



OpgaveStyret Socialpsykiatri

Natur Assisteret Program (NAP)

Psykomestring gennem naturmedieret, gruppeterapeutisk intervention

Mladen Josipovic

06-10-2017

Version 1.0

Indhold

Introduktion til programguiden for NAP	3
I - RATIONALET BAG NATUR ASSISTERET PROGRAM (NAP)	4
NAP – udfordring af ensomt selvfølgepræget hverdagsliv.....	4
Den konceptuelle ramme.....	7
Rammen for samarbejde - Radikal transparens	7
Sociale- og terapeutiske effekter i fokus	8
Kognitive effekter:.....	8
Sociale effekter:.....	8
Emotionel effekt:.....	9
Fysisk effekt:.....	9
II - TERAPEUTISK OPMÆRKSOMHED I NAP	9
Fokus på kompetencer gennem aktiv deltagelse	9
De kropslige kompetencer	10
Sociale kompetencer	10
Personlige kompetencer	10
Samspillet af kompetencer.....	11
Oplevelse af 'Flow Experience'	11
Flerartet og samstemmende percipering (opfattelse) af virkelighed.....	13
Fra passiv og stereotyp position til aktiv og multidimensionel position	13
Kontrast til den stereotype selvdefinering (selvstigmatisering):.....	13
Positiv stress som motivation for forandring:	13
Løsningsorienteret strukturtræning:.....	14
Nyt perspektiv på hverdags positionering/roller	14
Naturens indvirkning	14
Optimering af social/kommunikativ (SC) interaktion gennem erfaring med:	15
Optimering af selvregulering (SR) gennem erfaring med:.....	15
Adfærdændringer gennem erfaring med:	16
III - PRAKTISK UDFØRELSE AF NATUR ASSISTERET PROGRAM (NAP).....	16
Forankring og integration af NAP	16
Sikkerhed.....	17
Terapeutisk opmærksomhed på Sikkerhed, tillid og tryghed.....	17
Sikkerhedsforanstaltninger før programforløb	18

Mulighed for at trække sig og få privat hvilerum for evt. stabilisering af angst mm.:	19
Procedure for evt. afbrydelse af programmet:	19
Visitation til programmet	20
Motivationsarbejdet og forberedelse til programmet	20
Dagplan for NAP-modul 1,2,3:	21
Dag 1:	22
Dag 2:	22
Dag 3:	23
Når det samlede forløb skal evalueres	23
Forslag til evalueringspunkter	23
Foreløbige konklusioner på gennemførte NAP-forløb	24
Litteratur:	25

Introduktion til programguiden for NAP

Denne guide består af tre dele:

- I. Rationalet bag Natur Assisteret Program (NAP)
- II. Terapeutisk opmærksom i NAP
- III. Praktisk udførelse af NAP

Læses guiden i nævnte rækkefølge, får du først en forståelse for, hvilke hverdagsproblemer NAP forsøger at løse. Herefter følger den metodiske del, hvoraf det fremgår, hvordan programmet adskiller sig fra andre naturinvolverende projekter som teambuilding el. lign. Endelig er der den praktiske del af programguiden, som beskriver konkrete aktiviteter som sammen med hjælpedokumenter (skemaer for terapeutisk opmærksomhed og planlægning) fremstår som en samlet pakke klar til afprøvning.

Det er imidlertid også fint at begynde læsningen f.eks. med de praktiske aspekter, så du får nogle billeder for den indre skærm som baggrund for indholdet omkring det væsentlige i NAP – det opgavestyrede terapeutiske opmærksomhed og dens forsøg på kickstart af positiv udvikling hos deltagerne.

Du kan altid rekvirere den seneste udgave af guiden samt tilhørende hjælpedokumenter på mladen.josipovic@post.au.dk I denne forbindelse vil jeg gerne takke Steen Nath Skadhede for hans hjælp med at præcisere beskrivelserne i NAP-programmet, så vores ubetingede positive erfaringer med programmet kan komme flest mulige til gavn.

NAP-projektet udgives under rettigheder beskrevet under en Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internationallicens. Dvs. programmet må kopieres kvit og frit og videreudvikles af alle aktører. Det giver sig selv, at ansvar for konkrete iværksættelser af NAP påhviler aktørerne selv – i henhold til sund fornuft og opmærksomhed omkring sikkerhed for alle deltagende parter.

I - RATIONALET BAG NATUR ASSISTERET PROGRAM (NAP)

NAP – udfordring af ensomt selvfølgepræget hverdagsliv

I hverdagens terapeutiske opgavefelt kan vi opleve sindslidende mennesker som slider hårdt med selvindsigt og identitetsarbejdet. De sociale relationer er udfordret. Det samme er kommunikationsevnen og evnen til selvregulering af tanker og følelser. Vi oplever, at de må lægge mange kræfter i at give stemme til nye fortællinger om sig selv, og de må anstrenge sig for at gå på genopdagelse i deres hverdagsliv som opleves selvfølgepræget, ydre-kontrolleret (til tider på hæmmende vis) angstfuldt og stressende.

Rutine- og selvfølgepræget livsførelse af denne karakter er god grobund for tomhedsfølelse, vrede, skyld og hjælpeløshed. Dette giver næring til konflikt og til yderligere illusion om afmagt, som igen - som en ond spiral - forstærker distancering og social isolation - ofte med dyb ensomhed til følge. Det synes som om de institutionelle rammer og daglige rutiner i socialpsykiatrien for nogle borgere utilsigtet kan udfordre deres sociale liv og hermed det fortsatte identitetsarbejde.

Den OpgaveStyrede interventionsform NAP forsøger at løsne op for denne *distanceprægede identitet* ved at genetablere nogle rammer, som inviterer til at gå på opdagelse og genoverveje sine potentialer. Vi taler ikke om et nyt revolutionerende behandlingstiltag. Vi taler om *Naturen*.

I *Naturen* synes tingene mere ligetil end i *Kulturen*. Der er ofte kontant afregning. Træder vi ved siden af, får vi våde fødder. Tager vi os tid til at opleve vejrlig, dyr og planter, får vi spontant lyst til at være mere aktive. Vi tilskyndes til at genoprette kontrol over vores situation, og vi kan få oplevelsen af indflydelse på vores omgivelser og vores eget velbefindende gennem enkle valg og beslutninger. Det er denne naturlighed, som NAP søger at kultivere til terapeutisk interventionsform og skabe udvikling og mestringsfølelse for psykisk udfordrede mennesker – *Psykomestring* (Skadhede 2014).

