

Naturen som ramme for bedre trivsel

- et sundhedsfremmende naturforløb for mennesker med erhvervet hjerneskade



Eksamensopgave Modul 4, 2024

Master i Naturbaseret sundhedsfremme og terapi
Københavns universitet

Antal tegn 23983

Birgitte Overgaard Madsen - djr512

Anja Gottschalck Larsen - kng426



Indholdsfortegnelse

Indledning	1
Formål	2
Mål	2
Problemformulering.....	2
Dataindsamling.....	3
Litteratursøgning	3
Beskrivelse af målgruppen generelt	3
Rekruttering af deltagere til projektet.....	3
Inklusionskriterier	3
Rekrutteringsproces.....	3
Kontakt til deltagerne og indsamling af viden	3
Karakteristika af vores deltagere	4
Evaluerings af naturforløbet	4
Forløbet.....	5
Naturmiljøet	5
Parken "Pusterummet"	5
Skoven	6
Terapeutisk tilgang	7
Grundlaget for naturforløbet	7
Sammenhæng, genkendelighed og graduerings	8
Kropsfænomenologisk perspektiv	9
Fortællinger, fascination og forbundethed.	9
Leg, bevægelse og fællesskaber	10
Transfer	10
Program.....	11
Diskussion.....	16
Restorative oplevelser	16
Sociale relationer og fællesskabsfølelse	16
Naturmiljøet	18
Transfer	18
Opsamling.....	19
Litteraturliste.....	20
Bilag 1.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Søgestreng til systematisk litteratursøgning	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Bilag 2.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.

Samtalemanuskript til information og interview	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Bilag 3.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Transskription af semistruktureret gruppeinterview.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Bilag 4.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Tematisering af citater fra gruppeinterview	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Bilag 5.....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Evalueringsspørgeskema	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.

Indledning

Hver femte dansker rammes af et slagtilfælde på et tidspunkt i livet, og mere end 230.000 mennesker i Danmark lever i dag med en erhvervet hjerneskade. De samfundsøkonomiske omkostninger løber hvert år op i mange milliarder (Socialstyrelsen, 2021).

De menneskelige omkostninger er ligeledes store og kan have livsforandrende konsekvenser. At få en hjerneskade udfordrer den enkeltes hverdagsaktiviteter, rutiner og identitet (Aadal et al., 2023) og rehabiliteringen efter en hjerneskade er kompleks, da udfordringerne er et samspil mellem både neurobiologiske, fysiologiske, psykologiske og sociale faktorer. Følgerne efter en hjerneskade er ofte forbundet med isolation, ensomhed og psykiske følgevirkninger. Alle faktorer som øger risikoen for mistrivsel og nedsat livskvalitet (Vibholm et al., 2020).

Invaliderende træthed er for mange ligeledes en følgevirkning efter at have fået en skade på hjernen. Kronisk træthed, som betegnes post-stroke fatigue (PSF), kan påvirke rehabiliteringsprocessen negativt (English et al., 2023; Pálsdóttir et al., 2020). Trætheden kan i sig selv være en barriere i forhold til at kunne engagere sig i restituerende aktiviteter, som netop har til hensigt at mindske selvsamme træthed og risikoen for psykiske følgevirkninger som depression, angst og stress (English et al., 2023; Vibholm et al., 2023). En sådan anskuelse tydeliggør, hvor komplekst det er at tilrettelægge en virksom rehabiliteringsindsats for målgruppen.

Det at være og opholde sig i naturmiljøer med bestemte kvaliteter, er der efterhånden mange studier, som har vist, kan have en positiv indflydelse på mennesker, som er udfordret psykisk i form af stress, angst og depression samt kognitivt og socialt (Corazon et al., 2018; Silva et al., 2023).

Der er stadig begrænset forskning, som undersøger naturens effekt som en del af rehabiliteringen hos mennesker med erhvervet hjerneskade. Det svenske studie NASTRU (Pálsdóttir et al., 2020) undersøgte effekten af naturbaseret rehabilitering (NBR) som add-on til standard-rehabilitering og konkluderede, at NBR kan have et potentiale som et muligt rehabiliteringsalternativ til at mindske PSF. Reviewet fra 2020 omhandlende effekten af NBR for mennesker med erhvervet hjerneskade indikerer ligeledes, at NBR kan have en positiv virkning på såvel sensoriske-motoriske funktioner, kognitive funktioner samt på depression, angst og livskvalitet. Ydermere ser det ud til, at NBR kan have en positiv effekt, selv når det tilbydes længere tid efter skaden på hjernen er opstået (Vibholm et al., 2020). Der anbefales dog yderligere forskning på området for at kunne udvikle rammer og metoder for NBR, som kan imødekomme feltets kompleksitet.

Formål

Det overordnede formål med dette projekt er at opnå egne erfaringer med naturbaseret terapi ved at planlægge og afprøve et kort forløb, som har til hensigt at styrke hjerneskaderamte menneskers forudsætninger for at engagere sig i aktiviteter, der fremmer restitution og derigennem kan være med til at øge trivslen i hverdagen.

Mål

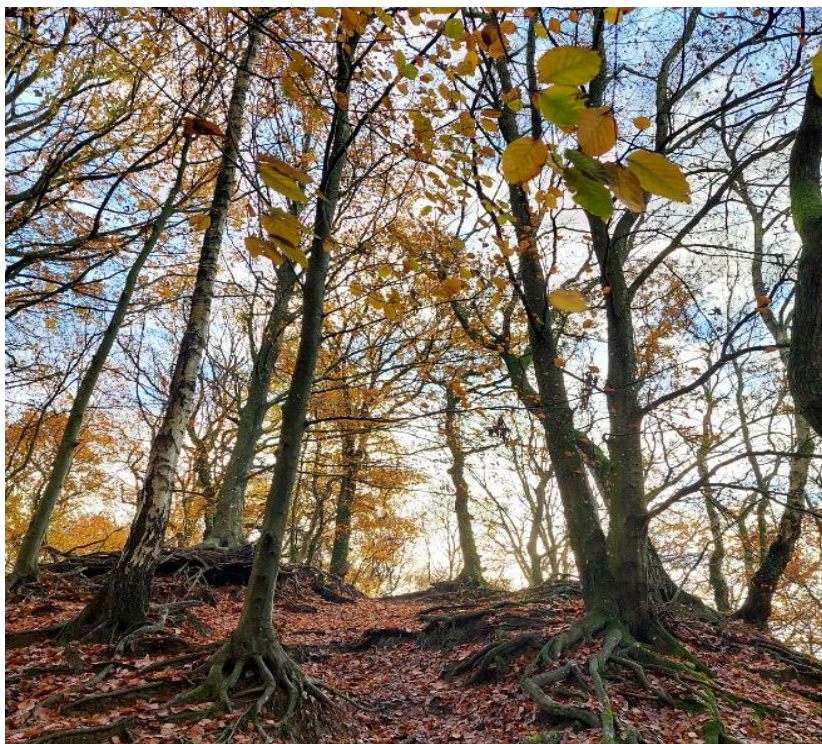
Målet er, at deltagerne får positive restorative og sociale oplevelser ved at deltage i det sundhedsfremmende naturforløb og derigennem erfarer, at deres negative følgevirkninger kan reduceres.

