



**Guide til terapicentre og  
erhvervsuddannelsesinstitutio  
ner om miljøterapi til  
stofmisbrugere**



# INDHOLDSFORTEGNELSE



ET

## 02 1. Introduktion

03 1.1 Hvorfor denne vejledning

03 1.2 Definition af miljøterapi

04 1.3 Nuværende brug af miljøterapi i projektlandene

TO

## 08 2. Analyse af det positive potentiale ved miljøterapi

08 2.1 Fordele ved miljøterapi

11 2.2 Potentielle barrierer for implementering af miljøterapi

12 2.3 Konklusion

TRE

## 15 3. God praksis inden for miljøterapi

15 3.1 God praksis fra Tyskland

18 3.2 God praksis fra Spanien

20 3.3 God praksis fra Grækenland

22 3.4 God praksis fra Portugal

25 3.5 God praksis fra Danmark

FIRE

## 30 4. Tips til implementering

FEM

## 33 5. anbefalinger

## 35 Referencer

---

# KAPITEL ET

INTRODUKTION





# 1. INTRODUKTION

Stofmisbrug er en af de største udfordringer for samfundene i EU. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er alkoholforbruget pr. indbygger i EU det højeste i verden. Miljøterapi er en formel form for terapeutisk behandling, der involverer udendørs aktiviteter i naturen (f.eks. havearbejde, udendørs motion, cykling osv.). Dens fordele kan have en enorm indflydelse på rehabiliteringsprocessen for mennesker, der lider af stofmisbrug. På trods af den forskning, der er udført inden for miljøterapi og dens positive virkninger på helbredsproblemer, bruges denne metode stadig ikke inden for stofmisbrug i Europa.

For at udfylde dette hul har projektet Eco-Therapy for people with substance abuse disorders til formål at udvikle undervisningsmateriale og interaktive træningsressourcer inden for miljøterapi til uddannelses- og terapicentre, undervisere og rådgivere. En af disse ressourcer er denne guide. Vejledningen er rettet mod erhvervsuddannelses- og terapicentre og beskriver fordelene og de bedste metoder til at bruge miljøterapi. Den giver også praktiske retningslinjer for afholdelse af erhvervsuddannelseskurser i miljøterapi.

Eco-Therapy er et toårigt projekt, der har til formål at udvikle og forbedre de professionelles færdigheder, så de bedre kan støtte mennesker med afhængighedsproblemer ved at introducere en innovativ tilgang til miljøterapi på erhvervsuddannelsesinstitutioner og behandlingscentre.

Guiden er baseret på resultaterne af skrivebords- og feltundersøgelser udført af projektpartnerne i Tyskland, Spanien, Danmark, Grækenland og Portugal. Skrivebordsundersøgelsen bestod af en kortlægning af bedste praksis inden for miljøterapi på lokalt, nationalt og EU-plan og desuden undersøgelser af nuværende læseplaner med det formål at identificere huller. Feltundersøgelsen bestod af interviews med fagfolk og undervisere om miljøterapi og dens potentiale. I hvert partnerland blev stof- og alkoholmisbrugsrådgivere, undervisere fra erhvervsuddannelsesinstitutioner og også repræsentanter for terapicentre interviewet.

## 1.1 HVORFOR DENNE VEJLEDNING

De gavnlige virkninger af kontakt med naturen på psykologisk velvære har været anerkendt siden oldtiden. Det var dog først for nylig, at forskere undersøgte disse virkninger ved hjælp af eksperimentel forskning (Buzzell & Chalquist, 2009; Jordan & Hinds, 2016), og udtrykket miljøterapi blev for nylig opfundet for at henvise til "den helbredelse og vækst, der næres af sund interaktion med jorden" (Clinebell, 1996). I dag er miljøterapi (eller naturbaseret terapi) kendt som en terapeutisk tilgang, der bruger naturlige udendørsarealer til at fremme menneskers velbefindende (Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen & Sigdotter, 2018).

På trods af potentialet, som understøttes af relevant forskning, er miljøterapi endnu ikke blevet brugt og indført i erhvervsuddannelserne for nogen form for faggrupper. På den anden side har desk research udført i alle lande i konsortiet også vist, hvordan miljøterapi, selvom det er kendt, ikke regelmæssigt bruges som en hovedbehandling i terapicentre, men som en alternativ terapi. Et andet formål med denne guide er derfor at kaste mere lys over potentialet i miljøterapi som en terapeutisk metode og at nedbryde nogle af de fordomme, der omgiver metoden. I guiden vil vi fremhæve styrkerne og mulighederne ved terapien og komme med forslag til, hvordan man kan adressere og arbejde med barrierer i brugen af miljøterapi som en terapeutisk metode på erhvervsuddannelser og terapicentre.

## 1.2 DEFINITION AF MILJØTERAPI

Miljøterapi er et paraplybegreb, der omfatter forskellige praksisser (Chaudhury & Banerjee, 2020). Socialt og terapeutisk havebrug omfatter aktiviteter som passiv påskønnelse af haver, aktivt havearbejde eller grøntsagsdyrkning. Dyreassisteret terapi bruger tamme dyr (f.eks. hunde, heste, delfiner) til terapeutiske formål. Care farming refererer til den terapeutiske brug af landbrugslandskaber og landbrugsmetoder (f.eks. pasning af dyr, afgrødestyring). Miljøbevarelse, som refererer til at engagere sig i bevarelsesaktiviteter for at fremme sundhed og velvære, falder også inden for grænserne af miljøterapi. Til gengæld omfatter grøn motion gåture og anden fysisk træning i det fri, mens kunst og kunsthåndværk i naturen handler om at lave kunst udendørs eller med naturmaterialer. Den såkaldte vildmarksterapi refererer til interaktionen med naturen på et fjerntliggende sted, der fører til selvopdagelse og forandring, og udendørs adventure-terapi defineres som "en terapeutisk modalitet, der kombinerer terapeutiske fordele ved adventure-oplevelser og -aktiviteter med dem fra mere traditionelle terapiformer" (Newes & Bandoroff, 2004). Endelig er der specifikke miljøterapeutiske teknikker, der fremmer interaktionen med vilde eller semi-naturlige naturområder (f.eks. interaktion med fugle, dyreliv, planter, naturoplevelser eller minder om sådanne interaktioner).

Miljøterapi kan bruges enten som en terapeutisk eller forebyggende tilgang med positive effekter på forskellige aspekter af velvære. En nylig systematisk gennemgang og metaanalyse af virkningerne af naturbaserede udendørsaktiviteter på mental og fysisk sundhed viste, at sådanne aktiviteter fører til forbedringer i depressivt



humør og positiv affekt og til reduktioner i angst og negativ affekt, mens virkningerne på indikatorer for fysisk sundhed var mindre klare (Coventry et al., 2021).

En anden systematisk gennemgang af randomiserede kontrolofforsøg med miljøterapeutiske interventioner hos personer med psykiske lidelser bekræfter disse resultater ved at vise, at praksisser som terapeutisk havebrug, skovterapi og dyreassisteret terapi effektivt kan reducere symptomer på angst, depression, skizofrenispektrum, traume- eller stressrelaterede og stofrelaterede eller vanedannende lidelser (Williams, Barnwell & Stein, 2020).

Specifikt har forskning inden for stofmisbrugsforstyrrelser (SUD) vist, at havebrugsaktiviteter, integrerede eventyrterapiprogrammer og vildmarksterapi er nyttige i stofmisbrugsbehandling (Chaudhury & Banerjee, 2020). For eksempel har terapeutiske havebrugsprogrammer, der er blevet implementeret med fanger med en historie med stofbrug, vist sig at føre til betydelige reduktioner i sårbarhed over for afhængighed (Richards & Kafami, 1999) fjendtlighed, risikotagning, stofbrug og depression ved løsladelsen (Rice & Remy, 1998). Et 3-dages program baseret på integrerede principper fra eventyrterapi, terapeutisk camping og tilbagefaldsforebyggelse førte også til betydelige forbedringer i autonom ophidselse, hyppighed af negative tanker og alkoholtrang blandt 13 personer med SUD (Bennett, Cardone, & Jarczyk, 1998). Miljøterapi er således en lovende terapeutisk tilgang til behandling af psykiske lidelser og specifikt til behandling af SUD.

## 1.3 NUVÆRENDE BRUG AF MILJØTERAPI I PROJEKTLANDENE



Begrebet miljøterapi er meget udbredt i **Tyskland** under forskellige betegnelser. Bogstaveligt oversat er det i de fleste tilfælde naturterapi. De "nye naturterapi" omfatter haveterapi, landskabsterapi, skovterapi, dyreassisteret terapi, grøn pleje, grøn meditation, økologisk sundhed og øko-psykosomatik.

Der findes ingen statsanerkendt uddannelse inden for miljøterapi i Tyskland.

Men der er en næsten uoverskuelig overflod af private udbydere, der tilbyder specialiseret videreuddannelse til folk med en solid uddannelse inden for den pædagogiske, psykologiske eller sundhedsmæssige sektor. Da sektoren ikke er reguleret af staten, er dens professionalisme ikke altid umiddelbart synlig. Der er dog nogle initiativer, som går videnskabeligt til værks og gerne vil undervise i de nyeste videnskabsbaserede metoder og også "certificere" andre udbydere af kurser:

Det tyske institut for naturterapi, skovterapi/skovmedicin og grøn pleje er anerkendt for udviklingen af uddannelsesstandarder for de videnskabeligt baserede nye naturterapi samt fremme af forskning og undervisning.