"Jeg oplevede en yngre kvinde diagnosticeret med paranoid skizofreni og alkoholmisbrug som vendte hjem efter en afgørelse i Retten. Det handlede om en forseelse begået i psykotisk tilstand under indflydelse af alkohol. Hun havde nu modtaget en behandlingsdom, der fremover ville indskrænke hendes personlige frihed. Hun var fremmedgjort, frustreret, trist og vred. Vi kender hende som en, der tyer til alkohol, når hun har følelsen af afmagt. Mødet fandt sted uden for terapilokalet, hvor whiskytønden med krydderurter stod i fuld blomst. På opfordring strøg hun hånden igennem basilikum, oregano og timian og skiftede tydeligvis tilstand. Duften og berøringen havde pludselig bragt hende i kontakt med dengang hun var en aktiv og medaljevindende roer, som igen den efterfølgende halve time fik hende til at erindre sin fortid og selvforståelse som flittig og hårdtarbejdende elev i skolen. Samtidigt formåede hun antageligt at udsætte strategien med alkohol og regulere sine følelser på en alternativ måde. Ved at komme i kontakt med naturen gennem sansning formåede hun at genvinde fatningen og abstrahere en kort stund fra behandlingsdommen og fastholde sig selv i nuet".

Mødet med et lille stykke natur i form af krydderhave og aktivering af kvindens sanser gav hende en pause i angsten for fremtiden med en behandlingsdom og en ny ufrivillig label som "kriminell". Oplevelsen af naturens virkning på den unge kvinde i en så svær eksistentiel livssituation - med en verden som antageligt var ved at krakelere for hende - var en stærkt inspirerende motivationsfaktor for at udforske, hvordan vi kan bringe naturoplevelser og sanselighed ind i det terapeutisk rum i arbejdet med relationelle-, kommunikative-, selvregulative- og adfærdsmæssige vanskeligheder.

I en verden domineret af menneskabte ting og strukturer kan vi næsten glemme, hvor vi kommer fra. Vi kommer fra natur, og vi er selv i bund og grund et stykke natur. Vores identitetsarbejde influeres af internalisering af positive såvel som negative erfaringer i mødet med de vigtige omsorgsgiver i en given kultur (Hinshelwoods 1989) men også af tidligere erfaringer med naturen (Clinebell 1996).

Ved - i det terapeutiske arbejde - at inddrage den form for direkte erfaring, der udspringer af sansning og aktiv handlen i naturlige omgivelser - her og nu - opstår muligheden for et nyt blik på problemstillinger i hverdagen, som er blevet fastlåst på det personlige plan. Ved at

forholde sig til spontant vellykkede risikoafvejninger i naturen opstår chancen for at italesætte risikoadfærd og alternativer også i et bredere perspektiv.

NAP programmet bygger på dokumenteret viden om, at erfaringer med- og tilhørsforhold til naturen påvirke ens selvopfattelse, påvirker ens sociale relationer og øger tilhørsforhold, selvregulering og samarbejdsevner i en positiv retning. Vi oplever os selv som mere levende, når vi bevæger os og bruger alle vores medfødte sanser (Lambrecht, 2001). Vi regulerer vores stressniveau i forhold til vores omgivne miljø (Lasar & Folkman, 1984). Eksponering for naturoplevelser har direkte forbindelse til mental sundhed: direkte effekt på stressniveauet (Koperski et al., 2015, Thompson et al., 2012); reducere af depression- og angstsymptomer (Beyer et al., 2014); samt bedre kognition (Taylor og Kuo, 2009).

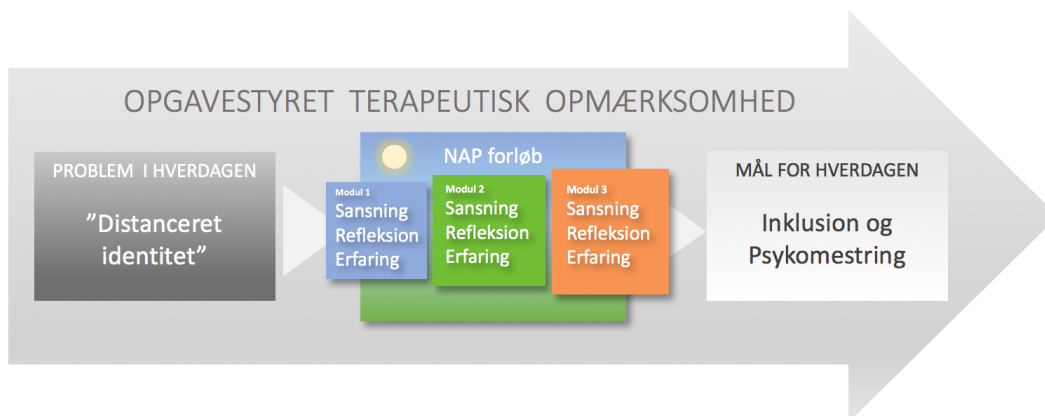
NAP er et gruppeforløb gennemført med 3 moduler med naturaktiviteter fordelt på 6-8 måneder. NAP-deltagernes oplevelser med fællesaktiviteter i naturen, og de tilhørende refleksioner i NAP-gruppen – før, under og efter programmet – bliver elementer i forandringsprocessen, som investeres, når deltagerne igen vender sig mod hverdagen. NAP-programmet skal derfor ses som OpgaveStyret katalysator for individuelle, inter-relationelle og gruppeorienterede processer til at udfordre *distance- og selvfølgepræget livsførelse*, bringe ny dynamik ind i det sociale liv - ud over glæden ved nogle dage simpelthen at opleve natur.

Målet er, at deltagerne gennem naturmedieret oplevelser i gruppeforløbet danner sig friske basale erfaringer om den eksterne verden - og sig selv - og herigennem genvinder nærvær, ambition, motivation og parathed, som kan anspore dem tilbage i hverdagslivet til et mere aktivt liv som en del af det øvrige samfund.

NAP er tænkt som et bidrag til samarbejde og personlig udvikling i en OpgaveStyret socialpsykiatri med fokus på udvikling. Programmet er dog potentielt anvendelig for en bredere kreds af mennesker med motivation for at genopdage egne ressourcer, genoptage uddannelsesforløb eller arbejdsrelaterede aktiviteter. Programmet muliggør, at deltagerne erfarer egen parathed for forandring og skabe dialog omkring målsætning, der er baseret på ny-tilvebragte erfaringer med problemløsning. Det vil sige, at deltageren gennem social eksponering og interaktion med den eksterne verden, baseret på her-og-nu perspektiv, danner sig en erfaringsbaseret idé om, hvordan ens liv kunne og bør indrettes eller udfoldes.

Den konceptuelle ramme

NAP indgår som en OpgaveStyret indsats i borgerens generelle rehabiliteringsmål. Målet med deltagelse i naturprogrammet er mestring af hverdagslivet.



Hvert modul i NAP-forløbet er af tre dages varighed med to overnatninger.

