

## NATUREN SOM MED-BEHANDLER? TEORETISKE OG EMPIRISKE OVERVEJELSER OM STEMNING OG RELATIONER I ET TERAPEUTISK RUM

Kirsten K. Roessler<sup>1</sup>, Simon Høegmark<sup>2</sup>, Henning Eichberg<sup>3</sup> &  
Klaus Robering<sup>4</sup>

*Rum, natur, relationer og stemninger er fænomener, som beskrives i en arkitekturpsykologisk tilgang, der i nærværende artikel spørger, om eller hvordan naturen kan understøtte menneskers helbred. Vi undersøger på grundlag af teoretiske præmisser, metodiske overvejelser og empiriske resultater, om og hvordan mennesker med sundhedsmæssige og psykiske udfordringer kan få gavn af ophold i og mødet med naturen. Selv om det er indlysende, at omgivelser kan berige mennesker, så er det ikke ofte, at forskere, kommuner og naturvejledere arbejder sammen i et forsknings- og praksisorienteret projekt. Artiklen beskriver erfaringer fra et pilotprojekt, der bruger naturen som med-behandler for stressramte mænd, og byder samtidig på en teoretisk tilnærmelse til emnet. Pilotprojektet blev gennemført i samarbejde mellem Svendborg kommune og museet Naturama og bestod af tre kursusforløb af otte ugers varighed med i alt 33 mænd. Projektets formål var at bruge naturen som med-behandler for en målgruppe, som ikke har gavn af kommunens øvrige rehabiliteringstilbud, og skal derved forankre et nyt rehabiliteringsforløb for mænd.*

### 1. Pers og Oves fortællinger

*Klokken er 12, fredag middag, og Per flækker brændet i nogle fine små stykker. Han fokuserer på, at de skal blive så tynde og fine som muligt. Efter et stykke tid tager han stykkerne op og mærker på dem, og lader fingrene glide hen over et stykke. Han er tilfreds. Han stabler bålet op i en firkant og tænder ild. I et stykke tid sidder han bare og kigger ind i flammerne og lægger mærke til de forskellige former, flammerne danner, og hvordan de snor sig og slynger sig omkring de fine stykker brænde, han har lavet. Han kigger ud*

1 Professor, Dr.phil., Institut for Psykologi, Syddansk Universitet (SDU).

2 Ph.d.-studerende, naturvejleder Naturama Museum Svendborg & Institut for Psykologi, SDU.

3 Professor emeritus, Dr.phil., Institut for Idræt og Biomekanik, SDU.

4 Professor, Dr.phil., Institut for Design og Kommunikation, SDU.

*over overdrevet til højre for ham og mærker solens stråler på sit ansigt. Han lukker øjnene og mærker efter. Han bemærker, at sensommersolen giver omgivelserne et mere gyldent skær. Han får øje på to skotske højlandskvæg, der står og græsser med deres enormt lange pels. Han lukker øjnene et øjeblik, åbner øjnene igen og kigger ud til venstre. Der er havet. Det har en næsten koboltblå farve i dag og er helt roligt. Hvis han kigger godt efter, kan han lige ane revlerne. Han kigger videre ud – helt ud til horisonten, hvor havet og himlen mødes. Han kan se, hvordan en brise tager fat i trækroenerne, og den grønne farves nuancer ændrer sig og skifter form. Og han ser, hvor mange dybder og farver der er. Han dufter skovbunden og begynder at tænke på, at de har fået at vide, at træer kommunikerer med hinanden via et svampenetværk under jorden. Han tænker på, om man kan snakke med træerne, når nu de kan snakke med hinanden.*

*Nu kommer de andre. De har været inde i skoven og har lavet forskellige sanseøvelser. De sidder rundt om bålet, og Per får øjenkontakt med nogle af dem. Han genkender deres blik og deres kropsholdning, og han ved og kan mærke, hvad de har været igennem. De behøver ikke at sige så meget til hinanden. Der er en gensidig forståelse for de forskellige kriser, de hver især har været igennem. Han kigger rundt på dem. Det er mænd i alle aldre med forskellige sygdomme, med forskellige professioner, men her er de alle på samme hold. En kommer med en sjov bemærkning, og alle griner. Det varer ikke længe, før stemningen er løssluppen, og sjove bemærkninger flyver på tværs af bålet. Vandet begynder at koge, og kaffen er klar. Naturvejlederen begynder at fortælle en historie om, hvordan mennesket har overlevet i naturen, dengang vi var jægere og samlere, og hvordan de har klaret de kriser, de stødte på. Per læner sig tilbage og nyder smagen af kaffe og fortællingen.*

Ove er 52 år, uddannet landmand og har derudover arbejdet med mange andre ting. Han bor sammen med sin kæreste og han har to voksne børn. Igennem hele livet har Ove været meget aktiv og har arbejdet siden han var 16 år. Han har altid været fysisk stærk og har bygget sin identitet op på at være en stor og stærk mand, både mentalt og fysisk. Han fortæller, at han altid selv har klaret det hele, selv i meget pressede situationer. I 2009 opdagede han, at hans ben var hævet, og at der var en masse blå og gule mærker. En morgen efter han var stået op, havde han mistet al energi og kunne ingenting gøre, fordi han var fuldstændig handlingslammet. Han fik konstateret diabetes-2, og kort derefter fik han kroniske ledsmerter og efterfølgende en stærk tinnitus. Han gik altså fra at være en stærk og handlekraftig mand til ingenting at kunne. Det påvirkede ham psykisk og han isolerede sig. Han sagde nej til fødselsdage og andre sociale arrangementer. Efterfølgende blev han ligeledes fyret. Han fortæller, at hans månedlige indtægt faldt, efter han var stoppet med at arbejde, og da sygedagpengene hørte op, blev han sendt på kontanthjælp, efter han havde brugt sin pensionsopsparing. Ove blev sendt ud i flere af kommunens rehabiliteringstilbud, men der var ikke rigtig