For at lykkes med dette mål vil vi sammensætte et naturbaseret øvelsesprogram som skal:

- fremme restorative processer gennem naturens potentiale til aktivering af det parasympatiske nervesystem
- styrke den enkeltes ressourcer til at indgå i det sociale fællesskab med naturen som ramme

Problemformulering

Hvorledes kan en naturbaseret intervention tilrettelægges, så mennesker med lav til moderat erhvervet hjerneskade oplever en restituerende effekt og dermed fremmer deres forudsætninger for bedre trivsel?



Dataindsamling

Litteratursøgning

Med henblik på at tilegne os et tilstrækkeligt vidensgrundlag til at tilrettelægge det naturbaserede forløb til vores målgruppe, har vi foretaget en litteratursøgning i databasen SCOPUS. Vi har brugt PICO-metoden til at lave vores søgematrix (bilag 1).

Derudover har vi lavet en snowball-søgning ved at gennemgå reviews og artikler fundet del via SCOPUS og dels via søgninger på Google Scholar.

Vi har desuden søgt viden i relevant faglitteratur og kliniske retningslinjer inden for hjerneskadeområdet samt indhentet yderligere faglig viden og information om praktiske erfaringer med NBR til målgruppen gennem kontakter i KOM UD projektet ved Hammel Neurocenter.

Beskrivelse af målgruppen generelt

At få en erhvervet hjerneskade kan medføre betydelige funktionsevnenedsættelser inden for flere livsområder. Nogle af de mest relevante påvirkede funktioner for vores målgruppe har vi fremhævet i boksen herunder (Socialstyrelsen, 2021).

- **Kognition**
(såsom koncentration, orientering, hukommelse, indlæring, planlægning eller problemløsning)
- **Adfærd/personlighed**
(såsom indsigt, initiativ, dømmekraft)
- **Det emotionelle**
(såsom stemningsleje, temperament, motivation eller empati)
- **Omfattende træthed**

Rekruttering af deltagere til projektet

Inklusionskriterier

Kriterierne for at kunne deltage i projektet er, at det skal være voksne mennesker med lav til moderat hjerneskade, primært med kognitive udfordringer. Boende i eget hjem og gang- og balancefunktion til at kunne bevæge sig i ujævnt terræn uden brug af hjælpemidler

Rekrutteringsproces

Skive Sundhedscenter har formidlet kontakten til deltagerne. Deltagelsen var frivillig, og der blev givet skriftligt samtykke til fotos, lyd- og videooptagelser samt til anvendelse af anonymiserede udtalelser og observationer i eksamensopgaven.

Kontakt til deltagerne og indsamling af viden

Forud for forløbet har vi haft telefonisk kontakt med alle deltagerne. Her har vi præsenteret os selv, projektets formål og indhold samt gennemgået praktiske oplysninger og givet deltagerne mulighed for at stille afklarende spørgsmål. Vi gennemførte desuden et semistruktureret interview for at indsamle viden om deltagerens funktionsniveau (bilag 2). Før hver mødegang sendte vi deltagerne en SMS-reminder med gentagelse af tid og mødested.

Karakteristika af vores deltagere

På baggrund af de indledende interviews så vi følgende relevante karakteristika.

Tabel 1.

Ressourcer	Problematikker		Behov
Har gjort sig erfaringer med deres udfordringer i deres hverdag Har alle stiftet bekendtskab med energiforvaltning og redskaber til at træne opmærksomhed, nærvær og ro i forbindelse med andre forløb Holder af at være ude og er motiveret for at deltage i et naturbaseret forløb	Mental	Alle oplever øget mental træthed, udfordringer med humøret	Mental restitution Positive oplevelser
	Fysisk	Nogle af deltagerne berettede om balanceproblemer	Udvælge omgivelserne og øvelser, der nedsætter krav til balance og tilpasser støtte ved behov
	Kognitivt	Hukommelsesvanskeligheder	Gentagelser Informationer om aktiviteter skal formidles i forbindelse med eller lige før aktiviteten
	Socialt	Bliver udfordret af at være sammen med mange mennesker og udmattes af social interaktion	Nedsæt kravene til præstation i det sociale fora Tydeliggøre muligheder for at trække sig

Evaluerings af naturforløbet

Evalueringen bygger på et semistruktureret gruppeinterview. Interviewet blev lydoptaget, transskriberet (bilag 3) og tematiseret (bilag 4) og suppleret med et spørgeskema (bilag 5). Derudover lavede vi mundtlige opsamlings ved afslutningen af alle fire mødegange.



Forløbet

Forløbet blev afviklet i november 2023 og bestod af fire mødegange grundet opgavens rammer.

I reviewet fra 2020 er effekten af forskellige naturinterventioner undersøgt (Vibholm et al., 2020). Varigheden af interventionerne varierede og var alt fra få korte intensive mødedage i træ til længerevarende forløb med ugentlige eller færre mødegange i op til 6 måneder. Det fremgår ikke af reviewet, om en bestemt varighed kan anbefales.

Vi mødtes med deltagerne én gang om ugen fra 13.30-16.00 i fire sammenhængende uger. Tidsrammen er længere end de erfaringer, personalet i Skive har med aktiviteter i naturen, men på tilsvarende niveau med andre NBR-interventioner for målgruppen (Pálsdóttir et al., 2020; Vibholm et al., 2020).

Naturmiljøet

Valget af naturmiljøet i vores projekt var delvist givet på forhånd grundet samarbejdet med Skive Sundhedscenter, som havde et ønske om at få inspiration til flere muligheder for NBR i parken, som ligger ved Sundhedscentret.

“Enriched environment” kan støtte og fremme rehabiliteringen efter en hjerneskade (Pálsdóttir et al., 2020), hvorfor valget af det rette naturmiljø er af stor betydning

Parken ”Pusterummet”

Parken er anlagt med jævne stier, græsklædte bakketoppe, sø og vandløb samt mindre områder tiltænkt vild natur. Træsveler og bænke er placeret frit i det åbne rum. Parken er omgivet af bygninger hvor den røde høje sygehusbygning med mange vinduer dominerer rummet og er en udfordring i målet om at skabe restitution i et støttende naturmiljø.



Figur 1

Parkens sydligste område er det mest afskærmede (markeret med rødt på figur 1). I dette område er der træer af forskellige arter og store træstammer. Området var base og udgangspunkt for aktiviteterne, da det var her vi fandt flest naturkvaliteter, som kan skabe de oplevelsesværdier i naturen, som foretrækkes af mennesker med 6 et højt stressniveau og som bedst understøtter de restorative oplevelsesværdier fredfyldt, rumligt, vildt og artsrigt og fristed/trygt (Jørgensen et al., 2014; Pálsdóttir et al., 2018).



Vi valgte at flytte to af mødegangene til skoven, som byder på en større grad af restitutionsfremmende naturkvaliteter.

Skoven

Krabbesholm Skov ligger ca. 2 km fra Sundhedscentret. Her er ingen faciliteter, men vi fik tilladelse til lave bål inde i skoven. I den vestlige del af skoven tæt på en mindre parkeringsplads etablerede vi vores base. Området er beliggende lidt oppe i terrænet og rummet afgrænses af store gamle træer i gammel løvskov.



Vi etablerede en ensartet base alle 4 mødegange. Indretningen af basen er valgt for at fremme følelsen af insideness (Seamon & Sowers, 2008).

