



MODELFOTOS: BAW/SCANPIX

Tilbage til - ■ Af Anna Adh mar og Katrine Dall Jørgensen

# En **naturalig** psykologi

Naturterapi dækker over et bredt spektrum af behandlingsformer, men med det til fælles, at de inddrager naturen som interventionsmetode. Interessen og udbredelsen er i vækst, også blandt psykologer.

■ En eftermiddag i februar 2008 sidder omkring 30 psykologer, psykiatere, psykoterapeuter og ergoterapeuter på græsset i Frederiksberg Have fordybet i en guidet meditation. Forbipasserende sk ver med undren og nysgerrighed hen imod den tavse forsamling, der har opmærksomheden fæstnet på skyerne, træerne, vandet og hejren ved søens bred.

Den meditative seance er guidet af den australske psykolog George Burns. Han er i Danmark for at holde en work-

shop om, hvordan brug af naturen kan understøtte det psykoterapeutiske virke. George Burns har arbejdet med at inddrage natur i sin kliniske praksis i over 30 år og er forfatter til *Nature-Guided Therapy* – en af de meget få psykologfaglige bøger om emnet (Burns, 1998).

Bag workshoppen står Center for Naturterapi, et nyt psykologfagligt ressourcecenter, hvis formål er at sætte fokus på anvendelse af naturen som støtte i psykologisk intervention. Selv om milj psykologien i mange år har beskæftiget >

- > sig med menneske-miljø-forhold, er det terapeutiske potentiale, der ligger i dette forhold, relativt uudforsket og uprøvet inden for det kliniske, sundhedspsykologiske felt.

I det følgende gives en kort beskrivelse af den underbyggende empiri, ligesom nogle teorier og metoder, der i dag bliver anvendt af praktikere inden for feltet, omtales. Endelig ønsker vi at pege på nogle kliniske anvendelsesområder, der profiterer af naturassisteret interventioner.

### Udbredelsen af interessen

En stigende interesse herhjemme i naturen som psykologisk intervention kan spores i den øgede mængde artikler [1] samt akademiske og private aktiviteter, der inddrager feltet. Mest kendt er nok København Universitetets (Center for Skov og Landskab) kommende terapihave, som er ved at slå rødder på Arboretet i Hørsholm nord for København og stærkt inspireret af Svensk Landbrugs Universitets forsknings- og stressbehandlingsterapihave i Alnarp.

Blandt initiativerne kan nævnes Arbejdsmedicinsk Klinik på Hillerød Hospital, der for nylig har igangsat et stressbehandlingsprogram, som integrerer både gåtur i naturen og mindfulness-træning.

I udlandet er opmærksomheden på naturens psykologiske potentiale mere udbredt. Den britiske organisation for

sindslidende, Mind, appellerer i sit arbejde til en ”grøn dagsorden for psykiske sundhed”, der inddrager ’ecotherapy’ (naturterapi eller natur-assisteret terapi) som en legitim og tilgængelig behandlingsmulighed for sindslidende (Mind, 2007). Appellen er primært baseret på forskningsresultater fra Essex Universitet, der demonstrerer klare psykiske sundhedsfordele ved at motionere i grønne områder frem for ikke-grønne områder, målt på bl.a. blodtryk og hjerterytme, selvværd og sindstilstand (Pretty et al., 2005). Mind baserer sit videre argument på evidens fra anden forskning, som påviser generelle restorative og stressnedsættende effekter af naturkontakt (fx Stigsdotter & Grahn, 2003; Whitehouse et al., 2001).

The British Medical Journal har også skrevet om det positive potentiale, der ligger i udvikling af naturterapeutisk interventioner i forhold til behandling af psykiske sundhedsproblemer (Burls & Caan, 2005).

### Hvad er naturterapi?

Naturterapi (ecotherapy) som begreb er en upræcis og uhåndterlig størrelse. Bedst kan det måske forstås som en ’paraplybetegnelse’, der beskriver flere forskellige tilgange og teoretiske retninger – alle med det til fælles, at de inddrager naturen som interventionsmetode med det formål at fremme psykisk sundhed og behandle psykiske lidelser.