nogen af dem, der hjalp ham. I 2015 blev han tilbudt at komme med på *vildmandskurset*. Han fik at vide, at kurset kun var for mænd, og at det foregik i naturen, hvor man skulle have naturvejledning og opmærksomhedstræning samt lave forskellige sanseøvelser og afslutningsvis bål. Kurset ville være otte uger med deltagelse en gang ugentligt, og der var hjemmeøvelser. Ove var meget skeptisk, men mødte op og deltog. Efter den første gang havde han en fornemmelse af, at det hele var ekstremt mærkeligt og grænseoverskridende:

*“Jeg kan huske, at vi mødtes ved Vejstrup Ådal. Vi gik langs et vandløb helt stille i et stykke tid uden at snakke sammen. Derefter skulle vi sidde og lytte til vandløbet samt andre lyde i skoven. Så skulle vi lave ånde-  
drætsøvelser og prøve at lave opmærksomhedsøvelser. Naturvejlederen begyndte så at fortælle historier om planterne, om naturens store sammenhænge. Han spurgte, om der var nogen, der vidste noget om naturen, og jeg sagde, at jeg havde været skovarbejder. Han bad mig fortælle om de forskellige træer. Han sagde, han ikke kunne huske dem alle sammen, og så fortalte jeg. Derefter spurgte han, om der var andre der havde noget at tilføje. Så der kom lige pludselig mange forskellige historier. Og så sang vi fællessang: ‘Åbent landskab’.  
Vi lavede også forskellige udstrækningsøvelser, for at vi bedre kunne mærke vores krop og sanse naturen. Vi sluttede af med bål, hvor vi sad og snakkede om, hvad vi lavede, og hvilket sygdomsforløb vi havde været igennem, men vi grinede og lavede mandehumor og fik tomat-suppe. Naturvejlederen fortalte også, hvordan naturen påvirker os, og hvordan den kan hjælpe os til at få det bedre. Det hele var lidt mærkeligt og grænseoverskridende, og jeg tænkte: ‘Hvordan kan jeg få det bedste ud af dette her?’ Det var en helt anden verden, end jeg var vokset op med eller var vant til, men efterhånden lavede jeg lidt mere op og fik lidt mere energi, som også varede ved, da jeg kom hjem, og for første gang i lang tid fik jeg lavet lidt derhjemme”.*

Ove blev mere bevidst om, hvordan han kunne bruge naturen til at slappe af, fokusere på noget andet end sin sygdom og komme af med angsten. Det største problem, han havde, var tinnitus, men når han kom ud i skoven og ikke kunne høre biler og andre menneskelige artefakter, hjalp det på hans tinnitus. Under kursusforløbet kunne han også mærke, at han kunne abstrahere fra de ledsmerter, han havde. Ove fremhæver især afslutningerne på kursusdagene, hvor man sad omkring bålet. Bålets betydning for den mentale ro, det at kigge ind i flammerne og de snakke, der kom rundt om bålet, kalder han for bålterapi samtidig med, at der var mandehumor. Han synes, han fik en større forståelse af sit eget sygdomsforløb.

## 2. Evaluering af pilotprojektet

Per og Ove, er i midten af 50'erne og har andre navne i virkeligheden. De bor på Sydfyn og har været sygemeldt i flere måneder. De er eksempler på, at menneskers fysiske og mentale sundhed kan være truet, særlig i midten af livet og især for mænd (Case & Deaton, 2015). Mænd bruger i mindre grad offentlige tilbud og har ofte et højt stressniveau, hvilket bl.a. øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme og depression. De rammes hyppigere end kvinder af for tidlig død, har en overdødelighed i de store livsstilssygdomme og generelt en højere dødelighed i alle aldersgrupper (Christensen, Davidsen, Ekholm, Pedersen, & Juel, 2014; Hansen, Jensen, & Carstensen, 2012). Ifølge chefpsykolog på Rigshospitalet Svend Aage Madsen, er det et stigende problem, at mænd ikke opsøger sundhedsvæsnet i tide og at de giver udtryk for at have det bedre end de egentlig har det (Madsen, 2014).

Som følge af integrationspuljen til at fremme ligestilling under Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold, og med blik på at fremme mænds sundhed, har Svendborg Kommune i samarbejde med museet Naturama i 2015 gennemført et pilotprojektet *Vildmand* for mænd med følgende lidelser og problemstillinger: diabetes, hjerte-kar-sygdomme, KOL, kræft, overvægt, kroniske smerter i nakke, skulder, ryg, samt angst eller stress og let depression. Pilotprojektet foregik i naturen og havde en varighed af otte uger med et dagsforløb en gang om ugen. Dette pilotprojekt skal i det følgende tjene som udgangspunkt for refleksion. Artiklen skal drøfte naturens kommunikative og terapeutiske muligheder ved behandling af somatiske og mentale problemstillinger.

I pilotprojektet indgik 33 mænd fordelt på tre kurser, der blev gennemført i 2015. Det overordnede formål med pilotprojektet var at afprøve og opnå praksisbaseret viden om og erfaringer med, hvad der appellerer specifikt til *mænd*, og hvordan disse ønsker sig et sundhedstilbud. Tilbuddet havde fokus på mændenes trivsel og handlemuligheder i forhold til hverdagslivet, livskvaliteten og arbejdslivet. De 33 deltagere var i alderen 25 til 75 år med kun fire mænd mellem 20 og 40 år og hovedparten mellem 40 og 60 år. De kom med et rigt spektrum af problemer, såsom depression, angst, kroniske smerter, stress, hjerte-karlidelser og diabetes. Deltagernes baggrunde var lige så mangfoldige som deres diagnoser. Blandt deltagerne var der blandt andet skolelederen, maskinmesteren, kaptajnen, landmanden, skovarbejderen og sælgeren. Alle var henvist fra forskellige kommunale tilbud.