Vi udvalgte naturrum med forskellige kvaliteter for at optimere effekten af øvelserne og for at gøre deltagerne opmærksomme på, hvordan de forskellige rum kan påvirke dem.

Naturrummet vi valgte til øvelserne med afspænding, kropsscanning og åndedrættet, var afgrænset af krat og nedfaldne grene på den ene side og et væltet flerstammet træ på den anden side, som afskærmede og gav rygdækning. Rummet indeholdt mange elementer fra oplevelsesværdierne, som virker restorative og desuden kendetegnet ved et fravær af de oplevelsesværdier, som stressramte gerne vil undgå (Jørgensen et al., 2014).

Betydningen af naturrummets indretning underbygges desuden af teorierne om affordance og behavior settings (Bekke-Hansen et al., 2023). Det store væltede træ gav f.eks. mulighed for at støtte fysisk udfordrede deltagere, så de kunne indgå i aktiviteten på lige fod med de øvrige deltagere.



Terapeutisk tilgang

Standardbehandlingen af PSF i Danmark varierer alt efter den enkeltes behov og ressourcer (Socialstyrelsen, 2021). Årsagssammenhænge bag trætheden er ikke klarlagt udover de biopsykosociale faktorerers betydning. Man mangler fortsat viden om, hvilke indsatser, der kan reducere denne følgevirkning (English et al., 2023; Socialstyrelsen, 2021). De anvendte praksismetoder har baggrund i den kognitive rehabiliteringsmodel, som integrerer viden om hjernens plasticitet og strategier for at øge borgernes læringskapacitet, herunder principper for restitution (Kristensen & Schou, 2020). Mange tilbydes forløb med fokus på psykoedukation, energiforvaltning samt kognitive og kompenserende strategier.

Grundlaget for naturforløbet

Målgruppens udfordringer er komplekse og indbyrdes afhængige. I overensstemmelse med anbefalingerne i litteraturen (English et al., 2023) planlægges dette forløb ud fra et biopsykosocialt og satulogenetisk perspektiv for at mobilisere deltagernes egne ressourcer frem for at have fokus på deres udfordringer.



Alle deltagerne fortalte om udfordringer med træthed og humør, hvilket underbygges af litteraturen, som viser, at de mest almindelige følger efter en hjerneskade er psykiske lidelser som depression og angst (Vibholm et al., 2020). Hjerneskaderamte vil ofte opleve ubalance mellem krav og ressourcer i hverdagen, hvilket kan øge det mentale og kropslige stressniveau (Kristensen & Schou, 2020). Det at have lave kognitive ressourcer kan ligeledes resultere i øget stressrespons (Kaplan, 1995). Der er væsentlige ligheder mellem vores målgruppe og målgrupperne i forskningsprojekterne om naturbaseret terapi for mennesker med stressrelaterede lidelser. Vi har derfor valgt at tage udgangspunkt i anbefalingerne i Nacadias konceptmanual i tilrettelæggelsen af vores naturforløb (Corazon et al., 2018).

Den overordnede struktur for aktiviteterne i vores forløb skitseres her i figur 2.



Figur 2

Sammenhæng, genkendelighed og graduering.

Oplevelsen af sammenhæng er vigtigt for at mestre belastende situationer. At mærke følelsen af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed er afgørende (Corazon et al., 2018), og er derfor tænkt ind i planlægningen af programmet. Programmet er ydermere forsøgt tilpasset målgruppen med en høj grad af genkendelighed, da der er mange elementer, som kan udfordre deltagernes kognitive og psykiske ressourcer. Udover at naturrummene vælges ud fra de restorative oplevelsesværdier, er det væsentligt, at vi også i rollen som undervisere faciliterer ro og fredfyldthed, så alle føler sig trygge, set og hørt (Joschko et al., 2023).

Det vægtes desuden, at aktiviteterne kan gradueres, så alle kan deltage trods forskellige fysiske og kognitive udfordringer (Sidenius et al., 2017), ligesom er mulighed for, at deltagerne kan trække sig, når der er behov for dette.



Kropsfænomenologisk perspektiv

Et overordnet fokus i forløbet er at regulere kroppens stressniveau via sanserne. Kontakten med kroppen svinder i takt med at stressniveauet stiger og opmærksomheden samler sig i hovedet, hvor tanker kan blive til tankespind og fastlåste tankemønstre, som kan vedligeholde eller øge stressudløsende processer.

Gennem sanseøvelserne kan deltagerne støttes ind i den spontane opmærksomhed, som ifølge Kaplan og Kaplans's Attention Restoration Theory (Kaplan, 1995), er den tilstand, hvor de mentale ressourcer kan genoprettes. Deltagerne guides til at rette deres opmærksomhed mod ydre eller indre sansestimuli som en metode til at komme over i den spontane opmærksomhed og derigennem fremme restitution (Kaplan, 1995).



I litteraturen ses belæg for, at stressreduktion gennem mindfulness kan forbedre langvarig mental træthed efter en hjerneskade (Johansson et al., 2012). Mange af øvelserne i forløbet er mindfulnessinspirerede. I de nærværøvelser vi anvender, har vi i stor grad fokus på en bottom/up tilgang, hvor de sanselige oplevelser flytter opmærksomheden væk fra hovedet, så tanker ikke vedligeholder et stressrespons. Dette er et centralt element inden for naturbaseret terapi (Corazon et al., 2018).

Der arbejdes også med åndedrætsøvelser, ansigtsmassage, proprioceptive sansestimulerende øvelser og afspændingsøvelser som metoder til sænke den fysiologiske stressrespons ved at aktivere det parasympatiske nervesystem og stimulere fleksibiliteten i nervesystemet.

Da målgruppen ofte har perceptuelle dysfunktioner, er det væsentligt at være opmærksom på, at deltagerne får tid til både at registrere, modtage og bearbejde de sansede informationer, ligesom der skal være tydelig feedback i øvelserne f.eks. ved at have tydelige start og stop signaler og tydelige kontraster i sansestimuli.

Fortællinger, fascination og forbundethed.

Små fortællinger om naturen kombineret med sansning (f.eks. ved at smage) er en del af programmet. Naturfortællingerne kan fremme fascination af naturen og derigennem facilitere positive emotionelle oplevelser og tilknytning til naturen og oplevelser af at være en del af noget større. Fortællingerne kan også symbolisere eller spejle ens sindstilstand, som kan være en måde at opleve egne udfordringer ud fra. Dette

kan give deltagerne en oplevelse af større grad af forbundethed med naturen, hvilket kan bidrage til en beroligende og restitutionsfremmende effekt (Joschko et al., 2023).

I et naturbaseret forløb er der mange variable såsom vejrforhold, andre mennesker, naturen i sig selv som f.eks. køer, der pludselig vandrer ud på vejen, så man blot må stoppe op og betragte øjeblikket med sindsro. Parametre som stiller større krav til underviserens fleksibilitet og omstillingsparathed end et indendørs rum normalt vil gøre, men som også er med til, at naturen kan berige os med det uventede. Underviseren skal sikre, at rammer og retning i programmet holdes, men skal ligeledes skabe plads, turde og ikke mindst evne at justere og tilpasse programmet undervejs.

