

Socialpædagogisk arbejde i naturen

- Tendenser indenfor et felt under udvikling

Niels Ejbye-Ernst Ph.d.

I sommeren 2016 udkom en evaluering af projekt "Natur til et godt liv" (Rådgivende Sociologer 2016). Projektet drives af og er finansieret af Bikubenfonden, og rent fysisk foregår projektet i Svanninge Bjerger på Fyn hvor Bikubenfonden ejer et 586 ha stort naturområde.

I området har fire meget forskellige organisationer inddraget naturophold i deres arbejde med børn og unge i udsatte positioner i samarbejde med naturformidlere ansat af Bikubenfonden.

Ved et naturophold har de tilknyttede organisationer rådighed over et gammelt Skovridderhus "Knagelbjerghus", som nu er istandsat med plads og overnatningsmuligheder til ca. 20 mennesker. Omkring huset er diverse faciliteter og depoter med materialer til udendørs aktiviteter, og samtidigt er der tilknyttet to naturformidlere, som tilbyder ture, aktiviteter og vejledning.

Naturformidlerne møder alle grupper og gennemfører ture i området med dem planlagt efter gruppernes behov. Det kan være inspirationstur/oplevelsesture der åbner deltagerne mod naturen, ture med karakter af naturterapi og samt aktivitetsture med konkrete aktiviteter indlagt.

Organisationerne, der bruger stedet, har gratis adgang til faciliteter, materialer og formidling, og transporten til Svanninge Bjerger er også en del af konceptet. På turene deltager de lærere, pædagoger og psykologer, der arbejder med de unge i dagligdagen. Der er også ophold, som overvejende ledes af frivillige. Mange af aktiviteterne foregår i skovene omkring bygningerne, og det tilstræbes, at naturen indgår mest muligt, når unge med diagnoser, uledsagede unge flygtninge, plejefamilier mv. befinder sig i Knagelbjerghus.

De fire organisationer i projektet er:

- Organisation TUBA, som i projektet arbejder med at flytte nogle af deres terapiforløb til Svanninge Bjerger. Forløbene er rettet mod sårbare unge i alderen 18 – 35 år fra familier med alkohol- eller stofmisbrug. (se case

eksempel)

- Fra Askovfonden har MIR-skolerne været stærkest repræsenteret i Svanninge Bjerger. Skolerne retter sig mod børn med et bredt spektrum af diagnoser, adfærdsudfordringer og familieproblematikker (også Askovhus og Børnehuset Askovfonden har deltaget). Turene ledes af lærere og pædagoger.
- Organisationen Red Barnet, der har arrangeret lejre med børn/unge og organisationens familiekubber, har også brugt stedet til weekendforløb. Organisationens primære målgruppe er børn i udsatte positioner med dansk eller etnisk minoritetsbaggrund. Turene ledes af frivillige familiekubber, eller har form af lejre hvor der deltager en medarbejder fra organisationen.
- Organisationen Børnehjælpsdagen har ligeledes brugt stedet. Børnehjælpsdagens primære målgruppe er anbragte børn og unge, der bor på en døgninstitution, et opholdssted eller hos en plejefamilie i Danmark. Børnehjælpsdagen har både arrangeret camps for børn og unge anbragt på institutioner og opholdssteder og camps for plejeforældre og plejebørn. Turene ledes af personale fra Børnehjælpsdagen

Natur til et godt liv

Projektet "Natur til et godt liv" er blevet evalueret af rådgivende sociologer (Rådgivende Sociologer 2016), og resultaterne ser lovende ud.

"Trods forskellige målgrupper og behov vurderer alle, at netop deres målgruppe har et stort udbytte af at være på tur, ligesom de tilskriver naturen en stor betydning for målgruppens udbytte. Eksempelvis peges der på naturen som et frirum og en ramme, som fremmer målgruppernes muligheder for at være sanseligt tilstede, at 'komme fra hovedet ned i kroppen' samt at opleve samhørighed med andre og med naturen."