Denne artikel skal se på den teoretiske baggrund for de psykologiske aspekter samt forskellige stemninger og sansninger, som deltagerne oplevede i naturen. Kan den beskrevne stemning, som deltagerne oplevede i mødet med naturmiljøerne og i fællesskabet, forstås med baggrund i vores teoretiske og filosofiske viden om natur som et rum, der kan fremkalde særlige stemninger? Spurgt anderledes: Hvad ved vi egentlig om naturen?

### 3. Rum, natur og stemninger

Siden den filosofiske refleksions begyndelse har ordet *natur* været en del af disciplinens fagterminologi. Ordet er dog i en høj grad flertydigt. I den mest omfattende forståelse betegner begrebet totaliteten af alt, som har fysisk eksistens. Det er alligevel en næsten tautologisk forklaring, siden adjektivet *fysisk* er afledt fra det græske φύσις, som netop svarer til det latinske *natura*. Spørgsmålet er så, hvad der præcist menes ved det restringerende biord *fysisk*. Dette ord bruges ofte for at adskille objekter, som eksisterer i rum og tid og påvirker hinanden, fra objekter, der – som f.eks. psykiske og (nogle) kulturelle entiteter – eksisterer på en anden måde. Naturen, i den forståelse, er så *verdensrummet* fyldt med disse rum-tidsmæssige, påvirkende og påvirkede objekter. For vores case (pilotprojektet) spiller dog kun en meget lille del af denne omfattende totalitet en rolle: nemlig den del af Fyn, hvori projektets deltager bevæger sig. Man må betegne denne lille del af verdensrummet som deres *omverden*. Nærmere betragtet er et subjekts omverden et aggregat eller netværk af begrænsede *delrum* af naturen – i den lige forklarede, omfattende forståelse – som er sammenkoblet med hinanden og som subjektet opsøger til forskellige formål. Nogle af disse begrænsede delrum er stærkere påvirket af mennesket end andre. Rummet, hvor man arbejder, er det i en højere grad end byparken, hvor man slapper af; og byparken er det mere end skoven, hvori man om søndagen tager sig en eftermiddagstur. I en snævrere forståelse menes natur i dag at være den del af en persons (eller en gruppes) omverden, som ikke – eller kun i en mindre udstrækning – påvirkes af mennesket. I forskningslitteraturen adskiller man i den forstand “*natural environments*” fra “*built environments*” (Montello 2005, s. 275).

Hvad er nu det særlige ved naturen? Hvad er årsagen af den terapeutiske virkning, som f.eks. Per eller Ove oplever i deres fortællinger? I introduktionskapitlet til sit hovedværk *Kosmos*, hvor han analyserer “naturnydelsen” og dens forhold til naturforskningen, gør naturforskeren Alexander von Humboldt (1769-1859) opmærksom på, at der siges på tysk, at man går “ins Freie”, når man tager ud i naturen (Humboldt, 1993). Både på dansk og tysk, kalder man naturen for *fri*. Opholdet i det frie kan *befri* os og vores aktiviteter fra de tvang og restriktioner, som gælder i vores omverdens “civiliserede” (eller “byggede”) del, og åbner på den måde for muligheder, som ellers er lukkede for os. F.eks. kan et fælles ophold i naturen lette den verbale kommunikation (jf. Oves fortælling: “*Så der kom pludselig mange forskellige historier*”) eller omvendt muliggøre en forståelse uden ord. I pilotprojektet er disse effekter en del af naturens terapeutiske virkning.

Ovenfor blev naturen beskrevet som et delrum, hvis indhold kun i mindre grad er påvirket af mennesket. I sine *Prolegomena til enhver fremtidig metafysik* definerer Kant derimod naturen som: “*tingenes tilværelse såfremt det bestemmes af almene love*” (Kant 1783, s. 294). For Kant er naturen er således rummet, hvis objekter står under naturlovene – forstået som naturviden-

skabens love. Men det er næppe den naturopfattelse, som kan forklare naturens terapeutiske virkninger på pilotprojektets deltagere. Selvom de (eller nogle af dem) har været interesserede i “naturens store sammenhænge” (Oves fortælling), og selvom naturvejledning har været en vigtig del i projektet, beror naturens befriende og helbredende virkning sandsynligvis ikke så meget på deltagernes teoretiske interesse i naturen, som den gør på naturens potentiale for at hensætte dem ind i en særlig stemning. Det er helt andre former af natur og rum, der spiller en rolle her. Udgående fra Leibniz (1646-1716) relationelle definition af rummet, som ordningen af det koeksisterende (Leibniz, 1863, 18), argumenterer Ernst Cassirer (1874-1945) for, at der er flere rumformer, som først fylder Leibniz *“rent formelle bestemmelse”* (Cassirer, 1985, s. 103). Det rent formelle rum kan på den måde konkretiseres til et mytisk, æstetisk eller teoretiske rum (Cassirer, 1931). Både rummets *struktur* og dets *indhold* afhænger af den specifikke *meningsordning*, dvs. om man opfatter dets ordningsrelation som en mystisk, æstetisk, eller videnskabelig-teoretisk ordening.