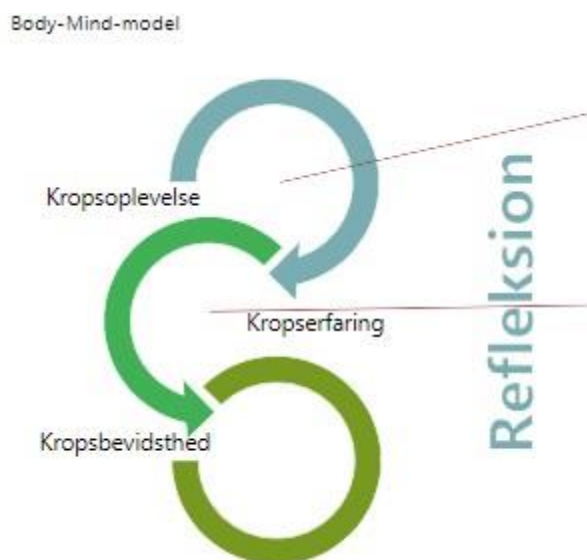
Leg, bevægelse og fællesskaber

Vibholm et al. (2023) fremhæver naturens potentiale til at fremkalde det kreative og legende. Naturen som et rum, hvor det føles let at finde det nysgerrige, udforskende barnesind frem igen. Naturen opleves af mange som et uformelt rum, hvor der ikke opleves krav om, hvordan vi skal se ud, agere eller opføre os, og dermed mindskes risikoen for at fejle. Naturen er således et taknemmeligt rum til at engagere mennesker og få dem til at give slip, lege og bevæge sig mere frit (Andersen et al., 2023; Grahn et al., 2010).

Leg og bevægelse er integreret i forløbet af flere grunde. For det første for at deltagerne kan holde varmen. Dernæst som led i at opbygge relationer i gruppen og skabe positive sociale oplevelser (Vibholm et al., 2023) som gennem legen kan opstå i stunderne, hvor vi opsluges af glæde og selvforglemmelse.

Transfer

Vores intention er, at deltagerne over tid vil finde det meningsfuldt at udøve flere restitutionsfremmende aktiviteter fra forløbet i deres hverdag. Med afsæt i Body-Mind-modellen (figur 3) faciliteres snakke, hvor deltagerne sætter ord på deres oplevelser. Dette har til hensigt at fremme deltagerens refleksioner, hvorigennem kropsoplevelsen kan blive til kropserfaringer, som er grundlaget for kropsbevidsthed og nye handlemønstre i hverdagen.



Figur 3

Hver mødegang udvælges en af dagens aktiviteter som en frivillig hjemmeøvelse. Heri støttes deltagerne til at benytte naturen i deres hjemlige omgivelser og finde steder, som har brugbare restitutionsfremmende kvaliteter.

Deltagerne udfyldte en logbog, hvor de kunne notere deres hjemmeøvelser samt de oplevelser, tanker og refleksioner, som opstod gennem forløbet.

Ved begyndelsen og afslutningen af hver mødegang blev deltagerne bedt om at vurdere dagsformen på en skala fra 1-10. Formålet var, at deltagerne skulle øve sig i at mærke deres tilstand, hvilket ses som en forudsætning for at mærke egne behov (Corazon et al., 2018). Derudover skulle det også tydeliggøre eventuelle positive forandringer for at fremme deltagernes incitament til at overføre aktiviteterne til hverdagen.



Program

Med udgangspunkt i de valgte terapeutiske tilgange og temaer har vi tilpasset tilpasset strukturen i figur 2 og opbygget et detaljeret program for hele forløbet, som ses i tabel 2.

Tabel 2.

1. Mødegang (Parken)			Særlige opmærksomhedspunkter Skab tryghed, nedsæt krav, informere Forventningsafstemme
	Tid	Aktivitet	Formål
Samling og fælles gang til Parken	13.30 – 13.45	A -Mødes ved hovedindgangen til Skive sygehus B -Hånd og velkommen til alle -Mulighed for at tisse af -Rolig gåtur i stilhed til Parken	Nedsætte kraven til at find mødestedet (alle i gr. Kende hovedindgangen. Føle sig velkommen. Få ro til at "lande" bland nye mennesker og omgivelserne
Ankomst Velkomst (15 min)	13.45 – 14.00	A -Te/kaffe om tændt bål -Præsentation af A og B -Præsentation af formål med naturforløbet -Kort information om logbog og hjemmeøvelser	Tryghed, tillid, øve motivationen for at indgå i aktiviteterne ved at skabe øget forståelse omkring formål og indhold.
Nærværv ærsøvelse (5 min)	14.00 – 14.05	B -Intro til at mærke egen "dagsform" fra 1-10 -Guidning af opmærksomhed mod åndedræt og videre til sansning af naturen.	Facilitere kropslig og mentalt nærvær. Fremme mental overskud til at være til stede. Skabe en kort hjernepause.
Bevægelser / leg (15 min)	14.05 – 14.20	B -Navneleg; Find naturgenstand der repræsenterer eget navn + en som repræsenterer et sted i naturen man holder af. Stå i rundkreds, på skift præsenter sin genstand. Derefter præsenterer siden mandens i umiddelbar forlængelse af har gentaget navn og genstand	Grin sammen, se og høre de andre og selv sige noget højt mod at fremme relationsdannelse og tryghed i gruppen. Løsne op for kropslige spændinger. Genererer varme.
Grounding (10 min)	14.20 – 14.30	A -Stærk kroppen til alle sider -Faste tryk over ansigtet. -Spænd alle muskler i kroppen efterfuldt af at slappe af. Gentage 3 gange. -Stående hop uden at slippe kontakten med underlaget. Guid tempo fra lille til kraftig nedadgående bevægelse til lille. - vip fra side til side + frem og tilbage – mærk midtlinje. -Kort kropslige tjek ud (opm. ned i kroppen)	Stimulering af den proprioceptive sans mod at øge det neurologiske fokus ned i kroppen, fremme kropsskema i cortex, øve at mærke kroppen, nedsætte produktionen af stresshormoner. Fremme bedre fleksibilitet af arousal regulering. Genererer varme. Træne i at mærke kropslig feedback.
Sanseaktivitet (30 min)	14.30 – 15.00	B -Guide til fokus på at sanse sol + blæst (på bakketop i parken) -Opsamling/deling. Hvad lagde du mærke til under øvelsen? Hvad var din oplevelse?	Træner at rette opmærksomheden mod "nuet" Fremme mental nærvær, samt fremme restituerende processer. Mærke en god naturoplevelse. Træne i at registrere den sansede oplevelse og sætte ord på.
Pause	15.00 – 15.15	A Der er kaffe og kage omkring bålet, med mulighed for hyggesnak eller egen stille tid.	Skab rum for at kunne trække sig. Skabe rum for at tale frit sammen. Relationsdannelse.
Naturfortælling Symbolik	15.15 – 15.30	B -Bladøvelse -se, mærk detaljer som form, farver, struktur -Naturfortælling – Årets gang, bladenes nedbrydningsproces, næring til nyt liv. Snakke metafor for eget liv, klargøring til vinter, trække sig ind i sig selv, samle energi mm.	Skabe fascination og mulighed for spejling af egne processer og derigennem åbne refleksioner. Fremme naturforbundethed. Fremme snak og fællesrefleksion,
Genkaldelse af naturminder	15.30 – 15.45	A -Tid til at sidde i stilhed og genkalde sig en dejlig naturoplevelse og hvilke sanser der er fremtrædende i mindet -Runde hvor hver deltager deler sit sanseminderne. "Snakketid", styres af pind som sendes rundt fra person til person.	Skabe samhørighed At dele og høre andres gode naturminder der vækker gode følelser i en selv ved at kunne genkalde sig samme behagelige, sanselige oplevelser.
Refleksion (5 min) Afrunding	15.45 – 16.00	B -Stilhed, hvordan er "dagsform" nu fra 1-10. - Tallet skrives i logbog, sammen med egne refleksioner over dagen. - Hjemmeøvelse (en gang dagligt, stop op, mærk/registrere vind, kulde, varme mod hud) -Invitere til spørgsmål over dagen -Info om næste gang; tid, mødested, indhold.	Faciliter en proces hvor oplevelserne løftes til øget bevidsthed. Forankre dagens introducerede teknikker. Fremme transfer.