(Rådgivende Sociologer 2016 s. 4)

Evalueringen er baseret på interviews med både personale og børn/unge samt spørgeskemaer før og efter ophold i Svanninge Bjerger samt seks måneder efter opholdet. Evalueringen viser, at indsatsen er nået ud til målgruppen, og at såvel organisationerne som de deltagende børn, unge og voksne er glade for indsatsen.

Spørgeskemaerne har indeholdt indikatorer på empowerment og resiliens. Deltagerne opfatter, at turen og opholdet i Svanninge Bjerge betyder, at de får udfordret deres grænser. Deltagerne mener desuden, at naturopholdet gør det lettere at snakke, lege og indgå i sociale relationer med andre. Børn og unge opfatter også, at indtrykkene ved de længerevarende ophold (3-5 dage) gør, at de føler sig gladere og trykkere ved at opholde sig i naturen.

”Vi arbejdede også meget med sanser på sidste tur, lugte, mærke bark og sådan noget. Jeg ved ikke om jeg vil gøre sådan hjemme, men hun (naturformidleren) formåede at vise mig, hvordan man kan bruge naturen som et redskab - det der med – har man det svært, kan man ikke lige rumme det, så kan man gå ud i naturen.” (ung fra TUBA i forbindelse med en tur)

I evalueringsdesignet indgik også en evaluering af langsigtede effekter af ophold. Evalueringsgrundlaget har her ikke været så stort, men det indsamlede materiale peger på positiv udvikling inden for de udvalgte operationaliserede indikatorer rettet mod resiliens og empowerment.

”Analysen af de langsigtede effekter, som præsenteres her, baserer sig altså endnu på et sparsomt grundlag til trods for, at datamængden er øget siden midtvejsevalueringen. Yderligere en grund til at læse konklusionerne med forbehold er, at det er vanskeligt at vide, om der i de seks måneder, der er gået siden campen, kan være sket nogle ting i børnenes og de unges liv, som påvirker deres vurdering af nogle af parametrene i enten positiv eller negativ retning” (Rådgivende psykologer 2016 s. 41-42)

Deltagerne fremhæver at deres sociale relationer er blevet styrket, at de har lært noget betydningsfuldt på opholdene, og at opholdene har betydet, at de bruger naturen mere i dagligdagen.

De faktorer der er brugt i forhold til måling af resiliens og empowerment, som deltagerne har vurderet før efter og ½ år efter ophold, er følgende:

Jeg har mål for, hvor jeg vil hen med mit liv

Jeg prøver at se det bedste i alle situationer

Jeg har nogle der kan hjælpe og støtte mig

Jeg kommer godt ud af det med andre

Jeg kan godt lide at lære nye mennesker at kende

Jeg har indflydelse på mit eget liv

Jeg kan finde en løsning på de fleste problemer

Jeg kan lide at lære nye ting

Jeg kan lide at prøve nye ting

Jeg ved, hvad jeg er god til

Inden for alle spørgsmål viser deltagerne selvvurdering fremskridt. Spørgsmålene blev vurderet på en 10-delt skala.

Personalet og frivillige, som har deltaget i et ophold, har fået udvidet deres kendskab til at inddrage grønne omgivelser i deres socialpædagogiske indsats. Terapeuter, lærere, pædagoger og frivillige er blevet opmærksomme på deres egen rolle som *”katalysatorer for at skabe en forbindelse mellem camp deltagerne og naturen.”* (Rådgivende Sociologer, s. 4)

På tur med TUBA – et eksempel på projekt ’Natur til et godt liv’

Der ankom 9 unge kvinder i alderen 18 - 35 til Knagelbjerghus i Svanninge Bjerger. Inden ankomsten havde to psykologistuderende forberedt opholdet med indkøb, mad og bading. De havde begge deltaget i tidligere ture med TUBA.

Sammen med de unge kom de to terapeuter (en psykolog og en psykoterapeut), som skulle lede gruppeterapien. De var kørt fra København samme dag med Svanninge Bjerger som mål kl. 12.