” *Flere spændende hypoteser forsøger at beskrive de positive processer, der opstår i mødet mellem mennesket og naturen.* ”

Under naturterapi kan blandt andet nævnes haveterapi, 'healende haver'/stresshaver, dyreassisteret terapi, wilderness therapy/adventure therapy og socialpsykiatriske projekter som 'civic environmentalism' eller 'green gyms' (naturplejeprojekter), 'green care' (landbrug og produktionshaver) og 'walking for health'. Derudover et helt spektrum af eklektiske strategier, som benyttes af klinikker, der integrerer naturen i deres daglige arbejde. Eksempelvis tager dette sig i praksis ud ved brug af naturen som det terapeutiske rum (Berger & McLeod, 2006), som kilde til metaforer (Linden & Grut, 2002) eller som terapeutiske opgaver rettet mod at styrke positive følelser og velvære via styrede sanseopmærksomhed (Burns, 1998).

Den britisk folkesundhedsforsker Ambra Burls, der senere i år vil være gæsteforlæser på Skov og Landskab, Københavns Universitet, har beskrevet begrebet naturterapi,

som indeholdende to niveauer: det mere pragmatiske og funktionelle perspektiv, hvor sigtet for brug af naturen er at fremme individets psykiske sundhed – defineret som en 'micro-level'-tilgang til ecotherapy – eller det bredere 'macro-level'-perspektiv, hvor gensidige sundhedsmæssige fordele, der samtidig gavner både individet, lokalesamfundet og miljøet ("ecohealth"), er i sigtet (Burls, 2007). 'Civic environmentalism' er et eksempel på sådan en tilgang til ecotherapy.

### **Teorier og undersøgelser**

Flere spændende hypoteser forsøger at beskrive de positive processer, der opstår i mødet mellem mennesket og naturen. Blandt disse kan nævnes: "Attention Restoration Theory" af Rachel og Stephen Kaplan (1989), psykiske fordele, der kommer med opnåelse af flowtilstand i naturen (fx Norling, 2001), mulighed for self-koncept regulering i naturen (Korpela et al., 2001), øget balance mellem krav og kontrol (Grahn, 2005) og øget mening og kohærens som resultat af den reflektive tilstand, der ifølge kilderne nemmere opnås i trygge naturlige omgivelser end andre miljøer (Herzog et al., 2000).

Kellert og Wilsons 'Biophilia Hypothesis' er interessante, da de beskriver, hvordan menneskets historie om interaktion med naturen ligger i dens genetiske struktur, hvilket peger på, at vi er prædisponeret for følelsesmæssigt at tilknytte os til den ikke-menneskelige verden ligesom til andre mennesker (Kellert & Wilson, 1993). Desuden bør Ulrichs koncept drages frem, der omhandler vores medfødt biologiske tilpasningsevne samt forenelighed til særlige naturlige omgivelser. Herpå er hans berømte psycho-evolutionære model over 'stress-restoration' i naturlige omgivelser bygget (Ulrich, 1983).

Inden for de sidste 25 år er der skabt evidens for, at vores forhold til det biologiske miljø har signifikant positiv



- > virkning på vores psykologiske sundhed. Forskningen har kraftigt medvirket til, at opfattelsen af naturen har bevæget sig fra at være "folkepsykologi" og ind i de akademiske rækker.

Kontrollerede eksperimenter med eksponering til natur (enten via symbolske repræsentationer eller udsigter til naturlandskaber) viser, at naturen virker beroligende på puls, nedsætter muskelspændinger og hjerterefrekvens, mindsker den subjektive oplevelse af stress og bidrager til, at patienter kommer sig hurtigere efter en stresstilstand (fx Ulrich et al., 1991; Parsons et al., 1998). Udsigt fra vinduet giver signifikante sundhedspsykologiske fordele såsom lavere liggetid efter kirurgisk indgreb (Ulrich, 1984) og forbedret sundhedstilstand (Moore, 1981) [2]. Ligeledes er der rapporteret positiv indvirkning på de kognitive funktioner, affekt og sindstilstand samt øget generel velvære (fx Kaplan, 2001a).

En del forskning har undersøgt effekten af direkte kontakt med eller ophold i natur. Et særligt spændende studie omhandler ADD-børn, hvor det blev fundet, at der var en mærkbar forbedring af kognitive funktioner, efter at de havde leget i grønne områder (Taylor et al., 2001). Nancy Wells har påvist en statistisk signifikant sammenhæng mellem forbedringer i de kognitive funktioner og en øget adgang til grønne områder hos børn ramt af fattigdom (Wells, 2000). Empirisk evidens, har endvidere påvist, at menneskets generelt udtrykker præference for naturen, specielt ved situationer, hvor de er i underskud mentalt eller stresset (fx Van den Berg et al., 2007).