Kompetencecentret for skovmedicin og naturterapi skaber kvalitetsstandarder for professionel videreuddannelse og træning af skovsundhedstrænere og skovterapeuter.

Hvad angår muligheden for at implementere miljøterapi i **Spanien**, har landet omfattende naturressourcer, hvor miljøterapiaktiviteter kan udføres, med et samlet areal af skove og naturområder på i alt 26.280.281 hektar (52% af det samlede areal af skove og naturområder). Men på trods af den store efterspørgsel på mennesker, der



kunne have gavn af denne form for terapi, og eksistensen af naturlige områder og ressourcer, hvor den kan udføres, er det ikke almindeligt at finde miljøterapi som en del af træningsprogrammer eller som grundlag for terapeutiske centre. Det kan hænge sammen med manglen på lovgivning for denne terapiform. I Spanien betragtes miljøterapi som en alternativ terapi, der kunne indgå i gruppen af naturterapi. På nuværende tidspunkt er der ikke fundet noget officielt dokument, der regulerer lovgivningen for miljøterapi.



I **Portugal** er økologi, som en paraplybetegnelse for de naturbaserede tilgange til helbredelse, også relateret til andre kendte praksisser som "skovterapi", "naturterapi" eller "skovbadning", betegnelser, der er mere almindelige i nogle sydeuropæiske lande. Miljøterapi som begreb er dog et udtryk, der ikke er almindeligt brugt i Portugal. Selvom udtrykket "miljøterapi" ikke er det mest populære i Portugal, er hverken terminologien eller principperne ukendte.

"Skovterapi" er dog den almindeligt anvendte betegnelse. "Skovterapi" og "skovbadning" tilbydes af nogle virksomheder i Portugal til den brede offentlighed, men uddannelse og certificering på disse områder er fortsat forbeholdt ekstra nationale organisationer. Selvom økopsykologi og miljøterapi er ved at få en vis fremtrædende plads i Portugal, ser adgangen til det ud til at være ret begrænset, når det gælder eksisterende tilbud og de målgrupper, der nås.

I **Grækenland** er der en bred vifte af tilbud og initiativer, som ikke er rettet specifikt mod mennesker med et misbrugsproblem, men snarere er rettet mod raske personer, økonomisk sårbare befolkningsgrupper eller i form af at fremme motion i naturen. Derudover har der været flere initiativer rettet mod førskoleundervisning, hvor undervisningen foregår udendørs i naturen.



Et andet initiativ er oplevelsesorienterede økopsykologiske workshops, der tilbydes voksne, unge og børn primært med henblik på personlig udvikling og velvære, men også til terapeutiske formål for mennesker med psykiske lidelser under opsyn af deres terapeut. For mennesker med psykiske lidelser er der også blevet anvendt økoterapeutiske metoder i forskellige psykiatriske institutioner, hvor man f.eks. har implementeret dyreassisterede interventionsprogrammer og terapeutiske havebrugsprogrammer.

Der er dog identificeret meget få anvendelser af miljøterapi inden for misbrugsbehandling. Et af de få eksempler er et socialt reintegrationsprogram, hvor mennesker med SUD og generelt mennesker med psykiske lidelser får mulighed for at deltage i aktiviteter som vedligeholdelse af grønne områder, pleje af landbrug og besøg i drivhuse.



I **Danmark** er miljøterapi som begreb ikke særlig udbredt inden for misbrugsbehandling og rehabilitering, men research på internettet afslører, at begreberne Natural Therapy eller Green Care anvendes som paraplybegreber for forskellige terapeutiske tiltag med naturen som omdrejningspunkt. Selvom begrebet miljøterapi ikke er udbredt i Danmark, er metoderne velkendte og vinder mere og mere indpas i behandlingsmulighederne for forskellige fysiske og psykiske lidelser og udfordringer.

Det er i dag bredt anerkendt, at naturen har "helbredende kræfter" for krop og sind, og flere psykologer afholder bevidst deres sessioner i naturen med fokus på naturens positive indflydelse på psyken.

Syddansk Universitet ved Det Psykologiske og Adfærdsvidenskabelige Fakultet har i et Ph. D forskningsprojekt udviklet en evidensbaseret uddannelse i naturterapi. Den 1-årige uddannelse kaldes NBMC og omfatter 8 moduler af 2-4 undervisningsdage hver. Et andet behandlingsprogram er HB-modellen, der integrerer tre konceptuelle modeller: En bio-psyko-social alkohol- og stofbehandlingsmodel, en holistisk sundhedsmodel og en tilbagefaldsforebyggende terapimodel. Modellen er fuldt kompatibel med: ICD-10 Klassifikation af sygdomme og beslægtede sundhedsproblemer.





---

# KAPITEL TO

ANALYSE AF DET POSITIVE  
POTENTIALE VED  
MILJØTERAPI



# 2. ANALYSE AF DET POSITIVE POTENTIALLE VED MILJØTERAPI

I projektets første fase gennemførte partnerne omfattende national forskning og interviews med eksperter for yderligere at udforske potentialet i miljøterapi. Baseret på denne forskning gennemførte partnerne en SWOT-analyse for at identificere styrker, svagheder, muligheder og trusler.

Missionen i denne fase var imidlertid at udarbejde en guide målrettet erhvervsuddannelsesinstitutioner og terapicentre, som vil skitsere fordelene, bedste praksis og vidnesbyrd om brugen af miljøterapi. SWOT-analysen tjener derfor kun som indikatorer for identificerede styrker, svagheder, muligheder og trusler.

I det følgende vil vi dog primært fokusere på styrkerne og mulighederne ved terapien, der tilsammen beskrives som fordele.

De identificerede svagheder og trusler, der sammen beskrives som potentielle barrierer for implementeringen af miljøterapi, gennemgås kort efterfølgende.

## 2.1 FORDELE VED MILJØTERAPI

Flere faktorer kan indikere en ny og positiv holdning til miljøterapi og dens udbredelse. Det nye og tiltrækkende ved miljøterapi er én ting, kombineret med populariteten af natur og udendørsaktiviteter efter pandemien som en anden faktor. Populariteten af natur og udendørs aktiviteter gælder selvfølgelig for de fleste mennesker generelt, men der synes at være flere åbenlyse fordele ved naturens positive indflydelse på mennesker fra et behandlingsperspektiv.

Overordnet set ser der ud til at være flere fysiske og mentale fordele ved at anvende miljøterapi i behandlingen af alkohol- og stofmisbrug.

Forskning viser forbedringer i rehabiliteringsprocessen som en konsekvens af de positive aspekter ved kontakt med naturen. De observerede positive tegn på denne proces kommer til udtryk som en reduktion af stress- og angstniveauer kombineret med en øget selvbevidsthed, opmærksomhed og selvværd. Denne positive effekt af miljøterapi i misbrugsbehandling har ført til en øget interesse hos mennesker i terapeutiske centre for nye aktiviteter og terapiformer.



Miljøterapi kan bruges enten som en terapeutisk eller forebyggende tilgang med positive effekter på forskellige aspekter af velvære. En nylig systematisk gennemgang og metaanalyse af virkningerne af naturbaserede udendørsaktiviteter på mental og fysisk sundhed viste, at sådanne aktiviteter fører til forbedringer i depressivt humør og positiv affekt og til reduktioner i angst og negativ affekt (Coventry et al., 2021). Specifikt har forskning inden for stofmisbrugsforstyrrelser (SUD) vist, at gartneriaktiviteter, integrerede eventyrterapiprogrammer og vildmarksterapi er nyttige i stofmisbrugsbehandling (Chaudhury & Banerjee, 2020). Desuden har forskning i "skovbadning" vist, at mange former for afhængighed er forbundet med psykiske lidelser som angst, stress og depression. Begrebet opstod i Japan i 1980'erne som en fysiologisk og psykologisk øvelse kaldet shinrin-yoku - "skovbadning" eller "at indtage skovens atmosfære". Ved at lindre psykisk stress kan man forbedre helbredelsesraten (Kotera & Rhodes 2020). I 1990'erne begyndte forskere at studere de fysiologiske fordele ved skovbadning, hvilket gav videnskabelig støtte til det, vi ved fra naturens hånd: tid tilbragt i naturen er godt for vores immunsystem (Li, 2010).



Miljøterapi hjælper med at bryde negative adfærdsmønstre og letter terapiprocesen - anvendt som aktiviteter i naturen, der kan aflede misbrugerens fokus fra vanedannende stimulanser til naturens stimuli og deres positive virkninger på krop og sind ved at reducere negative og påtrængende tanker og tanker forbundet med stofbrug.

De nationale undersøgelser viser også, at for nogle kan miljøterapi faktisk gøre terapisesioner sjove i den forstand, at selvom det også kan være samtaleterapi, opfattes det anderledes og positivt, når det foregår i naturen, sammenlignet med traditionel terapi. Det giver rådgiverne mulighed for at kombinere klientens personlige interesser/hobbyer med terapi i mere klassisk forstand, men i en naturkontekst. Terapien giver således nye metoder til at få adgang til klienterne og vinde deres tillid. Det enkle princip er, at eftersom langt de fleste mennesker har positive oplevelser forbundet med aktiviteter i naturen, kan naturens positive indflydelse bruges i en terapeutisk sammenhæng i misbrugsbehandling, skræddersyet til den enkeltes ønsker og behov.