Opholdet bestod af en naturvandring og fire sessioner med gruppeterapi. Om aftenen var der ”bål aften” med uformelle samtaler omkring bålet mellem de unge. I løbet af de to døgn indgik også frivillige i gå- eller løbeture og ”kom til stede” med øvelser i den smukke efterårstonede natur omkring Knagelbjerghus.

De unge kendte hinanden fra ca. 10 gruppeterapi-sessioner og en tilsvarende tur i starten af forløbet, hvor de også havde brugt tre dage i Svanninge Bjerger.

De satte sig omkring frokostbordet og snakken gik. Det var tydeligt, at deltagerne kendte hinanden godt.

”Det er enormt intensivt, det kan også være lidt angstprovokerende, det der med at se problemerne i øjnene over længere tid. Du bliver ikke distraheret og kommer væk fra

dem. Det er både det hårde og det gode. Det giver noget ro og ekstra tænketid.”

(interview med en ung fra TUBA)

Efter frokost kom naturvejlederen, som også er skovfoged på arealet. Alle fik det varme tøj på, og gruppen gik småsludrende ud i Svanninge Bjerge. Naturvejlederen stoppede efter lidt tid, og bad alle finde et smukt blad. Der var mange, og der var store forskelle på de brune, orange, gul- eller grøn flammede blade. Alle blade blev kommenteret, mens naturvejlederen iagttog dem og fortalte om efteråret. Der var jævnlige stop, og stoppene var både iagttagelser af naturen, informationer om driften af bakkerne og sanselige øvelser, hvor de unge fx blev opmærksomme på en rislende bæk, gik på stejle bakker eller overvejede, hvordan deres synsindtryk påvirkede deres krop.

Turen foregik ofte uden for veje og stier, og der var en periode, hvor alle gik stille med afstand mellem hinanden uden at tale. En fokuseringsøvelse foregik med lukkede øjne, mens en makker førte den anden forsigtigt ind i landskabet.

Turen varede i ca. 2 ½ time, og deltagerne gik langs ”Rislebækken” gennem ”Helvedes Hule”, over flere bakkekamme og gennem et ”guldalderlandskab” med græssende dyr og lysåbne områder.

”Du har virkelig fået mine øjne op for detaljerne”, sagde en deltager til naturvejlederen. ”Jeg har aldrig før tænkt på, hvornår jeg føler mig godt tilpas i skoven”.

Da de unge kom tilbage, var der en kort pause, og efterfølgende gik de ca. 15 minutter frem til Høbbets naturlokale, en bygning hvor gruppeterapien foregik. De gik hver for sig gennem den skumrende skov, mens de hver især overvejede *”Hvordan er det at være tilbage i Svanninge Bjerge” og ”Hvad vil du bruge terapigruppen til i fremtiden?”*

Et kritisk blik på resultaterne fra ”Natur til et godt liv”

Svagheden ved evalueringsmaterialet er, at en del deltagere kun deltog i enkeltstående ture, og at indholdsbeskrivelsen af opholdets naturaktiviteter er begrænset. Da organisationerne arbejder meget forskelligt, er det vanskeligt at

sammenligne fx et tredages terapiforløb i grønne omgivelser med en weekendtur for børn fra et boligområde ledet af frivillige ledere fra fx Red Barnet. Det er også vanskeligt at vurdere, om de positive effekter skyldes naturopholdet, selve turen eller alle de positive indsatser, der lægges i projektet fra organisationer og naturformidlerne fra Bikubenfonden.

Fremtidige ønsker for projektet

Bikubenfonden ønsker med Natur til et godt liv en fortsat udvikling af projektet. Her skal der arbejdes mere konsekvent med kontinuitet inden for personale/frivillige og unge, således at deltagerne indgår i flere ophold. Indholdet i turene skal beskrives tydeligere, og en undersøgelse skal gå tættere på indholdet og arbejdsmetoderne gennemført af de forskellige organisationer. En kommende forskningsprojekt skal undersøge betydningen af naturophold over en længere periode ved de forskellige målgrupper. I eksemplet ovenfor kan gruppeterapien i naturen sammenlignes med effekten af den terapi, deltagerne ellers modtager. I det fremtidige arbejde vægtes målgruppen 13- 30 år højest, og der skal arbejdes bevidst på transfer/ sammenhæng mellem det pædagogiske arbejde i Svanninge Bjerge og de besøgende målgruppers daglige professionelle arbejde.