- Deltagerne vil blive udfordret med stigende intensitet gennem forløbet. I første modul i programforløbet vil overnatningerne være på vandrehjem. I anden del opgraderes til forberedt telt i naturen, og der afsluttes med overnatning i shelters/telte, hvor man selv er med til at klargøre lejren.
- NAP programmet skal ses som en helhed og deltagerne forventes at gennemføre hele programforløbet dvs. alle tre moduler.
- Modulerne i programforløbet kan med fordel afvikles med start i april. Andet modul i august og tredje forløb afholdes i sidste uge af oktober så de deltagende får muligheden for at opleve de forskellige årstider under programforløbet.

Rammen for samarbejde - Radikal transparens

NAP indskriver sig i den praksis om *gennemgribende transparens* som OpgaveStyret samarbejde hævder er forudsætningen for at samarbejde kan løftes til co-creation.

Der vil være fokus på en stigende intensitet gennem de 3 moduler i forløbet – altid med en nøje vurdering af deltagerens fysiske og psykiske formående, tegn på trivsel og generel sikkerhed. Deltagerne forventes at deltage i planlægningen af alle dele af programforløbet. dvs. forberedelse/planlægning, gennemførelse og efterfølgende evaluering.

I perioden op til første modul i programforløbet arbejdes der systematisk med forberedelse af de deltagende i færdigheder, der vil øge sandsynligheden for, at deltagende imødekommer de tidligere nævnte forventninger ved programmet. Gennemført program åbner en mulighed for de deltagende kan opnå (evt. lønnet) mentorstatus på efterfølgende forløb for nye deltagere.

Sociale- og terapeutiske effekter i fokus

NAP søger sin virkning igennem en række udviklingspotentialer som i varierende grad er på spil i forbindelse med gennemførelse af hele forløbet og i de enkelte gruppeaktiviteter i naturen som deltagerne stifter bekendtskab med. En række positive effekter er på spil, når man lykkes med at fuldføre opgaver i naturen sammen:

Kognitive effekter:

- Øget nysgerrighed og observationsevner.
- Bedre håndtering af multipelt sansestimuli
- (Re)habilitering af sproglig/kommunikative færdigheder
- Defragmenteret oplevelse af et længere og sammenhængende oplevelsesforløb.
- Finde handlerum i en livsførelse, hvor andre mennesker bestemmer næsten mere om hvordan man skal leve, end man selv gør.
- Øget indsigt i egen stoftrang, abstinens, forbrug samt deres betydning for ens funktionsniveau – evt. erfaring med reduktion eller afholdelse fra rusmiddelforbrug
- Øget motivation for selvstyrende livsførelse.
- Nye inputs til selvfortællinger/selvforståelse – måske endda kvalificering til mentorstatus på efterfølgende forløb

Sociale effekter:

- Oplevelse af gruppesammenhold
- Øget oplevelse af selv og andre (grænser)
- Erfaring med deltagelse i aktiv, relationel og sammenhængende forløb over tid
- Erfaringer med at eksperimentere med sin relationelle adfærd
- Oplevet fysisk, psykisk og emotionel nærvær.

Emotionel effekt:

- Erfaring med regulering af adfærd og attitude i relation til forskellige typer interaktioner
- Oplevelse af adækvat kommunikation igennem aktiv gennemførelse af opgaver.
- Bedre regulering af emotionelle-, sociale- og adfærdsmæssige problemstillinger
- Udleve naturlig og socialt acceptabel vrede og frustration
- Øget selvtillid og selvværd ved positivt gennemførte opgaver
- Give udtryk for personlige interesser, entusiasme og håb for fremtiden

Fysisk effekt:

- Få motion
- Træning af grov- og finmotorik
- Erfaring med kropslig egenomsorg gennem aktiv bevægelse af krop
- Opleve sig udfordret i naturlige og ikke-dømmende rammer
- Opleve at blive værdsat for sin fysiske formåen
- Opleve den kropslige komponent i velgennemførte aktiviteter og helhed i programmet.
- Eksponeret for naturlig lys; frisk luft og have det sjovt: aktiv involvering mod gradvis forandring

II - TERAPEUTISK OPMÆRKSOMHED I NAP

Fokus på kompetencer gennem aktiv deltagelse

Målet for NAP er den langsigtede *psykomestring*, som igen handler om oplevede og reelle handlekompetencer. NAP skal derfor ses som øvelse af en række forskellige handlinger, som sammen og hver for sig hjælper med at løse en række problemer forbundet med at være i verden og være i en gruppe af andre individer. Dette skal ske gennem målrettede og problemløsende aktiviteter, som deltagerne gennemfører. I NAP forløbet udfordres deltagerens udvikling af *kropslige-, sociale- og personlige kompetencer*.

De kropslige kompetencer

Kropslige kompetencer omhandler de motoriske færdigheder, man udvikler gennem alle mulige former for aktivitet og bevægelse. Dette kan ske meget synlig gennem idræt og fysisk leg, og mere indirekte i vores daglige gøremål, når vi bevæger os rundt i byen, handler ind, eller stort set i alle fysiske aktiviteter, vi foretager os gennem livet. I NAP kommer denne kompetence konkret i spil ved programsat cykling, vandring, padlen i kano, fiskeri, og generel i ude-liv hvor man mærker sin egen krop på en anden måde end man er vant til, prøver egne grænser af, skærpe sine sanser osv.

Sociale kompetencer

De sociale kompetencer handler om evne til at afkode andres adfærd, kommunikere, samarbejde og udvise respekt og fleksibilitet over for andre. Forbedring af de sociale kompetencer forudsætter at individer tager initiativ, men samtidig også lader andre komme til. Træning i fleksibilitet og positiv indgangsvinkel er vigtige forudsætninger for at kunne indgå bredere favnende i sociale sammenhænge også bagefter programmet. I NAP kommer træning af de sociale kompetencer i spil ved at skulle samarbejde f.eks. om at sejle sammen i en kano, at lave fælles morgenmad/frokost/aftensmad, hjælpe hinanden i forbindelse med oprydning og klargøring, samarbejde i teltopsætning osv.

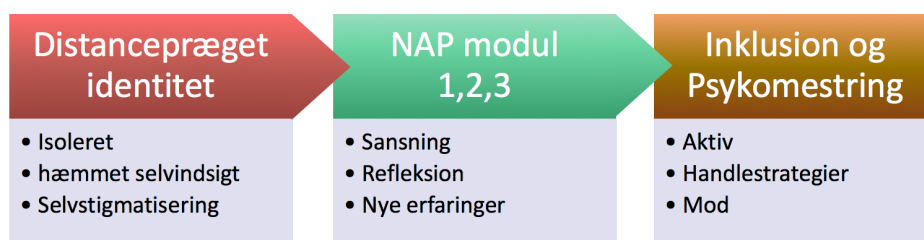
Personlige kompetencer

De personlige kompetencer handler om det indre liv – håndtering af egne følelser og tanker. Hvor nuanceret er tænkningen, evnen for at stille spørgsmålstejn ved egne opfattelser, udfordre sig selv og på samme tid have en oplevelse af en kerne som på en og samme tid kan defineres og udvikle sig. Øgede kompetencer kan få direkte betydning for selvværd også senere i hverdagen efter programmet. En mere positiv selvopfattelse, vil give en mod på at turde eksponere sig for mere socialt samvær. En større selvindsigt vil bibringe nye handlestrategier, og gøre det lettere at håndtere modstand og evt. fejltrin.