Undersøgelser beskrevet i de nationale rapporter viser også, at terapien kan fremme tilegnelsen af bløde færdigheder og bæredygtige forestillinger om individuelle værdier, som tidligere var blevet ignoreret.

Baseret på succesoplevelser i naturen, f.eks. at gå 5 km, kan klienterne styrke deres tro på, at andre mål i livet også kan nås. På den måde bliver naturen en kilde til positiv forandring og måske endda en katalysator for nye mål. Det vil øge glæden og motivationen hos den enkelte og muligvis forhindre tilbagefald.

Med øget velvære på grund af effekterne af miljøterapi, vil øget motivation og en øget følelse af nytte være sandsynlige resultater. Desuden kan personlige fremskridt, som et resultat af aktiviteter i naturen, være med til at fremme en større grad af ansvarlighed i beslutningstagningen mod en sundere livsstil generelt.

Mindsket isolation er en af de fordele, der også fremgår af de nationale undersøgelser. I denne sammenhæng er flere af de terapeutiske behandlingstilbud i naturen organiseret som gruppeaktiviteter, hvor folk deler med ligesindede for at bruge aktiviteter i naturen som en terapeutisk intervention for den enkelte. At være sammen med andre kan hjælpe misbrugere til ikke at føle sig alene med deres udfordringer.

Baseret på forskningen ser miljøterapien ud til at fremme en højere grad af klient/rådgiver-kommunikation og forbedring af det terapeutiske bånd. En øget kommunikation mellem klient og rådgiver kan også betragtes som det bedste udgangspunkt for forbedringer i behandlingen og rehabiliteringen af mennesker med stofmisbrug.

I et erhvervsuddannelsesperspektiv er miljøterapi indtil videre ikke eller kun i ringe grad repræsenteret i erhvervsuddannelserne. C-VET-organisationer har fleksible læseplaner, som de kan indarbejde nyt indhold i (så længe det ikke er specifikt certificeret uddannelse), hvilket giver et unikt salgsargument for uddannelse af terapeuter eller terapifaciliteter.

Inden for rammerne af dette projekt er der mange faggrupper, der arbejder med personer med afhængighedsproblemer uden selv at være terapeuter, f.eks. ungdomsarbejdere, socialarbejdere, familiehjælpere osv. For projektet kunne det være mere lovende at skabe træningsindhold til sådanne faggrupper end til psykologer, psykoterapeuter eller lignende. Disse fagfolk er normalt friere i deres valg af metoder end professionelle terapeuter, der i nogle tilfælde er betalt af sygesikringselskaber. Behandling af stofmisbrugsproblemer (SUD), der tilbydes af forskellige faggrupper, kunne drage fordel af en sådan uddannelse, der metodisk forbedrer uddannelsen af praktikanter til at håndtere mennesker med stofmisbrugsproblemer og inkorporerer naturen som en terapeutisk ressource.

Et af formålene med dette projekt er at udarbejde en vejledning målrettet erhvervsuddannelsesinstitutioner og terapicentre, som beskriver fordelene, bedste praksis og vidnesbyrd om brugen af miljøterapi og giver praktiske retningslinjer for, hvordan man implementerer erhvervsuddannelseskurser i miljøterapi. Dette vil give erhvervsuddannelsesinstitutionerne mulighed for at inkludere denne praksis i deres læseplaner.

Men som det blev klart i partnernes SWOT-analyse, er der nogle barrierer, man skal tage højde for, når man implementerer erhvervsuddannelseskurser i miljøterapi. Selv om disse barrierer ikke bør betragtes som en hindring for tilvejebringelse af viden og uddannelse på dette område, vil vi adressere barriererne nedenfor som en bevidsthed i forhold til implementeringen af miljøterapi.



## 2.2 POTENTIELLE BARRIERER FOR IMPLEMENTERING AF MILJØTERAPI

Miljøterapi er endnu ikke bredt anerkendt med sin officielle betegnelse og må konkurrere med en overflod af evidensbaserede uddannelsesprogrammer. Forskning viser, at miljøterapi i flere lande i øjeblikket bruges som en alternativ terapi og ikke som den egentlige behandling af alkohol- og stofmisbrug. Det kan skyldes en misforståelse af terapien som pseudo-terapi på grund af manglende viden om emnet og videnskabelige undersøgelser, der understøtter det, og som betragter miljøterapi som en ikke-videnskabelig eller mindre videnskabelig tilgang.

Mange fagfolk har ikke den nødvendige viden og uddannelse til at anvende miljøterapi som en egentlig behandling, fordi der mangler anerkendt uddannelse på området. For nogle betragtes det som fritidsaktiviteter snarere end terapi, hvilket kan medføre modvilje mod at indføre nye former for terapi eller modvilje mod at indføre nye uddannelsesmuligheder.

En anden identificeret barriere vedrører selve rammerne for udøvelsen af terapien. Disse omfatter behovet for at blive undervist i naturlige områder, som ikke er tilgængelige for alle, kombineret med logistiske og strukturelle ulemper ved centrene (f.eks. placering), hvilket gør det vanskeligt at gennemføre disse aktiviteter, hvis centrene ikke er placeret tæt på naturen. Uforudsigelige vejrforhold kan også bidrage til, at denne terapi ikke vælges som standard.

Fra et individuelt perspektiv bemærkes det, at det måske ikke passer til alle - ikke alle personer er interesserede i udendørs aktiviteter, og terapien er derfor ikke egnet til alle (rådgiver såvel som klient). Det kræver et personligt engagement fra rådgivernes side at tage en uddannelse for at kunne udnytte fordelene ved terapien ordentligt. Af denne grund kan nogle rådgivere finde det vanskeligt at implementere (kræver ressourcer, organisation, infrastruktur). Nogle fagfolk hævder, at det ikke kan introduceres i begyndelsen af terapien, da det kan distrahere klienten fra den terapeutiske proces.

Ny praksis skal være en del af de professionelle terapeutiske protokoler, hvilket kan påvirkes af et behov for validering fra regulerende organer, der forårsager manglende støtte og finansiering til at implementere aktiviteter af denne type i terapicentre på grund af f.eks. ingen omkostningsdækning af sundhedsforsikring. Dette kan føre til vanskeligheder med at indføre ny praksis i offentlige centre. Begrænset plads i læseplanerne er også en faktor, der nævnes, men det er netop det, denne vejledning sigter mod at ændre ved at informere om fordelene ved miljøterapi og inkludere både forslag til indhold i uddannelsen og retningslinjer for, hvordan man implementerer og udvikler en sådan uddannelse.

## 2.3 KONKLUSION

Som nævnt i afsnittet, der beskriver fordelene ved miljøterapi, har terapien sin berettigelse i behandlingen af alkohol- og stofmisbrug. Som det blev gjort klart i de landespecifikke afsnit, er den største udfordring ved terapien manglen på viden om den og dermed dens relativt begrænsede udbredelse.

Der synes dog at være tilstrækkelig motivation til at gå videre med terapien, da den har indlysende fordele, hvad angår behandling. Den nylige interesse for terapien som en terapiform, der bringer mennesker i kontakt med naturen for at udnytte dens terapeutiske, afslappende og revitaliserende egenskaber, ser ud til at skabe en voksende anvendelse i forskellige lande. Mens populariteten af naturen og udendørsaktiviteter gælder for de fleste mennesker generelt, synes der dog at være flere åbenlyse fordele ved naturens positive indflydelse på mennesker fra et behandlingsperspektiv. Forskning viser forbedringer i rehabiliteringsprocessen som en konsekvens af positive aspekter ved kontakt med naturen. De observerede positive tegn på denne proces kommer til udtryk som en reduktion af stress- og angstniveauer kombineret med en øget selvbevidsthed, opmærksomhed og selvværd.

Baseret på forskningen ser miljøterapien ud til at fremme en højere grad af klient/rådgiver-kommunikation og forbedring af det terapeutiske bånd. En øget kommunikation mellem klient og rådgiver kan også betragtes som det bedste udgangspunkt for forbedringer i behandlingen og rehabiliteringen af mennesker med stofmisbrug.



Med hensyn til potentielle barrierer for anvendelsen af miljøterapi er en klar hindring, at terapien endnu ikke er bredt anerkendt med sin officielle betegnelse og skal konkurrere med en overflod af evidensbaserede uddannelsesprogrammer. Mange fagfolk har heller ikke viden og træning til at anvende miljøterapi som en egentlig behandling på grund af manglen på anerkendt træning på området. Ny praksis skal være en del af de professionelles terapeutiske protokol, hvilket kan påvirkes af et behov for validering fra regulerende organer. Dette kan føre til vanskeligheder med at indføre nye metoder som f.eks. miljøterapi i offentlige centre kombineret med begrænset plads i læseplanerne som en anden faktor, der nævnes.

Det er imidlertid missionen med denne guide, at udarbejde en guide målrettet erhvervsuddannelsesinstitutioner og terapicentre, som vil skitsere fordelene, bedste praksis og vidnesbyrd om brugen af miljøterapi og give praktiske retningslinjer for, hvordan man implementerer erhvervsuddannelseskurser i miljøterapi.

Som det fremgår af flere af de gode praksisser, der er beskrevet i afsnittet nedenfor, kan miljøterapi faktisk gennemføres på daglig basis og på en enkel måde, som kan være nyttig for dem, der beslutter sig for at starte med miljøterapi.