Cassirers overvejelser blev udgangspunktet for Ludwig Binswangers (1955) drøftelse af rumproblemet fra det psykopatologiske synspunkt. Binswanger tilføjer til Cassirers trikotomi yderligere rumformer, herunder det *“stemte rum”* (Binswanger 1955, s. 195-220) og det *“historiske rum”* (ibid., s. 221f), som han anser for de to psykopatologisk mest relevante rumformer. Det stemte rum er *“rummet af vores respektive stemning eller stemthed”* (ibid., s. 205f). Det er rummet, som appellerer til en særlig region af vores psyke, som Binswanger kalder for *“gemyt”* og hvis tilstand vi beskriver, når vi forklarer, hvordan vi føler os *“til mode”*. Det stemte rum står i modsætning til geometriens og fysikkens teoretiske rum, som Binswanger på grund af deres rolle for vores rationelle handlen betegner som *“målrums”* (ibid., s. 200). Til det stemte rum korresponderer et særligt naturbegreb, som han identificerer med Goethes naturbegreb, og som står i modsætning til den af Newton afledte naturvidenskabelige opfattelse af naturen. I det stemte rum åbenbarer naturen sig gennem dens sanselige kvaliteter for mennesket og påvirker på den måde dets gemyt. En sådan oplevelse beskriver pilotprojektets deltager Ove helt til sidst i sin fortælling: *“(…) det var meget mærkeligt på en rar måde, og jeg følte endeligt, at det hele var okay; jeg var opstemt, jeg var bare okay”*. Ove beskriver i sin fortælling, hvordan naturvejlederen skaffer en sammenhæng mellem deltagernes stemte rum og deres forfædres historiske rum og på den måde skaffer tryghed og en hjemmefølelse i naturen: *“(…) bad han os ... at forestille os, hvordan vores forfædre havde levet med det og brugt det at overleve”*).

#### 4. Naturen som potentiel med-behandler

##### *Historisk rids*

Allerede i antikken har man anvendt naturmiljøer til at komme sig over forskellige sygdomme. Den græske filosof Epikur (341-270) grundlagde og etablerede sin skole "Haven" i Athen. Skolen havde til formål at skabe idealitet for sundhed med fokus på frihed, sindsro, rekreation, glæde, refleksion og på, at man her kunne komme sig over sygdomme. To årtusinder senere findes solid og evidensbaseret forskning i at bruge naturen og omgivelserne til at øge livskvalitet, håndtere kroniske sygdomme og afhjælpe stress og depression (Stigsdotter et al., 2011; Kaplan & Kaplan, 1989; Ottosson & Grahn, 2008; Ulrich, 1983).

I USA og England erfarede man, at hjemvendte soldater med krigsneuroser, posttraumatisk stress-syndrom (PTSD), med fordel kunne behandles med aktiviteter i naturmiljøer. Efter 2. verdenskrig, Korea-krigen og Vietnam-krigen blev behandlingsformen udviklet, og professionen *horticultural therapist* opstod. Her blev behandlingsformen sat i system og var målrettet på at rehabilitere PTSD-ramte personer med *horticultural therapy*. I 1950'erne og 1960'erne blev behandlingen udvidet til hjerte-lunge-syge, personer udsat for overgreb, samt personer med autisme og Alzheimers syndrom (Grahn, 2005). I 1960'erne så den amerikanske psykiater Harold Searles et potentiale i, at oplevelser med dyr og natur igangsætter og fremmer kreative processer, der er vigtige i rehabiliteringsprocesser, idet de beforder reduktion af angst og smerte, genopretter selvfølelsen, forbedrer fornemmelsen af realitet og fremmer tolerance og forståelse af ens egen tilstand. Disse processer er vigtige for at opnå en bedre livskvalitet for personer, der lider af stress, let depression, kronisk sygdom eller er i krise (Searles, 1960). Hypotesen om, at mennesket grundlæggende responderer positivt på naturen, er nogle gange forbundet med evolutionsteoriske overvejelser. Begrebet *Biophilia* betegner den instinktive forbindelse mellem mennesker og deres livsverden. Hjernen er udviklet i kontakt med naturen, og de sanseindtryk, som vi får i naturen, giver os mening og mental sundhed. Der udvikles enten en *philia* (positiv følelse) eller en *phobia* (angst) (Wilson, 1984; Annerstedt & Währborg, 2011).

##### *Forskningsteorier*

Blandt de nyere teorier er især to af betydning for forskningsfeltet.

Den ene er *Aesthetic Affectice Theory*, hvis ophavsmand er den amerikanske miljøpsykolog Roger Ulrich, der oprindeligt undersøgte hospitalspatienter og deres respons på adgang til grøn natur. Forskning pegede blandt andet på, at naturbaserede behandlingsformer og rehabiliteringstilbud kan sænke medicinforbruget og forkorte hospitalsophold. Derfor kan det give en økonomisk gevinst at prioritere midler til området, der omhandler natur og mental sundhed. Forskellen i den psyko-fysiologiske stressreduktion viste sig at være signifikant alt efter om patienten havde adgang til naturen eller ej

(Ottosson, 2007). Ifølge Ulrich føler patienter, der modtager medicinsk behandling, sig ofte psykisk mere skrøbelige. Naturens helende effekt er sandsynligvis størst, når personer oplever et højt stressniveau (f.eks. højere blodtryk, ændret hjerterytme, muskelspændinger). Mennesket har en evne til at bedømme, hvorvidt et miljø er godt og trygt (Ulrich, 1983). Dette bygger på menneskets grundaffekter: glæde, interesse, forbløffelse, frygt, vrede, væmmelse, bedrøvelse, skamfølelse og afsky (Stigsdotter & Randrup, 2008). Især de negative affekter har været vigtige for menneskenes overlevelse. Såfremt vi opholder os i natur- og parkmiljøer, som vores følelser signalerer som gode og trygge, øges vores positive følelser (Randrup, Schipperijn, Hansen, Jensen, & Stigsdotter, 2008). I et bymiljø med kun lidt natur er det svært for mennesket at stole på sine affekter, og i stedet anvender vi vores logisk tænkende instinkt. I et bymiljø forekommer der usikkerhed og fysiologisk stress, og det er sværere for vores instinkter at afkode, at faren er drevet over, hvilket på sigt leder til træthed, irritation og stress (Kaplan, Austin, & Kaplan, 2004).

