



15. JUNI
FONDEN

NATURBASEREDE INDSATSER FOR MENTAL SUNDHED

ERFARINGER, EKSEMPLER OG POTENTIALE

INDHOLD



Vi skal vende udviklingen i mental sundhed

15. Juni Fonden etablerer et selvstændigt center for naturbaseret mental sundhed og støtter det med 100 millioner kr. de næste ti år. Fondens formand, Helene Kähler Hjenner, forklarer hvorfor.

4



Naturen bør tænkes ind i fremtidens sundhedstilbud

Det nye center, Arboria, skal ikke blot opbygge mere sikker viden om effekten af naturbaserede indsatser. Den nye viden skal gerne omsættes i flere og bedre tilbud, siger Arborias direktør, Kenneth Kristensen.

6

Naturbaserede indsatser for mental sundhed
Udgivet af 15. Juni Fonden, september 2026

Ansvarshavende redaktion hos 15. Juni Fonden:
Henriette Christiansen, Anna Ballan, Dorthe Djernis

Tekst: Ola Jørgensen og Marie Preisler
Layout: Karen Krarup
Tryk: KLS Pureprint A/S

Foto: Tomas Bertelsen (forside, s. 3, 12-17, 20, 22-25 og 28)
Sehen (s. 8, 21 og 27) Øvrige fotos: 15. Juni Fonden

ISBN: 978-87-975013-1-3
978-87-975013-2-0 (PDF)



Naturindsatser kan styrke mental sundhed

Naturbaseret behandling kan have positiv effekt på personer med lette til moderate symptomer på angst, depression eller stress. Det viser en systematisk gennemgang af den eksisterende forskning på området.

10



En oase af ro

Sansning, stilhed og samtaler under åben himmel er nogle af ingredienserne i de naturbaserede forløb, Kolding Kommune tilbyder borgere med kroniske sygdomme eller psykiske belastninger. Kom med en tur i terapihaven.

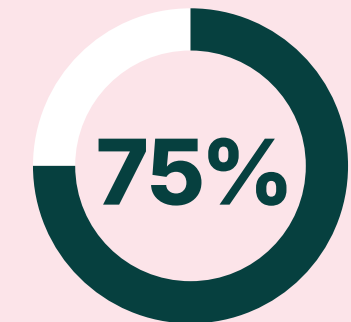
12



Gør naturen til medspiller – i hele sundhedsvæsenet

Der gode grunde til at tænke mere helhedsorienteret over naturens potentiale for at hjælpe flere patienter til et godt liv, siger Charlotte Rosenkrantz Josefsen, direktør på Aarhus Universitetshospital.

26



Kommunerne er rykket udendørs

Tre ud af fire kommuner har allerede etableret naturbaserede tilbud til borgere med stress, angst eller depression. Det viser den første kortlægning af danske kommuners erfaringer på området.

16



Ud af komfortzonen – ind i skoven

At turde noget. Sammen med andre. I naturen. Det er centrale elementer i adventureterapi for unge med angst, stress og depression. Faaborg-Midtfyn Kommune vurderer, at det er med til at forebygge dyrere indsatser.

22

LEDER: VI SKAL VENDE UDVIKLINGEN I MENTAL SUNDHED



*Naturbaserede indsatser
kan være en del af svaret,
hvis de baseres på et
solidt vidensgrundlag.*

VI STÅR SOM SAMFUND med en betydelig udfordring, vi endnu ikke har overbevisende svar på. Tre ud af ti voksne i Danmark rapporterede i 2025 et højt stressniveau. Hver femte havde et lavt mentalt velbefindende. Mange har selv oplevet eller været tæt på et menneske, hvis livskvalitet i en periode er blevet alvorligt påvirket af stress, angst eller depression. Disse udfordringer er vokset i de seneste mange år, og tendensen ser desværre ud til at fortsætte.

Konsekvenserne rammer ikke kun den enkelte og familien. De viser sig også på arbejdspladserne og i samfundsøkonomien. De samlede direkte omkostninger i sundhedsvæsenet som følge af stress, angst og depression er anslået til næsten 50 milliarder kr. om året. Hertil kommer langt større indirekte omkostninger, blandt andet som følge af sygefravær.

Der findes ingen enkle løsninger på problemet. Der er brug for en bred indsats, men også for at undersøge og udvikle nye behandlingstilbud til voksne med milde til moderate symptomer på stress, angst og depression. Naturbaserede indsatser kan være en del af svaret, hvis de baseres på et solidt vidensgrundlag. De skal i så fald supplere og komplementere de etablerede tilbud til målgruppen – ikke erstatte dem.

Fra projektstøtte til strategisk satsning

I 15. Juni Fonden er vi forpligtet af en fondats, der har fokus på både natur og det sociale område. Derfor har vi de seneste år arbejdet med at undersøge potentialerne i naturbaserede indsatser for at øge mental sundhed – blandt andet ved at støtte forskning, afprøvning i praksis og vidensindsamling på området.

Vi kan ikke sætte to streger under et facit. Men erfaringerne og resultaterne er tilstrækkeligt lovende til, at vi nu er parate til at skifte gear. Det vil sige investere mere langsigtet og systematisk i at undersøge, udvikle og afprøve mulighederne sammen med relevante parter.

Tiårigt commitment til nyt center

Vores analyser viser, at der er brug for en ny organisation, som over mange år kan samle viden og samarbejdspartnere og bidrage til, at virksomme indsatser bliver forankret og udbredt.

Derfor tager 15. Juni Fonden initiativ til at etablere *Arboria – Center for naturbaseret mental sundhed*, og vi forpligter os til at støtte det over en tiårig periode med 100 millioner kr. Arboria etableres som en selvstændig, erhvervsdrivende fond med egen professionel bestyrelse og ledelse. Centeret er stiftet og langsigtet finansieret af 15. Juni Fonden, men skal udvikles i tæt samarbejde med andre offentlige og private aktører.

Arboria skal blandt andet indsamle og styrke evidensen på området, formidle og dele viden samt omsætte den til nye programmer og koncepter, der kan skaleres og udbredes.

Tre vigtige principper

Fra Fondens side lægger vi afgørende vægt på tre principper, når vi støtter Arboria:

- **Evidens:** De naturbaserede indsatser skal bygge på den bedst opnåelige viden om, hvad der virker.
- **Samarbejde:** Arboria kan kun skabe varige resultater gennem samarbejde mellem offentlige myndigheder, private virksomheder, civilsamfund, forskningsmiljøer og fonde.
- **Forankring:** Virksomme indsatser skal forankres i relevante dele af sundhedsvæsenet, den kommunale indsats og arbejdslivet.



En invitation til samarbejde

Med dette magasin præsenterer vi for første gang i kort, samlet form viden, erfaringer og ambitioner på området. Magasinet er en invitation til dialog om samarbejde med private virksomheder, kommuner og regioner, forskere, foreninger, fonde og andre aktører med relevante kompetencer.

Opgaven bliver krævende, og der er fortsat meget, vi skal blive klogere på. Hvis det lykkes at udvikle og forankre virksomme, naturbaserede indsatser, kan vi sammen gøre en betydelig forskel for den alt for store gruppe af mennesker, der lever med stress, angst og depression. Det er der brug for, og hos 15. Juni Fonden ser vi frem til at tage et medansvar.

God læselyst!

Helene Kähler Hjenner
Bestyrelsesformand, 15. Juni Fonden

ARBORIAS DIREKTØR:

NATUREN BØR TÆNKES IND I FREMTIDENS SUNDHEDSTILBUD

Med et tiårigt økonomisk tilsagn fra 15. Juni Fonden skal Arboria opbygge mere sikker viden om effekten af naturbaserede indsatser for voksne med symptomer på stress, angst og depression. Den nye viden skal bruges i praksis til at udvikle virksomme tilbud, der kan skaleres og integreres i fremtidens sundhedstilbud, fortæller direktør Kenneth Kristensen.