I et erhvervsuddannelsesperspektiv synes den potentielle overførbarehed/anvendelighed af terapien til erhvervsuddannelsernes læseplaner indlysende. Med denne guide, der inkluderer god praksis, tilbyder vi nye teoretiske og praktiske ressourcer og viden, der normalt ikke findes i erhvervsuddannelsernes læseplaner. Viden om aktiviteter inden for miljøterapi kan tjene som inspiration og motivation for studerende til at udvikle deres egne aktiviteter med viden, der allerede er erhvervet, eller som vil blive erhvervet takket være fremtidige resultater af miljøterapiprojektet.

---

# KAPITEL TRE

GOD PRAKSIS INDEN FOR  
MILJØTERAPI







# 3. GOD PRAKSIS INDEN FOR MILJØTERAPI

Som en del af projektets fælles forskning i miljøterapi som behandling for alkohol- og stofmisbrug har det været vigtigt at fremhæve god praksis, hvor miljøterapi har gjort en positiv forskel både behandlingsmæssigt og på det individuelle plan.

I dette kapitel præsenteres et udvalg af god praksis, udvalgt i hvert af landene. Med denne samling af god praksis er det ambitionen at inspirere læseren ved at illustrere, hvordan naturen er blevet brugt som et terapeutisk element i behandlingen af afhængighedsproblemer i forskellige nationale kontekster.

## 3.1 GOD PRAKSIS FRA TYSKLAND

### Eksempel 1: Misbrugsforebyggelse og socialt arbejde med naturen

#### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

I dag er forebyggelse af afhængighed ikke længere begrænset til blot at overføre viden om mulige risici forbundet med brugen af bestemte stoffer. I stedet skal forebyggelse af afhængighed i dag være holistisk orienteret mod individet og tage hensyn til hans eller hendes behov såvel som deres livsmiljø for at være effektiv i hverdagen. Målet med forebyggelse af afhængighed er at give folk færdigheder og dermed "værktøjer" til at mestre deres liv og til at kunne håndtere udfordringer. Den vildmarkspædagogiske tilgang handler om at gøre det muligt at opleve "vildmarkens" alsidige kraft som en værdifuld ressource og at bruge den i forbindelse med fremme af sundhed og livsfærdigheder.

#### Målgruppe (eller grupper)

Siden 2006 har projektet kørt vildmarkspædagogiske aktiviteter for at forebygge afhængighed for børn, unge og deres familier. Naturoplevelserne støtter især børn fra socialt udsatte eller misbrugsfamilier i deres personlige udvikling og fremmer en positiv tilgang til naturen.

#### Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)

Projektets vildmarkspædagogiske tilgang er baseret på den såkaldte Coyote Mentoring - en lærings- og undervisningsmetode, der har til formål at genoplive og uddybe forbindelsen mellem mennesker og natur.

Målet er ikke at akkumulere steril viden, men at udvikle et intensivt forhold til naturen og at opfatte den på mange niveauer med alle sanser. Nysgerrighed, entusiasme, spontan interesse, udfordringer, personlige oplevelser og tillid skal vækkes. Rødderne til denne metode kan findes i de oprindelige folks måder at lære og leve på – især hos indianerne i Nordamerika og sanerne i Kalahari i Sydafrika. Denne tilgang er suppleret med resultater fra pædagogik, psykologi og naturvidenskab. (Jf. Quartier, s.66ff.)

Der er ikke noget lærer-elev-forhold, som vi kender det fra vores skoler i den vestlige verden. Den lærende motiveres og styrkes gennem forskellige metoder til at tilegne sig viden og erfaring på egen hånd. Mentoren er helt indstillet på den person, der ledsages, og ved, at han selv også altid er en lærende. Han løsriver sig fra sine egne begreber og intentioner og lægger sine forventninger og mål bag sig.

Coyote-mentoren bruger et repertoire af spørgeteknikker, perceptuelle teknikker og kraften i naturforbindelser til at skabe et sikkert rum for udforskning og opdagelse for den ledsagede person. Dette skaber en uformel, glad atmosfære, og det er ofte først bagefter, at det bliver tydeligt, hvilke nye ting der er blevet lært.

### **Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)**

Vildmarkspædagogik til forebyggelse af afhængighed er en holistisk tilgang. Det anbefales at gennemføre en solid uddannelse i vildmarkspædagogik for at kunne implementere tilgangen.

### **Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater**

At evaluere og vurdere virkningen af en forebyggende foranstaltning er en grundlæggende udfordring, da man aldrig kan vide, hvad der ville være sket uden den forebyggende foranstaltning.

Der er nogle andre indikatorer, der taler for tilgangens kvalitet og effektivitet:

MONDORFER GRUPPEN – som er initiativtager til denne tilgang – består af specialister i misbrugsforebyggelse fra forskellige institutioner i Tyskland, Luxembourg, Belgien og Frankrig. Det interregionale samarbejde i MONDORFER GRUPPEN er baseret på fælles ministerielle aftaler, underskrevet i Mondorf-les-Bains (L) i 1992 og 1998, om at styrke samarbejdet om forebyggelse af afhængighed mellem de fem regioner: Saarland, Département de la Moselle, Storhertugdømmet Luxembourg, Det Tysktalende Fællesskab i Belgien og Rheinland-Pfalz. MONDORFER-GRUPPEN gennemførte allerede i 2005 den første interregionale vildmarkstræning. I mellemtiden er uddannelsen blevet officielt hædret med prisen for FN's årti for biodiversitet 2011-2020 inden for området "Social Nature – Nature for All".

### **Konklusioner**

En repræsentant for projektet siger selv: "Hvis forebyggelse af afhængighed helt enkelt skal forhindre folk i at blive afhængige, er vi nødt til at spørge os selv: Hjælper det, hvis vi tager dem med ud i skoven i et par dage, udsætter dem for vind og regn, efterlader dem uden et varmt bad og spiller et par spil med dem? Så vidt vi ved, er dette mirakel desværre ikke sket. Og alligevel er der sket meget." Vildmarkspædagogik er ikke den eneste måde at forebygge afhængighed på, som virker. Det er ikke for alle klienter, og det er ikke for alle specialister i forebyggelse af afhængighed. Men det kan være et meningsfuldt og nyttigt tilbud.

## Eksempel 2: Fachkrankenhaus Vielbach

### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

Fachkrankenhaus Vielbach er en specialklinik for misbrugsrehabilitering for mænd. Siden 1970'erne har den været pioner i Tyskland med et unikt terapikoncept, der kombinerer medicinsk misbrugsrehabilitering med meningsfulde, naturbaserede terapeutiske tiltag.

### Målgruppe (eller grupper)

Mænd i sociale problemsituationer med alkohol-, medicin-, cannabis- og multiafhængighed.

### Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)

De tilbyder en række forskellige aspekter af miljøterapi. Patienterne har mulighed for at medbringe deres kæledyr. Klinikken har flere trænedede terapiheste og -hunde. I kontakt med dyr har patienterne desuden mulighed for at opleve følelser som hengivenhed, tillid og tryghed på ny. Det anses for at være en god forudsætning for, at syge sjæle kan komme sig, og kræver ikke specifikt trænedede terapidyr. Klinikken holder f.eks. æsler og bjerggeder til dette formål. Derudover tilbyder klinikken også forskellige former for haveterapi. At opleve naturen ved at arbejde i Vielbachs haver og marker frigør patienternes sind til ny tænkning og mere bevidste følelser. Patienterne ser, hvordan små planter vokser til stærke planter. En livlig, symbolsk opmuntring til de vækstkræfter, der er i alle, og som trives med den rette pleje. At være tæt på naturen og arbejde i grønne områder styrker, bringer glæde og fremmer i høj grad succes af din behandling. I haven kan patienterne også lære at spise sund og billig mad, som de selv har dyrket.

### Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)

Vielbach-klinikkens mangesidede tilgang til miljøterapi er ikke let at kopiere ad hoc. Det anbefales at skabe naturoplevelsesrum som haver, stalde med dyr osv. i din institution stykke for stykke og at integrere deres pleje i det terapeutiske arbejde.

### Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater

Siden 1977 har mere end 4000 rehabiliteringsklienter afsluttet deres behandling med succes. Den høje succesrate taler for terapitilgangen. Projektet "naturbaseret afhængighedsterapi", som praktiseres i Vielbach, modtog en pris fra ekspertjuryen for FN's årti for biologisk mangfoldighed som en del af den landsdækkende konkurrence "Social Nature - Nature for All".

### Konklusioner

Desværre er Vielbach det eneste rehabiliteringscenter i Tyskland, der eksplicit fokuserer på naturterapi, selvom succesen bekræfter tilgangen. Det er også muligt for disse terapimetoder at blive dækket af sygesikringen, som man kan se det i Vielbach. Terapifaciliteter ville gøre klogt i at lade sig inspirere af deres eksempel.

## 3.2 GOD PRAKSIS FRA SPANIEN

### Eksempel 1: Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones (Vandring og sund levevis for at komme sig over afhængighed)

#### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

- Nyd at vandre
- At komme ud af centrets rutine
- Arbejd med sund fritid og fritid som en vigtig faktor mod tilbagefald.
- Forbedre personlige og sociale vaner, fremme mellemmenneskelige relationer og viden om miljøet.
- Tilskynd til værdier som samarbejde og tolerance.

