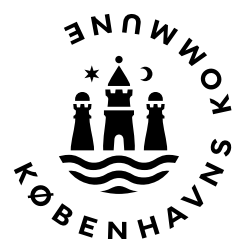


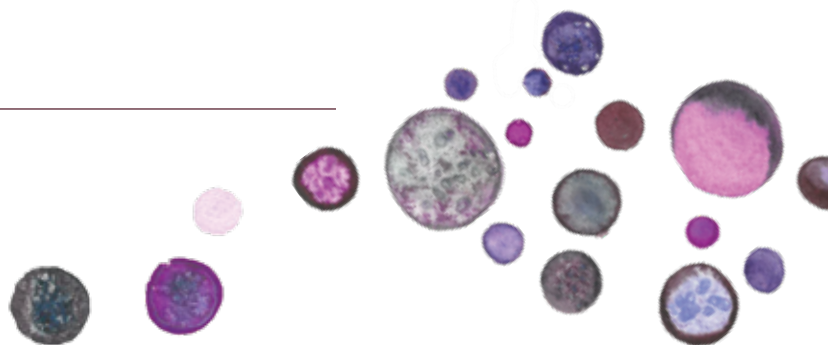


Metodeguide

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation

Center for Kræft og Sundhed København





Indhold

Intro..... 3

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation – definition	4
Hvorfor en ny metode?	6
Læsevejledning	6

Del 1

Metodens teoretiske afsæt 8

Grundelementer	10
• Natur	10
• Menneske	12
• Eksistens	14
• Tid	15
Forbindende facilitering	16
• Sanser	17
• Skills	18
• Stories	18
• Spejling	20
• Symboler	20

Del 2

Rum og rammer 24

Hvordan holder vi rum	24
At være med det tunge	28
Ritualer ved død – naturfortællinger	29
Forbundet af natur – også for dig selv	29

Del 3

Vores praksis 32

Opbygning af naturforløb	32
Indhold og progression	33
Rekruttering	33
Valg af sted	34
Eksempler på aktiviteter	36
• Hængekøje	36
• Mit naturhelle – en naturmeditation	38
• Planke-laks	40
• Byg et billede	42

Del 4

Når du skal planlægge 44

Metodeguide – Naturbaseret Rehabiliterende Palliation

Udgiver

Center for Kræft og Sundhed København
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Københavns Kommune

Forfattere

Maria Fray
Gitte Saldern Schrøder
Carina Wedell Andersen

Illustrationer

Maria Fray

Layout

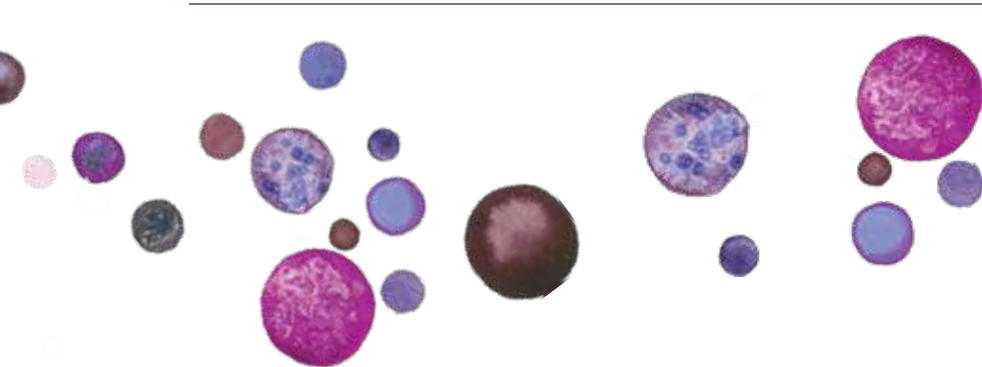
Mette Dam Møller (GlowInDesign)
www.gid.dk • info@gid.dk

Fotos

Maria Fray
Gitte Saldern Schrøder
Carina Wedell Andersen

2026. Version 1.0

© Center for Kræft og Sundhed København, 2026



Intro

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation er en metode, der kan hjælpe mennesker med livstruende sygdom til at finde mestring, lindring og livsglæde.

Metodeguiden er til dig der har en sundhedsfaglig baggrund og efteruddannelse i naturterapi (efterfølgende betegnet fagperson). Den giver en indføring i det teoretiske afsæt og inspiration til, hvordan du praktisk kan anvende metoden, når du planlægger et naturforløb for din specifikke målgruppe. Måske arbejder du i en kommune eller på et hospital, på et hospice eller i en patientorganisation.

Metoden kan du bruge til gruppeindsatser i naturen. Deltagerne får erfaringer og redskaber, de kan tage med og bruge i deres hverdag og nærmiljø: et naturområde, en have eller altan og sågar indenfor.

I disse år inddrages naturen i flere områder af sundhedssektoren. Samtidig er der et voksende fokus på at koble rehabilitering og palliation. *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation* er et bidrag, hvor naturens sundhedsfremmende egenskaber kombineres med elementer af rehabilitering og palliation. Der skabes plads til både "gøren" og "væren" og rum for de eksistentielle dimensioner, som er vigtige for målgrupper, hvor sygdom betyder, at udsigt til livets afslutning kommer tættere på end forventet (1)(2)(3).

Vores erfaring er, at særligt yngre mennesker med livstruende sygdom har stor glæde af, at vi arbejder med både mestring og lindring helt til det sidste, så livet kan leves så fuldt ud som muligt, indtil man dør.

Indsatser baseret på *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation* dækker ikke nødvendigvis alle deltagernes behov for rehabilitering og palliation, og kan derfor ikke stå alene, men supplere eksisterende praksis og opfylde behov, som sjældent dækkes.

Det er fravalgt at sætte individuelle mål, som ellers er normen inden for rehabilitering og palliation. Det skyldes, at virkningsmekanismerne i metoden er komplekse, og at deltagerne ikke nødvendigvis har et sprog for deres eksistentielle behov eller er bevidste om, hvad der kan lindre deres lidelse og sorg.

Vi har udviklet metoden i forbindelse med projekt *Forbundet af Natur* til et specifikt forløb for unge voksne mellem 25-45 år med uhelbredelig kræft. Vi mener, metoden er generisk og kan anvendes til naturforløb tilpasset andre målgrupper.

Projekt Forbundet af Natur

Metoden *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation* er udviklet i forbindelse med projekt *Forbundet af Natur*, et udviklingsprojekt finansieret af TrygFonden og Østifterne. Vi har afholdt 4 naturforløb for unge voksne mellem 25-45 år med uhelbredelig kræft. Københavns Universitet har undersøgt effekten og påvist, at deltagerne oplever øget mestring, lindring og livsglæde. Resultaterne er publiceret i en [videnskabelig artikel](#) og en dansk rapport. Begge dele kan findes på centerets hjemmeside: www.kraeft.kk.dk. I projektet har vi også udviklet en digital værktøjskasse 'Naturterapi på egen hånd'

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation – definition

Med metoden kan fagpersoner i samspil med naturen støtte mennesker med livstruende sygdom ramt på deres eksistens til at leve livet fuldt ud i den tid, der er. Mestring, lindring og livsglæde opnås gennem aktiviteter i naturen og i **fællesskab** med ligesindede. **Naturen** danner en restorativ ramme, der sammen med forskellige aktiviteter fungerer som et fælles tredje. Sygdom er et fælles vilkår, men er ikke i centrum. Med den **forbindende faciliterings** fem S'er – sanser, skills, stories, spejling og symboler – skaber fagpersoner **omsorgsfulde rum og rammer**, hvor deltagerne både kan **"gøre"** og **"være"**. I det erfaringsrum kan de opleve **forbundethed** med naturen, sig selv, andre, nuet og noget større.

Der skabes synergi mellem det kropslige, sanselige og **ubevidste** og det mentale, kognitive og **bevidste** (4) med henblik på at skabe balance mellem **lys** og **mørke**.

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation tager afsæt i, at mennesker opdager og udvikler sig gennem aktiviteter i mødet med omverdenen (5). Når mennesket ser på sig selv og sin egen situation gennem mødet med naturen og ligesindede, kan der opstå en oplevelse af sammenhæng (6) – her begribes livets vilkår, nye handlemuligheder viser sig, og der kan findes mening og håb på ny.



Maria Fray



Gitte Saldern Schrøder

Personerne bag

Maria Fray og Gitte Saldern Schrøder er de to ildsjæle, der i projekt *Forbundet af Natur* har udviklet metoden *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation*. De mødte hinanden på Københavns Universitet, da de tog en Masteruddannelse i Naturbaseret Terapi og Sundhedsfremme. De har sundhedsfaglig baggrund som hhv. klinisk diætist og ergoterapeut med mange års samlet erfaring fra onkologisk og palliativ afdeling på hospital samt kommunal rehabilitering og socialpsykiatri. De har en fælles passion for at arbejde i og med naturen og en særlig interesse for de eksistentielle dimensioner hos mennesker ramt på livet.

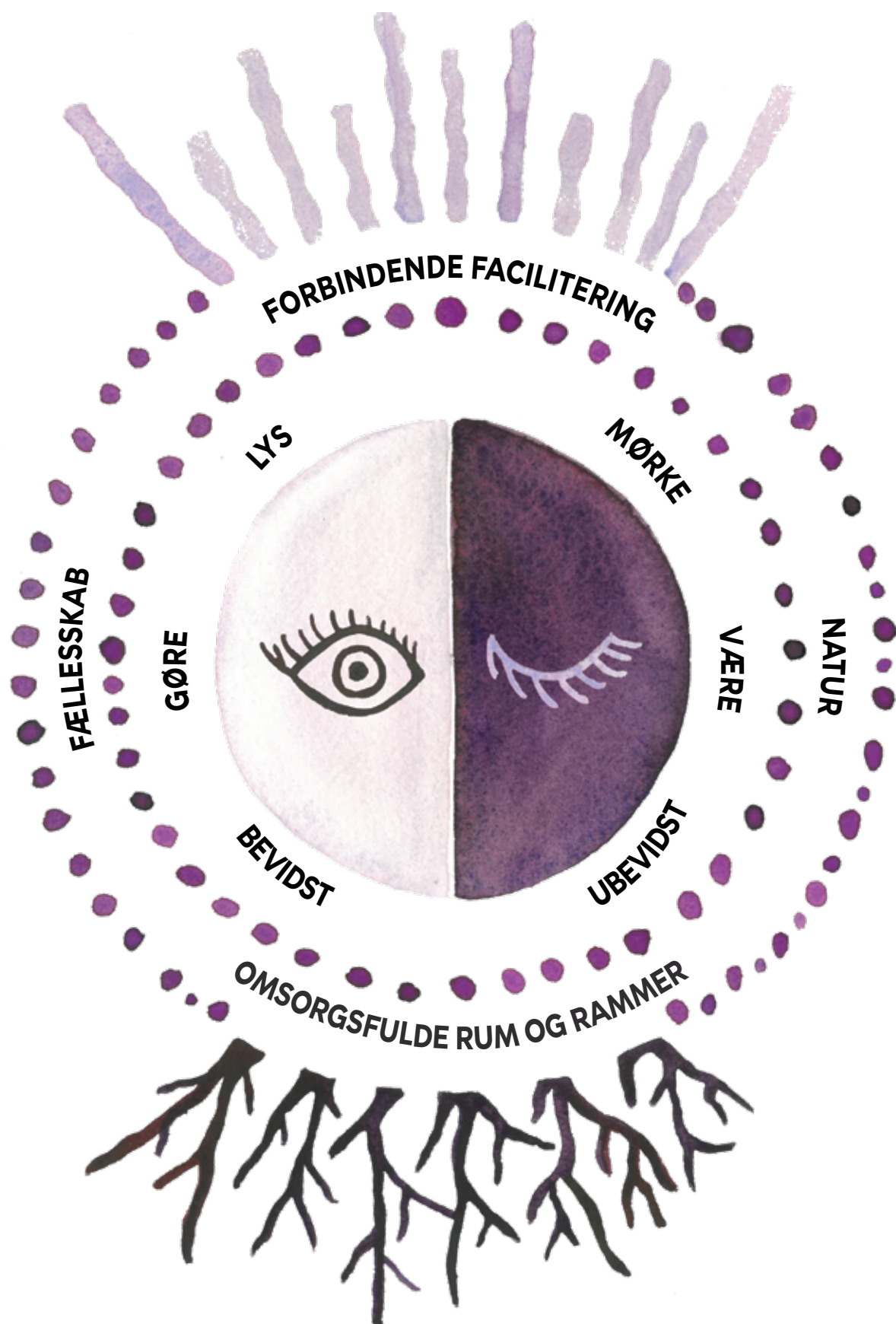


Illustration af Naturbaseret Rehabiliterende Palliation

Hvorfor en ny metode?

Som fagpersoner har vi gennem årene oplevet en efterspørgsel på indsatser, der giver unge med uhelbredelig sygdom mulighed for at mødes i et ligeværdigt fællesskab, hvor alvorlige emner som tab af mening, identitet og døden kan deles.

I forbindelse med Masteruddannelse i Naturbaseret Terapi og Sundhedsfremme, afprøvede vi derfor to pilotprojekter for unge med uhelbredelig kræft. På baggrund af positive resultater og tilbagemeldinger opstod idéen til projekt *Forbundet af Natur* og ønsket om at videreudvikle, afprøve og beskrive metoden *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation*.

Metoden er pragmatisk udviklet med afsæt i principperne for evidensbaseret praksis og inspiration fra MRC-guidelines til udviklingen af komplekse interventioner (7) (8) (9) (10).

Naturbaseret Rehabiliterende Palliation er inspireret af forskellige teoretiske og metodiske tilgange:

- Forskning i **Adventure Therapy for unge kræftoverlevende** finder,

at gruppebaserede interventioner, hvor deltagerne overvinder barrierer og klarer noget, der er uvant og krævende fysisk og mentalt, øger tiltro til egne evner og mestring (11) (12) (9) (13).