Den anden teori, *Attentive Restoration Theory* (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan et al., 2004), skelner mellem to grundlæggende måder at tænke på: den *fokuserede opmærksomhed (directed attention)* og den *spontane opmærksomhed (indirect attention)*. Den fokuserede opmærksomhed bruger vi f.eks., når vi opholder os i byen, laver kontorarbejde eller kører bil (Ottosson, 2007). I disse situationer bombarderes vi med information, som kræver vores opmærksomhed. Vi må ubevidst sortere al uvæsentlig information væk. Hvis vi hele tiden befinder os i miljøer, hvor vi skal sortere uvæsentlig information væk, kan dette resultere i mental træthed i form af udbrændthed og stress. Af den grund har mennesket brug for *hvile* fra sin fokuserede opmærksomhed. Dette kan ske i naturen, der pirrer sanserne og instinktivt fremkalder spontan opmærksomhed. Naturens helende og restituerende effekt kan altså forklares med, at vi overordnet besidder to forskellige former for opmærksomhed (Kaplan et al., 2004), som vi anvender alt efter hvilket miljø vi befinder os i (Caspersen & Olafsson, 2006).

### ***Nordiske perspektiver***

Skandinavien med dens forholdsvis intakte natur, burde være et optimalt sted for natur-understøttet behandling. Alnarps terapeutiske have i Sverige har været en frontløber i feltet. Her udviklede forskere omkring landskabsarkitekten Patrik Grahn som initiativtager flere former for terapihaver (Grahn, 2005). Og Grahn og Stigsdotter udviklede også den såkaldte *Supportive Environment Theory* (SET). Teorien argumenterer for, at mennesket er udviklet i en kontekst mellem natur, kultur og sociale forhold. Grahn op sætter fire trin i pyramideform, hvor det nederste trin er lav kapabilitet og passivitet, mens de øverste trin er kendetegnet ved udgående involvering og mindre behov for støttemiljøer. Grahn har opstillet følgende otte krav for kvaliteter af støttemiljøer (Stigsdotter et al, 2011):



- Uforstyrret liv: fredelige, stille, trygge og sikre forhold
- Natur: fascination med den vilde natur
- Rigdom på arter: forskellige arter af flora og fauna
- Plads: som at træde ind i en anden verden
- Udsigt: åbent rum med udsigter
- Refugie: et fristed, et afsides sted
- Socialitet: en arena for social vekselvirkning
- Kultur udtryk for menneskelig arbejdskraft og menneskelige værdier

I Danmark er der indrettet flere naturbaserede terapihaver. En af dem, der forskes med, er med i projektet Nacadia, som bygger på forskningen i Alnarp (Stigsdotter & Randrup, 2008). Man har anbefalet, at der bliver etableret flere forskningsprojekter med fokus på natur og mental sundhed, for at sammenligne de forskellige resultater (Corazon, Stigsdotter, Jensen, & Nilsson, 2010).

I Danmark findes der desuden nogle mindre, men etablerede forskningsmiljøer, som beskæftiger sig med sammenhænge mellem natur og sundhed i forbindelse med *bevægelse* (Troelsen, Roessler, Nielsen, & Toftager, 2008; Roessler, 2012, 2015). Desuden findes mere kulturelt orienterede studier om friluftsliv under aspektet bevægelse og oplevelse (Eichberg, 2010, 2013). Også i Norge har man undersøgt sammenhæng mellem ældre (især mænd), natur og helbred (Ramsland, 2015).

## 5. Virkningsmekanismer: Fire måder at møde naturen på

Pilotprojektet har arbejdet med fire forskellige dele: *natur og naturvejledning* (Kaplan & Kaplan, 1989; Searles, 1960; Stigsdotter & Randrup, 2008; Ulrich, 1983), *meditation og opmærksomhedstræning* (Grossman et al., 2010; Kabat-Zinn, 2003), *kropsforfølelse og balance* (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, & Sherman, 2012; Kirk, 2009) og *fællesskab* (Bruner & Kalmar, 1998; Jespersen, 2008).

De fire elementer var gennemgående i kursusforløbet. Den sidste kursusdag mødtes deltagerne med *Vildmandsforeningen*, som består af tidligere kursister fra vildmandskurserne. Kurset foregik forskellige steder i naturen og adskilte sig på den måde fra konceptet, der blev bygget op omkring terapihaver (Stigsdotter & Randrup, 2008), men inddrog den relevante forskning fra disse studier.

Ved at kombinere de fire metodetilgange vil fremtidigt studie undersøge, om konceptet kan have en gavnlig effekt på mænd, der har været udsat for en livskrise (diabetes, hjerte-kar-sygdomme, KOL, kræft, overvægt, kroniske smerter i nakke, skulder, ryg samt angst eller stress og depression) og derved skabe et rehabiliteringstilbud, som er tilpasset målgruppen.