#### Målgruppe (eller grupper)

Mennesker med stofmisbrug og afhængighedsproblemer (i dette tilfælde fra CTA Dianova Can Parellada)

#### Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)

I Catalonien, med det formål at arbejde med sund fritid og fritid for at forhindre tilbagefald, organiserede CTA Dianova Can Parellada i juni 2018 en vandreaktivering, hvor 15 medlemmer af centrets afhængighedsbehandlingsprogram gik på en vandrerute gennem Alta Garrotxa. Under denne aktivitet havde brugerne mulighed for at besøge Salt del Brull, et af Gironas naturlige landskaber, og at svømme i Gorg Blau og nyde forbindelsen med naturen. Ifølge medierne varede ruten omkring 5 timer.

#### Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)

Gå ud og nyd en dag med vandring. Bemærk: medbring vand, behageligt tøj og personale, der kan guide dig langs ruten.

#### Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater

Ifølge pressen nød alle brugere dagen og den fysiske aktivitet. De var i stand til at arbejde på forskellige sunde måder i fritiden og have det sjovt.

#### Konklusioner

Implementeringen af aktiviteter som den, der udføres af CTA Dianova Can Parellada i Catalonien, kan være en god praksis for andre centre. Disse aktiviteter, som er meget enkle at organisere og udføre, er til stor gavn for brugerne, som lærer nye værdier og sunde fritidsaktiviteter ved at tilbringe en anderledes dag på centrene.

Kilde (presseartikel): Dianova Spanish Association (Consulted on 25 August 2022).  
Hiking and healthy living to recover from addictions. Available at:  
<https://dianova.es/senderismo-recuperacion-adicciones/>

## Eksempel 2: PERMIND-projektet

### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

- Lær, hvordan du skaber terapeutiske haver baseret på permakulturens principper.
- Mulighed for voksne med psykiske lidelser for at lære af naturen, øge deres selvstændighed, lære nye mennesker at kende, bryde den digitale kløft, være respektfulde over for miljøet.
- Lær en bæredygtig måde at dyrke jorden på
- Træn tværgående kompetencer
- Fremme af integration

### Målgruppe (eller grupper)

Voksne med psykisk sygdom og professionelle, der arbejder med mennesker med alvorlig og langvarig psykisk sygdom. Projektet er udviklet i Spanien, Slovenien, Grækenland og Sverige.

### Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)

Inden for Erasmus+-projekter gennemførte INTRAS Foundation i Valladolid mellem april 2018 og april 2019 PERMIND-projektet. Projektet, der også blev udviklet sammen med andre enheder i Slovenien, Grækenland og Sverige, havde til formål at skabe en online platform for fagfolk, der arbejder med mennesker med psykiske lidelser, så de kan lære at skabe terapeutiske haver baseret på permakulturens principper. Takket være en innovativ tilgang til landbrug, hvor man bruger permakultur i recovery-processen for mennesker med psykiske lidelser, sigter projektet således mod social og erhvervsmæssig integration af disse mennesker.

### Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)

PERMIND-projektet skabte en eLearning-platform for fagfolk, så de kan lære at skabe terapeutiske haver baseret på permakulturens principper.

Desuden skaber de en mobilapp, så de studerende kan interagere og være en aktiv del af deres egen læringsproces.

### Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater

PERMIND-projektet afprøvede sine aktiviteter i hvert af de deltagende lande og involverede omkring 50 personer i løbet af hele året, hvor der blev afholdt fire sessioner.

eLearning-platformen har en læseplan, tutorials, casestudier og instruktioner om "Hvordan man opretter et mix-kooperativ", som kan downloades fra projektets hjemmeside: <https://www.permind.eu/learningplatform/>

## Konklusioner

Selvom PERMIND-projektet er rettet mod en anden målgruppe (mennesker med psykiske problemer), kan det betragtes som en god praksis i forhold til, hvordan man introducerer permakultur og naturarbejde til integrative formål. De materialer, der er udviklet i PERMIND-projektet, kan tjene som inspiration i Miljøterapi-projektet, da de tager udgangspunkt i det samme: brugen af naturen til at forbedre situationen for dårligt stillede grupper. I den forstand kan vi inden for miljøterapiprojektet lære meget af de metoder og den tilgang, der anvendes i dette projekt.

Kilde (projektets hjemmeside): PERMIND. 2018. PERMIND-projektet.  
Tilgængelig på: <https://www.permind.eu/>

## 3.3 GOD PRAKSIS FRA GRÆKENLAND

### Eksempel 1: Adventure Drugs Rehabilitation (ADR) : Eventyrterapiprogram for patienter i rehabilitering for stofmisbrug

#### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

Adventure Drugs Rehabilitation blev skabt i forbindelse med projektet Reintegration Through Sport (RTS), som blev godkendt af Erasmus+: Sport, Small Collaborative Partnerships-programmet.

#### Målsætninger

- Brugen af udendørs sportsaktiviteter til behandling og forebyggelse af brugen af psykoaktive stoffer.
- Anvendelse af Adventure Therapy-metoden baseret på den erfaringsbaserede læringsproces til misbrugsbehandling med henblik på udvikling af livsfærdigheder.
- At fremhæve fysisk aktivitet og sport som et supplerende terapeutisk værktøj i behandlingen og forebyggelsen af afhængighed.
- At forbedre tilgængelighed og lige muligheder for mennesker fra sårbare sociale grupper.

#### Målgruppe (eller grupper)

Patienter i rehabilitering for stofmisbrug



### **Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)**

RTS-projektet havde til formål at fremhæve fordelene ved udendørs sportsaktiviteter og bidrage til at skabe et sikkert miljø, der giver tidligere stofmisbrugere lige muligheder og bidrager til deres behandling og sociale reintegration. Projektets hovedmål var at udvikle og implementere et innovativt træningsværktøj baseret på Adventure Therapy Methodology/Experiential learning process og udendørs sportsaktiviteter for at bidrage til behandlingen og reintegrationen af tidligere stofmisbrugere.

Pilotimplementeringen er designet af Asociación Experientia med henblik på at implementere et oplevelsesbaseret terapiprogram for patienter i rehabilitering for stofmisbrug fra KETHEA, Grækenland. Designet og implementeringen af denne pilot har til formål at udvikle et understøttende værktøj til at levere adventure-baserede interventioner. I pilotimplementeringen brugte facilitatorteamet adventure-oplevelser til at hjælpe med at nå klienternes terapeutiske mål på en 5-dages adventure-tur i naturen. Oplevelserne var klientorienterede og forbundet med planlagte aktiviteter og mål. Klienterne relaterede oplevelserne til deres behandlingsproces og mål gennem diskussioner med facilitatorerne og deres jævnaldrende. Oplevelserne involverede klienterne direkte og hjalp dem gennem refleksion med at gøre oplevelsen konkret og relevant for deres behandlingsplan.

### **Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)**

Programmering i oplevelsesterapi involverer: en planlægningsproces, der tager højde for faktorer som klientens følelsesmæssige modenhed

- niveauer af fysiske færdigheder
  - social udvikling
  - kognitive evner
  - eventuelle mentale eller fysiske handicap
  - en komplet vurdering og diagnose af klientens eller gruppens behov
- 
- Når terapeuten designer og udvælger adventure-aktiviteter, bør han/hun ikke kun fokusere på klienternes eller teamets kliniske mål, men også på klienternes følelsesmæssige og fysiske sikkerhed, hvilket er et unikt aspekt ved denne type aktiv intervention.
  - Omhyggelig analyse af aktiviteter mod behandlingsmål kræver evnen til at vurdere klientens eller gruppens behov samt en forståelse af de aktiviteter, der er valgt til disse specifikke mål.
  - Eventyrterapien bruger en række aktiviteter/oplevelser som målsætning, bevidsthed, tillidsaktiviteter, individuel og gruppebaseret problemløsning, bearbejdning og overførsel.

### Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater

Pilot Implementation Outcome Evaluation af RTS-projektet blev brugt til at vurdere nøjagtigheden, succesen, nytten, værdien, effektiviteten, kvaliteten og virkningen af anvendelsen af en Adventure Therapy-intervention hos patienter i rehabilitering for stofmisbrug. Årsagerne til at udføre resultatevalueringen er at bekræfte, at målene nås, at retfærdiggøre den overordnede effektivitet, at øge viden og identificere styrker eller svagheder ved programmet for at reducere operationelle problemer for at skabe sikrere praksis og øge uddannelsesværdien og endelig at forbedre kapacitetsopbygningen af sundhedspersonale, der arbejder med afhængighedsbehandling. Evalueringen af resultaterne har også til formål at forbedre den politiske beslutningstagning i organisationer, der arbejder med stofmisbrug, ved at indføre alternative rådgivningsteknikker som f.eks. adventure therapy-metoden.

### Konklusioner

Eventyrterapien tilbyder en alternativ terapeutisk tilgang til misbrugsrådgivning. Eventyrterapien har hjulpet misbrugere med at opbygge deres selvtillid og selvværd ved at hjælpe dem med at identificere deres styrker og samtidig give dem mulighed for at overvinde udfordringer, tage ansvar, da de fungerer i virkelige situationer og lever med konsekvenserne af de beslutninger, de træffer. Resultaterne viste også, at adventure-terapi forbedrede gruppesamarbejdet og sammenholdet, da det gav deltagerne mulighed for at dele deres erfaringer gennem aktiviteterne. Endelig lærte deltagerne nye færdigheder, mens de var i stand til at praktisere dem. På trods af begrænsningerne (lille antal deltagere, manglende kontrolgruppe) i pilotimplementeringen viser resultaterne, at adventure-terapi kan fungere som et parallelt eller supplerende terapeutisk redskab til traditionel behandling af afhængighed.