- Mennesker med kræftsygdom og unge kræftoverlevende kan erfare **naturen som et transformerende rum**. Naturen er en kilde til næring, genopbygning og identitet, hvorigennem nye perspektiver kan opstå, og der kan dannes forbindelser og relationer til sig selv, andre, fortiden og fremtiden (14) (15).
- **Friluftslivets pædagogik og filosofi** hvor Björn Tordsson beskriver, hvordan mennesket møder sig selv igennem mødet med naturen (5).
- **Bushcraft** der fokuserer på at leve i og med naturen. Kreativitet og skaberkraft stimuleres, og der dannes rum for et fælles tredje, hvor man kan mødes skulder ved skulder (16) (17).
- **Naturterapi og narrativ metode** hvor naturen bruges som en aktiv medterapeut og dens karakteristika og fænomener anvendes som spejling til det menneskelige liv (18) (19) (20) (21).

Læsevejledning

I metodeguidens første del kan du læse om det teoretiske afsæt: Metodens grundelementer og den forbindende facilitering. I anden del kan du læse om vores erfaringer med at holde rum og skabe de bedst mulige rammer for *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation*.

I tredje del deler vi vores konkrete erfaringer med det naturforløb, vi har udviklet og afprøvet i regi af projekt *Forbundet af Natur*. I fjerde og sidste del finder du gode råd til at planlægge din egen praksis.



Del 1

Metodens teoretiske afsæt

Inspireret af principperne for udvikling af komplekse interventioner, har vi udarbejdet en programteori (7), som er illustreret på denne og næste side.

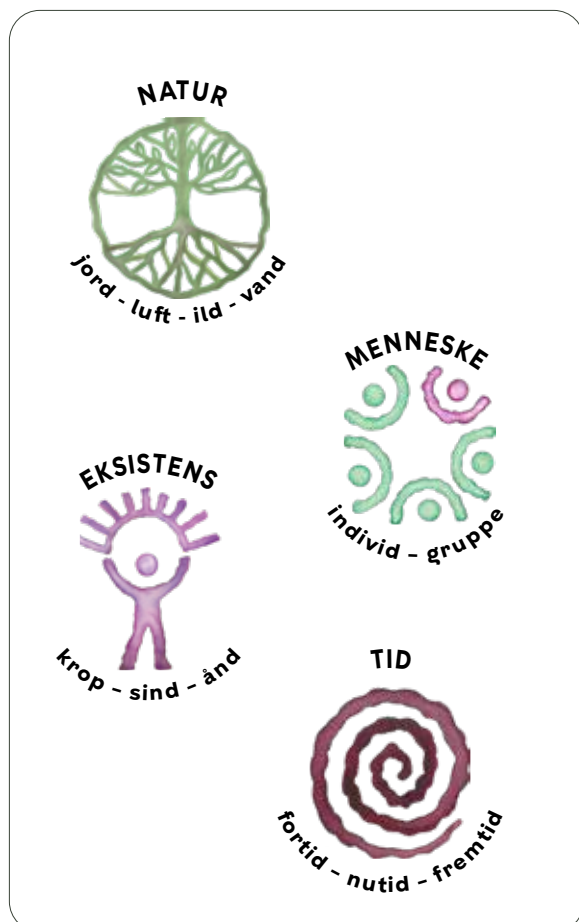
I denne første del af metodeguiden kan du læse om det teoretiske afsæt, som metodens **grundelementer** (*Det der er – inputs*) og den **forbindende facilitering** (*Det vi gør – activities*) er baseret på. I metodeguidens del to kan du læse om, hvordan du skaber omsorgsfulde rum og rammer for, at dine deltagere

opnår en større følelse af **forbundethed** (*Det vi skaber – mechanisms of change*) på fem parametre: til naturen, sig selv (krop, sind og ånd), nuet, andre og noget større.

Det leder til **reduceret belastning** i nuet (*Det deltagerne opnår – outcomes*). Belastningsreduktionen opstår i samspillet mellem nye mestringsstrategier til at være i livet og redskaber til at lindre lidelse, hvor den enkelte erfarer nye veje til ro og glæde.

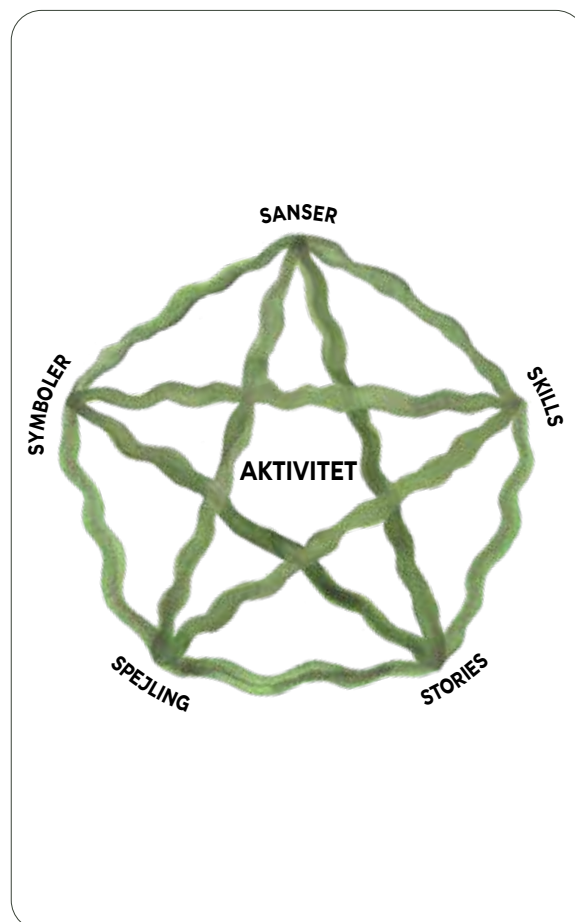
Det der er inputs

Grundelementer



Det vi gør activities

Forbindende facilitering

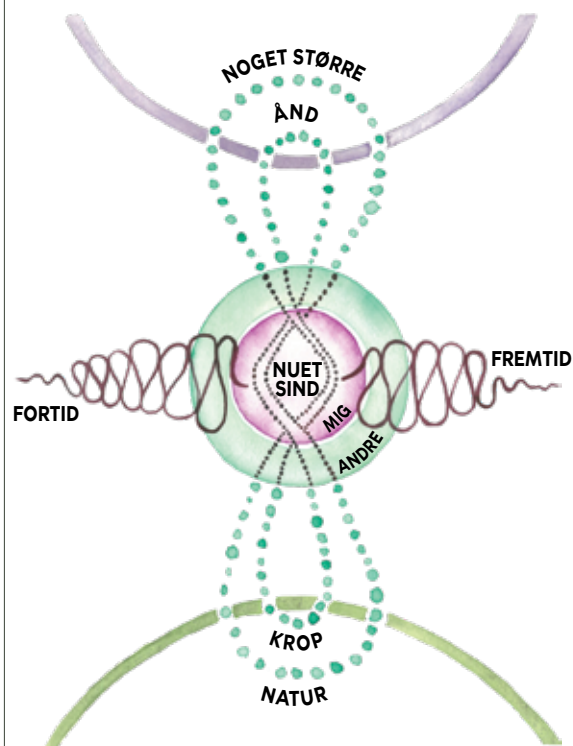


Resultaterne fra den forskningsbaserede evaluering af fire forløb afholdt i *Projekt Forbundet af Natur* er publiceret i artiklen *Connected by Nature: Natur-Based Intervention to Support Young Adults with Advanced Cancer*. Med et mixed method design er der vist en signifikant udvikling i oplevelsen af forbundethed på fem parametre: til naturen, sig selv (krop, sind og ånd), nuet, andre og noget større.

Der er vist en signifikant reduktion i oplevet belastning samt positiv udvikling i vitalitet og mestring. I det kravsfri og omsorgsfulde rum lærer deltagerne at bruge naturen som et fristed til at opnå lindring og mestring. De oplever reduceret ensomhed i fællesskabet med ligesindede og naturen og finder eksistentielle perspektiver i livet, der skaber håb og mening på ny.

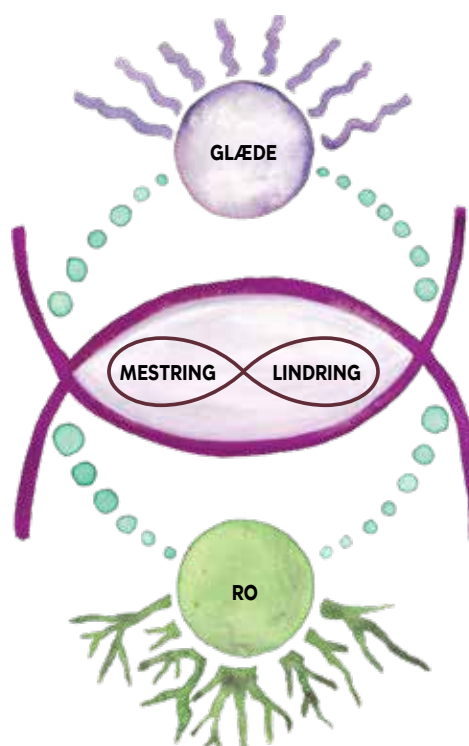
Det vi skaber mechanisms of change

Forbundethed



Det deltagerne opnår outcomes

Reduceret belastning



Grundelementer

Natur

I *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation* er naturen den primære terapeut. Naturen har altid været vigtig for mennesket som kilde til liv, næring og medicin (22). Forskere har gennem tiden været optaget af, hvorfor ophold i naturen er så gavnligt for mennesket, og hvilke karakteristika ved miljøet, der giver de positive outcomes.

I den moderne sundhedssektor og forskning er der igen kommet fokus på, hvordan sundhed og trivsel kan fremmes ved at arbejde i og med naturen også for mennesker med livstruende sygdom.

Mange studier har efterhånden vist positive fysiologiske og psykologiske gevinster ved træning og ophold i naturen (28). Men naturen kan noget ganske særligt for mennesker, der lever på kanten af livet og er tæt på døden (9).

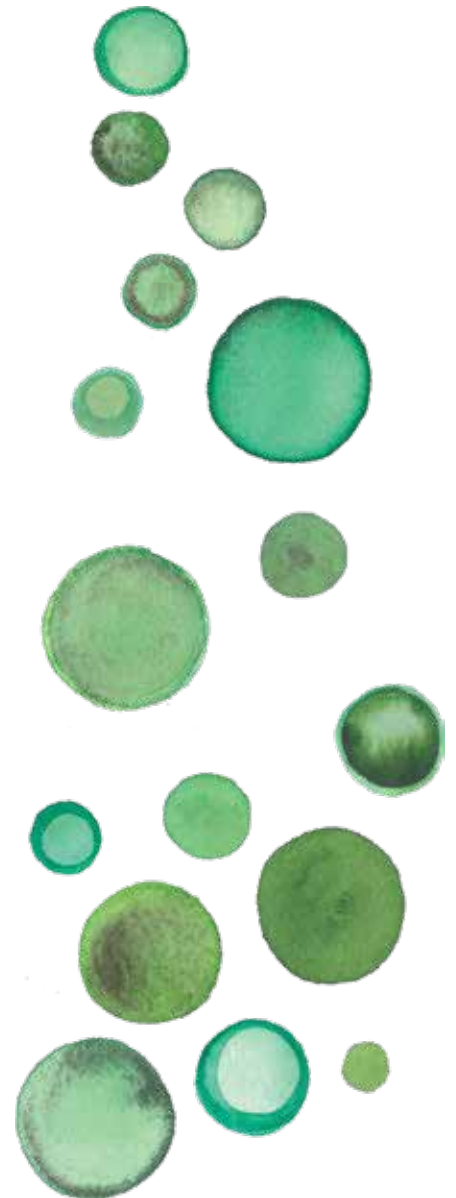


Den kan danne en tryk og nærende ramme, hvor erfaringer og nye livsperspektiver kan opstå. Her kan skabes omsorgsfulde forbindelser til sig selv, andre, fortiden og fremtiden. Naturens æstetik, historier og åndelige aspekter kan opfylde særlige eksistentielle behov hos mennesker med livstruende sygdom. Det giver en åbning og mulighed for at kunne tale om frygt, håb, liv, død og livet efter døden. Man kan komme i kontakt med det værdifulde og meningsfulde i livet og føle sig som en del af noget større (14) (29) (30) (31). Naturen kan udgøre en tavs resonanssfære (32), og kan understøtte spirituelle behov hos mennesker, der lever på kanten af livet og er tæt på døden (30). Naturen rummer både livets mørke og lyse sider, den kan være smuk og samtidig barsk. Noget eksisterer mens andet forandres og forgår, og alt har en fortid, nutid og en fremtid.



Forskellige teorier beskæftiger sig med menneskets gavnlige fysiologiske og mentale respons på ophold i naturen:

- Roger Ulrich beskriver i ***Stress Reduction Theory*** (SRT), hvordan menneskets iboende respons på naturlige miljøer kan påvirke menneskets emotioner og følelser. Dette kan bidrage til at fremme aktivitet i det parasympatiske nervesystem (23).
- Stephen og Rachel Kaplan beskriver i ***Attention Restoration Theory*** (ART), hvordan mennesket ved ophold i naturen kan opleve en følelsen af at være væk. Når miljøets karakter stemmer overens med de menneskelige behov, kan der skabes en oplevelse af resonans. Herudover kan naturens elementer fascinere og holde opmærksomheden og dermed skabe mental ro, genopladning og en pause fra bekymringer (24).
- Ulrika Stigsdotter og Patric Grahn har i forskningen omkring ***oplevelsesværdierne*** udviklet et fundament for at udvælge specifikt naturmiljø til bestemte præferencer og formål (25).
- Menneskets forbindelse til naturen betegnes i litteraturen som ***Nature Connectedness*** på dansk kaldet naturforbundethed, der kan tilgås på flere niveauer. Gennem ***viden*** om og ***kropslig erfaring*** med at opholde og begå sig i naturen skabes en ydre fysisk kontakt og forbindelse. Herudover rummer forbundetheden en mere ***følelsesmæssig*** og ***filosofisk*** dimension, der opstår i resonans mellem naturen og menneskets indre (26). Der er klar evidens for, at kontakt og aktiviteter i naturen øger naturforbundethed, og at dette er korreleret med menneskeligt velvære (27).



