning.

Metaforer og associationer

Blandt de praktikere i Danmark, der har taget naturterapi op, er også psykolog Ebbe Lavendt. Han betegner sig selv om friluftsmenneske, og han fattede interesse for naturterapi efter et kursus, som psykologkollega Anna Adhémar



stod for. Nu leder de to Netværk for Naturterapi, som binder fagfolk og andre med interesse for natur og terapi sammen.

Ebbe Lavendt tilbyder helt rutinemæssigt sine klienter, at samtaleterapien kan foregå udendørs. Han har sin praksis i Københavns centrum, og han plejer at bruge grønne områder tæt på. Den fælles gåtur foregår ofte i Kastellet.

– Når man er i naturen, er det oplagt at finde sine metaforer dér. For eksempel kan klienten beskrive sine tanker som skyer på himlen, der kommer og går. Klienten kan også træne opmærksomheden ved at lægge mærke til noget nyt i omgivelserne, siger han.

– Man har ikke særlig meget øjenkontakt under en gåtur. Klienten kan ligesom tale mere frit. Klienten kan se længere, og det giver sandsynligvis også andre associationer, siger Ebbe Lavendt.

Han betegner samtalen som mere ligeværdig, fordi den foregår væk fra hans praksis, og klienten ikke er ”gæst” hos psykologen.

Nysgerrig på ”Nacadia-effekten”

Naturens terapeutiske potentiale er genstand for forskning i Danmark også. Meget forskning foregår i regi af Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet.

Professor Ulrika K. Stigsdotter fremhæver et tværvideenskabeligt forskningsprojekt mellem instituttet og Statens Institut for Folkesundhed, som har navnet SUSY Grøn. På grundlag af svar fra over 11.000 danskere kunne forskerne blandt andet konkludere, at personer, der bor langt fra et grønt område, har et dårligere psykisk velbefindende og højere stressniveau, end individer, der bor tættere på. På samme måde er der en sammenhæng mellem sjældne besøg i grønne områder og højt stressniveau.

Ulrika K. Stigsdotter er desuden leder af projekter i anvendt forskning i skov- og terapihaven Nacadia i Hørsholm nord for København. Her har Dorthe Varning Poulsen i en ph.d.-afhandling i fjor påvist, at otte krigsveteraner i kraft af 10 ugers behandling med mindfulness og naturbaserede aktiviteter såsom at plante og hugge brænde oplevede, at deres PTSD-symptomer aftog eller blev lettere at håndtere. De fik redskaber til at bruge naturen som et godt sted at være, når de var i særligt stressede situationer. Stigsdotter vil gerne videre med, hvad hun kalder ”Nacadia-effekten”. Det foregår på tre måder: Ved at sammenligne

med konventionel terapi, nemlig kognitiv adfærdsterapi. Ved at lave et langtidsstudie af Nacadia-terapien i forhold til medicinforbrug, sygefravær og brug af sundhedssystemet. Og ved at undersøge, hvad der er ved naturmiljøet, der fremmer rehabiliteringen. Alle omfatter kliniske randomiserede forsøg.

– Vi vil gerne styrke forskningen med et højt evidensniveau. Forskellige psykiske problemer kræver forskellige miljøer og forskellige terapier. Spørgsmålet er, hvilket miljø der virker bedst for hvem? siger Ulrika K. Stigsdotter.

Dorthe Djernis, praktiserende psykolog, bruger Nacadia-haven som ramme for naturterapi til klienter, som er ramt af stress eller PTSD. Hun har et behandlingsprogram med mindfulness i naturen kombineret med naturbaserede aktiviteter. Dette er ledsaget af samtaler i naturen med klienten.

– Klienterne oplever naturen som en støtte til at slappe af og være tryk. Naturen har ingen dagsorden, den er ikke del af de negative mønstre. Alligevel er naturen der, den er et liv uden for dem selv, og den sætter deres egen situation i perspektiv, siger Dorthe Djernis.

– Mere kommer af sig selv under samtalen, siger hun, når hun skal sammenligne samtaleterapi i Nacadia med samtaleterapi i sin praksis i København.

Under Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet, er der desuden flere forskningsprojekter i naturbaseret terapi på Skovskolen i Nødebo i Nordsjælland. Niels Overgaard Blok undersøger muligheden for at anvende narrativer fra naturen i rehabiliteringen af PTSD-ramte krigsveteraner, Poul Hjulmann Seidler forsker i potentialet i naturoplevelser i det pædagogisk-psykologiske arbejde med udsatte børn og unge, og Matthew Stevenson gennemfører et komparativt studie af naturens helbredende virkning på børn med ADHD i forhold til effekten af medicin.

Mere forskning – mere uddannelse

Omfanget og dybden af forskningen i naturterapi er stadig forholdsvis beskedent. Der er forskere, som advarer imod at drage for vidtgående konklusioner på det nuværende grundlag.

Terry Hartig, professor i psykologi på Uppsala Universitet, Sverige, har været med til at gennemgå eksisterende forskning om natur og sundhed. Han påpeger en række faldgruber:

Hvis folk ikke bruger naturen, fordi de oplever den som uoverskuelig og vild, så er det svært at sige noget om naturens effekt på netop deres psykiske velvære. Det er et etisk spørgsmål.

– Rich Mitchell, professor, *University of Glasgow*

- Meget forskning bygger på deltagernes subjektive opfattelse som følge af selvrapportering, mens der kun er få objektive målinger.
- Kun lidt er kendt om årsagssammenhængen mellem de aktive faktorer i naturen og de specifikke psykiske virkninger.
- Natur er i virkeligheden mange ting; fra grønne stribes og buske i byer over plæner og parker til skov og strand.
- Det er ikke kun naturen i det fysiske miljø, som tæller – det gør også sammensætningen af ikke-natur – bygninger, veje, transportforhold og så videre.
- Foruden de grønne omgivelser kan selve "frikvarteret" fra hverdagen betyde noget for den terapeutiske effekt, det sociale element kan spille ind i tilfælde af terapi i en gruppe, og så er der virkningen af psykologens intervention.

– Natur gør godt for mennesker, men man skal passe på med at overfortolke naturens gavnlige virkning, så længe vi ikke ved mere, siger Terry Hartig.

Forskerne minder om, at der findes mennesker, som ikke er trygge i natur, og der kan være en tendens til, at de bliver overset i forskningen.

– Hvis folk ikke bruger naturen, fordi de oplever den som uoverskuelig og vild, så er det svært at sige noget om naturens effekt på netop deres psykiske velvære. Det er et etisk spørgsmål. Man kan ikke tvinge dem til at være med i forsøg, siger Rich Mitchell fra *University of Glasgow*.

Om psykologens rolle siger Ulrika K. Stigsdotter, at man skal huske på, at naturen ikke helbreder i sig selv.

– Der kræves også en terapeut, som er i stand til at arbejde med naturen og tilrettelægge et naturterapeutisk program. Her mangler der uddannelse, siger Ulrika K. Stigsdotter.

I Danmark bliver der her taget et første skridt med et masterkursus i naturterapi og sundhedsfremme, som bliver udbudt fra september på Københavns Universitet. ●