Forudsigelighed i rammerne kan være med til at skabe et rum, hvor deltagerne tør bløde op på deres selvforståelse, inddrage nye erfaringer, som kan udfordre den distanceprægede identitet kendetegnet ved social isolation, hæmmet selvindsigt og selvstigmatisering.

De personlige kompetence trænes ved at inddrage deltagerens direkte oplevelse under aktiviteter, vende tilbage til dem i den efterfølgende refleksion og ikke mindst i den

afsluttende evaluering med blik for hvilke ting som kan overføres til hverdagslivet i de normale/vandte rammer. Det handler om med *terapeutisk opmærksomhed* at gå i dialog med deltagerne, herigennem skabe indsigt omkring de indre faktorer som har betydning for det sociale liv: at kunne lytte til andre; turde tage ordet i en gruppe; kunne respektere andres holdning; tillid til andre; tage imod hjælp og hjælpe andre; dele egen viden og tage imod andres; rummelighed og tolerance.



Samspillet af kompetencer

Opbygning af *psykomestring* handler om at forstå og bremse uheldige dynamikker som er udslag af sindslidelsen, og det handler om og kompensere med de resurser som er tilstede. Ofte er flere kompetencer i spil på en og samme tid, og forbedringer i en type kompetencer har en afsmittende positiv indvirkning også på andre kompetencer. Det er vigtigt at alle deltagere får en fornemmelse af, at de er gode til noget og at de bliver anerkendt og set, så de derved får styrket deres selvfølelse, selvtillid og selvværd.

NAP kan være et forum for styrkelse af selvtillid/livsmod og udvikling af nye mestringsstrategier mod usikkerhed, angst og stoftrang eller andre ting, som man gerne vil ændre. Programmet sigter mod fremtidige individuelle kompetencer, men gør dette bl.a. gennem ledetråde til tidligere positive oplevelser i livet. Aktiviteter kan genopleve slumrende kompetencer, noget man har kunnet engang, men måske ikke har gjort længe. Herudover vil en række af positive effekter manifestere sig på gruppeplan: styrkelse af sammenhold med andre; skabe fælleskab om andet end rusmidler; skabe en fælles historie sammen med meddeltager; bevidner fælles oplevelser, skabe fælles minder om unikke situationer. Endelig kan gennemførte moduler skabe oplevelser af sammenhæng over længere tid.

Oplevelse af 'Flow Experience'

Det er vigtigt, at aktivitetsniveauet og sværhedsgraden tilpasses så deltagende i kortere eller længere tid oplever at blive et med aktiviteterne og glemmer sig selv. Vi taler om "Flow

Experience” – altså at bliver engageret i en aktivitet og dybt koncentreret om denne, så man glemmer alt om tid og sted. Når man er i flow, så udvikler og lærer man (*naturligt* som barnet), fordi man bliver udfordret præcist på et niveau, hvor man føler man kan klare udfordringen, men samtidig skal man være fuldt koncentreret om aktiviteten. Da flow giver en positiv oplevelse, så motiverer oplevelsen ofte til at udfordre en selv lidt mere, hvilket gør, at man udvikler sig og styrker sine kompetencer.

NAP aktiviteter retter sin fokus på en række faktorer der kan fremme oplevelsen af flow:

- Opstilling af klare, konkrete og realistiske mål for NAP-gruppen. Deltagerne inddrages på linje med evt. mentorer fra tidligere forløb.
- Vi taler om den rette inertie eller modstand i udfordringerne, altså en passende balance mellem færdigheder og viden på den ene side og udfordringer på den anden side.
- Fjernelse/minimering af distraherende faktorer
- Håndterbare, forståelige og præcise instrukser for aktiviteterne
- Løbende feedback – dvs. løbende, tydelig og relevant tilbagemelding om hvordan de deltagende klarer sig.
- Positive tilkendegivelser, når noget negativt overraskende forekommer

Det er vigtigt at man finder det rigtige niveau for den enkelte, men også medtænker gruppedynamik. For lidt udfordring kan evt. føre til kedsomhed og for meget udfordring frustrationer evt. angst. Det kan være vigtigt løbende at monitorere og evt. justere på de aktiviteter der planlægges, så aktiviteten og udfordringen afpasses gruppen og deltagernes kompetenceniveauer.

Idrætspsykologen Railo (1996) har fremhævet en række faktorer som er med til at motivere til at være fysisk aktiv. Med udgangspunkt i disse inddrages overvejelser om følgende faktorer: *spænding, udfordringer, tryghed, varierende oplevelser, fysisk aktivitet, at hævde sig samt socialt fællesskab.*

De ovenstående faktorer er tilstede både før under og bør også tænkes ind efter NAP forløbet, når hverdagen indfinder sig.

Natur Assisteret Program (NAP) sigter mod Empowerment af deltagerne ved at genskabe optimale betingelser for, at deltagerne over flere sammenhængende dage får erfaringer med at indgå på aktiv vis i et terapeutisk forløb med naturen som ramme. Gruppeaktiviteter i naturen tilbyder en række betingelser som på en og samme tid er enkel og kompleks. Med *terapeutisk opmærksomhed* rettet imod disse muligheder, med dialog før, under og efter forløbet sikres en fokus som kan bruges i et udviklingsperspektiv et troværdigt erfaringsgrundlag for forandring i et bredere perspektiv:

Flerartet og samstemmende percipering (opfattelse) af virkelighed

Fra passiv og stereotyp position til aktiv og multidimensionel position

Konkrete mål:

- Øge deltagernes aktivitetsniveau og mindske isolationstendenser.
- Mindske usikkerhed og mistillid til omgivende verden ved aktiv interaktion med den eksterne verden.
- Øge relationelle og verbale processer gennem oplevelsesbaserede konkrete/fysiske erfaringer.
- Regulere deltagernes døgnrytme, dvs. være aktiv i de lyse timer.
- Træning i hvordan deltagende med fordel kan "Walk the Talk"

Kontrast til den stereotype selvdefinering (selvstigmatisering):

- Gennem tilrettelagte naturlige aktiviteter skabe kontrast og hermed udfordre den hidtidige realitetsoplevelse. Dvs. lade deltagende bevæge sig på kanten af velkendt "comfort zone" og sætte ord på "direkte erfaring". Herved lade deltagende få lejlighed til at se at nogle elementer i deres liv - f.eks. sygdommen og symptomerne – som overeksponeret og muligvis unødigt begrænsende.
- Således bane vejen for skridt i erkendelsen af at være mere end sin sygdom og definere sig som andet og mere end blot "skizofren", "paranoid", "psykisk syg" m.m..