Menneske

I metoden ses mennesket både som individ og som en del af et fællesskab.

Det enkelte menneske med livstruende sygdom oplever ofte høj grad af belastning, funktionstab og ændret livskvalitet. De kan være ramt fysisk, psykisk, socialt og eksistentielt (se boks). Når ét område rammes, påvirker det ofte flere.

Mennesket og naturen sættes i fokus og sygdommen i baggrunden. Der arbejdes ud fra et salutogenetisk sundhedsperspektiv med henblik på at fremme menneskets iboende ressourcer til at håndtere livet med livstruende sygdom (6).



Når mennesker rammes af livstruende sygdom, og ikke længere kan gå på arbejde eller deltage i vanlige fællesskaber, opstår en særlig eksistentiel ensomhed. Det handler om tab af mening og ændret tilknytning (33).

Samvær med ligesindede - "peer to peer support" - er vigtigt for at kunne dele svære livsomstændigheder og er fundet særligt hjælpsomt i forhold til at håndtere sygdom og dens følger. Forskning og erfaring peger på, at peer to peer forebygger social isolation, eksistentiel ensomhed og forbedrer livskvalitet (34) (9).

Fysisk opleves begrænsninger i, hvad man kan og forandringer i form af smerter, mindre energi og ændret udseende.

Psykisk er det særligt emotionelle udfordringer som stress, angst, depression, tanker om progression af sygdom og døden. Herudover kan opstå kognitive forandringer som fatigue og hukommelsesproblemer.

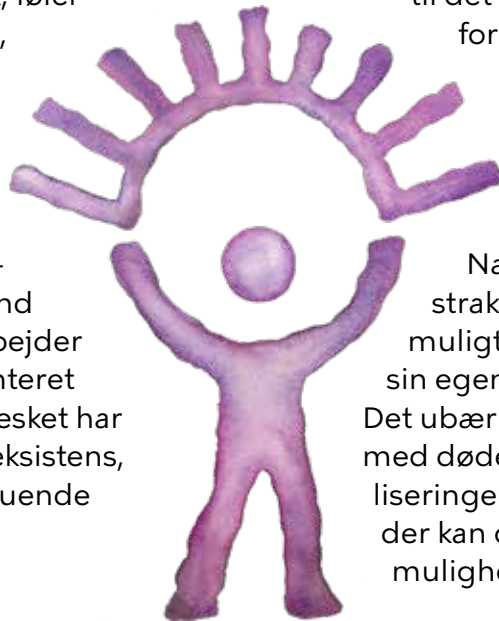
Socialt opstår der forandrede roller og relationer, hvilket medfører en ændret kontakt til omverdenen. Det viser sig ved isolation, ensomhed og en følelse af at gå glip af det vigtige i livet.

Eksistentielt sker der en forandring i selvopfattelse. Med tab af roller og identitet og konstant foranderlige livsvilkår påvirkes menneskets opfattelse af verden og sig selv i den. Det skaber et behov for at genskabe og redefinere egen identitet. De konfronteres med døden og sorgen over det, de skal miste, og tanken om dem, de skal efterlade (35) (36) (37).



Eksistens

Når eksistensgrundlaget er truet, lider mennesket tab. Her følger sorg og tab af mening både fysisk, følelsesmæssigt, kognitivt, socialt og åndeligt. Dette beskrives i den integrative procesmodel for tab og sorg (38). Mennesket hænger ufravigeligt sammen i krop, sind og ånd. I metoden arbejder vi derfor helhedsorienteret med de behov, mennesket har for at opretholde sin eksistens, der udfordres af livstruende sygdom.



Mennesket har behov for at søge, opleve og udtrykke mening og forbinde sig til det værdifulde i livet. At opleve forbundethed til naturen, til sig selv, til andre, nuet og til det, der er større end en selv, er eksistentielt for mennesket (39) (3) (40).

Naturen kan fungere som den strakte arm, hvorved det bliver muligt at se på og forholde sig til sin egen eksistens og dødelighed. Det ubærlige og meningsløse i livet med døden tæt på kan via eksternaliseringen udvikle perspektiver, og der kan opstå ny livsenergi, handlemuligheder, accept og håb (41).



Tid

For mennesker, der konfronteres med livstruende sygdom og død, bliver tiden skærpet og kan opleves som en knap ressource. Håb og drømme for fremtiden bliver ladet tilbage i fortiden, sammen med den man engang var, og det man engang kunne. Der ligger en lindring i at kunne være bevidst til stede i nuet, hvor man hverken er i sin fortid eller i sin fremtid. Her bliver det for en stund muligt at slippe angst, bekymring, stress og tankemylder.

I metoden skabes meningsfuld selvfor-glemmelse gennem aktiviteter tilpasset deltagernes behov og ressourcer (42). At glemme tiden er et vigtigt element og tegn på at være til stede i nuet, hvilket kræver fordybelse og et trygt rum, man kan læne sig ind i for at give slip.



I aktiviteterne kan deltagerne også opleve adgang til glemte værdier og sider af sig selv og dermed få en oplevelse af at træde frem som det menneske, de var før sygdom.

I aktiviteterne kan deltagerne finde veje og udtryksformer til at give noget betydningsfuldt videre, sætte sine spor og blive husket af deres kære, også efter døden (43). Spor kan være minder, værdier og oplevelser, der har en særlig betydning for den med livstruende sygdom. Minder i form af fx naturting, -oplevelser eller -fortællinger, kan fungere som et anker, der kastes ud i fremtiden. Tanken om fortsat at kunne leve videre i minderne og bevidstheden hos de efterladte, kan være med til at skabe lindring, håb og mening.

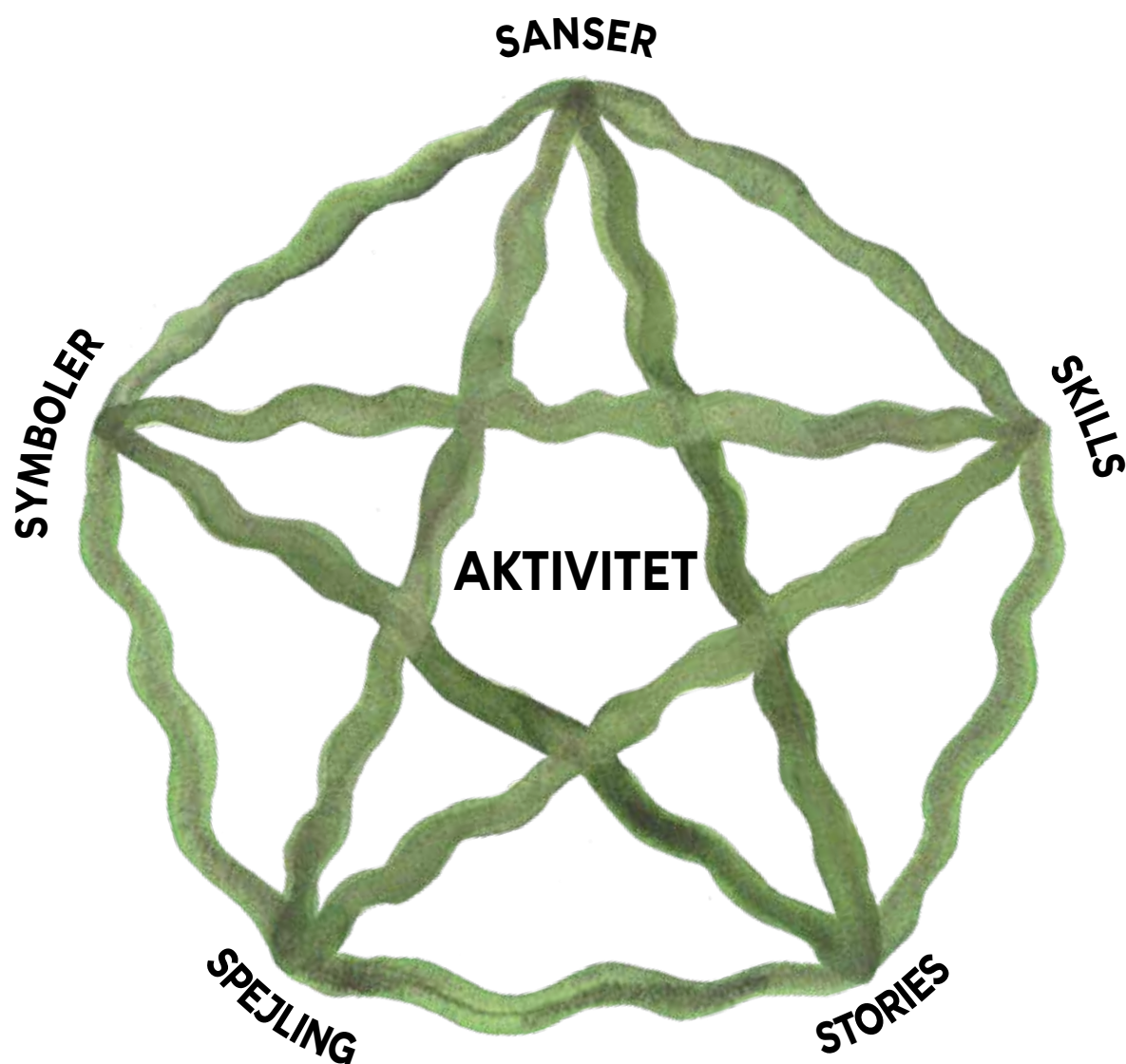


Forbindende facilitering

Med de fem S'er i forbindende facilitering **sanser**, **skills**, **stories**, **spejling** og **symboler** skaber vi forbindelser mellem grundelementerne natur, menneske, eksistens og tid.

De fem S'er anvendes sammen og hver for sig i aktiviteterne og skaber en vek-

selvirkning mellem hoved og krop samt individ og omgivelser. På den måde skabes både bottom-up og top-down processer (4) i interaktionen med naturen. Der arbejdes med en progression i den forbindende facilitering, som gradvist øger den enkeltes oplevelse af forbundethed.



Sanser

Mennesket erfarer og navigerer i verden gennem sine sanser. Sanserne modtager og registrerer konstant indtryk fra omgivelserne og fra kroppens indre, som hjernen bearbejder. Igennem sanserne skabes og formes menneskets virkelighed og bevidsthed (44).

Sanserne kan give adgang til at føle sig til stede i nuet. I sansestimulerende øvelser kan der inviteres til at se, dufte, smage, røre og lytte. Det er individuelt, hvilke ydre sansninger, der opleves mest positivt. Sanselige stimuli kan give en erfaring med, at kroppen kan være et rart sted at være på trods af fx smerter og ubehag. Det at flytte opmærksomheden og derved opnå velbehag, er en erfaring, der kan overføres til at håndtere ubehag i hverdagen. Deltagerne skal støttes i øvelserne gennem verbal, fysisk og visuel guidning eller spejling i terapeutens rolige nervesystem og bevægelser.

Deltagerne guides til at forbinde sig med omgivelserne og inviteres til at udforske sanserne i kontakten med naturen. Ved at lede deltagernes opmærksomhed ud i omgivelserne, bli-

ver det muligt at åbne flere niveauer af sansningerne og sætte dem i samspil. Vores hjerne forstår instinktivt naturens mønstre, lyde og dufte, og de har ofte en beroligende effekt på nervesystemet (45). Øvelser kan tilrettelægges på mange måder med forskelligt sigte. Fx kan jordforbindelse understøttes ved at trampe i jorden og svaje i vinden, hvor de indre proprioceptive, vestibulære og interoceptive sanser stimuleres. Dette kan støtte mennesket i at mærke kroppens fornemmelser og behov. Ligeledes kan de stimuleres ved at ligge i en hængekøje, hvor deltageren bliver omsluttet, puttet og vugget, hvilket er et greb til at skabe indre regulering og ro.

Sanser kan give adgang til minder og gemte erindringer og samtidig være nøglen til positive oplevelser og ny erfaring, som kan genkaldes og virke beroligende i fremtiden (46). Der kan foregå sanselige bearbejdninger på både bevidst og ubevidst plan. Det betyder, at deltagere kan berøres udenfor bevidsthedens rækkevidde. Her mangler deltagerne ofte ord for de oplevelser og indsigter, der opstår (47).



Skills

Gennem friluft aktiviteter, bushcraft og kreative aktiviteter trænes livsduelighed, konkrete færdigheder og erfaringer med ophold i naturen. Skills rummer flere formål herunder at skabe et fælles tredje. Skills styrker deltagerens mestningsfølelse, mens de genfinder ro og identitet.

Skills opnås gennem aktiviteter som fx at tænde ild, bygge læ og ly, lave mad over bål og arbejde skabende med hænderne i naturens materialer. At samle og sanke naturens materialer og kunne aflæse landskabets og naturens muligheder er en færdighed (16). Når deltagerne bliver instrueret og guidet til at udføre en skill, kan de opnå en meningsfuld selvforglemmelse. Når aktiviteten udfordrer tilpas, frustrationer overkommes og deltagerne finder vej og kommer i mål med aktiviteten, eventuelt med støtte fra gruppen, opnås en følelse af mestring.

Kreative bushcraft-aktiviteter, hvor hænderne arbejder rytmisk, kan skabe ro i krop såvel som i sind. Både proces og produkt kan give deltagerne en mulighed for at udtrykke dimensioner af identitet, og noget de kan give videre til deres nære (43).

