



University of Southern Denmark

'Vildmandskurset'

Et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme

Høegmark, Simon

DOI:
10.21996/v87d-4p72

Publication date:
2022

Document version:
Forlagets udgivne version

Citation for pulished version (APA):
Høegmark, S. (2022). 'Vildmandskurset': Et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme. [Ph.d.-afhandling, SDU]. Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. <https://doi.org/10.21996/v87d-4p72>

Go to publication entry in University of Southern Denmark's Research Portal

Terms of use

This work is brought to you by the University of Southern Denmark.
Unless otherwise specified it has been shared according to the terms for self-archiving.
If no other license is stated, these terms apply:

- You may download this work for personal use only.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying this open access version

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details and we will investigate your claim.
Please direct all enquiries to puresupport@bib.sdu.dk

'Vildmandskurset'

Et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme

Ph.d.-afhandling

Af Simon Høegmark

Institut for Psykologi på Syddansk Universitet

2022

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Resumé	7
Abstract	8
1. Introduktion	12
1.1 <i>Stress og mental usundhed – et udbredt folkesundhedsproblem</i>	12
1.2 <i>Kroniske sygdomme og mental sundhed</i>	12
1.3 <i>Mænds særlige sårbarhed</i>	13
1.4 <i>Naturen som mulighed</i>	14
1.5 <i>Forskningsspørgsmål og hypotese</i>	14
2. Afhandlingens teoretiske ramme	15
2.1 <i>Ken Wilber – et økofilosofisk blik på udviklingen i samfundsstrukturer og verdenssyn</i>	16
2.1.1 <i>Det 'blågrønne' samfund</i>	18
2.1.2 <i>Evolutionspsykologien</i>	19
2.1.3 <i>Økopsykologien</i>	21
2.2 <i>Natur som behandling frem til vores tid – et historisk rids</i>	22
2.2.1 <i>Biophilia Hypotesen</i>	24
2.2.2 <i>Stress Reduction Theory (SRT)</i>	24
2.2.3 <i>Attention Restoration Theory (ART)</i>	25
2.2.4 <i>Støttemiljøer - Supportive Environment Theory (SET)</i>	25
3.1 <i>Behov for nyt kommunalt rehabiliteringstilbud</i>	26
3.2 <i>Udviklingsprocessen fra 2014-2021</i>	27
3.3 <i>Min forforståelse</i>	30
3.4 <i>Forskerens rolle og etiske overvejelser</i>	31
4. Interventionen – et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd	32
4.1 <i>Problemidentifikation i forhold til målgruppen</i>	32
4.2 <i>Naturbaseret rehabilitering med udgangspunkt i styrket forbundenhed</i>	34
4.3 <i>Rammerne omkring Vildmandskurset</i>	37
4.4 <i>Interventionsmetode - Vildmandskursets fire søjler</i>	37
4.5 <i>Vildmandskurset - en kompleks intervention</i>	38
4.6 <i>Vildmandskurset i lokale naturmiljøer</i>	41
4.7 <i>Strukturen på Vildmandskursets ni kursusgange</i>	47
4.8.1 <i>Søjle 1: Natur</i>	48
4.8.2 <i>Søjle 2: Krop</i>	49
4.8.3 <i>Søjle 3: Psyke</i>	51
4.8.4 <i>Søjle 4: Fælleskab</i>	52
5. Forskningsmetode	55
5.1 <i>Pilotstudiet</i>	56

5.2 Hovedstudiet – et matchet-kontrolleret studiedesign.....	57
5.3 Statistiske analyser	60
6. Resultater	61
6.1 Resultater af pilotstudiet	61
6.1.1 Resultater af de statistiske analyser i pilotstudiet	61
6.1.2 Implementerbarhed i kommunalt regi.....	64
6.2 Resultater af hovedstudie	64
6.2.1 Baggrundsvariable.....	65
6.2.2 Resultater af de statistiske analyser i hovedstudiet.....	67
6.2.3 Vildmandskursets implementeringsmuligheder i kommunalt regi	72
7. Diskussion.....	73
7.1 Forskningsspørgsmål og hypotese	73
7.2 Udviklingen i deltagernes fysiske og psykiske livskvalitet og stresssymptomer.....	74
7.3 Social livskvalitet og fællesskabet	75
7.4 Vildmandskurset som en kompleks intervention.....	77
7.5 Naturens anvendelighed i rehabiliteringsforløb for mænd.....	78
7.6 Naturbaseret rehabilitering i en heterogen gruppe af mænd med forskellige diagnoser	79
7.7 Livskvalitet og mening.....	80
7.8 Implementerbarhed af naturbaseret rehabilitering for mænd i kommunalt regi.....	81
7.9 Metodiske styrker og svagheder	83
8. Konklusion	85
9. Perspektivering.....	86
Referencer	88

Forord

Der er mange spørgsmål i forhold til naturen oppe til diskussion lige nu, og en grøn bølge er startet på mange planer i samfundet, som tager sit udgangspunkt i de udfordringer, vi står overfor i forhold til klimaet, manglende biodiversitet og risikoen for, at utallige arter vil uddø. Den grønne bølge handler om, hvordan vi passer bedre på naturen og den jord, vi er så heldige at bebo. Men vi står også overfor andre store samfundsproblemer for tiden, som særligt handler om vores sundhed. De seneste år har vi kæmpet med en verdensomspændende Corona-pandemi, og samtidig ser vi en accelererende udbredelse i stress og fysiske og psykiske sygdomme. Og måske er der en tættere sammenhæng mellem de to største udfordringer i vores tid – klimaproblemerne og folkesundheden – end vi lige går rundt og tror.

Da jeg startede denne rejse ind i ph.d.en, var det med en nysgerrighed i forhold til, hvordan naturen kan påvirke os mentalt og fysisk og med en interesse for vores oprindelige forbundenhed med naturen. Jeg er oprindelig uddannet naturvejleder, og gennem mine mange års erfaring herfra, opdagede jeg, hvor langt mange mennesker føler sig fra naturen. Kæderne med grundlæggende viden om naturens gang og naturens elementer, som tidligere med stor selvfølgelighed blev overleveret fra den ene generation til den næste, er blevet brudt, og mange føler sig fremmede overfor naturen. Jeg blev derfor optaget af, hvordan vi igen kan få genskabt kontakten til naturen. Åbne op for sansningen af de mange elementer, naturen består af, og lade os påvirke og berøre af forskellige slags natur via iscenesatte oplevelser med en både kropslig og meditativ tilgang.

Jeg havde i flere år eksperimenteret med at have både børn og voksne, mænd og kvinder, med ude i naturen i mit arbejde som naturvejleder, som lærer i udeskole-konceptet og som ansat på det naturhistoriske museum, Naturama samt på maritim-museet, Fjord & Bælt. Og jeg har iagttaget, hvordan mange mennesker oplever positive følelser i naturen, når de får hjælp til at åbne den op og udsættes for naturbaserede øvelser. Men det hele har været baseret på egne erfaringer og oplevelser i praksis, og det blev derfor tiltagende interessant for mig at undersøge, om naturens gavnlige indvirkninger på os og på vores trivsel og helbred videnskabeligt kunne undersøges.

Da jeg i 2014 fik til opgave at lave et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd i livskrise for Svendborg Kommune, så jeg det derfor som en enestående mulighed for at dykke dybere ned i området, at videreudvikle en egentlig metode til målgruppen af mænd, som kunne bruges i sundhedssektoren samt at få videnskabeligt undersøgt området ved at få koblet forskning på. Udfordringen, Svendborg Kommune bad mig hjælpe med at løse, var, at der både nationalt og internationalt var udfordringer med at få mænd til at deltage i behandlings- og rehabiliteringstilbud, og statistikkerne for mænd så rigtig dårlige ud med høj sygdomsrate, høj selvmordsrate og stor dødelighed. Det følte derfor som en udfordrende opgave, men jeg havde også nogle redskaber i rygsækken, som jeg troede på, kunne være brugbare i forhold til at nå mændene. Jeg hentede hjælp fra naturen, som jeg kender så godt, og fra vores forfædre. Gennem et narrativt greb valgte jeg at bygge kurset op med inspiration fra jæger-samlerkulturen. Vi mænd vil egentlig gerne være stærke og se os selv som 'vildmænd' var min hypotese og være en del af de helte, der nedlagde mammutter, bjørne og kunne klare sig i samspil med naturen. Deltagerne på kurset skulle opleve at træde ind i en tidslomme væk fra hverdagens problemer og udfordringer, og hvor de sammen kunne opleve at være i ét med dyr og planter samt naturens elementer. De skulle med på et eventyr ind i naturen og ind i dem selv.

Den grundlæggende metode i Vildmandskurset bygger på en psyko-evolutionær tilgang, og der er hentet en del inspiration fra Biophilia-hypotesen, evolutionspsykologien og Økopsykologien, som argumenterer for, at vi har mistet kontakten til naturen og dens biologiske rytme, hvilket påvirker vores mentale sundhed og vores helbred. Denne baggrundsforståelse tog jeg udgangspunkt i og supplerede med øvelser i naturen, som skulle hjælpe mændene til at få åbnet naturen op, så kontakten og kærligheden til naturen kunne forstærkes, øvelser der kunne få dem til at slappe af i deres opmærksomhed og give hjernen en pause, aktiviteter der kunne hjælpe dem i bedre kontakt med kroppen samt historier og oplevelser, der kunne styrke følelsen af at være en del af et fælleskab.

Jeg dykkede dybere ned i teorierne og prøvede løbende forskellige øvelser og tilgange af i praksis. De første mænd, der deltog i de to Vildmandskurser, der indgik i pilotstudiet, og som løbende gav mig feedback omkring, hvad der virkede og ikke virkede, var således med til at forme og udvikle den naturbaserede metode med de fire søjler, som Vildmandskurset står på: Natur, Krop, Psyke og Fælleskab (NBMC). Og det er det rehabiliteringskursus baseret på NBMC-metoden, som er blevet implementeret i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune, og som er omdrejningspunktet for denne afhandling.

Forskningsfeltet i naturbaserede interventioner er fortsat ikke så stort i Danmark, men internationalt er der ved at være opbygget en kultur inden for feltet med forskellige grene. Jeg håber med denne ph.d.-afhandling at kunne komme med et bidrag til udviklingen af naturbaserede indsatser i Danmark, da jeg tror på, at der her gemmer sig et stort potentiale. Denne afhandling er således et forskningsbidrag fra en praktiker på feltet.

Anerkendelse

Stor tak til professor, Kirsten Kaya Roessler, fordi du troede på mig og mit projekt hele vejen igennem. Det var Kaya, der gjorde projektet muligt og fik løftet projektet til et højere videnskabeligt niveau. Og rigtig mange gode minder og tak til nu afdøde professor, Henning Eichberg, som åbnede en helt ny verden for mig og tændte en gnist, der brændte hele vejen igennem projektet. Stor tak til lektor Tonny Elmoose Andersen, for dit skarpe blik for detaljen og gode opbakning undervejs. En speciel tak til professor Patrik Grahn, med din internationale ekspertise på dette felt, var du en betydningsfuld faglig og motiverende støtte hele vejen igennem projektet. Det var en meget stor hjælp. Også en tak til ph.d. Anna Mejldal for din kyndige hjælp med databehandlingen i projektet.

Jeg vil også meget gerne sige en stor tak til leder af sundhedshuset i Svendborg Kommune, Jesper Foged Eilsø, fordi du gav mig mulighed for at udvikle Vildmandskurset og for vores gode samarbejde. Tak til Tina Kryger Mondrup, som banede vejen for projektet i Faaborg-Midtfyn Kommune og for vores gode samarbejde i projektet. Tak til alle medarbejderne i sundhedshusene, jobcentrene og til de praktiserende læger, der alle har været vigtige for, at projektet kunne lykkes.

Og en kæmpe stor tak til alle underviserne på Vildmændskurserne: Benny Eis Pedersen, Emil Sanderhoff, Bastian Lindenhoff, Ulrik Boll, Lene Bech Sanderhoff, Lisa Brandt Jørgensen, Sigurd Hartvig. I er for seje. Og en særlig tak til Benny, Lisa og Bastian for jeres store opgave som projektledere. I har været en kæmpe stor hjælp.

Jeg vil også gerne takke Seniorforsker, Thomas Bjørneboe Berg, fra Naturama for at give mig ideen til og troen på, at jeg kunne skrive en ph.d. Tak til Direktør på Naturama og Fjord & Bælt, Mette Thybo, for din kærlige støtte og opbakning i forbindelse med at undersøge mulighederne for at lave ph.d.-projektet. Samt stor tak til mine tidligere kolleger begge steder.

En speciel tak til min kollega, Sigurd Hartvig, for din evindelige mentale opbakning og støtte hele vejen igennem, og for at du løbende har hjulpet mig med at videreudvikle metoden med din store ekspertise inden for åndedræt og kropsbevidsthed m.m. Tak til min kollega, Allan Frydenrejn Kristensen for din store opbakning og støtte, når jeg havde brug for det. Også tak til resten af Vinatur-holdet, som jeg glæder mig til at arbejde tættere sammen med fremadrettet.

Tak til hjerneforsker, Åsa Svenningsen, for din faglige sparring og støtte, og Olaf Svenningsen for din store hjælp med korrekturlæsning.

Rigtig mange tak til TrygFonden for at finansiere og muliggøre både pilotprojektet og ph.d projektet.

Og selvfølgelig en kæmpe tak til alle de dejlige 'Vildmænd', der deltog på Vildmandskurserne og i undersøgelserne, og som fortsætter med at videreføre fællesskabet og kærligheden til naturen i

Vildmandsforeningerne. Og tak til Kontrolgruppen for tålmodigt at svare på de mange spørgsmål igennem projektet.

Stor tak til mine elskede børn Frey, Silje og Caroline for deres kærlighed og tålmodighed med deres far, og tak til min søster, min mor og John for jeres trofaste støtte. Og en særlig tak til John for din store og værdifulde hjælp med korrekturlæsning på mine engelske tekster.

Også en utrolig stor tak til min kæreste, Jane, for gode snakke og faglig sparring samt hjælp til korrekturlæsning dag og nat op til mange deadlines. Fremadrettet lover jeg at give min familie ekstra meget opmærksomhed.

Tak til alle de mange mennesker, der undervejs har vist interesse for projektet. Det varmer.

Resumé

Mentale sundhedsproblemer og længerevarende fysiske sygdomme er store folkesundhedsudfordringer i Danmark. Selvom mænd ikke rammes lige så ofte som kvinder, så peger undersøgelser og statistikker på, at mænd er mere sårbare end kvinder, når de bliver ramt på deres helbred. Sammenlignet med kvinder, har mange mænd svært ved at opsøge hjælp, de går ikke så ofte til lægen, og de er mere tilbøjelige til at overarbejde sig ud af eller selvmedicinere sig ud af problemer. Der er på baggrund af denne problemstilling blevet udviklet et ni-ugers naturbaseret rehabiliteringsforløb kaldet 'Vildmandskurset', som er målrettet til mænd. Vildmandskurset foregår i naturen og er bygget op om fire søjler: Natur, Krop, Psyke og Fællesskab. På engelsk kaldes søjlerne 'Nature, Body, Mind and Community spirit', og derfor kaldes metoden for NBMC.

Formålet med denne afhandling er at undersøge, om det naturbaserede rehabiliteringsforløb 'Vildmandskurset' kan forbedre livskvaliteten, sænke symptomer på stress samt forbedre opfattelsen af at kunne bruge naturen til restitution i en heterogen gruppe af mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme. Derudover er formålet at undersøge, om det naturbaserede rehabiliteringsforløb kan implementeres i kommunalt regi i Danmark.

Afhandlingen anlægger et økopsykologiske og psyko-evolutionært perspektiv som relateres til udfordringer i vores moderne samfund, hvor der argumenteres for, at løsningen på nogle af de store folkesundhedsproblemer kan findes i vores forbundenhed med naturen.

Afhandlingen er baseret på et pilotstudie og et hovedstudie. Pilotstudiet var designet som et quasi-eksperiment med 20 deltagere (N=20), hvor der blev målt på deltagernes livskvalitet og stress symptomer før og efter interventionen. Hovedstudie blev designet som et matchet-kontrolstudie med 153 deltagere (N=153), hvoraf 114 indgik i en interventionsgruppe, som deltog i Vildmandskurset, og 39 deltog i en kontrolgruppe, som modtog traditionel rehabilitering. I hovedstudiet blev der målt på deltagernes livskvalitet (WHOQOL-BREF), på deres stress symptomer (PSS) og på deres opfattelse af naturen til brug for restitution (PRS). Der blev indsamlet data ved baseline (T1), ni uger efter interventionen (T2) og seks måneder efter interventionen (T3). Derudover blev det undersøgt, om det naturbaserede rehabiliteringsforløb kunne implementeres i det danske sundhedsvæsen.

Resultaterne af de statistiske analyser viste en positiv udvikling i størstedelen af effektmålene både i pilotstudiet og i hovedstudiet. Af hovedstudiets resultater fremgik det, at mændene, der deltog i Vildmandskurset, oplevede en signifikant fremgang i deres fysiske og psykologiske livskvalitet og et signifikant fald i stress symptomer efter ni uger og ved seks måneders opfølgning. Interventionsgruppen oplevede også en signifikant fremgang i deres opfattelse af naturen som mulighed for restitution. Der blev ikke fundet tilsvarende signifikante forbedringer på effektmålene for mændene i kontrolgruppen, bortset fra en signifikant forbedring i deres stresssymptomer fra baseline til ni-ugers opfølgning. Undersøgelsen var designet som et matchet-kontrolstudie, men det lykkedes ikke i tilstrækkelig grad at sikre et match mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen, derfor blev de to grupper af mænd ikke fundet tilstrækkeligt sammenlignelige. Der blev alene fundet en signifikant forskel mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen indenfor det fysiske livskvalitetsdomæne.

De signifikante forbedringer, der isoleret set blev fundet blandt deltagerne i Vildmandskurset, viste, at mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme kunne opnå bedre fysisk og psykisk sundhed og færre stresssymptomer ved deltagelse i et naturbaseret rehabiliteringsforløb. Den positive udvikling ses både ved ni ugers opfølgning og seks måneder efter kurset var afsluttet. De positive effekter, der blev målt et halvt år efter forløbet, var afsluttet, indikerer, at Vildmandskurset har tilbudt deltagerne kompetencer og et nyt syn på naturen, som de også kan drage fordel af efter kurset. Resultaterne i PRS bekræfter denne antagelse. Den langsigtede effekt, der blev målt efter seks måneder, kan sandsynligvis forklares med, at alle tidligere deltagere efterfølgende blev tilbudt at blive medlem af et socialt fællesskab sammen med andre mænd i en Vildmandsforening.

Pilotprojektet og hovedstudiet undersøgte også implementerbarheden af Vildmandskurset i de to kommuner, og erfaringerne viste, at et naturbaseret rehabiliteringsforløb er muligt at implementere i kommunalt regi. Vildmandskurset viste sig at være et attraktivt rehabiliteringstilbud for mænd, og rekrutteringen gik lettere end forventet og resulterede i lange perioder med ventelister. Vildmandskurset er tilrettelagt og tilpasset til naturtyper, som er typiske for dansk natur, så det er let at gennemføre kurset andre steder i landet. Samtidig har strukturen og indholdet på Vildmandskurset været forholdsvist let at passe ind i sundhedshusenes rammer og kulturer.

På baggrund af afhandlingens resultater, ser Vildmandskurset ud til at være et virkningsfuldt og attraktivt rehabiliteringstilbud til mænd, som kan implementeres i det danske sundhedsvæsen. Det anbefales imidlertid, at der bliver lavet yderligere forskning i Vildmandskurset med udgangspunkt i et større randomiseret-kontrolleret studie og et kvalitativt studie baseret på interview med deltagerne på Vildmandskurset.

Abstract

Mental health problems and long-term physical illnesses are major public health challenges in Denmark. Although men are not affected as often as women, studies indicate that they are more vulnerable than women when they get a long-term illness. Compared to women, men more often find it difficult to seek help, they more seldom see their general practitioner, and they are more likely to work or attempt to self-medicate themselves out of problems. Based on this problem, a 9-week nature-based rehabilitation course for men was developed called the 'Wildman Programme'. This course takes place in nature and is based on four pillars: Nature, Body, Mind and Community spirit (NBMC).

This aim of this thesis was to test whether the nature-based rehabilitation course the 'Wildman Programme' had a positive effect on the participants' quality of life, symptoms of stress, and their perception of nature as a place for restoration in a heterogeneous group of men with mental health problems and long-term somatic illnesses. In addition, the aim was to investigate whether the nature-based rehabilitation program could be implemented as a part of the Danish municipal health service.

The thesis uses an eco-psychological and psycho-evolutionary approach, which is related to challenges in our modern society, and theories argue that the solution to some of the major public health problems can be found in our connection with nature.

The thesis is based on a pilot study and a main study. The pilot study was designed as a quasi-experiment with 20 participants (N = 20), measuring the participants' quality of life and stress symptoms before and after the intervention. In addition, it was investigated whether the nature-based rehabilitation course had an appeal to men, and whether the Wildman Programme could be implemented in the Danish health care system. The main study was designed as a matched-control study including 153 participants (N = 153). 114 men were part of an intervention group that participated in the Wildman Programme, and 39 men participated in a control group receiving traditional rehabilitation. The main study measured the participants' quality of life (WHOQOL-BREF), their symptoms of stress (PSS), and their perception of nature as a place for restoration (PRS). Data were collected at baseline (T1), 9 weeks after the intervention (T2) and 6 months after the intervention (T3).

The results of the statistical analyses showed a positive development in most of the effect measures, both in the pilot study and in the main study. The results of the main study showed that the men who participated in the Wildman Programme experienced a significant improvement in the physical and psychological quality of life domain, and a significant decrease in stress symptoms after nine weeks and at 6 months follow-up. In the intervention group, a significant increase in the participants' perception of nature as a possibility for restoration was found as well. No similar significant improvements were found on the effect measures for

the men in the control group, except for a significant positive change in their stress symptoms from baseline to the 9-week follow-up.

The main study was designed as a matched-control study. An adequate match between the intervention group and the control group was not attained, thus the two groups of men were not found to be sufficiently comparable. A significant difference was only found between the intervention group and the control group, within the physical WHOQOL-BREF domain.

Looking only at the significant improvements within the intervention group, the study showed that men with mental health problems and long-term physical illnesses could improve their physical and mental health, as well as lower their stress symptoms by participating in a nature-based rehabilitation program. The positive development was seen both immediately after the course, and 6 months after the course was completed. This indicates that the Wildman Programme left the participants with competences and tools for rehabilitation and a new view of nature that they could use and benefit from after the course, as well. The PRS results confirmed this assumption. The positive development after 6 months may be explained by that, after the course, all participants were offered to become members of a social community, together with other men in a Wildman Association.

The pilot project and the main study also examined the possibilities of implementing the Wildman Programme in two municipalities, and the experiences showed that nature-based rehabilitation could be implemented in municipal health care centers. The Wildman Programme turned out to be an attractive rehabilitation offer for men, and the recruitment went easier than expected and resulted in long periods of waiting lists. The rehabilitation course was organized and adapted to habitat types typical of Danish nature, which would make the intervention possible to implement in other municipalities in Denmark. The structure and content of the Wildman Programme also proved to fit into the framework and culture of the health care centers.

Based on the results of this thesis, the nature-based rehabilitation of the Wildman Programme showed to have potential as an alternative rehabilitation offering to men in the Danish healthcare system. However, it is recommended that further research is conducted to investigate the effects of the Wildman Programme in a larger randomized-controlled study and in qualitative research based on interviews with the participants.

Artikler, der indgår i afhandlingen:

1. Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahn, P., & Roessler, K. K. (2020). 'The Wildman Programme. A Nature-Based Rehabilitation Programme Enhancing Quality of Life for Men on Long-Term Sick Leave: Study Protocol for a Matched Controlled Study in Denmark'. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3368.
2. Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahn, P., & Roessler, K. K. (2022). The Wildman Programme—Experiences from a first implementation of a nature-based intervention designed for men with stress and chronic illnesses. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101535.
3. Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahn, P., Mejdal, A., & Roessler, K. K. (2021). The Wildman Programme—Rehabilitation and Reconnection with Nature for Men with Mental or Physical Health Problems—A Matched-Control Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11465.

Publicerede artikler om natur som behandling, som ikke indgår i afhandlingen:

1. Roessler, K. K., Høegmark, S., Eichberg, H., & Robering, K. (2018). 'Naturen som med-behandler? Teoretiske og empiriske overvejelser om stemning og relationer i et terapeutisk rum'. *Psyke & Logos*, 39(1), 162-176.
2. Bratland-Sanda, S., Andersson, E., Best, J., Høegmark, S. & Roessler, K. K. (2019). 'The use of physical activity, sport and outdoor life as tools of psychosocial intervention: the Nordic perspective'. *Sport in Society*, 22(4), 654-670.

Fortælling fra en tidligere deltager på Vildmandskurset

Klokken er 12, fredag middag, og Per flækker brændet i nogle fine små stykker. Han fokuserer på, at de skal blive så tynde og fine som muligt. Efter et stykke tid tager han stykkerne op og mærker på dem, og lader fingrene glide hen over et stykke. Han er tilfreds. Han stabler bålet op i en firkant og tænder ild. I et stykke tid sidder han bare og kigger ind i flammerne og lægger mærke til de forskellige former flammerne danner, hvordan de snor sig og slynger sig omkring de fine stykker brænde, han har lavet. Han kigger ud over overdrevet til højre for ham og mærker solens stråler på sit ansigt. Han lukker øjnene og mærker efter. Han bemærker, at sensommersolen giver omgivelserne et mere gyldent skær. Han får øje på to skotske højlandskvæg, der står og græsser med deres enormt lange pels. Han lukker øjnene et øjeblik, åbner øjnene igen og kigger ud til venstre. Der er havet. Det har en næsten koboltblå farve i dag og er helt roligt. Hvis han kigger godt efter, kan han lige ane revlerne. Han kigger videre ud – helt ud til horisonten, hvor havet og himlen mødes. Han kan se, hvordan en brise tager fat i trækroneerne, og den grønne farves nuancer ændrer sig og skifter form. Og han ser, hvor mange dybder og farver der er. Han dufter skovbunden og begynder at tænke på, at de har fået at vide, at træer kommunikerer med hinanden via et svampenetværk under jorden. Han tænker på, om man kan snakke med træerne, når nu de kan snakke med hinanden.