2. Mødegang (Parken)		Særlige opmærksomhedspunkter	
		Nedsæt information om baggrund for aktiviteter	
		Præsentere nye øvelser/flere redskaber i samme omgivelser.	
	Tid	Aktivitet	Formål
Ankomst (10 min)	13.00 - 13.40	-Deltagerne kommer selv til bålstedet -Hånd og velkommen til alle -Sætte sig med en kop kaffe eller te	Rolig ankomst i en genkendelig sætning. Tryghed, støtte, nærvær i krop og sind.
"Tjek ind" Nærvær øvelse (5 min)	13.40 - 13.45	B -Sæt tal egen "dagsform" fra 1-10 -Guidning af opmærksomhed mod åndedræt og videre til sansning af naturen.	Læg mærke til "hvordan har jeg det endelig" Facilitere kropslig og mentalt nærvær. Fremme mental overskud til at være til stede. Skabe en kort hjernepause.
Velkomst (20 min)	13.45 - 14.05	A -Præsentation af dagens program -Opsamling, Siden sidst; Tanker efter sidste gang. Observationer af mental status (lige efter, samme dag, dagen efter??). Hjemmeøvelser.	Skabe tryghed og overblik over dagen. Høre forskellige perspektiver og tanker om at øge bevidstheden om egne oplevelser og få inspiration til måder at arbejde med hjemmeøvelser Understøtte en transfer
Bevægelser / leg (15 min)	14.05 - 14.20	B -Rundforvirring + gentagelse navneleg fra sidst men i en kortere udgave.	Grin sammen, se og høre de andre og selv sige noget højt mod at fremme relationsdannelse og tryghed i gruppen. Løsne op for kropslige spændinger. Genererer varme.
Stillepauser – rammesat (5 min)	14.20 - 14.25	A Sidde stille og kigge ind i bålet	Hjernepause Fremme aktiviteten i det parasympatiske nervesystem Øge mentalt nærvær
Grounding (10 min)	14.20 - 14.30	A -Klap hele kroppen med faste klap + massage nakke, hovedbund og ansigt med faste langsomme strøg - Simpel vejtrækningsøvelse med inddragelse af bevægelse, inspireret af Qi gong -Kort kropslige tjek ud (opm. Ned i kroppen)	Stimulering af nervus vagus og den proprioceptive sans. Øge det neurologiske fokus ned i kroppen, fremme kropsskema i cortex, øge at mærke kroppen, nedsætte produktionen af stresshormoner. Fremme fleksibilitet af arousalregulering. Kropslig og mental nærvær. Genererer varme. Træne i at mærke kropslig feedback.
Sanseaktivitet (20 min)	14.30 - 14.50	B -Stillegang med fokus på jorden -Opsamling/deling. Hvad lagde du mærke til under øvelsen? Hvad var din oplevelse?	Træner at rette opmærksomheden mod "nuet" Fremme mental og kropslig nærvær, samt fremme restituerende processer. Træne i at registrere den sansede oplevelse og sætte ord på.
Pause	14.50 - 15.05	A Der er kaffe og kage omkring bålet, med mulighed for hyggesnak eller egen stilletid.	Skab rum for at kunne trække sig. Skabe rum for at tale frit sammen. Relationsdannelse.
Naturfortælling Symbolik (10 min)	15.05 - 15.25	B -Fortælling om syre og røllike -Naturens som et forråds-kammer og nødvendigheden heraf for os, At sikre forråd til svære tider/vinter. -Fællessnak symbolik og metafor -Indbyd til snak om hvad de har erfaringer med at samle	Skabe fascination og mulighed for spejling af egne processer og derigennem åbne for yderligere refleksioner. Fremme naturforbundethed. Fremme snak og fællesrefleksion, samt fremme følelsen at bidrage med egen viden, understøtte identitet.
Længere liggende nærvær øvelse (20 min)	15.25 - 15.45	A -Liggende/siddende på liggeunderlag -Guidet kropsscanning -Tid til blot at ligge -Støtte til rette opmærksomhed ud mod omgivelserne	Kropsligt nærvær. Facilitere aktivitet i det parasympatiske nervesystem mod mental og kropslig ro og afslapning. Fremme af restituerende processer
Refleksion (5 min) Afrunding	15.45 - 16.00	B -Stilhed, hvordan er "dagsform" nu fra 1-10. - Tallet skrives i logbog, sammen med egne refleksioner over dagen. - Hjemmeøvelse (Afprøv stille gang med fokus på underlaget) -Invitere til spørgsmål over dagen -Info om næste gang; tid, mødested, indhold.	Faciliter en proces hvor oplevelserne løftes til øget bevidsthed. Forankre dagens introducerede teknikker. Fremme transfer.