Det er helt afgørende, at vi får indsamlet evidens, opbygget solid viden og delt den med de relevante aktører i sundhedsvæsenet, på arbejdsmarkedet og i civilsamfundet.

MED EN FORTID som kommunaldirektør, erfaring som iværksætter, en ph.d. i bagagen og årtier som spejderleder er Kenneth Kristensen klædt godt på til rollen som Arborias første direktør. Det får han brug for.

For ambitionerne med det nye center er høje, og der venter masser af udfordringer på vej mod målet. Direktøren giver her sine foreløbige bud på, hvordan det skal lykkes at anvende naturen langt mere systematisk til at skabe bedre mental sundhed – til gavn for den enkelte, for arbejdspladserne og for samfundet.

Hvorfor er der brug for et initiativ som Arboria?

– Vores kortlægning viser, at omkring tre ud af fire kommuner allerede arbejder med naturbaserede indsatser for mental sundhed. Der foregår meget godt, men indsatserne er spredte, og både målgrupper, metoder og dokumentation varierer meget. Også forskningsmæssigt er det et ungt felt, men international forskning viser lovende resultater. Blandt andet, at naturbaserede indsatser kan have positive effekter på stress og angst. Og for depression er evidensen for positive effekter ret entydig. Men vi er stadig et stykke vej fra at kunne dokumentere præcist, hvad der virker for hvem, og hvordan effekten opstår.

– Vi ved nok til at føle os sikre på, at der er et betydeligt uudnyttet potentiale for bedre tilbud til mennesker med milde til moderate symptomer på stress, angst og depression. Det hører også med til billedet, at cirka 40 pct. af de personer, der modtager psykoterapi og/eller medicin mod fx depression, har ingen eller begrænset gavn af behandlingen. På den baggrund er vi ekstra forpligtede til nysgerrigt at undersøge effekten af andre former for behandling.

Hvordan vil Arboria bidrage til at få realiseret potentialet?

– Det er helt afgørende, at vi får indsamlet evidens, opbygget solid viden og delt den med de relevante aktører i sundhedsvæsenet, på arbejdsmarkedet og civilsamfundet. Men Arboria skal ikke være et elfenbenstårn. Den viden, vi samler, skal ud at bruges.

Fx som inspiration til nye koncepter og programmer og i dialogen med offentlige og private virksomheder. Og den skal ikke mindst bidrage til at øge både mængden og kvaliteten af de naturbaserede tilbud, fx gennem uddannelse, træning og med tiden måske også certificering af udbydere. Vi vil kort sagt gerne være dem, der hjælper med at samle og løfte et felt, der ellers risikerer at forblive ret fragmenteret.

Hvilke resultater vil I gerne måles på?

– Vi går efter at skabe effekt på flere niveauer. Først og fremmest skal bedre indsatser gavne det enkelte menneskes livskvalitet ved at reducere stress, angst eller depression. På organisationsniveau kan gevinsten eksempelvis være bedre trivsel, lavere sygefravær og færre udgifter til vikarer. Og på samfundsniveau kan det være lavere sundhedsudgifter, højere beskæftigelse og større produktivitet. De mere præcise succeskriterier skal vi fastlægge sammen med vores samarbejdspartnere, i takt med at vi får mere evidens for både de sundhedsmæssige og de økonomiske effekter.

Hvorfor så stort fokus på evidens?

– Det handler helt grundlæggende om hensynet til de mennesker i sårbare positioner, som de naturbaserede indsatser gerne skulle hjælpe. Vi skal ikke spilde nogens tid eller penge på indsatser, der ikke virker. Desuden har vi brug for at blive klogere på, hvad det er for "mekanismer", som tilsyneladende skaber gode resultater, så vi kan udnytte dem endnu bedre. Hvis pressede kommuner, private virksomheder og det etablerede sundhedsvæsen skal have lyst til at investere i sådanne indsatser, må vi kunne vise, at det nytter og kan betale sig.

Er det overhovedet realistisk at skabe evidens på dette område?

– Vi er nødt til at tale om tre former for evidens, der skal supplere hinanden. For det første den klassiske, forskningsmæssige evidens med kontrolgrupper og statistisk belæg. For det andet

en såkaldt "praksisevidens": Fx når en kommune har gennemført et forsøg og kan se, at det får deltagerne til at komme en uge tidligere tilbage fra en sygemelding. Og så er der den tredje type evidens, hvor man undersøger deltagernes egen oplevelse af, om forløbet har haft en effekt.

– Ud over den rent sundhedsmæssige evidens er det også afgørende for spredning og skalering, at vi kan dokumentere en økonomisk gevinst. Kan det fx betale sig for en mellemstor virksomhed i Jylland at tilbyde sine medarbejdere i målgruppen adgang til naturbaserede tilbud? Det håber vi at kunne vise med nogle af de pilotprojekter, vi er ved at sætte i gang. Jeg ser også et potentiale i at opbygge såkaldt sociale investeringscases. Det skal være let for fx en kommune at se rationalet i at investere i indsatser, der kan afhjælpe og forebygge forværring, langvarigt sygefravær eller tab af tilknytning til arbejdsmarkedet.

Hvordan skal sådan et startup-center løfte en så kompleks opgave?

– Det kan vi også kun gøre sammen med andre. Hele vores tilgang er samarbejdsbaseret, og vi kommer ikke til at lykkes uden tætte partnerskaber på i hvert fald fem områder: med private virksomheder, offentlige myndigheder, civilsamfundets organisationer, relevante forskningsmiljøer samt andre fonde. Det tegner heldigvis til, at vi allerede i løbet af 2026 får de første stærke partnere ombord.

Hvorfor er også virksomheder og civilsamfund vigtige partnere?

– Vi noterer os, at især store virksomheder, brancheorganisationer og ikke mindst pensions- og forsikringssektoren efterhånden ser med meget stor bekymring på de arbejdsmarkedsmæssige konsekvenser af stress, angst og depression. Mange virksomhe-



Vi ved nok til at føle os sikre på, at der er et betydeligt uudnyttet potentiale for bedre tilbud til mennesker med milde til moderate symptomer på stress, angst og depression.

der har måske tidligere tænkt, at mentale sundhedsudfordringer var en privat sag for medarbejderne. Men vi kan se, at de nu er meget mere opmærksomme på, at det betyder noget for bundlinjen, renomméet, trivslen og rekrutteringen. Samtidig registrerer vi, at flere virksomheder oplever et medansvar og ønsker at tage et samfundsansvar for at undgå alvorlige sygdomsforløb.

– Civilsamfundet har en særlig rolle. Dels fordi fællesskaber ofte er en vigtig del af indsatserne. Dels fordi foreninger kan bidrage med aktiviteter og kapacitet, som det professionelle sundhedssystem ikke kan levere. Foreningslivet kan også selv få stor glæde af samarbejdet, fx i form af et højere aktivitetsniveau.

Hvilken rolle kan det naturbaserede spille i forhold til det etablerede sundhedsvæsen?

– Med den efterhånden gode evidens for de naturbaserede indsatser bør de kunne udgøre et komplementært tilbud i sundhedsvæsenet. Det vil sige integreres som et fast, supplerende tilbud til, hvad der i øvrigt tilbydes mennesker med stress, angst

og depression. Vi taler på ingen måde for at droppe hverken den klassiske terapi eller den medicinske tilgang til sværere psykiatriske tilstande.

– Vi ønsker at få forankret den naturbaserede tilgang så solidt, at den ikke er afhængig af enkeltpersoner. Borgere i målgruppen skulle gerne møde det som et tilbud, uanset hvilken læge de møder, eller hvilken kommune de bor i. Et koncept som "natur på recept" er én måde at gøre naturbaserede indsatser til et fast tilbud på.

Hvad ser du som de største barrierer for udbredelsen af naturbaserede indsatser?

