

DIREKTØR PÅ AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL: GØR NATUREN TIL MEDSPILLER – I HELE SUND- HEDSVÆSENET

Også den regionale del af sundhedsvæsenet kan med fordel åbne sig for naturens potentiale til at hjælpe patienter til et godt liv. Men det forudsætter mere sikker viden om, hvad der virker, siger direktør Charlotte Rosenkrantz Josefsen.



COVID BLEV ET VENDEPUNKT i synet på naturens betydning for mental sundhed – både i befolkningen og i sundhedsvæsenet. Det vurderer Charlotte Rosenkrantz Josefsen, som de sidste 12 år har været øverste ansvarlige for psykiatrien i Region Syddanmark, inden hun i april 2025 tiltrådte som direktør på Aarhus Universitetshospital.

– Ramt af restriktioner på det daglige liv søgte vi ud i naturen. Gik ture og nød roen alene – eller opdagede den som et særligt sted at være og tale sammen. Jeg tror, at mange dengang fik øjnene op for, at naturen måske kan have en slags helende virkning.

Erfaringerne fra pandemien falder ifølge direktøren godt i tråd med psykiatriens historiske traditioner:

– Statshospitalerne lå ofte smukt ved vand og skov; man har set omgivelserne som en vigtig del af behandlingen. Den tanke lever videre i dag, siger hun og peger på en række eksempler fra de regionale psykiatriske tilbud:

Kolonihaver eller drivhuse, hvor patienterne kan få jord under neglene og finde håb i at se planterne vokse sig stærke. Sansehaver. Eller en aktivitet som vinterbadning, som der ifølge sygehusdirektøren efterhånden er rigtig god evidens for gavner personer med psykisk sygdom, fx depression.



*Naturen kan være
et stærkt supplement
til en eventuel
terapeutisk
eller medicinsk
behandling.*

Behov for et stærkere vidensgrundlag

Selvom naturbaserede indsatser vinder frem, oplever Charlotte Rosenkrantz Josefsen fortsat en vis skepsis i dele af det regionale sundhedsvæsen, hvor dokumenteret effekt anses for afgørende.

– Der er i både somatikken og i en stor del af psykiatrien et meget stærkt naturvidenskabeligt paradigme. Man efterspørger kontrollerede, randomiserede forsøg – altså forsøg, hvor man systematisk sammenligner grupper – før man vil anerkende effekten af en indsats. Derfor er grundig forskning – ikke kun udvik-



lingsprojekter – i naturbaserede indsatser helt afgørende, især hvis man drømmer om, at de med tiden kan blive en mere fast og integreret del i fx forløbsbeskrivelser i sundhedsvæsenet, siger hun.

– Jeg kan følge skeptikerne så langt, at vi ikke må tro, at alvorlig og kompleks sygdom kan afhjælpes med en gåtur i skoven. Men naturen kan være et stærkt supplement til en eventuel terapeutisk eller medicinsk behandling.

Gamle skel brydes ned

Samtidig oplever hun dog, at der også inden for somatikken er en åbenhed for at se bredere på sygdom og sundhed end tidligere:

– Traditionelt har vi i sundhedsvæsenet været meget optaget af folks svagheder og sygdomme og i mindre grad af deres ressourcer, og hvordan vi sikrer dem det, de selv opfatter som det gode liv. Det er jo ikke altid, at vi kan helbrede en patient; stadig flere skal lære at leve med eller efter en sygdom, siger hun og fortsætter:

– Jeg tror derfor, at den patientoplevelse kvalitet bliver meget vigtig fremover. Vi må fordomsfrit spørge, hvordan vi som sundhedsprofessionelle bedst understøtter patientens egne forventninger til et godt liv. Det betyder, at tilbuddene kan få forskelligt indhold, herunder også naturbaseret indhold.

Et bredere syn på kvalitet

Ifølge sygehusdirektøren er der gode grunde til at tænke mere helhedsori-

enteret over, hvad sundhedsvæsenet i fremtiden kan og skal gøre for borgere og patienter.

Som befolkning bliver vi ældre, og flere lever (længere) med kronisk sygdom. Det kan man ifølge Charlotte Rosenkrantz Josefsen ikke bare behandle sig ud af i det specialiserede sygehusvæsen. En større del af sundhedsvæsenets indsats skal foregå tæt på – og i tæt dialog med – borgerne.

Med en ny sundhedsreform rykker denne tænkning på flere måder tættere ind på det regionale sundhedsvæsen. Dels får regionerne et større ansvar for også at tænke i forebyggelse. Dels styrkes samarbejdet med kommunerne, og den somatiske og psykiatriske del af sygehusvæsenet bliver tættere integreret.

– Jeg tror, at den nye reform vil hjælpe med at nedbryde tidligere skel mellem forebyggelse, behandling og rehabilitering. Som et samlet sundhedsvæsen skal vi ikke kun fikse sygdom. Vi skal også sammen forebygge indlæggelser og hjælpe borgere til at leve godt trods kronisk sygdom eller senfølger, siger Charlotte Rosenkrantz Josefsen.

Her kan naturbaserede indsatser ifølge hende være en del af et samlet tilbud til borgerne, der måske samtidig kan være med til at nedbringe medicinforbruget:

– Det handler jo i sidste ende om, hvordan man får skabt et bedre liv for patienterne. Og især inden for psykiatrien har der været en unødvendigt polariseret diskussion "for eller imod" medicin. Jeg tror, vi skal finde nogle middeveje og lade

borgerne være med i de beslutninger. Og der er det vigtigt, at vi har nogle gode alternativer eller supplement til medicinen. Det er vi nødt til at være nysgerrigt åbne for.

Sansning og fællesskab

Ifølge sygehusdirektøren arbejder sundhedsvæsenet allerede med elementer af naturens virkning, fx lysterapi i psykiatrien og grønne områder i indretningen af hospitalerne.

– Vi ved, at hvis du er komplekst syg, kan stimuleringen af dine sanser hjælpe dig til at skærpe opmærksomheden og genvinde noget af styrken i kroppen. Det kan fx sanseoplevelsen ved at gå dybt ind i skoven og høre fuglelydene, siger Charlotte Rosenkrantz Josefsen.

Hun fremhæver også, at naturen er en oplagt ramme om både sociale fællesskaber og om fysiske aktiviteter, der er med til at forebygge mistrivsel og øge borgernes og patienters livskvalitet.

Og hvad ville, spørger direktøren, være mere naturligt end at række ud og bygge bro til de kræfter i civilsamfundet, der allerede er drevet af at være ude i naturen? Eksempelvis spejdere, idrætsklubber, sejlere, forskellige naturforeninger osv.

– I sidste ende handler det om at skabe bedre liv for patienterne. Hvis vi som sundhedsvæsen tør være nysgerrige og åbne, kan naturen blive en værdifuld medspiller – ikke kun i psykiatrien, men i hele sundhedsvæsenet, slutter Charlotte Rosenkrantz Josefsen.