Nu kommer de andre, de har været inde i skoven og har lavet forskellige sanseøvelser. De sidder rundt om bålet, og Per får øjenkontakt med nogle af dem. Han genkender deres blik og deres kropsholdning, og han ved og kan mærke, hvad de har været igennem. De behøver ikke at sige så meget til hinanden, der er en gensidig forståelse for de forskellige kriser, de hver især har været igennem. Han kigger rundt på dem. Det er mænd i alle aldre med forskellige sygdomme, med forskellige professioner, men her er de alle på samme hold. En kommer med en sjov bemærkning og alle griner. Det varer ikke længe, før stemningen er løssluppen og sjove bemærkninger, flyver på tværs af bålet. Vandet begynder at koge og kaffen er klar. Naturvejlederen begynder at fortælle en historie om, hvordan mennesket har overlevet i naturen dengang vi var jægere og samlere, og hvordan de har klaret de kriser de stødte på. Per læner sig tilbage og nyder smagen af kaffe og fortællingen (Roessler, Høegmark, Eichberg, & Robering, 2018).

1. Introduktion

Denne ph.d.-afhandling handler om naturen som omdrejningspunkt for rehabilitering for mænd, der lider af mentale sundhedsproblemer og længerevarende fysiske sygdomme. Med udgangspunkt i økopsykologien og et evolutionspsykologisk perspektiv er der i projektet blevet udviklet en metode til et naturbaseret rehabiliteringsforløb, der er skræddersyet til målgruppen af mænd. Forløbet foregår i naturen og har til formål at støtte deltagerne i at genskabe kontakten til naturen og til dem selv - både fysisk og psykisk - med henblik på at opnå større livskvalitet og bedre mental, fysisk og social sundhed. Projektet søger at undersøge naturens sundhedsfremmende effekter igennem interventioner i udvalgte naturmiljøer. Rehabiliteringsforløbet har fået navnet 'Vildmandskurset'.

1.1 Stress og mental usundhed – et udbredt folkesundhedsproblem

Mental usundhed er en af de store udfordringer her i landet, og forekomsten af mennesker, der oplever stress og lider af andre mentale sundhedsproblemer er stigende. Ifølge den Nationale Sundhedsprofil er andelen af danskere, der oplever et højt stressniveau, vokset fra 20,8 % i 2010 til 25,1 % i 2017 (Jensen, Davidsen, Ekholm, & Christensen, 2018), og en undersøgelse viser, at 8,1 % i 2019 var i behandling med antidepressiv medicin (Ingemann, T. N., Backe, M. B., Bonefeld-Jørgensen, E. C., Skovgaard, N., & Pedersen, M. L., 2021).

Og det er ikke alene i Danmark, at disse tendenser kan opleves. Ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er der generelt en stigning i udbredelsen af mentale sundhedsproblemer og psykologiske lidelser på globalt plan, og stress er i det 21. århundrede blevet kategoriseret som en global epidemi (Bao, 2019; Lambert & Warren, 2020; WHO, 2017). En verdensomspændende Gallup-undersøgelse fra 2018, som blev gennemført i 145 lande og involverede 154.000 mennesker, beskriver desuden, at vores livskvalitet aldrig har været lavere (Bao, 2019; Lambert & Warren, 2020; WHO, 2017). Ifølge rapporten risikerer det udbredte høje stressniveau i befolkningerne at føre til følgetilstande og følgesygdomme som depression, angst, forhøjet blodtryk, fedme, hjertekar-sygdomme, åndedrætsbesvær, fordøjelsesproblemer og et svækket immunforsvar (Milenkovic, 2019).

Der er store omkostninger forbundet med denne udvikling. WHO beskriver, at mere end 300 millioner mennesker i den vestlige verden hvert år rammes af en depression, og at angst og depression på verdensplan koster den globale økonomi en trillion dollars i tabt produktion om året (WHO, 2010). I Danmark har dårlig mental sundhed også en samfundsøkonomisk slagside. Op til 50 % af alle langtidssygemeldte danskere er sygemeldte på grund af mentale sygdomme, og stress alene koster ca. 8 mia. kr. årligt i sygedagpenge (Stressforeningen, 2021).

Men hvad er årsagerne til disse udfordringer? Undersøgelser gennemført af Verdenssundhedsorganisationen (WHO) viser, at det at have et arbejde anses for at være sundhedsfremmende, men at et usundt arbejdsmiljø kan føre til fysiske og mentale sundhedsproblemer, hvilket har en effekt på resten af samfundsøkonomien og på folkesundheden (Cleary, Schafer, McLean, & Visentin, 2020). Samtidig kan det at være arbejdsløs over længere tid føre til modløshed og mangel på livskvalitet (Farré, Fasani, & Mueller, 2018). Nationale og internationale undersøgelser viser, at ca. halvdelen af mennesker, der er arbejdsløse, har et højt stressniveau (Jensen et al., 2018; WHO, 2018).

Men det er ikke kun et usundt arbejdsmiljø eller fraværet af et job, der kan gøre én stresset. Andre kilder til dårlig mental sundhed kan være ustabile livsomstændigheder i barndommen eller i voksenlivet, pludseligt opståede livskriser som at gå igennem en skilsmisse, at miste en nær ven eller et familiemedlem, at blive fyret eller at få en alvorlig eller længerevarende sygdom (Sundhedsstyrelsen, 2018). Forekomsten af længerevarende eller kroniske sygdomme har også være stigende i Danmark i en årrække (Jensen, et al., 2018).

1.2 Kroniske sygdomme og mental sundhed

Knap 1,7 mio. danskere har en eller flere kroniske sygdomme, og en langt større gruppe i befolkningen har symptomer, der på sigt kan udvikle sig til kronisk sygdom, og antallet er stigende (Jensen, et al., 2018).

Det moderne liv, vi lever i dag, er blevet mere inaktivt og stillesiddende, og udviklingen i antallet af overvægtige bidrager til en række livsstilssygdomme, såsom nedsat hjertekarsygdomme, diabetes type-2, Kronisk Obstruktive Lungesygdomme (KOL), kræft, muskel-skeletlidelser og knogleskørhed (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Nyere undersøgelser viser, at der er en tæt sammenhæng mellem udviklingen i en række kroniske sygdomme og vores mentale sundhed. At få en kronisk sygdom kan vende hele livet og hverdagen på hovedet. Pludselig konfronteres man med, at man ikke er udødelig, man bliver en del af behandlingssystemet og skal til at leve med en hverdag, hvor symptomer på sygdom og krav om større livsstilsomlægninger fylder. Disse forandringer kan også påvirke ens selvbillede og have betydning egen identitetsopfattelse (Evans, Frank, Oliffe, & Gregory, 2011; Johnson, Oliffe, Kelly, Galdas, & Ogrodniczuk, 2012; Noone & Stephens, 2008; Ragonese, Shand, & Barker, 2019; Smith, Watkins, & Griffit, 2020).

Forskning viser, at mennesker der lider af KOL er i større risiko for at udvikle angst og depression (Cafarella, Effing, USMANI, & Frith, 2012), og mennesker med diabetes har en forøget risiko for at opleve symptomer på stress, angst og depression (Jørgensen, Lassen, Vulff, Lau, & Davidsen, 2020; Robinson, Coons, Haensel, Vallis, & Yale, 2018). Undersøgelser viser også, at et hjertetilfælde kan udløse angst og andre mentale sygdomme (Kusier, Lauridsen, Høy, & Holmberg, 2018; Polikandrioti & Olympios, 2014), og at angst omvendt kan være medvirkende til udviklingen af hjertetilfælde (Allgulander, 2016; Kappelgaard, 2020).

Der er således en tæt sammenhæng mellem langvarig sygdom og vores mentale sundhed, som ofte er undervurderet i en række behandlingstilbud (De Hert, Detraux, & Vancampfort, 2018; Kusier et al., 2018), og som kan få alvorlige konsekvenser både for den enkelte og resten af familien. Mental og fysisk usundhed kan bl.a. forårsage økonomiske problemer, ustabilitet i hverdagen og manglende overskud til at tage vare på én selv og dem omkring én. Også skilsmisse og sociale problemer kan følge med som en konsekvens af længerevarende fysiske eller psykiske sundhedsproblemer (Sundhedsstyrelsen, 2018).

1.3 Mænds særlige sårbarhed

Danske mænd dør langt tidligere end kvinder. Ifølge Danmarks Statistik og Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er middellevetiden for mænd markant lavere end for kvinder. I 2018/2019 var middellevetiden for danske mænd 79,5 år og 83,6 år for danske kvinder (WHO, 2018, Danmark statistik, 2019/2020).

Ifølge den Nationale Sundhedsprofil havde 33,7 % af danske mænd i 2017 én eller flere kroniske sygdomme, en langvarig sygdom eller langvarige eftervirkninger af en skade eller et handicap. 21 % af alle mænd i Danmark havde samme år et højt stressniveau, og 10,9 % havde et dårligt mentalt helbred (Jensen et al., 2018). Både det fysiske helbred og den mentale sundhed var ifølge sundhedsprofilen markant dårligere for mænd med langvarige eller kroniske sygdomme sammenlignet med andre danske mænd (Jensen et al., 2018).

Undersøgelser peger på, at der kan forekomme forskelle i reaktionerne blandt mænd og kvinder, når de oplever stress eller længerevarende sygdom (Madsen, 2014; Madsen, 2015; Simonsen, 2004; Sundhedsstyrelsen, 2018). Flere mænd end kvinder har tendens til at forsøge at overarbejde sig ud af problemerne, bliver oftere vrede, trækker sig fra tætte relationer eller selvmedicinerer sig selv (Madsen, 2015; Friedman, Hall, & Harris, 1985). Kvinder bliver derimod oftere kede af det og er bedre til at tale om deres problemer med andre og til at søge hjælp. Disse forskelle i reaktionsmønstre betyder, at kvinder er bedre til at identificere, at de har symptomer på stress og sygdom, og at de har brug for hjælp, mens mændene i højere grad er tilbøjelige til at overhøre egne signaler og begynde at kæmpe imod eller flygte fra symptomerne fremfor at søge hjælp og støtte (Madsen, 2015; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020).

Det betyder, at færre mænd end kvinder får hjælp i sundhedsvæsenet, da mænd ofte er længere tid om at opsøge deres praktiserende læge (Madsen, 2008, 2015; WHO, 2018; Simonsen, 2004). Dette mønster kan også hænge sammen med den danske kultur og generelle forventninger til kønsroller i samfundet. Mænd forventes i højere grad at være stærke, tage ansvar og at kunne forsørge familien, så når mænd oplever stress eller sygdom, bliver de oftere ramt på deres stolthed, identitet og selvværd. Den kultur kan sammenlignes med andre vestlige kulturer, hvor mænd ikke føler, at de har lov til at vise sårbarhed, og det derfor kan være sværere for dem at opsøge hjælp (Madsen, 2014; Tudiver & Talbot, 1999; White. et al., 2011). Manglende behandling kan være en medvirkende forklaring på, at middelalderen er lavere blandt danske mænd end blandt danske kvinder (Johnson et al., 2012; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020).

Udover at være længere tid om at søge om hjælp i sundhedsvæsenet, så takker flere danske mænd end danske kvinder også 'nej' til de behandlings- og rehabiliteringstilbud, de tilbydes at deltage i (Madsen, 2014, 2015). Eksperter indenfor mænds sundhedsadfærd beskriver, at det kan skyldes, at en del af de eksisterende sundhedstilbud har et traditionelt 'feminint' udtryk, hvor der lægges vægt på sygdom, omsorg og følelseshåndtering, og at nogle mænd har svært ved at navigere indenfor disse tilbud og sundhedsmiljøer, og at de samtidig kan være bange for at fremstå som sårbare og ude af kontrol (Madsen, 2014; White. et al., 2011; Teo, Ng, Booth, & White, 2016).

Der mangler derfor rehabiliteringstilbud til mænd, hvor der i højere grad kan tages højde for mændenes behov, interesser og deres typiske reaktionsmønstre og forbehold i forhold til traditionel rehabilitering. Heldigvis er der en positiv udvikling i gang på dette felt i det danske sundhedsvæsen (Høegmark, Andersen, Grahn, & Roessler, 2020; Madsen, 2015).

1.4 Naturen som mulighed

I Danmark har vi et stærkt velfærdssystem og stor social tryghed, men alligevel har vi i de senere år oplevet en stigning i andelen af danskere, der lider af stress, andre mentale sundhedsproblemer og kroniske sygdomme. Disse negative sundhedskonsekvenser peger i retning af, at der må være et mere grundlæggende problem forbundet med den måde, vi har valgt at indrette vores samfund og hverdag.

Nogle af kendetegnene ved vores samfund er bl.a. høj kompleksitet, stor effektivitet og travlhed, hvor vores hjerner meget af tiden er på overarbejde. Samtidig lever mange af os med en høj grad af kropslig passivitet, hvor vi sidder meget ned og opholder os meget indendørs og i en 2-D verden. Disse kendetegn kan være medvirkende årsager til nogle af de sundhedsproblemer, vi oplever i dag (Buzzell, 2014; Hutchins & Storm, 2019; Jordan & Hinds, 2016; Wolfe, 2012). Samtidig med at vi i stigende grad bliver syge, oplever vi også lige nu en række klima- og miljømæssige udfordringer, hvor de planetære grænser bliver udfordret. De senere år er flere og flere imidlertid begyndt at pege på nye løsninger, der forbinder de to problemer med menneskets sundhed og de planetære grænser, hvor 'naturen' udpeges som et af svarerne i en ny tilgang, som skal tænkes ind i fremtidens verdensbillede og som præsenterer nye redskaber i værktøjskassen.

Også i sundhedsvæsenet er naturen i stigende grad begyndt at blive inddraget i behandlings- og rehabiliteringsforløb både i Danmark og andre steder i verden. I 2014 blev naturen også svaret, da Svendborg Kommune stod med et behov for et nyt rehabiliteringstilbud for at kunne nå og hjælpe flere mænd. Rehabiliteringsforløbet blev kaldt 'Vildmandskurset', og metoden er bygget op omkring fire søjler, som fokuserer på og kombinerer natur, krop, psyke og fællesskab.

1.5 Forskningsspørgsmål og hypotese

Følgende to forskningsspørgsmål ønskes besvaret i denne afhandling:

1. Kan det naturbaserede rehabiliteringsforløb 'Vildmandskurset' øge livskvaliteten, sænke stressniveauet samt styrke opfattelsen af naturen som en kilde til restitution i en heterogen gruppe af mænd med mentale sundhedsproblemer og længerevarende fysisk sygdom¹?
2. Kan det naturbaserede rehabiliteringsforløb 'Vildmandskurset' blive implementeret som et sundhedstilbud til mænd i kommunalt regi?

Vores hypotese forud for undersøgelsen var, at deltagerne i 'Vildmandskurset' ville opleve positive resultater i forhold til ovenstående effektmål, og at det var muligt at implementere 'Vildmandskurset' som et sundhedstilbud til mænd i kommunale sundhedshuse.

2. Afhandlingens teoretiske ramme

Afhandlingen anlægger et psyko-evolutionært og økopsykologisk perspektiv på menneskets reaktioner i forbindelse med sygdom og på menneskets forhold til naturen.

Evolutionspsykologien bygger på tesen om, at mennesket genetisk er skabt til at leve i samspil med naturen, og at tæt kontakt til naturen er af stor betydning for vores adfærd, trivsel og helbred (Wilson, 1984; Van den Bosch & Sang, 2017). I afhandlingens argumentation for menneskets forbundenhed og forkærlighed for naturen, bliver der refereret til Biophilia og Biophilia-hypotesen af Edward O. Wilson m.fl. (Kellert & Wilson, 1993). Beskrivelserne af psykologien omkring vores forhold til naturen tager udgangspunkt i Kaplan og Kaplans 'Attention Restoration Theory' og Roger Ulrichs 'Stress Reduction Theory' (Ulrich, 1983), og Patrik Grahn's undersøgelser og teori om naturlige støttemiljøer anvendes til at forklare hvilke naturmiljøer, vi har det bedst i, og hvor vi kan opleve naturens restituerende virkninger (Grahn & Stigsdotter, 2010).

Økopsykologien er et tværfagligt felt mellem økologi og psykologi (Theodore, 2001; Greenway, 1995). Økopsykologien beskriver og undersøger vores forhold til naturen og jorden som helhed, og beskriver, hvordan de miljøer, vi opholder os i, er med til at påvirke os psykologisk. Hvis det naturmiljø, vi befinder os i, fx ikke er sundt og i balance, fordi mennesket har ødelagt og udpint det, føler vi det ubehageligt, og det har en negativ effekt på vores mentale og fysiske sundhed. Hvis vi derimod oplever et naturmiljø, hvor økosystemet er i balance, og som kan udfolde sig frit uden menneskelig indblanding, påvirker det vores fysiske og psykiske sundhed positivt (Shepard, 1982; Neass, 2009). Afhandlingen læner sig op ad økopsykologiens forståelse for den kulturelle mening, symbolforståelse, de stemninger og fænomener samt den eksistentielle påvirkning, der kan ske i vores møde med naturen.

Afhandlingen præsenterer også filosofen, Ken Wilbers, teoretisk forklaring på udviklingen i samfundsstrukturer og verdenssyn i et historisk perspektiv frem til i dag, som forsøger at indfange nogle af de problemer, vi står overfor i dag, og som peger på et behov for, at vi begynder at inddrage naturen til at finde nye løsninger på nutidens problemer (Wilber, 2001a, 2001b). Ken Wilbers tanker kombineres med Frederic Laloux, Laura Storm og Giles Hutchins beskrivelser af regenerativ ledelse og et mere bæredygtigt samfund (Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014; Banner, D. K., 2016). Den tyske sociolog, Hartmut Rosa, introduceres også i dette afsnit, og hans teori om menneskets behov for flere møder med naturen med mulighed for oplevelser af resonans (Rosa, 2014; Rosa; 2019; Susen, 2020).

Disse teorier giver til sammen mulige forklaringer på årsagerne til de sundhedsmæssige problemer, vi oplever i dag, og de kommer med bud på samfundsmæssige løsninger og forbedringer, som kan være med til fremme folkesundheden generelt samt anvendes som konkrete redskab til at hjælpe mænd med at forbedre deres fysiske og mentale helbred. Dette vi blive udfoldet og uddybet senere i afhandlingen.

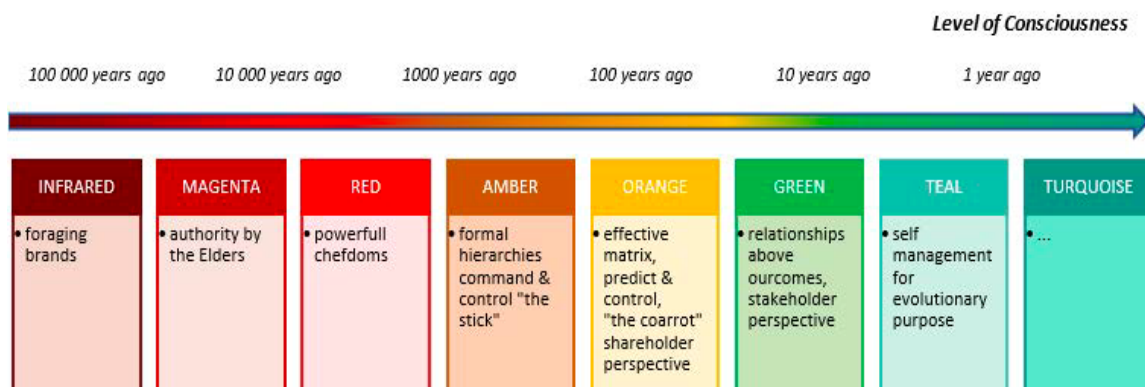
¹ Længerevarende sygdom er defineret som sygdom af mindst 6 måneders varighed.

2.1. Ken Wilber – et økofilosofisk blik på udviklingen i samfundsstrukturer og verdenssyn

Ken Wilber er en amerikansk forfatter og filosof, og han anlægger en holistisk og økofilosofisk vinkel på de samfundsdynamikker, der har præget de menneskelige samfund gennem tiden fra menneskets opståen og frem til i dag. Inspireret af bl.a. evolutionspsykologien beskriver han i en spiral-model samfundenes udvikling som i en tidsrejse gennem hundredetusinde år og frem til nutidens samfund, hvor han ved brug af farver beskriver samfundsstrukturerne og skiftende verdenssyn. Hvert af de nye samfundsstrukturer rummer de tidligere verdenssyn, og nogle af dem eksisterer side om side. Wilber kommer med bud på årsagerne til stigningen i de mentale sundhedsproblemer, vi ser i dag, og han beskriver et paradigmeskifte som det næste udviklingstrin, hvor naturen kommer til at spille en mere central rolle. En af årsagerne til de store problemer, vi ser i dag, både med hensyn til vores velbefindende, mentale sundhed og klimaproblemer skal nemlig ifølge Wilber findes i vores historiske adskillelse fra naturen (Wilber, 2001a, 2001b).

Nedenfor i figur 1 ses en visuel præsentation af udviklingen indenfor forskellige verdenssyn og organisationsstrukturer inspireret af Ken Wilbers teori (Rutkowska & Kaminska, 2020).

Figur 1: En visuel model af stadier for forskellige verdenssyn og organisationsstrukturer gennem tiderne inspireret af Wilbers teori



Ken Wilber beskriver i sin model, hvordan mennesket igennem hundredetusindvis af år og frem til for ca. 10.000 år siden levede i små grupper, stammer eller klaner som jægere og samlere. I stammesamfundene levede vi organisk i tæt samspil med naturen og med stor forståelse for og respekt for naturen, da naturen var vigtig for vores overlevelse (Bird, Bird, Coddling, & Zeanah, 2019; Harari, 2014; Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014; Willerslev, 2007). Grupperne bestod af 25-200 personer, som ikke var hierarkisk bygget op. Der var ikke en egentlig chef eller høvding eller en strukturel arbejdsdeling, derimod var det oftest stammens ældste, gruppen lyttede til. Strukturen var flad, og alle i gruppen fungerede i et fælleskab som i et netværk eller en organisme, hvor hver eneste streng eller celle havde en livsvigtig funktion (Harari, 2014; Rutkowska & Kaminska, 2020; Willerslev, 2007). De menneskelige relationer var stærke og var med til at skabe social vitalitet og velstand. Grupperne var ret homogene i balance med sig selv og hinanden og med økosystemet omkring dem (Bird et al., 2019). Derudover var der en ligevægt mellem kønnene, der var vigtig for organiseringen og stabiliteten i grupperne, og en ligelig fordeling af ressourcer gjorde grupperne mindre sårbare (Dyble et al., 2015; Dyble et al., 2016). Denne tidsperiode handlede i høj grad om overlevelse, instinkter og iboende sanser, og Wilber angiver perioden med farven 'infrarød' (Wilber, 2001a, 2001b; Riel, 2016).

For omkring 10.000 år skete der et radikalt skifte i klimaet og i samfundet, som betød, at store forandringer fandt sted i vores samfundsstrukturer og verdenssyn. På dette tidspunkt skete der et skifte i vores selvopfattelse, og vi gik fra at se os selv som en del af naturen til at se os selv som adskilt fra naturen. Dette hjalp os bl.a. til bedre at klare vejrmæssige udfordringer som fx storme og store temperaturudsving. Her

begyndte vi også at kultivere jorden, og jægere og samlere slår sig i stigende grad ned i blivende samfund, hvor de begynder at dyrke landbrug (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019). De første byer begyndte at opstå, og vi samlede os i større grupper bestående af flere tusinde mennesker, hvilket krævede, at vi organiserede os anderledes. I forbindelse med, at samfundene voksede, steg kompleksiteten i en sådan grad, at lederrollen begyndte at få en anden karakter. Lederne skulle nu være med til at opretholde social orden og sikre orden i kaos bl.a. gennem magtanvendelse. Samfundene blev i høj grad styret gennem top-down processer, og lederne kunne være både brutale, egocentriske og impulsive i deres ledelsesstil (Wilber, 2001b; Riel, 2016). Dette stadium med mere organiserede samfund og magtfulde ledere betegner Wilber i sin model med farven 'rød' (Wilber, 2001b). Med den "røde" måde at tænke og organisere os på, tog vi ud og erobrede verden, og der skete en omvæltning i hierarkierne. Nu var det ikke længere de ældste, vi lyttede til, men de stærkeste og dem med størst vilje, mest energi og innovative kræfter (Laloux, 2014; Rutkowska & Kaminska, 2020; Wilber, 2001b).

For omkring 4.000 år før Kristi fødsel kommer der endnu et skifte i ledelses- og organisationstænkningen, hvor kompleksiteten endnu engang vokser. Dette stadium kalder Wilber det 'ravfarvede' verdensbillede. På denne tid bliver magten lagt på stater, imperier, landbruget, bureaukratier og mere organiserede religioner. Bureaukratiet og disciplinen skulle være med til at sikre, at magthaverne ikke brugte deres magt impulsivt og udøvede brutalitet overfor folket, samt at folk i de lagdelte kaster og sociale skel ikke gjorde oprør. På denne tid var det i høj grad den dårlige samvittighed i samfundet, der blev brugt som en slags social lim, og det handlede derfor om selvdisciplin og egenkontrol (Laloux, 2014; Rutkowska & Kaminska, 2020; Wilber, 2001b).

Denne periode fra for ca. 10.000 år siden og frem til Middelalderen er kendetegnet ved, at vi bevæger os væk fra at være ét med naturen, men vi bibeholder fortsat en stor respekt og kontakt til naturen (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019).

I Middelalderen, for ca. 500 år siden, skete der igen store klimamæssige forandringer, som betød, at der i løbet af en 80-årig periode (1460-1540) fandt en lille istid sted med drastiske temperaturfald og mange storme. Det betød bl.a. at høsten fejlede mange år i træk med sult, forringede leveforhold og epidemier til følge. Dette gjorde folk frustrerede og bange og i tiltagende grad bekymrede for naturens kræfter. På dette tidspunkt skete den endelige separation mellem menneske og natur, idet kirken, som en reaktion på den stigende frustration i befolkningen, udpeger naturen som syndebuk og naturens luner som Djævlens værk. På denne tid indledes de store 'heksejagter', som i særlig grad handler om at stoppe alle især kvinder, som arbejder med naturen og forstår naturens visdom. Af kirken bliver naturen set som vild og utæmmet, og et nyt syn på naturen som noget, der er helt adskilt fra os, og som skal kontrolleres, bliver mere og mere udbredt (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019).

Det næste helt store paradigmeskifte sker, i følge Wilber, for et par hundrede år siden i forbindelse med den industrielle revolution. Wilber betegner dette verdenssyn med farven 'orange', som i høj grad præger det samfund, vi lever i i dag. Her begynder vi at opleve en stor materialistisk frihed og velstand, og den rationelle, positivistiske og naturvidenskabelige tankegang bliver den dominerende. Det handler om udvikling, innovation og vækst. I løbet af det 20. århundrede bliver økonomi, kropsidealer og materielle goder vigtige for at blive anerkendt. Fremdrift og vækst bliver et mål i sig selv, som hele tiden stiller krav om effektivisering og udvikling. Det er her vi hopper ind i hamsterhjulet (Buzzell, 2014; Jordan & Hinds, 2016).