– Lad mig nævne tre. Hvis de offentlige og private aktører ikke er overbevist af evidensen for, hvilke indsatser der virker, får vi ikke for alvor skabt en samlet bevægelse med integration af naturen i sundhedstilbud. Vi fjerner heller ikke den skepsis, der stadig findes blandt nogle over for naturbaserede metoder.

– Hvis det som ventet lykkes at styrke, samle og formidle evidensen, risikerer vi at stå over for den udfordring, at leverandørerne af naturbaserede tilbud af høj kvalitet ikke kan følge med efterspørgslen. Derfor kommer vi også til at arbejde systematisk med at styrke antallet af kvalificerede udbydere.

– Den sidste barriere er, at det ikke lykkes os at skabe en stærk og samarbejdende kreds af aktører. Udfordringerne er så komplekse, at ingen kan løfte opgaven alene – eller i indbyrdes strid. Det er hele meningen med Arboria, at vi skal fremme og facilitere en fælles, professionel udvikling af hele feltet til gavn for mennesker med stress, angst og depression. Det har vi i kraft af vores finansiering, lange tidshorisont og uafhængige position en helt særlig mulighed for. Og jeg kan personligt ikke forestille mig nogen mere meningsfuld opgave end at bidrage til, at det lykkes.

OM ARBORIA – CENTER FOR NATURBASERET MENTAL SUNDHED

Fokus og målgruppe

Naturbaserede indsatser til behandling af voksne (over 18 år) med milde til moderate symptomer på stress, angst og/eller depression.

Hovedaktiviteter

- At indsamle og styrke evidens om naturbaserede indsatser for mental sundhed og deres effekt.
- At formidle og dele viden på området, fx via netværk, uddannelse og på sigt certificering.
- At rådgive kommuner, virksomheder og andre om design af naturbaserede indsatser.
- At omsætte viden til nye programmer og koncepter – i samarbejde med andre aktører.
- At dokumentere, evaluere og videreudvikle eksisterende tilbud.
- At indgå partnerskaber med relevante aktører, herunder både private og offentlige virksomheder, forskere, fonde og civilsamfundets organisationer.

Arboria skal ikke selv stå for den permanente drift af behandlingstilbud, men udvikle, afprøve og videreudvikle programmer i samarbejde med aktører, der har den lokale infrastruktur og de nødvendige kompetencer.

Målsætning

Det langsigtede mål er, at flere voksne med milde til moderate symptomer skal opleve reduceret stress, angst og depression via naturbaserede indsatser. Det vil både øge den enkeltes livskvalitet og kan bidrage positivt til beskæftigelse og samfundsøkonomi.

Organisering

Arboria er etableret i 2026 af 15. Juni Fonden, der har forpligtet sig til en tiårig støtte på 100 millioner kr. Arboria udskilles i 2026 som en selvstændig, erhvervsdrivende fond, ledet af en professionel bestyrelse og med Kenneth Kristensen som direktør. Centeret får base i København.

Arbor betyder træ på latin. Navnet Arboria viser centerets fokus på naturen som en mulig vej til bedre mental sundhed. Samtidig knytter det Arboria til det konkrete sted, hvor centeret blev grundlagt: 15. Juni Fondens hovedsæde i den forstbotaniske have, Arboretet, i Hørsholm.

På [Arboria.dk](https://arboria.dk) kan man læse mere om centerets arbejde og finde tre forskningsreviews udarbejdet af Arboria.



Hele vores tilgang er samarbejdsbaseret, og vi kommer ikke til at lykkes uden tætte partnerskaber.

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,

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 indsatsernes kerneelementer (januar 2026)



Om interventionsdesign og programteori (juni 2026)



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



EN OASE AF RO

Sansning, stilhed og samtaler under åben himmel er nogle af ingredienserne i de naturbaserede forløb, Kolding Kommune i mange år har tilbudt borgere med kroniske sygdomme eller psykiske belastninger. En særlig terapihave er rammen om forløbene, som er udviklet sammen med forskere.

DET ER MANDAG eftermiddag i Kolding Kommunes terapihave Møllebæk, som ligger i et skovområde i udkanten af Kolding. Der er tændt op i bålet, og de ni deltagere i dagens møde sidder i en cirkel på skinddækkede stubbe og træbænke rundt om bålet.

Første punkt er en kort "vejmelding". "Lorteuge", lyder det fra én. En anden siger: "Tankerne kører rundt." En tredje forklarer, at hun mærker indre uro, mens en fjerde oplever "at være landet godt i cirklen i dag".

Deltagerne får præsenteret programmet for resten af dagens møde, som varer 2 ½ time: først en guidet meditation ved bålet, så stillevandring inden sanseøvelser med og uden sko. Dernæst vil der være samtaler to og to og til slut igen bål tid.

– Dagens møde er det niende og dermed næstsidste i forløbet, så der vil i dag være fokus på, hvad I tager med jer videre, siger Britta Vestermark Husfeldt, projektleder og vært ved gruppens møder sammen med sin kollega og sundhedskoordinator i Kolding Kommune, Lene Zachariassen Funch.



Herude trækker jeg vejret friere og har meget færre bekymringstanker.

Dennis, sygemeldt med stress



Barfodsgang og bevægelse

I stilhed går gruppen ad en sti ned mod et vandløb, Dalby Møllebæk, der løber gennem skoven tæt på bålpladsen. I en lysning nær bækken danner gruppen en cirkel, og Britta Vestermark Husfeldt beder deltagerne om at lukke øjnene under de fysiske øvelser, hun derefter instruerer i, hvis det føles behageligt. Det er øvelser, som både bevæger kroppen og åbner for en indre sansning.

Der er helt stille på nær fuglefløjt og lyden af Britta Vestermark Husfeldts stemme. Alle laver bevægelserne langsomt og med lukkede øjne.

Efter kropsøvelserne går flokken det sidste stykke ned til bækken og opfordres til at tage sko og strømper af og mærke skovbunden under fødderne. De fleste vælger også at træde på bare tæer ud i bækken og stå og mærke det kølige vand og den sagte strøm mod huden.

– Derhjemme går jeg også altid på bare tæer, siger Dennis, der er sygemeldt med stress.

Han er med egne ord vokset op med en fiskestang i hånden og tager ofte selv på ture ud i naturen. Møderne i terapihaven hjælper ham til at huske, hvor godt han får det i naturen og at tage derud, selvom stressen betyder, at han overkommer meget færre ting end ellers.

– Bare at støvsuge kan virke uoverskueligt. Det har omgivelserne svært ved at forstå. Men herude trækker jeg vejret friere og har meget færre bekymringstanke, siger han og vipper med fødderne i bækken vand.

Vejrtrækning og langsomhed

Ane nikker. Hun er uhelbredeligt kræftsyg og har både fysiske smerter og mange tanker om at skulle dø fra sine ikke-voksne børn:

– Når jeg er her i haven sammen med gruppen, oplever jeg en ekstrem ro og kan slappe af i kroppen på en måde, jeg slet ikke kan skabe selv. Jeg ville ønske, at jeg havde kendt til det her tilbud noget tidligere i mit sygdomsforløb, siger hun.

Gruppen bevæger sig langsomt tilbage til bålet, hvor der nu er kaffe, te og kiks. Bagefter går deltagerne ud to og to og deler, hvad de har erfaret ved at være en del af forløbet, og hvad de hver især tager med sig videre i livet, når forløbet er slut.

Tilbage i cirklen udveksler grupperne, hvad de har talt om, og Britta Vestermark Husfeldt skriver nogle af tilbagemeldingerne op på en tavle. At huske at trække vejret, at bevæge sig langsomt og generelt at være mere overbærende med sig selv. Det er oplevelser, alle i gruppen har haft undervejs i forløbet og gerne vil fastholde i hverdagen bagefter, forklarer de.