Positiv stress som motivation for forandring:

- Gennem positiv stress (f.eks. gennem mørke der sænker sig om aftenen) placere de deltagende i en position, hvor fokus rettes på positiv problemløsning der øger sandsynligheden for balance og ligevægt – som i gruppen gennem samtale kan generaliseres til relevante ting for selvopfattelse og livsførelse. F.eks. opmærksomheden rettet mod samarbejde, klar og effektiv kommunikation og

forpligtelse. Altså opmærksomhed der med stor sandsynlighed først skaber indre konflikt hos den enkelte, fordi de tidligere erfaringer – eller individuel måde at opfatte tingene på - ikke nødvendigvis kan bruges i den nye sammenhæng.

Løsningsorienteret strukturtræning:

- Her rettes opmærksomhed på deltagendes evner for problemløsning og hensigtsmæssig adfærd frem for problem- og deficit orientering. Med udgangspunktet i adfærd rettet både mod den enkeltes og gruppens behov konsolideres succeser og progression sikres fra lette til mere komplekse udfordringer. Dvs. deltagerne senere i forløbet oplever mestring også fra løsning af mindre kendte, uafprøvede og måske konfliktfyldte opgaver. Tilgangen kan adressere en variation af læringsdomæner som kognitiv-, social-, emotionel- og psykomotorisk erfaringsgrundlag - herved opbygger *psykomestring* for større fremmedrettet samfundsinvolvering.

Nyt perspektiv på hverdags positioneringer/roller

- Målrettethed deltagernes bevægelse fra passiv, opdelt og stationær position/rolle til aktiv, dynamisk, kontinuerlig og mobil position/rolle.
- Deltagere med fornøden kapacitet introduceres til muligheden for rolle som mentorer for senere afvikling af nye NAP-forløb.
- Brug af "hverdagsrefleksion", bevidsthed og italesættelse af, hvad den enkelte deltager gjorde, tænkte og følte under opgaven/erfaringen/oplevelsen. Dvs. fokus på at skabe bevidsthed om, hvad der skete under og på grænsen af komfortzonen, og brud med det trygge som kan relateres til deltagernes normale, velkendte miljø og skabe læring og udvikling

Naturens indvirkning

- Opmærksomheden rettes mod Naturen helt på naturens præmisser vil sandsynligvis blive oplevet som afstressende, give afsæt til spontan opmærksomhed, og oplevelses som mentalt overskud! Denne orientering kan medvirke til at nedbryde de vanepregede mekanismer kombineret med oplevelsen af at gennemføre stadigt svære udfordringer og strække eller ligefrem overskride individuelle grænser. Hermed (på linje med fund beskrevet i videnskabelig litteratur) sandsynlighed for, at den enkelte kommer til at opdage ressourcer/styrker, stimulere sociale

færdigheder ved oplevelsen af at høre sammen, øge selvindsigt, forbedre grov - og finmotorik, forbedre kognitive færdigheder og selvopfattelse – som indgår i en generel udvikling og rehabiliteringsproces af deltageren.

- Med udgangspunkt i mål tilpasset deltagerne er det optimalt hvis hver del af programmet afvikles så deltagerne får erfaringer fra både etablering af basislejr et bestemt udvalgt sted i naturen såvel som mere ekspeditionsbaseret, hvor gruppen er mobil i bevægelse fra sted til sted.

Optimering af social/kommunikativ (SC) interaktion gennem erfaring med:

- Følelsesmæssigt udtryk igennem kontinuerlig soc. interaktion,
- at deltage og dele nydelige oplevelser med andre,
- at sætte pris på og forstå andres synspunkter,
- at forstå andres følelser,
- at genkende og værdsætte soc. signaler/koder,
- at respondere passende på andres tanker og følelser,
- at øge indsigt i andres tanker følelser,
- verbal/følelsesmæssigt udtryk ved fornøjelig interaktion med andre,
- at respondere passende på andres interesse.

Optimering af selvregulering (SR) gennem erfaring med:

- Mere effektive organiserings evner,
- fokus gennem instruktioner,
- at huske simple instruktioner for at gennemføre opgaver,
- at sætte pris på bredere perspektiv og ikke reducere fokus på detaljen,
- fleksibilitet og reducere rigiditet ved at engagere sig på forskellige måder ikke kun en,
- at fastholde fokus, selv ved tilstedevær af distraktion,
- at afslutte opgaver på en passende måde,
- at skifte opmærksomhed fra den ene til anden subjekt, perspektiv, og idé,
- at håndtere uventede ændringer i rutiner,
- at fastholde involvering i nydelige aktiviteter.

Adfærdsændringer gennem erfaring med:

- Reduktion af upassende reaktioner/adfærd ved ændring af rutiner,
- øget evner til at vrede- og konflikthåndtering samt ændring af negativ adfærd.

Med udgangspunkt i kognitiv-adfærdsterapeutisk tilgang der rette opmærksomhed på kognitiv-, emotionel- og adfærds interaktion. Programmets fokus er på at udvide deltagernes reaktionsbrede i evt. problemskabende situationer eller tilstande. Det vil involvere mestring af impulsstyrrede følelsesreaktioner i stressrelaterede eller angstprægede situationer, konflikt håndterings evner, problemløsnings evner, kommunikative evner og håndtering af nærhed.

F.eks. mestring af angstoptræden i løbet af en af de planlagte aktiviteter ved brug af mestringsstrategier som: a) positiv selvdialog; b) udfordre de irrationale tanker omkring situation; c) fokus på den aktuelle handling og praktiske behov; og d) kognitiv distraktion for at minimere angstfølelsen.

III - PRAKTISK UDFØRELSE AF NATUR ASSISTERET PROGRAM (NAP)

Forankring og integration af NAP

Programmet vil sørge for at deltagerne erfarer oplevelser gennem en række af naturmedieret aktiviteter: vandring; ridning; vand-aktivitet som: sejle, kano, rafting, fiske, svømme m.m.; natur/fuglefotografering kombineret med vandring; opdagelsesjagt (naturliv); meditering, mindfulness; overnatte i det fri; cykle (mountain-biking); kondition og styrketræning.

I et bredere perspektiv skal NAP-programmet motivere til implementering af strategier og kompetencer opnået under programforløbet i den efterfølgende dagligdag. Dette gør at programmet fra start skal tænkes ind i de eksisterende indsatser/behandlingsarbejde og deltagernes recoveryproces:

Inden programafholdelse:

- Træning og afprøvning af flere aktiviteter i perioden op til programafholdelse som en integreret del af behandlingsarbejdet, så deltagende får et indtryk af de kommende aktiviteter - både individuel og sammen med minimum en af de øvrige

deltager - og løbende introduceres for de principper der er grundlaget for programmet.