Perspektiv: Naturen i arbejdet med børn /unge i udsatte positioner

Der er opstået en del projekter i Danmark, hvor naturen indgår i arbejdet med børn og unge.

Der er fx:

- Ture med Grønlandske børn organiseret af ”Foreningen Grønlandske Børn” (Eriksson 2016)
- Adventure terapi med friluftsliv som ramme (Mariager 2016)
- Hillerød Kommunes arbejde i naturen med personale og unge fra behandlingssteder i hele kommunen¹
- Red Barnets arbejde med traumatiserede flygtningefamilier på Fyn (2011-2015) ”Ud af krigens skygge- indsats for børn i traumatiserede familier” med endagsture og lejre med natur og friluftsliv som ramme²

¹ <http://centerforfriluftsliv.ku.dk/projekter>

² <https://redbarnet.dk/vores-arbejde/fattigdom-i-danmark/naturaktiviteter-projekter/>

- ”Kom med”³ et friluftstilbud hvor friluftsliv bruges som ramme for relationsdannelse, stressdæmpende ramme og udvikling af selvtillid

Der findes en del forskning og udviklingsarbejde, der understøtter indsatserne, men disse arbejder er ofte meget forskelligartede metodisk, og en del baserer praksis på egne erfaringer. I Danmarks friluftspolitik⁴ fremhæves naturen som en mulig social løftestang, som bør indgå i socialt arbejde med alle aldersgrupper.

Naturen indgår også i arbejdet med tidligere udsendte soldater, der lider af posttraumatisk stresslidelse (Varning Pouelsen 2015), og i arbejdet med at helbrede mennesker, der er blevet syge af stress. Terapihaven Nacadia, som ledes af Københavns Universitet, har siden 2011 arbejdet med at inddrage naturen i arbejdet med bl.a. stressramte. *”Opbygningen af terapihaven bygger på erfaringer og forskningsresultater fra terapihaven ved Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp, Solberga Parken, Haga Hälsoträdgård og Sinnenas Trädgård samt flere internationale forskningsstudier.”*⁵

Forskningsmæssigt grundlag

Baggrunden for mange af disse arbejder skal søges i teorierne ”The Attention Restoration Theory” (Kaplan & Kaplan 1989) og ”Aesthetic and Affective Responses to natural surroundings” Ulrich (1984, 1983), som er efterprøvet og bearbejdet af mange forskellige forskere sidenhen.

Ulrich studerede hospitalspatienters helbredelse og deres reaktioner på at have/ eller ikke at have kontakt med den omgivende natur i form af fx udsyn fra en sygehusseng (Ulrich 1984). Han fandt forskelle på helbredelsestider, alt efter hvor tæt kontakt patienterne havde til naturen. Ulrichs studie eller sammenlignelige studier (Ulrich et al. 1991, 2001, Ulrich 2002) viser, at både patienter, raske mennesker og personale ved institutioner kan have glæde af den helende og stressreducerende effekt af ophold i grønne omgivelser (Ottosson 2007).

³ <https://www.facebook.com/hedehuset.dk/>

⁴ <http://naturstyrelsen.dk/nyheder/2015/apr/danmarks-foerste-nationale-friluftspolitik-er-klar/>

⁵ <http://ign.ku.dk/terapihaven-nacadia/om-terapihaven-nacadia/>

Ulrichs resultater understøtter hypotesen; at ophold i grønne områder betyder stressdæmpning og lavere blodtryk og puls, og at mennesker slapper (mere) af i grønne omgivelser (Holm & Tvedt 1998).