Én ting ad gangen

Sabine har PTSD og har fået fjernet en lunge på grund af kræft. Hun deler med gruppen, at møderne i terapihaven har gjort hende bedre til at forvalte sin energi:

– Jeg har hidtil kørt med 100 km/t i to dage og er så blevet så udmattet, at tårerne løb ned ad kinderne. Jeg er blevet klart bedre til at sætte tempoet lidt ned. Det her er et helligt sted for mig, siger Sabine.

Birthe har tidligere presset både sin krop og sit hoved for hårdt. Hendes tempo har været usundt højt, men møderne i terapihaven har lært hende at gå langsommere:

– Jeg har en gåtursmakker gennem mange år, og nu er han ved at gå ud af sit gode skind over, at jeg er begyndt at gå langsomt og mindfuldt. Men sådan må det være. Min hjerne tåler ikke det høje tempo, siger hun.

Ane fortæller, at hun er holdt op med at høre radio i bilen. Hun ringer heller ikke længere til sin mor, mens hun laver mad, og hun kan finde på at sætte sig uden for i haven og nyde naturen, også når det er regnvejr.

– Nu gør jeg en ting ad gangen. Det er faktisk lidt stressende, fordi jeg er vant til flere ting på én gang, så jeg håber, jeg kan holde fast i det, jeg har lært her.

Udfordringer i hverdagslivet

Mellem delingerne er der tavse pauser, hvor alle bare kikker ind i flammerne. Bålet bliver tændt før hvert møde, uanset om det er høj sol og sommer som i dag. Bålet er et vigtigt såkaldt ”fælles tredje”, forklarer Britta Vestermark Husfeldt:

– Omkring et bål er det nemmere bare at sidde stille. Det beroliger, og den gamle del af vores hjerne signalerer: Jeg er mæt, tør og tryk.

Alle deltagere i forløbet har en eller anden form for belastningsreaktion. Det vil sige symptomer på angst, stress eller depression – typisk på grund af udfordringer i hverdagslivet, kroniske eller livstruende sygdomme. Indsatsen er forankret i kommunens sundhedsforvaltning, men der er tæt dialog med jobcenteret, hvis medarbejdere også har erfaringer med naturbaserede indsatser.

Lille merudgift – stor gevinst

Idéen til terapihaven opstod, da en sundhedschef så, at der manglede tilbud til stressramte. Med tiden blev det derfor en del af kommunens sundhedsplan.

Terapihaven Møllebæk er delvist finansieret af kommunen, delvist med projekt- og fondsstøtte. Kommunen har også investeret i efteruddannelse af 15 medarbejdere i at lede gruppeforløb for udsatte borgere i terapihaven.

OM TERAPIHAVEN MØLLEBÆK

Terapihaven er udviklet på baggrund af forskning fra blandt andet Københavns Universitets terapihave Nacadia i Arboretet i Hørsholm. Sammen med forskere herfra fandt kommunen i 2014 et egnet naturområde på en hektar skov og et haveområde, hvor der var plads til to terapigrupper ad gangen. Siden er 15 medarbejdere blevet uddannet til at arbejde med naturterapi i haven.

Kommunen arbejder her især med mennesker med følgende udfordringer:

- Senhjerneskrader
- Stress, angst og depression
- Kroniske komplekse smerter
- Kroniske og livstruende sygdomme, herunder kræft.

Deltagerne kan være henvist fra fx egen læge, sygehus eller jobcenter; de kan også selv søge deltagelse via sundhedscenteret.

Terapihaven bliver også brugt til forebyggende indsatser om mental trivsel på jobbet for medarbejdere ansat i Kolding Kommune. Der holdes desuden kurser og temadage for andre kommuner og uddannelsesinstitutioner.

end ved lignende indsatser, der foregår indendørs.

Kolding Kommune samarbejder desuden med forskergruppen Nature Impact om test af forskergruppens model for naturbaserede sundhedsindsatser. Kommunen har udviklet, afprøver og evaluerer en ny type forløb, som nøje følger modellen. Se også artiklen på side 10.

– Det er en helt naturlig del af ambitionen om at være et nationalt læringscenter, at vi bidrager til at opbygge en stærkere evidens på området, siger Anders Seekjær.

Sundhedschefen vil med tiden gerne udvide terapihavens tilbud til unge under 18 år. I dag gælder tilbuddet kun voksne.

To af deltagerne har ønsket at være anonyme og optræder derfor i artiklen under et andet navn.

KOMMUNERNE ER RYKKET UDENDØRS

Tre ud af fire kommuner har allerede etableret naturbaserede tilbud til borgere med stress, angst eller depression. Deres egne målinger viser generelt gode resultater, og langt de fleste kommunale chefer er positivt stemt over for de naturbaserede metoder. Det viser den første kortlægning af danske kommuners erfaringer på området.

NÅR MEDARBEJDERE møder borgere med mentale udfordringer, har de i de fleste kommuner mulighed for at tilbyde dem aktiviteter ude i naturen. Det kan fx være motion og bevægelse, mindfulness eller socialt orienterede aktiviteter, som udnytter de særlige rammer og kvaliteter i et lokalt naturområde.

Ifølge en ny kortlægning har 75 pct. af kommunerne én eller flere naturbaserede mentale sundhedsindsatser rettet mod borgere med stress, angst og/eller depression. Se figur 1 og tekstboksen Sådan er kortlægningen lavet, side 20.

Det er meget forskelligt, hvordan naturen indgår i indsatserne. Nogle steder udgør udendørs aktiviteter hele indsatsen, andre steder er de et supplement. Nogle steder er naturen primært en ramme om aktiviteterne, mens andre har succes med at inddrage naturen mere aktivt i de terapeutiske metoder. De mest anvendte tilbud fremgår af figur 2.

Gode erfaringer
Flertallet af de kommuner, der har naturbaserede indsatser (62 pct.), måler og/eller dokumenterer, hvordan de virker. De registrerer fx forbedringer i deltageres mentale trivsel, og om flere kommer videre i beskæftigelse. Resultaterne af målingerne er overvejende positive – både på sundheds- og beskæftigelsesområdet. På sundhedsområdet har to ud af tre svarpersoner konkrete eksempler på, at naturbaserede indsatser har forbedret borgernes mentale sundhed.

Kortlægningen, som er udarbejdet af analysefirmaet M.B.C., afkræfter, at naturbaserede indsatser primært er tidsbegrænsede projekter. Det gælder kun et lille mindretal. I to ud af tre kommuner, som har naturbaserede mentale sundhedsindsatser, er indsatserne fast forankret i kommunens drift.

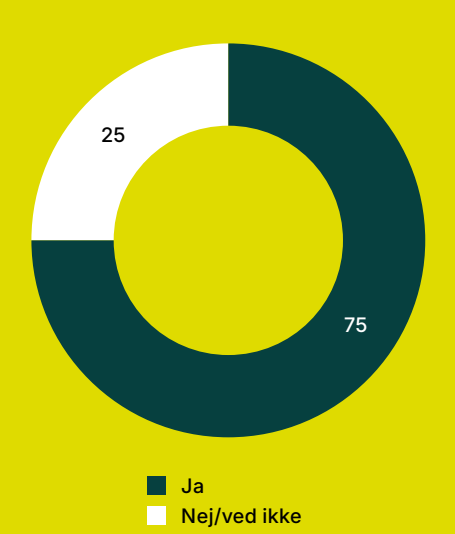
Og selvom hovedparten af de naturbaserede tilbud ligger under sundhedsforvaltningen, er der ofte mange veje ind til dem. Mange borgere i målgruppen henvises via de kommunale sundhedscentre eller jobcentre – eller fra sagsbehandlere i de kommunale forvaltninger.

Men også de praktiserende læger viser i mange kommuner borgere videre til de naturbaserede indsatser, viser kortlægningen. I flere af dens fem udvalgte cases fremhæves samarbejdet med de praktiserende læger som godt og vigtigt.