3. Mødegang (Skoven)			Særlige opmærksomhedspunkter Nye omgivelser, gentag kendte aktiviteter
	Tid	Aktivitet	Formål
Samling og fælles gang til Parken (10 min)	13.30 – 13.40	A + B -Mødes på parkeringspladsen ved indgangen til skoven -Hånd og velkommen til alle -Vi går samlet til samlingspladsen om bålet	Nedsætte kraven til at finde mødestedet Fremme tryghed ved at være i nye omgivelser Føle sig velkommen.
Ankomst (5 min)	13.40 – 14.45	A -Der tændes bål -Kaffe og te serveres	Mærker tryghed ved kendt sætning trods nye omgivelser
"Tjek ind" Nærværsværdsøvelse (5 min)	13.45 – 13.50	B -Sæt tal egen "dagsform" fra 1-10 -Guidning af opmærksomhed mod åndedræt og videre til sansning af naturen.	Læg mærke til "hvordan har jeg det i dag" Facilitere kropslig og mentalt nærvær. Fremme mental overskud til at være til stede. Skabe en kort hjernepause.
Velkomst (15 min)	13.50 – 14.05	A -Præsentation af dagens program -Opsamling, Siden sidst; Tanker efter sidste gang. Hjemmeøvelser. Facilitere samtale om energiforvaltning + Over hvordan øvelserne i naturen kan bidrage til restorative pauser i hverdagen	Skabe tryghed og overblik over dagen. Øge bevidstheden om egne oplevelser og få inspiration til måder at arbejde med hjemmeøvelser. Høre forskellige perspektiver og tanker til at åbne nye refleksioner.
Grounding (10 min)	14.05 – 14.15	A -Stærk kroppen til alle sider og afslut med faste tryk over ansigtet. -Ryst kroppen -Sving med kroppen så armene "klasker" ind mod kroppen, først ved hofter, da mave, derefter brystkasse. Guid tempo fra lille til kraftigt nedadgående bevægelse til lille. -Vejrtrækningsøvelse med inddragelse af bevægelse inspireret af Qi gong (udvidelse af samme øvelser fra sidste møde gang) -Kort kropslige tjek ud (opm. Ned i kroppen)	Stimulering af den proprioceptive sans. Øge det neurologiske fokus ned i kroppen, fremme kropsskema i cortex, øve at mærke kroppen, nedsætte produktionen af stresshormoner. Fremme fleksibilitet af arousal regulering. Kropslig og mental nærvær. Stimulering af nervus vagus Genererer varme. Træne i at mærke kropslig feedback.
Sanseaktivitet (15 min)	14.15 – 14.30	B -Guidet nærværsgang i 3 niveauer – jord, øjenhøjde, himmel -Opsamling/deling. Hvad lagde du mærke til under øvelsen? Hvad var din oplevelse?	Fremme mental og kropslig nærvær, samt fremme restituerende processer. Træner at registrere den sansede oplevelse og sætte ord på.
Bevægelser / leg (20 min)	14.30 – 14.50	B -Pindeleg Alene, balancere tværpind på to andre pinde. To og to, kaste pinde til hinanden. Alle mod alle, bevare egen pind på håndryg og skub andres pinde ned fra deres hænder.	Grin sammen, se og høre de andre og selv sige noget højt mod at fremme relationsdannelse og tryghed i gruppen. Løsne op for kropslige spændinger. Genererer varme.
Pause	14.50 – 15.05	A Der er kaffe og kage omkring bålet, med mulighed for hyggesnak eller egen stille tid.	Skab rum for at kunne trække sig. Skabe rum for at tale frit sammen. Relationsdannelse.
Gang til næste "naturrum" (5 min) liggende nærværsværdsøvelse (25 min)	15.05 – 15.35	A -Liggende/siddende på liggeunderlag -Guidning til fokus i ned i kroppen -Naturfortælling om træernes kommunikation. -Tid til blot at ligge -Støtte til rette opmærksomhed ud i skoven -Opsamling "Hvordan har det været for dig"	Kropsligt nærvær. Facilitere aktivitet i det parasympatiske nervesystem mod mental og kropslig ro og afslapning. Fremme af restituerende processer. Skabe fascination og naturforbundethed. Bevidst gøre egen oplevelse.
Refleksion (5 min) Afrunding	15.40 – 16.00	B -Stilhed, hvordan er "dagsform" nu fra 1-10. - Tallet skrives i logbog, sammen med egne refleksioner over dagen. -Hjemmeøvelse (Find et natursted tæt ved dit hjem, hvor du oplever det som særligt rart blot at "være") -Info om næste gang; tid, mødested, indhold.	Facilitere en proces hvor oplevelserne løftes til øget bevidsthed. Forankre dagens introducerede teknikker. Fremme transfer.

4. Mødegang (Skoven)				Særlige opmærksomhedspunkter
				Styrke egen evne til at mærke hvor lang tid der giver mening at være i den guidet aktivitet
				God afrunding
	Tid		Aktivitet	Formål
Ankomst (10 min)	13.00 - 13.40		-Deltagerne kommer selv til bålstedet -Hånd og velkommen til alle -Sætte sig med en kop kaffe eller te	Rolig ankomst i en genkendelig sætning. Tryghed, støtte, nærvær i krop og sind.
"Tjek ind" Nærvær øvelse (5 min)	13.40 - 13.45	B	-Sæt tal egen "dagsform" fra 1-10 -Guidning af opmærksomhed mod åndedræt og videre til sansning af naturen.	Læg mærke til "hvordan har jeg det i dag" Facilitere kropslig og mentalt nærvær. Fremme mental overskud til at være til stede. Skabe en kort hjernepause.
Velkomst (5 min)	13.45 - 13.50	A	-Præsentation af dagens program -Opsamling, Siden sidst; Hjemmeøvelser.	Skabe tryghed og overblik over dagen. Øge bevidstheden om egne oplevelser og få inspiration til måder at arbejde med hjemmeøvelser.
Grounding (10 min)	13.50 - 14.00	A	-Stræk kroppen i den retning der føles rart -Ryst hele kroppen og hop hvor armene tages med kraft på den nedadgående bevægelser. -Gå til et træ og pres kroppen hårdt mod træet. Skift position undervejs. -Kort kropslige tjek ud (opm. ned i kroppen)	Stimulering af nervus vagus og den proprioceptive sans. Øge det neurologiske fokus ned i kroppen, fremme kropsskema i corteks, øve at mærke kroppen, nedsætte produktionen af stresshormoner. Fremme fleksibilitet af arousal regulering. Kropslig og mental nærvær. Genererer varme. Træne i at mærke kropslig feedback.
Sanseaktivitet (15 min)	14.00 - 14.15	B	-Sansekort; Træk et kort fra bunken som beskriver en sans som deltagerne bruger til at rette fokuseret opmærksomhed mod omgivelserne. -Når man mærker at man ikke kan holde koncentrationen på sansen, går man op og bytter sit kort. -Opsamling/deling. Hvad lagde du mærke til under øvelsen? Hvad var din oplevelse?	Træner at rette opmærksomheden mod "nuet" Fremme mental og kropslig nærvær, samt fremme restituerende processer. Fremme self-efficacy. Træne i at registrere den sansede oplevelse og sætte ord på.
Bevægelser / leg (15 min)	14.15 - 14.30	A	-To og to; Tælle til tre sammen ved skiftevis at sige et tal og starte forfra hver gang med kommer til tre. Skift derefter et tal ud med en natur/dyre lyd og en bevægelse. Efter lidt tid skifte endnu et tal ud med lyd og bevægelse	Grin sammen, se og høre de andre og selv sige noget højt mod at fremme relationsdannelse og tryghed i gruppen. Løsne op for kropslige spændinger. Genererer varme.
Længere liggende nærværøvelse (20 min)	14.30 - 15.00	B	-Liggende/siddende på liggeunderlag -Guidet åndedrætsøvelse, 4:8:8, bølgeåndedræt -Guidet afspænding -Tid til blot at ligge -Støtte til rette opmærksomhed ud mod omgivelserne	Kropsligt nærvær. Facilitere aktivitet i det parasympatiske nervesystem mod mental og kropslig ro og afslapning. Fremme af restituerende processer
Pause	15.00 - 15.15		Der er kaffe og kage omkring bålet, med mulighed for hyggesnak eller egen stille tid.	Skab rum for at kunne trække sig. Skabe rum for at tale frit sammen. Relationsdannelse.
Refleksion (5 min)	15.15 - 16.00	B	-Stilhed + "dagsform" nu fra 1-10 -Semistruktureret gruppeinterview -Udlevering af spørgeskema	Styrke refleksioner hos deltagerne og øge deres bevidstheden om 3hvilke elementer der har haft en positiv virkning hos dem. Fremme transfer
Evaluering (30 min)				
Afrunding			-I talesæt muligheden for at mødes fx en gang om måneden og tage kaffe og en stol med her ud i skoven.	Indsamle viden om deltagernes oplevelser af forløbet Facilitere mulighed for at de skaber et fællesskab hvor de sammen kan etablere udevanger med inspiration fra forløbet

Diskussion

Undervejs i forløbet har vi observeret deltagernes reaktioner og tilbagemeldinger og reflekteret over vores egne roller som undervisere. Sammen med afviklingen af det semistrukturerede gruppeinterview og spørgeskemaerne, har det resulteret i mange brugbare erfaringer. Vi har udvalgt de mest relevante og samlet dem i temaerne, som vi forholder os til herunder.