### ***Natur og naturvejledning***

Naturvejledning blev brugt til at introducere naturen for kursisterne ved et umiddelbart møde med naturfænomener, ved at fortælle om naturens dyr og planteliv i samspil med mennesket og om, hvordan det hele er forbundet i naturens kredsløb. Hvor finder man det mest behagelige sted i forhold til vejr og vind, og hvilken sindstilstand er man i? Deltagerne blev udsat for forskellige sanseøvelser med eller uden bind for øjnene. De smagte på naturens spisekammer. De fik praktiske teknikker til at lave bål og en lejrplads. De skulle også bare sidde helt stille og være i naturen.

Ophold i naturen og fokus på sanserne kan optimere oplevelsen af velvære, som er en vigtig proces i restitution (Sigsdotter et al., 2011; Stigsdotter & Randrup, 2008).

### ***Meditation og opmærksomhedstræning***

Et systematisk review viser stor evidens for, at meditation kan reducere stress og har også en langtidseffekt på depression, mindsker forbruget af alkohol og stoffer, øger livskvalitet og forebygger sundhedsmæssige effekter ved at styrke immunforsvaret (Chiesa & Serretti, 2010). Ved at bruge naturen som behandlingsrum viser det sig, at der muligvis kan skabes synergi således at helbredelsen forstærkes (Corazon, Stigsdotter, Moeller, & Rasmussen, 2012).

Kursisterne lærte også at bruge enkle åndedrætsteknikker og meditationsøvelser til at arbejde med deres spontane opmærksomhed. På kurset blev meditationsforløbet tilpasset årstiderne samt vejr og vind. Der veksledes mellem siddende, stående, gående og liggende meditationsformer. Kursisterne skulle være til stede med det, de var i gang med, via den spontane opmærksomhed. Forskning peger på, at meditationsformer kan fremkalde spontan opmærksomhed på samme måde, som naturmiljøer gør det, og kan forbedre livskvaliteten for folk med stress, depression eller træthed (Grossman et al., 2010; Kabat-Zinn, 2003). Ved at tage mindre dele ud af mindfulness-programmet og udøve det i naturen, forsøgte kurset at give deltagerne nogle redskaber til at fremkalde den spontane opmærksomhed, hvor deltagerne bare scannede omgivelserne og derved gav kroppen mulighed for at restituere. Dette skete med henblik på at øge deres livskvalitet og for at anvise nogle metoder til et bedre hverdagsliv (Crane et al., 2013).

### ***Kropsfornemmelse og balance***

Kurset inddrog også balanceøvelser, kropsøvelser og strækøvelser. Ifølge reviews af yogas effekt på fysisk og mental sundhed, kan yogapraksis være med til at ændre adfærd (Büssings et al., 2012), så egenomsorg forbedres samt tro på egen formåen og selvtillid, som ofte er forbundet med yderligere positive helbredsmæssige virkninger. I kurset blev forskellige yogaøvelser tilpasset målgruppen kombineret med motoriske øvelser for at fokusere på deltagernes egen kropsforståelse. Yogapraksis har nogle positive indvirknin-

ger i kombinerede behandlingsformer. Derudover inddrog kurset forskellige lege som fysisk aktivitet for at få pulsen op og gang i kredsløbet. Leg kan med fordel bruges til fysisk aktivitet og kredsløbstræning, som er vigtig for vores fysiske helbred, men også for vores kognitive tænkning og indlæring af nye adfærdsmønstre (Kirk, 2009).

### ***Fællesskab og Vildmandsforeningen***

Kurset fik skabt relationer mellem deltagerne. Man skulle føle sig tryk ved hinandens selskab og gennem fortælling af sin egen historie skabe en fælles fortælling i gruppen. Man kunne slappe af, lige meget hvordan man havde det. Man kunne støtte og styrke hinanden i et frirum, hvor man havde fortrolighed i forhold til fællesskabet. Gruppen skulle føle sig ligesindet og udveksle erfaringer i forhold til, hvordan deltagerne havde taklet eller håndteret deres kriser.

Et af målene med kurset var at få skabt et socialt netværk, som også var til stede, efter at kurset var afsluttet. Derfor blev Vildmandsforeningen, som tidligere nævnt, etableret. Foreningen byggede på metoderne fra kurset og havde til formål at fastholde kursisterne i forbedringen af deres livskvalitet og håndteringen af deres hverdagsliv. Via kurset var det hensigten at skabe gruppedynamik og positive relationer i det etablerede fællesskab med en langtidseffekt. Foreningen var på ture hver 14. dag hele året rundt.

En af de centrale dele i det at skabe et fællesskab var fortællingen, *den narrative metode*. En fortælling forbinder (ifølge Bruner, 1998) to sider: en række af begivenheder, som man har oplevet i historien, og en individuel vurdering ud fra ens egne erfaringer. En fortælling indeholder både en kausal dimension, hvor der skabes en sammenhæng mellem konkrete oplevelser, og en normativ dimension, hvor modtageren af fortællingen kan vurdere og forholde sig personligt til historien. Med perceptionen skabes der et indtryk og en erkendelse via sanserne og en opmærksomhed, som kan munde ud i en positiv følelse af forståelse. En fortælling kan give indre billeder og dermed skabe relationer til ens egne erfaringer, mens den i gruppesammenhæng kan skabe en fælles fortælling, som giver mening for fællesskabet (Bruner & Kalmar, 1998).

I mange kulturer, grupper, foreninger og fællesskaber er sang med til at skabe en følelse af fælles forståelse, sammenhold og mental styrke. Fælles sang kan være med til at styrke immunforsvaret, øge humøret og give livsglæde. Desuden aktiverer fællessang funktioner såsom vejtrækning, rytme, koncentration og hukommelse. Efter en fællessang er det nemmere at tale eller arbejde med noget, der er svært for os (Jespersen, 2008). Derfor blev der altid sunget fællessang i løbet af en kursusdag, og når vildmandsforeningen var på tur.