Praksisbaseret, naturalistisk forskning er underlagt påvirkningen af ukontrollerbare og utilsigtede variabler. Dette gør det vanskeligt præcist at påvise, i hvilket omfang naturen indvirker på den terapeutiske proces. I forbindelse med fx Alnarps meget omtalte forskningsprojekt, hvor klienter med udbrændthed behandles igennem 14-16 uger i et havebaseret terapeutisk program [3], der indeholder et hav af potentielle terapeutiske virksomme faktorer, er det således vanskeligt at drage konklusioner i forhold til specifik virkning af interaktion med naturen i haven.

Samtidig kan man argumentere for, at disse supplerende terapeutiske faktorer (fx socialt samspil, meningsfuld aktivitet) er en præmis ved brug af naturen som klinisk kon-

tekst, på samme måde som de non-specifikke faktorer i den traditionelle kliniske samtale er en præmis, der ikke forhindrer kliniske psykologer i at udføre deres arbejde.

Der eksisterer en del kliniske erfaringer i integration af naturassisterede strategier og naturbaseret kontekster til fordel for terapeutiske og salutogenetiske bestræbelser (fx Grahn et al., 2006; Burns, 1998). Alt i alt indikerer litteraturen, at naturassisteret interventioner har relevans i tilfælde af jægstøttende terapi, i.e. forøgelse af evnen til coping, symptomlettelse, forøgelse af stemning/humør og oplevelse af positive følelser, stressnedsættelse og generel opmuntring i forhold til normal tilpasning til livsomstændigheder samt i tilfælde, hvor der skal præsenteres nye strategier i forbindelse med klienters psykiske sundhedsmanagement.

## Anvendelsesområder

Brug af naturen som psykologisk interventionsform er særlig oplagt (eller empirisk stærkt underbygget) i forbindelse med stress – som forbyggende og copingstærkende intervention, som regulering af stress og som decideret behandling af stressrelateret depression og udbrændthed (jf. ovenfor). Der er også gode erfaringer med haveterapi/healende haver og demente (fx Zeisel & Tyson, 1999). Andre områder, der ser ud til at være relevante, inkluderer kognitive dysfunktioner som ADD samt stimulering af indlæring (Taylor et al., 2001).

På basis af forskningsresultater fra Essex Universitet kan grøn motion anbefales som en integreret del af depressionsbehandling (Pretty et al., 2005). Anden forskning og

>

- > teori peger også på depression som relevant klinisk fokus, fx via øget positiv affekt og naturassisterede strategier som tilbydende en form for positive distraktion (Ulrich, 1999). Naturbaserede socialpsykiatriske projekter såsom 'civic environmentalism' tilbyder særlig spændende perspektiver med hensyn til flerniveaufordele, der er for både individet (via bl.a. påvirkning fra social inklusion, engagement i meningsfulde og altruistisk beskæftigelse samt naturens positive effekter på kognition og affekt), lokale samfund og miljøet (Burls, 2007; Townsend, 2006).

En lang række andre anvendelsesmuligheder venter på at blive afprøvet, og indtil videre tyder meget på, at der ud over det kliniske psykologiske felt, som vi her har fokuseret på, også er muligheder ved integration af naturen ved det pædagogisk samt på det organisationspsykologiske felt.

### Integration af naturen i klinisk praksis

Milton Erikson er en af de markante skikkelser i psykoterapiens historie og har ofte brugt naturassisterede strategier med sine klienter. En anekdote fra hans praksis beskriver succesfuld behandling af en alkoholiker, som fik til opgave gentagne gange at besøge den lokale botaniske have for at reflektere på kaktus' udholdenhed i forhold til indtagelse af væske!

