

FORSKERE: NATURINDSATSER KAN STYRKE MENTAL SUNDHED

Naturbaseret behandling kan have positiv effekt på personer med angst, depression eller stress, viser en systematisk gennemgang af den eksisterende forskning. Det samme gør foreløbige resultater fra et dansk forløb. Forskere har udviklet en model til design af gode indsatser.

MENNESKER MED ANGST,

depression eller stress kan opleve færre symptomer og en bedre mental sundhed, når en del af behandlingen og rehabiliteringen foregår i naturmiljøer og inddrager aktiviteter i naturen. Det viser ny forskning i projekt Nature Impact, der er ledet af Dorthe Varning Poulsen, lektor på Progrez, Syddansk Universitet, Nanna Holt Jessen fra Forskningsenheden for Almen Praksis, Århus, og Louise Sofia Madsen, DEFACTUM, Region Midtjylland.

Forskerne har gennemgået den videnskabelige litteratur om effekten af forskellige former for naturbaserede sundhedsindsatser for voksne, der er diagnosticeret med let til moderat angst, depression og/eller stress. Reviewet er publiceret i det internationale, lægevidenskabelige tidsskrift BMJ Open og det første af sin slags, der zoomer ind på denne gruppe.

Gennemgangen viser store reduktioner i deltagernes symptomer på angst og depression. Studierne fandt også en lille (men ikke signifikant) reduktion i stresssymptomer og en moderat forbedring af den generelle mentale sundhed hos deltagere.

– Angst, depression og andre mentale sygdomme er en stigende udfordring for folkesundheden herhjemme og globalt, og

der er brug for at gå nye veje. Og her har de naturbaserede indsatser helt klart et potentiale, siger Nanna Holt Jessen.

Hun peger samtidig på, at der kan være behov for et supplement til de eksisterende behandlingstilbud:

– Forskning viser, at op imod hver tredje person i traditionel behandling for depression oplever, at behandlingen ikke har nogen effekt. Det tyder på, at langt

fra alle udfordringer kan adresseres alene gennem klinisk og medicinsk behandling, siger Nanna Holt Jessen.

Lovende resultater fra nyudviklet forløb

Formålet med Nature Impact, som er støttet af 15. Juni Fonden, har således været at udvikle, teste og implementere et forløb i naturen til mennesker med let til moderat angst, depression eller stress.

Som anden fase af projektet er der derfor udviklet et ti ugers naturbaseret forløb – i dialog med praktikere, borgere og eksperter i mental sundhed. Denne del af projektet er gennemført i samarbejde med Silkeborg og Kolding kommune samt Psykiatrisk Center Glostrup. I alt 122 borgere har gennemført et af de 12 forløb.

Forskergruppen har både målt på, hvordan deltagernes symptomer har ændret sig, og på deres generelle trivsel og forhold til naturen. Resultaterne publiceres i slutningen af 2026, men hovedkonklusionen er, at naturbaserede sundhedsindsatser er et vigtigt bidrag til at styrke mental sundhed.

– Der er dog brug for et egentligt effektstudie, før vi udtaler os helt sikkert om effekten. Vi skal kunne gennemføre et storskalaprojekt, hvor endnu flere kommuner deltager, for at være sikre på,



**Angst, depression
og andre mentale
sygdomme er en
stigende udfordring
for folkesundheden
herhjemme og glo-
balt, og der er brug
for at gå nye veje.**

**Nanna Holt Jessen,
Forskningsenheden for
Almen Praksis, Århus**

at effekten af naturbaserede indsatser er signifikant og kan sammenlignes med anden behandling, siger Nanna Holt Jessen.

Hun understreger, at Nature Impact også har givet værdifuld viden om blandt andet, hvilke kompetencer det kræver at udvikle og drive naturbaserede indsatser.

En model til design af gode indsatser

Den nye viden indgår i videreudviklingen af den forskningsbaserede model, Nature Impactgruppen har udarbejdet til andre, der skal designe nye naturbaserede indsatser, der passer til forskellige målgrupper og naturmiljøer.

For som praktiker i en kommune eller region kan det være svært at følge med i og at omsætte forskningsviden til lokale tilbud til borgerne.

– Modellen skal sikre, at en kommune kan iværksætte en naturbaseret sundhedsindsats, som bygger på solid viden om, hvilke elementer der er vigtige i sådan en indsats, og hvordan de spiller sammen. Den er samtidig en guide til kommunale beslutningstagere og praktikere, som vil sikre kvaliteten i deres sundhedsindsatser, siger Louise Sofia Madsen.

Tre ting, der virker

Centralt i modellen er tre såkaldte "mekanismer" – altså hvad det er i selve indsats-

sen, som med stor sandsynlighed bidrager til de ønskede resultater

- Naturinteraktion og sanseoplevelser
- Sociale fællesskaber
- Fysisk aktivitet og bevægelse.

Forskningen viser således, at jo mere man interagerer med naturen, desto større er det sundhedsfremmende potentiale. Naturen skal ikke bare være et udendørs lokale eller en baggrundskulisse, men spille en selvstændig rolle i indsatsen.

Sanseoplevelser kan være et vigtigt redskab, fx for personer, der oplever "tankemylder" og ikke rigtig kan mærke sig selv, forklarer Dorthe Varning Poulsen.

Sansning i naturen kan flytte fokus fra tanker til sansninger, som er kropsligt funderede. Og når en sundhedsindsats foregår i naturen – især i et varieret naturmiljø med høj biodiversitet – er der rig adgang til at lave aktiviteter, der stimulerer sanserne.

Der er også evidens for, at fysisk aktivitet kan fremme mental sundhed. Men modellen anbefaler "en balance-ret tilgang", som ikke bare er udendørs fitness, men hvor naturen understøtter bevægelse, restitution og socialt samvær. Walk-and-talk og arbejdet med at lave et bål nævnes som eksempler.

– Det er netop ved at kombinere aktiviteter, refleksion og direkte kontakt med naturen, at man kan skabe meningsfulde oplevelser, der bidrager positivt til deltagernes mentale sundhed, siger Dorthe Varning Poulsen.

Det starter hos ledelsen

Hvis man vil tage nye skridt henimod at arbejde mere naturbaseret med mental sundhed, fremhæver de tre forskere især behovet for tydelig ledelsesopbakning.

– Hvis man vil sikre, at indsatsen bliver robust og ikke afhænger af nogle få ildsjæle, skal den forankres godt. Det vil sige, at der skal være politisk og ledelsesmæssig opbakning til at arbejde med og måle på sundhed på andre måder, siger Louise Sofia Madsen

Men de understreger også, hvor vigtigt det er at definere, hvem indsatsen skal hjælpe, hvilke naturmiljøer der kan anvendes, og ikke mindst, hvordan man sikrer de nødvendige kompetencer hos de medarbejdere, der skal drive indsatserne.

– Det interessante er ikke kun, "om naturen virker". Det er mindst lige så vigtigt, hvordan naturen kan integreres i eksisterende sundhedsindsatser på en måde, som både borgere og medarbejdere oplever som meningsfuld og gennemførlig, siger Dorthe Varning Poulsen.



FORSKERGRUPPENS VIDENSKABELIGE ARTIKLER

Det internationale forskningsreview (juli 2025)



Om naturbaserede indsatser kerneelementer (januar 2026)



Om interventionsdesign og programteori (juni 2026)



En plan for vurderingen af Nature Impact-forløbet (juni 2026)