I forbindelse med industrialiseringen opstår et mere mekanisk verdenssyn, hvor verden kan ses som et stort urværk, og hvor samfundet bliver sat i system og skemalagt i tidsperioder døgnet rundt. Samfundets ledere og virksomhedsledere tænker i høj grad i top-down styring, og ud fra cost-benefit-analyser bliver menneskelige ressourcer gjort til genstand for økonomiske beregninger uden hensynstagen til deres mentale og fysiske sundhed (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014; Wilber, 2001b).

I denne periode bliver naturen fuldstændig underlagt menneskelig kontrol, og med industrialiseringen bliver alt fra landbrug til produktion på fabrikker og i hjemmet effektiviseret. Naturen ses som et råmateriale, der skal udnyttes til vores fordel, og naturen har som sådan ikke nogen iboende værdi (Hutchins, 2020; Hutchins

& Storm, 2019). Urbaniseringen tager også til, og folk flytter i stor stil fra land til by og indenfor på fabrikker og kontorer, hvor vi ikke længere er afhængige af naturens cyklus.

Med digitaliseringens indtog sker der endnu et kvantespring, hvor mulighederne for at øge tempoet og effektiviteten yderligere øges (Grunig, 2009; Tsekeris, 2018). Vi er ikke længere i kontakt med naturen på daglig basis, men vi er i tiltagende grad blevet optagede af ydre forhold som teknologisk udvikling og materiel fremgang. Samtidig er der i denne proces sket en nedprioritering af vores indre liv, indre bevidsthed og velbefindende. Med nyere tid er krop og sind ligeledes blevet adskilte, og med værdsættelsen af analytisk, mekanisk og rationel tænkning har hovedet fået en forrang over kroppen, hvilket betyder, at vi ikke længere er så gode til at mærke, hvordan vi egentlig har det, til at mærke forandringer der sker i krop og sind eller særligt trænede i at lytte til vores egen intuition (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019).

Parallelt med industrialiseringen og tiden med vækst opstår der en modbølge, som Wilber kalder det 'grønne' verdensbillede. Tilhængere af dette verdenssyn ønsker at gøre op med den materialistiske og mekanistiske måde at tænke på. De arbejder imod social ulighed og søger mod harmoni mellem mennesker, hvor alle skal høres for at styrke fælleskabet. Det 'grønne' verdenssyn fik særligt vind i sejlene i forbindelse med oprøret i 1960'erne. I dag handler kampen inden for dette verdenssyn mest om at skabe mere biodiversitet og kampen for klimaet. Organisationer bliver set som en stor familie, hvor mennesket er i centrum. Det handler om kollektivet, hvor målet også er det enkelte menneskes lykke og ikke blot virksomhedens succes (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014; Wilber, 2001b).

Udfordringerne vi står overfor i dag er, at det samfund, vi har fået skabt, er lynhurtigt, effektivt og produktivt, men prisen er store sundhedsmæssige udfordringer, et højt stressniveau, fysisk inaktivitet og manglende arbejdsglæde samt planetære konsekvenser som overforbrug af jordens ressourcer, klimaudfordringer, naturkatastrofer, tab af biodiversitet og økosystemers kollaps. Wilber peger på fremtidens verdensbillede som det 'turkise' (Wilber, 2001b) eller oversat til dansk det 'blågrønne' verdenssyn (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014). Indenfor dette verdenssyn ser han en mulighed for at ændre vores samfundstænkning, hvor der bygges videre på det grønne verdensbillede, men med en stærkere inspiration fra naturen, til gavn både for menneskets sundhed og jordens balance.

2.1.1 Det 'blågrønne' samfund

Det 'blågrønne' samfund er kendetegnet ved, at samfundet arbejder med og ikke imod naturen. Denne tilgang til verden bygger på en evolutionspsykologisk forståelse af, at mennesket selv er natur, og at det er nødvendigt at bryde med det syn på naturen, som har været dominerende igennem den nyeste del af menneskehedens historie, hvor natur og menneske blev set som adskilte fra hinanden, og mennesket alene skulle kultivere og herske over naturen. Med det 'blågrønne' verdenssyn opfattes mennesket selv som natur, og vi er forbundet med naturen i en helhed. Naturen og mennesket påvirker hinanden gensidigt. Det vil sige, at vi ikke skal styre og kontrollere naturen, men at vi bør lade den komme først, og så følger vi efter. Det gælder både i den måde, vi producerer, bygger og organiserer vores samfund på, men også i måden, vi lever vores liv.

Livet på jorden har gennem milliarder af år fundet løsninger, som fungerer bæredygtigt. Derfor at det oplagt at kigge på naturen, når der skal findes nye løsninger. Det er det man kalder mimicry (Jamie, 2017; Kellert, 2012). På den måde bliver det muligt at lære af naturen og at lade vores tanker og handlinger inspirere af naturens særlige måder til altid at finde balance, udvikle sig og tilpasse sig (Bird, 2007; Hutchins & Storm, 2019; Kellert, 2012; Laloux, 2014; van den Bosch & Bird, 2018; Wilber, 2001a, 2001b; Wilson, 2001).

Den naturbaserede interventionstænkning har inspireret pionerer indenfor både samfundstænkning, arbejdspladsorganisering og udviklingen af sundhedssystemer verden over og ses som en mulighed for at fremme fysisk og mental sundhed ved at sikre en bedre balance i samspillet mellem menneske og natur (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019; Høegmark et al., 2020; Tausig & Fenwick, 2011).

Fælles for bevægelserne indenfor det blågrønne verdenssyn er, at de er inspireret af naturen og levende systemer. Organisationer, der er en del af den blågrønne bølge, bliver ofte kaldt 'regenerators', og de prioriterer biodiversitet, bæredygtighed, mental sundhed og genskabelse af kontakten til naturens rytme og cyklus højt. Fælles for disse organisationer er, at de lægger stor vægt på at skabe et stærkt fællesskab blandt medarbejdere og ledere, som støtter hinanden, og at de har et formål, der er større end organisationens eget mål (Laloux, 2014).

Indenfor det blågrønne verdenssyn handler det således om, at vi skal genoptage kontakten til naturen, til alt andet levende og til vores egen iboende natur. Det er en holistisk tilgang, hvor alt ses forbundet med hinanden, og hvor der er behov for at genskabe kontakten til vores egen krop, følelsesliv, sind og intuition, hvis udviklingen i stress og mentale sundhedsproblemer skal reduceres (Hutchins, 2020; Hutchins & Storm, 2019).

Den tyske sociolog, Hartmut Rosa peger også på, at en tættere forbindelse til naturen kan være en af løsningerne på nutidens store sundhedsmæssige udfordringer. Rosa beskriver den moderne verden som et accelerationsfund, og os som passagerer på et tog, der kører stærkere og stærkere, og som ikke stopper ved nogen stationer, men hvor det hele tiden gælder om at positionere sig i forhold til alt og alle. Rosa argumenterer for resonans som en løsning (Rosa, 2014). Med resonans mener han, at der er behov for en større sammenklang mellem os og verden, og han peger på især tre vigtige resonansakser: 1. Vores forbundenhed til naturen. 2. Forholdet mellem mennesker, hvor vi er i resonans med hinanden og påvirker hinanden positivt og bliver inspireret af kunst og kultur. 3. Resonans til det spirituelle, hvor vi føler os som en del af noget, der er større end os selv, som kan give trøst og håb og eksistentiel mening (Rosa, 2019). Når vi oplever resonans, føles det som en form for balance, hvor tingene falder på plads, vores neuroner spejler sig i opgivelserne, og endorfinerne strømmer igennem os og giver en følelse af velvære (Rosa, 2019).

De blågrønne strømninger spreder sig også til sundhedsvæsenet, hvor naturen i stigende grad integreres i rehabilitering og terapeutiske forløb. Forskning viser, at naturbaserede interventioner kan have en positiv effekt på vores fysiske og mentale sundhed (Bloomfield, 2017; van den Bosch & Bird, 2018; Vujcic et al., 2017). Den engelske læge, William Bird, var i 2018 med til at udfærdige en rapport, som præsenterede den britiske regering for en række anbefalinger, der beskrev, hvordan naturen kan tænkes mere ind i sundhedsvæsenet (van den Bosch & Bird, 2018).

2.1.2 Evolutionspsykologien

Et af afhandlingens teoretiske afsæt er evolutionspsykologien, som beskriver, hvordan mennesket gennem millioner af år har udviklet en psyke og en adfærd, der har givet os særlige fordele i forhold til tilpasninger til miljøet. Den naturlige selektion har formet os, og vi har de instinkter, det sanseapparat, de reaktionsmønstre og psykologiske mekanismer med os i dag, fordi de har været fordelagtige for vores forfædre og sikret deres overlevelse og tilpasninger til mange forskellige miljøer verden over (Wilson, 1984, 2017; Kellert & Wilson, 1993; Kennair, 2005; Penn, Myserud, 2007; Lund, 2018; Workman & Reader, 2021).

Evolutionspsykologien undersøger kognition og adfærd ud fra et evolutionsmæssigt mønster med fokus på adfærdstræk, som de fleste mennesker deler på tværs af racer og kulturer over hele verden. Udviklingen begrundes med evolutionære tilpasninger, som har været fordelagtige for, at vi kunne klare os i de naturmiljøer, vi levede i, og blandt de mikroorganismer og dyr, vi færdes iblandt (Grahn & Stigsdotter, 2010; Ulrich, 1993). Ved at observere et bestemt psykologisk fænomen, som er gennemgående i mange forskellige kulturer, kan der også være tale om en evolutionær tilpasning (Ulrich, 1983). Der kan også være psykologiske karakteristika, vi har tilfælles med nært beslægtede arter, som fx aberne, som kan fortolkes som evolutionære adfærdsmønstre (Ulrich, 1983).

Set i et evolutionspsykologisk perspektiv er vores nervesystem, følelser og adfærd tilpasset til et liv i tæt samspil med naturen, og vi er tilpasset til at navigere efter miljøet og alt levende omkring os. Dengang vi fordelte os ud på det afrikanske kontinent og vandrede videre ud for at finde nyt land, var det vigtigt, at vi

kunne aflæse naturen og afkode, hvor der var mad og steder, vi kunne gemme os, og hvor det var muligt at etablere en tryk boplads. Her var vores sansers skarphed altafgørende for vores chancer for at overleve. Vores instinkter og sanser fungerer på samme måde i dag. Alle de informationer, naturen giver os via vores sanser, betyder, at vi instinktivt ved, hvor vi kan være trygge, slappe af og give kroppen ro til at restituere. I naturen arbejder vores sanser sammen og afbalancerer de informationer, vi har brug for. På baggrund af vores skarpe sanser, vores kloge hoved og vores effektive krop har vi været i stand til at handle, jage, kæmpe eller flygte, når der var behov for det, og til at slappe af og give plads til at genopbygge krop og sind, når vi vidste, vi opholdt os i naturmiljøer, der var rolige og trygge (Stoltz, 2019).

Den menneskelige hjerne er meget overlegen i forhold til andre dyrs hjerner, og vi har unikke evner i forhold til at tænke abstrakt, filosofisk, kreativt og være empatiske. Det har hjulpet os til at overleve og udvikle det moderne liv, vi lever i dag. En vigtig funktion for vores hjerne har også altid været at bekymre sig, da en af hjernens vigtigste funktioner har været at være parat til at analysere og identificere farer (Gärdenfors, 2003; Harari, 2015; Lindebaum, D., 2015). I naturen ved vi instinktivt, hvor der er farer på færde, og hvor vi kan slappe af. Derfor er det ifølge evolutionspsykologisk inspirerede teorier sundere for os og lettere for os at slappe af i naturlige miljøer end i moderne bymiljøer, da naturen er lettere at afkode. Når vi ikke så let kan afkode det miljø, vi lever i, kan vores hjerner have tendens til hele tiden at være på overarbejde med at analysere og bekymre sig, hvilket kan lede til stress, angst og depression. Et liv i større balance kræver derfor, at vi genetablerer kontakten til naturen og genopdager vores egen natur, sanser og rytmer (Jordan & Hinds, 2016).

Evolutionpsykologien anlægger et kønsperspektiv på vores evolutionære tilpasninger, som kan spille en rolle i forhold til kønnenes forskellige adfærd fx i forbindelse med sygdom. I nogle kulturer har mænd været det køn, der har været ansvarlige for at brødføde familien og sørge for familiens sikkerhed (Kjærgaard, 2020). Fysisk svækkelse og sygdom har derfor været risikofyldt for mændene, da det var en trussel i forhold til deres forsørgerrolle, og sygdom derfor kunne skabe usikkerhed i familien (Kjærgaard, 2020). Historisk har det derfor været vigtigt og velbegrundet, at mænd var tilbøjelige til at skjule svaghed og sårbarhed i forbindelse med sygdom. Lignende adfærdsmønstre kan også ses blandt mænd i dag i vores moderne samfund, hvor de kan være mere tilbøjelige til at skjule symptomer på sygdom og have svært ved at bede om hjælp, på trods af at der i dag er et andet kønsrollemønster (Madsen, 2015; Ragonese & Barker, 2019; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020; White et al., 2011).

Der er dog også kritik af evolutionspsykologien, som peger på, at den videnskabelige tilgang er for stereotype. Kritikken går bl.a. på, at menneskets adfærd er mere kompleks end det, evolutionspsykologien er med til at give svar på, idet menneskets adfærd består af en kombination af tillærte adfærdsmønstre præget af kulturen, vi vokser op i og er en del af, og mekanismer og adfærdsmønstre, vi har med fra naturens side (Gannon, 2002). Det er også til diskussion, hvorvidt vores kognition og tænkemåder er skabt ud fra evolutionære principper, hvilket indtil nu hverken har kunnet bekræftes eller modbevises (Gould, 1997).

Indenfor evolutionspsykologien kan køn have en tendens til at blive fremstillet forholdsvis stereotyp, og der er mange flere nuancer ved kønsforskellene og måderne, vi reagerer på, end evolutionspsykologien ofte beskriver. Mænd er forskellige, og kvinder er forskellige, så det er måske i højere grad vores egne fortællinger og opfattelser af kønsrollerne, som adskiller kønnene, idet billedet af kønnene bl.a. i forhold til familieforhold, arbejdsforhold og samfundsstrukturer er meget mere komplekse (Hutchins & Storm, 2019; Laloux, 2014; Ragonese & Barker, 2019; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020;). Det er vigtigt at være opmærksom på dette, når man, som jeg, undersøger rehabiliteringsforløb målrettet til mænd. I den forbindelse bør spørgsmål om det menneskelige sind og kønsroller ses i et nuanceret perspektiv og med inddragelse af både evolutionspsykologiens forklaringsmodeller samt miljøets og kulturens påvirkninger (Davis, 2021; Cohen, Bernard, 2013; Grossi, Kelly, Nash, Parameswaran, 2014).

James Gibson, forsker i økopsykologi, har udviklet the 'Affordance Theory', og han er optaget af, hvordan samspillet mellem biologi og kultur skaber vores handlinger (Gibson, 1986). Gibson mener, vi har nogle

følelser og reaktionsmønstre med os fra naturens side, men at der i mødet med naturen også sker en udveksling, hvor naturen giver det enkelte menneske noget, som fortolkes individuelt og ud fra vores kulturelle ståsted. Denne udveksling kalder Gibson for tjenesteligheder eller 'affordances', og det kan have forskelligt udfald afhængig af, om vi ser naturen som en ressource, et redskab eller en kilde til nydelse. Ifølge Gibson har kulturelle overleveringer fra fx generation til generation have betydning i mødet mellem menneske og et naturmiljø eller en naturgenstand, som bringer mange flere nuancer i spil i forståelsen af verden end blot nedarvede biologiske processer (Gibson, 1986).

Herfra kan det diskuteres, hvordan kultur og biologi hænger nærmere sammen. Er en kultur en biologisk tilpasning, eller er en kultur en videreudvikling, som mennesket har trænet op? Meget kan tyde på, at der er nogle grundfølelser, som er universelle for os mennesker (Ulrich, 1983), men at måden, vi udlever dem på, påvirkes af, hvordan vi oplever verden, og verden kan opfattes forskelligt ud fra det miljø og den kultur, der har præget os i vores opvækst. Den måde vi oplever eller bruger forskellige fænomener, stemninger, æstetikker eller atmosfærer (Böhme, 2016) kan også være afhængige af øjeblikket, de fortolkes ud fra i vore kognitive processer og den naturforståelse og naturerfaring, vi har med i bagagen (Gibson, 1986; Wilson, E. O. (1999). På den måde kan forskellige naturmiljøer opleves vidt forskelligt afhængig af, om vi er opvokset ved fx havet, i skovområder, i bjerge eller på savannen, og om vores lokale natur har været præget af farlige rovdyr, insekter og krybdyr eller den har været stort set ufarlig som i Danmark.

2.1.3 Økopsykologien

Ifølge historiker Theodore Roszak (Roszak, 1992) og filosofen David Abram (Abram, 1996) bør en psykoevolutionær tilgang suppleres af økopsykologiske perspektiver på menneskets forhold til naturen. Afhandlingens andet teoretiske ståsted er derfor Økopsykologien.

Økopsykologien beskriver, hvordan mennesket har mistet kontakten til naturen, og vigtigheden af at være i tæt kontakt med naturen for menneskets trivsel (Frumkin & Jackson, 2014). Økopsykologien peger på, at mange mennesker i dag har det dårligt mentalt og føler sig ensomme, fordi de fleste af os opholder os indenfor det meste af tiden og derfor ikke længere mærker naturens cyklus (Roszak, 1992; Abram, 1996). Ifølge Økopsykologien har vi brug for at genopbygge relationen til naturen via sensoriske oplevelser i naturen, da det kan være med til at aktivere vores parasympatiske nervesystem og restituere krop og sind (Ulrich, 1983, Kaplan, 1995; Li, 2012, 2018, 2019). Ved at fokusere på forskellige sanseindtryk i naturen er det muligt at opleve mere velvære og opnå en større mangfoldighed af positive følelser (Ulrich, 1983, 1993, 2008). Det sker ved at dufte til naturen, lytte til naturens lyde, føle på naturgenstande og visuelt fokusere på detaljer såvel som helheder ved livet i naturen (Buzzell, 2014; Jordan & Hinds, 2016; Summers & Vivian, 2018; Li, 2019). Økopsykologien er inspireret af GAIA-hypotesen, som ser jorden som en stor levende organisme, som mennesket er en del af, og som vi bliver nødt til at forholde os til (Lovelock, Margulis, 1974; Abram, 1985).

Roszak mener, at mennesket har adskilt sig fra naturen, og at vi som art er ved at ødelægge naturen, I stedet for at fokusere på skam og skyld over, hvordan vi udpiner naturens resurser, mener han, at vi skal arbejde på at genskabe kontakten og vores forbundenhed med det levende i økosystemerne. Abram er bekymret over de mange klimakatastrofer, men han argumenterer for, at den vitalitet og livsglæde vi føler, når vi oplever naturens mangfoldig og skønhed kan kanalisere energi, som kan bruges til at bevare og genoprette naturen, og at det har stor betydning for vores mentale velvære og sundhed. På den måde handler Økopsykologi om, hvordan verden og den natur der omgiver os, er med til at påvirke vores indre natur. Hvis den ydre natur er i balance, er der større sandsynlighed for at også vores indre økosystemer er i harmoni. Det er ikke nok, at vi fokuserer på udviklingen af det menneskeskabte samfund, vi bliver også nødt til at forholde os til naturen og alle andre arters velbefindende, for at vi selv kan trives som art. Vores sind er udviklet fra den oprindelige naturlige verden og er blevet tilpasset til de sociale miljøer, vi lever i i dag, men vi har stadig brug for at blive stimuleret af den naturlige verden, og vi har stadig en følelsesmæssig trang til en dybere forbindelse til naturen. Når verden er udfordret af udpint natur og naturkatastrofer, forsøger vi at finde trøst i naturen, men vi bliver efterladt med dyb sorg over den ødelagt natur, hvilket påvirker os både følelsesmæssigt,

psykologisk og åndeligt (Rozak, 1992; Abram, 1996). I systematisk review peger forskning på, at klimakrisen påvirker menneskets mentale og fysiske sundhed negativt, og at menneskets mentale sundhed bør forbedres, så vi har overskud til at redde klimaet (Thoma, Rohleder, Rohner, 2021).

Økopsykologien foreslår, at vi genskaber kontakten til naturen og kommer til at forstå menneskets forbundenhed med alt levende (Cohen, 1997; Lovelock, 2003). Den forståelse vil påvirke vores velvære, livskvalitet og mening med livet, samt være til gavn for jordens og menneskets fremtid. Det er ideen at økopsykologien skal tænkes ind, som en måde vi strukturerer vores samfund og den måde vi lever på i et globalt perspektiv. For at genskabe kontakten og følelsen af forbundenhed til naturen for den enkelte person, foreslås det, at man bruger teknikker til at vække og stimulere alle vores sanser, så vi mærker naturen holistisk. De gængse øvelser til dette er baseret på kropslige sanselige aktiviteter, som Qigong, Tai Chi, dans, sanseøvelser i naturen og naturretræter, hvor man fx praktiserer udesidning (Cohen, 2003).

2.2 Natur som behandling frem til vores tid – et historisk rids

Langt tilbage i tiden har der været en tro på, at særlige naturområder har haft særlige fysiske og spirituelle kvaliteter, der kunne fremme sundhed, sjælefred og glæde samt afhjælpe tungsindighed. For næsten 5.000 år siden blev der i Gilgamesh-eposet skrevet: 'det er fortalt hvordan kong Gilgamesh kunne finde trøst, styrke og sundhed i en storslået have omgivet af smuk natur' (Stigsdotter, 2005). Både i Koranen, i Bibelen og i digte skrevet af den romanske forfatter Vergilius og i utallige andre digte, sange, romaner og teaterstykker kan man høre om vores længsel efter at opholde os i og være omgivet af sanselig, tryk og smuk natur (Olsson & Algulin, 1995; Ottosson & Grahn, 1998; Stigsdotter, 2005). Rundt omkring i verden, hvor mennesket har været, er der opstået kulturer og religioner, som alle har naturen som et centralt element. Naturen har stået som fundamentet og repræsenteret det sted, som symboliserer fred og helbredende kræfter, og et sted hvor man kunne finde svar på sine personlige og livets store spørgsmål, hjælpe mennesker igennem overgange i livsfaserne eller til at tage vigtige beslutninger (Ottosson, Grahn, 2020).

Filosofferne Jacopo Bonfadio og Bartolomeo Taegio publicerede i midten af 1700-tallet et bud på, hvordan man skulle forstå begrebet og definitionen af naturen (Beck, 2002). De beskrev, hvordan vores møde med naturen, fremkalder en stærk sanseoplevelse, der påvirker os følelsesmæssigt og rører os dybt og inderligt. Ordet natur kommer oprindeligt fra 'natura' på latin, som betyder 'at blive født', og naturen er blevet flettet ind i flere definitioner af oprindelse. Vi kommer fra naturen og alt udspringer af naturen (Beck, 2002). Bonfadio og Taegio lavede en beskrivelse og kategorisering af naturen, som stadig bruges i dag. Den første natur, der oprindeligt var, betegnede de 'Vildnisset' som var den vilde uberørte natur uden menneskelig indblanding. Den anden naturtype blev beskrevet som 'kulturlandskaber' og består af marker, skrænter og græsstier, dyrket af mennesker. Den tredje naturtype er parker og haver formet af mennesket til fornøjelse, velvære og prestige, og blev defineret som et 'samspil mellem kultur og natur' (Beck, 2002). Den første naturtype 'vildnisset' er truet, og et stigende antal arter forsvinder. Derfor har David Kronlid opstillet en anden kategorisering af naturen, hvor den første slags natur er opdelt i tre kategorier: 'Falsk natur', 'ikke fri natur' og 'fri natur'. Især 'Fri natur' kan udvikle sig naturligt i områder, hvor mennesker ikke griber ind (Bratland-Sanda, 2019; Kronlid, 2002). Den 'ikke fri natur' kendetegnes ved at der er menneskelig kontrol med naturen, så den er designet til fx turisme eller friluftaktiviteter, så naturen er tilpasset mennesket. Den 'falske natur' kendetegnes ved, at man fx tager naturen med indendørs, man ser naturen på film, computerspil, i litteraturen eller i et bymiljø. Noget tyder på, at især fri natur har en positiv effekt på vores helbred. Det kan være sundhedsfremmende at opholde os i naturlige miljøer med elementer af den frie naturtype (Bratland-Sanda, 2019; Kronlid, 2002; Stoltz, 2019; Grahn, Stigsdotter, 2010).

I antikken blev særlige naturområder brugt til at komme sig oven på sygdom. Den græske filosof Epikuros (341-270) grundlagde og etablerede sin skole 'Haven' i Athen. Skolen havde til formål at skabe et ideal for sundhed med fokus på frihed, sindsro, rekreation, glæde og refleksion (Furley & Sedley, 2016; Tupeli, 2017).

Senere opstod klosterhaverne, hvor munke og nonner eksperimenterede med helbredende planter og urter, og haverne kunne bruges til at finde ro, når der skulle bedes. At indrette haver med smuk natur har givet os

rum, hvor vi har følt, vi kunne finde indre ro, og hvor vi kunne kreere vores egen forestilling om paradys (Stigsdotter, 1998; Stigsdotter & Grahn, 2002).

I nyere tid har USA og England gjort erfaringer med behandling i naturmiljøer til hjemvendte soldater med krigsneuroser og posttraumatisk stress-syndrom (PTSD). Efter Anden Verdenskrig, Koreakrigen og Vietnamkrigen blev behandlingsformen 'hortikulturel terapi' udviklet og sat i system, hvor PTSD-ramte soldater modtog rehabilitering med udgangspunkt i havedyrkning og plantebaserede aktiviteter. I 1950'erne og 1960'erne blev behandlingen videreudviklet til også at omfatte mennesker med hjerte- og lungesygdomme, autisme, Alzheimers og mennesker udsat for overgreb (Grahn, 2005). Den amerikanske psykolog, Harold Frederic Searles, nåede i 1960'erne gennem undersøgelser frem til, at oplevelser med dyr og natur kunne være med til at fremme kreative processer, og at naturoplevelser og samvær med dyr kunne være en vigtig del af en rehabiliteringsproces. Han så en sammenhæng mellem patienternes oplevelser i naturen og en reduktion i smerter og symptomer på angst, genoprettelse af deres selvfølelse og en mere realistisk forståelse af deres egen formåen (Searles, 1960).