Restorative oplevelser

Deltagerne gav generelt udtryk for at have fået mange positive oplevelser med sig fra naturforløbet, og har sat ord på, at de har oplevet en restorativ effekt.

“.. jeg (har) altid haft store problemer med det der med at slappe af og finde ro og så er jeg endelig meget overrasket over første gang hvor... sådan, hvor vi lå nede i parken, at jeg rent faktisk kunne finde ro... det var meget overraskende, det er ikke rigtig noget jeg har prøvet før”

“..så afslappet man kan blive af at ligge der... det er helt vildt... det synes jeg virkelig har været fantastisk...”

Aktiviteten, som deltagerne her henviser til, er den lange nærværsøvelse. Vi valgte at prioritere denne højt, da deltagernes respons var meget positiv. At elementerne i denne aktivitet angiveligt har været virksomme, og deltagerne har oplevet den ønskede restorative effekt, stemmer overens med, hvad litteraturen beskriver (Corazon et al., 2018; Kaplan, 1995).

Palsdottir et al (2020) undersøgte effekten af NBR på PSF ved hjælp af Mental Fatigue Scale og fandt en større men ikke-signifikant effekt i interventionsgruppen end i kontrolgruppen. Flere af vores deltagere oplevede ligeledes at være blevet mindre trætte.

“Jeg har også oplevet det der med at blive spurgt, når jeg kommer hjem - skal du ikke hen og hvile dig... ik’?... sååå... nej, det skal jeg ikke... man får bare mere energi af det...”

Det kan overvejes, om den restituerende effekt kan resultere i en længerevarende positiv effekt i forhold til PSF. I givet fald vil det være aktuelt at undersøge nærmere jævnfør det paradoks, som nævnes af English et al (2023) om trætheden som en barriere i sig selv for at mennesker med erhvervet hjerneskade kan engagere sig i de restituerende aktiviteter, der netop har til formål at reducere selvsamme træthed.

Sociale relationer og fællesskabsfølelse

Det legende aspekt i naturen var en af vores tilgange til at nå målet om at give deltagerne positive sociale oplevelser i naturen.

“men vi har det jo sjovt... der er tit der bliver grinet lidt... og.. jeg har altid holdt på at den bedste medicin det er latter”

“der hvor vi skulle kaste pind til hinanden der... der har man det jo sjovt og så sent som i dag ikke... lave lyde... op og op... altså det bliver sjovt...”

Når legen bliver til den positive sociale oplevelse, som citaterne her illustrerer, og når legen bidrager til at deltagerne oplever, at de “kommer lidt tættere på hinanden” og “føler sig trygge” tyder det på, at legene har været en vigtig og medvirkende faktor i at opbygge sociale relationer.

“De der lege der... det der med at man tager en pind og fægter eller hvad det nu er man gør... det giver noget humør.. til at bevæge sig lidt mere... man får grinet lidt, og det gør også at man **kommer lidt tættere på hinanden**”

“man **føler sig tilpas**.. det er nemmere at gå ind i alle de der øvelser ... og så kan man også skabe sig tosset... det kan være meget nyt for mange... men det gør man jo hvis man **føler sig tryk**...”

De positive sociale oplevelser kan ved flere gentagelser og over længere tid formodes at styrkes yderligere og dermed medvirke til den afledte sundhedsfremmende effekt (Aadal et al., 2023)

“Det man måske kan sige det var, at hvis det var et længere forløb... så kan man sige... at nu begynder vi at interessere os for hinanden...”

Naturfortællingerne, som fascinerer og derigennem kan skabe en tættere kontakt og forbundethed til naturen, kan også medvirke til at skabe en yderligere tryk, tillidsfuld og nysgerrig stemning, som igen kan åbne mere op for at turde “skabe sig tosset” og lege endnu mere. Således kan de forskellige elementer i naturforløbet forstærke hinanden.

Ovenstående er vigtige faktorer i at skabe et tillidsfuldt og trygt rum, hvor deltagerne øger kapaciteten til ny læring. Læring som vi har “pakket” ind i legende, sansende og nærværende aktiviteter i naturen. Det tyder på, at deltagerne har oplevet tiden i naturen som et frirum, hvor der netop ikke er blevet stillet krav til deres kognition.

“Mange af de informationer vi får, det er heller ikke noget der fylder ret meget... oppe i hovedet af en... hvis man ikke er så god til den slags... det er ikke sådan så tungt... hovedet er meget let hver gang...”

Der var generelt en opfattelse blandt deltagerne, at det ikke var så “langhåret” at deltage i naturforløbet, som nogle ellers har oplevelsen af i indendørs forløb.

... man har ikke nogen fornemmelse af at I vil have os i en bestemt retning... og det er det som ligger i det langhårede... man kan sige, hvis vi lavede de her processer inden for... så ville det ikke have samme virkning..."

"Det er ikke så højtideligt... hvis det er terapi og man sidder inde i nogle rammer som er... så bliver det måske lidt mere højtideligt... jeg synes faktisk det er ret vigtig"

Hvis det "blot at være" i naturen sammen og det at flytte fokus fra målgruppens udfordringer til det de kan og det de sanser, kan medvirke til, at forløbet ikke opleves som terapeutisk og langhåret, kan det have en betydningsfuld forskel for, om målgruppen kan engagere sig i de restituerende aktiviteter. Det kan være et vigtigt punkt at være opmærksom på fremover. Dette underbygges af Vibholm et al.'s betragtninger om naturen som medterapeut (Vibholm et al., 2023) og et andet studie, som påpeger, at målgruppens væsentlige rehabiliteringsbehov i forhold til at opnå øget livskvalitet, er at understøtte basale livsaspekter som relationer, autonomi, samt almene psykiske behov snarere end fokus på sygdom og funktionsnedsættelser (Aadal et al., 2023).

Naturmiljøet

Palsdottir et al (2020) oplevede, at compliance blandt deltagerne i det svenske naturbaserede rehabiliteringsstudie NASTRU var højt, når interventionen foregik i et let tilgængeligt område og tæt på lokationen for den øvrige rehabilitering. Beliggenheden talte således for at benytte parken ved sundhedscentret, som er nemt tilgængeligt. Vores vurdering af parkens svage restorative naturkvaliteter var årsag til, at vi valgte at flytte naturforløbet ud til skoven. Dette blev bekræftet af deltagernes oplevelser.

"og det er der lige i forbindelse med hospi og med sygehuset... I min hjerne er det lidt forbundet med sygdom ikke..."
"Jeg mente heller ikke at det var dårligt i parken... det er bare omgivelserne, der gjorde at man falder mere til ro her (Skoven)..."

En deltager fortæller, at hun oplevede at falde helt til ro i skovbunden, hvilket hun aldrig ville gøre ved samme øvelse udført inde i en gymnastiksal. Hun var forundret over den markante virkning i skoven, da der jo var mange flere lyde og stimuli fra naturen. Dette stemmer overens med den eksisterende viden fra studier af samme målgruppe, hvor det belyses, at indendørs lyde blev opfattet som negative og førte til følelser af stress, mens de omgivende lyde fra skoven blev opfattet som beroligende og behagelige, hvilket førte til en følelse af sindsro (Vibholm et al., 2023).