At lære noget nyt gennem skills, overkomme egne begrænsninger og barrierer og lykkes med en færdighed giver tiltro til egne evner, som kan overføres til andre områder af livet. At lære færdigheder, der styrker menneskelig overlevelse, fx at tænde ild, skabe ly og måltider, tænder en særlig gnist af livsduelighed hos mennesker, der ofte har mistet mange færdigheder og funktioner i livet.

Stories

Mennesket har altid fortalt historier. Vi forbinder os til hinanden og vores omgivelser, når vi deler livserfaringer. Det er en måde at skabe tilhørsforhold og samhørighed i en flok, og er et iboende menneskeligt behov (48).

I metoden fortælles historier om livets cyklus i naturen, og hvordan vi som mennesker er en del af dette. Det opleves som lindrende og er med til at skabe en følelse af accept. Fortællinger om naturen kan vække nysgerrighed og forundring samt åbne for fantasi og kreativitet. Naturfortællingerne kan rumme alt fra faktuelle karakteristika, fænomener, livscyklus, myter, folketro og historiske perspektiver. I fortællingerne fremhæves sammenlignelige narrativer mellem naturens planter og dyr og mennesket.

Der skabes plads til, at deltagerne kan bruge naturens liv og cyklus som et spejl og dermed en støtte til at fortælle deres egen historie. Nye og gamle narrativer og livserfaringer kan gradvist bidrage til at (re)definere, hvem man var, er og altid vil være. Naturen tilbyder mennesket at forstå og fortælle sin egen historie og forbinde sig til sig selv og omverdenen over tid.



Spejling

Når mennesket spejler sig i naturen, kan det give et sprog for noget af det, der er svært at tale om, eller som man ikke har haft et sprog for. Spejlingen giver deltagerne en mulig vej til eksternalisering. Når deltagerne genkender sig selv og deres livssituation i naturen, giver det indsigt i og adgang til erfaringer med liv og død (19). De barske vilkår kan virke mere tålelige og acceptable at se på og forholde sig til. I aktiviteterne kan der opstå erkendelser, som man ikke har kunnet tænke sig frem til. Hverken fagperson eller deltager kan på forhånd vide, om eller hvordan spejlingen opstår. Fagpersonen må derfor udvælge naturmiljø, fortælle historier, guide og holde rum for, at spejlingen kan finde sted. Herefter må fagpersonen læne sig ind i processen og vente på, hvad der folder sig ud. Ved at observere og reflektere højt med deltagerne forstærkes og bevidnes spejlingen, som derfor også foregår deltagerne imellem.

Det er vores erfaring, at der også kan foregå en spejling på et ubevidst plan, som ikke er mulig at italesætte, men som opleves som lindrende. Erkendelser opstår som brudstykker i takt med, at mennesket forbinder sig til naturen (9).

Symboler

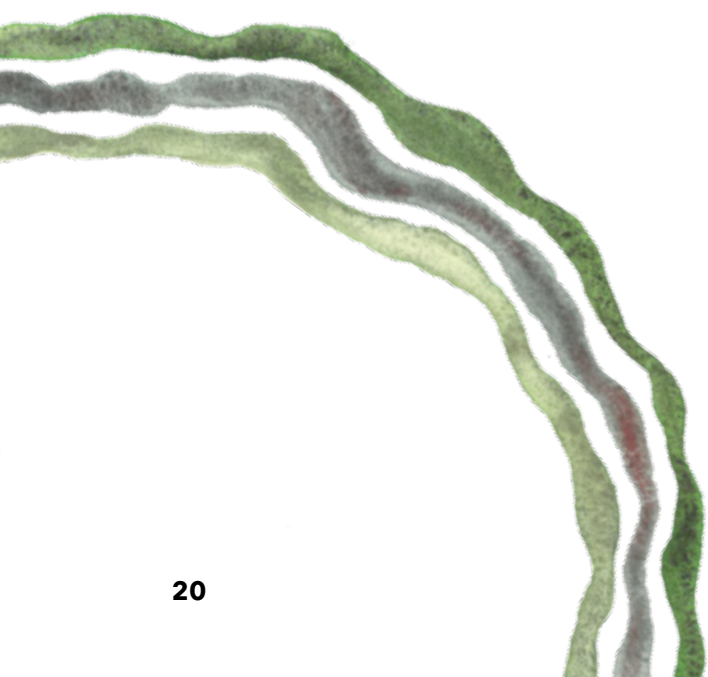
Ordet symbol stammer fra det græske symbolon og betyder "det som kan forenes" og kan medvirke til at skabe eller genskabe forbindelse mellem noget, der er adskilt (49). Symboler tænker vi ofte på som en stregtegning, men det kan også være en genstand eller en handling.

Symboler tilbyder billeder, der skabes for det indre eller ydre øje, der kan være svære at nå med det talte og tænkte sprog, og som udtrykker mening, betydning og værdi. De kan vække genklang både bevidst og ubevidst. Naturen kan symbolisere håb, kaos, krise, forandring og frugtbarhed, og kan derfor være med til at skabe mening og indsigter, der udfordres ved livstruende sygdom. Symbolers betydning ses altid gennem det enkelte menneske i en given sammenhæng i tid og rum (49).

Planter og dyr har gennem tiden fået tillagt symbolske betydninger af mere åndelig karakter, der kan formidles gennem naturfortællinger og meditationer og forstås neutralt uanset religiøs baggrund. De kan bygge bro til dybere bevidsthedslag og dermed få eksistentiel værdi.

I metoden kan man arbejde med symboler på forskellige måder. At tænde ild med tændstål kan få symbolsk betydning, når gnisten der tændes, symboliserer livskraft. At skrive et ønske på papir og brænde det af, eller tænde et lys for en afdød, kan fungere som en rituel handling, som bærer symbolsk værdi.

På de følgende sider er der eksempler på, hvordan vi fortolker og arbejder symbolsk med naturens elementer jord, luft, ild og vand både på et konkret og et mere abstrakt plan.





En deltager har bygget en port, der symboliserer overgangen til en ny fase i livet. Se praksisfortælling til aktiviteten "Byg et billede" i del 3.

Jord

Jord giver os en fysisk og materiel kontakt til livet. Symbolsk er jorden vinterens sæson, alderdommens og dødens element, men også fundamentet for alt nyt liv, hvor plantefrø ligger og venter på forårets lys.

Jorden giver os næring og brændstof gennem afgrøder som korn, frugt og grønt. Jorden giver os et sted, hvor vi kan bygge huse og bo.

Tyngdekraften sikrer, at vi sætter begge ben på jorden. Vi bruger begrebet jordforbindelse, når vi er for meget i tankerne og hovedet og skal ned i kroppen. Jorden giver os rodfæste, ro og tryghed.

Du kan forbinde dig til jorden ved fysisk kontakt med hænderne i jorden som plante- og havearbejde. Du kan dufte til skovbunden, gå med bare tæer i græsset, trampe eller registrere tyngdekraften gennem kontakt til jorden.

Luft

Luft er forårets, fødsels og barn-
dommens element.
Luft er symbol på
vores intellekt, vores
tanker, indsigt og
visdom.

Vi mennesker forbinder os til livet her på jorden gennem åndedrættet hele tiden. Indåndingen er det første, vi gør, når vi bliver født. Udåndingen er det sidste, vi gør, når vi dør.

Luften bærer og fordeler ilt, andre gavnlige stoffer og CO₂ som udveksles mellem planter og mennesker. Det sker i en automatisk cyklisk forbindelse og udveksling i lungerne gennem åndedrættet og vores hjerteslag.

Luft er det, der omslutter os, og forbinder os med vores omgivelser. Luft kan sanses gennem følesansen, duftesansen og åndedrættet, når du mærker vinden, brisen eller stormen eller registrerer en duft.



Ild

Ild symboliserer aktivitet og livskraft, det er sommerens og ungdommens element.

Ilden symboliserer det mere sjælelige, intuitive og motiverende i livet, det er drivkraften. Når solens lys og varme rammer jorden og planterne, er det sammen med luft, vand og CO₂ med til at skabe liv på jorden.

Ild er også den forbrænding, der sker i kroppens celler, når næring omdannes til energi i al aktivitet. Energi er fundamentet for al bevægelse, funktion, tænkning og handlekraft i menneskets organisme og eksistens.

Ilden har gennem tusinder af år før elektriciteten givet os varme og lys i kulde og mørke. Ildelementet har evolutionært haft en særlig betydning for tilberedning af måltider. Når råvarer tilberedes, bliver næringsoptaget lettere at optage for vores organisme. Ild har haft betydning for vores evne til at opretholde en vis hygiejne, da vi ved at koge og skolde kan dræbe visse bakterier. Vi har kunnet smede redskaber til landbrug og brænde lertøj osv.

At kigge på og lytte til flammerne var urfolkets meditation, og de fleste mennesker kan falde til ro ved bare at sidde og observere flammernes bevægelse og lyde. Du mærker også ilden, når du mærker solens varme og registrerer lyset.



Vand

Vand er efterårets og det modne voksenlivs element. Vand symboliserer vores følelser og kan via strømninger eller hændelser komme i oprør og bevægelse, men falder også til ro igen.

Vandet udgør 60-70% af den menneskelige krop og transporterer ilt, næring og affaldsstoffer rundt i vores organisme. Vand er essentielt og skal indtages og udskilles dagligt.

Vand kan opløse, forflytte og fortynde koncentrationer af bl.a. mineraler og næringsstoffer i kroppen via blod og lymfesystemet. Vandet er også via nyrernes produktion af urin afgørende for, at vi kan udskille affaldsstoffer og rense kroppen.

Vand kan transformeres i sin form. Ved kulde bliver det til is, krystaller og sne og ved varme temperaturer til damp. Vandelementet er flygtigt og kan komme igennem eller udenom de fleste materialer, men kan også stase op og svømme over. Du kan opleve vand i naturen som regn, tåge, hav, søer, floder, vandløb og åer.

Del 2 Omsorgsfulde rum og rammer

I denne del af metodeguiden deler vi vores erfaringer med, hvordan vi holder rum for den forbindende facilitering, og dermed skaber de bedst mulige rammer for deltageres udbytte.

Tydelig **rammesætning** skaber tryghed. Det er vigtigt at lave klare regler for, at sygdom ikke er i centrum, men heller ikke bliver tabu i gruppen.

Det er vigtigt at deltagernes basale behov bliver dækket, så de er **varme, mætte og tørre**. Det er en forudsætning for at være åbne og indgå i aktiviteterne med fuld opmærksomhed. I arbejdet med meget syge mennesker bør dette have et særligt fokus.

Lav en klar men **fleksibel plan** for aktiviteter, med mulighed for graduering og tilpasning på dagen alt efter deltagernes dagsform, vejrforhold og det, der opstår spontant i gruppen og i mødet med naturen.

Alle aktiviteter skal udvælges, så de har passende niveau og kan gradueres til den enkelte. Det er vigtigt at aktiviteterne præsenteres som invitationer med henblik på at skabe et **kravfrit rum**.

Hvordan holder vi rum

Naturen er den primære terapeut. Din opgave som fagperson er at **facilitere forbindelsen mellem natur, aktiviteter og deltagere** (18). Du skal have øje for de enkelte deltageres individuelle processer, ressourcer og behov, men også gruppen som helhed, herunder at alle er inkluderet i fællesskabet. Når aktiviteterne faciliteres, skal du konstant have en opmærksomhed på, hvordan den enkelte skal udfordres eller støttes tilpas, så de oplever optimalt udbytte. Netop her åbnes et rum for flow og forbundethed.

Den gode facilitator agerer med indlevelse og er fuldt til stede i nuet. I en kontekst hvor der ikke er en lineær sammenhæng mellem dosis og respons, er fagpersonens vigtigste værktøj sin egen opmærksomhed og sansninger. Du skal være opmærksom på, hvordan naturen udfolder sig i momentet, og hvordan det



resonerer i deltagerne individuelt og i gruppen. Med en åben og sanselig registrering af det, der opstår, kan fagpersonen understøtte den enkelte og gruppens proces. Det er vigtigt at agere som et autentisk menneske, der tør bruge sin faglighed men også personlighed og træde frem som et helt menneske - også i det rum, man ikke har fuld kontrol over.

At holde rum for alvorligt syge mennesker handler i høj grad om **omsorg**. I *Naturbaseret Rehabiliterende Palliation* arbejder vi med omsorg på forskellige måder. Først og fremmest ved at være nærværende og interessere os for deltagerne, som de mennesker de er, og sekundært sygdommen. Men det er også et udtryk for omsorg, når vi skruer op for **æstetikken** med skind, tæpper, blomster mm. Det kan give deltagerne fornemmelser af skønhed, der tilføjer en merværdi end blot det konkrete sansede (50).

Omsorg kan også udtrykkes gennem nærende **mad og drikke** tilberedt af årstidens råvarer med vægt på skønhed og sensorik. Med meget syge mennesker er det vigtigt at tage individuelle hensyn, så måltider kan nydes i fællesskabet og dermed blive kilde til at forbinde sig med hinanden og naturen.

Når vi møder deltagerne med omsorg og æstetik oplever de at blive genopladet og næret på et højere plan, og det bidrager til at skabe en modtagelighed og åbning for at opleve egen eksistens og forbundethed.

Når vi holder rum for mennesker med livstruende sygdom, finder deltagerne ofte lindring i **erfaringsudvekslingen**. De bliver imidlertid også konfronteret med egen og andres tunge livsvilkår, hvilket kan være belastende. Gruppebaserede interventioner starter ofte med en præsentationsrunde, hvor navn og sygdomssituation deles. Det anbefaler vi ikke i denne metode, da den samlede sum af lidelse i gruppen kan blive for tung for deltagerne at være med til en start. Fagpersonen har en stor opgave i at skabe rum til samtaler om det, der er tungt og svært, når deltagerne undervejs får et sprog for og en modenhed til at åbne op og dele sårbare tanker og følelser.