I starten af 1980'erne genopdagede japanerne 'skovbadning' eller på japansk 'Shinrin-yoku', som er inspireret af de gamle samuraiers livsstil og livsfilosofi. Skovbadning handler ifølge japanerne om at lade sig bade i skovens atmosfærer, at få stimuleret sine sanser og at træne åndedrættet i naturskønne omgivelser. Der er blevet forsket en del i japansk skovbadning, og undersøgelser peger på, at ophold i naturen kan sænke blodtrykket og reducere stress, angst og depression, styrke immunforsvaret samt forbedre symptomer på Type 2-Diabetes og hjertekarsygdomme. Derudover viser forskning fra Japan, at naturen kan være med til at fremme innovativ og kreativ tænkning. I Japan og Sydkorea er der etableret en lang række naturhospitaller, hvor det er muligt at komme i naturbaseret behandling (Antonelli, Barbieri, & Donelli, 2019; Hansen, Margaret, M., Jones, & Tocchini, 2017; Li, 2012; Wen, Yan, Pan, Gu, & Liu, 2019).

Siden er der blevet afprøvet og forsket en del i naturbaseret terapi og rehabilitering, og der er blevet udviklet forskellige retninger indenfor feltet af naturbaserede interventioner. Under paraplyen af naturbaserede interventioner findes bl.a. hortikulturel terapi, naturterapi, naturbaseret rehabilitering, terapihaver, skovbadning, wilderness therapy og ecopsykologi. Og der forskes indenfor feltet over det meste af verden.

Både i Sverige og Danmark bliver der forsket i effekten af naturbaseret terapi i terapihaver. Forløb for forskellige målgrupper i terapihaverne er blevet undersøgt, og i forbindelse med denne forskning har man fundet, at de rette naturmiljøer med særlige naturkvaliteter sammen med naturbaserede interventioner kan øge livskvaliteten, reducere forekomsten af hjertekarsygdomme blandt deltagerne (Nilsson, Bentsen, Grahn, & Mygind, 2019; Soga, Gaston, & Yamaura, 2017), lindre symptomerne på stress (Bloomfield, 2017; Cipriani et al., 2017; Clatworthy, Hinds, & Camic, 2013; Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen, & Stigsdotter, 2018; Soga et al., 2017), reducere symptomer på angst og depression (Solly, 2018) og øge evnen til at komme tilbage på arbejdsmarkedet efter et længerevarende sygdomsforløb (Grahn, Pálsdóttir, Ottosson, & Jonsdóttir, 2017).

En række forskningsprojekter er udført i kontrollerede terapihaver og i grønne områder som fx parker, men der er også gennemført forskningsprojekter i skovområder uden menneskelig bebyggelse (Dolling, Nilsson, & Lundell, 2017; Sonntag-Öström, 2014; Sonntag-Öström et al., 2015). Der er gennemført flere undersøgelser af effekten af skovterapi og disse videnskabelige studier viser bl.a. en reduktion i stressniveau og i depressionssymptomer blandt deltagerne (Kamioka et al., 2012; Lee et al., 2017).

I dag findes der således forskningsresultater, der underbygger, at naturbaserede interventioner har positive effekter på vores sundhed – både fysisk og mentalt (Bloomfield, 2017; Li, 2019; van den Bosch & Bird, 2018).

Hovedteorier indenfor naturbaserede interventioner

Fire af de mest anerkendte teorier, der kan være med til at forklare naturens betydning for vores fysiske og mentale sundhed, og som har været med til at inspirere til udviklingen af Vildmandskurset er 'Biophilia-hypotesen' udviklet af Edward O. Wilson og Stephen R. Kellert (Kellert & Wilson, 1993), 'Stress Reduction Theory' (SRT) udviklet af Roger Ulrich (Ulrich, 1983, 1993), 'Attention Restoration Theory' (ART) udviklet af

Stephen Kaplan og Rachel Kaplan (Kaplan, 1995) og 'Supportive Environment Theory' (SET) udviklet af Patrik Grahn (Grahn, et al, 2010).

Generelt argumenterer de fire teorier for, at mennesket universelt reagerer ens på naturmiljøer med de rette kvaliteter (Ulrich, 1993). Ulrich (SRT), Kaplan og Kaplan (ART) og Patrik Grahn (SET) ser imidlertid forskelligt på, hvad det er for nogle mekanismer, der sker i os, når vi er i naturlige miljøer. Kaplan og Kaplan anlægger en mere kognitiv tilgang i forhold til vores opmærksomhed og er af den overbevisning, at vi har to typer af opmærksomhed - den direkte som er bevidst og viljedrevet - og fascinationen som sker ufrivilligt og overtager automatisk, fx i naturen (Kaplan, 1995). Ulrich, Kellert og Wilson mener derimod, at det er ubevidste psykoevolutionære indtryk vi indtager, hvor alle informationer bearbejdes ubevidst (Ulrich, 1983). For Grahn er nøglebegreberne vores opfattelse og perception, og han mener, at informationer registreres og indtages gennem både automatiserede ubevidste og bevidste kognitive processer, idet vi registrer noget instiktivt og derefter bearbejder det kognitivt (Grahn, 2005).

2.2.1 Biophilia Hypotesen

Teorierne 'Biophilia' og 'Biophilia Hypotesen' er udviklet af den amerikanske biolog og forfatter, Edward O. Wilson, og social økolog Stephen R. Kellert sammen med en række andre førende forskere på området (Kellert & Wilson, 1993; Wilson, 1984).

Biophilia Hypotesen er blevet behandlet af en lang række forskere, der beskriver, hvordan vi mennesker er forbundet med og er afhængige af at være i tæt kontakt med naturlige miljøer og naturens rytme og cyklus, samt hvordan det påvirker os fysisk og mentalt, at mange af os i dag har mistet kontakten til naturen (Buzzell, 2014; Chaudhury & Banerjee, 2020; Jordan, 2014; Summers & Vivian, 2018). Ved at have en større kontakt og forbindelse med naturen, kan der opnås en større følelse af velvære, og et formål med livet, at livet giver mening, man kan acceptere sig selv samt være bedre til at skabe positive relationer til andre (Pritchard, Richardson, Sheffield & McEwan, 2020). Biophilia Hypotesen argumenterer for naturens betydning for os ud fra vores evolutionære slægtskab til naturen og belyser dette både i et naturalistisk, humanistisk, æstetisk, moralistisk, kulturelt, åndeligt, symbolsk, etisk og politisk perspektiv (Gullone, 2000; Kellert, 2012; Kellert & Wilson, 1993).

2.2.2 Stress Reduction Theory (SRT)

Ifølge Roger Ulrichs 'Stress Reduction Theory' er problemet, at de fleste mennesker i dag lever i bymiljøer, men at det menneskelige genmateriale fortsat er identisk med vores forfædres, som oprindeligt og gennem millioner af år har levet i naturen som jægere og samlere. Oprindeligt er vi tilpasset til at leve i den vilde natur og navigere i omskifteligt vejr med vinde, storme, naturkatastrofer, giftige insekter, planter og rovdyr. De steder, der var rigeligt med mad og vand, og vi kunne søge beskyttelse for dyrene, var de naturmiljøer vi søgte til og de steder, vi valgte at bosætte os (Ulrich et al., 1991). Dengang vi levede i og af naturen, var vi tvunget til at stole på vores grundfølelser for at handle hensigtsmæssigt for at finde føde, gå på jagt, udvælge bopladser og undgå og handle på trusler. Vi var gode til at sanse, mærke og reagere på vores ubevidste og instinktive kropslige reaktioner. Meget tyder på, at bestemte naturmiljøer har haft en genoprettelig effekt på os, og det er den arv, vi i dag har med fra vores forfædre. Disse naturmiljøer er gerne savannelignende områder med åbne rum, frodighed, roligt rindende vand og et mangfoldigt dyreliv og ingen tegn på farer. Disse egenskaber ved naturen var vigtige for vores restitution (Ulrich & Gilpin, 1999). I dag kan disse naturmiljøer også være med til at fremkalde positive følelser, hjælpe til problemløsninger og styrke vores kognitive processer (Ulrich, 1993, 2008).

Vi bliver i dag i det moderne liv i bymiljøer eksponeret for ekstremt mange informationer og bombarderet med indtryk. Problemet ved det er, at de grundfølelser, vi har med os fra naturens side, ikke er tilpasset måden vi lever på i den moderne vestlige verden. Under bombardement af informationer i bymiljøer, i en hverdag omgivet af teknologi og med mange mennesker omkring os, kan vi opleve mental hyperaktivitet, som påvirker vores følelsesregulering, så vi har sværere ved at afkode farer, og det kan føre til stress, angst og depression. I den oprindelige natur, som vi engang levede i, var det lettere at bedømme, hvornår en fare

eller trussel var forbi, og det aktiverede sympatiske nervesystem kunne slappe af, og det parasympatiske nervesystem kunne tage over og lade krop og sind slappe af og genopbygge sig selv. Kontakten til naturen er ifølge Roger Ulrich vigtig, da vi her instinktivt kan afkode, om et sted er trygt, og således kan tillade os selv at slappe af.

2.2.3 Attention Restoration Theory (ART)

I Kaplan og Kaplans 'Attention Restoration Theory' beskrives vores opmærksomhedsprocesser, som er de samme, vi har med os i dag, som dengang vi levede i naturen. De argumenterer for, at opmærksomhedsprocesserne sker på et perceptuelt kognitivt niveau, og at erkendelser af verden gennem sanserne giver os en større forståelse af, hvor vi er i tid og rum. Ifølge teorien bliver sanserne i særlig grad stimuleret og aktiveret i naturlige miljøer, hvilket betyder, at vi har en bedre fornemmelse af, hvad der sker omkring os. I naturen scanner vi automatisk omgivelserne og afkoder de begivenheder, der finder sted omkring os, og vi har tillid til, at vi kan registre farer og nå at reagere, inden det er for sent. Det giver os en trykthed, så vi kan slappe af og hvile, og det har en helende og genoprettende effekt. De rette naturmiljøer virker særligt restituerende på os, hvis de: 1. giver os en fornemmelse af at være væk fra hverdagen, 2. opleves som sammenhængende, 3. er fascinerende, og 4. er i overensstemmelse med vores behov (Kaplan, S. 1995., Kaplan, R. 1993).

De oplevelser og informationer vi bevidst eller ubevidst modtager fra vores omgivelser bliver lagret i kroppen og fremkalder følelser. Vi er afhængige af at forholde os til verden omkring os og bearbejde de indtryk, vi modtager. Vi har sværere ved at afkode informationer i et moderne byliv end informationer i naturen (Kaplan & Kaplan, 1989).

ART forklarer naturens helende effekter ud fra to former for opmærksomhed: (1) den rettede eller direkte opmærksomhed og (2) soft fascination eller spontan opmærksomhed. Den rettede opmærksomhed bruges til målrettet arbejde, eller når vi har brug for at lukke distraherende indtryk ud som ved planlægning og strukturering, problemløsning, aktiviteter på computeren eller mobiltelefonen samt ved møder. Dette kræver en enorm mængde energi og dræner os mentalt. Den rettede opmærksomhed bruges til at løse opgaver over kortere tid, men er vi i den rettede opmærksomhed for længe ad gangen uden pauser, tæres der på vores kognitive kapacitet, og det kan føre til stress og udbrændthed (Kaplan & Berman, 2010; Kaplan, 1982).

Den anden opmærksomhedsform kaldes soft fascination. At være i soft fascination kræver ikke meget energi og stiller ikke krav om komplekse beslutninger. Når vi er i soft fascination, sparer krop og sind på energien, og vi kan klare næsten uanede mængder af information uden at blive mentalt drænet, hvormed kroppen får overskud til at restituere (Kaplan & Kaplan, 1989). I naturen er vores opmærksomhed for det meste blød (soft). Naturens elementer genkender vi instinktivt, og de fanger vores opmærksomhed ufrivilligt. Det kan være træernes bevægelser i vinden, en rislende bæk eller fuglenes sang (Hedblom, Heyman, Antonsson, & Gunnarsson, 2014). Det er ikke noget, vi kan vælge til eller fra, for det sker automatisk.

Vi har brug for begge typer af opmærksomhed i løbet af en dag til at veksle mellem opgaver, der kræver fokus, og aktiviteter af mere kreativ og afslappende karakter (Kaplan, Austin, & Kaplan, 2004; Kaplan & Kaplan, 1989).

ART er blevet testet i mange forskningsstudier med positive resultater (Ohly et al. 2016; Stevenson, Schilhab, & Bentsen, 2018). Der er dog kritik af nogle antagelserne fx det evolutionære grundlag for mekanismen og definitionen af blød fascination (Joye & Dewitte, 2018).

2.2.4 Støttemiljøer - Supportive Environment Theory (SET)

The 'Supportive Environment Theory' (SET) (Grahn, et al, 2010; Pálsdóttir, 2014; van den Bosch & Bird, 2018) er udviklet af landskabsarkitekt og professor Patrik Grahn i samarbejde med blandt andre professor og landskabsarkitekt Ulrika Stigsdotter. SET er en teori, der er udviklet med udgangspunkt i undersøgelser af, hvilke naturmiljøer vi foretrækker, og hvilke naturkvaliteter, der har en restituerende indvirkning på vores

sundhed. SET beskriver vores behov for støttemiljøer, og de kvaliteter et naturmiljø gerne skal have, for at virke genopbyggende på vores krop og psyke.

Grahn og Stigsdotter har igennem flere studier identificeret otte oplevelseskvaliteter, som også kaldes Perceived Sensory Dimensions (PSD), som mennesker i særlig grad foretrækker, når de opholder sig i naturområder (Grahn et al., 2010; Grahn & Stigsdotter, 2010).

De otte oplevelseskvaliteter er her oplistet efter deres popularitet:

- Fredfyldt (stilhed, ro, uforstyrrethed, at være ét med naturen)
- Rumligt (træde ind i en anden verden, beroligende, sammenhængende helhed, tydelig afgrænset)
- Vildt (frit voksende, naturens præmisser, utilgængelighed, livskraftig visuel og auditiv ro)
- Artsrigt (stor biodiversitet, variation i dyr og planter)
- Trygt (afskærmet, sikkert, beskyttet, refugium, mange buske og træer)
- Kulturhistorisk (kulturhistoriske spor, menneskelig påvirkning, historie)
- Åbent (udsigt, mulighed for leg og pladskrævende aktiviteter, tilgængeligt, udsigt)
- Socialt (folkeligt, underholdning og service, grupper af mennesker)

(Grahn & Stigsdotter, 2010).

I terapihaven i Alnarp i Sverige er der blevet forsket i naturbaserede interventioner for mennesker med stress, og undersøgelserne viser, at oplevelseskvaliteterne 'trygt', 'vildt' og 'fredfyldt' er særlig vigtige i et støttende naturmiljø i begyndelsen af et rehabiliteringsforløb. Senere i processen er det kvaliteter som 'artsrigt', 'rumligt' og 'åbent', der bliver vigtige. Og først til sidst i forløbet bliver oplevelseskvaliteterne 'kulturhistorisk' og 'social' vigtige, da deltagerne på dette tidspunkt har mere overskud til at være sammen med andre mennesker (Bengtsson & Grahn, 2014).

Naturen bliver i stigende grad tænkt ind til fremme af vores sundhed. Der sker en del udvikling og forskning på området, og der er sket en stigning i udbuddet af naturbaserede interventioner nationalt og internationalt, siden jeg påbegyndte udviklingen af 'Vildmandskurset' tilbage i 2014.

3. Udviklingsprocessen mod et naturbaseret rehabiliteringstilbud til mænd

3.1 Behov for nyt kommunalt rehabiliteringstilbud

I 2014 stod Svendborg Kommune ligesom resten af Danmark med store sundhedsudfordringer med mange borgere med mentale sundhedsproblemer og kroniske sygdomme, og samme år udgav chefspsykolog på Rigshospitalet i Danmark, Svend Aage Madsen, en rapport, der viste, at mænd døde før kvinder, og at mænd ikke på samme måde som kvinder brugte kommunernes sundhedstilbud eller opsøgte egen læge i forbindelse med sygdom (Madsen, 2014; White et al., 2011, 2014). Svendborg Kommune vurderede derfor, at der var behov for at udvikle et nyt rehabiliteringsforløb, der kunne tiltale mænd.

Svendborg Kommune ansøgte derfor sammen med Naturama, hvor jeg var ansat på det tidspunkt, om midler via en pulje udbudt under Ministeriet for Sociale forhold, Børn, Ligestilling og Integration til fremme af ligestilling og mænds sundhed. Midlerne blev bevilget i 2014, og det blev besluttet at udvikle et nyt kommunalt rehabiliteringstilbud, som skulle tilpasses til mænd.

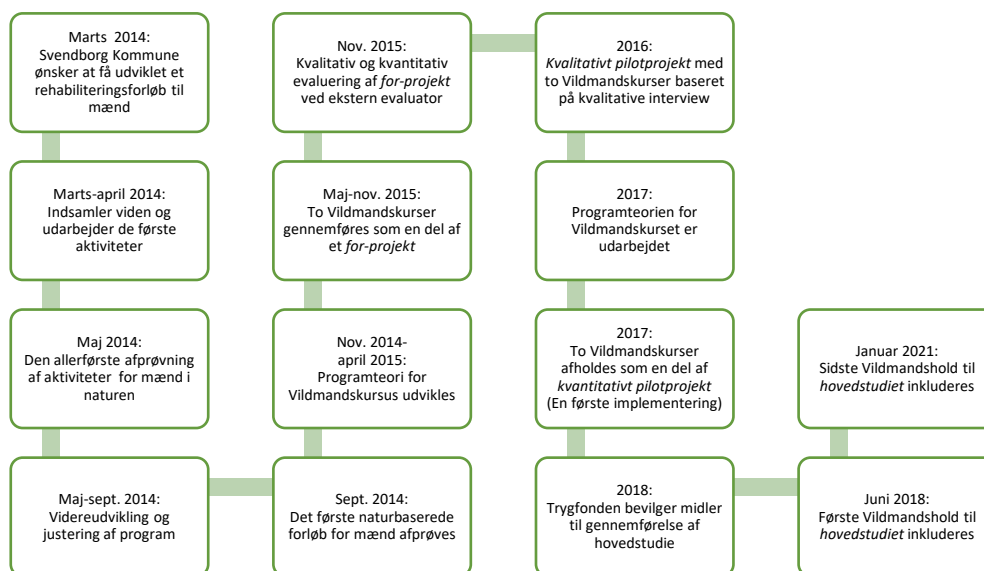
'Rehabilitering' defineres i denne afhandling som et målrettet samarbejde mellem deltagere og sundhedsprofessionelle i en tidsbegrænset periode. Et rehabiliteringstilbud henvender sig til borgere, der er udfordret af fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevnebegrænsninger og har behov for et forebyggende tilbud. Et rehabiliteringstilbud har til formål at fremme deltagernes evne til at klare sig selv og få et meningsfuldt liv, og i forløbet tages højde for deltagernes hele livssituation, ligesom rehabiliteringsindsatsen skal koordineres mellem de forskellige fagpersoner og bygge på vidensbaserede sundhedsfremmende metoder (Hjortbak, Bangshaab, Johansen, & Lund, 2011).

Sundhedshuset i Svendborg Kommune besluttede, at rehabiliteringskurset skulle foregå i naturen. Tesen var, at mænd ville være mere tilbøjelige til at tage imod et rehabiliteringsforløb i lokale naturmiljøer fremfor i mere kliniske indendørs rammer, da naturen er velkendt og derfor kan virke mere afslappende og være med til at tage fokus væk fra sygdommene, som ellers kan fylde meget i hverdagen. Lederen af sundhedshuset i Svendborg kontaktede derfor mig og bad mig om at stå for udviklingen af et rehabiliteringskursus til mænd i naturmiljøer omkring Svendborg på baggrund af mine erfaringer med forløb bestående af en kombination af naturvejledning og meditationsøvelser i naturen for forskellige målgrupper.

3.2 Udviklingsprocessen fra 2014-2021

Udviklingsprocessen frem mod et nyt rehabiliteringsforløb for mænd har været en lang proces, som er forløbet i en praksisnær dynamisk proces med løbende justeringer og tilpasninger. Figur 2 viser udviklingsprocessen over tid i perioden 2014-2021

Figur 2: Udviklingsprocessen frem mod programteorien for Vildmandskurset og gennemførelse af pilotstudiet og hovedstudiet



Umiddelbart efter at jeg havde lavet aftale med Svendborg Kommune om udviklingen af et nyt rehabiliteringsforløb, påbegyndte indsamling af viden omkring problemet. Jeg indhentede viden om mændene i målgruppen, om deres sundhedsproblemer og symptomer samt om årsagerne til, at mænd generelt havde mindre lyst til at deltage i rehabiliteringstilbud. Derudover dannede mig et overblik over den eksisterende viden og forskning indenfor naturbaserede interventioner. Under udviklingen af rehabiliteringsforløbet var jeg i tæt dialog med lederen og medarbejderne i sundhedshuset og med målgruppen for også på den måde at få tegnet et fyldestgørende billede af de problemer og udfordringer, som rehabiliteringsforløbet skulle være med til at løse.

Herefter gik jeg i gang med at udvikle interventionen. Udover den foreliggende viden og forskning i naturbaserede interventioner, trak jeg i denne proces i høj grad på de kompetencer og de erfaringer, jeg i forvejen havde med mig indenfor læring og pædagogik, naturvejledning, naturvidenskab, idræt og sundhed samt historiefortælling. Men jeg var også i løbet af de efterfølgende år nødt til at videreudanne mig for at få flere relevante metoder, som jeg vurderede, var vigtige at integrere i kurset, og jeg tog derfor kurser indenfor naturterapi, psykologi, mindfulness, åndedrætsstræning og Qigong. Derudover blev min kollega, Sigurd Hartvig, draget ind i udviklingsarbejdet, og han kunne supplere med kompetencer og erfaringer indenfor krop og motorik, leg og bevægelse, åndedræt og Qigong.

Sammen afprøvede Sigurd og jeg som kursusledere af rehabiliteringsforløbet forskellige modeller med forskellige gruppekonstellationer, aktiviteter og naturmiljøer. Der blev løbende lavet observationer, indhentet erfaringer og feedback fra deltagerne, og kursets form, indhold og tilgang blev ad flere omgange tilpasset i en praksisnær dynamisk cirkulær proces som vist i figur 2, ligesom der hen ad vejen kom ny viden om naturbaserede interventioner, som løbende blev tænkt ind i udformningen af modellen for rehabiliteringskurset. På baggrund af denne proces blev en model for et naturbaseret rehabiliteringsforløb udviklet, og modellen blev bygget op omkring fire søjler: 1. Natur 2. Krop 3. Psyke 4. Fællesskab.

Den allerførste afprøvning af udvalgte naturbaserede aktiviteter blev gennemført i forhold til målgruppen i maj 2014. I september blev det første egentlige naturbaserede rehabiliteringsforløb for mænd gennemført, og i april 2015 blev den første programteori til 'Vildmandskurset' beskrevet. Vildmandskurset var genstand for et for-projekt i 2015, hvor Svendborg Kommune ønskede forløbet evalueret af en ekstern evaluatør (Bøgegaard, 2015). TrykFonden bevilgede i 2017 midler til, at der kunne gennemføres et kvalitativt pilotprojekt af Vildmandskurset. To Vildmandskurser fra 2016 indgik i pilotprojektet. De kvalitative resultater blev publiceret i en videnskabelig artikel i 2018 (Roessler, Høegmark, Eichberg, Robering, 2018)

Mine egne erfaringer som kursusleder på rehabiliteringsforløbet, afprøvning af skiftende støttemiljøer og aktiviteter samt den løbende feedback fra målgruppen gav løbende anledning til udvikling og justeringer i forløbet. Derudover har den viden, der blev indsamlet i forbindelse med den eksterne evaluering af forprojektet og det kvalitative pilotprojekt givet anledning til tilpasninger af programmet for Vildmandskurset (Bøgegaard, 2015; Roessler, K. K., Høegmark, S., Eichberg, H., & Robering, K., 2018; Bratland-Sanda, 2017). Endelig har ny viden og evidens fra nationale og internationale forskningsstudier i naturbaserede interventioner løbende været med til at præge udviklingsarbejdet.

Ændringerne og justeringerne i rammerne og programteorien for rehabiliteringsforløbet undervejs i udviklingsprocessen handlede i særlig grad om kommunikationen på kurset, idet mændene efterspurgte, at der var mere fokus på handling i samspil med naturen end på formidling om sygdom, og at der blev reduceret i mængden af samtale om mændenes problemer og i stedet fokuseret mere på de positive aspekter ved livet og mulighederne for bedre livskvalitet på trods af sygdom. Rehabiliteringsforløbet blev også med tiden kaldt for 'et kursus' for at mindske fokus på sygdom og i stedet flytte opmærksomheden til muligheder for personlig udvikling. Navnet på kurset blev også ændret fra 'Naturterapi for mænd' til 'Vildmandskurset', da tanken var, at navnet i højere grad ville kunne tale til mændenes ressourcer fremfor deres sårbarhed. Mændene var positive i forhold til valget af det nye navn. I løbet af udviklingsprocessen blev forløbet også udvidet fra 8 til 9 kursusgange, så der blev en ekstra gang, hvor deltagerne kunne tage alene på tur i naturen for at styrke fællesskabet i gruppen. Derudover blev antallet af deltagere på Vildmandskurset udvidet fra 10-15 deltagere til 10-20 deltagere, da der kan forekomme et frafald før opstarten af kurset.

I figur 3 er den praksisnære dynamiske udviklingsprocessen for Vildmandskurset forsøgt illustreret.

Figur 3: Den praksisnære dynamiske udviklingsproces frem mod en programteori for Vildmandskurset.