- Træning og afprøvning giver NAP-teamet mulighed for at danne sig et billede af, hvordan deltageren reagerer på forskellige typer udfordringer.
- Succesfulde afprøvninger af enkelte aktiviteter giver stof til den motiverende samtale omkring gennemførelse.

Efter programafholdelse (investering og koordinering af den bredere indsats):

- Afslutte forløbet med en oplevelses-event med evt. opsamling af erfaringer eller oplevelser
- Udarbejdelse af billedbog og visuel dokumentation af den faglige opmærksomhed
- Oplæg på institutionens teammøder med programdeltagernes deltagelse
- Oplæg vedr. aktuel udarbejdelse af behandlingsplan på behandlingsmøderne
- Eksponeringserfaringer integreret i behandlingsplanlægning og behandlingsaktiviteter
- Etablering af og forberedelse til mentorrollen
- Opsætte billedtavler med deltagernes accept af materialet og inddragelse i processen
- Uddele deltagerbeviser efter hvert afsluttet modul samt afsluttet forløb. (Kan med fordel udformes/designes, så der med nudging ansføres til gennemførelse af alle 3 moduler – f.eks. farvevariationer eller som masterdeltagerbevis med påførte moduler el. lign.)
- Eksplicitering af erfaringer og deres integration i de øvrige indsatser - er beskrevet i behandlingsplan. f. eks. soc.- og angst regulerings træning vedr. arbejdsafprøvning, praktik eller flytning i egen bolig m.m.

Problemstillinger der egner sig for opfølgning efter programmet kan sikres gennem mindre team der fokuserer indsatsen kortvarigt i gruppe eller individuelt.

Sikkerhed

Terapeutisk opmærksomhed på Sikkerhed, tillid og tryghed

Læring kan kun finde sted, hvis man føler sig tryk – tryk i situationen og tryk med de, man har omkring sig. Det giver god mening at holde opmærksomheden på sikkerheden omkring

udvalgte aktiviteter og forgribe evt. skader hos de deltagende, da dette kan få negativ indvirkning på deltagernes engagement i programforløbet. Lige så vigtigt er det imidlertid, at rette opmærksomhed på deltagernes emotionelle sikkerhed og forgribe utryghed og evt. prædispositioner for angstudvikling. I programmets forberedelsesperiode vil der være lagt vægt på kommende deltagers opfattelse af evt. risikofaktorer, deres tidligere erfaringer og individuelle prædispositioner for angst. De emotionelle risici kan minimeres ved løbende at holde opmærksomhed/perspektivering på social og kommunikativ interaktion blandt deltagerne, monitorere deltagendes handlestrategier og evne for selvregulering. En anden form for tryghed, som kan fremme læring, kommer gennem tydelighed. Gennem hele NAP-forløbets moduler lægges der vægt på gennemsigtighed og afstemt kommunikation, så deltageren altid føler sig informeret og inddraget.

Det er vigtigt at overveje risiko for udadrettet aggression fra deltagernes side. Især i de senere moduler, hvor man sover i telt eller shelters gør man sig naturligvis sårbar, når man sover sammen i gruppen. Foreløbige erfaringer med NAP understreger dog, at i en naturlig og rummelig ramme er behovet for at søge ind i psykosen (øget risici) eller i stofpåvirkning (øget risici) langt mindre udtalt. I den OpgaveStyrede tilgang rettes spørgsmålet altid i rækkefølgen 1) *Hvad er Opgaven?*, og så 2) *Hvordan kan vi løse den definerede opgaven på betryggende vis?* Herved undgår vi at overdreven sikkerhedsforanstaltninger spænder ben for opgaveløsningen, og vi kan rette opmærksomheden på reel sikkerhed samt faldgruber i form af falske tryghedstiltag.

Sikkerhedsforanstaltninger før programforløb

- Personalet uden erfaringer med NAP gennemfører en enkelt tredags prøvemodul med efterfølgende evaluering, inden de får ansvar for programstart med deltagere.
- Deltagere skal inden visitation til forløbet være godkendt sikkerhedsmæssigt – dvs. ingen i gruppen skal have sikkerhedsmæssige betænkeligheder forbundet med andre deltagere i gruppen.
- Sikkerhedsprocedure før afgang på hvert enkelt modul, styr på medicinering (timing for indtagelse – fokus på virkning og bivirkning)
- Tjek på institutionens gældende sikkerhedsprocedurer (hvis turen skal afbrydes)

- BVC scoring på dagen for afgang (husk dog at almindelig forventningsspænding kan tippe adfærden lidt væk fra baseline af helt naturlig grunde. (forvirring diskvalificere ikke, mens andre BVC-score må vurderes individuelt)
- Opdateret medicinstatus inden afgang medbragt til NAP-turen, medbringe ordineret medicin samt p.n. medicin, medbringe relevante dokumenter vedr. medicin, medbringe førstehjælpssække, medtænke sikkert medicinopbevaring.
- Ved noteret rusmiddelforbrug er det vigtigt at gå i dialog før, under og efter forløbet. Ved rusmiddelindtagelse vurderes om sikkerheden er intakt i forhold til den igangværende aktivitet. Ellers er tilgangen, at gå i dialog på en ikke-dømmende måde med nysgerrighed. Er der alternativer til misbruget? Handler det om abstinenser? Er der forbindelser med den aktuelle aktivitet eller noget social på spil? Eller noget helt tredje? Er det en sag, der egner sig til at blive taget op i gruppen? Ved åbenlyst indtagelse af rusmidler betragtes de som jf. lovgivningen på området.
- I situationer under forløbet der er karakteriseret ved anspændt tilstand hos de deltagende evt. angstoptræden i løbet af en af de planlagte aktiviteter anbefales der brug af basale mestringsstrategier som: a) positiv selvdialog; b) udfordre de irrationale tanker omkring situation; c) fokus på den aktuelle handling og praktiske behov; og d) kognitiv distraktion for at minimere evt. angstfølelse.

Mulighed for at trække sig og få privat hvilerum for evt. stabilisering af angst mm.:

- Programmet tager udgangspunkt i, at alle deltagende forventes at deltage aktivt i alle de på forhånd planlagte aktiviteter. Samtidig tages der højde for, at der etableres et rum, hvor den enkelte kan trække sig tilbage genoplade energien, regulere evt. følelses tilstand eller bare få en pause for at vedkommende kan vende stærkt tilbage til fællesskabet.

Procedure for evt. afbrydelse af programmet:

- I tilfældet af, at en af deltagende vurderes 3 eller mere på BVC skala, eller bliver udadreagerende og udgør fare for sig selv eller meddeltagende skal vedkommende hentes hjem. Afhentningsproces skal følge de gældende sikkerhedsprocedurer for institutionen.

- Opstår der uløselig og faretruende konflikt imellem to eller flere deltagende skal programmet afbrydes og alle skal hentes hjem. I dette tilfælde anvendes institutionens gældende sikkerhedsprocedurer.