Transfer

Flere af deltagerne giver udtryk for en oplevelse af positive forandringer i deres mentale tilstand fra de kom til de gik, hvilket de er blevet opmærksomme på gennem de korte refleksionsøvelser, hvor de har fået tid og rum til at mærke efter og vurdere hvordan de havde det.

"mine tal har altid forandret sig.. sådan.. jeg har f.eks. haft 6 og det bliver så til 8 når jeg tager herfra... altså det har været en øgning af tilpasheden ..fra jeg kom og til jeg tager hjem... Der har hver gang været en øgning af tallet, (...) og den har ikke ligget på nogle øvelser eller noget... man har bare været i det..."

Disse korte refleksionsøvelser har været en del af programmet netop med hensigten om at få deltagerne til at overveje, hvad oplevelserne i naturen har givet dem af brugbare erfaringer, som de kan tage med videre fra forløbet. For at nå skridtet videre i denne erkendelsesproces og nå til en bevidsthed herom jf. body-mind modellen (figur 3) vil et længere forløb være at foretrække.

Opsamling

Ud fra vores egne subjektive observationer samt deltagernes feedback på dette korte naturforløb har vi nået vores mål om at "vores" lille gruppe af de skønne dejlige mennesker, som af forskellige årsager er blevet ramt i livet af en lav til moderat hjerneskade, har oplevet naturens potentiale for at give dem en restituerende effekt.

Da projektet har været en del af vores uddannelse og derfor hverken kan kategoriseres som et pilot- eller forskningsstudie, kan vi stadig kun gisne om, hvorvidt vores opbygning, tilgang og tilrettelæggelse af naturforløbet her med fokus på restitution gennem naturens sansestimuli, kan være en brugbar metode fremover inden for NBR til at fremme hjerneskaderamtes menneskers rehabiliteringsproces og derigennem skabe forudsætninger for at opnå bedre trivsel og livskvalitet. De positive erfaringer vi har indhentet gennem forløbet, vil dog være brugbare at bygge videre på til planlægningen af fremtidige forskningsprojekter, der kan belyse området yderligere.

Litteraturliste

- Andersen, M. M., Kiverstein, J., Miller, M., & Roepstorff, A. (2023). Play in predictive minds: A cognitive theory of play. *Psychological Review*, 130(2), 462–479.
<https://doi.org/10.1037/rev0000369>
- Bekke-Hansen, S., Zhang, G., Corazon, S. S., & Stigsdotter, U. (2023). The Inaccessible Nature of Accessible Nature—How the Concepts of Behavioural Settings and Affordances Can Support the Design Process of Physically and Socially Inclusive Natural Environments with a Potential Health- Promoting Effect for People with Mobility Disabilities. I M. Mostafa, R. Baumeister, M. R. Thomsen, & M. Tamke (Red.), *Design for Inclusivity* (s. 175–183). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-36302-3_13
- Corazon, S. S., Poulsen, D. V., Sidenius, U., Christoffersen, M., Djernis, D., & Stigsdotter, U. K. (2018). *Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi* [Københavns universitet].
https://static-curis.ku.dk/portal/files/188678014/Konceptmanual_for_Nacadias_naturbaserede_terapi_jeal_web.pdf
- English, C., Simpson, D. B., Billinger, S. A., Churilov, L., Coupland, K. G., Drummond, A., Kuppuswamy, A., Kutlubaev, M. A., Lerdal, A., Mahmood, A., Moseley, G. L., Pittman, Q. J., Riley, E. A., Sutherland, B. A., Wong, C. H., Corbett, D., & Mead, G. (2023). A roadmap for research in post-stroke fatigue: Consensus-based core recommendations from the third Stroke Recovery and Rehabilitation Roundtable. *International Journal of Stroke*, 17474930231189135. <https://doi.org/10.1177/17474930231189135>
- Grahn, P., Ivarsson, C. T., Stigsdotter, U., & Bengtsson, I.-L. (2010). *Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden*, p. 116-154.

https://www.researchgate.net/profile/Patrik-Grahn/publication/234074457_Using_affordances_as_a_health-promoting_tool_in_a_therapeutic_garden/links/0fcfd50ed8745cfc8f000000/Using-affordances-as-a-health-promoting-tool-in-a-therapeutic-garden.pdf

Johansson, B., Bjuhr, H., & Rönnbäck, L. (2012). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) improves long-term mental fatigue after stroke or traumatic brain injury. *Brain Injury*, 26(13–14), 1621–1628. <https://doi.org/10.3109/02699052.2012.700082>

Joschko, L., Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Hinse, M. (2023). Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature—A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2167. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032167>

Jørgensen, G., Vejre, H., Stigsdotter, U. K., Byrgesen, O., Refshauge, A. D., & Sidenius, U. (2014). *Konceptmodel Helseskoven Octovia En model for design af grønne områder med oplevelsesværdier, der fremmer et godt mentalt helbred* [Institut for Geovidenskab, Københavns Universitet].

https://ign.ku.dk/octovia/bokse/konceptmodel/Octovia_Konceptmodel.pdf

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kristensen, H. K., & Schou, A. S. B. (2020). *Ergoterapi ved kognitive dysfunktioner Aktivitetsbaserede tilgange*. Munksgaard.

Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Persson, D., Thorpert, P., & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-

related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.11.016>

Pálsdóttir, A., Stigmar, K., Norrving, B., Grahm, P., Petersson, I., Åström, M., & Pessah-Rasmussen, H. (2020). The nature stroke study; NASTRU: A randomized controlled trial of nature-based post-stroke fatigue rehabilitation. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 0. <https://doi.org/10.2340/16501977-2652>

Seamon, D., & Sowers, J. (2008). *Place and Placelessness*, Edward Relph. <https://doi.org/10.4135/9781446213742.n5>

Sidenius, U., Stigsdotter, U. K., Varning Poulsen, D., & Bondas, T. (2017). “I look at my own forest and fields in a different way”: The lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(1), 1324700. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1324700>

Silva, A., Matos, M., & Gonçalves, M. (2023). Nature and human well-being: A systematic review of empirical evidence from nature-based interventions. *Journal of Environmental Planning and Management*, 1–58. <https://doi.org/10.1080/09640568.2023.2227761>

Socialstyrelsen. (2021). *Rehabilitering af voksne med kompleks erhvervet hjerneskade* (2. udgave, Bd. 2021). Socialstyrelsen.

Vibholm, A. P., Christensen, J. R., & Pallesen, H. (2020). Nature-based rehabilitation for adults with acquired brain injury: A scoping review. *International Journal of Environmental Health Research*, 30(6), 661–676. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1620183>

Vibholm, A. P., Pallesen, H., Christensen, J. R., & Varning Poulsen, D. (2023). Nature-based rehabilitation—experiences from patients with acquired brain injury: An explorative

qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 1–10.

<https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2274874>

Aadal, L., Hundborg, M. O., Pallesen, H., & Steensgaard, R. (2023). A meaningful everyday life experienced by adults with acquired neurological impairments: A scoping review. *PLOS ONE*, 18(10), e0286928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286928>