Tegn på, at det du gør virker

Med metoden kan du skabe mestring, lindring og livsglæde. Effekterne opstår ikke nødvendigvis i en lineær proces. Tegn på at det lykkes er følgende tre udtryk, vi observerer hos deltagerne:

Yeah

Yeah repræsenterer en oplevelse af mestring og kompetence, som deltagerne udtrykker, når de lykkes med en udfordring. Noget, som de ikke har prøvet før, eller noget, som ligger udenfor vanlige aktiviteter og hverdag med sygdom. Det viser sig ofte kropsligt med armene i vejret eller verbal begejstring.

Ahh

Ahh repræsenterer lindringen og ses, når deltagerne sænker skuldrene, slipper spændinger i ansigtet og vejtrækningen bliver dybere. Vejen til lindring ligger i den beroligelse af nervesystemet, der opstår, når deltagerne læner sig ind i naturen i det kravfrie rum, tillader sig selv at give slip og åbner sig for omsorgen fra naturen, fællesskabet og fagpersonerne.

Wow

Wow repræsenterer awe eller på dansk ærefrygt. Det opstår, når deltagerne åbner sig for naturens skønhed og får øje på dens storhed. Ærefrygt opstår, når noget overrasker, giver spontane dybe indsigter af klarhed, eller når minder og erindringer genkaldes gennem en sanselig oplevelse. Ærefrygt genererer positive følelser og kropslig respons, der skaber en dyb ro (51), som deltagerne ikke altid forstår eller har sprog for. Kropsligt kommer det til udtryk, når deltagerne taber kæben eller spærrer øjnene op eller verbalt udtrykker "wow".



At være med det tunge

Forventningen om, at døden kommer efter et langt levet liv og gradvis aldring, udfordres, når livstruende sygdom rammer tidligt i livet. Det virker naturstridigt og meningsløst, når unge mennesker står foran døden. For at kunne tåle at døden er med i fællesskabet rundt om bålet, kræver det, at du som fagperson selv har forholdt dig til den (52). Arbejdet med unge mennesker tæt på døden kan være belastende. Det ubærlige og meningsløse kan ramme dig som fagperson, og der er risiko for at opleve sekundært traume og sorg (53). Når du oplever, at du gør en meningsfuld forskel, kan det give arbejdsglæde og tilfredshed, hvilket er med til at forebygge sekundær traumatisering.

At følge mennesker i den sidste del af livet, medfører uundgåeligt følelsesmæssig tyngde, der kan ramme på forskellig vis. Det kræver både en organisatorisk og en personlig strategi og beredskab.

Forskning viser, at det er hensigtsmæssigt at træne sin medfølelse, så man ikke oplever, at man trækker på sine personlige ressourcer, men på en fælles menneskelig og universel ressource og evne til at føle med andre (54).

På et organisatorisk plan er der behov for at skabe rum, hvor tyngden kan lattes, forløses og perspektiveres. Dette kan foregå i regelmæssig specifik supervision, gerne med en supervisor, der har erfaring med målgruppen og naturterapi. Herudover er debriefing med faglig leder samt tid til refleksion mellem kollegaer vigtigt.

At kunne trives i dette felt kræver en bevidsthed om egne behov og følelser, der skal have plads. Det er vigtigt at prøve at spore sig ind på, hvad der bedst muligt kan skabe afladning og genopladning for en selv.

På trods af stor tyngde, kan det fagligt og personligt være utrolig givende og meningsfuldt, at arbejde med denne målgruppe i og omkring naturen. Man kan blive vidne til rørende forbindelser mellem mennesker og naturen og få lov at møde menneskers skrøbelighed og styrke i nærværet og balancen mellem liv og død. Lige her i et mellemmenneskeligt møde i naturen kan man rammes af ærefrygt over at observere livets vibration. Det man kan berøres af som fagperson, har altså to yderpoler - det kan være meget tungt og belastende men også meget smukt og berigende.



Ritualer ved død – naturfortællinger

Arbejder du med livstruende syge mennesker, er det et vilkår, at deltagere kan dø. I forbindelse med projekt *Forbundet af Natur* har vi fundet en form, hvor deltagerne og vi kunne tage afsked med det menneske, der blev en del af vores fælles fortælling.

Vi har afholdt et ritual i naturen. Ritualet bestod af en naturfortælling inspireret af personen, vi har tændt lys og holdt et

minuts stilhed. Herefter har vi inviteret til at dele oplevelser og minder omkring denne person. Alt sammen for at ære det liv, der med sin fortælling blev en del af vores.

Ritualet afholdes inden dagens øvrige program med en tydelige ramme for overgang. Deltagerne kan derfor vælge det til eller fra på forhånd.



Forbundet af natur – også for dig selv

At praktisere forbindende facilitering kræver, at du starter med dig selv. For at kunne facilitere forbundethed for andre, må du først mærke din egen forbundethed til naturen, til dig selv, til andre, til nuet og til noget, der er større. Derfor må du tage din egen medicin – nemlig

at praktisere og erfare de fem S'er. Først må du ud at mærke, hvordan naturen kan berolige, begeistre og inspirere dig. Lad den være din egen støtte til at opleve en tilstedeværelse og nærvær i krop, sind og ånd.

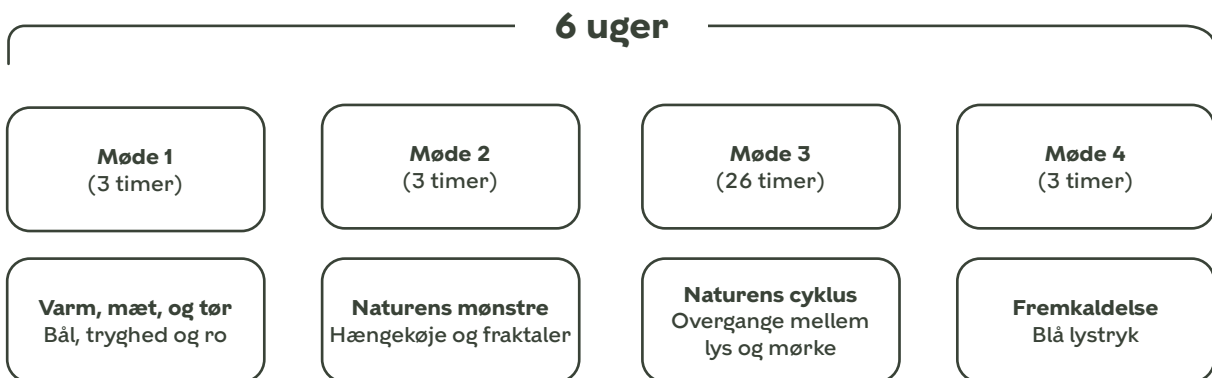
Følgende kan støtte dig i arbejdet

- Se naturen som en kilde, du også selv kan trække på og genoplade i.
- Se dig selv og andre som en lille brik i et stort system. Du kan spejle menneskelivets cyklus i naturen. Det kan give dig et narrativ, der kan hjælpe med at begribe og acceptere det, du ikke kan ændre.
- Du og dine kolleger skal som fagpersoner og mennesker have mod til at stå skulder ved skulder med jeres deltagere – der står et sted i livet, hvor det ikke handler om at blive fikset, men om at være og leve.
- Tillad dig selv at være personen bag fagpersonen.
Man kan blive berørt og have forskellig dagsform, og det er okay.
- Du og din(e) kollegaer må have opmærksomhed på hinanden og have åben dialog om rollefordeling også undervejs i sessionerne. Sørg for at have indbyrdes tillid og tryghed i jeres relation. Vid at du ikke bærer tyngden alene men med din(e) kolleger og naturen.
- Læg tyngden i naturen, den kan bære meget. Visualiser eller fortæl naturen om det, der er tungt, og overlad de vilkår, du ikke kan ændre.
- Vær bevidst om at tyngden er der og kan ramme på forskellig vis. Det er vigtigt at lytte til og anerkende egne behov og følelser for at kunne være med det tunge uden at komme til at distancere sig.
- Skab rutiner for mental egenomsorg – hvordan aflader du indtryk, følelser og oplevelser? Hvordan kan du forvalte din energi og kapacitet?
- Brug rituelle eller symbolske handlinger. De kan være med til at danne broer af mening. Tænd et lys for en der er død, kast en sten i vandet for at slippe en oplevelse, lad dig blæse igennem af vinden og fornem, hvordan tyngden letter.
- Husk lethed, legen og humor. Det kan balancere tyngden.



Del 3 Vores praksis

I denne del giver vi først et indblik i, hvordan vi konkret har opbygget "vores" naturforløb i projekt *Forbundet af Natur*. Der er eksempler på konkrete aktiviteter, og hvordan den forbindende facilitering ser ud i vores praksis. I del fire får du tips til planlægning af din praksis.



Opbygning af naturforløb

I projekt *Forbundet af Natur* er naturforløbet bygget op omkring fire mødegange. Tre sessioner á godt 3 timer og en camp med overnatning på 26 timer. De korte sessioner foregår ved en shelterplads og er faciliteret af to fagpersoner. Campen foregår ved en

spejderhytte med adgang til køkken, toilet og sovepladser, hvor en tredje fagperson er med. Forløbet strækker sig over 6 uger. Mødegangene ligger på en fast ugedag og tidspunkt (onsdag fra kl. 10.45-14.00). Vi har haft mellem 6-10 deltagere med på hvert forløb.



Indhold og progression

De fire mødegange har hver sit tema, og vi arbejder med progression i deltagernes oplevelse af forbundethed. Aktiviteterne er planlagt, så det er muligt at graduere i forhold til den enkeltes ressourcer og dagsform. Det er vigtigt, at der ud over de planlagte aktiviteter er plads til pauser, spontan erfaringsudveksling og mulighed for at gribe det, der opstår.

Alle dage er bygget op omkring en fast struktur:

- Velkomst ved mødested
- Gå-spørgsmål til shelterplads
- Rammesætning
- Natur og årstidsfortælling
- Sanseøvelse
- Skills
- Omsorg og æstetik efter årstid (herunder mad og drikke)
- Pause
- Intention, ønske eller ritual
- Afrunding og perspektiv til egen hverdag.

Den første gang handler om rammesætning og at lære hinanden og omgivelserne at kende med henblik på at skabe psykologisk tryghed. Der er forskel på deltagernes erfaring med ophold i naturen og i hvor høj grad, de har brugt den under sygdom. Derfor handler første gang også om at blive tryk ved at opholde sig i naturen med ændrede vilkår. Andet møde handler om at åbne sig sanseligt og følelsesmæssigt for naturen. Tredje møde er campen, der handler om livets cyklus i naturen og overgange mellem lys og mørke. På det fjerde og sidste møde "fremkalder" deltagerne egen naturforbundethed og reflekterer over, hvordan naturen fremadrettet kan bidrage til ro, glæde og reduceret belastning i hverdagen.

Inden hver mødegang sendes besked med konkret information om påklædning, mødested eller hvad der skal medbringes. Det handler om at skabe tryghed og fremme deltagelse hos en sårbar målgruppe.

Rekruttering

Vi har rekrutteret deltagere gennem flere kanaler: Borgere i forløb i Center for Kræft og Sundhed København, via behandlende og palliative hospitalsafdelinger i Region Hovedstaden og Region Sjælland og via Kræftens Bekæmpelse. For at komme bredt ud har vi delt opslag på egne og andres sociale medier. Vores erfaring er, at en klar anbefaling fra en fagperson, som deltagerne er tryk ved, virker bedst.

Deltagerne selv eller en fagperson har kunnet henvende sig til centeret, hvorefter de er blevet inviteret til en **afklarende samtale**. Her afklares, om sygdomssituation og funktionsniveau tillader deltagelse, og om der skal tages

hensyn til restriktioner og begrænsninger. Det afklares også, om timingen er den rette. Det handler både om de konkrete datoer, og om deltageren er klar til at indgå i et fællesskab med ligesindede på godt og ondt.

Vores erfaring er, at grupperne kan bestå af deltagere med meget forskelligt funktionsniveau og sygdomsstadier, fra at leve med kronisk kræft i livslang behandling til at være erklæret (præ) terminal. Vores inklusionskriterier er, at deltagerne er selvhjulpne, kan tale dansk, ikke har aktivt misbrug eller svær psykisk sygdom. Deltagelse sker på eget ansvar.

Valg af sted

Vi har ledt længe og leder fortsat efter det helt perfekte sted. Det er en udfordring at balancere ønsker til naturens kvaliteter og fortællinger, stedets tilgængelighed og faciliteter.



Naturens kvaliteter og fortællinger

Mennesker som er mentalt udmattede eller syge eller belastede kan have særligt gavn af ophold i naturmiljøer, der kan fungere som et fristed med en vild karakter og høj artsrigdom (56). Konkret har vi kigget efter et område med forskellige arter, gamle træer og synlige rødder. Herudover et afgrænset sted med en følelse af at være omsluttet i

naturen, men også gerne vand og åbne vidder.

Da vi havde besluttet hvor forløbet skulle afholdes, tog vi på opdagelse og indhentede inspiration, viden og gode fortællinger fra lokale interessenter som Naturstyrelsen, foreninger og andre brugere af området.

Tilgængelighed og faciliteter

Vi har prioriteret et sted, man kan komme til med offentlig transport eller egen bil. Afstand fra mødested til shelterplads er ca. 500 meter ad en grusvej med stabilt underlag og mulighed for at udrykningskøretøjer kan komme frem. Det har været afgørende for os at vælge et offentligt tilgængeligt sted, så deltagerne kan tage derud med venner og familie. Vi har valgt en shelterplads, der kunne bookes og prioriteret, den var handicapvenlig med et pænt multitoilet,

plads til hvil, bålplads med bænke og bord-bænkesæt. Den gode tilgængelighed har betydet, at vi nogle gange har delt området med andre brugere. Vi har haft tæt dialog med lokale aktører (fx børnehaver) og koordineret med dem, der dukker op for at skabe de bedste rammer for vores deltagere.