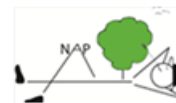
Visitation til programmet

- Positive relationelle forbindelser til meddeltagende i programmet.
- Målsætning til evt. uddannelsesforløb, praktikforløb, adfærdsændring eller har tilkendegivet "sult" på forandring (som udtryk for en allerede spirende positiv udvikling)
- Opmærksomhed på evt. forhold vedr. retslig foranstaltning (dom til behandling).
- Er stabil medicineret
- Intet eller stabiliseret rusmiddelforbrug med fokus på regulering af forbruget.
- Deltagerne er i et individuelt samtaleforløb inden programstart med forventet fortsættelse efter gennemført program, så der kan følges op på fremskridt

Motivationsarbejdet og forberedelse til programmet

Det er afgørende for motivationsprocessen, som skal sikre gennemførelse af alle tre forløb, at deltagerne er velinformerede, inden de tilslutter sig programmet. I denne sammenhæng er der udarbejdet en info-folder der henvender sig til kommende deltagere.

INFO FOLDER



Hvad er NAP?

NAP (Natur Assisteret Program) er et forløb, hvor du bruger dig selv og styrker det, du gerne vil blive bedre til. NAP er et forløb, hvor du kommer ud i naturen og bruger din krop. En oplevelse for krop og sjæl.

Hvordan foregår NAP?

NAP foregår udenfor i naturen. Vi køres til naturskønt sted, hvor vi udfordrer os selv i 3 dage. Vi følger et planlagt program, med spændende aktiviteter som skal gennemføres. Du har medindflydelse, og som deltager kan du komme med forslag og ønsker på opstartsmøder inden programmet starter.

NAP er for alle

NAP er for alle. Du behøver ikke være muskuløs eller naturfanatiker for at deltage. Du skal bare udfordre dig selv, udvikle og lære nye ting, samt trodse vejr og vind.

Hvad kan NAP give mig?

Når du er i naturen udløses forskellige stoffer i kroppen, måske glemmer du tid og sted for en stund. Du kommer til at mærke kroppen på en anden måde end du er vant til. NAP vil give mulighed for ro i sindet i et smukt og afstressende miljø.

Tid og sted

NAP-ture finder sted 3 gange om året, men der er vil løbende komme forberedende aktiviteter, før NAP finder sted.

Som en del af motiveringsarbejde forberedes individuelle træningstiltag på de aktiviteter, som deltageren på forhånd tænker er kritiske herunder en aktivitet for soc. samvær i programmet:

- Der udarbejdes systematisk plan for hele perioden – dvs. alle 3 forløb - inden afholdelse af det første modul. Alle deltagende motiveres i den forberedende periode til at afprøve alene eller evt. i par de planlagte aktiviteter for den første kommende programforløb. dvs. at deltagerne få indblik i programmets forløb, hvilke aktiviteter der venter dem i programmet samt at de danner/styrker relation til NAP-gruppen.
- Behandlerteamet holder informativt oplæg for de øvrige teams vedr. programmets procestidslinje, faglige perspektiver på NAP og dokumentations/evaluerings materiale, så også kolleger som står i periferien af projektet får en god fornemmelse af projektets aktuelle status og kan bakke op om tingene.

Dagplan for NAP-modul 1,2,3:

Alle moduler har genkendeligt tilbagevendende indhold

Dag 1:

Kl. 08-09 pakke det sidste og sikre at de deltagende er til programstart.

Kl. 09:30 kører vi mod måldestination.

Kl. 10:15 pause efter køreturen. Tid for at de deltagende strækker ben og en kop kaffe.

Kl. 11-11:30 ankomst, udpakning indkvartering.

Kl. 12-14 frokost plus gennemgang af NAP oplæg for ugen og hvordan vi skal forholde os til hinanden under de kommende 3 dage.

Kl. 14:30 cykeltur langs vejen og i skovparti + pause med snacks ved åen og evt. badning.

Kl. 16 -19 bål og fiskeri ved shelters + aktiviteter og aftensmad. Aftensmad laves af to (1 deltager samt 1 personale). Tid til refleksion/evaluering af dagen.

kl. 19-22 hygge og afslapning ved shelters eller i vandrerhjem, samt tid for refleksion/evaluering af dagen.

Dag 2:

Der medtænkes en problemløsende aktivitet/udfordring for hver deltager i løbet af dagen. Dvs. hver deltager skal, på egen hånd i løbet af dagen, løse en opgave der er til gavn for alle deltager med det formål, at deltagerne lærer nye mestringsstrategier/copingstrategier der kan evt. overføres til fremtidige erfaringer.

kl. 09-10:30 morgenmad og gennemgang af dagen. Morgenmad laves af to (1 deltager + et teampersonale).

kl. 11:30-12 gåtur til kanoplads.

kl. 12-12:30 gennemgang af sikkerhed og info omkring kanotur.

kl. 12:30-15:30 kanotur + pause med medbragt frokost.

kl. 16-19 aftensmad og bålhygge ved shelters. Aftensmad laves af to deltager i programmet og en af dem skal være en af personellet. Mulighed til forskellige aktiviteter, fiskeri og afslappende yoga på græstæppe. Tid for refleksion/evaluering af dagen.

kl. 19-22 hygge og afslapning ved shelters eller i vandrerhjem, samt tid til refleksion/evaluering af dagen. analyse af løsningsstrategier for de enkelte udfordringer der er tildelt til hver deltager, så deltagerne kan sætter ord på de indlærte mestrings-/copingstrategier.

kl. 19-22 påbegyndende forberedelser til pakning inden morgendagens hjemmefærd.

Dag 3:

kl. 08:30-09:30 morgenmad og gennemgang af dagen. Morgenmad laves af to deltager i programmet og en af dem skal være en af personalet.

kl. 09:30-11 gåtur med pause ved åen. Snaks og mulighed til badning.

kl. 11-11:30 oprydning på vandrehjemmet eller andet, alle deltager.

kl.11:30-12 afslutning og afrunding ved vandrehjemmet og uddeling af diplomer.

kl. 12 hjemmerefjse.

kl. 13-14 fælles frokost ved hjemkomsten.

kl. 14-15 alle deltagere hjælpes ad at pakke ud ... takker for programforløbet!

Når det samlede forløb skal evalueres

Afsluttende evaluering af udbytte afholdes når alle tre programmoduler er afviklet. Tid og sted for aktivitet aftales i løbet af den sidste af de tre programforløb. For hjælp til erindring til brug for deltagere og arrangører af programforløbet arrangeres afsluttende evaluering i kombineres oplevelsesbaseret aktivitet (evt. i natur). Situationel læring og for Boost af sammenhold.

Forslag til evalueringpunkter

Fremlæg dine vurderinger af:

- Hvorvidt programmet har formået at danne platform der muliggør tilpas udfordring af deltagerne.
- Hvorvidt programmet har skabt produktiv interpersonel gruppedynamik
- Hvorvidt deltagerne har udnyttet fordele ved gruppeterapeutisk forløb i de naturlige omgivelser (har haft opmærksomhed rettet mod andre/meddeltagende.)