## 6. Udfordringer for psykologien

Pers og Oves historier er ikke fortalt med henblik på at “sælge” naturen som den optimale behandler til psykiske problemstillinger. Men deres historier fortæller om forhold mellem fællesskab, natur og personlig sundhed, som udfordrer psykologien, der normalt ikke tænker naturen med som potentielt sted for terapi.

Artiklen har diskuteret ophold i naturen som en alternativ tilgang til at nå ud til en bestemt gruppe af mænd. Oplevelsen af at være i naturen, samt de forskellige sanselige tilgange og stemninger, som deltagerne mærkede på deres krop, ændrede deres opmærksomhed fra at have meget fokus på deres mentale eller fysiske tilstand til at være tilstede i de sceniske oplevelser. De oplevede en spontan opmærksomhed i mødet med forskellige naturmiljøer. I fællesskabet med andre ligesindede mænd opstod der en meningsfuldhed og et håb om en forbedret livskvalitet. Processen kan beskrives som en konfiguration af rum, tid, relationer og stemninger (Mindegaard, Andkjær, & Svendsen, 2014).

Én ting er naturens *rum* og mangfoldigheden af atmosfærer. Træerne i skoven, en ådal og bølgerne på havet påvirker mennesker. Hvordan udformer denne vekselvirkning sig, og hvilken rolle spiller menneskenes aktiviteter – bevægelse, lege, bål – som deltagerne oplevede som helbredende? En miljøpsykologi må tage højde for denne menneskelige og dermed kulturelle dimension af naturens rum.

Desuden ændrer rummet sig hele tiden. Lyset, farverne og duftene skifter med sæsonernes skiftende vejr- og vindforhold. Det er altså naturens *tid*, der påvirker menneskene. Naturens tid bliver ofte, også i interviewene, karakteriseret som ro eller ro-givende. Ude ved vandet går tiden i stå, og man rejser tilbage i tiden. Denne ro blev i det beskrevne projekt understøttet af meditationsøvelserne og opmærksomhedstræning. Oplevelsen af ro er heller ikke en objektiv egenskab af naturlandskaber, men må ses i det psykiske og kulturelle spændingsfelt, som stress har opbygget i deltagerens hverdagsliv.

Deltagerens fortællinger beskriver desuden den betydning, som *relationerne* i gruppen og relationen til kursuslederen havde for deres oplevelse. Især var fortællingen med til at skabe den stemning i forhold til naturen og indenfor gruppen, som deltagerne beskrev som helbredsfræmmende. Gennem deres fælles oplevelser opdagede og opbyggede kursisterne nye relationer mellem hinanden. Naturen var altså ikke kun “derude”, men virkede menneske og menneske imellem.

Konklusionen af pilotprojektet er, at man med fordel kan bruge naturen i rehabiliteringen af mænd via en tilgang, hvor man kombinerer natur med naturvejledning, samt meditation med forskellige opmærksomhedstilgange og kropslige aktiviteter, som er bygget op omkring et fællesskab, der skaber positive relationer og udvider deres sociale netværk. Det har Svendborg

kommune taget konsekvensen af, ved efter pilotprojektets afslutning at forankre kurserne i kommunens rehabiliteringstilbud. Efter endt kursusforløb bevirker Vildmandsforeningen, at mændene fastholder netværket og redskaberne fra kurserne.

For at opnå et bedre grundlag og gennemsigtighed for metoderne i pilotprojektet kræver det mere forskning og sammenligning med andre studier, som kan sidestilles med strukturen og forløbet i pilotprojektet, og ikke kun læner sig op ad de interessante forskningsresultater, der er lavet i forhold til terapihaver.

Psykologien er udfordret til at fokusere på de *stemninger*, som menneskene oplever og samtidigt skaber i naturomgivelser. Stemningerne opstår både indeni menneskene, som følelser, og i mellemrummet mellem menneskene og naturen. Denne atmosfæriske dimension er uhåndgribelig, men ifølge de beskrevne sundhedsbiografier i høj grad helbredsrelevant.

Med *rum, tid, relationer* og *stemninger* som psykiske fænomener – nærmer man sig en miljøpsykologi, der spørger, om eller hvordan naturen kan understøtte menneskers helbred. Praktiske tiltag som det nævnte projekt med dets sundhedspolitiske baggrund er en del af denne udfordring, lige som den teoretiske, sundhedspsykologiske forundring over naturen som med-behandler.

## REFERENCER

- Annerstedt M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388.
- Binswanger, L. (1955). Das Raumproblem in der Psychopathologie. I: Binswanger, L., *Ausgewählte Vorträge und Aufsätze*. Bd. 2 (s. 174-225). Bern: Francke.
- Bruner, J., & Kalmar, D. A. (1998). Narrative and metanarrative in the construction of self. I: Ferrari, M., & Sternberg, R. J. (Red.). *Self-awareness: Its nature and development* (s. 308-331). New York: Guilford.
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2012.
- Case, A., & Deaton, A. (2015). Rising morbidity and mortality in midlife among white non-Hispanic Americans in the 21st century. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(49), 15078-15083.
- Caspersen, O. H., & Olafsson A. S. (2006): *Oplevelsesværdier og det grønne håndtryk. En metode til kortlægning og udvikling af friluftsoplevelser i Hovedstadsregionen*. Park og Landskabsserien nr.27. Hørsholm: Skov og Landskab.
- Cassirer, E. (1931). Mythischer, ästhetischer und theoretischer Raum. *Beilagenheft zur Zeitschrift für Ästhetik und allgemeine Kunstwissenschaft* 25, 21-36. Genoptrykt i E. Cassirer (1985), *Symbol, Technik, Sprache. Aufsätze aus den Jahren 1927-1933* (s. 93-119). Hamburg: Meiner.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252.