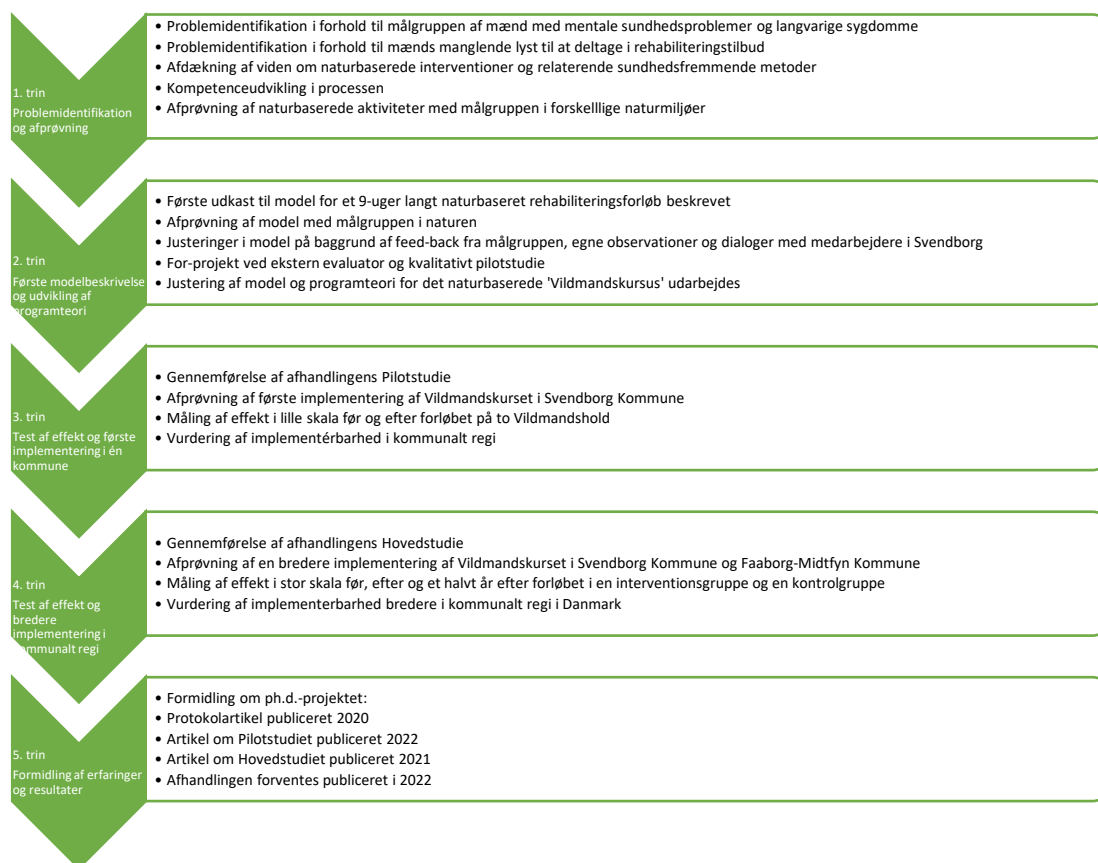
I 2017 var programteorien for Vildmandskurset udviklet, og Svendborg Kommune ønskede at gennemføre et pilotstudie baseret på en første implementering af det naturbaserede rehabiliteringsforløb, hvor der blev rekrutteret til Vildmandskurset gennem eksterne henvisende parter, og der blev målt på effekten af kurset i forhold til målgruppen. En første implementeringsafprøvning af Vildmandskurset blev derfor gennemført i 2017 og blev alene gennemført med deltagere fra Svendborg Kommune. Under pilotprojektet blev der indsamlet kvantitative data, hvor deltagerne fra to Vildmandshold svarede på spørgeskemaer før og efter, at de havde gennemført rehabiliteringsforløbet, og disse data samt erfaringerne fra den første implementering indgår som en del af denne afhandling.

På baggrund af erfaringerne blev der etableret et samarbejde mellem sundhedshuset i Svendborg og Institut for Psykologi på Syddansk Universitet, og det blev i fællesskab besluttet at gennemføre en større undersøgelse af effekterne af den naturbaserede metode på Vildmandskurset i forhold til mænd. I 2018 bevilgede TrygFonden midler til gennemførelsen af dette ph.d.-projekt. I hovedstudiet er det naturbaserede Vildmandskursus blevet afprøvet i to kommuner med henblik på at vurdere rehabiliteringsforløbets implementerbarhed bredt i kommunalt regi i Danmark. Hovedstudiet blev afprøvet i sundhedshusene i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune. Det første hold blev inkluderet i juni 2018, og Faaborg-Midtfyn Kommune udbød det første Vildmandskursus i 2019. De sidste hold, der blev inkluderet i hovedstudiet, startede i januar 2021. I forbindelse med opstarten af hovedstudiet trådte jeg ud af rollen som praktiker og over i rollen som forsker. I den forbindelse blev en sundhedsfaglig medarbejder fra de to sundhedshuse og to eksterne naturfaglige medarbejdere tilknyttet og uddannet som kursusledere på Vildmandskurserne. Der blev også udarbejdet en hvidbog med beskrivelser af tilgang og aktiviteter i rehabiliteringsforløbet, som kursuslederne skulle følge.

Ph.d-projektet er blevet formidlet gennem en protokolartikel fra 2020 (Høegmark, Andersen, Grahn, & Roessler, 2020), en artikel om pilotstudiet fra 2022 (Høegmark, Andersen, Grahn, & Roessler, 2022) og artikel med hovedstudiets resultater fra 2021 (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).

Udviklingsprocessen er illustreret i nedenstående figur, som er inspireret af Fraser og Galinskys model for 'Steps in Intervention Research' (Fraser & Galinsky, 2010).

Figur 4: Trin i udvikling og forskning af Vildmandskurset



3.3 Min forforståelse

Min forforståelse er præget af min uddannelsesmæssige baggrund, der spænder vidt. Jeg er uddannet naturvejleder, friluftvejleder og lærer og har gennemført en lederuddannelse, en master i naturvidenskab (Master of science education), en kandidat i idræt og sundhed samt flere kortere kurser i mindfulness. Jeg har i mange år levet af at undervise og formidle om naturen, dyrene og mennesket. Jeg har arbejdet med naturvidenskabelige metoder i mange undervisningsformer, men fortællinger, meditative visualiseringer, drama og kropslige aktiviteter har været mine fortrukne pædagogiske redskaber, og jeg har bl.a. skrevet en bachelor om 'æstetiske lærerprocesser i biologiundervisning' og været ansvarlig for et projekt om udeskole i folkeskolen i samarbejde med Kulturarvsstyrelsen og Undervisningsministeriet.

Da jeg påbegyndte udviklingen af Vildmandskurset byggede mine erfaringer og kompetencer på fire overordnede dele af forskellige videns indsigter.

Fra *lærergerningen* har jeg brugt didaktik, metodik og pædagogiske erfaringer til at udvikle rehabiliteringsforløbet i forhold til proces, delmål, mål og evaluering i en læringsrelateret kontekst, samt redskaber til at etablere den bedst mulige gruppedynamik i forskellige grupper med skiftende deltagere.

Gruppedannelsesprocesser og optimering af disse har endvidere været en central del af mit arbejde som leder i forhold til sammensætning af teams og projektgrupper.

Som *formidlingschef* på det naturhistoriske museum Naturama og det maritime naturcenter Fjord & Bælt har undervisning og formidling på museerne og ude i naturen fyldt meget. Emnerne har i særlig grad været biologi, fysisk træning og bevægelse, mental og fysisk sundhed samt menneskets relation til og tilpasning til naturen. Mit arbejde har gennem mange år hovedsageligt bestået i at give mange forskellige målgrupper indsigt i naturens biologiske processer og kompetencer til at færdes i naturen og leve et mere aktivt friluftsliv. Fortællinger har hele vejen igennem været en vigtig metode, som jeg har brugt til vidensdeling og til at binde forskellige fagligheder sammen, men over tid blev drama og skuespil samt åndedrætsøvelser, narrative meditation og visualiseringer integreret som en større del af mit arbejde.

På et tidspunkt nedtonede jeg den positivistiske tilgang i min undervisning og formidling om og i naturen, og jeg begyndte i højere grad at inkludere en mere *oplevelsesorienteret* og sansestimulerende tilgang til naturen. Omdrejningspunktet blev i stigende grad, hvordan vi oplever positive følelser, når vi opholder os i naturen, og her var jeg meget inspireret af øvelser og aktiviteter udviklet af Joseph Bahrat Cornell, som har skrevet flere bøger om naturlæring og natursansning via aktiviteter, lege og stilhed i naturen (B. Cornell, Joseph 1996; J. Cornell, 1979, 1989; J. Cornell & Deranja, 1994). Jeg var også fordybet i begrebet 'woodcraft', som jeg blev introduceret til gennem stifteren af spejderbevægelsen, Sir Robert Baden-Powells bog 'Scouting for Boys' og 'My adventures as a spy', hvor han beskriver, hvordan vi kan læse naturens signaler og spor (Batchelder, 2012; Warren, 1986; Baden-Powell, et al. 2018; Baden-Powell & Baron, 2011). Derudover hentede jeg inspiration fra den nordamerikanske medicinmanden, Bear Heart, med hensyn til det oprindelige folks traditioner og ritualer og sammenspil med naturens cyklus (Heart, 1998). Min forforståelse er også præget af bogen 'Soul Hunters' af Rane Willerslev, der handler om den legendariske Sibirske pelsjæger Spiridon, og af Richard Louvs bog 'Last Child in the Wood' (Louv, 2008), der beskriver, hvad vi mister, når vi ikke længere opholder os i og leger i naturen som både barn og som voksen. Den klassiske bog, som mange forskere citerer, og som jeg også har hentet inspiration fra er 'Walden' af Henry David Thoreau og beskriver, hvordan filosofen og digteren, Henry David Thoreau, flytter ud i skoven og lever i harmoni med naturen og hvilken fascinerende indsigt får (Thoreau, 2006). Alexander Von Humboldts bog 'Kosmos' og Arne Næss' bog 'Deep ecology and education', som begge beskriver deres forståelse af, hvordan alt liv på jorden hænger sammen, og at det har en vigtig betydning i sig selv, men også er grundlaget for livet for os mennesker, har også betydet meget for min forforståelse. (Humboldt, 1848; Næss, Jickling, 2000).

Endelig har jeg hentet inspiration fra den svenske forsker, Johan Ottossons beskrivelse af betydningen af *sansning* i naturen, efter han selv fik en hjerneskade, og hvordan ophold i naturen hjalp ham tilbage til livet (Ottosson, 2007). Bøgerne 'Biophilia' og 'Biophilia Hypotesen' (Wilson, 1984; Kellert & Wilson, 1993) har også betydet meget for min forforståelse forud for udviklingen af Vildmandskurset, og de gav mig tidligt en fornemmelse af, at de havde fat i noget vigtigt i forhold til at forstå menneskers behov for en tættere kontakt til naturen til gavn for både os selv og naturen.

3.4 Forskerens rolle og etiske overvejelser

Da Svendborg Kommune bad mig udvikle et rehabiliteringsforløb til mænd, indtog jeg rollen som kursusleder sammen med en kollega de første år. Det gav mig mulighed for at gennemføre den praksisnære proces med tæt kontakt til målgruppen og naturmiljøerne frem mod udviklingen og tilpasningerne af programteorien for Vildmandskurset, som er beskrevet ovenfor.

Da Trygfonden i 2018 bevilgede midler til dette ph.d.-projekt stoppede jeg som kursusleder på Vildmandskurset, som blev overtaget af medarbejdere fra sundhedshuset, og i stedet overgik jeg til rollen som forsker. Samtidig havde jeg ansvaret for at oplære og undervise medarbejderne i sundhedshuset i metoden i Vildmandskurset, så de kunne varetage rollen som kursusledere. Jeg bidrog endvidere med sparring og supervision af kursuslederne og var med de første 2-3 gange på Vildmandskurserne i opstarten, mens kursuslederne var helt nye i opgaven. Derudover har jeg været med som observatør på et par af

kursusgangene på de fleste af de gennemførte Vildmandskurser i projektperioden i både Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune.

Spørgeskemaerne, som er blevet udfyldt af deltagerne på Vildmandskurserne som en del af dette ph.d.-projekt, blev uddelt og indsamlet af projektlederne i sundhedshusene i henholdsvis Svendborg og Faaborg-Midtfyn Kommune. Der er en risiko for, at min tilstedeværelse på nogle af kursusgangene kan have påvirket mændenes besvarelser i spørgeskemaerne. Dette kan opstå i det mellemrum, hvor forskeren har en interesse i resultaterne, som kan påvirke deltagerne i en positiv eller negativ retning (Svensson, 2002). Denne fejlkilde blev imidlertid forsøgt minimeret ved at undgå, at jeg havde en fremtrædende rolle på kurserne, men var med som observatør og deltog i aktiviteterne på lige fod med mændene på holdene.

Undervejs har jeg også været meget omhyggelig og opmærksom på evt. bias i min forskning, idet min forskerrolle kan defineres inden for kategorien 'at forske med' (Svensson, 2002), idet jeg både var med i forskningsdelen og havde interesse i, at praktikken blev udført korrekt efter den metode, som jeg havde været med til at udvikle. Jeg udarbejdede en hvidbog med detaljerede beskrivelser af programmet i Vildmandskurset til brug for kursuslederne, og i min forskningsrolle skulle jeg også fagligt understøtte og supervisere kursuslederne, så jeg sikrede, at deltagerne kom igennem det program, som var genstand for ph.d.-projektet. Her var det vigtigt, at jeg bevarede en forskningskritisk tilgang og hele tiden var opmærksom på faldgrupper, idet jeg var nødt til at have en gensidig relation og samarbejde med kursuslederne og deltagerne og samtidig være bevidst om min forskerrolle. Jeg har i den forbindelse været bevidst om, at jeg med et strategisk perspektiv kan være med til at stimulere praktikerne, og at det er vigtigt at denne stimulering er inden for den videnskabelige ramme (Svensson, 2002; Larsson og Nordmark, 2016), og at der i længerevarende forskningsprojekt kan ske forskellige forandringsprocesser, hvor retningslinjerne skal være tydelig for forskningen og for forskeren rolle. Der kan være noget, der undervejs ikke fungerer og skal laves om og evt. retænkes og forbedres (Gunnarsson, 2016). Det er vigtigt at man som forsker er bevidst om egen rolle, så ens forskningsidentitet forholder sig troværdigt, robust og gennemsigtigt (Park, 2006). Det er disse retningslinjer jeg har lagt mig op ad, når jeg har deltaget på nogle af kursusforløbene og indtaget rollen som både forsker og supervisor overfor kursuslederne.

Vildmandskurserne har fået meget stor bevågenhed både i offentligheden og i forskningskredse, derfor har jeg været meget opmærksom på at skabe åbenhed og gennemsigtighed i min formidling af projektet og metoden, og jeg har hele tiden defineret og forklaret min rolle på konferencer og i medierne.

Rent økonomisk har jeg ikke haft noget udbytte ud af afholdelsen af Vildmandskurserne, og Vildmandskurserne er nu fuldt implementeret i de to kommunerne, og efter ph.d. projektets afslutning har jeg ikke længere noget med Vildmandskurserne at gøre. Jeg er i dag leder og medejer af en mindre privat virksomhed, som arbejder med efteruddannelse af sundhedsfagligt personale, som vil integrere naturbaserede interventioner i deres indsatser i sundhedssektoren og med fremme af trivsel og ledelsesudvikling i erhvervslivet. Derudover har jeg en mindre foredragsvirksomhed. Under hele ph.d.-projektet har jeg forsøgt at udvise stor gennemsigtighed i forhold til min virksomhed og mit forskningsprojekt, og jeg har forsøgt at leve op til de etiske retningslinjer på området.

4. Interventionen – et naturbaseret rehabiliteringsforløb for mænd

4.1 Problemidentifikation i forhold til målgruppen

Jeg påbegyndte vidensindsamlingen ved at danne mig et billede af de fælles udfordringer for mænd med mentale sundhedsproblemer som stress, angst og depression og langvarige fysiske sygdomme som kræft, Kronisk Obstruktive Lungesygdomme (KOL), hjertekarsygdomme og Type-2-diabetes. Derudover havde jeg en lang række møder med personalet i sundhedshuset i Svendborg og møder med målgruppen for at danne et samlet billede af mændenes funktionsniveauer, symptomer og deres modstand mod deltagelse i de eksisterende rehabiliteringstilbud.

Rehabiliteringsforløbet var for en gruppe af mænd som var heterogent sammensat med forskellige sundhedsproblemer, hvilket betød at de i varierende grad oplevede fysiske funktionsnedsættelser på grund

af smerter, stivhed i led, nedsat kondition, svagt kredsløb og dårlig balance. Derudover havde målgruppen en række psykiske reaktioner tilfælles som fx træthed, mange bekymringer, indre uro, tankemylder, søvnproblemer og tristhed og symptomer på stress, angst og depression (Johnson et al. 2012; Madsen, 2014, 2015; Ragonese & Barker, 2019; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020).

En længerevarende sygdom kan også få konsekvenser for den enkelte på andre livsområder, som fx sygemelding fra arbejde, firing eller belastninger af sociale relationer. Det kan opleves som et tab af kontrol og af mening, og for nogle kan det føre til en form for identitetskrise, da det, der tidligere har betydet mest ikke længere fylder, og der derfor kan opstå et tomrum med behov for, at hverdagen og retningen i livet bliver redefineret (Ragonese, Shand, Barker, 2019; Smith et al., 2020). Social støtte er også af stor betydning, når man rammes af alvorlig sygdom, og de mænd der er alene eller har et svagt socialt netværk, kan have sværere ved at komme sig ovenpå sygdom (Madsen, 2015; Ragonese & Barker, 2019; Ragonese et al., 2019; Smith et al., 2020).

Min research viste et billede af en målgruppe af mænd, der havde brug for et rehabiliteringsforløb, der kunne støtte dem både i forhold til deres fysiske, psykiske og sociale sundhed samt være med til at øge deres livskvalitet. Derudover fandt jeg gennem dialog med målgruppen ud af, at det var kendetegnende for en del af mændene, at de ikke følte sig så godt tilpas i miljøet i sundhedshuset, da de følte, at de blev gjort opmærksomme på, at de var syge, og ikke følte, at de havde en relation til de andre deltagere i huset.

Det var min forventning, at en naturbaseret intervention i udvalgte naturmiljøer ville kunne hjælpe mænd i forhold til en lang række af ovennævnte symptomer og udfordringer, idet teorier og undersøgelser peger på, at ophold og aktiviteter i de rette naturmiljøer kan have en positiv effekt på disse problemer (Li, 2012; Wen, Yan, Pan, Gu, & Liu, 2019; Grahn, Pálsdóttir, Ottosson, Jonsdóttir, 2017). I min research stødte jeg imidlertid ikke på undersøgelser af naturbaserede interventioner, der var målrettet til en heterogen gruppe af mænd med en så bred vifte af forskellige helbredsproblemer.

De gennemgåede teorier indenfor naturbaseret sundhedsfremme danner det teoretiske grundlag for udviklingen af rehabiliteringsforløbet for mænd med udgangspunkt i naturen. Forskning i Biophilia, SRT, ART, SET og Økopsykologien var med til at definere, hvilke naturmiljøer kurset skulle foregå i, og hvilke aktiviteter, der ville kunne skabe synergi med naturens gavnlige virkninger og have en selvstændig positiv effekt på målgruppen. Ovenstående vidensgrundlag bygger på forskning i forskelligartede naturbaserede interventioner for mennesker med stress, psykiske udfordringer eller fysisk sygdom.

Teorier og forskning peger på, at naturområder med de rette naturkvaliteter kan have en restituerende effekt, som genopbygger kroppen og sindet, og disse naturkvaliteter er blevet brugt til at udvælge de lokale naturmiljøer for Vildmandskurset (Kaplan, 1995; Grahn et al., 2010; Grahn & Stigsdotter, 2010; Van den Bosch, 2018). Og ifølge teorierne Biophilia, SET, SRT og ART tyder det på, at mennesket har behov for være tilknyttet til bestemte naturmiljøer, og at forbindelse til naturen og at være omgivet af naturgenstande og naturens mønstre er vigtige for både vores mentale og fysiske sundhed (Wilson, 1984; Pritchard, 2020; Crawford, & Woodworth, 2020; Ulrich, et al. 1991). Ifølge SRT kan deltagerne gennem ophold i naturen opnå større indre tilfredsstillelse, velvære og mindre stress.

Ifølge ART teorien er for mange af os for meget i den direkte opmærksomhed, hvilket er med til at stresser os og dræner vores kognitive funktioner, men ved at opholde os i naturen kan vi komme over i en anden og restituerende opmærksomhed, som kaldes 'blød opmærksomhed' (Kaplan, Berman, 2010). Aktiviteterne på Vildmandskurset er derfor i høj grad udvalgt efter, at de skulle stimulere den 'bløde' opmærksomhed fx gennem udesidninger, sanseløvelser eller fokus på detaljerne i naturen, idet det skulle påvirke psyken til flere positive følelser og tanker (Kaplan, 2001).

Ifølge SRT kan naturen få vores grundaffekter eller grundfølelser som fx vrede, angst, bedrøvelse og skam til at falde bedre på plads og undgå at grundfølelserne bliver aktiveret på forkerte tidspunkter, hvor det ikke er hensigtsmæssigt eller nødvendigt, men i stedet fremkalde flere positive følelser og aktivere det parasympatiske nervesystem. I følge Økopsykologien kan naturens sundhedsfremmende virkninger

forstærkes gennem aktiviteter som natursansning, Qigong og udesidninger. Deltagerne kan med inspiration herfra forventes at opleve større indre ro, færre negative tanker og tankemylder samt forbedret søvn (Ulrich 1979, 1983, 1993, 2002).

Teorierne og forskning peger også på, at naturen kan have en positiv indvirkning på deltagernes fysiske sundhed, idet sollyset, bevægelser i forskelligartet terræn og stimulering af sanserne kan have en positiv indvirkning på vores humør, søvnrytme, kredsløb, funktionniveau og kropsbevidsthed (Li, 2009, 2011, 2012, 2019). Derudover kan den positive toning og følelsesmæssige tilstand, som naturen kan være med til at fremme også indvirke positivt på vores fysiologiske aktivitetsniveau og energi (Donovan, et al., 2013; Kardan, et al., 2015; Alcock, White, Wheeler, Fleming, & Depledge, 2014; Taylor, Wheeler, White, Economou, & Osborne, 2015; Van den Berg, Maas, Verheij, & Groenewegen, 2010). Ifølge Økopsykologien er det vigtigt at være ude og mærke naturens rytme på egen krop, da det kan være med til at afbalancere vores egen hormonbalance. Og forskning i skovterapi indikerer at naturbaserede interventioner kan være med til at sænke blodtrykket og reducere stress, angst og depression, styrke immunforsvaret samt forbedre symptomer på Type 2-Diabetes og hjertekarsygdomme, som også er aktuelt for målgruppen på Vildmandskurset.

Undersøgelser peger også på, at naturen kan øge vores eudaimoniske velvære (dvs. følelse af lykke målt i forhold til mening og formål), og dermed være med til at forstærke positive relationer til andre, miljøbeherskelse, men også styrke følelser af selvaccept, autonomi, mening og formål med livet (Pritchard, Richardson, Sheffield & McEwan, 2020), hvilket er vigtigt for de mænd, der oplever at sygdommen griber ind i deres eget selvbillede og har haft indflydelse på deres beskæftigelsessituation eller relationer.

Naturbaserede interventioner til mennesker med stress viser, at aktiviteterne kan være med til at øge velvære og gradvist give den enkelte mere lyst til aktivt at deltage i sociale relationer, som også SET peger på er vigtigt i en helingsproces (Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014). Forskning peger på, at naturbaserede interventioner kan være med til at styrke sociale relationer. Ifølge ART kan fællesskabet i en gruppe blive styrket i naturen, idet hierakierne kan blive udjævnede, og der i højere grad kan opstå en lyst til at hjælpe hinanden, holde sammen og skabe fælles oplevelser og flere positive følelser, end der gør i indendørs miljøer (Kaplan, 1995). Forskning baseret på SET viser, at de sociale bånd i gruppen blev stærkere, og deltagerne fik mere overskud til at være støttende overfor hinanden efter et længerevarende rehabiliteringsforløb (Bengtsson & Grahn, 2014). Forskning viser også, at lave fælles aktiviteter i naturen i en social gruppe kan påvirke deltagerne i retning af en sundere livstil og en mere grøn og bæredygtig bevidsthed, skabe en fælles mening med livet og være med til at forebygge ensomhed (Brink, 2016; Keniger, 2013). De sociale relationer er vigtige for mændene på Vildmandskurset, da de kan bidrage deltagerne ny mening samt følelsesmæssig og praktisk støtte i en svær livssituation præget af helbredsproblemer.

Der er imidlertid også undersøgelser indenfor feltet af naturbaserede interventioner og kritikere, der er mere forbeholdende, og som peger på, at forskning indenfor feltet ikke er stærk nok, og at der i nogle tilfælde kun vises en lille effekt (Hansen, Margaret, M., Jones, & Tocchini, 2017; Antonelli, Barbieri, & Donelli, 2019). Det anbefales derfor, at der gennemføres mere og større forskningsstudier af naturbaserede interventioner i forhold til mental og fysisk sundhed.

4.2 Naturbaseret rehabilitering med udgangspunkt i styrket forbundenhed

Vildmandskurset er blevet udviklet som et rehabiliteringsforløb, der kan rumme mænd med forskellige mentale sundhedsproblemer og fysiske sygdomsdiagnoser. Kurset sætter derfor i mindre grad fokus på sygdom og behandling men i stedet på de andre udfordringer, som kan være fælles for mænd med en alvorlig eller længerevarende sygdom, hvor hverdagen ofte forandres, og tilknytningen til arbejdsmarkedet bliver mere ustabil.

Fra naturens side er hjernen og vores nervesystem tilpasset til at navigere efter, om der er farer på færde, og en længerevarende sygdom kan være en stressfaktor, som får vores sympatiske nervesystem til at blive

overaktivt, så kroppen alt for let går i alarmberedskab. Konsekvenserne af, at være i en stressende livssituation over længere tid, kan være, at vi bliver dårligere til at koncentrere os, bliver mere bange, triste, aggressive eller trækker os fra sociale relationer, og at vi mangler overskud til at se muligheder og løsninger til at håndtere situationen (Hart, 2009; Nordengen, 2018).

Vildmandskurset forsøger at adressere de fælles udfordringer, som mændene i større eller mindre grad kan opleve, og derfor er Vildmandskurserne udviklet med natur og 'forbundenhed' som grundlæggende fundament. Det overordnede formål med kurset er at give deltagerne mulighed for at opleve at være forbundet indenfor fire dimensioner:

1. *Forbundenhed med naturen og alt levende*
2. *Forbundenhed med krop og sind*
3. *Forbundenhed med historien og vores tidlige forfædre*
4. *Forbundenhed med ligesindede i et meningsfuldt fællesskab*

Tesen er, at oplevelsen af forbundenhed i en kombination mellem disse fire dimensioner, kan være med til at give deltagerne en stærkere følelse af indre ro og tryghed og samtidig bidrage til at skabe håb og mening i en svær livssituation. 'Forbundenhed' defineres i denne forbindelse som oplevelsen af at blive berørt og opleve fornyet mening i relationen (Pritchard, Richardson, Sheffield & McEwan, 2020), og læner sig op ad Hartmut Rosas definition af resonans (Rosa, 2019). Ifølge Rosa er mange af os fremmedgjorte i verden og længes efter oplevelser, som kan berøre os, give os mulighed for at mærke verden 'rigtigt' og støtte os i at finde 'hjem' (Rosa, 2019).