Campen foregår i en privat spejderhytte, hvor det er muligt at skabe mere ro og fordybelse.



Eksempler på aktiviteter

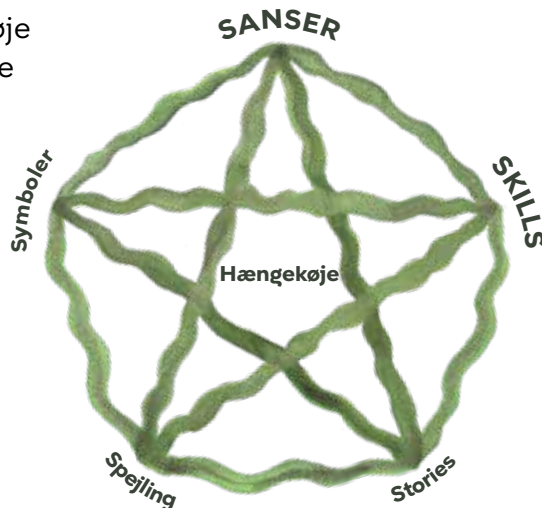
På de følgende sider kan du læse om nogle af de konkrete aktiviteter, vi laver på vores naturforløb. Vi beskriver aktiviteten – hvad, hvordan og hvorfor.

Herefter følger en praksisfortælling om hver aktivitet, der synliggør, hvordan den forbindende facilitering folder sig ud.

Hængekøje

Deltagerne skal i samarbejde bygge en hængekøje og efterfølgende hvile i den. De skal lære at binde knob, så de kan bygge hængekøjerne i makkerpar. Herefter puttes de med skind og tæpper og oplever en restorativ og sanselig pause.

I øvelsen arbejder vi med skills – at binde og anvende knob – hvilket udfordrer deltagerne både kognitivt og motorisk. Det kræver overvindelse at stole på at hængekøjen holder, når de efterfølgende skal lægge sig op i den. Denne del af øvelsen manifesterer sig som en mestringsfølelse (Yeah). Under hvilet i hængekøjen finder de lindring (Ahh) gennem sanselig aktivering, der ofte efterfølges af en følelse af forundring og ærefrygt (Wow).



Didaktiske overvejelser

Kognitivt og mentalt: Nogle deltagere har behov for guidning for at kunne modtage og omsætte instruktion til handling. Andre har behov for opmuntring til at tro på, at de kan bygge den, og opbakning til at finde mod til at komme op i hængekøjen.

Motorisk og fysisk: Nogle deltagere har behov for at sidde ned og binde knob. Ikke alle har kraft og funktion i hænder til at binde knob fx pga. neuropatier.

Gruppe og individ: Makkerpar er sammensat, så ressourcer og kompetencer er fordelt med henblik på at alle par kan lykkes med at løse opgaven. Vi har understøttet efter behov, så alle deltagere når i mål.

Praktik

Materialer: 2 x 3 m naturreb med coating og en presenning på 2,5 m x 3,6 m til hver hængekøje, skind og tæpper.

Omgivelser: Område med mange træer med 3-4 meters mellemrum. Vær opmærksom på underlaget af hængekøje i tilfælde af fald.



Praksisfortælling

Vi har 8 deltagere med i skoven for anden gang. Efter samling om bålet med en varm drik i hænderne har vi introduceret dagens tema, som er naturens mønstre. Deltagerne har været på jagt efter fraktaler og efterfølgende delt med hinanden, hvad der har fanget deres opmærksomhed. Nu skal der bygges hængekøjer.

Gruppen introduceres til dobbelthalvstik og tømmerstik. Gitte demonstrerer de to knob og introducerer en huskeremse. Deltagerne binder knobene flere gange. Maria går rundt mellem deltagerne og understøtter, at alle forstår instruktionen. Der opstår hurtig en let stemning med humor og samhørighed. Det kan være svært for deltagerne at få helt tag på knobene i starten, og det kan give anledning til frustration. Deltagerne hjælper hinanden med tips og tricks, så alle når i mål.

Nu bevæger gruppen sig ud i området for at udvælge hvert sit sted. Makkerparrene hjælper hinanden med at hænge køjerne op. Knobene testes og efterses. Køjerne fores med skind og tæppe, og deltagerne støttes i at komme op og finde sig til rette i den bedst mulige stilling. Flere er forsigtige og tilbageholdende med at lægge sig op, men de støttes til at finde tillid til, at køjen holder.

Der observeres et skifte hos deltagerne, fra anspændt til afslappet. Gitte og Maria tilbyder at putte tæpper om ben og fødder og at give hængekøjen et blidt vug. Der gives en kort guidning til at lade blikket glide op i trækrone, rette opmærksomheden på vinden, lytte til lydene og give sig selv lov til at få en pause. Tiden er deres de næste 30 minutter. De skal blot række en hånd i vejret, hvis de har behov for hjælp, fryser eller andet.

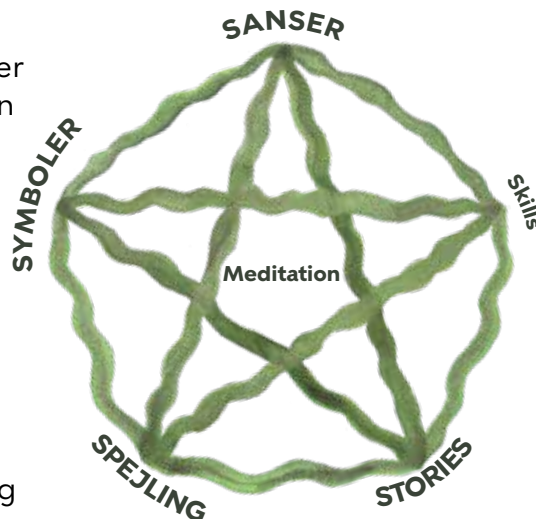
Efter pausen vækkes de med den svage lyd fra et vindspil, der langsomt bevæger sig gennem skoven fra køje til køje. Der observeres et sagligt og afspændt udtryk i ansigterne rundt i køjerne. Øjenomgivelserne er afslappede, de spændte kæber har sluppet.

Når deltagerne mødes om bålet efterfølgende, udtrykker flere bare "wow" og har svært ved at finde ord for den oplevelse, de lige har haft. En beskriver dyb ro og pause i alle tanker, mens en anden har oplevet en forbindelse til det træ, der har holdt køjen. Der er enighed om, at det har været en magisk oplevelse.

Mit naturhelle – en naturmeditation

Deltagerne guides via en naturmeditation ud på mentalt eventyr og tilbage igen. De kan ligge eller sidde. De får en erfaring med en tilstand af væren som en vej til både kropslig og mental ro.

I denne øvelse arbejder vi med de fire S'er: sanser, stories, spejling og symboler. Vi bruger visualiseringer til at facilitere forbindelsen mellem natur og menneske som en kilde til omsorg og næring. Sanserne aktiveres gennem lyde fra vindspil og en klangskål. Lyd og vibration stimulerer hjernens bølger til alpha- og theta-tilstand, der opstår ved dyb afspænding (55), så deltagerne kommer ind i en afslappet tilstand (Ahh). Med tonation, åndedræt, lyd og stemmeføring skabes et beroligende rum, som deltagerne kan læne sig ind i.



I meditationen integreres symboler i naturen, der inviterer til spejling på bevidst og ubevidst plan. Den mentale rejse er for nogle en stor og måske ny oplevelse, som vækker en følelse af at være en del af noget større (Wow).

Didaktiske overvejelser

Kognitivt og mentalt: Øvelsen præsenteres som en åben invitation uden krav og forventning om at skulle præstere noget bestemt. Hvis deltagerne er uerfarne med meditation, eller har meget tankemylder, er det hjælpsomt at fastholde opmærksomheden med lyd og stemme og undgå for lange pauser. Nogle kan have modstand mod at skulle ligge stille i 45 minutter, det at meditere eller brugen af lydeffekter.

Motorisk og fysisk: Nogle deltagere har brug for hjælp til at finde den gode ligge- eller sidestilling indledningsvis eller undervejs. Stol med ryg og hovedstøtte kan være at foretrække. Det er ok at rejse sig, finde en bedre stilling og mærke og handle på egne behov. Hav øje for deltagernes individuelle dagsform, fysisk som mentalt. Måske nogle kan have behov for at gå en tur fremfor at deltage i meditationen, hvis uro, tanker eller smerter fylder for meget.

Gruppe og individ: For at skabe et roligt rum for gruppen er det vigtigt, at individuelle behov er opfyldt. Vi afrunder i plenum, og de der spontant har lyst, kan dele. Vi italesætter, at der kan dukke indsigter og følelser op, som skal bundfælde sig og fordøjes. Vær opmærksom på, at deltagere kan have behov for efterrefleksion med en fagperson.

Praktik

Materialer: Liggeunderlag, skind og tæpper, tyngdeposer, eventuelt stol med ryglæn. Lydelementer fx knitrende blade, vindspil med muslinger eller klokke og klangskål.

Omgivelser: Udvælg et egnet naturmiljø og tag højde for vind, vejr, temperatur og insekter (fx myg om sommeren). Vær åben for at gribe det, der opstår i omgivelserne og inddrag gerne vind, solens stråler, dyr og menneskeskabte lyde.

Praksisfortælling

Vi er på camp, og deltagerne har haft pause efter vandring og tur i miljøet ved Sortmosen.

Vi har gjort klar og indrettet en plads til hver deltager, med liggeunderlag, tæpper, sokker, samt to tyngdeposer med lavendelduft – en til øjnene og en til brystkassen.

Deltagerne ligger med kig ud over et åbent område, som leder tankerne hen på en savanne. Der er mulighed for at lade blikke glide langt og dybt til birkeskoven i baggrunden. Bag os er skoven, der danner et smukt lydtæppe, når vinden blidt tager fat i træernes blade.

Deltagerne kommer ud småsludrende, og overraskes over synet, der møder dem. Alle finder sin plads og hjælpes til at ligge godt, de får tæppet svøbt om fødderne og to tyngdeposer placeres på brystkasse og øjenomgivelser. Deltagerne får at vide, at de altid kan få hjælp undervejs i guidningen.

Maria påbegynder guidningen, mens Gitte tager sig af deltagernes behov undervejs. I begyndelsen er der små bevægelser her og der, der hurtigt afløses af ro, dybere vejtrækninger og ansigter og kroppe, der giver slip på uro og spændinger. Maria giver sig hen til den intuitive guidning og navigerer efter stimuli fra omgivelserne og den synlige respons fra deltagerne.

Maria bevæger sig langsomt rundt mellem deltagerne under guidningen, og varierer sin beroligende stemme med tonehøjde og rytme. Guidningen understøttes af naturens lyde og vinden, der blidt berører deltagernes ansigter. Hun går på græsset i strømpesokker og slår klangskålen an ud for hver deltager, så de dybe lyde føres rundt og skaber vibrationer i luften. Deltagerne

guides på opdagelse i deres eget indre landskab og til et naturhelle, hvor de inviteres til at visualisere deres eget sted gennem sæsonernes skifte, naturens cyklus, nat og dag, lys og mørke. Maria guider deltagerne tilbage til nuet gennem konkrete fysiske sansninger og vejtrækningen. Under seancen er Gitte opmærksom på, om lydniveauet passer og giver Maria input fra miljøet.

I denne meditation dukker et havørnepar op, der cirkulerer rundt i himmelrummet over gruppen. Maria inviterer deltagerne til at åbne øjnene, mens hun fortæller om, hvordan havørnen lever trofast i par og yngler her i området og om ørnens symbolske betydninger som styrke, mod og forbindelsen mellem himmel og jord.

Deltagerne får tid til at komme tilbage og lade oplevelsen bundfælde sig. Der gives rum for, at der spontant kan deles oplevelser. Vi observerer, om alle er okay.

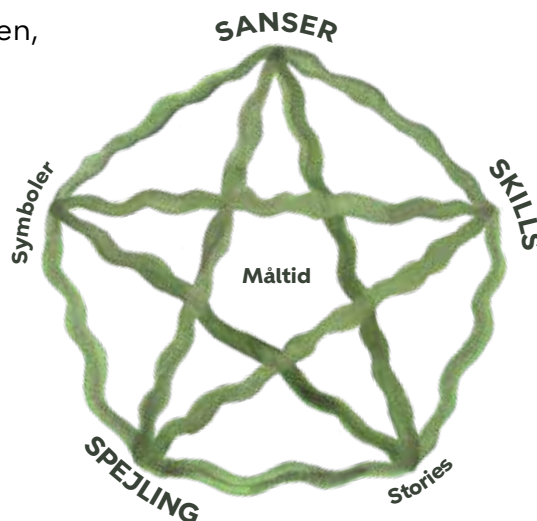
Bjerg har gjort klar med frugt, kage, te og kaffe. Dialogen omkring bordet handler om deres oplevelse. En siger *"Jeg har aldrig kunnet meditere eller lave det der mindfulness, men den der lyd gav virkelig ro i min hjerne og min krop"*. En anden siger *"Jeg følte mig bare som en del af noget større – tænk hvis jeg kan have denne her følelse af accept og ro, den dag jeg skal dø"*. En tredje beskriver en magisk oplevelse med smukke indre billeder. Stemningen er let, der bliver grinet og gruppen reflekterer over, hvor overraskende virkningen var.

Planke-laks

Deltagerne skal forberede aftensmåltid på campen, der efterfølgende nydes omkring bålet.

Vi arbejder primært med skills, spejling og sanser. Nogle træner skills i forbindelse med bål-tænding og når laksen skal plankes og bages ved bålet. Opgaver fordeles, så alle får en rolle tilpasset funktionsniveau.