Når bredere ud
En stor del af kommunerne angiver, at deres naturbaserede mentale sundhedsindsatser også henvender sig til andre målgrupper end borgere med stress, angst og/eller depression.

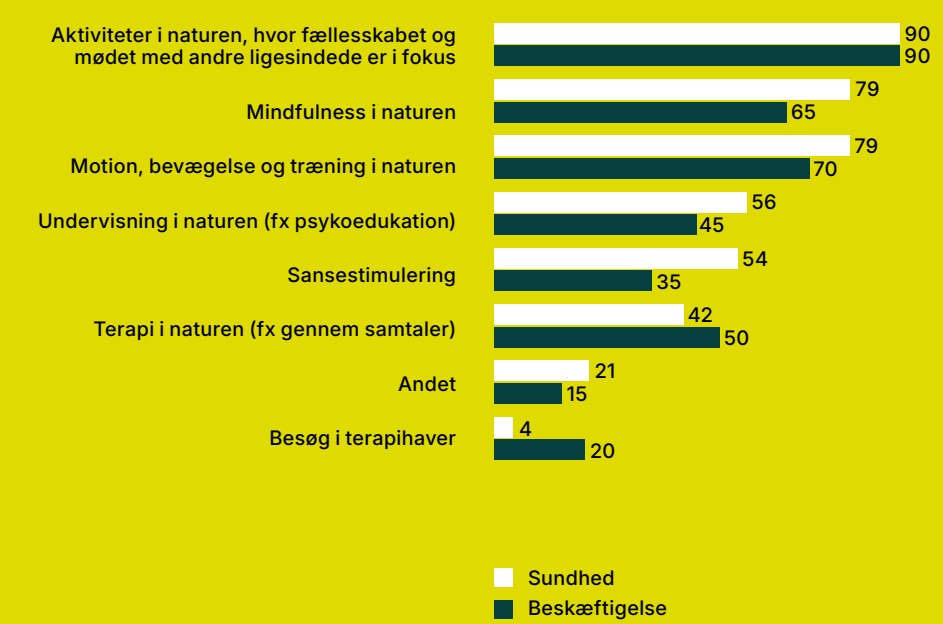
På den måde når indsatserne ud til langt bredere målgrupper, der har lignende behov for støtte til at opnå fysisk, mental eller social trivsel. På sundhedsområdet kan det fx være borgere med kroniske lidelser som kræft, KOL, diabetes, demens eller smerter. På beskæftigelsesområdet er det fx andre grupper af ledige og kontanthjælpsmodtagere.

Figur 1: Har kommunen naturbaserede indsatser for mental sundhed?, pct.



Note: Svar fra 72 unikke kommuner.
Kilde: M.B.C.: Kortlægning af naturbaserede mentale sundhedsindsatser i danske kommuner, 2025.

Figur 2: Typer af aktiviteter i naturen, pct.

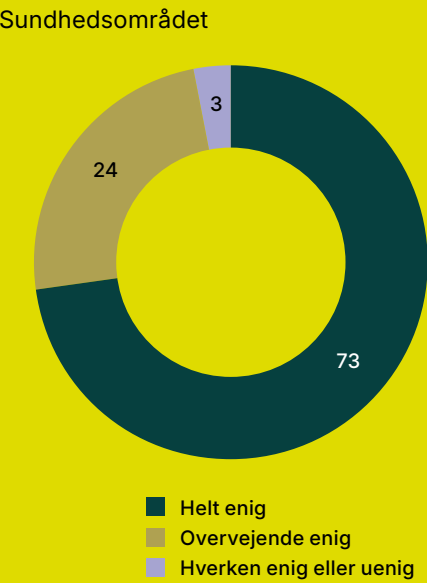


Note: 48 besvarelser fra sundhedsområdet og 20 fra beskæftigelsesområdet. Mulighed for flere svar.
Kilde: M.B.C.: Kortlægning af naturbaserede mentale sundhedsindsatser i danske kommuner, 2025.

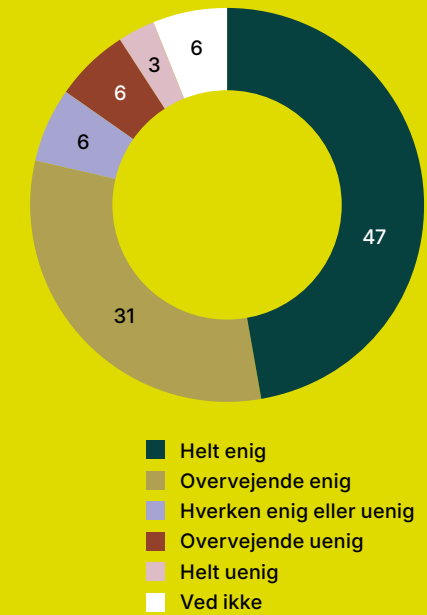


Figur 3: En god idé, pct.

Udsagnet lyder: "Det er en god idé at arbejde med naturbaserede mentale sundhedsindsatser i kommunalt regi".



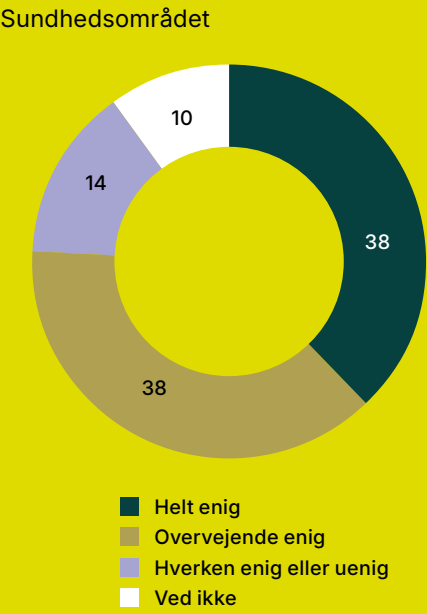
Beskæftigelsesområdet



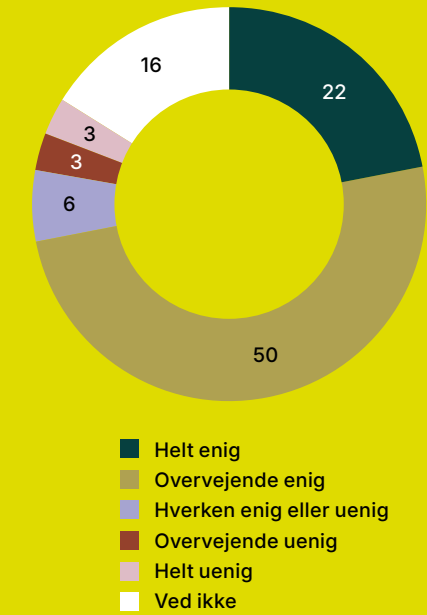
Note: 63 besvarelser fra sundheds- og 32 fra beskæftigelsesområdet.
Kilde: M.B.C.: Kortlægning af naturbaserede mentale sundhedsindsatser i danske kommuner, 2025.

Figur 4: Hjælper flere og måske nye målgrupper, pct.

Udsagnet lyder: "Gennem naturbaserede indsatser kan man hjælpe flere (og måske nye) målgrupper af borgere, som er svære at hjælpe i andre kommunale tilbud".



Beskæftigelsesområdet



Note: 63 besvarelser fra sundheds- og 32 fra beskæftigelsesområdet.
Kilde: M.B.C.: Kortlægning af naturbaserede mentale sundhedsindsatser i danske kommuner, 2025.

Positiv indstilling

I flertallet af samtlige kommuner – cirka to ud af tre – betragtes naturbaserede indsatser som "en anerkendt metode til at forbedre borgernes mentale sundhed". Andelen omfatter også de kommuner, der ikke selv tilbyder sådanne indsatser.

Endnu flere er enige i, at det er "en god idé at arbejde med naturbaserede mentale sundhedsindsatser i kommunalt regi". På sundhedsområdet gælder det 97 pct. af alle kommuner. På beskæftigelsesområdet bakker 78 pct. af svarpersonerne op om synspunktet. Se figur 3.

