

# Natur og mental sundhed

Hvorfor og hvordan tilbyder vi naturbaseret træning for langtidssygemeldte kvinder med stress?

Tina Junge, Docent, Ph.d., Anvendt Sundhedsforskning, UCL

Lene Bruun Kaysen, Fysioterapeut, Teamleder, Træningsafdelingen, Svendborg Kommune

# KVINDE PÅ VEJ

- ▶ Et gruppebaseret trænings- og undervisningsforløb for kvinder med belastningsreaktion
- ▶ Et samarbejde i Svendborg Kommune - Jobcenter og Sundhed

- ▶ Lene Bruun Kaysen, Svendborg Kommune

- ▶ Tina Junge, UCL



Svendborg  
Kommune



Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

# UCL som samarbejdspartner

UCL bistår udviklingsprojektet "Kvinde på Vej" med følgeforskning.

- Hvordan udvikles og udmøntes praksis?
- Hvilken værdi og udbytte har indsatsen for deltagerne?

UCL tilbyder løbende relevant forskningslitteratur, som kommunen kan anvende ift. at videnbasere praksis



Svendborg  
Kommune



.....  
Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

# Hvad ved vi om gruppe-baserede sundhedsindsatser i naturen for borgere med psykiske udfordringer?



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

SSM - Population Health

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ssmph](http://www.elsevier.com/locate/ssmph)



Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis

Peter A. Coventry<sup>a,b,\*</sup>, Jennifer V.E. Brown<sup>a</sup>, Jodi Pervin<sup>a</sup>, Sally Brabyn<sup>a</sup>, Rachel Pateman<sup>c</sup>, Josefien Breedvelt<sup>d</sup>, Simon Gilbody<sup>a,e</sup>, Rachel Stancliffe<sup>f</sup>, Rosemary McEachan<sup>g</sup>, Piran C. L. White<sup>b,h</sup>



International Journal of  
*Environmental Research  
and Public Health*



Review

## Nature-Based Rehabilitation for Patients with Long-Standing Stress-Related Mental Disorders: A Qualitative Evidence Synthesis of Patients' Experiences

Anna Bergenheim<sup>1,2,\*</sup>, Gunnar Ahlborg, Jr.<sup>3</sup> and Susanne Bernhardsson<sup>1,2,4</sup>

Review article



## Psychological, psychosocial and physical barriers preventing nature-based intervention participation in adults with mental health disorders: A scoping review

Mark W Burrell<sup>ID</sup>, Jo Barton<sup>ID</sup>,  
Gina Yannitell Reinhardt and Carly J Wood<sup>ID</sup>

Journal of Health Psychology  
1–17

© The Author(s) 2024



Article reuse guidelines:

[sagepub.com/journals-permissions](http://sagepub.com/journals-permissions)

DOI: [10.1177/13591053241270410](https://doi.org/10.1177/13591053241270410)

[journals.sagepub.com/home/hpq](http://journals.sagepub.com/home/hpq)



## Baggrunden for projektet:

- Praktiserende læger i Svendborg Kommune oplevede *en stigning af kvinder*, der blev sygemeldt med stressbelastning (2022)
- De efterlyste et forløb tilpasset denne målgruppe.
- Jobcenteret oplevede behov for et tilbud, målrettet gruppen af borgere, der er sygemeldt ud over 22 uger



Svendborg  
Kommune



.....  
Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

# Hvorfor naturbaseret træning?

- Ophold i naturen - blot 2 timer om ugen - har en positiv indvirkning på vores psykiske tilstand.
- Træning i naturen er både forebyggende og behandlende for stress, angst og depression.
- Motion virker distraherende, mindske negative tanker og virke stressreducerende.
- Positiv erfaring med allerede etableret træningstilbud i naturen ”Krop & Sind”



Svendborg  
Kommune



Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

# Målgruppen:

Kvinder i jobafklaringsforløb eller kvinder forlænget på sygedagpenge udover 22 uger - henvist fra sagsbehandler på Jobcenteret.

## Inklusionskriterier:

- Kvinder med hovedsygemelding grundet stress/belastning, men det vurderes acceptabelt, hvis borger har let angst og/eller let depression.