Forbundenhed med naturen og alt levende

Vildmandskurset handler først og fremmest om at styrke deltagerens følelse af *forbundenhed med naturen og alt levende*. Vi ved fra teorien, at ophold i trygge naturmiljøer kan give mændene mulighed for at opleve mere ro i nervesystemet, så kroppen kan restituere og genopbygge sig selv efter længere tid med stress (Grahn et al., 2010; Grahn & Stigsdotter, 2010; Stoltz, 2019; van den Bosch & Bird, 2018). Naturlige miljøer kan også bringe mændene over i det Kaplan og Kaplan kalder den spontane opmærksomhed, så bevidstheden får en pause, og mulighederne for at tænke mere klart og føle større velvære øges (Nordengen, 2018; van den Bosch & Bird, 2018). Samtidig peger erfaringer på, at forbundenhed til alt levende i naturen kan give en følelse af at være lille i den store sammenhæng, som kan være med til at ændre perspektiv på egne problemer og vække en lyst til og et håb om positive forandringer (Pritchard, Richardson, Sheffield, & McEwan, 2020). Naturens positive indvirkninger på os understøttes af Hartmut Rosas beskrivelse af resonans, hvor han beskriver, hvordan naturen kan berøre os rent fysisk i kraft af stimulering af sanserne, ligesom vi kan overvældes af naturens skønhed og små overraskelser, der kan give en følelse af, at tingene falder på plads, og at vi møder verdenen rigtigt. Naturen er også forbundet med nostalgi og gode minder fra barndommen, hvilket kan vække følelser af resonans og en oplevelse af noget velkendt og at komme hjem (Rosa, 2019).

Forbundenhed med krop og sind

Vildmandskurset har også til formål at styrke deltagerens *forbundenhed med krop og sind*. Flere af mændene kan opleve, at deres krop svigter dem, og at de ikke kan lide så meget som før. De kan eksempelvis opleve smerter og begrænsninger i deres udholdenhed, balance og energi, og nogle kan derfor føle en distance til egen krop pga. ubehagelige fornemmelser, smerter og bivirkninger fra medicin (Ragonese, Shand, Barker, 2019; Sundhedsstyrelsen, 2018). Vildmandskurset har derfor til formål at støtte deltagerne i at opleve en større forbundenhed til egen krop og større kropsbevidsthed, så de bliver bedre til at sanse sig selv og mærke egne følelser og behov. Større forbundenhed til kroppen handler konkret om at bevæge sig fra hovedets tanker og bekymringer og ned i kroppen og om at være mere til stede nu og her. Det kan være med til at give mere behagelighed i kroppen, styrke mændenes rumlighed i forhold til egen krop og sygdom og øge deres egenomsorg, overskud og velvære (Kabat-Zinn, 2018; Liu et al. 2015; Jordan, Hinds, 2016). Vildmandskurset har også til formål at berolige et overaktivt sind, bekymringstanker og symptomer på stress, angst eller

depression. Vildmandskurset handler i høj grad om at give sindet en pause. Forskning viser, at naturen kan være en kilde til restitution af sindet, og naturens positive effekter forstærkes bl.a. gennem sansestimuleringer, narrative meditationer og åndedrætsøvelser. Når sindet får en pause, kan bekymringer og katastrofetanker få mulighed for at slippe for en stund, og der kan blive mere plads til bare at være, til at nyde lidt mere, til at forundres og til selvforglemmelse for en stund (Kabat-Zinn, 2018; Kabat-Zinn & Hanh, 2009). I følge Hartmut Rosa, så handler resonans også om kroppen. Han beskriver, at vi på nogle måder har glemmt, at vi mennesker er fysiske væsner, og at resonans også er en kropslig følelse, hvor hårene rejser sig, hjertet banker og vejrtrækning bliver rolig m.m., som er vigtig for vores velvære (Rosa, 2019).

Forbundenhed med vores forfædre og ligesindede i et meningsfuldt fællesskab

Vildmandskurset søger også at skabe forbundenhed mellem deltagerne i et meningsfuldt fællesskab og til vores historiske ophav og tidlige forfædre. Sociale relationer og meningsfulde fællesskaber er vigtige for vores trivsel (Thybo, 2019; Nielsen & Koushede, 2015; Nielsen, Madsen, & Meilstrup, 2020; Thybo, 2014). Det sker oftere for mænd end for kvinder, at de trækker sig fra sociale relationer og isolerer sig i forbindelse med alvorlig sygdom, derfor er et formål med Vildmandskurset også at understøtte opbygningen af et fællesskab mellem deltagerne med rum for fælles og meningsfulde aktiviteter i naturen. Mændene skal gerne opleve mulighed for at spejle sig i hinanden og rum til at kunne støtte hinanden både socialt, følelsesmæssigt og praktisk, som kan fremme følelsen af tryghed og håb (Suttie, 2016; Piff et al. 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009).

På Vildmandskurset præsenteres deltagerne for fortællinger om vores tidlige forfædres liv i tæt samspil med naturen og viden om de følelser, den fantastiske krop og det stærke sind, vi har med os fra mange års evolutionær og kulturel udvikling, og som har givet mennesket unikke evner til at klare de udfordringer, livet byder os. Tesen er, at deltagerne kan opleve at deres problemer får en anden betydning, når de forbindes til og sættes ind i en større historisk sammenhæng, og det kan give dem en samhørighedsfølelse i forhold til den kultur, de er vokset op i og det miljø og de omgivelser, de er en del af. Det kan også være med til at styrke deltagerens kompetencer og tro på, at de kan komme igennem deres sygdom og opleve fornyet mening trods ændrede livsbetingelser (Antonovsky, 1987a). Ifølge Hartmut Rosa kan forbindelsen til vores forhistorie, og at lade historien tale til os og bevæge os følelsesmæssigt være med til at skabe en form for eksistentiel resonans. Rosa beskriver også, hvordan empatisk resonans kan opstå mellem mennesker gennem narrative forbindelsespunkter og ved at være i et fortællende fællesskab. Resonansfællesskaber baseret på fælles fortællinger gør det muligt for os at indtage andres perspektiver og opbygge empati for hinanden (Rosa, 2019; Susan; 2020).

Vildmandskurset formål med at styrke deltagerens forbundenhed indenfor ovenstående fire dimensioner, er forsøgt illustreret i figur 5, og det er disse dimensioner, der danner udgangspunkt for Vildmandskursets fire søjler.

Figur 5: Viser hvordan der på Vildmandskurset arbejdes med at fremme forbundenhed inden for fire dimensioner: med vores forfædre og kulturelle ophav, med os selv (fysisk og psykisk), med andre mennesker (de andre 'Vildmænd'), med naturen og den store sammenhæng af liv (universet)



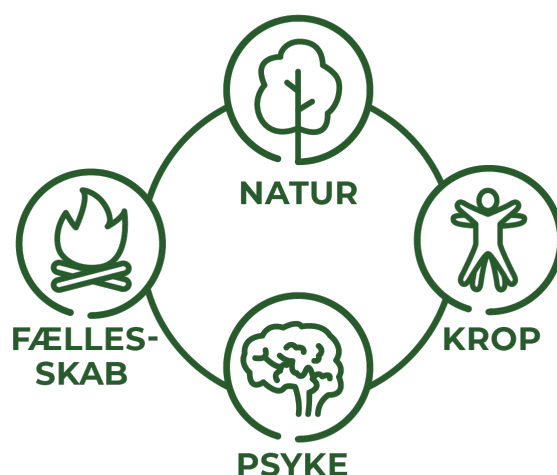
4.3 Rammerne omkring Vildmandskurset

Vildmandskurset er et gruppebaseret tilbud for mænd med 10-20 deltagere, der har mentale sundhedsproblemer eller længerevarende fysisk sygdom. Vildmandskurset forløber over ni uger, og gruppen af mænd mødes tre timer én gang om ugen. To mandlige kursusledere var ansvarlige for rehabiliteringsforløbet, hvor den ene havde en sundhedsfaglig baggrund som fx fysioterapeut, sygeplejerske eller psykolog, og den anden havde en naturfaglig baggrund som naturvejleder. Det blev besluttet, at kursuslederne skulle være mænd, ligesom deltagerne på Vildmandskurset.

4.4 Interventionsmetode - Vildmandskursets fire søjler

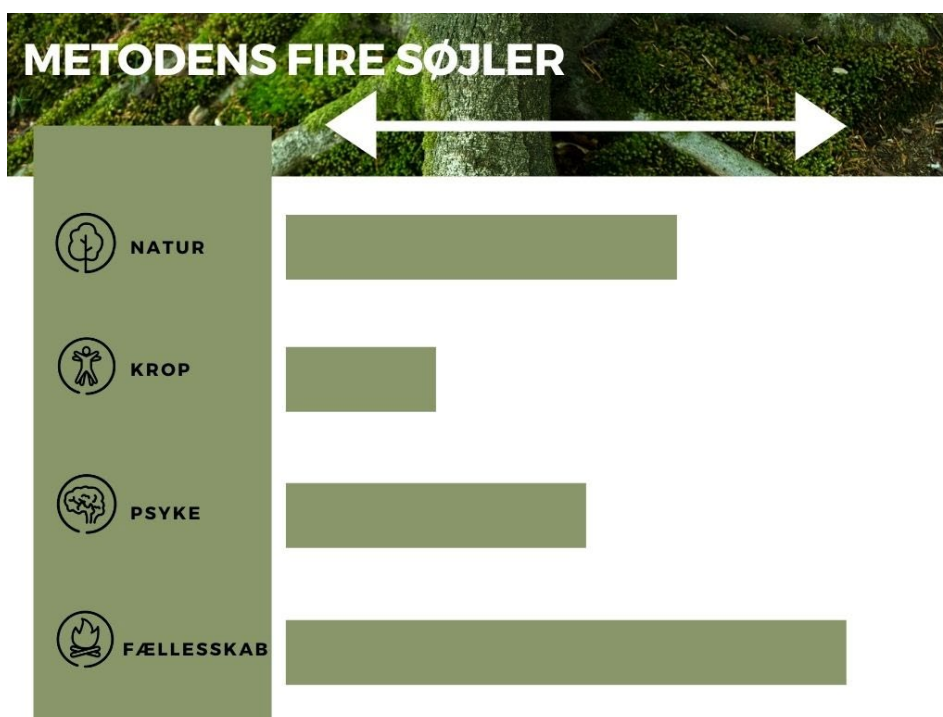
Vildmandskurset er bygget op omkring fire søjler, der omhandler: 1. Natur, 2. Krop, 3. Psyke og 4. Fællesskab. Metoden i Vildmandskurserne kaldes derfor på engelsk for Natur-Body-Mind-Community og forkortes NBMC-metoden. Se figur 6.

Figur 6: Vildmandskursets fire søjler



De fire søjler i Vildmandskurset rummer hver især en lang række elementer og aktiviteter, som flyder sammen og lapper ind over hinanden. Aktiviteterne er tilpasset til gruppen af mænd og deres sindstilstand, og der sker en progression i øvelserne undervejs i kurset. Søjlerne kan dog også justeres op og ned alt efter, hvad der er særligt vigtigt at sætte fokus på i den enkelte gruppe, ligesom der kan forekomme variationer i aktiviteter og øvelser afhængig af årstider og vejrforhold. Søjlerne kan forklares hver for sig, men skal forstås og bruges i en holistisk sammenhæng. Dette er illustreret i figur 7.

Figur 7: Metodens fire søjler, som kan justeres og tilpasses i forhold til gruppens behov, årstiderne og vejrforhold.



4.5 Vildmandskurset - en kompleks intervention

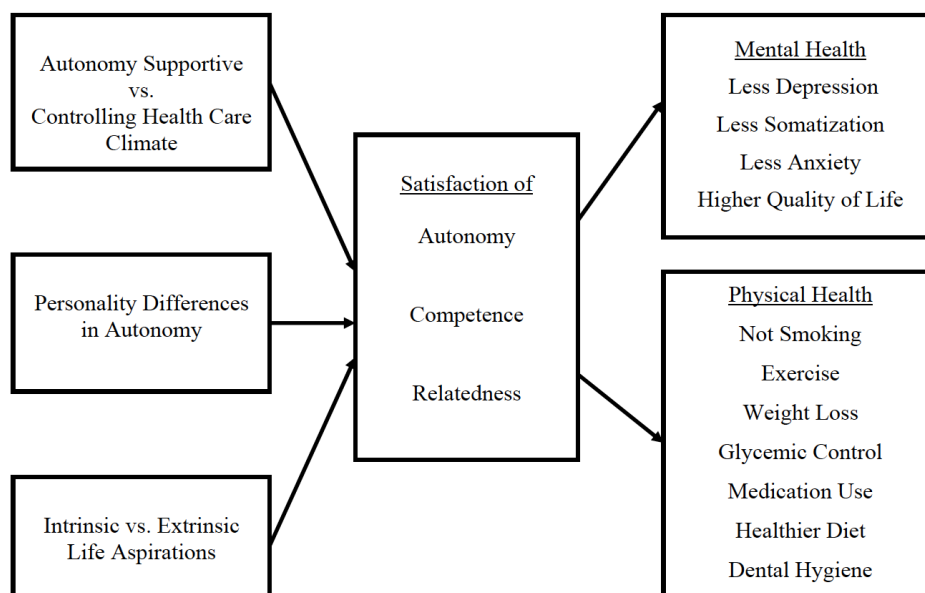
Interventionsmetoden i Vildmandskurserne er en kompleks intervention baseret på en holistisk eller helhedsorienteret tilgang med mange forskellige komponenter (Craig, et al., 2008; Richards, Hallberg, 2015).

Overordnet handler interventionen om at opholde sig i sundhedsfremmende naturmiljøer, og at deltagerne skal opleve restituerende aktiviteter, som styrker deres forbindelse til naturen og til dem selv (natur-søjlen). Derudover handler interventionen om at styrke deltagernes kropsbevidsthed (krops-søjlen) og psykiske sundhed (psyke-søjlen) i relation til naturen og at styrke fælleskabet mellem deltagerne (fællesskabs-søjlen). Interventionen tager således udgangspunkt i en bio-psyko-social tilgang, som har til formål at fremme deltagernes kropslige, psykiske og sociale sundhed (Maribo, Melchiorsen, Rubak, Jespersen, Nielsen, 2014; Vetere, 2007).

Interventionen integrerer forskellige metoder, som flyder ind over hinanden og ikke anvendes særskilt i dybden. Dette giver mulighed for at imødekomme flest mulige af deltagernes behov i den heterogene gruppe af mænd, som kan have forskellige udfordringer og funktionsbegrænsninger. Interventionen er på den måde tilpasset, så den kan rumme mænd, der kan deltage i aktiviteterne på forskellige niveauer og have mulighed for at opleve progression undervejs i forløbet. En kompleks intervention giver også mulighed for at integrere den kontekst, som interventionens aktiviteter udfoldes i. Interventionen foregår udendørs i al slags vejr og hele året rundt, så der er brug for variationsmuligheder og fleksibilitet i metoderne for at kunne navigere i forskelligartede naturmiljøer på alle årstider og for at kunne forstærke forandringsprocesserne for deltagerne undervejs i forløbet (Craig, et al., 2008; Hallberg, Richards, 2015).

I udviklingen af den komplekse intervention, er der hentet inspiration fra Richard Ryans 'Self-Determination Theory Model of Health Behaviour Change' også kaldet 'Selvbestemmelsesteorien', som er en model til beskrivelse af adfærsændring med udgangspunkt i styrket selvbestemmelse og autonomi. Overordnet handler selvbestemmelsesteorien om, at deltagerne skal støttes til livsstilsændringer og forbedret fysisk og mentalt helbred ved at få tilfredsstillet deres behov for autonomi (selvbestemmelse), kompetencer og relationer til andre. Ifølge teorien, forudsætter dette, at interventionen grundlæggende understøtter deltagernes autonomi frem for være kontrollerende, og at der tages højde for individuelle forskelle i gruppen samt at deltagerne støttes til kontakt med deres indre frem for deres ydre livsmål. Se figur 8.

Figur 8: 'Self-Determination Theory Model of Health Behaviour Change' også kaldet 'Selvbestemmelsesteorien'



Kilde: Ryan, Deci, og Williams, 2008

I overensstemmelse med selvbestemmelsesmodellen, så er forudsætningen for forandring, at deltagerne på Vildmandskurset oplever, at kurset understøtter dem til større autonomi og kan tilpasses til deres individuelle behov samt fremme indre motivation gennem større afklaring af indre livsmål. Vildmandskurset er baseret

på følelsesmæssige oplevelser, kropslige erfaringer, konkrete redskaber og ny viden, som forventeligt kan styrke deltagerne selvstændige håndtering af eget sygdomsforløb i stedet for, at der bliver givet konkrete retningslinjer og råd, de skal følge.

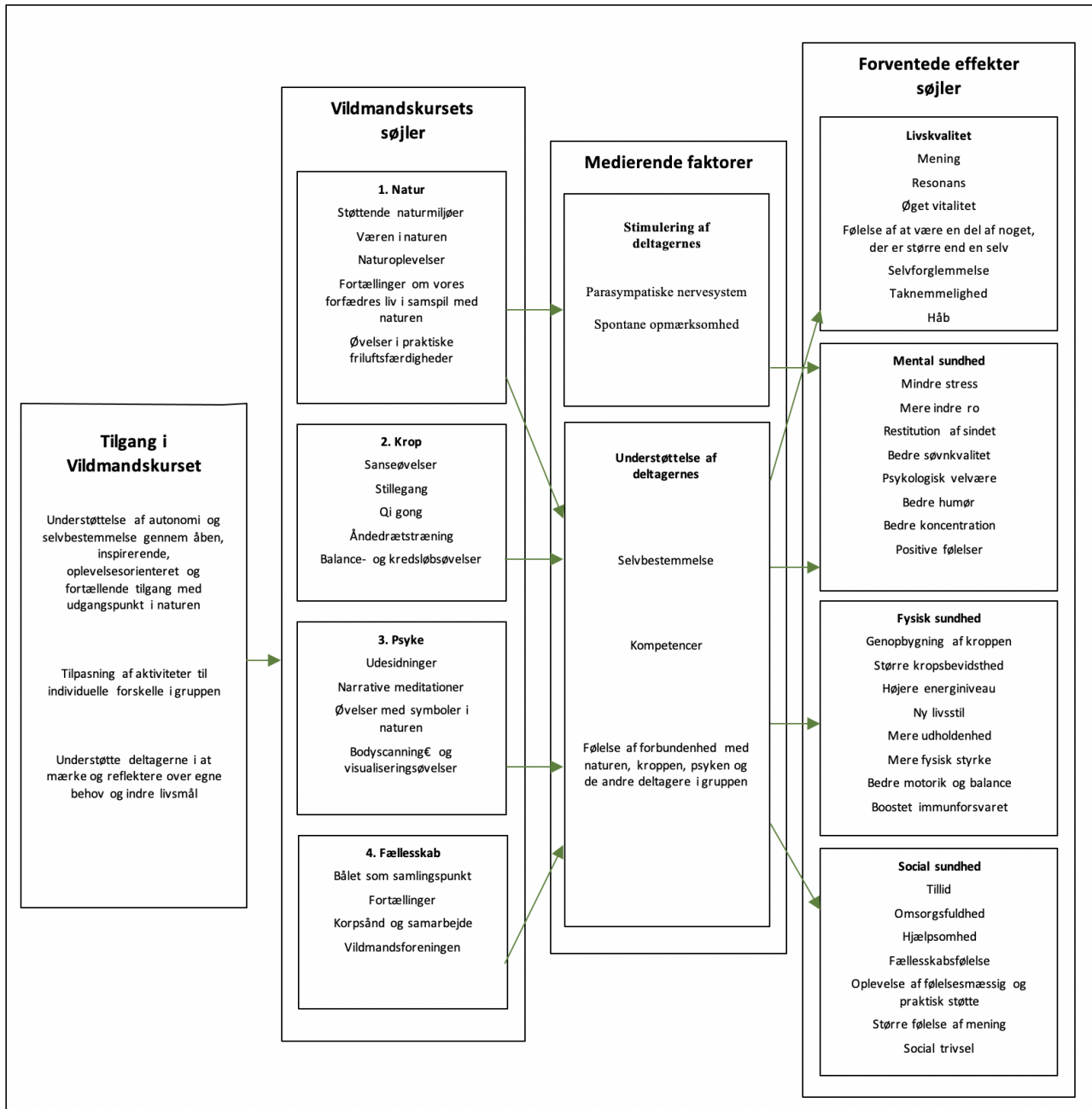
Naturen er omdrejningspunktet i rehabiliteringsforløbet, og naturens rum kan give flere muligheder for at differentiere og tilpasse aktiviteterne og forandringsprocesserne til deltagerne individuelle funktionsniveau, personlige ståsted og interesser. Naturen har et utal af variationsmuligheder, så deltagerne får større mulighed for at være med på hvert deres niveau, og samtidig kan naturen give den enkelte mulighed for at udvikle sig og opleve progression i aktiviteterne i løbet af kurset. Vildmandskursets aktiviteter som naturoplevelser, narrative meditationer, fortællinger og udesidninger er også udvalgt med henblik på individuelle oplevelser og refleksioner, som kan berøre og omsættes forskelligt hos deltagerne med udgangspunkt i den enkeltes forudgående personlige erfaringer og værdier.

Vildmandskurset har endvidere fokus på at påvirke deltagerne indre livsmål og at sætte følelsesmæssige og refleksionsmæssige processer i gang, som kan give mændene mulighed for at få afstemt deres egne indre livsværdier og livsmønstre med deres aktuelle situation. Blandt andet gennem fortællinger om vores forfædres liv, naturens livsystemer og livscyklusser kan deltagerne blive inspireret og få mulighed for at forholde sig til egne indre livsmål på en ny måde. Deltagerne bliver fx gennem sanseøvelser, Qigong og åndedrætsøvelser inspireret til at bevæge sig fra tanker og bekymringer til et større kropsligt nærvær, som gerne skulle få dem til at blive bedre at mærke egne behov, ønsker og begrænsninger. Forandringsprocessen under Vildmandskurset har også til hensigt, at støtte deltagerne i at opleve en stærkere følelse af, at de er herrer i eget liv og en større handlekraft i forhold til at kunne træffe valg i relation til deres sygdomsforløb, deres livsstil og deres hverdag.

Derudover præsenteres deltagerne for øvelser, redskaber og discipliner, som kan være med til at give dem nye kompetencer, som de konkret kan bruge i deres hverdag under og efter Vildmandskurset, det kan eksempelvis være simple åndedrætsøvelser, kendskab til nye naturområder, Qigong øvelser, sanseøvelser samt konkrete erfaring med friluftaktiviteter (Andkjær et al., 2021). De nye kompetencer skal give mening for deltagerne og give mulighed for at opleve en følelse af at være i kontrol over egen formåen. Kompetencerne skal også gerne opleves som en støtte for deltagerne til bedre at kunne håndtere deres situation følelsesmæssigt, drage større egenomsorg for dem selv, samt styrke deres selvværd og indre ro (Roberts, 2017; Kaplan, & Berman, 2010; Kaplan, 1995).

De sociale relationer med andre mænd i en lignende livssituation er også et vigtigt element i Vildmandskurset. Ved at styrke følelsen af, at man hører til i en gruppe, føle sig værdsat og at man forbundet med andre i et fællesskab kan føre til større overskud, mere energi, motivation og engagement (Field, Hoffman, 1994). At være en del af et fællesskab, som oplever meningsfulde aktiviteter sammen, og hvor kan støtte hinanden følelsesmæssigt og praktisk er med til at styrke oplevelsen af sammenhæng og kontrol over egne livsmuligheder og forandringsprocesser (Antonovsky, 1996; Schousboe, 2013, Ryan, Deci; Williams, 2008; Andkjær et al., 2021).

Figur 9: Model for forventede forandringsprocesser i Vildmandskurset baseret på kursets fire søjler i kombination med Selvbestemmelsesteorien



4.6 Vildmandskurset i lokale naturmiljøer

Vildmandskurserne blev afholdt i lokale naturområder i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune. Hver anden gang blev kurset afholdt på en fast base i en skov med mange stier, en sø og stor variation i træer og planter, en bålhytte, et bålsted og adgang til sundet. De resterende fire gange på kurset blev afholdt i forskellige naturområder, som var særlig udvalgt til formålet. Naturområderne blev fundet via erfaringer fra naturvejledningsture i områderne. Områderne måtte ikke være stresset af menneskelige aktiviteter og bebyggelse, og der blev udvalgt steder med mest mulig ro og uberørt natur (Dolling, Nilsson, & Lundell, 2017; Sonntag-Öström, 2014; Sonntag-Öström et al., 2015; Kamioka et al., 2012; Lee et al., 2017). I udvælgelsen af naturområder hentede vi inspiration fra de 8 oplevelseskvaliteter fra Perceived Sensory Dimensions (PSD), og steder med høj biodiversitet, et stort antal fugle og et rigt dyreliv, åbne områder og gerne savannelignende samt steder med roligt rindende vand eller kystområder blev foretrukket (Stoltz, 2019; Grahn & Stigsdotter, 2010; Ulrich & Gilpin, 1999). Naturområderne skulle pirre til deltagerne interesse og nysgerrighed, så de

følte at de var i en anden verden, som ikke mindede dem om hverdagens udfordringer (Kaplan, 1989, 1995). Områderne skulle også give mulighed for, at deltagerne kunne gemme sig og sidde trygt med rygdækning, ligesom der skulle være smukke udsigter. Terrænet skulle være fremkommeligt og til at færdes i, samtidig med at det gav mulighed for variation i forhold til underlag og niveauforskelle. Stederne skulle favne både områder med dyb skov og lysninger, højdedrag med udsigt hele vejen rundt, havet med horisonten, engområder med en mangfoldighed af flora og insekter samt åer med rindende vand i forskellige tempi (Kaplan, 1995; Grahn et al., 2010; Grahn & Stigsdotter, 2010; Van den Bosch, 2018). De udvalgte naturmiljøer skulle give mulighed for at arbejde med deltagerens æstetiske opmærksomhed, så vores grundfølelser har mulighed for at blive aktiveret på de rette tidspunkter og skabe flere positive følelser, og deltagerne får mere overskud til at håndtere deres udfordringer. Disse naturområder kalder Roger Ulrich for Biophilia områder. Naturområder, som vi er bange for, eller som stresser os, kalder han 'biophobia' (Ulrich, 1983, 1993, 2008). Endelig skulle de udvalgte naturområder være i lokalområdet, så de var lettilgængelige for deltagerne at kunne bruge imellem kursusgangene og efter endt kursusforløb.

NATURMILJØER		NATURKVALITETER
	Basecamp	Skov, kuperet terræn, bålplads, artsrigt, strand og hav, tunneldal, engområde, genkendelighed.
	Skovområde	Skovtæthed, mørke, vandrende skygge, store træer, lysninger, vildt, snoede stier, intense fornemmelser fra lyde, dufte og synsindtryk.
	Tunneldal med en lille bæk	Istidslandskab, variation i naturen, træer, lyden af rislende vand, snoede stier.
	Bakket landskab	Udsyn over landskabet, bredt perspektiv og god fornemmelse af omgivelserne, bakker og daler, kuperet terræn.
	Engområde tæt på skov	Åbent landskab, rig på arter, overblik men stadig nærhed til skoven.
	Hav og strand	Horisont, bølger og strømme, sand og sten, sol og vind.