På begge forvaltningsområder angiver svarpersonerne, at disse indsatser har et potentiale – også økonomisk. På sundhedsområdet ser 70 pct. dem som et bidrag til at forebygge, at borgerne får behov for mere ressourcekrævende tilbud. 60 pct. ser indsatserne som et redskab til at få sygemeldte borgere hurtigere tilbage i beskæftigelse.

I begge sektorer vurderer flertallet også, at man gennem naturbaserede

mentale sundhedsindsatser kan hjælpe flere (og måske nye) målgrupper af borgere, som er svære at hjælpe i andre kommunale tilbud. Se figur 4.

Det indtryk understøttes af flere praktikere i kommuner, hvis naturbaserede tilbud indgår i undersøgelsen som cases. De giver udtryk for, at der i naturen kan skabes trygge og mindre overvældende rammer – også for samtaler, der ellers kan føles ubehagelige. Derfor er det, ifølge dem, ofte lettere at få sårbare målgrupper til at deltage her end i nogle af kommunernes mere traditionelle mentale sundhedstilbud. Læs mere om de udvalgte cases i tekstboksene på side 19 og 20.

KL: Et forebyggende potentiale

I KL nikker man genkendende til undersøgelsens resultater.

– Vi har i KL og i kommunerne et stort fokus på arbejdet med at fremme mental sundhed, og her kan naturbaserede indsatser være én mulighed. Forskning viser, at tid i naturen kan have en positiv

effekt på den mentale sundhed og fx kan medvirke til at reducere stress, angst og depression. Derfor er det også klart, at det er indsatser, som det giver god mening, at vi har i værktøjskassen i kommunerne," siger Hanne Agerbak, kontorchef på sundhedsområdet i KL.

Hun understreger samtidig, at det er vigtigt, at der bliver forsket yderligere på området og mere systematisk indsamlet erfaringer:

– Vi kan se både i forskningen og fra erfaringer fra praksis, at der kan være et forebyggende potentiale i naturbaserede indsatser. Men der er også brug for, at vi bliver klogere på, hvilke indsatser der virker for forskellige personer og under forskellige forudsætninger, siger hun.



CASE: KØBENHAVNS KOMMUNE MINDFULNESS I BYENS NATUR

Nærvær i naturen er en forebyggende sundhedsindsats, hvis formål er at forbedre deltagernes mentale trivsel og helbred. Målgruppen er borgere, der har oplevet symptomer på stress i mindst en måned, samt borgere i fertilitetsbehandling. Der er typisk tre-fire forløb per kvartal med cirka 15 deltagere.

Forløbet varer otte uger, hvor borgerne én gang om ugen mødes i kommunens teraphave på Vestre Kirkegård til undervisning, øvelser og dialog – faciliteret af to psykologer. I forløbet er der fokus på mindfulness og sansemæssig stimulering i naturen.

Teraphaven er designet, så deltagerne kan opholde sig i miljøer, som inspirerer til at finde ro, lade op og give hjernen pause.

Deltagerne bliver henvist enten gennem egen læge eller via kommunens Center for Arbejdsfastholdelse. Deres mentale og sociale trivsel måles både før og efter forløbet, og kommunen har igen flere år kunnet dokumentere positive resultater af indsatsen.

CASE: **VIBORG KOMMUNE**
STRESSREHABILITERING I DOLLERUP BAKKER

Et borgerforløb i indsatsen GI. Almind Stressrehabilitering varer seks uger med undervisning tre formiddage om ugen på hold med typisk 8-10 deltagere.

Aktiviteterne finder sted ved Dollerup Bakker i en kampestenslade tæt på vand, bålplads og skov.

Der er to niveauer i indsatsen. Et fysiologisk, hvor der er fokus på at berolige et stressramt nervesystem med metoder som fx mindfulness, kropsspænding, badning og ophold i naturen. Og et adfærdsbaseret, hvor deltagere opnår større indsigt i stressrelevante temaer som fx egne grænser, arbejdstempo, forventninger mv.

Naturen spiller en afgørende rolle i indsatsen ved at skabe en ramme, hvor deltagerne kan genfinde ro og genoprette forbindelsen til deres krop og sind.

Siden 2016 har cirka 2.800 borgere deltaget i indsatsen. Rekrutteringen til indsatsen foregår typisk gennem socialrådgiverne i jobcentret. Omkring 60 pct. af deltagerne i forløbet er tilbage i beskæftigelse efter tre måneder – en andel, der er mere end dobbelt så høj som i forvaltningens øvrige borgertilbud.



**SÅDAN ER KORT-
LÆGNINGEN LAVET**

Kortlægningen af naturbaserede mentale sundhedsindsatser i kommunerne bygger på to onlinespørgeskemaer, som er sendt til både sundheds- og beskæftigelseschefen i alle 98 kommuner. Der er indsamlet 95 besvarelser – 63 fra sundhedsområdet og 32 fra beskæftigelsesområdet. Samlet set dækker kortlægningen 72 af landets 98 kommuner, hvoraf 54 har en eller flere naturbaserede mentale sundhedsindsatser.

Hovedspørgsmålet i kortlægningen lyder: "Har din kommune tilbud for borgere med stress, angst og/eller depression, som foregår i naturen? (fx tilbud i skovområder, åbne grønne arealer, terapihaver, ved vandet osv.)?"

Cheferne har haft mulighed for at sende spørgeskemaet videre til en kollega, hvis de vurderede, at en anden ville være bedre til at besvare spørgsmålene. 70 af de 95 besvarelser er fra andre end cheferne selv.

Undersøgelsen er gennemført af konsulent- og analysevirksomheden M.B.C. for 15. Juni Fonden i oktober-november 2024. For at supplere og uddybe de kvantitative resultater er der udvalgt en case i fem kommuner. Her er de ansvarlige for indsatserne blevet interviewet om deres erfaringer.

På 15. juni Fondens hjemmeside findes hele rapporten, hvor der er også en grundigere redegørelse for undersøgelses metode.

Vi har i KL og i kommunerne et stort fokus på arbejdet med at fremme mental sundhed, og her kan naturbaserede indsatser være én mulighed.

Hanne Agerbak,
kontorchef på sundhedsområdet i KL



UD AF KOMFORT- ZONEN – IND I SKOVEN

At turde noget. Sammen med andre. I naturen. Det er centrale elementer i adventureterapi for unge med angst, stress og depression. Faaborg-Midtfyn Kommune vurderer, at det er med til at forebygge dyrere indsatser.

DER ER DYB KONCENTRATION

i skovbunden, hvor ti unge ligger på knæ med den opgave at lave ild uden tændstikker og lighter. "Der er en flamme nu. Skynd dig at lægge lidt kvas på," siger Malthé til Michael.

De to er makkere i ildøvelsen og begge del af et adventureterapiforløb i Faaborg-Midtfyn Kommune for unge med symptomer på angst, stress og depression.

Deltagerne er 16-25 år og mødes nogle timer en eftermiddag om ugen i en skov ved en vildmarkshytte – i alt ti gange plus fem dages vildmarkstur i Norge.

Inden sin deltagelse i forløbet havde Alexander det ikke ret godt, fortæller han:

– Jeg er sygemeldt med depression, og før jeg blev del af gruppen her, sad jeg bare derhjemme og så ind i væggen. Jeg lavede absolut ingenting og kunne ikke engang spille computer.

Det var Alexanders mor, der læste, at Faaborg-Midtfyn Kommune udbød adventureterapi til unge, og hun opfordrede sin søn til at melde sig.

Den glemte glæde ved naturen

Det samme skete for Malthé, fortæller han.

– Jeg er tilknyttet jobcentret og uden arbejde. Min mor syntes, jeg skulle prøve det her. At det kunne være godt for mig, siger Malthé.