Kaplan & Kaplan (1989) beskrev to former for opmærksomhed *soft fascination* (spontan opmærksomhed) og *directed attention* (direkte opmærksomhed).

Direkte opmærksomhed er former for opmærksomhed, der kræves af mennesker i det moderne samfund, fx i løsning af teoretiske opgaver og løsning af problemer i arbejds- eller privatliv. I et stramt organiseret moderne liv er det påkrævet at kunne filtrere den irrelevante information fra og koncentrere sig om udvalgte områder.

Ifølge teorien er menneskets kapacitet inden for direkte opmærksomhed begrænset, da kapaciteten er knyttet til den senest udviklede del af hjernen (neocortex).

I forbindelse med overbelastning svækkes den direkte opmærksomhed, og man ser reaktioner som mangel på koncentration, utålmodighed, mangel på fokus og planløs aktivitet. Reaktioner, vi i dag kalder stressrelaterede.

Kaplan & Kaplan (1989) skriver, at ophold i naturen kan betyde, at overbelastede mennesker kan genvinde deres evne til at fokusere. I forbindelse med deres arbejde med "The Wilderness Laboratory" afprøvede Kaplan og Kaplan teorien i forbindelse med friluftsture af længere varighed. De registrerede, hvordan kontakt med naturen (spontan opmærksomhed⁶) betød, at deltagerne ikke længere var mentalt udmattede, og at de igen havde overskud til at forholde sig til deres eget liv.

Når den spontane opmærksomhed er fremherskende, vækkes nysgerrighed og umiddelbarhed på en måde, der gør, at koncentrationen kan genoprettes. Samme udgangspunkt er brugt i forbindelse med forskellige former for haveterapi fx i Sveriges Landbrugsuniversitets arbejde med stresshaver (Stigsdottier & Grahn 2002, Grahn & Stigsdottier 2003).

Som eksempel formulerede en ung følgende:

"Sidst jeg var her, oplevede jeg, at naturen ikke stiller nogen krav, det er et pusterum, hvor man bare kan være sig selv. Der er ikke nogen forventninger, eller nogle, der dømmes en. Der kan man bare være. Det var en følelse, jeg fik. Det var både på

⁶ Kaplan og Kaplan skelnede mellem direkte opmærksomhed (*directed attention*) og spontan opmærksomhed (*soft facination*). Den direkte opmærksomhed er energikrævende og belastende mens spontan opmærksomhed virkede energiopbyggende og livgivende.

naturvandring, og når vi havde alene tid, hvor der bliver lagt op til, at vi kan bruge naturen. Et frirum uden krav og forventninger.” (citat fra ung ved besøg)

Kaplan & Kaplan (1989) peger på nogle karakteristika ved omgivelserne, der er nødvendige for at komme sig over stressskabende belastninger:

1. Fascination (fascination) idet omgivelserne skal være forskelligartede og mangfoldige og dermed kunne understøtte spontan opmærksomhed. Det kan fx være artsrige områder, områder med mangfoldighed af fx fuglesang eller områder med vand, lysninger og dyreliv.

2. "At være væk" (being away) eller at være på tur væk fra de daglige forstyrrelser. For at en oplevelse skal være stressreducerende, skal den dog have en vis varighed (extend).

"Turen gjorde mig opmærksom på, at jeg kan bruge naturen i min dagligdag. Når jeg ikke har det så godt, så kan jeg gå en tur.” (kvinde fra TUBA ved ophold i Svanninge Bjerger)

3. Oplevelsen skal være forenelig (compatibility) med menneskets egne ønsker og præferencer, hvis oplevelsen skal have stressreducerende karakter.