Vildmandskurserne blev afholdt fem steder med de forskellige naturtyper, der har kvaliteter, der har vist sig at understøtte restitution, rehabilitering, mental sundhed og livsglæde (Pálsdóttir, 2014; Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert, & Grahn, 2018; Stoltz, 2019; van den Bosch & Bird, 2018; Ottosson, J., Grahn, 2020). De udvalgte naturområder rummede skov, strand, tunneldal, enge og en bakketop (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).

Nedenfor ses billeder af nogle af de udvalgte områder, som Vildmandskurset foregik i.

Billede 1: En skov med forskellige arter og et vildt udtryk, der signalerer fred og pirrer nysgerrigheden (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



Billede 2: En tunneldal, hvor skråningerne sikrer, at der ikke høres menneskeskabte lyde, og lyden fra bækken forstærkes (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



Billede 3: En bakketop med rykdækning og smuk udsigt, hvor det er muligt at overskue området og dvæle ved horisonten (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



Billede 4: Et engområde med høj biodiversitet, hvor du kan se, hvad der sker omkring dig og samtidig have evnen til at gemme sig i skoven (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



Billede 5: En strand med en skrænt og en smuk udsigt, så deltagerne sidder højt med god udsigt og med træer, de kan læne sig op ad, og som samtidig skaber en form for trygt skjul (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



4.7 Strukturen på Vildmandskursets ni kursusgange

Vildmandskurset var struktureret, så intensiteten blev bygget op i løbet af kurset. Der var faste elementer, der var en del af kurset hver gang, ligesom nye aktiviteter blev tilføjet fra gang til gang. Vildmandskurset er bygget op og følger samme struktur på hver kursusgang, når gruppen af deltagere mødes i tre timer i naturen.

Når deltagerne ankom på kurset, startede de med at sidde sammen rundt om bålet og få en kop kaffe, te eller vand. De første 5 minutter sad alle i stilhed, mens de kiggede ind i flammerne, så de fik mulighed for at lande i gruppen. Derefter forsøgte kursuslederne at sætte stemningen i gruppen med en positiv og let atmosfære, så deltagerne fik mulighed for at føle sig trygge og velkomne. Herefter blev en gruppesnak igangsat om, hvad der er sket siden sidst. Bagefter forklarede kursuslederne dagens tema, som tog udgangspunkt i det naturområde og den aktuelle årstid, som dannede rammen om dagen, og deltagerne fik i overordnede træk præsenteret, hvilken natur og aktiviteter, gruppen skulle igennem den pågældende dag.

Efterfølgende samledes gruppen i en rundkreds og gennemførte sammen en kort serie af Qigong øvelser, som også blev gentaget på hver kursusgang, og som skulle hjælpe deltagerne til at lande i kroppen. Derefter gik gruppen en stillegang i dagens naturområde på en lang række efter hinanden i 20-30 min, som skulle støtte deltagerne i at lande i naturen. Herefter ankommer gruppen til det udvalgte naturområde, hvor de naturbaserede aktiviteter skulle gennemføres, hvilket kunne være ved vandet, ved en tunneldal, i en skov, i et engområde eller i et bakkelandskab. Der var både fysisk aktive øvelser, lege, praktiske øvelser og mere stille aktiviteter med fokus på sanserne og æstetik. Herefter bliver deltagerne taget med ind i fordybelsesfasen med aktiviteter som åndedrætsøvelser, udesidninger, visualiseringer og narrative

meditationer, som i særlig grad havde fokus på at få sindet til at slappe, få deltagerne til at slippe bekymrende tanker for en stund og mærke egne behov og værdier.

Endelig blev hver kursusgang sluttet af rundt omkring bålet, hvor gruppen lavede bålmad sammen, og reflekterede over de oplevelser og følelser, de havde været igennem på dagen, og hvad de ville tage med videre. Deltagerne fik en simpel åndedræts- og meditationsøvelse med hjem, som de skal øve sig på til næste gang, og kursuslederne opfordrede dem til at besøge dagens naturmiljø på egen hånd og visualisere de ting, som gruppen sammen havde foretaget sig på kursusgangen. Helt afslutningsvist blev deltagerne præsenteret for en fortælling, hvor dagens oplevelser og viden blev flettet ind, imens de sad sammen i gruppen og kiggede ind i flammerne.

Hver kursusgang var bygget op omkring følgende fire faser:

- Fase 1. Velkomst og positiv atmosfære
- Fase 2. Naturbaserede aktiviteter
- Fase 3. Fordybelse
- Fase 4. Fællesskab og afrunding

På en femte kursusgang på Vildmandskurset mødtes gruppens deltagere alene i et naturområde uden kursuslederne for at styrke fællesskabet i gruppen og relationerne til hinanden.

4.8 Vildmandskursets fire søjler

4.8.1 Søjle 1: Natur

Den første søjle i Vildmandskurset er 'Natur', og omdrejningspunktet for rehabiliteringsforløbet var ophold i naturmiljøer, som de fleste oplever som smukke og trygge med en beroligende og helende effekt (Grahn et al., 2010; Grahn & Stigsdotter, 2010; Stoltz, 2019; van den Bosch & Bird, 2018). Aktiviteterne på Vildmandskurset havde til formål at forstærke deltagerens følelse af forbundenhed med naturen, så de fik mulighed for at opleve mest muligt af naturens sundhedsfremmende virkninger på krop og sind (Nordengen, 2018; van den Bosch & Bird, 2018; Triguero-Mas et al., 2017; Corazon, et al., 2018; Berman, et al. 2012). Aktiviteterne handlede i særlig grad om, at mændene skulle støttes i at få åbnet naturen mere op, så den kunne blive lettere tilgængelig for dem og lettere for dem at relatere til. Deltagerne blev i løbet af kurset præsenteret for øvelser, som kunne være med til at øge deres viden, indsigt og forståelse for naturen omkring dem samt styrke deres positive erfaringer og oplevelse af tryghed og velvære i naturen. Aktiviteterne under natursøjlen er *væren i naturen, naturoplevelser, fortællinger om vores forfædres samspil og liv i naturen og øvelser i praktiske friluftslivsfærdigheder*.

Væren i naturen

Forskning viser, at mange oplever naturen som fri for krav, hvor man ikke behøver at have dårlig samvittighed, og ingen forventer noget særligt af én (Buzzell, 2014; Jordan & Hinds, 2016; Summers & Vivian, 2018). En vigtig del af Vildmandskurset handlede derfor om, at deltagerne skulle få mulighed for at opleve en form for tidslomme i naturen, hvor det kunne føles som om, tiden var gået i stå, og de fik mulighed for at opleve en pause fra deres bekymringer og at være væk fra hverdagens udfordringer for en stund (Kabat-Zinn, 2018; Kaplan, 1995). Øvelser, der havde til formål at styrke 'væren' i naturen og slappe af omgivet af beroligende og fascinerende natur, kunne handle om, at deltagerne skulle sidde og nyde en smuk udsigt, læne sig op ad et stort træ eller ligge i skovbunden omsluttet af blade eller på en eng og blive gennemvarmet af solen, mens de kiggede op på himlen (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2020; Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022; Høegmark, Andersen, Grahn, Mejdal, Roessler, 2021).

Naturoplevelser

Vildmandskurset foregik på alle årstider og i al slags vejr. Deltagerne fik derfor mulighed for at opleve det helt særlige vejr og de specielle naturfænomener, der kendetegnede den årstid, som det specifikke kursus

foregik i. Formålet var at vække forskellige følelser hos deltagerne og at åbne deres øjne for andre oplevelsesdimensioner i naturen end dem, de var vant til (Li, 2012, 2018, 2019). Undersøgelser viser, at blive støttet i en udvidet oplevelse af livet kan være med til at styrke livskvalitet og velvære (Grahm, P.; Ottosson, 2010; Pretty, J.; Barton, 2021; Li, 2019).

For at forstærke naturoplevelsen viste kursuslederne de særlige kendetegn ved naturens rytme og cyklus på den specifikke årstid, og dyrenes særlige adfærd og liv på dette tidspunkt. Disse oplevelser i naturen blev ikke blot formidlet som overlevering af viden men blev kombineret med et narrativt greb, så oplevelserne fik mulighed for at berøre både hovedet og følelserne (Bruner, Kalmar, 1998; Ott, 2012). Deltagerne fik på den måde mulighed for både at mærke og forstå naturens cyklus og naturens indflydelse på deres egen rytme, energi og velbefindende, som kunne hjælpe dem til at lytte mere til egne behov (Buzzell, 2014; Kaplan & Berman, 2010; Kaplan, 1995; Jordan & Hinds, 2016; Summers & Vivian, 2018; Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, Gross, 2015).

Naturen blev også forsøgt 'åbnet' op gennem oplevelser af naturens mangfoldighed af liv og små hverdagsdramaer. Det kunne handle om edderkoppernes parringsritualer, om myrernes hierarki og samliv i myretuen og om træernes specielle rodnetværk og samspil med svampe. Deltagerne prøvede også at aflæse dyrenes spor og bevægelser igennem skoven og at skelne mange flere af naturens dufte og lyde fra hinanden. Tanken var, at deltagerne skulle med på en lille rejse eller med på et eventyr, hvor der blev åbnet op for en ny verden, som kunne være med til at skabe fascination og pirre nysgerrigheden. Fascination i naturen er ifølge Stephen Kaplan vigtig for at vi giver os hen til øjeblikket (Kaplan, 1995; Kaplan, Berman, 2010).

Fortællinger om vores forfædres liv i samspil med naturen

Naturoplevelserne blev også koblet til fortællinger om vores tidlige forfædres liv i naturen, og deres særlige evner til at aflæse naturen for at kunne overleve. At vi i dag har samme evner og sanseapparat, skulle være med til at fascinere og skabe mening for deltagerne (Suttie, 2016; Piff, 2015; Pálsdóttir, Gudmundsson, Grahm, 2020). Deltagerne hørte også fortællinger om, hvordan vores forfædre havde vandret ud og indtaget det meste af verden og tilpasset sig vidt forskellige naturmiljøer, og om de kompetencer, den kreativitet og de samarbejdsevner, der har været nødvendige for, at de kunne overleve. På den måde blev en række udfordringer og ressourcer italesat spundet ind i fortællinger (Bruner, Kalmar, 1998; Ott, 2012), som havde til hensigt at berøre deltagerne og give dem rum til at reflektere over egen livssituation og handlemuligheder. At blive forbundet til vores fortid kan, ifølge Hartmut Rosa, være med til at skabe følelser af resonans, som er vigtige for vores trivsel (Rosa, 2019).

Øvelser i praktiske friluftslivsfærdigheder

I løbet af kurset blev mændene også introduceret for simple friluftslivsaktiviteter, som havde til formål at åbne deres øjne for de mange muligheder, naturen kan tilbyde dem. Deltagerne fik en grundlæggende introduktion til forskellige naturmiljøers muligheder, og hvordan de selv bedst kunne tilpasse sig og deres udstyr til ophold ude på alle årstider og i al slags vejr (Kaplan, 2001; Sandberg et al., 2019). I løbet af Vildmandskurset oplevede deltagerne fx at sanke spiselige urter og planter, at sætte garn og ruser for at fange fisk, at stryge rejer med rejeketsjer eller at fiske med stang. Deltagerne prøvede også at tilberede fisk, muslinger, snegle og rejer over bål. Det afhang af årstiden, hvilke aktiviteter, det var mest relevante at introducere for deltagerne på det konkrete kursus. Formålet med at præsentere deltagerne for nye muligheder i naturen var, at det ville kunne styrke deres identitetsfølelse og selvværd, oplevelser af nye kompetencer, de kunne være stolte af og som de evt. kunne dyrke videre efter kurset var slut (Suttie, 2016; Piff, 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009).

4.8.2 Søjle 2: Krop

Vildmandskurset havde også fokus på at styrke deltagernes kropsbevidsthed og kropsfornemmelse i sammenspil med naturen. Kropsbevidsthed er evnen til at mærke sin krop og sanse sig selv, og jo bedre mændene på Vildmandskurset var til at mærke deres krop, des bedre kunne de passe på sig selv. At forstå

kroppen og dens signaler er vigtig for vores sundhed og trivsel (Dahlberg, 2019; Gyllensten, Skär, Miller, Gard, 2010; Posadzki, 2010). Aktiviteterne under kropssøjlen bestod af *sanseøvelser, stillegang, Qigong, åndedrætstræning* samt *balance og kredsløbsøvelser*.

Sanseøvelser

En aktivitet under kropssøjlen var sansestimulering. Stimulering af sanserne kan være med til at styrke vores kropsfornemmelse, give en bedre forståelse af os selv og vores omverden, og har grundlæggende betydning for vores trivsel (Adamovich, Fluet, Tunik, Merians, 2009; Pálsdóttir, Gudmundsson, Grahn, 2020; Allen-Collinson, Leledaki, 2015; Gonzalez, Kirkevold, 2015; Bingley, Milligan, 2007). Deltagerne kom igennem en lang række sanseøvelser, hvor sanserne både blev brugt samlet og isoleret enkeltvist for at forstærke brugen af den enkelte sans. Der var øvelser med fokus på lugtesansen, følesansen, høresansen, den kropskinæstetiske sans, balancesansen og synssansen, hvor deltagerne fx skulle lytte til skovens mangfoldighed af lyde, gå med bare tæer i vandkanten, dufte til visne blade, føle på barken på træerne og se på naturens detaljer og mønstre. Forskning peger på, at sansestimulerende aktiviteter i naturen kan medvirke til at reducere negative tanker, stress og udbrændthed og fremkalde flere positive følelser samt styrke deltagerens livskvaliteten (Ulrich, 1983; Kabat-Zinn, 2018c; Gavarkovs, 2016; Humberstone, 2015; Pálsdóttir, Gudmundsson, & Grahn, 2020; Ottosson, J. & Grahn, P., 2020; Grahn, P., Ottosson, J., & Uvnäs-Moberg, K., 2021).

Stillegang

Deltagerne blev også på hver kursusgang taget med på en meditativ stillegang, hvor de i stilhed på en lang række skulle bevæge sig langsomt frem i det naturområde, som var udgangspunkt for dagen. Under stillegangen bevægede gruppen sig igennem forskelligt terræn og underlag, på og uden for faste stier, over vandløb, igennem nedfaldne blade og grene, balancegang over træstammer og op og ned ad mere eller mindre stejle skrænter. Stillegangen skulle give deltagerne mulighed for at tage den omgivende natur ind gennem alle deres sanser og give rum for at de kunne gå med egne indtryk og tanker i naturen, samtidig med at de var den del af et trygt fællesskab sammen med resten af gruppen, ligesom vores tidlige forfædre gjorde, da de vandrede ud fra Afrika. Ruterne i naturen blev varieret efter den enkelte deltagers og gruppens formåen. Undersøgelse viser at langsomme meditative bevægelser i naturen kan være med til at fremme mental og fysisk sundhed (Larkey, Jahnke, Etnier, Gonzalez, 2009; Payne, Crane-Godreau, 2013).

Qigong

Deltagerne blev også introduceret til en række af simple sammenhængende øvelser inspireret af Qigong, som blev koblet til den omgivende natur. I øvelserne blev udstræk, balance, flow af livsenergi, kropsfornemmelse og åndedrætsøvelser kombineret. Qigong har vist sig at være en lettilgængelig bevægelsesart for mennesker i alle aldre og for mennesker med fysiske udfordringer. Forskning viser, at træning i Qigong kan have en positiv indvirkning på deltagerens fysiske bevægelsesevne, balance, funktionalitet, kropsbevidsthed, energiniveau og mentale sundhed fx stress, depression og angst (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, Lin, 2010; Liu et al., 2015; Wang et al., 2014; Chang, Knobf, Funk, 2019). En større review-undersøgelse inden for skovbadning viser at en kombination af sanseøvelser og Qigong er central i japanske naturbaserede interventioner og har en positiv effekt på deltagerens fysiske og mentale sundhed (Li, 2019; Antonelli et al., 2019). Studier viser også at elementer fra Qigong bliver brugt i behandling af kræft, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom og hjerte- og karsygdomme (Klein, Baumgarden, Schneider, 2019).

Åndedrætstræning

Deltagerne blev også introduceret til en række simple åndedrætsøvelser, som de lavede under kurset og kunne gennemføre i naturen mellem kursusgangene i deres eget lokale støttemiljø. Undersøgelser peger på, at åndedrætstræning i naturen er ekstra effektivt. Ved ophold i naturen slapper vi bedre af og bliver derfor automatisk hjulpet til større afspænding, og i den friske luft udenfor får vi den bedste ilt (Li, 2019).

Åndedrættet er som en termostat for nervesystemet, og gennem åndedrættet er det muligt bevidst at skru ned for stressniveauet i kroppen. Gennem åndedrætsøvelser kan det parasympatiske nervesystem blive stimuleret, og det virker beroligende og genopbyggende, og kan være med til at styrke egen kropsfornemmelse og følelsen af velvære (Porges, 2017; Heppner, Shirk, 2018; Carmody, Baer, 2008; Jayawardena, 2020).

Balance- og kredsløbsøvelser

Vildmandskurset inkluderede også balance- og kredsløbsøvelser. Her blev naturens egne elementer brugt aktivt, såsom variationer i terrænet, ujævnheder med bakker og skiftende underlag samt træningsredskaber som nedfaldne grene, træstubbe og sten (fx skovbund og sandstrand) til at stimulere deltagerens balance, kredsløb og sanser (Pellegrini, Smith, 1998; Fjørtoft, 2001; O'Keefe, Vogel, Lavie, Cordain, 2010; Apaychev, Zakharina, Hrybovska, Pitun, Hrybovskyy, 2018; Hug, Hansmann, Monn, Krütli, Seeland, 2008; Qviström, 2016). Små lege var også en del af Vildmandskurset. Under legene blev bevægelse, sansestimulering, grin og berøring integreret, som kunne give deltagerne mulighed for selvforglemmelse for en stund, få pulsen op og se hinanden i nye sammenhænge. Sjove lege kan også påvirke vores humør og give en behagelig fornemmelse i kroppen, og i de kolde måneder om vinteren og efteråret kunne aktiviteter som lege være særligt vigtige, da de kunne være med til at sikre, at mændene ikke blev kolde og kom til at fryse. Forskning peger på, leg i naturen kan være med til at fremme mental og fysisk sundhed (Coventry, et al. 2021; Bratland-Sanda, Andersson, Best, Høegmark, Roessler, 2017).

4.8.3 Søjle 3: Psyke

Søjlen omkring psyke handlede om at støtte deltagerne til større indre ro, flere positive følelser og tanker. Derudover var formålet med denne søjle i Vildmandskurset, at mændene skulle få rum til at lytte til mere til dem selv og integrere de indtryk og følelser, de oplevede under forløbet, for på den måde at få større kontakt med deres indre ressourcer, behov og handlekraft (Ballew & Omoto, 2018). Aktiviteterne under denne søjle var *udesidninger, narrative meditationer, øvelser med symboler i naturen samt bodyscanninger og visualiseringsøvelser*.

Udesidninger

Gennem udesidninger fik deltagerne mulighed for at vælge et indbydende sted at sidde alene i kortere eller længere tid og blot mærke, sanse og iagttage, hvad der skete i naturen omkring dem. Mennesker har gennem alle tider brugt det at være alene i naturen, når de har haft brug for indsigt og klarhed. Det har måske været ved livsovergange, eller i forbindelse med svære beslutninger eller i krisetider, hvor det var vigtigt at lytte til beskeder indefra (Turnbull, 1961; Brink, 2016; Kuipers, 1998; Batcho, 2013). Forskning viser at eksponering for smukke naturmiljøer kan vække følelser af at være en del af noget større, som kan fremkalde positive følelser og følelser af mening og retning i livet (Piff, Feinberg, Dietze, Stancato, Keltner, 2015; Suttie, 2016).

Udover bare at 'være' sammen med naturen fik deltagerne også konkrete opmærksomhedsøvelser, som de skal udføre særligt i starten af kurset, da det kunne hjælpe dem til større nærvær her og nu. Det kunne være opmærksomhedsøvelser med fokus på fuglenes sang, rislende vand, krusninger i vandoverfladen, blomsternes form eller på detaljerne i barken, grenene eller bladene på et gammelt træ. Forskning viser, at vi ved at fokusere på og lade os fascinere af naturens detaljerigdom kan få stimuleret det parasympatiske nervesystem, stimulere vores humør og hukommelse samt reduceret stress og fremkalde positive følelser (Li, 2018, 2019; Kardan et al., 2015; Peschardt, Stigsdotter & Schipperrijn, 2016; Ulrich, 1984, 93). Flere forskningsstudier viser også at naturlyde som rislende vand, havet skulpen, vinden i trætoppene og fuglekvidder og fuglesang har en positiv og beroligende indvirkning på os og kan reducere stress og udbrændthed (Li, 2012, 2018, 2019; Hedblom, Heyman, Antonsson, Gunnarsson, 2014; Hedblom, Heyman, Antonsson, Gunnarsson, 2014; Cerwén, Pedersen, Pálsdóttir, 2016). Forskning peger også en mulig positiv effekt ved at være omgivet af naturens lugte, særligt duftstofferne phytoncider fra specielt nåletræer kan

virke beroligende og være med til at booste immunforsvaret og reducere stress (Li, et al. 2009; Reynolds, Card, 2016).

Narrative meditationer

Deltagerne blev også introduceret til narrative meditationer på Vildmandskurset, hvor deres tanker og følelser bare skulle følge med de historier, der blev fortalt, imens de bliver guidet ind i en meditativ tilstand. De narrative meditationer tog altid udgangspunkt i den omkringliggende natur og i menneskets forbindelse med naturens økosystem og kredsløb, og der blev indflettet forklaringer om menneskets krop og sind samt begreber som accept, mening og håb. Studier viser, at meditation kan bruges til at skabe en stærkere forbundenhed med naturen (Kaplan, R., Kaplan, S., 1989; Kaplan, 2001; Suttie, 2016), og at en større forbundenhed med naturen kan føre til en ægte autentisk kontakt med selvet, større personlig autonomi samt en følelse af accept og taknemmelighed (Ray, Franz, Jarrett, Pickett, 2020; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009; Kabat-Zinn, 2018; Christina Harlow, 2021).

Øvelser med symboler i naturen

På Vildmandskurset blev deltagerne også taget igennem øvelser med udgangspunkt i symboler og metaforer i naturen. Formålet med øvelser omkring natursymboler var at hjælpe mændene med at udtrykke deres indre værdier og håb for fremtiden. På Vildmandskurserne var der fokus på, at natursymbolerne i overvejende grad skulle relateres til positive følelser, og dermed kunne være en hjælp til at finde nye løsninger og muligheder i livet eller give trøst (Brans, 2019). Både i naturen og i vores individuelle liv er der udsving med både stabilitet og kriser, og var natursymbolerne tænkt som en mulighed for at præsentere deltagerne for et anker og et sted, hvor de kunne finde ro og håb (Jordan, 2009; Jordan, Hinds, J., 2016; Li. 2018, 2019).

Bodyscanninger og visualiseringsøvelser

Bodyscanninger var også en del af Vildmandskurset. Ved bodyscanninger blev deltagerne guidet som under en meditation til at scanne hele kroppen igennem fra hovedet og ned til fødderne. Øvelserne havde til formål at få mændene til at slappe af i hele kroppen og til at flytte fokus fra tanker og ned i kroppen (Kaplan, R., Kaplan, S., 1989; Kaplan, 2001; Suttie, 2016).

Deltagerne blev også præsenteret for en række visualiseringsøvelser i forskellige naturmiljøer. Det kunne være på en bakketop, ved havet eller nær en klukkende å. Øvelserne kunne være liggende, siddende eller stående. Visualiseringerne kunne bl.a. handle om vores forbindelse til jordens cyklus og energi, træernes netværk og indbyrdes kommunikation, dyrenes liv og vandets kredsløb. Det var hensigten, at visualiseringerne skulle give vildmændene et frirum fra tankemylder, en stund med selvforglemmelse og lade dem mærke en flig af livets forunderlighed (Kabat-Zinn, 2018a, 2018b, 2018c).

4.8.4 Søjle 4: Fælleskab

Mennesket har altid søgt at indgå i fællesskaber, fordi vi grundlæggende har behov for at føle, at vi er en del af en flok, og relationer og samhørighed med andre har positiv betydning for vores mentale sundhed og livskvalitet (Antonovsky, 1979, 1987; Buzzell, 2014). Undersøgelser viser, at det at opholde sig i naturen kan fremme de sociale relationer i en gruppe, da vi i naturlige omgivelser kan opleve en mere uformel og afslappende atmosfære og færre forbehold overfor hinanden (Harari, 2014; Willerslev, 2007, 2017; Brink et al., 2016; Greenway, 1995; Keniger, 2013; Holmes, Evans, 2011). På den måde kan naturen være med til at øge sandsynligheden for, at deltagerne føler sig trygge i gruppen og tør åbne sig op over for hinanden (Grahm & Stigsdotter, 2010a; Stoltz, 2019). Undersøgelser viser også, at ophold i naturen sammen med andre kan være med til at gøre os mere tillidsfulde, generøse, hjælpsomme og omsorgsfulde og minde os om, at vi er en del af noget, der er større end os selv (Suttie, 2016; Piff, Feinberg, Dietze, Stancato, Keltner, 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009). Aktiviteterne under fællesskabssøjlen var *bålet som samlingspunkt, fortællinger, korpsånd og samarbejde* samt *Vildmandsforeningen*.

Bålet som samlingspunkt

Bålet var samlingspunktet for gruppen på Vildmandskurset, og bålet var centralt i alle de naturmiljøer, forløbet blev afholdt i. Bålet har for vores tidlige forfædre været et centralt samlingssted, som har været trygt. Det har været rundt omkring bålet, at de har kunnet føle sig i sikkerhed fra rovdyrene, kunne få varmen samtidig med, at de talte sammen og fortalte hinanden historier (Rossano, 2020; 2019; Gowlett, 2016, Wynn, 2012). Bålet skaber en æstetik og en atmosfære, som fremmer følelser af indre ro og tryghed, og som kan betegnes som et støttemiljø (Grahn & Stigsdotter, 2010; Sundahl, 2019). Historisk har bålet skabt et æstetisk rum, som har været med til at udvide vores bevidsthed, kognition og mulighed for at lære og være innovative, kreative og dyrke spirituelle ritualer i fælleskab (Rossano, 2020; Sundahl, 2019; Gowlett, 2016, Wynn, 2012). Bålet blev på samme måde på Vildmandskurset brugt til at samles omkring, til at afstemme forventninger, skabe rum for ro og eftertænkning samt til fælles samtaler i gruppen om meningsfulde emner.