Både Malthé og Alexander er tidligere spejdere. At tænde et bål har de derfor prøvet mange gange før. Men de fortæller begge, at de havde glemt den glæde, de mærker ved at være i naturen, og at det giver dem energi og ro at bruge kroppen og løse opgaver i naturen, der kræver noget af dem.

Et centralt element i forløbet er, at deltagerne i naturen udsættes for opgaver og vilkår, som bringer dem ud af deres komfortzone. Det kan flytte personlige grænser, forklarer Lars Simonsen, der er outdoorspecialist og faciliterer forløbet sammen med en psykolog med naturterapeutisk erfaring.

– De unge oplever, at de kan og gør ting, de ikke troede, at de kunne eller turde. Det giver en oplevelse af mestring, som de tager med sig hjem.



*Der er klare
indikationer af, at
forløbet forbedrer
de unges mentale
trivsel.*

Søren Andkjær, lektor SDU

Lars Simonsen viser to andre deltagere i gruppen, hvordan de med en dolk eller økse kan snitte helt småt kvas til at fodre den lille flamme, de har fået liv i. Flammen skulle alle hold skabe ved at lave gnister med et såkaldt tændstål: et stykke metal beklædt med et materiale, der kan slå gnister, når man stryger på det med bagsiden af en kniv.

Det kræver lidt træning. Men gruppen har lavet øvelsen før, og inden længe har alle lavet ild nok til at få kogt vand til kaffe og te, som senere bliver drukket omkring et bål på lejrpladsen, der ligger en pæn gåtur inde i en gammel skov i udkanten af Faaborg.

Transfer og trustfald

Gruppens vildmarkstur til Norge er nært forestående, og det optager alle deltagerne ved dagens møde i skoven: "Hvad skal vi spise deroppe – for man kan vel ikke købe pizza?", er der én, som spørger. "Og hvad med myg?". "Skal vi gå langt med vores oppakning?".

Lars Simonsen og hans kollega Tinna Mariager Munk forklarer grej og pakketeknik, og derefter skal de unge i små grupper planlægge en kommende overnatning for medlemmer af deres familie eller netværk.

De unge skal vise, hvad de har lært og give erfaringer videre. Det bidrager alt sammen til såkaldt transfer, forklarer Lars Simonsen:

– Transfer er, at deltagerne tager udbyttet med hjem og kan bruge det i deres hverdag bagefter, og det er hele formålet med de ting, vi laver. Og hvis den unge efter forløbet tager hjem, uden at nogen i netværket lægger mærke til, at der er sket en forandring, kan den være svær at holde fast i for den unge.

Efter pakkeinstrukserne er det tid til "trustfald", en tillidsøvelse, som Victor melder sig frivilligt til. Han stiller sig op på en stub med ryggen til resten af gruppen, som rykker sammen og laver et "brand-tæppe" med hænderne. Victor lader sig falde bagover – og lander blødt i gruppens arme.

Gruppen har ved tidligere møder klatret i træer og cyklet på mountainbike, og nogle deltagere fortæller, at det var med hjertebanken, at de kravlede højt op i et

træ eller kørte hurtigt ned ad bakke i den ujævne skovbund. Det er heller ikke alle, der synes om trustfald.

Et ærligt fællesskab

For Victor er trustfald og fysiske strabadser ikke det svære. At sidde om bålet og fortælle om sig selv var derimod stærkt ubehageligt i starten, siger han:

– Jeg er meget udadvendt og har altid været i fællesskaber – også nogle, der ikke var gode for mig. Men jeg taler ikke med andre end min kæreste på den måde, vi gør her. Om hvordan vi har det. Det er både en glæde og et pres for mig at være ærlig om mig selv i det her fællesskab.

En pige nikker:

– Jeg har tendens til at overtænke og var meganervøs for at møde de andre. Faktisk havde jeg heller ikke spor lyst til at komme i dag, for det var en meget hård dag i skolen. Jeg følte, at jeg var ved at bryde sammen og ville bare hjem og ligge på min seng. Men så huskede jeg, hvor meget ro jeg får ved at være sammen med de andre her.

Next level

"Adventure Terapi for unge med alvorlig stress, angst og depression" er den seneste af en række indsatser i Faaborg-Midtfyn Kommune, hvor naturen og naturterapi indgår. Det forklarer Theis Bavnghøj Hansen, teamleder i Faaborg-Midtfyns kultur- og fritidsforvaltning:

– Vi har på en række forvaltningsområder grebet det, naturen kan, og vi er meget optaget af, hvordan vi kan bruge naturintegreret socialt arbejde til at styrke vores borgere i at komme tilbage i livet, når noget går skævt.

Deltagelse i Adventure Terapiforløbet er forbeholdt unge med sårbarhed, fx symptomer på stress, mental mistrivsel eller psykisk lidelse. Mange af dem er ikke i job eller i gang med en uddannelse. Deltagerne kan fx blive henvist via egen læge, jobmentor, kontaktperson eller socialrådgiver.

For Faaborg-Midtfyn Kommune er adventureterapi "next level" i forhold til de øvrige måder, kommunen i forvejen arbejder naturintegreret, forklarer Theis Bavnghøj Hansen.

– Adventureterapi har en ekstra dimension. Ud over natur og fællesskab møder de unge også sig selv i aktiviteter, hvor de får flyttet nogle grænser, boostet deres selv-værd og oplevet en følelse af mestring sammen med andre unge.

International forskning tyder da også på, at adventureterapi kan give unge selvtillid, selvværd og handlekompetence, og at denne type naturterapi for mange unge virker bedre end traditionel psykologisk vejledning. Faaborg-Midtfyn Kommune har derfor med støtte fra 15. Juni Fonden defineret adventureforløbet, så det bygger på eksisterende forskning.

Lovende resultater

Forløbet bliver også fulgt tæt og evalueret af danske forskere, og de foreløbige resultater er meget lovende, fortæller Søren Andkjær, leder af følgeforskningen og lektor på Syddansk Universitet, SDU.

– Vi tester med et ret stort batteri af både kvantitative og kvalitative metoder. De viser, at symptomerne på angst, stress og depression faldt blandt deltagerne på det første hold, der har været gennem forløbet. Vi ser også tegn på øget livskvalitet og større tro på egne evner til at klare udfordringer. Der er klare indikationer af, at forløbet forbedrer de unges mentale trivsel, siger Søren Andkjær.

Resultaterne er dog foreløbige og bygger på en lille gruppe unge. Fire hold unge skal gennem forløbet, før der i starten af 2027 vil kunne drages mere sikre konklusioner.

– Hidtil har meget forskning haft svært ved at fastslå, hvad det mere præcist er, der virker i en naturbaseret indsats. Det er svært at måle, fordi indsatsen er kompleks og rummer langt flere elementer, end når unge får medicin eller psykologsamtaler, forklarer Søren Andkjær.

Deltagerne interviewes for sidste gang et halvt år efter forløbet, så det også er muligt at vurdere, hvad de efterfølgende har kunnet integrere i deres hverdag. Forskerne vil også prøve at komme tættere på, hvilke elementer i forløbet der har været særligt virksomme.

Begejstret borgmester

Hans Stavnsager (S) var borgmester, da adventureforløbet blev etableret og er i dag medlem af kommunalbestyrelsen og af Sundheds- og ældreudvalget. Han er meget begejstret for adventureforløbet og for kommunens øvrige projekter og samarbejder om det, han kalder "naturen som et alternativt rum for mennesker med udfordringer".

– Der er ved at være evidens for, hvor vigtigt ophold i naturen generelt er for vores trivsel; samtidig viser undersøgelser, at børn og unge færdes mindre i naturen end tidligere. Og da vi er en natur- og friluftskommune med en fantastisk natur, giver det her rigtig god mening for os, siger den tidligere borgmester.

I forløbet møder de unge udover de to projektledere også to andre voksne, en veteran og en sygeplejerske, der begge har været igennem en livskrise. I forløbet fungerer de som en form for mentorer for de unge.