Turen i fascinerende, smukke naturområder er en hjørnesten i projekt "Natur til et godt liv"

Udeskoleforskning

Undervisning i grønne omgivelser praktiseres af både folkeskoler og specialskoler. Udeskoleforskningen viser, at udeskole understøtter fysisk aktivitet og sociale relationer (Mygind 2005). Forskningen viser desuden, at børn husker undervisning godt, når den bygges på forskellige former for viden. Undervisning hvor sanselige erfaringer, kropslig handling og faglig viden indgår som en helhed. En del specialskoler arbejder med at undervise uden for klasserummet, og eleverne fremhæver, at de bedre kan lide skolearbejdet når det varieres og omgivelserne inddrages (Ejbye-Ernst et. al. 2016).

Kommer børn/ unge i udsatte positioner i naturen?

Der findes en række undersøgelser, der viser, at ophold i grønne omgivelser har positiv betydning for helbred, livsstil og humør (fx Ottosson 2007, Holm & Tvedt 1998, Mårtensson et. al. 2011, Stigsdotter et. al 2011).

Det materiale, der her er fundet tilgængeligt i Danmark, viser, at familier i udsatte positioner ikke kommer ret meget i naturen⁷.

Børn i familier, der er udsat for forskellige risikofaktorer, der kan føre til udsathed (fattigdom, arbejdsløshed hos forældre, lav eller ingen uddannelse eller forældre på overførselsindkomst og/eller vanskelige skilsmisser som fx defineret i HPA projektet⁸), tilhører et mere naturfremmed segment. Også evaluering fra Red Barnets familieoplevelsesklubber (Ejbye-Ernst 2013) viser, at disse familier ikke kommer meget i naturen pga. såvel strukturelle som økonomiske og kulturelle barrierer. Der findes ikke samlet forskning, der iagttager naturens betydning for familier i udsatte positioner.

Der er i stedet segmenter, der skiller sig ud med en meget begrænset brug af naturen. *”Markante sosiale og kulturelle forskjeller gjør seg gjeldende innen området. Etnisk norske barn av foreldre med høg utdanning, og som bor i enebolig nær natur, synes å ha mest kontakt med naturen. Barn av foreldre med innvandrerbakgrunn, barn til foreldre med lavere utdanning som bor i blokk og som har lengre vei til naturen, bruker mindre tid i naturen. Jenter synes å være litt mindre aktive enn gutter, og opplever flere restriksjoner når det gjelder bevegelsesfrihet.”* (Tordson 2013 s. 2)

I Danmark findes der ikke ret meget forskning, der sammenholder sociokulturelle forhold med brug af tid i naturen. Stigsdotter et al. (2011) fremhæver følgende sammenhænge fra undersøgelsen SUSY grøn (om brug af grønne omgivelser i et sundhedsperspektiv); at respondenter, der har en kort uddannelse, ikke vestlig etnisk baggrund, bor mere end 300 m fra et grønt område, er enlig og bor i lejlighed, har signifikant lavere sandsynlighed for at besøge grønne områder.

⁷ Jensen 2008, Stigsdotter et al. 2011, Kjølner et al 2007

⁸ Socialt udsatte børn og unge i et handlekompetence perspektiv. I <http://edu.au.dk/fileadmin/www.dpu.dk/forskning/forskningsprogrammer/organisationoglaering/forskningsprojekter/hpa/publikationer/arbejdsrapporter/hpaserienno1/04kandaginstitutionergoereenforskelenenglishabstract/om-dpu institutter paedagogisk-sociologi hpa ex2db-c3-b8ger 20091001143637 04 kan daginstitutioner g-c3-b8re en forskel.pdf>

Behov for mere og dybere praksis, udvikling og forskning

Som det fremgår af artiklen, bliver naturen brugt af forskellige organisationer i arbejdet med børn og unge i udsatte positioner. Der er belæg for, at dette arbejde kan betyde, at deltagerne kan forbedre deres livssituation, og fx at unge med diagnoser som ADHD kan have gavn af ophold i grønne omgivelser (Kuo & Taylor 2004). Projektet ”Natur til et godt liv” bidrager med viden i et felt, der trænger til grundigere studier, og den fremtidige udvikling af projektet og lignende projekter bliver interessant at følge. I projektet sigtes i højere grad efter systematisk at arbejde med ”unge på kanten” i naturen. Selv om døgninstitutioner og behandlingstilbud har gjort dette i mange år, har vi ikke konsistente og systematiske erfaringer fra dette område. Der mangler et systematisk forskningsoverblik over tilsvarende projekter i Danmark, en undersøgelse der kan samle erfaringer og indsatser sammen inden for et nyt dansk felt i socialpædagogikken.