## Eksklusionskriterier:

- Borgere, der skal gennemgå operation i nær fremtid.
- Borgere, der ikke kan indgå på hold med 10-12 andre.



Svendborg  
Kommune



Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

# **Formen: ”Kvinde på Vej”:**

**10 uger - 2x ugentligt - i alt 4 timer.**

**Gruppebaseret undervisning**

**Træning i naturen og dialog.**

**Oplæg om nervesystem, søvn, arbejde og ressourcer, samt brobygning til civilsamfundet.**



Med naturen som ramme:



# Hvordan: Træning i naturen

- *Sanser*
- *Balance*
- *Relationer*
- *Leg*
- *Puls*
- *Kraft*

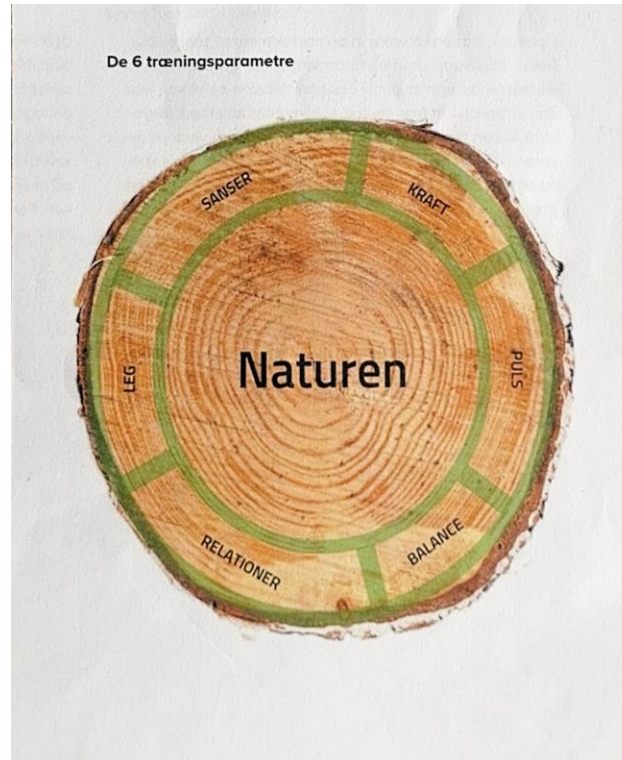
(DGI-naturtræning)



Svendborg  
Kommune



.....  
Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole



# Hvad kræver det:

- Mod, kreativitet, motivation
- Uddannelse f.eks. DGI Naturtræning, PsykInfo, andre aktører?
- Du flytter ikke bare din træning ud fra fitnesscenteret
- At være 2 terapeuter - den ene kan støtte op om borgere, der har det svært f.ex angstsymptomer, plads til at trække sig m.m.
- Være bekendt med dit lokalområde - skov, strand, vejr, vind...
- Du skal planlægge efter vejret - vi aflyser ikke!
- At kunne skabe rum for og tillid til at være åbne og sårbare sammen.
- En telefon og evt. lidt førstehjælps kit

# RO, FORDYBELSE, TAKNEMMELIGHED...



# Hvad siger kvinderne:

- ▶ Træning i naturen, både fysisk træning og mindfulness, opleves generelt som meget værdsat og værdifuldt. Kvinderne beretter, at de bruger naturen på en anden måde end før forløbet; de er mere opmærksomme, bruger sanserne bevidst og anvender dette til at skabe ro i kroppen. Nogle informanter bemærker, at det, grundet stress, tager tid at lære at være i naturen - og at det tager tid at lære at bruge naturen på egen hånd.
- ▶ *”Tidligere skyndte jeg mig altid når jeg var ude at gå og skulle ligesom bare have det overstået... Nu er jeg bevidst begyndt at sænke tempoet, når jeg er ude at gå. Jeg lægger mærke til naturen omkring mig - træerne, lydene og ind imellem stopper jeg også op og trækker vejret dybt. Det er stadig ikke let, men det føles godt og det giver mig ro. Mine gåture i naturen har fået en anden betydning nu og det er mit frirum.” (deltager i Kvinde på vej)*

(Rapport evaluering af andet forløb i Svendborg kommunes udviklingsprojekt Kvinde på Vej 2024)

*Hvorfor være inde, når alt håb er ude!!*