- Chong, C. S., Tsunaka, M., & Chan, E. P. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. *Alternative therapies in Health and Medicine*, 17(1), 32-38.
- Christensen, A. I., Davidsen, M., Ekholm, O., Pedersen, P. V., & Juel, K. (2014). *Danskernes sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Jensen, A.G.C., & Nilsson, K. (2010). Development of the Nature-Based Therapy Concept for Patients with stress-related illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 35-50.
- Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Moeller, M.S., & Rasmussen S.M. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness-and-acceptance based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 335-347.
- Crane, R. S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R. P., Williams, J. M. G., Bartley, T., ... Surawy, C. (2013). Development and validation of the mindfulness-based interventions-teaching assessment criteria (MBI: TAC). *Assessment*, 20(6), 681-688.
- Eichberg, H. (2010). Outdoor activities and landscaping. Understanding natures in plural. I: Eichberg, I. H., *Bodily Democracy* (s. 80-101). London: Routledge.
- Eichberg, H. (2013). Stiens fænomenologi – friluftsliv mellem natur og kultur. *Idrottsforum.org*. Lokaliseret den 10. september 2018 på: [https://idrottsforum.org/eichen\\_bischoff130212/](https://idrottsforum.org/eichen_bischoff130212/)
- Grahn, P. (2005). Att bota människor i en trädgård. I: Schmidtbauer, P., Grahn, P., & Lieberg, M. (Red.), *Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården* (s. 127-145). Stockholm: Forskningsrådet Formas.
- Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'souza, M., Mohr, D., Penner, I., & Steiner, C. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training A randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141-1149.
- Hansen, M., Jensen, M., & Carstensen, B. (2012). Causes of death among diabetic patients in Denmark. *Diabetologia*, 55(2), 294-302.
- Humboldt, A. von (1993). *Kosmos. Entwurf einer physischen Weltbeschreibung*. Alexander von Humboldt Studienausgabe, Bd. 7. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Jespersen, K. V. (2008). Den sunde fællessang. *Dansk Musikterapi*, 5(2), 14-17.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156.
- Kant, I. (1783). Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können. I: *Kants gesammelte Schriften. Ed. Königlich Preussische [senere: Deutsche] Akademie der Wissenschaften. Bind IV* (s.253-383). Berlin: de Gruyter 1903.
- Kaplan, R., Austin, M. E., & Kaplan, S. (2004). Open space communities: Resident perceptions, nature benefits, and problems with terminology. *Journal of the American Planning Association*, 70(3), 300-312.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kirk, H. (2009). Godt nyt om gamle hjerner. *Månedsskrift for Praktisk Lægegering*, 87, 646-652.
- Leibniz, G. W. (1863). Initia rerum mathematicorum metaphysica. I: Leibniz, G. W., *Mathematische Schriften. Bd. 7: Die mathematischen Abhandlungen* (s. 17-29). Red. Gerhardt, C. I. Halle: Schmidt Genoptryk (1971) Hildesheim: Olms.
- Madsen, S. A. (2014). *Mænds sundhed og sygdomme*. København: Samfundslitteratur.

- Mindegaard, P., Andkjær, S., & Svendsen, A. M. (2014) (red.): *Bevægelser og kropskulturelle mønstre. Konfigurationsanalysen i teori og praksis*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Montello, D. R. (2005). Navigation. I: Shah, P., & Miyake, A. (Red.). *The Cambridge Handbook of Visuospatial Thinking* (s. 257-294). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ottosson, J. (2007). *The Importance of Nature in Coping*. Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (2008). The Role of Natural Settings in Crisis Rehabilitation: How Does the Level of Crisis Influence the Response to Experiences of Nature with Regard to Measures of Rehabilitation? *Landscape research*, 33(1), 51-70.
- Ramslund, L. T. (2015). With nature and the outdoor as a resource. A case of a one-footed elderly man in a wheelchair. *Physical Culture and Sport – Studies and Research* 65(1), 24-30.
- Randrup, T., Schipperijn, J., Hansen, B., Jensen, F., & Stigsdotter, U. (2008). *Sammenhæng mellem grønne områders udtryk og brug set i forhold til befolkningens sundhed*. København: Skov og Landskab.
- Roessler, K. K. (2012). Healthy Architecture. Can environments evoke emotional responses? *Global Journal of Health Science*, 4(4), 83-89.
- Roessler, K. K. (2015). Arkitektur og Psykologi. Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum. *Movements*, 15(2).
- Searles, H. F. (1960). *The Nonhuman Environment in Normal Development and Schizophrenia*. New York: International Universities Press.
- Stigsdotter, U., & Randrup, T. (2008). *Konceptmodel terapihaven Nacadia. En model for terapihaver og haveterapi for stressramte i Danmark*. Frederiksberg: Skov & Landskab.
- Stigsdotter, U. K., Palsdottir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., & Grahn, P. (2011). Nature-based therapeutic interventions. I: Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K., & Schipperijn, J. (Eds.), *Forests, trees and human health* (s. 309-342), New York: Springer.
- Troelsen, J., Roessler, K. K., Nielsen, G., & Toftager, M. (2008). De bolignære områders betydning for sundhed, *Movements*, 08(4).
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. I: Altman, I., & Wohlwill, J. (Red.), *Human Behavior and Environment*, 6, Behavior and Natural Environment, 85-125. New York: Plenum.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.