Den måde at kombinere forløb for forskellige borgergrupper er Hans Stavnsager meget begejstret for.

– Det har hidtil været god latin på det sociale område at adskille målgrupper, men jeg håber, at der viser sig evidens for en positiv effekt af som her at blande målgrupper, der får mulighed for at spille en positiv rolle i andre menneskers liv på trods af deres egne problemer.

En god investering

Hans Stavnsager anbefaler varmt andre kommuner at arbejde med natur som et redskab og et anderledes rum i indsatsen over for borgere i udsatte positioner. Det er en investering at skabe relevante uderum og at uddanne medarbejdere til opgaven, herunder at samarbejde på nye måder på tværs af sektorer. Men borgmesteren tror på, at investeringen bliver tjent hjem:

– Vores og andre kommuners udgifter til det specialiserede socialområde stiger, og vi tror på, at en forebyggende indsats kan få effekt – også økonomisk. En anbringelse af et unge menneske med massive problemer løber hurtigt op i to millioner kr. Så ved at forebygge massive problemer hos selv relativt få unge, får vi finansieret vores investering.

Den tidligere borgmester er glad for, at kommunen lader forskere følge adventureterapiforløbet. Han tror, det vil vise, at forløbet har en positiv effekt for de unge – og han håber, at forskerne også kan pege på, hvad det mere specifikt er, der virker ved at lave forløb i naturen.

Glade medarbejdere

At arbejde i naturen har vist sig også at have positiv effekt på medarbejdernes arbejdsglæde, fortæller Theis Bavnghøj Hansen, teamleder i Faaborg-Midtfyns kultur- og fritidsforvaltning.

– Jeg kan høre på tværs af fagområder, at det giver arbejdsglæde at arbejde i naturen og naturintegreret. Og når noget ser ud til at virke, tiltrækker det interesse

fra andre dele af kommunen, der ønsker viden og kompetencer til at arbejde i og med naturen, siger han.

Theis Bavnghøj Hansen finder det vigtigt, at det naturbaserede ikke bare består i "at flytte en normal terapisession uden-dørs". Derfor er der både brug for stærke socialfaglige kompetencer og folk, der har særlige kompetencer inden for natur og friluftsliv, påpeger han.

Kommunen har også gode erfaringer med at mobilisere samarbejdspartnere, der er engageret i lokalområdets natur. Eksempelvis naturskoler, ungdomsskole, spejdere og outdoorforeninger med aktiviteter som klatring, mountainbikekørsel og sejlskole.



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.



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

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.

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 patientoplevede 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

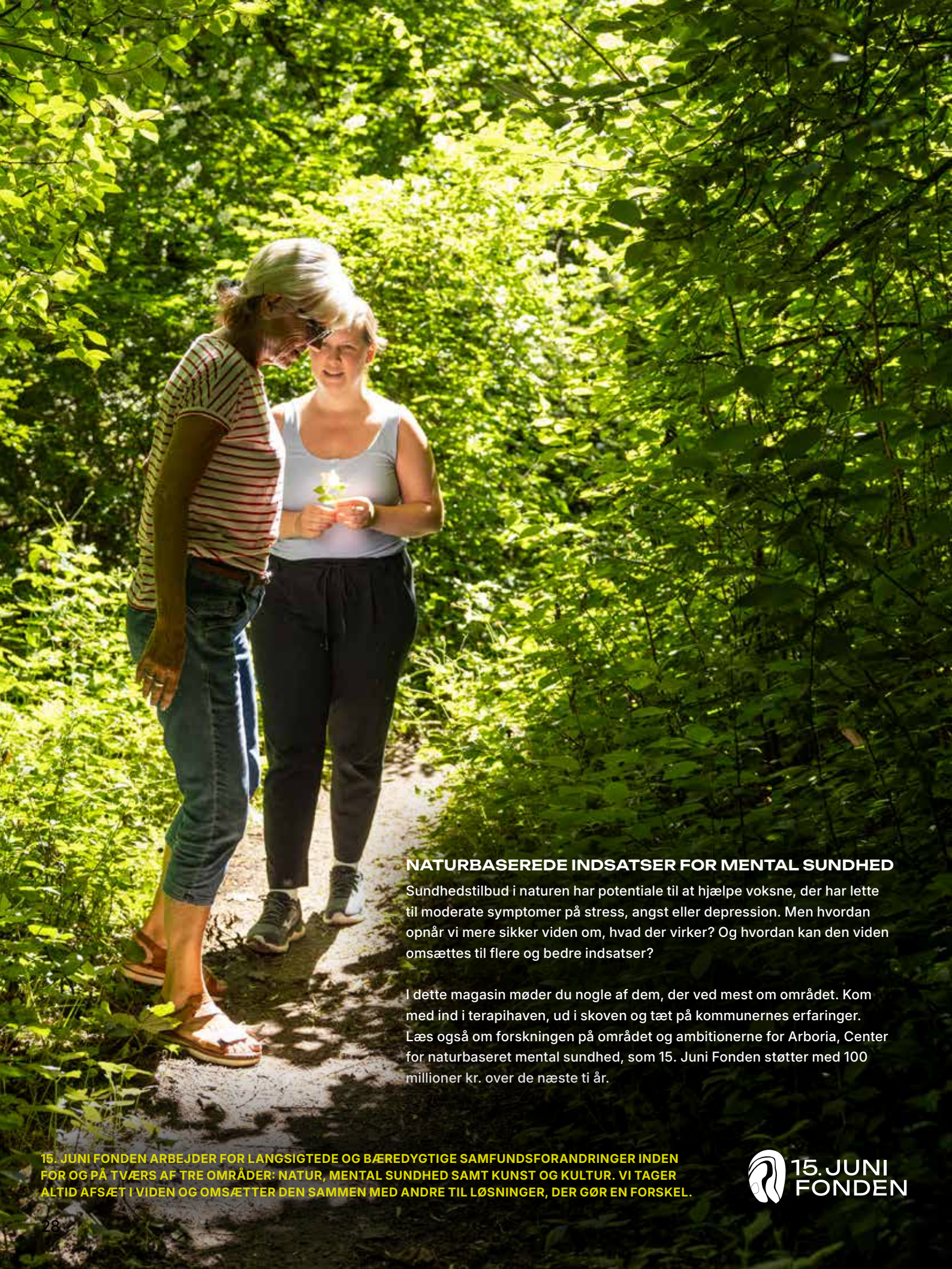
Ifølge sygehusdirektøren arbejder sundhedsvæsenet allerede med elementer af naturens virkning, fx lysterapi i psykiatrien og grønne områder i indretningen af hospitalerne.

– 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.



NATURBASEREDE INDSATSER FOR MENTAL SUNDHED

Sundhedstilbud i naturen har potentiale til at hjælpe voksne, der har lette til moderate symptomer på stress, angst eller depression. Men hvordan opnår vi mere sikker viden om, hvad der virker? Og hvordan kan den viden omsættes til flere og bedre indsatser?

I dette magasin møder du nogle af dem, der ved mest om området. Kom med ind i terapihaven, ud i skoven og tæt på kommunernes erfaringer. Læs også om forskningen på området og ambitionerne for Arboria, Center for naturbaseret mental sundhed, som 15. Juni Fonden støtter med 100 millioner kr. over de næste ti år.

15. JUNI FONDEN ARBEJDER FOR LANGSIGTEDE OG BÆREDYGTIGE SAMFUNDSFORANDRINGER INDEN FOR OG PÅ TVÆRS AF TRE OMRÅDER: NATUR, MENTAL SUNDHED SAMT KUNST OG KULTUR. VI TAGER ALTID AFSÆT I VIDEN OG OMSÆTTER DEN SAMMEN MED ANDRE TIL LØSNINGER, DER GØR EN FORSKEL.

 **15. JUNI FONDEN**