Det er en aktivitet, der strækker sig over lang tid. Der opstår derfor rum til erfaringsudveksling, hvor deltagerne spejler sig i hinanden og naturens fortællinger. De oplever en glæde og tilfredsstillelse ved at indgå i og bidrage til fællesskabet (Yeah). Når måltidet deles omkring bålet, falder der ro på gruppen (Ahh). Følelsen af fællesskab, der opstår deltagerne imellem efter dagens bedrifter, og glæden ved at dele oplevelsen mens mørket falder på, giver en følelse af forbundethed på flere plan (Wow).



Didaktiske overvejelser

Kognitivt og mentalt: Vi er opmærksomme på deltagernes energiniveau og mentale overskud sidst på dagen.

Motorisk og fysisk:

Der er flere fysisk krævende opgaver:

- Bål skal tændes passes
- Pinde skal sankes og snittes i rette størrelse (gerne løvtræer som bøg, eg, birk, hassel)
- Der skal bores huller og laksen skal plankes
- Laksen skal tilberedes ved bålet, og der skal holdes øje med, at det ikke brænder

Vi har fokus på sikkerhed i arbejdet med økse, kniv og ild, og vi deltager aktivt i arbejdsopgaverne og superviserer undervejs.

Gruppe og individ: Opgaverne fordeles, så de matches til deltagernes ressourcer og ønsker for udfordringer. Der skal gives mulighed for at være passivt deltagende og fx "holde øje med bålet".

Praktik

Materialer: Et stykke ubehandlet træ (fx cedertræ, eg eller ahorn) på ca. 75 cm x 40 cm, hvorpå en laks side monteres. Lille sav, snitteknive, boremaskine og fladbord ca. 20-30 mm, 6-8 pinde der snittes til 20-30 mm, snører, salt og lime/citronsaft. Brænde og bål med rigelige gløder og noget du kan stille laksen op ad, så den kan bages ved strålevarme. Vand i beholder hvis der går ild i noget.

Omgivelser: Aktiviteten fungerer godt ved et bålsted med god plads, borde-bænkesæt og nem adgang til sankning af pinde.

Praksisfortælling

Der skal tilberedes laks til campens aftensmåltid. Fire deltagere går med Bjørg ud for at finde egnede pinde. En udbryder *"jeg skal have øksen med"*, mens andre tager save og snitteknive. De griner og trasker afsted med en fælles mission om, at nedlægge et "bytte", så flokken kan få mad.

To andre tænder bålet. En siger *"jeg var jo virkelig dårlig til det sidst vi prøvede, men jeg vil så gerne lære det"*, hvorefter en anden udbryder *"så er det i dag, du får tændt bålet"*. De begiver sig mod bålpladsen med tændstål, birkebark og optændingspinde.

En melder sig til at ordne laksen og bore huller i planken til pindene, mens en sidste deltager siger *"jeg har brug for at sidde ned, men vil måske gerne hjælpe med at snitte lidt"*. Gitte sørger for, at der bliver sat en stol med skind til denne deltager ved bålet.

Maria hjælper med at gøre klar til bål. En deltager med stor erfaring i bål-tænding bidrager med tips og tricks til de to, der går i gang med tændstål og birkebark. *"Jubii"* udbryder den ene, *"der kom næsten ild i første forsøg, jeg troede ikke jeg kunne"*. Alle omkring bålet er fuldt fokuserede på at holde gang i flammen og give ilden noget at leve af.

Bjørg ankommer til bålet med gruppen, der har samlet pinde. De måler og borer et prøvehul for at se, hvor tykke pindene skal snittes. Maria instruerer drypvis de næste trin i processen og hjælper

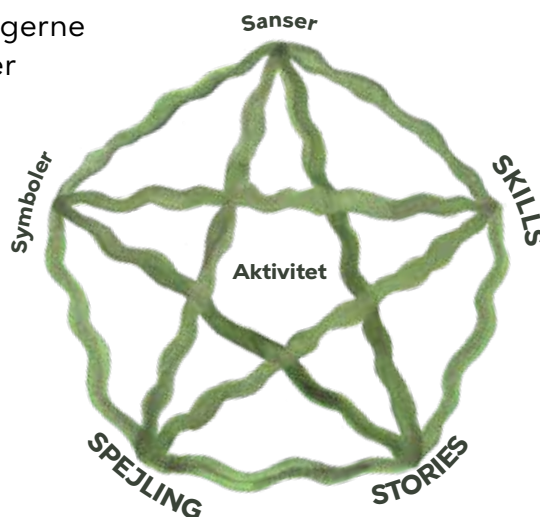
med at fordele opgaverne omkring laksen. En deltager tager boremaskinen og borer huller i træstykket fordelt efter laksens længde, mens en anden står klar med den saltede laks i hænderne. Gruppen hjælpes ad med at få sat laksen på brættet, så den er klar til tilberedningen, inden den placeres ved bålet op af stablet brænde. Afstanden og vinklen mellem laksen og ilden tilpasses nøje undervejs, og der er et stort fælles fokus, alt imens der småttaltes om alt fra hår, insekter, friluftsliv og kemoterapi. Rundt om bålet er der en let og humoristisk stemning. Der opstår dybe samtaler om livet med døden i sigte, hvad man skal sige til sine børn og hvordan man kan rumme det svære vilkår at skulle efterlade dem en dag.

Kort tid efter kommer Gitte ned til bålet og siger *"hold da op jeg kunne høre helt oppe i køkkenet da i fik tændt ild"*. I hænderne har hun en kande med alkoholfri drinks af frisk most, dansk vand, urter og en stribe glas. Der deles ud, skåles og grines. En udtrykker taknemmelighed og en anden siger *"det er sku da luksus det her!"*



Byg et billede

Dag 2 på campen efter morgenmaden skal deltagerne bygge et billede af naturmaterialer, der illustrerer den/de vigtigste oplevelser og indsigter, de har haft. Deltagerne arbejder individuelt og præsenterer efterfølgende deres værk med titel for hinanden. Øvelsen inviterer til egen refleksion, deling og bevidning. Den giver adgang til at komme i kontakt med en dybere bevidsthed og skabe nye narrativer om sig selv og sin situation. Vi arbejder med alle fem S'er. Sanser og skills når materialer sankes og billedet bygges. Her mærker de skaberkraften (Yeah). Stories når de med kunsten "fortæller" deres historie, hvor de aktivt bruger naturens symboler, og spejling finder sted på flere plan. Deltagerne finder nye indsigter, når de efterfølgende betragter og fortolker deres billede, hvilket ofte overrasker og berører dem dybt (Wow).



Didaktiske overvejelser

Kognitivt og mentalt: For nogle kan det være udfordrende at skulle være kreativ, og der kan være behov for støtte eller konkrete idéer til at komme i gang.

Motorisk og fysisk: Deltagerne tilpasser selv.

Gruppe og individ: Deltagerne bliver ofte berørt over egne og andres værker. Betydningerne manifesterer sig ofte først i bevidstheden, når de præsenterer for hinanden og får øje på symbolikkerne i det, de har skabt. Vi faciliterer rummet og understøtter læringen hos både individ og gruppe.

Praktik

Materialer: Snitteknive og måske lidt snor. Hænder og naturens materialer er det vigtigste.

Omgivelser: Natur med variation. Måske kan nogle have behov for et bord billedet kan bygges på.

Praksisfortælling

Deltagerne har været tidligt oppe og set solen stå op over Sortmosen. De har spist morgenmad ved langbord foran hytten, mens morgendisen langsomt letter, og solens stråler varmer den kølige luft. Efter en pause og morgen-toilette samles deltagerne foran hytten. Bjørg introducerer gruppen til øvelsen, mens hun viser, hvordan man kan lave en ramme med de fire grene, hun har i hænderne. De får 20 minutter til at skabe deres billede.

Deltagerne går til aktiviteten på meget forskellig vis. En går målrettet hen til Gitte og spørger efter materialer fra krea-kassen. En efterspørger øksen og noget snor. En anden går stille observerende rundt på græsset og lader blikket glide rundt og finder et par agern, lidt mos og en blomst. En deltager deler, at det er aftenstunden ved bålet, der skal illustreres. En anden samler fire slags mos og bygger et mikrolandskab i sin ramme. Da tiden er gået, har én været færdig længe og nogle er fortsat helt optagede af små detaljer, og har svært ved at løsrive sig.

Gitte, Bjørg og Maria laver sammen et billede, som illustrerer deres oplevelse.

Den første præsenterer sin titel *Solstråler mellem mennesker*. "Jeg har haft det som om jeg er blevet ramt af solens stråler, der har været en særlig stemning her i gruppen. Der er blevet taget hånd om os et helt døgn, det har været luksus ikke at skulle forholde mig til andet end mig selv. Det har rørt mig at mærke denne her ro, som jeg ellers har svært ved at finde".

Den næste i rækken kalder sit værk *Jordnær med vinger* og refererer til en snak ved bålet om spiritualitet, døden, livsfortællinger og minder.

En kalder sit billede for *Det, jeg skal gøre noget mere af*. Værket viser et shelter og et lille bål med mennesker omkring. Deltageren beskriver, hvordan hun og familien er holdt op med at bruge naturen i forbindelse med sygdom og udtrykker "Det er blevet så klart for mig, hvor meget jeg har savnet at lave ting i naturen, og nu har jeg lært nye ting, som jeg kan dele med min familie. Min sygdom behøver ikke at bremse mig i at komme ud, det har i vist mig, altså at jeg er stadig mig og jeg kan mere end at være syg".

En har kaldt sit værk *Et godt stykke MÅS* og fortæller om den tætte kontakt med mosset, mens alle griner. "Altså denne her blødhed der er i mosset den har også bare været gennem det hele. Det har overrasket mig. Fx da vi sad nede ved mosen her til morgen, der gik det op for mig hvad det er det her naturforbundethed egentlig betyder og kan. Vi er jo en del af det større hele".



Del 4

Når du skal planlægge

I denne sidste del af metodeguiden oplister vi afslutningsvis punkter, du bør overveje, når du planlægger et forløb til din specifikke målgruppe.

Rekruttering: Hvor kommer deltagerne fra? Kan de selv henvende sig, skal de henvises eller visiteres? Lav aftaler og informationsmateriale efter behov.

Inklusion og eksklusion: Vær skarp på kriterier.

Sted: Find et egnet sted til din målgruppe med de rette faciliteter.

Bemanding: Vælg et team med indbyrdes tryghed og forskellige kompetencer.

Ressourcer: Husk tid til både planlægning, forberedelse, afholdelse, oprydning og efterbearbejdning samt økonomi til forplejning, materialer og eventuelt hytteleje og rengøring.

Logistik: Transport af medarbejdere, brænde, madvarer, grej og udstyr.

Opbygning af forløb og sessioner

- Hvor mange sessioner skal der være i dit forløb? Hvilke temaer kan understøtte en gennemgående rød tråd i forløbet og i de enkelte sessioner. Hvordan vil du arbejde med progression?
- Overvej tidspunkt på dagen og varighed af sessionerne så det passer til din målgruppe.
- Lav eventuelt drejebøger (Hvad, hvornår, hvorfor, hvem har ansvaret, materialer). Drejebøger kan skabe transparens om didaktiske overvejelser og øge organisatorisk robusthed i tilfælde af sygdom.
- Vælg aktiviteter du kan gennemføre med personlig integritet og indlevelse, hvor du bringer din faglighed i spil. Brug andres øvelser og fortællinger eller udarbejd dine egne. Se boks med tips til opbygning af naturmeditationer og -fortællinger.
- Vælg aktiviteter du kan tilpasse vind og vejr og deltagernes dagsform.
- Overvej om du skal evaluere deltagernes udbytte.

Forslag til grej

- **Førstehjælp:** Plaster, sårrens, pincet og hemostop, termotæppe, solcreme, håndvarmere.
- **Hygiejne:** Håndsprit, spritservietter, poser, toiletpapir, vådservietter, handsker.
- **Mad og drikke:** Vand, te, kaffe, snacks, mad.
- **Køkkenudstyr:** Kedel, termokande, gryder, bålhandsker, grydeskeer, spækbræt, knive og lignende, eventuelt trangia.
- **Grej til bål:** Snitteknive, tændstål, optænding, brænde.
- **Tør og varm:** Presenninger, liggeunderlag, tæpper, skind, tarp, reb.
- **Lånetøj:** Regnslag, ponchoer, uldne sokker, vanter, flyverdragt, mellemlag, uldent undertøj.
- **Stole:** Eventuelt stole med ryg.



Tips til opbygning af naturfortælling

Start med at gøre det klart, hvad formålet skal være med naturfortællingen, og hvor din egen begejstring for emnet ligger. Det er her, den røde tråd i fortællingen starter. Forsøg at ramme flere dimensioner og veje til naturforbundethed. Rækkefølgen er ikke vigtig i de nedenstående punkter, men det vigtige er, at du kan formidle historien autentisk og ægte. Din indgang til fortællingen kan måske være en personlig erfaring, oplevelse eller interesse. Det kan også være et metaperspektiv fra verden eller samfundet, der perspektiverer naturen med en oneliner, der vækker forundring, nysgerrighed eller skaber provokation.