- I hvilke grad har deltagerne aktiv deltaget i programmet og har været inkluderende
- Hvorvidt den aktuelle udvalgsprocedure og motivationstiltag er med til at sikre deltagerne aktiv deltagelse i programmet og evt. gennemførelse af programmet.
- Hvorvidt programmet har medvirket til deltagerne soc. kommunikativ interaktion med meddeltagende.
- Hvorvidt programmet har medvirket til deltagernes selvregulering.
- Hvorvidt programmet har medvirket til deltagernes adfærdsregulering.
- Hvorvidt de deltagende har forholdt sig til mentor mulighed i fremtiden
- Hvorvidt deltagerne har givet udsagn om deltagelse i kommende gruppeforløb
- Identificer programmets forbedringspotentiale (nævn specifikke perspektiveringer)

Foreløbige konklusioner på gennemførte NAP-forløb

Entusiasmen omkring NAP hos hidtidige deltagere vidner om, at programmet – udover at levere en række positive minder om fællesskab - har en reel positiv indvirkning på motivation og parathed til mere aktiv involvering i hverdagslivet. Disse reaktioner – og denne terapeutiske dimension - er naturligvis betinget af, at personalet, der er rygraden i tilrettelæggelsen af programmet, formår at lære deltagernes funktionsniveau og omsætter den viden til optimalt samarbejde samt afbalancerer aktiviteterens sværhedsgrad så de skaber tilpas udfordring uden at stille deltagende overfor fysiske eller emotionelle risici.

Naturmedieret samvær og -aktiviteter synes at rumme uudtømmeligt potentiale i arbejdet med mennesker, der er på forskellige vis er udfordret i deres normale hverdag. I tråd med en række veldokumenterede studier peger foreløbige erfaringer med NAP på, at gruppeaktiviteter i naturen med aktivering af deltagernes affektive-, adfærdsmæssige- og kognitive plan i naturen giver flerartede systemiske gevinster og kan stimulere autentisk social integration med længerevarende øget livskvalitet til følge. Det virker hermed oplagt, at vi udforsker de muligheder som naturen tilbyder og i højere grad end nu integrerer disse muligheder i behandlingsøjemed. Der påhviler os med andre ord et ansvar for at muliggøre, at naturrelateret oplevelser er tilgængeligt også for de mennesker, der imidlertid ikke har mentalt overskud til, på egen hånd at opdage naturens muligheder og indvirkning.

Litteratur

- Bente, I. (2007). *Anderkendende pædagogik*, Psykologisk forlag a/s
- Berman, D. & Davis-Berman, J. (2013). The role of therapeutic adventure in meeting the mental health needs of children and adolescents: Finding a niche in the health care systems of the United Kingdom. *Journal of experiential education* 36 (1), 51-64.
- Berto, R. (2015). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of environmental psychology* 25 (3), 249-259.
- Bettman, J.E., Russell, K.C. & Parry, K.J. (2012). *How substance abuse recovery skills, readiness to change and symptom reduction impact change processes in wilderness therapy participants*. Springer science+business media New York.
- Beyer, K.M.M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F., Malecki, K.M. (2014). Exposure to neighbourhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 11 (12), 2014-2028.
- Bishop, B.B. (2013). Nature for mental health and social inclusion. *Disability studies quart* 33 (1).
- Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy*. USA: Fortress press.
- Davis-Berman, J., & Berman, D. (2002). Risk and anxiety in adventure programming. *Journal of experiential education* 25 (2), 305-310.
- Epstein, I. (2004). Adventure therapy: a mental health promotion strategy in pediatric oncology. *Journal of pediatric oncology nursing* 21 (2), 103-110.
- Evert, A. & Mcavoy, L. (2000). The effects of wilderness settings on organized groups: a state-of knowledge paper. *Usda forest service proceeding rmrs-p* 15 (3).
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Frans, Ø.A. (2006). *Flow og fordybelse*, Hans reizels forlag
- Frans, Ø.A. (2003). *Flow og pædagogik – læring med optimal motivation*, Dafolo forlag
- Hinshelwood, R. (1989). *A dictionary of kleinian thought*. UK: Free association books.
- Helle, R., Birger, P. (2000). *Idrætsundervisning*, Forlaget Hovedland
- Kaplan R, Kaplan S, Ryan RL. (1998). *With people in mind. Design and management of everyday nature*. Washington, D.C: Island press.
- Koperski, H., Tucker, A.R., Lung, D.M. & Gass, M. (2015). The impact of community based adventure therapy on stress and coping skills in adults. *Journal of counseling and professional psychology* 4.
- Lambrechts, G. (2001). *De gestaltterapie tussen toenen straks*. Berchen: Epo.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & Lawrence St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health promot int* 21 (1), 45-54.

- Margalit, D. & Ben-Ari, A. (2014). The effect of wilderness therapy on adolescents' cognitive autonomy and self-efficacy: Results of a non-randomized trial. Springer science+business media new york.
- Neill, J.T. & Richards, G.E. (1998). Does outdoor education really work? A summary of recent meta-analyses. Australian journal of outdoor education 3 (1).
- Norton, C. L., Tucker, A. R., Russel, K. C., Bettmann, J. E., Gass, M. A., Gillis, H. A. & Behrans, E. (2014). Adventure therapy with youth. Journal of experiential education 37 (1), 46-59.
- Norton, C.L., Carpenter, C. & Pryor, A. (2015). Adventure therapy around the globe: International perspectives and diverse approaches. Common ground publishing.
- Pearson, D.G. & Craig, T. (2014). The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. Frontiers in psychology 5.
- Pretty, J., Peacock, J., Selens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International journal of health research 15 (5), 319-337.
- Russel, K.C. (2001). What is wilderness therapy? Journal of experiential education 24 (2), 70-79.
- Russel, K.C. (2008). Adolescent substance-use treatment: Service delivery, research on effectiveness, and emerging treatment alternatives. Journal of groups in addiction & recovery, 2 (2-4), 68-96.
- Skadhede (2014) Psykomestring juni 2017 www.psykomestring.dk
- Taylor, A.F., Kuo, F.E. (2009). Children with attention deficit concentrate better after walk in the park. J. Atten. disord. 12, 402-409.
- Thompson, C.W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities. Landscape urban plan. 105, 221-229.
- Tucker, A., Norton, C.L., Demille, S.M. & Hobs, J. (2016). The impact of wilderness therapy: Utilizing an integrated care approach. Journal of experiential education 39 (1), 15-30.
- Ulrich R.S., Simon R.F., Losito B.D., Fiorito E.M., Miles M.A, Zelson M.A. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of environmental psychology (11), 201-230.
- Willi, r. (1996). Den nye bedst når det gælder, Nyt nordisk forlag