Litteratur

Ejbye-Ernst, N. (2013): Evaluering af red barnets arbejde med familieoplevelsesklubber i naturen. København: Red Barnet.

Ejbye-Ernst, N., Mygind, L. & Bentsen, P. (2016). *Inspirationsguide til god udeskolepraksis målrettet skoleledere, lærere og pædagoger*. VIA University College; Health Promotion Research, Steno Diabetes Center; Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling og Miljø- og Fødevareministeriet.

Eriksson, N. (2016): Grønne områder som miljøskift i arbejdet med resiliens og tillid for socialt udsatte grønlandske børn. Emdrup: Speciale i generel pædagogik

Grahn, P. & U.K. Stigsdotter (2003): Landscape Planning and Stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol.2, 1:1-18.

Holm, S., Tvedt, T. (1998): De grønne områder og sundheden. Forskningscenter Skov & Landskab – generel viden om de grønne områders betydning for trivsel og sundhed. Udgivet med støtte fra Friluftsrådet.

Jensen (2008): Videnblade 2,3,4,7,9. København: forskningscenter Skov og Landskab

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989): *The Experience of Nature*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan. (1998): *With people in mind: Design and management of everyday nature*. Island Press, Washington D.C.

Kjøller, M. Juel K, Kamper-Jørgensen, F (2007): Folkesundhedsrapporten 2007. København; Statens Institut for folkesundhed.

Kuo, F.E., & Faber Taylor, A. (2004). A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-1586.

Mariager, T.J. (2016): Friluftsliv; Som fremmede for udsatte unges udvikling. Ålborg: Speciale i psykologi.

Mygind Erik (red) (2005): Udeundervisning i folkeskolen. Museum Tusulanums forlag Københavns Universitet 2005

Mårtensson, F., Jensen, E, L., Söderström, M., Öhman, J. (2011): Den nyttiga utevistelsen. Natur Vårds Verket: Rapport 6407. Januar 2011.

Ottosson, J. (2007): The Importance of Nature in Coping. Creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health. Doctoral thesis November 2007. Swedish University of Agricultural Sciences.

Rådgivende Sociologer (2016): Natur til et godt liv. København: Slutevaluering.

Stigsdotter, U, A. & Grahn, P (2002): What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture* vol. 13, 60-69.

Stigsdotter, U, K. Ekholm, O. Schipperijn, J.Toftager, M. Randrup, T, B. Bentsen, P. Grønbæk, M og Kamper- Jørgensen, F.(2011): SUSY Grøn: Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark. København: Skov og Landskab. Arbejdsrapport.
Tordson, B. Vale, L, S, R. (2013): Barn, Unge og natur. En studie og drøftelse av faglitteratur. Bø: Hit rapport nr. 1.

Ulrich, R, S., Simons, R,F. Losito, B, D., Fiorito, E.,Miles, M, A., Zelson, M.(1991): Stress recovery during exposure to natural and urban environments . *Journal of Environmental Psychology* (1991) 11,201-230.

Ulrich, R. (2002): Health Benefits of Gardens in Hospitals. Paper for conference, Plants for People International Exhibition Floriade 2002. (17/5 2010)
http://www.flowercouncil.org/uk/p4p/research/020_Science/Health_benefits.asp
Ulrich, R.S. (1983): Aesthetic and affective responses to natural environments. In Altman & Wohlwill (eds.) *Human Behavior and Environment*, vol 6. Plenum Press, New York.

Ulrich, R.S. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420-421.

Varning Poulsen, D (2015): How war veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based therapy in a forest therapy garden. Københavns Universitet Ph.d. afhandling.