Kilde: Projektets håndbog for misbrugskonsulenter

[https://www.researchgate.net/publication/336074129\\_Adventure\\_Drugs\\_Rehabilitation\\_ADR\\_Adventure\\_therapy\\_program\\_for\\_patients\\_in\\_rehabilitation\\_for\\_substance\\_abuse\\_A\\_Handbook\\_for\\_Addiction\\_Counselors](https://www.researchgate.net/publication/336074129_Adventure_Drugs_Rehabilitation_ADR_Adventure_therapy_program_for_patients_in_rehabilitation_for_substance_abuse_A_Handbook_for_Addiction_Counselors)

## 3.4 GOD PRAKSIS FRA PORTUGAL

### Eksempel 1: Tiílias-coop: et terapeutisk projekt

#### Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion

- Rehabilitering af patienter gennem deres arbejde med naturen
- Bidrag til deres rehabilitering
- Fremme deres inklusion i samfundet

#### Målgruppe (eller grupper)

Psykiatriske patienter med depression, skizofreni, bipolar lidelse, med afhængighedsproblemer (alkoholisme eller stofmisbrug) og mennesker med mentale handicap.



### **Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)**

I løbet af et år modtager de teoretisk og praktisk undervisning i havearbejde, gartneri og vedligeholdelse af grønne områder. Produktet af deres arbejde sælges til ansatte på Lissabons psykiatriske hospitalscenter, og der er partnerskaber med eksterne enheder, som praktikanterne leverer vedligeholdelse af grønne områder til.

### **Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater**

Omkring 200 mennesker fra målgruppen blev påvirket af dette initiativ.

### **Konklusioner**

De, der nyder godt af denne aktivitet, er mindre impulsive, har et lavere angstniveau, og frem for alt er de tilfredse med det arbejde, de har udført, når dagen er omme, fordi forvandlingen af rummene er visuelt tydelig. De sover bedre og er ivrige efter at starte et nyt liv.

## **Eksempel 2: Naturen til bedring**

### **Målsætninger/formål, der forventes af denne aktion**

Hjælpe patienter med at udvikle færdigheder til at håndtere stress og angst, øge selvværd og selvtillid og forbedre det generelle velbefindende. Programmet ledes af kvalificerede fagfolk, herunder psykologer, ergoterapeuter og specialister i miljøterapi.

### **Målgruppe (eller grupper)**

Personer, der kæmper med stofmisbrug. Disse personer kan være i færd med at komme sig over deres afhængighed eller aktivt søge behandling for deres afhængighed.

### **Beskrivelse af aktiviteten (metoder, materialer, menneskelige og fysiske ressourcer, timing osv.)**

- Vandreture: Deltagerne går guidede ture i naturlige omgivelser som skove, parker eller bjergstier. Disse gåture er designet til at hjælpe folk med at reducere stress og angst og forbedre deres generelle velbefindende.
- Arbejde med planter og dyr: Deltagerne er involveret i aktiviteter som havearbejde eller interaktion med dyr, hvilket kan være med til at forbedre selvværd og selvtillid og give en følelse af at have opnået noget.
- Meditation og afslapning: Deltagerne undervises og guides gennem forskellige former for meditations- og afslapningsteknikker, såsom yoga eller tai chi, der praktiseres i naturlige omgivelser. Disse aktiviteter har til formål at hjælpe den enkelte med at opnå en følelse af fred og ro.
- Traditionel terapi: Deltagerne modtager også traditionel terapi såsom kognitiv adfærdsterapi, motiverende samtaler og individuel terapi eller gruppeterapi.

Alle aktiviteterne ledes af kvalificerede fagfolk, herunder psykologer, ergoterapeuter og specialister i miljøterapi, som er uddannet til at tilpasse programmet efter den enkeltes behov og evner.

### Trin til implementering (operative trin til implementering af den gode praksis)

Trinene i implementeringen af "Nature for Recovery"-programmet for personer, der er ved at komme sig efter stofmisbrug, kan omfatte følgende:

- Identificering af målgruppen: Det første skridt er at identificere de personer, der kæmper med stofmisbrug, og som ville være egnede til programmet. Dette kan omfatte personer, der er i gang med at komme sig over deres afhængighed eller aktivt søger behandling for deres afhængighed.
- Vurdering af individuelle behov: Det næste skridt er at vurdere behovene og evnerne hos hver enkelt person, der skal deltage i programmet. Dette kan omfatte indledende evalueringer og vurderinger for at identificere problemområder og udvikle en personlig plan for hver enkelt deltager.
- Udvikling af en programplan: Når man har vurderet deltagernes behov og evner, er det næste skridt at udvikle en programplan. Dette kan omfatte identifikation af de specifikke aktiviteter og terapier, der skal bruges, samt bestemmelse af, hvor ofte programmet skal tilbydes, og hvor længe det skal vare.
- Rekruttering og oplæring af personale: Det næste skridt er at rekruttere og uddanne det personale, der skal stå for programmet. Det kan omfatte ansættelse af kvalificerede fagfolk som psykologer, ergoterapeuter og specialister i miljøterapi.
- Implementering af programmet: Programmet implementeres i henhold til planen. Aktiviteter som guidede gåture, arbejde med planter og dyr, havearbejde, meditation og traditionel terapi udføres som planlagt af kvalificerede fagfolk.
- Overvågning og evaluering: Programmet overvåges og evalueres regelmæssigt for at sikre, at det opfylder sine mål og målsætninger, og for at identificere områder, der kan forbedres.
- Fortsat støtte: Når programmet er afsluttet, er det vigtigt at give støtte til fortsættelse, såsom opfølgningssessioner eller andre aktiviteter, der er designet til at hjælpe folk med at fastholde deres fremskridt og fortsætte med at forbedre deres generelle velbefindende.

### Effekten af den gode praksis og evaluering af de opnåede resultater

Virningen af "Nature for Recovery"-programmet for personer, der er ved at komme sig efter stofmisbrug, kan variere afhængigt af den enkelte og de specifikke omstændigheder ved deres afhængighed. Men programmet sigter mod at hjælpe folk med at udvikle færdigheder til at håndtere stress og angst, øge selvværdet og selvtilliden og forbedre det generelle velbefindende.

Programmet kombinerer udendørs aktiviteter som guidede gåture, arbejde med planter og dyr, havearbejde og meditation med traditionel terapi som kognitiv adfærdsterapi, motiverende samtaler og individuel terapi eller gruppeterapi. Disse aktiviteter er designet til at hjælpe enkeltpersoner med at reducere stress og angst, forbedre det generelle velbefindende og opnå en følelse af fred og ro, hvilket igen kan hjælpe i processen med at komme sig.

Derudover har programmet til formål at hjælpe folk med at udvikle en stærkere forbindelse til naturen, hvilket kan give en følelse af jordforbindelse og perspektiv og også bidrage til at forbedre det generelle velbefindende. Det er vigtigt at bemærke, at recovery-processen er forskellig fra person til person, og at effekten af programmet kan variere.

Men ved at tilbyde en holistisk tilgang til recovery, der inkluderer aktiviteter baseret på naturen og traditionel terapi, har programmet til formål at hjælpe folk med at overvinde deres afhængighed og forbedre deres generelle velbefindende.

### **Konklusioner**

Konklusionen er, at "Nature for Recovery"-programmet er et eksempel på god praksis inden for miljøterapi til personer, der er ved at komme sig efter stofmisbrug. Det kombinerer udendørs aktiviteter som guidede gåture, arbejde med planter og dyr, havearbejde og meditation med traditionel terapi som kognitiv adfærdsterapi, motiverende samtaler og individuel terapi eller gruppeterapi. Disse aktiviteter er designet til at hjælpe enkeltpersoner med at reducere stress og angst, forbedre det generelle velbefindende og opnå en følelse af fred og ro, hvilket igen kan hjælpe i processen med at komme sig. Derudover har programmet til formål at hjælpe folk med at udvikle en stærkere forbindelse til naturen, hvilket kan give en følelse af jordforbindelse og perspektiv og også bidrage til at forbedre det generelle velbefindende. Programmer som dette er vigtige, da de giver en holistisk tilgang til recovery, som kan hjælpe folk med at overvinde afhængighed og forbedre deres generelle velbefindende. Det er dog vigtigt at bemærke, at recovery-processen er forskellig fra person til person, og at resultaterne kan variere. Der er behov for regelmæssige evalueringer for at overvåge programmets fremskridt og effektivitet og for at justere og forbedre efter behov.

## **3.5 GOD PRAKSIS FRA DANMARK**

### **Eksempel 1: Naturens rum**

Betesda (rehabiliteringscenter) har over en toårig periode kørt et rehabiliterende projekt som led i behandlingen af alkohol- og stofmisbrug, støttet af midler fra Socialstyrelsen. Projektet hedder Naturrum.

#### **Målsætninger eller forventede fordele ved aktiviteten**

Målet var at forbedre livet for mennesker i misbrugsbehandling ved at bruge naturen som en tilgang i behandlingen af alkohol- og stofmisbrug. Nature Spaces på Betesda har til formål at forbedre livet for mennesker med psykiske handicap og stofmisbrug ved at bruge naturen og udelivet som en tilgang til fysisk og psykisk sundhed, forstået som velvære, positiv selv vurdering og positiv handlekompetence. Målet er også forbedrede sociale færdigheder og inklusion i positive fællesskaber, herunder arbejdsmarked eller uddannelse.

