

NATUREN SOM TERAPIFORM

Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt lægger ofte sine terapeutiske samtaler med klienter i parker og botaniske haver. Når man bevæger sig i naturen, bliver samtalen mere åben og flyder lettere. I denne artikel videregiver han egne erfaringer med naturbaseret terapi og sundhedsfremme.

Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til Dansk Psykolog Forenings medlemsblad "Magasinet P" (Regner, 2016).

Hvis man vil forebygge sygdom eller allerede er blevet syg, kan man med fordel overveje naturterapi. Terapi i naturen kan bruges til alle former for problemstillinger, men er særlig velegnet til stress, angst, depression, vinterdepression (som er en døgnrytmeforstyrrelse), sorg og vægttab, mv. Når man bruger naturen til terapi, kan man både lave:

- **Naturbaserede** interventioner - dvs. aktiviteter i naturskønne omgivelser - f.eks. walk and talk.
- **Naturassisterede** interventioner - dvs. aktiviteter hvor naturen inddrages - f.eks. ved at bede klienten finde noget, han godt kan lide og forklare historien bag.

WALK AND TALK MED KLIENTER

Generelt er det sundt med bevægelse, dagslys og frisk luft – i modsætning til mange timers stillesiddende arbejde indendørs. Det gælder både for klienten og måske især for psykologen. Det kan virke afstressende, og nogle klienter kan rigtig godt lide det. Ebbe Lavendt bruger derfor ofte naturen som udendørskulisse til klientsamtaler eller kurser. Og han opfordrer i vid udstrækning sine klienter til at skabe mere plads til naturen i deres hverdag.

"Når man går sammen med en klient i terapi eller coaching, har man ikke særlig megen øjenkontakt. Det gør noget ved samtalen. Folk kan ligesom tale mere frit. Man kan se længere frem. Det giver sandsynligvis nogle andre associationer. Og luften er friskere, så man bliver ikke nær så træt."

NATURTERAPI HELE ÅRET RUNDT

Walk and talk som terapi kan finde sted hele året. Men især foråret er oplagt, fordi de fleste trænger til D-vitamin, som dannes, når vi rammes af solens stråler. Det behøver ikke at være storslået natur for at have effekt. Ebbe Lavendt bruger selv kendte grønne områder i København - f.eks. Kastellet. Der er også dokumentation for virkningen af grøn udsigt fra f.eks. et hospitalsvindue, grønne planter i kontormiljøer og små parker. Psykologen bør dog kende stedet så godt, at man ikke ender med at trave langs en befærdet vej for at komme tilbage.

INDIVIDUELLE SAMTALER

Walk and talk egner sig bedst til individuel terapi og coaching. Er der flere til stede, er det svært at gå ved siden af hinanden og lytte. I den situation anbefales det at finde et sted at sidde. Det kræver naturligvis, at vejret er til det. Vejret er i det hele taget en joker og kan sætte en stopper for fornøjelsen i både kulde, regn og blæst. Så er det nødvendigt at have et terapilokale i baghånden. Alternativt kan man gå i en skov, hvor man er skærmet af træerne eller finde et primitivt shelter.

INGEN PROBLEMER ER FOR STORE ELLER SMÅ

Terapi i naturen kan bruges til alle former for problemstillinger. Naturterapi er særlig egnet i forbindelse med stress, angst, depression, vinterdepression (som er en døgnrytmeforstyrrelse), sorg og vægttab, mv. Men der er egentlig ikke noget, man ikke kan tale om. En anden fordel ved naturterapi er ifølge Ebbe Lavendt, at det skaber et mere ligeværdigt forhold mellem klient og terapeut.

”At gå rundt sammen i naturen føles mere ligeværdigt end en traditionel terapeutisk samtale indendørs. Klienten er ikke gæst hos mig på min hjemmebane. Det kan give en anden form for åbenhed til gavn for samtalen.”

MINDFULNESS OG DET AT GÅ

Harvard psykologen Ellen Langer har en let mindfulness-øvelse, der lyder: 'Notice new things' - dvs. læg mærke til noget nyt. Når du går en tur, kan du med vilje lægge mærke til ting, du ikke har lagt mærke til før. Det tvinger dig til at have opmærksomheden på dine sanser. Derved er du mindful – altså til stede i nuet.

Der er masser af skønne ting, som vi normalt bare går forbi, fordi vi ikke er opmærksomme på dem. At være mindful vil sige, at man er årvågen og lægger mærke til tingene. Man kan få meget mere ud af sine gåture, hvis man er opmærksom på sine omgivelser.

Det er også oplagt at bruge elementer fra naturen som metaforer i samtaler: "Dine tanker er som skyer på himlen, der kommer og går. Du kan selv vælge, om du vil følge skyerne med øjnene – ligesom du kan vælge, om du vil tænke videre over noget".

PRAKTISKE RÅD TIL NATURTERAPEUTEN

- Det er en god idé at nævne muligheden for gåture på forhånd - f.eks. i en informationsmail før første session samt mundtligt under den første session. Klienten skal i givet fald medbringe egnet fodtøj og overtøj. Er solen skarp, er det rart med et par solbriller. Hvis der er brug for D-vitamin til den vinterdepressive, giver turen maksimal effekt uden brug af solbriller.
- Medbring gerne et par plasticposer som siddeunderlag, hvis bænkene i området ofte er beskidte.
- Som terapeut er det svært at tage noter, mens man går. Det kan anbefales at bruge et lille plastunderlag – som interviewerne på gågaden. Noter vil som regel være mindre fyldige efter en gåtur, men omvendt er man som terapeut mere til stede i samtalen. Hvis klienten gerne vil fastholde det, vi taler om, kan vedkommende eventuelt optage det på sin smartphone – så længe samtalen ikke offentliggøres.
- Som hjemmeopgave kan det være relevant at foreslå klienten selv at komme ud og dyrke motion. Motion er godt – og udendørs motion er rigtig godt!

NETVÆRK FOR NATURTERAPI

Ebbe Lavendt har i sin tid været med til at stifte Netværk for Naturterapi, hvor fagfolk og andre med interesse for naturen kan maile sammen. Det er for personer med interesse for naturterapi, ecotherapy, natur-assisteret psykoterapi, haveterapi, wilderness og adventure therapy, ecopsychology og naturcoaching. Naturterapi bruges i forhold til f.eks. psykoterapi, coaching, teambuilding, mindfulness, stressbehandling, retreats osv. Mere herom på http://positivpsykologi.dk/netvaerk_for_naturterapi/

ANBEFALET LITTERATUR

Bech-Jessen, Freja (13. august 2015). [En gåtur i skoven forandrer hjernen og bekæmper bekymringer](#). Kristeligt Dagblad.

Bratman, Gregory N.; Hamilton, Paul, J.; Hahn, Kevin S.; Daily, Gretchen C.; & Gross, James J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS, 112(28), 8567-8572.

Kaplan, R.; & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.

Lavendt, Ebbe (18. august 2015). [Naturen genoplader dine batterier](#). København: Center for Positiv Psykologi.

ANBEFALET VIDEO OG PODCAST

Burns, George; & Lavendt, Ebbe (16. marts 2012). [George Burns on positive psychology and therapy / coaching](#). Center for Positiv Psykologis YouTube-Kanal.

Lavendt, Ebbe; & Jensen, Ulrik (14. august 2015). [Naturen, du ved](#). DR, P4 København, P4 Eftermiddag, fortsat.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.