Indtænk følgende områder i din fortælling. En plante er anvendt som eksempel, men det kan lige så vel være et dyr, insekt, naturfænomen eller type af område:

- Faktuel **viden** om planten, levemåde- hvad skal der til, for at denne plante trives, livscyklus, habitat, afstamning og oprindelse. Find gerne nogle finurligheder eller skæve vinkler i din fortælling herom, der gør de "tørre fakta" lidt levende.
- Sans og nærstuder planten – lad deltagerne opbygge en relation og kontakt og opnå en **kropslig** og fysisk erfaring med planten.
- Skab dialog om eventuelle **erfaringer**, minder og erindringer med planten.
- Sammenlign planten med mennesket og betydningen for menneskelivet og dets overlevelse på jorden. Det kan også være et perspektiv på livssituationen for dine deltagere. Her kan du nå en mere **følelsesmæssig** forbindelse, samhørighed og empati. Hold sammenligningen tilpas indirekte, så målgruppen selv får lov at reflektere og fortolke sammenligningen.
- Præsenter et **filosofisk** perspektiv gennem symboler, metaforer, fortællinger og folketro gennem tiden. Her behøver det ikke nødvendigvis at være sandt, hvis det tjener en værdi og relevans i din fortælling.
- Husk humor eller skæve vinkler i fortællingen og variér din stemmeføring. Det kan hjælpe deltagerne til at lytte opmærksomt og måske endda huske fortællingen efterfølgende og fortælle den videre.

Tips til opbygning af naturmeditation

Vælg en hovedfortælling med en rød tråd, der er gennemgående for de naturfænomener, symboler eller metaforer, du vil anvende i meditationen.

- Skab tryghed, ro, kravfrihed og en tilstand af væren
- Skab kropslig og mental tilstedeværelse og forbindelse i sig selv og til nuet. Fx via åndedrættet
- Skab sanselig og fysisk kontakt med omgivelserne (forbindelse i krop)
- Skab mental oplevelse af forbindelse mellem deltager og natur (forbindelse i sind)
- Skab oplevelse af enhed og samhørighed med naturens hele, universet eller det, der er større end en selv (forbindelse i ånd)
- Skab helhed i den samlede oplevelse, og inviter til, at indsigter og følelser kan lagres og genkaldes i fremtiden
- Skab igen kontakt til nuet og den fysiske tilstedeværelse gennem åndedræt, konkrete sansninger og rolige små bevægelser
- Giv deltagerne lov til at vende stille og roligt tilbage og skab rum for, at oplevelsen kan bundfælde sig
- Giv eventuelt mulighed for at dele oplevelsen

TAK

Tak til TrykFonden og Østifterne, der har finansieret projekt Forbundet af Natur.

Tak til vores kritiske og kærlige venner, der har bidraget med viden, sparring, idéer og kommentarer undervejs:

Sus Sola Corazon

*Ph.d. i miljøpsykologi,
Nature & Health Lab*

Hanne Bess Bolsbjerg

*Ph.d. i Medical humanities, Forsker,
Antropologi, Aarhus Universitet*

Tobias Anker Stripp

*Læge og Ph.d.,
Center for Videnskab og Tro,
Københavns Universitet*

Steen Peter Nielsen

*Rådgiver, Psykolog
Kræftens Bekæmpelse*

Majken Kaznelson

*Rådgiver, Psykoterapeut
Kræftens Bekæmpelse*

Christel Trøstrup

*Ph.d. i Naturbaseret narrativ coaching
og supervisor
Friborgen.dk*

Camilla Lucie Krarup Ingwersen

*Master i Naturbaseret Rehabilitering.
Specialkonsulent,
ansvarlig for Mariebjerg Terapihave
Gentofte kommune*

Ingrid Bergheim Ahleson

*Sygeplejerske og Master i
Naturbaseret Rehabilitering.
Center for Sundhed, Familie og Fritid
Vallensbæk Kommune*

Natasha Kæreby

*Fysioterapeut, Master i
Naturbaseret terapi & Sundhedsfremme*

Tak til kollegaer og øvrige samarbejdspartnere, der er kommet med input undervejs.

Referencer

1. **Thuesen, Jette, Elbek, Johanne Andersen og Vind, Anne Bonnerup.** Rehabilitering og palliation – Sammenhæng ved livstruende sygdom. Århus: REHPA og Rehabiliteringsforum Danmark, 2025.
2. **Marså, Kristoffer, et al.** At gøre eller at være. Omsorg nr. 4. 2021.
3. **Sekretariatet for kliniske retningslinjer på kræftområdet.** Eksistentielle og åndelige aspekter i palliativ indsats, 2023.
4. **Schilhab, Theresa.** Biologiske "Bottom-up" processer og begrebsdannelse. Pædagogisk Neurovidenskab. Aarhus: Institut for Uddannelse og Pædagogik, 2013.
5. **Tordsson, Björn.** Hvad er "Friluftslivets pædagogik"? kap. 1. Perspektiv på friluftslivets pædagogik: Books on Demand, 2014.
6. **Antonovsky, A.** Helbredets mysterium. København: Hans Reitzels Forlag, 2000.
7. **Petersen, Kirsten Schultz, et al.** Komplekse interventioner – Udvikling, test, evaluering og implementering. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag, 2022.
8. **Lund, Hans, et al.** Håndbog i litteratursøgning og kritisk læsning – Redskaber til evidensbaseret praksis. København: Munksgaard, 2014.
9. **Schrøder, Gitte Saldern, Fray, Maria og Corazon, Sus Sola.** Naturens Genkald en naturcamp for unge voksne med fremskreden kræft. Videntjenesten.ku.dk. København: Københavns Universitet, 2023.
10. **Fray, Maria.** Naturbaseret rehabiliterende palliation. Diætisten nr. 188. København: Kost og ernæringsforbundet, 2024.
11. **Rosenberg, Robin S., et al.** An Outdoor Adventure Program for Young Adults with Cancer: Positive Effects on Body Image and Psychosocial Functioning. Journal of Psychosocial Oncology. Årg. 5, 32, 2014.
12. **Chang, Ying Tung, et al.** Adventure Therapy for Child, Adolescent and Young Adult Cancer Patients: A Systematic Review. Supportive Care in Cancer, 1, 2021.
13. **Zebrack, Brad, Kwak, Minyoung og Sundstrom, Laura.** First Descents, An Adventure Program for Young Adults with Cancer: Who benefits? Supportive Care in Cancer, 1, 2017.
14. **Blaschke, S.** The Role of Nature in Cancer patient's lives: A Systematic Review and Qualitative Meta-Synthesis. BMC Cancer. 2017.
15. **Olson, Erica R Timko, et al.** The Experience of Nature of Young Adult Cancer Survivor's Engagement with Nature. Journal of Cancer Survivorship. 2026.

16. **Christiani, Johanne.** Bushcraft - kapitel 9. Elise Broman Bukhave og Anne Kirketerp. Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter – en grundbog til praksis. København: Gads forlag, 2023.
17. **Christiani, Johanne og Thomsen, Regine.** Bushcraft-Naturrelation, materialekendskab og bæredygtighedsforståelse. www.skovskolen.ku.dk/bushcraft-symposium/bushcraft/. Maj 2025.
18. **Andy, McGreeney.** With Nature in Mind – The Ecotherapy Manual for Mental Health. London: Jessica Kingsley Publishers . 1. udgave red. 2016.
19. **Ritchie, Tom.** Det narrative blik – om selvfortællinger og pædagogisk praksis. Narrativ teori i pædagogisk praksis. Værløse: Biltso & Baltzer, 2012.
20. **Corazon, Sus Sola, et al.** Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi. researchgate.net. 2018.
21. **Jordan, Martin.** Nature and Therapy Understanding Counselling and Psychotherapy in Outdoor Spaces . East Sussex: Routledge, 2015.
22. **Samuelson, Shila og Poulsen, Dorte Varning.** Naturmiljøers betydning for det mentale helbred. Line Lindahl-Jacobsen og Dorte Varning Poulsen. Ergo- og fysioterapi i den palliative praksis. København K: Gads Forlag, 2021.
23. **Ulrich, Roger S., et al.** Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environment. Journal of Environmental Psychology. Årg. 11, 3. 1991.
24. **Kaplan, Stephen.** The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. Journal of Environmental Psychology. Volume 15. Årg. 3, 1995.
25. **Stigsdotter, Ulrika Karlsson, et al.** Forest Design for Mental Health Promotion – Using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. Landscape and Urban Planning. 160, 2017.
26. **D.Ives, Christopher, et al.** Reconnecting with Nature for Sustainability. Sustainability Science. 13, 2018.
27. **Sheffield, David, Butler, Carly W. og Richardson, Miles.** Improving Nature Connectedness in Adults: A Meta-Analysis, Review and Agenda. Sustainability. Årg. 14, 2022.
28. **Laecca, Lucca, et al.** Evaluating the Benefits of Green Exercise: A Randomized Controlled Trial in Natural and Built Environments Assessed for Their Restorative Properties. Elsevier. Psychology of Sport & Exercise. Årg. 80, 2025.
29. **Blaschke, Sarah, et al.** Cancer Patient's Experiences with Nature: Normalizing dichotomous realities. Social Science & Medicine. 11. November. 2016.

30. **Stripp, Tobias Anker, et al.** Spiritual Needs Following Cancer Diagnosis: A National Cross-Sectional Survey of Randomly Selected Adult and a Cancer Patients Linked to Nationwide Registers. Elsevier. 381, Social Science & Medicin. 2025.
31. **Roessler, K.K., et al.** "The Quietness of the Place Calmed My Troubled Mind": The Restorative Potential of Environments in an Eksistential Rehabilitation Program for Patients with Cancer. Expository Times. 2020.
32. **Gregersen, Niels Henrik.** Det resonante selv: Naturen som resonanssfære – kapitel 9. Hans Ravn Iversen, Christine Tind Johannessen-Henry. Mangefoldet tro og sjælesorg. København: Eksistensen. 2019.
33. **Tilburg, Theo G. van.** Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. The Gerontological Society of America. 2020.
34. **Aagesen, Maria, et al.** Rehabilitation Interventions for Young Adult Cancer Survivors: A Scoping Review. Clinical Rehabilitation. 10, Årg. 37, 2022.
35. **Mehlsen, Mimi Yung.** Mennesket efter en kræftsygdom. Bobby Zachariae og Mimi Yung Mehlsen. Livet efter kræft, senfølger og andre udfordringer efter afsluttet kræftbehandling. Roskilde: Fadl Forlag, 2020.
36. **Aagesen, Maria, et al.** User's Perspective on Rehabilitation Interventions for Young Adult Cancer Survivors: A Group Concept Mapping Study. European Journal of Cancer Care. September, 2022.
37. **Brad J. Zebrack.** Psychological, Social, and Behavioral Issues for Young Adults with Cancer. Cancer. May, 2011.
38. **Guldin, Mai-Britt og Leget, Carlo.** Tab, sorg og eksistens – En integrativ tilgang. København: Akademisk forlag, 2024.
39. **Hvidt, Elisabeth Assing.** Aktiviteters spirituelle betydning. Hanne Kaae Kristensen, Anne Sofie Bach Schou og Jesper Larsen Mærsk. Nordisk Aktivitetsvidenskab. København: Munksgaard, 2017.
40. **Stripp, T. A., et al.** Spiritual Needs in Denmark: A Population-Based Cross-Sectional Survey Linked to Danish National Registers. The Lancet Regional. The Lancet Regional Health – Europe, Årg. 28, 2023.
41. **Boelsbjerg, Hanne Bess og Jacobsen, Bo.** Døden i eksistenspsykologisk belysning. Karen Marie Dalgaard: Michael Hviid Jacobsen. Humanistisk Palliation – Teori, metode, etik og praksis. København: Hans Reitzels forlag, 2011.
42. **Kirketerp, Anne og Knoop, Hans Henrik.** Flow: Optimaloplevelsens psykologi. Elise Bromann Bukhave og Anne Kirketerp. Sundhed og trivsel gennem craftaktiviteter. København: Gads forlag, 2023.

-
43. **Kirketerp, Anne.** Formål med craft – kapitel 2. E. B. Bukhave & A. Kirketerp. Sundhed og trivsel gennem craft-aktivitet – en grundbog til praksis. København K: Gads forlag, 2023.
44. **Shillap, Theresa og Gerlach, Christian.** Embodiment, Corporeality and Neuroscience. Theresa Shillap, Malou Juelskjær og Thomas Moser. Learning Bodies. København NV: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag, 2008.
45. **Hägerhäll, Caroline, et al.** Biological Mechanisms and Neurophysiological Responses to Sensory Impact from Nature. Mathilda Van den Bosch og William Bird. Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving Health of Population: Oxford University Press, 2018.
46. **Shillap, Theresa og Fugl, Marie.** Det, jeg sanser, husker jeg. dpu.au.dk. 1. Marts 2009.
47. **Vedfelt, Ole.** Ubevidst Intelligens– Du ved mere end du tror. København: Gyldendal, – 2. udgave. 2025.
48. **Høegmark, Simon, Hartvig, Sigurd og Sørensen, Jane.** Vi er natur – Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter. København: Muusmann Forlag, 2020.
49. **Gilhus, Ingvild Sælid og Mikaelsson, Lisbeth.** Træer og andre tegn. Hvad er et symbol? Symboler og Symboldidaktik. 2, 2009.
50. **Herholdt-Lunholdt, Signe Maria.** Æstetikens trøst. Tidsskrift for omsorgsforskning. Årg. 11, 2, 2025
51. **Monroy, Maria og Keltner, Dacher.** Awe as of Pathway to Mental and Physical Health. Association for Psychosocial Science. Vol. 18, 2023.
52. **Nielsen, Steen Peter og Larsen, Henrik.** At være professionel. Mette Asbjørn Neergaard og Henrik Larsen. Palliativ medicin – en lærebog. København: Munksgaard, 2017.
53. **Høgsted, Rikke.** Grundbog i Belastningspsykologi. København: Forlaget Icterus, 3. udgave. 1. oplag 2019.
54. **Hansen, Nanja Holland.** Compassion i sundhedsvæsenet. København K: Munksgaard, 2025.
55. **Gammeltoft, Brigitte.** Sansestimulering for voksne. Haslev: Fa. Gammeltoft, 2019.
56. **Stigsdotter, Ulrika, et al.** Konceptmodel Helseskoven. København: Institut for Geovidenskab, Københavns Universitet, 2014.