Specifikke mål for målgruppen:

- De tager initiativ til at bruge naturen, når angst, stress og depression overmander dem.
- Opnå psykologisk velvære, forbedrede sociale færdigheder og inklusion i positive fællesskaber
- Opnå livsforbedring i form af positiv handlekompetence i hverdagssituationer (hjemme, på arbejdspladsen og i sociale fællesskaber).

- Få et stabilt liv i deres eget hjem, etablere familie og venskaber
- Forbedrede muligheder for at komme ind på arbejdsmarkedet og/eller i uddannelse

### Målgrupper

Mennesker med mentale handicap og stofmisbrug.

Omkring 70% er mænd. Ca. 90% er af dansk oprindelse. Ca. 50% af målgruppen har fået tilkendt førtidspension, ca. 45% er på overførselsindkomst og ca. 5% er i beskæftigelse.

### Beskrivelse af aktiviteten

#### *Baggrund for projektet*

The challenge was that Betesda's staff (paid and volunteer) needed a new approach and methods. Employees felt they had come a long way with cognitive therapies, but needed methods that sustained progress and made it permanent.

The employees would like to work on solving the challenge: How to create natural situations where participants experience positive self-esteem as a prerequisite to act positively and make good choices? How can this assessment be transferred to everyday situations?

#### *Aktiviteter i naturen*

Betesda har en have med stier, græsplæner, træer, planter, bænke, borde, bålplads, dam, shelter osv. samt cykler, petanque-, fodbold- og volleyballbaner.

I projektperioden har der været to ugentlige skemalagte naturaktiviteter fra 15.45 til 17.00, hvor deltagelse var obligatorisk. Aktiviteterne har omfattet cykling på mountainbikes og racercykler, løb og gang samt skydning med bue og pil, petanque, fodbold og/eller volleyball. Deltagere og personale har også cyklet, løbet eller gået på Betesdas grund eller i området, været i haven, siddet ved dammen eller bålpladsen osv.

I gennemsnit 2 naturaktivitetslørdage om måneden (mest forår, sommer og efterår) fra 12.30 -16.30 har der været længere cykelture, fisketure, sejlture, rovfugleshows, bondegårdsbesøg og ture til naturområder - skov, strand, søer, floder, badesø, bakker, parker osv.

I Betesdas køkkenhave planter deltagerne forskellige grøntsager. Noget skal ske på det rigtige tidspunkt, og grøntsagerne skal gødes og vandes. Samtidig giver arbejdet med køkkenhaven almen viden og motion.

Som en naturlig konsekvens af at deltage i naturaktiviteter bliver deltagerne nysgerrige på, hvad der foregår i naturen og lærer at være opmærksomme, se, lugte og lytte, når de f.eks. går eller cykler en tur. De har sjældent brugt deres sanser i naturen før.

### Skridt til implementering

Det er en stor udfordring at få deltagerne til at ønske at være aktive og komme ud i naturen. De føler, at de har problemer nok i forvejen. Man kan ikke starte noget op for alle på én gang, for de er forskellige i deres evner. En er måske klar til at gå ud og kigge på fugle, og en anden er ikke. Det skal tilpasses, så den ene ikke bliver understimuleret, og den anden ikke mister modet, fordi det er for hårdt."

Der er dog en række problemer fra deres tidligere liv, som personalet kan arbejde med. Nogle misbrugere er vant til at være ude i mange timer om dagen, fordi jagten på stoffer foregår udenfor. Der er ikke langt fra at være ude i kulden til at være udholdende. For at motivere deltagerne går personalet forrest og engagerer sig i det, de synes er spændende. For eksempel er en af medarbejderne en ivrig motionist, og en anden er spejderleder. Personalets entusiasme smitter af på deltagerne og motiverer dem.

Personalet spørger ind til deltagernes interesser og forsøger så vidt muligt at imødekomme dem. Det kan være aktiviteter fra barndommen, der bliver genkaldt. For eksempel når en deltager husker fisketure med sin far. Deltagerne inddrages i planlægningen af aktiviteter for at motivere dem. De får information om de forskellige naturaktiviteter og -oplevelser, der findes i området, og informationen læses op sammen, og personalet spørger for eksempel: "Kunne du tænke dig at prøve en bisonburger? Kunne du tænke dig at blive fotograferet sammen med en stor ugle? Har nogen af jer nogensinde set en ørn?" Når det bliver deltagernes egne ønsker og beslutninger, øges interessen for at deltage. Der udarbejdes naturaktivitetsplaner for hver deltager, så de ved, hvad de skal lave på en given dag. Selv om deltagerne ikke altid har lyst til at deltage, bør de gøre det alligevel, da naturaktiviteterne er blevet en integreret del af behandlingen. Hvis man f.eks. ikke har lyst til at fiske, kan man deltage i en grillaften i stedet.

### Udtalelser

Projektlederen siger: "Vi har en deltager, som lige er blevet stoffri. Da han kom, kunne han ikke gå 50 meter eller op ad trapperne. Han var helt forkrøblet på grund af manglende muskulatur og manglende fleksibilitet i led og sener. Som et første mål aftalte vi med ham, at han skulle gå ned og hente avisen. Det næste mål var, at han skulle gå rundt om trekanten, hvilket er en længere tur. Han ville også gerne hen og stå under en vindmølle. Verden blev pludselig større for ham. Han cykler nu, med balance og det hele. På et tidspunkt foreslog han, at vi skulle køre mountainbike i terrænet".

Projektleder: "Deltagerne er meget imponerede over sig selv, når de oplever naturen. De har succesoplevelser, for eksempel med at få gang i et bål med strygepinde. Naturen er et nemt og tilgængeligt sted at starte i forhold til at opbygge mennesker. Mange gange kan de mere, end de tror, hvis de kan bevare roen og fokus. For eksempel: "Wow - jeg kan gå fem kilometer". Deltagerne lærer at se og mærke sig selv på en anden måde i naturen. De får nye synsindtryk, pulsen stiger, og hjertet banker. De mærker freden og stilheden. Bare at sidde ved stranden uden at sige noget er ok. Jeg har et dejligt billede af dem, der sidder på en række og kigger og ikke gør noget. Som en deltager siger: "En solnedgang tager den tid, den tager".

### Effekten af god praksis

I naturen kan mennesker med alkohol- eller stofmisbrug opleve at udrette noget. De sætter en ære i møjsommeligt at samle brænde til et bål, få det tændt, snitte et rundstykke i stedet for at købe et osv. Det er nemt at have talent i naturen. Hvis du kan binde en dobbeltnode, har du talent. De opdager, at de har nogle evner, som de ikke troede, de havde, og det giver dem en tro på, at de også kan noget på andre områder.

Når deltagerne cykler på landet, skal de have cykelhjem på. De fleste af dem synes, det er for barnligt. Men det er en måde at lære at passe på sig selv.

Deltagerne skal føle, at de kan tage kontrollen over deres eget liv tilbage. Men at de kan gøre det på en sund og konstruktiv måde. Ved at gøre det med aktiviteter og ophold i naturen kommer de til at opleve et helt nyt "dem" og helt nye sider af sig selv, der er forurenede, men ubesmittede og uberørte.

Naturprojektet er blevet en integreret del af behandlingen på Betesda. Før bestod behandlingen af 95% samtaler, undervisning og workshops og 5% natur. I dag udgør naturen 20% og former behandlingsprogrammet, den pædagogiske tænkning og handling, deltagernes planlægning og forståelse.

Betesdas resultater ligger over det nationale gennemsnit. 29% er stadig stoffri efter 5 år. Det nationale gennemsnit er 20%.

Projektet har vist, at det at være i naturen styrker deltagernes evne til at opnå sundhed, indre ro og balance. Det negative selvbillede erstattes af et positivt og et ønske om at være en del af et fællesskab. Der skabes interessebaserede fællesskaber mellem nuværende og tidligere deltagere, ansatte og frivillige.

Projektets mål for deltagerne er i høj grad nået. Lysten til at være i og være aktiv i naturen er blevet en internaliseret færdighed, som beboerne forventes at vedligeholde efter deres tid på Betesda.

### **Konklusion**

Naturaktiviteter er blevet en integreret del af behandlingen på Betesda, og det vil de også være i fremtiden. Personalet har tilegnet sig ny viden og nye pædagogiske værktøjer gennem træning og praksis, som de vil anvende i fremtiden.

Personalet føler et behov for i højere grad at bruge naturen som et terapeutisk rum og også udnytte, at personale og deltagere er mere ligeværdige, så klientorientering og sygdomsfokus erstattes af et relationsfokus. Der er et ønske om at gøre effekten af naturterapi i kombination med pædagogiske metoder mere målbar.

Aktiviteter og ophold i naturen har vist sig at være særligt velegnede for misbrugere. Deltagerne kan engagere sig på forskellige niveauer fra at gå til postkassen og tilbage igen til at deltage i en længere cykeltur. Naturen påvirker misbrugere ved at give nye syn, lyde og lugte, som beboerne kan engagere sig i og tale om. Naturen giver så mange positive indtryk, at de destruktive tanker træder i baggrunden. Først i et stykke tid, men efterhånden mere og mere.