Erikson har været til stor inspiration for den kliniske psykolog George Burns, der i mange år har inddraget naturassisterede metoder i sin tilgang til psykoterapi, der også rummer positivpsykologiske, løsningsfokuserede og narrative aspekter (Burns, 2005; 1998). Fx kan nævnes 'Sensory Awareness Inventory', et skema, der anvendes til at facilitere klientens positive følelser og værdsættelse via nærværende (mindfull) sansoplevelser i naturen. Ronan Berger (Israel) inddrager i høj grad også naturen i form af terapeutiske rum og interventioner i sin integrative systemiske kliniske praksis med både voksne og børn (Berger 2006; Berger & McLeod, 2006). Naturen benyttes også som et "metaforisk miljø" i psykoterapeutiske behandling af torturofre i en haveterapeutisk projekt i England (Linden & Grut, 2002), og endelig er mindfulness i naturen en særlig oplagt metode (Coleman, 2006; Kaplan, 2001b).

Ud fra en "micro-level"-perspektiv (Burls, 2007), kan psykoterapeutisk brug af naturen måske bedste forsvares ud fra en integrativ tilgang. Naturassisterede strategier ser

ud til at læne sig op ad fx de narrative, kognitive (specielt MBCT) og løsningsfokuserede tilgange. Natur-assisterede terapiformer harmoniserer desuden godt med det positivpsykologiske paradigme, da naturens påvirkning ser ud til at fremme psykiske sundhed og trivsel hele vejen langs en "mental health continuum" (Keyes, 2002) – fra patologi til trivsel. Positiv psykolog Barbara Frederikson har påpeget, at naturens positive påvirkning på følelser eventuelt kan bruges som styrkende element i en "broaden and build"-model, der sigter mod kultivering af positive følelser til gavn for psykisk sundhed (Frederikson, 2005).

### Brug for metode- og praksisudvikling

"Som psykologer har vi hørt meget lidt om haver, grønne blade, skove og marker. Men vores forskning på dette område har bragt os i kontakt med en bred skare af individer, der ser disse aspekter som meget vigtige – ifølge dem selv som livsvigtige aspekter." (Kaplan & Kaplan, 1989).

Det kan godt være, at en bevidsthed om den psykiske såvel som fysiske forbindelse til vores biologiske, naturlige verden generelt er gået tabt blandt de (post-)moderne sociologiske normer. Dog ser vi, at flere der peger på mulige konsekvenser for vores, individuelle og kollektive velvære i, at vi nedprioriterer en sådan forbindelse (fx Roszak et al., 1995). Måske kan inddragelse af naturen som psykologisk relevante 'aktør' ses som en nødvendig og naturlig udvikling i en tid, hvor den offentlige debat tager temperaturen på miljøet og sætter spørgsmålstegn ved vores syn på og ageren i forhold til naturen.

Under alle omstændigheder kan man argumentere for en pragmatisk inddragelse af naturen på basis af teori, forskning og praksis, der både påviser og påpeger, at naturen bør spille en mere væsentlig rolle i psykologens terapeutiske og salutogenetiske repertoire. Derfor er tiden inde til, at vi som psykologer inddrager naturen som en støtte til interventioner i en integrativ psykologisk praksis.

Samtidig må vi understrege, at der er et fortsat brug for metodeudvikling og et stort behov for udvikling af evidensbaseret praksis inden for området.

*Anna Adh mar, cand.psych.*

*post@greenheart.dk*

*Katrine Dall Jørgensen, cand.psych.*

*post@re-tell.dk*

## LITTERATUR ■

---

Adhemar, A.J. (2008). *Nature as clinical psychological intervention: evidence, applications and implications*. Kandidatafhandling, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Burls, A. (2007). People and green spaces: promoting public health and mental well-being through ecotherapy. *Journal of Public Mental Health*, 6 (3), 24-39.

Burns, G.W. (1998). *Nature Guided Therapy: Brief Integrative Strategies for Health and Well-Being*, PA: Brunner/Mazel.

Mind, (2007). *Ecotherapy: the green agenda for mental health*, Mind Week Report, May 2007, London: Mind Publications.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M & Griffin, M (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15 (5), 319-337.

Taylor, A. F., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: the surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior*, vol. 33, 1, pp. 54-77.

Udvidet litteraturliste på  
[www.naturterapi.dk](http://www.naturterapi.dk) > Links og ressourcer.

## NOTER ■

---

[1] Se bl.a. Rikke Steensgaard: "Naturen som Medspiller", Psykolog Nyt 2/2008, om adventure therapy.

[2] Se Kaplan 2001a.

[3] 80 % af klienterne kan genoptage arbejdet efter programmet (Grahn et al., 2006).