I naturen oplever deltagerne velvære og kompetence igen og igen, og det fortrænger negative automatiske og ustrukturerede tanker. Det holder dem motiverede til at komme ud i naturen. Det er især naturens fred og ro, der giver deltagerne mulighed for at reflektere over deres liv, og tanker og drømme om et liv uden afhængighed.

I naturen oplever deltagerne nye ressourcer, og at de kan udrette noget, da det er nemt at have talent i naturen. Vedholdenhed i naturaktiviteter overføres til hverdagens opgaver. Ved at flytte ud i naturen og dermed udvide rehabiliteringsrummet bliver det pædagogiske arbejde lettere, fordi der er et friere miljø, og naturen er arena for gode, smukke og fællesskabsopbyggende oplevelser.

---

# KAPITEL FIRE

## TIPS TIL IMPLEMENTERING



# 4. TIPS TIL IMPLEMENTERING

I det følgende afsnit opsummeres en række tips, som er indsamlet i løbet af undersøgelsen. Rådene er relateret til implementeringsfasen af miljøterapi og fungerer som opmærksomhedspunkter for implementeringen. Disse tips kombineret med erfaringerne fra projektets pilotfase vil fremme specifikke retningslinjer for, hvordan man implementerer miljøterapi i erhvervsuddannelsesinstitutioner og terapicentre.



**Begynd i det små:** Det behøver ikke at være et stort, overvældende projekt at implementere miljøterapiaktiviteter. Start med enkle aktiviteter som gåture i naturen eller havearbejde, og byg videre derfra.

**Gør det tilgængeligt:** Sørg for, at aktiviteterne er tilgængelige for alle deltagere, og tag højde for eventuelle fysiske begrænsninger eller barrierer for tilgængelighed.



**Få opbakning:** Involver deltagerne i planlægningen og gennemførelsen af miljøterapiaktiviteter for at øge opbakningen og engagementet.

**Inkorporer mindfulness:** Mindfulness-øvelser som meditation eller yoga hjælper deltagerne med at forbinde sig med naturen og fokusere på nuet. Deltagerne har ofte en stærk fiksering på synssansen og objekter. Derfor kan det være nyttigt gentagne gange at inddrage bred mindfulness og rumlige opfattelser.



**Brug evidensbaserede metoder:** Brug evidensbaserede metoder som naturbaseret stressreduktion eller havebrugsterapi for at sikre, at aktiviteterne er effektive.

**Overvåg fremskridt:** Overvåg regelmæssigt deltagernes fremskridt og juster efter behov for at sikre, at aktiviteterne opfylder deres behov.







**Sikkerhed først:** Tænk på deltagernes sikkerhed, og sørg for, at alle aktiviteter udføres i et sikkert og kontrolleret miljø.

**Især i kontemplative meditationer** kan det være en hjælp, hvis impulser gives igen og igen i form af åbne spørgsmål, så man er sikkert forankret i oplevelsen og ikke mister sig selv.

Indimellem kan mindful, afslappet gang opleves som fysisk og mentalt afslappende. På samme måde kan der komme mere lethed ud af at skifte sted en gang imellem og skabe et nyt fokus.



**Da mindfulness-øvelser kan udføres alene**, men ofte går tabt i hverdagen, opleves professionel vejledning af klienten som afslappende og inspirerende. Her kan man forestille sig at give små påmindelseskort til mindfulness-øvelser, der individuelt opleves som hjælpsomme, for gradvist at forankre mindfulness-praksis i klientens hverdag.

**Tilbuddet bør bestå af en blanding af invitationer**, plads og tilbudte impulser, der opleves som hjælpsomme.



**Som terapeut** skal man være nærværende, empatisk og anerkendende over for klienten.

**Terapeuter bør være åbne over for klientens oplevelse**, når de ændrer øvelser, og hellere invitere til at eksperimentere.



---

# KAPITEL FEM

ANBEFALINGER





## 5. ANBEFALINGER

Dette afsnit indeholder et sammendrag af anbefalinger vedrørende anvendelsen af miljøterapi indsamlet fra nationale skrivebords- og feltundersøgelser i Danmark, Tyskland, Grækenland, Portugal og Spanien.

Skrivebords- og feltundersøgelsen har dokumenteret behovet for at fremme kendskabet til miljøterapi blandt fagfolk og erhvervsuddannelser, samt at foreslå passende uddannelse i henhold til de eksisterende behov. Manglen på viden om denne type terapi er generel, så det er nødvendigt at lægge mere vægt på den teori og de videnskabelige undersøgelser, der understøtter den.

Derfor er der behov for at støtte udviklingen af materialer og værktøjer, som fagfolk kan bruge til at lære mere om miljøterapi og dens metoder, så de kan implementere dem i deres arbejde. Til dette formål mener de fleste fagfolk, at det ville være en god idé selv at praktisere miljøterapi, før de anvender det som behandling til andre grupper. Med andre ord ville de professionelle foretrække træning på stedet. Det anbefales også, at kurserne skal være dynamiske og fornøjelige og indeholde lige dele teori og praksis.

Uddannelse i miljøterapi for fagfolk inden for mental sundhed, der arbejder med mennesker med SUD, bør ideelt set foregå i naturen og følge principperne for erfaringsbaseret læring. Undervisningen bør omfatte teori, eksempler og praksis og gøre brug af pædagogiske teknikker som pædagogiske spil, rollespil, brainstorming, diskussioner mellem deltagerne og teamwork.

Mange fagfolk henviser dog til, at det er svært at udføre miljøterapi i deres centre på grund af manglen på naturområder tæt på dem. I den forstand bør fremtidig uddannelse tage højde for dette aspekt og tilbyde miljøterapipraksisser, der simpelthen kan udføres i fællesrum, uden at det er nødvendigt at være tæt på en skov og/eller park. Dette vil have en positiv indvirkning på brugen af miljøterapi, da det vil gøre fagfolk opmærksomme på de muligheder, de har for at implementere miljøterapi på en enkel måde og med begrænsede materialer.

Det er vigtigt at lave en strukturel plan og at opnå et tilstrækkeligt videns- og informationsniveau i de første tre måneder, når man anvender miljøterapi som behandlingsmetode. Det kan være nødvendigt at involvere mange medarbejdere, og alle skal informeres ordentligt. Miljøterapi bør introduceres med sin officielle betegnelse, som endnu ikke er bredt anerkendt, og bør præsenteres som en evidensbaseret terapeutisk tilgang.

## Specifik for rådgivere, der søger uddannelse i miljøterapi:

Hvis du vil tage en ekstra uddannelse, så se nøje på, hvem der tilbyder den, hvad indholdet er, og om underviserne og udbyderne virkelig er kvalificerede og anerkendte.

## Specifik for rådgivere/terapeuter:

- Miljøterapi er ikke for alle. Påfør ikke dine klienter metoder, som gør dem utilpasse. MEN: Miljøterapi har mange forskellige metoder at tilbyde – bare fordi nogen ikke kan lide havearbejde, betyder det ikke, at de ikke kan lide at være i skoven. Vær opmærksom på mulighederne.
- Hvis du vælger dyreassisteret terapi, skal du være opmærksom på, at din tilgang til terapi altid vil være afhængig af dit dyr. Det er ikke et redskab, som du bare kan udskifte, men din nærmeste kollega, som du vil arbejde sammen med.

## Generelt:

- I tilfælde af en diagnosticeret psykisk sygdom (psykisk lidelse, traume, ...), der manifesterer sig gennem afhængighed som et symptom, kan miljøterapi ikke erstatte konventionel terapi. Det kan kun være en anden metode i den psykologiske behandling af en patient.
- Det er ikke kun misbrugskonsulenter/terapeuter, der kan drage fordel af miljøterapeutiske metoder. Andre fagfolk, der arbejder med mennesker med afhængighedsproblemer, kan også få gavn af dem.
- Bare prøv det af med dine klienter. Som et første skridt kan du bare gå ud og gå rundt under terapien og observere, om noget ændrer sig i din kommunikation.

Konklusionen er, at der er behov for mere information og uddannelse i miljøterapi, både på de terapeutiske centre og på de erhvervsuddannelser, hvor fremtidens nye fagfolk vil komme fra. Denne uddannelse bør være enkel og klar, så den kan bruges af enhver, der ønsker at starte med miljøterapi.



# REFERENCER

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Bennett, L. W., Cardone, S., & Jarczyk, J. (1998). Effects of a therapeutic camping program on addiction recovery: The Algonquin Haymarket relapse prevention program. *Journal of substance abuse treatment*, 15(5), 469-474.

Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with nature": A review of Eco-Therapy and implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.

Clinebell HJ. (1996). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Haworth Press.

Corazon, S. S., Nyed, P. K., Sidenius, U., Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2018). A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomised controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 137.

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934.

Kotera, Y., Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addict Behav.* 2020 Dec;111:106556

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In Bandoroff & Newes (Eds.) *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*, (pp.1-30). Canada: Association for Experiential Education.

Rice, J. S., & Remy, L. (1998). Impact of horticultural therapy on psychosocial functioning among urban jail inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 26(3-4), 169-191.

Richards, H. J., & Kafami, D. M. (1999). Impact of horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4), 183-193.

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010 Jan; 15(1): 9-17

Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). *A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of Eco-Therapy interventions for treating mental disorders*. Retrieved from medRxiv.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287