Vildmandskurset startede altid dagene med at gruppen sad sammen rundt om bålet, og dagene blev også rundet af ved, at deltagerne sad sammen rundt om bålet, og i fællesskab samlede op på dagen, imens den tilberedte bålmad blev indtaget. At mærke varmen fra bålet, spise bålmad og opleve den meditative stemning, der opstår ved at kigge ind i flammerne, kan fremkalde en følelse af velvære (Sundahl, 2019).

Bålet var også et vigtigt redskab til at skabe tryghed og til at styrke fællesskabsfølelsen i gruppen, og det kan være lettere at lytte og at fortælle rundt om bålet, hvor gløderne og flammerne fanger blikket (Sundahl, 2019; Fernee, Gabrielsen, Andersen, Mesel, 2017; Berman, 1988; Dustin, Bricker, Arave, Wall, Wendt, 2011; Sackett, 2010). Bålet var således i særlig grad rummet, hvor gruppen delte erfaringer med hinanden. Det var rundt omkring bålet, der bliver samlet op på de øvelser og oplevelser, som deltagerne havde været igennem på kurset enten ved snakke sammen to og to eller i den samlede gruppe. Ved bålet blev der skabt plads til dybere samtaler om fx den sårbarhed eller de frustrationer, deltagerne måtte opleve på grund af forandrede livsbetingelser relateret til hverdagen, deres sexliv, parforhold eller tilknytning til arbejdsmarkedet. Ved at dele mere personlige historier med hinanden kunne der skabes rum for, at deltagerne fik en fornemmelse af, at de alle var i samme båd.

Der blev også introduceret faste ritualer ved gruppens samlinger rundt om bålet, som blev gentaget på hver kursusgang. Fælles ritualer kan være med til at styrke fællesskabsfølelsen og velvære (Argyle, 2002); Liljas, 2005; Snodgrass, Most, Upadhyay, 2017; Rossano, 2020; Sundahl, 2019). Fælles tilberedning af mad og spisning rundt om bålet blev bl.a. gjort til et fast element på forløbet, og maden blev indtaget med en følelse af højtidlighed, taknemmelighed og respekt, som det blev gjort af vores tidlige forfædre, som var afhængige af naturens gavmildhed (Rossano, 2020; Wynn, 2012). Et af ritualerne var også en fast meditationspraksis, hvor hver kursusgang blev igangsat ved, at deltagerne sad og kiggede ind i flammerne, mens de blev ledt igennem en narrativ meditation med bålet som fokus (McCloskey, 2018; Rossano, 2020).

Bålet blev også brugt til meditationer og stimulering af sanserne. Bålet kan stimulere sanserne, fordi det rummer en masse små detaljer og fragmenter, der fascinerer og fanger vores opmærksomhed. Gløderne blusser, varmen berører vores hud, ilden knitrer, og røgen lugter kraftfuldt (Beck, 2016). Der kan gennem disse sanseindtryk ske en ændring i vores opmærksomhed, når vi sidder rundt om bålet. Opmærksomheden kan skifte fra at være analyserende og i alarmberedskab til en form for opslugthed, hvor kroppen giver slip og ikke bruger ret meget energi, hverken mentalt eller fysisk, og det kan fremkalde følelser af velbehag og glæde (Beck, 2016; Wynn, 2012). Meditationsøvelser ved bålet var en del af Vildmandskurset og havde til formål at give plads til en følelse af helle og tryghed, hvor deltagerne fik mulighed for bare at sidde og være uden andre formål end at nyde øjeblikket (Rossano, 2020; Böhmer, 2016; Sundahl, 2019).

Fortællinger

Hver kursusgang på Vildmandskurset blev sluttet af med en fortælling rundt om bålet. Fortællingerne blev brugt til delingen af vigtig viden uden at være kontrollerende og påduttende men i stedet være mere støttende i forhold til deltagerens autonomi, så de fik mulighed for at relatere fortællingerne til deres egen

livssituation (Bruner, & Kalmar, 1998; Ryan, Deci, Williams, 2008; Ott, 2012). Fortællingerne tog udgangspunkt i emner som naturens sundhedsfremmende virkninger, vores forfædres historie og overlevelsessevner, menneskets udvikling i samspil med naturen, relevante eksistentielle emner og bålets betydning for os som restituerende rum (Rossano, 2020). En fortælling kunne fx handle om at overlevere viden om sund kost, rygning, alkohol og motion eller have til formål at samle op på dagens program, som blev sat ind i en evolutionspsykologisk ramme. Fortællinger kan skabe indre billeder og dermed skabe relationer til deltagerens egne erfaringer, og i en gruppe kan fortællinger være med til at skabe et fælles narrativ, som kan tilføre mening til fællesskabet (Bruner & Kalmar, 1998; Clemente & Ramírez, 2008; du Toit, 2003; Ott, 2012; Peter Thybo, 2014; Rosa, 2019).

Korpsånd og samarbejde

På Vildmandskurset var der fokus på at få skabt en korpsånd og en fælles kultur i gruppen, som havde til formål at give deltagerne en oplevelse af, at de på trods af en livssituation med modstand og sårbarhed havde mulighed for at indgå i et meningsfuldt fællesskab. Denne korpsånd og kultur blev bl.a. forsøgt opbygget ved kursets ensartede struktur med gentagende simple øvelser, opbygning af en fælles historie i gruppen med udgangspunkt i fortællinger, som forbandt gruppen til fortiden og naturen, samt en række samarbejdsøvelser, som kunne være med til at forstærke båndene mellem deltagerne og oplevelsen af at være en del af et fællesskab (Bird, 2007; Bruner & Kalmar, 1998; Buzzell, 2014; Jordan & Hinds, 2016).

Deltagerne skulle bl.a. føre hinanden med bind for øjnene igennem skoven og samarbejde om at hente garn og ruser i vandet, rense og tilberede fisk, muslinger og krabber samt følge og aflæse dyrespor. De lavede æstetiske udtryk sammen med udgangspunkt i naturens elementer og delte positive barndoms minder fra oplevelser i naturen. En væsentlig del af Vildmandskurset var ligeledes, at mændenes egne ressourcer skulle bringes i spil i gruppen, hvilket fx kunne handle om at få deltagerens viden om naturen eller praktiske færdigheder i forhold til friluftsliv, bål eller madlavning frem, som både kunne være med til at løfte den enkelte og hele gruppen. At blive udfordret i naturen, hvor man i et fællesskab prøver sig selv af, kan være med til at flytte ens grænser og opbygge større selvværd, selvtillid og handlekraft til andre dele af livet og give lyst til at deltage og være med til at skabe nye fællesskaber (Pellegrini, Smith, 1998; Brussoni, Ishikawa, Brunelle, Herrington, 2017; Coventry, et al. 2021).

Vildmandsforeningen

Gennem hele Vildmandskurset blev der arbejdet henimod at opbygge tryghed og fortrolighed blandt deltagerne, og håbet var, at de sociale bånd, der blev opbygget i gruppen, ville række ud over selve kurset, så mændene på den lange bane også kunne støtte hinanden og nyde hinandens selskab. Derfor blev der stiftet en Vildmandsforening i henholdsvis Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune med en lokal bestyrelse bestående af tidligere deltagere fra Vildmandskurset. Vildmandsforeningerne består alene af tidligere deltagere på Vildmandskurset, og en repræsentant fra en af Vildmandsforeningerne er med som deltager på Vildmandskurset sidste kursusgang for at fortælle om Vildmandsforeningernes aktiviteter og invitere deltagerne til at blive foreningsmedlemmer, efter de har afsluttet det kommunale rehabiliteringstilbud.

Deltagelse i Vildmandsforeningerne er frivillig, og i Vildmandsforeningerne mødes medlemmerne hver uge i lokale naturmiljøer for at være sammen, gå ture og lave NBMC-øvelser fra Vildmandskurset i fællesskab. Nogle af deltagerne tager ansvar for at lede de andre igennem øvelserne. En væsentlig del af møderne i Vildmandsforeningerne er også at tilberede mad og sidde sammen og snakke rundt om bålet.

Tabel 1 viser eksempler på aktiviteter indenfor de fire søjler på fem kursusdage ud af de ni uger, Vildmandskurset varer.

Tabel 1: Eksempel på aktiviteter på fem dage ud af de ni uger, Vildmandskurset varer (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).

	Uge 1	Uge 3	Uge 5	Uge 7	Uge 9
Fase 1. Velkomst og positiv atmosfære	(30 min.) Kaffe, te og information om base camp, den omgivende natur og indholdet af hele kurset	(15 min.) Kaffe, te og information om dagens program og naturtema	Gruppen er alene på tur uden instruktør	(15 min.) Kaffe, te og information om dagens program og naturtema. (15 min.) Qigong	(30 min.) Mødes med Vildmandsforeningen og repræsentanter fra foreningen deltager sammen med gruppen resten af dagen.
Fase 2. Naturbaserede aktiviteter	(10 min.) Qi Gong og åndedrætsøvelser (30 min.) Stillevandring	(15 min.) Qigong og åndedrætsøvelser. Aktiviteter med fokus på evolutionær psykologi og forbindelsen til vores forfædre.		(60 min.) Sensoriske øvelser med fokus på opmærksomhed i naturen baseret på dagens tema. (30 min.) Naturoplevelser med dyr og spiselige planter	(30 min.) Qigong og åndedrætsøvelser
Fase 3. Fordybelse	(60 min.) Sansøvelser med fokus på opmærksomhed i naturen.	(15 min.) Stillevandring (60 min.) Sansøvelser med fokus på opmærksomhed i naturen baseret på dagens tema. (15 min.) Åndedrætsøvelser med fokus på symbiosen mellem krop og natur		(30 min.) Åndedrætsøvelser med fokus på symbiosen mellem krop og natur	(30 min.) Stillevandring (60 min.) Narrativ meditation fokuseret på evolutionspsykologi og den omgivende natur.
Fase 4. Fællesskab og afrunding	(50 min.) Mad tilberedes over bål og historiefortælling om menneskets forbindelse til og samspil med naturen	(30 min.) Naturoplevelser med dyr og spiselige planter (30 min.) Mad tilberedt på bål og fortælling om menneskets forbindelse til og samspil med naturen		(30 min.) Mad tilberedt på bål og fortælling om menneskets forbindelse til og samspil med naturen	(120 min.) Fest, historiefortælling om naturen og overgangen til Vildmandsforeningen.

5. Forskningsmetode

Denne afhandling søger at undersøge effekten af det naturbaserede Vildmandskursus i en heterogen gruppe af mænd med mentale sundhedsproblemer og langvarige fysiske sygdomme. Tesen var, at det naturbaserede Vildmandskursus baseret på NBMC-metoden kunne være med til at forbedre deltagernes fysiske, psykiske og sociale livskvalitet, sænke deres symptomer på stress samt styrke oplevelsen af naturen som rum for restitution.

Afhandlingen inkluderer både resultater fra det kvantitative pilotstudie, der blev gennemført blandt en mindre gruppe af deltagere i Svendborg Kommune i 2017, samt det større hovedstudie baseret på et matchet-kontrolleret studiedesign med deltagere, der er inkluderet både fra Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune i perioden juni 2018 til januar 2021.

5.1 Pilotstudiet

Pilotstudiet var en afprøvning af en første implementering af det naturbaserede Vildmandskursus i en kommunal ramme i Svendborg Kommune. I pilotstudiet blev effekten af Vildmandskurset undersøgt i en mindre skala. Pilotstudiet inkluderede to grupper af mænd med i alt 20 respondenter fordelt på to grupper (n=9, n= 11). Mændene, der deltog, led af mentale sundhedsproblemer og/eller en eller flere kroniske sygdomme. Derudover blev Vildmandskursets implementerbarhed i kommunalt regi afprøvet.

Pilotstudiet var designet som et quasi-eksperiment og var således ikke randomiseret og inkluderede ikke en kontrolgruppe (Hallberg & Eno, 2015). Der blev valgt et quasi-eksperimentelt design, da det var den bedste måde at organisere studiet i praksis ud fra de tilgængelige ressourcer i sundhedshuset i Svendborg (Andrews, 1991; Grimshaw, Campbell, Eccles, & Steen, 2000).

Inklusions- og eksklusionskriterier

Inklusionskriterierne var mænd på 18 år eller derover, som var helt eller delvist sygemeldte, og som havde et mentalt sundhedsproblem og/eller en kronisk sygdom. Deltagerne skulle kunne tale og forstå dansk.

Eksklusionskriterierne var alvorlige psykiske sygdomme såsom psykoser eller svær depression. Eksklusion kunne også begrundes i manglende evne til at deltage i de fysiske aktiviteter i programmet, fx. ude af stand til at gå tre kilometer.

Rekruttering

Deltagerne i pilotprojektet blev henvist til Vildmandskurset gennem det lokale sundhedshus, det lokale jobcenter eller gennem deres praktiserende læge. Da mange mænd ikke besøger deres læge så ofte eller deltager i rehabiliteringstilbud i sundhedshuset, var det vigtigt for projektet, at rekruttering af deltagere involverede jobcentrene, hvor der var et flow af mænd, der var sygemeldte eller havde mistet deres arbejde.

Under den indledende samtale blev mændene introduceret til rammen og de praktiske forhold i forbindelse med deltagelse på Vildmandskurset. Projektlederen fra kommunen hjalp mændene med at tale med personalet på jobcentret og deres arbejdsgivere for at sikre, at de kunne få fri til at deltage i Vildmandskurset i de tre timer om ugen i ni uger, som kurset varede.

Mændene kunne selv vælge mellem om de ville deltage i et af de traditionelle rehabiliteringsforløb i sundhedshuset eller deltage på Vildmandskurset. De mænd, der deltog i kurset, svarede på et spørgeskema umiddelbart før opstart på Vildmandskurset og umiddelbart efter forløbet. Spørgeskemaerne rummede spørgsmål om mændenes egen opfattelse af deres livskvalitet og symptomer på stress hhv. før og efter rehabiliteringsforløbet.

Deltagelse i interventionen var frivillig, og inden kurset startede, skulle deltagerne acceptere at de blev inkluderet som en del af et forskningsprojekt ved at underskrive en samtykkeerklæring. Alle deltagerne var til en individuel samtale med kursuslederen, før de blev inkluderet i undersøgelsen.

Primære og sekundære mål

Det primære mål i pilotstudiet var deltagernes livskvalitet, og det sekundære mål var deltagernes stresssymptomer. Både det primære og sekundære mål blev undersøgt og målt ved baseline (T1) og umiddelbart efter forløbet var afsluttet (T2).

Livskvalitet

Livskvaliteten blev undersøgt via Verdenssundhedsorganisationens (WHO) livskvalitetsskala WHOQOL-BREF (Bech, 2001). WHOQOL-BREF er en kortere version af det originale spørgeskema, og det afdækker livskvalitet indenfor fire domæner (WHO, 1995): 1. Fysisk sundhed, 2. Psykisk sundhed, 3. Sociale forhold og 4. Miljømæssige forhold. WHOQOL-BREF består i alt af 26 spørgsmål, hvoraf to spørgsmål omhandler livskvalitet, syv spørgsmål omhandler den fysiske sundhed, seks spørgsmål omhandler den psykiske sundhed,

tre spørgsmål omhandler den sociale sundhed og endelig 8 spørgsmål omhandler de miljømæssige forhold. Den globale livskvalitet er baseret på deltagernes scorer indenfor de 4 domæner. Hvert spørgsmål har en score fra 1 til 5, hvor 1 er den laveste værdi og 5 den højeste værdi. I spørgeskemaet kan der beregnes en total score, hvor de 4 domæner kombineres og udtrykkes i en samlet værdi mellem 0-100. Pilotprojektet brugte en valideret dansk version i undersøgelsen (Nørholm, 1998).

Stress-symptomer

Deltagernes symptomer på stress blev undersøgt via Perceived Stress Scale (PSS). PSS måler deltagernes oplevelse af stress i deres hverdag inden for den seneste måned. Spørgeskemaet består af i alt ti spørgsmål, og hvert spørgsmål har en score fra 0 til 4, hvor 0 er den laveste værdi, og 4 er den højeste værdi. Den totale score ligger mellem 0 og 40, og jo højere værdier des højere niveauer af selvoplevet stress. Værdier mellem 0-13 vurderes at være lave niveauer, værdier mellem 14-26 vurderes at være moderate niveauer, og værdier mellem 27-40 vurderes at være høje niveauer af selvoplevet stress (Eskjær & Helles, 2015).

Vildmandskursets implementerbarhed i en kommune

Vildmandskursets implementerbarhed er blevet afprøvet i pilotprojektet ved, at kurset er blevet inkluderet som et rehabiliteringstilbud på lige fod med andre rehabiliteringsforløb i sundhedshuset i Svendborg Kommune. Implementerbarheden er blevet vurderet ud fra, om målgruppen af mænd er blevet henvist til Vildmandskurset, om potentielle mandlige deltagere har ønsket at deltage i kurset, omfanget af frafald blandt deltagerne undervejs i kurset samt om Svendborg Kommune efterfølgende har ønsket at implementere Vildmandskurset som et fast rehabiliteringstilbud til mænd i Svendborg Kommune ledet af egne medarbejdere.

5.2 Hovedstudiet – et matchet-kontrolleret studiedesign

Formålet med hovedstudiet var at undersøge effekterne af Vildmandskurset i forhold til en heterogen gruppe af mænd med forskellige mentale sundhedsproblemer og langvarige sygdomme i forhold til deltagernes livskvalitet, stress symptomer og deres oplevelse af naturen som et rum for restitution. I hovedstudiet blev mulighederne for implementering af det naturbaserede Vildmandskursus endvidere afprøvet i to kommuner.

Organisering af forskningsprojektet

Da Trygfonden i 2018 bevilgede midler til dette ph.d-projekt, blev en projektleder ansat i hhv. sundhedshuset i Svendborg og sundhedshuset i Faaborg-Midtfyn, som blev ansvarlige for at koordinere indsatsen og samarbejdet på tværs af samarbejdspartnere omkring deltagerne. I Svendborg Kommune var projektlederen én af de to kursusledere på kurset. Projektlederne etablerede et tæt samarbejde mellem sundhedshusene, jobcentre, træningscentre og de private lægepraksisser i begge kommuner for at sikre, at de henvisende parter kendte til forskningsprojektet og Vildmandskurset.

Forskningsprojektet var designet som et matchet-kontrolleret studie med en interventionsgruppe, som deltog i ni-ugers naturbaseret rehabilitering via Vildmandskurset, og en matchet kontrolgruppe, der modtog traditionel rehabilitering af tilsvarende længde (ca. 8-9 ugers varighed).

Forskningsprojektet omfattede mænd, som var bosiddende i Svendborg eller Faaborg-Midtfyn Kommune. Inklusion af deltagerne til hhv. interventionsgruppen og kontrolgruppen skete ikke via randomisering, da det var for svært at gennemføre i kommunerne. I stedet blev et naturligt eksperimentelt design valgt (Bowen et al., 2009).

Mændene i interventionsgruppen blev henvist til forskningsprojektet gennem deres praktiserende læge, træningscenteret, jobcentret eller sundhedshuset. Henvisningerne til Vildmandskurset foregik pr. mail eller telefonisk til projektlederen, som efterfølgende tog kontakt til de potentielle deltagere. Før opstart på Vildmandskurset skulle deltagerne til en individuel samtale af én times varighed med den lokale projektleder eller kursusleder med henblik på at afklare mændenes motivation for at deltage på kurset og deres

intentioner om forandringer. Samtalen var med til at give et overblik over deltagernes sygdomsforløb og behandlinger i forbindelse med deres sygdomme, deres private forhold, sociale relationer, deres tilknytning til arbejdsmarkedet og deres hverdag og livsstil med et mentalt sundhedsproblem og/eller en fysisk sygdom. I fællesskab mellem projektlederen/kursuslederen og mændene blev det besluttet, om de var tilstrækkeligt motiverede for og klar til at deltage på Vildmandskurset, eller om der var barrierer, der skulle afklares, eller noget der skulle færdiggøres før opstart, som fx et igangværende behandlingsforløb på hospitalet, helingsprocesser m.m. Afslutningsvist blev mændenes egne målsætninger ved at deltage på Vildmandskurset afklaret.

Interventionsgruppen blev matchet med en kontrolgruppe af mænd, der ligesom deltagerne på Vildmandskurserne, var henvist gennem sundhedshusene, træningscentre, jobcentre eller deres praktiserende læger via normale standardrutiner, og hvor grupperne blev forsøgt matchet med hensyn til alder, køn og diagnoser (Craig et al., 2012). Kontrolgruppen (N= 39) blev forsøgt matchet med interventionsgruppen så meget, som det var praktisk muligt, så gruppen blev mest mulig sammenlignelig med mændene fra interventionsgruppen.

Kontrolgruppen deltog i traditionelle rehabiliteringsforløb, som primært bestod af fysioterapi, genoptræning, mindfulness, afspænding og styrketræning, som foregik indendørs i hhv. sundhedshuset i Svendborg og sundhedshuset i Faaborg-Midtfyn. Deltagelse i andre naturbaserede interventioner var ikke tilladt for kontrolgruppen, imens forskningsprojektet var i gang. Kontrolgruppen blev henvist til de traditionelle rehabiliteringstilbud gennem samme kanaler som interventionsgruppen. Ved den indledende samtale før opstart på et forløb, blev mænd, der matchede interventionsgruppen spurgt, om de havde lyst til at indgå i forskningsprojektet som en del af kontrolgruppen. En mindre gruppe af deltagerne i kontrolgruppen stod på venteliste til Vildmandskurset, men de kunne først starte op efter, at de havde svaret på de tre spørgeskemaer, som var en del af forskningsprojektet.

Deltagerne i interventionsgruppen og kontrolgruppen svarede på et spørgeskema før interventionen (T1) efter interventionen (T2) og ved en opfølgende måling seks måneder efter interventionen var afsluttet (T3). Deltagerne fik spørgeskemaerne udleveret i papirform eller tilsendt elektronisk. Projektlederne og kursuslederne var under forskningsprojektet i et samarbejde ansvarlige for at udlevere spørgeskemaerne til deltagerne i interventionsgruppen og i kontrolgruppen. De deltagere, der ikke udfyldte skemaerne blev kontaktet via mail eller blev ringet op for at øge antallet af besvarelser. Deltagere, der forlod rehabiliteringskurset før tid er ikke taget med i de statistiske analyser.

Inklusions- og eksklusionskriterier

Inklusionskriterierne for deltagerne var mænd på 18 år eller derover, som havde et mentalt sundhedsproblem eller en længerevarende fysisk sygdom. Ifølge WHO's Internationale klassifikationssystem af sygdomme (ICD) (WHO, 2020) blev følgende mentale lidelser inkluderet: stress (ICD: F43.8 og F43.9), angst (ICD: F41.2) eller depression (ICD: F32.0). Ifølge International klassifikation af sygdomme fra American Medical Association (ICD-10-CM) American Medical Association blev følgende længerevarende og kroniske fysiske sygdomme inkluderet: Diabetes type-2 (ICD: E11), kræft (ICD: C80.1), post-kræft (ICD: Z08), kronisk obstruktive lungesygdomme (KOL) (ICD: J44.9), hjertekar-sygdomme (ICD: I51,9) og smerter (ICD: R52) (Jørgensen et al., 2020; Kusier et al., 2018).

Eksklusionskriterierne var psykosier eller psykotiske lidelser, hjerneskader, afhængighed af alkohol eller stoffer samt fysiske handikaps eller funktionsnedsættelser, der forhindrede mændene i at deltage i den fysiske del af Vildmandskurset eller i at bevæge sig rundt i naturen.

Primære og sekundære mål

Hovedformålet med forskningsprojektet var at undersøge, om naturbaseret rehabilitering gennem Vildmandskurset havde en signifikant påvirkning på deltagernes livskvalitet, stresssymptomer og selvoplevet

restitution. Livskvalitet var forskningsprojektets primære mål, og stresssymptomer og selvoplevet restitution i naturen var studiets sekundære mål.

Livskvalitet

Deltagernes livskvalitet blev målt ved hjælp af Verdenssundhedsorganisationens (WHO) livskvalitetsskala: WHOQOL-BREF (WHO, 1995; The WHOQOL Group, 1998). WHOQOL-BREF undersøger livskvalitet indenfor fire domæner i en fem-punkt Likert-skala: 1. Fysisk sundhed, 2. Psykisk sundhed, 3. Sociale forhold og 4. Miljømæssige forhold. WHOQOL-BREF består i alt af 26 spørgsmål, hvoraf to spørgsmål omhandler livskvalitet, syv spørgsmål omhandler den fysiske sundhed, seks spørgsmål omhandler den psykiske sundhed, tre spørgsmål omhandler den sociale sundhed og endelig 8 spørgsmål omhandler de miljømæssige forhold. Den globale livskvalitet er baseret på deltagernes scorer indenfor de 4 domæner. Hvert domæne kan give en score mellem 4-20, hvor en høj score indikerer høj livskvalitet (WHO, 1995). Ligesom i pilotprojektet blev der anvendt en valideret dansk version af spørgeskemaet (Nørholm, 1998).

Stress-symptomer og selvoplevet restitution i naturen

De sekundære effektmål i hovedstudiet var deltagernes selvoplevede niveau af stress og selvoplevet restitution, som blev målt på følgende måder:

Deltagernes stress-symptomer blev målt ved hjælp af Perceived Stress Scale (PSS) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1994), der måler deltagernes oplevelse af stress i deres hverdag inden for den seneste måned. Spørgeskemaet består af ti spørgsmål, og hvert spørgsmål har en score fra 0 til 4, hvor 0 er den laveste værdi, og 4 er den højeste værdi. Den samlede score ligger mellem 0 og 40, jo højere værdier des højere niveauer af selvoplevet stress. Værdier mellem 0-13 vurderes at være lave niveauer, værdier mellem 14-26 vurderes at være moderate niveauer, og værdier mellem 27-40 vurderes at være høje niveauer af selvoplevet stress (Eskjær & Helles, 2015).

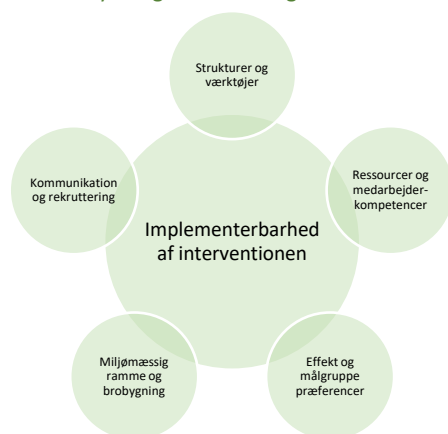
Selvoplevede restitution blev målt ved hjælp af Perceived Restorativeness Scale (PRS) (Hartig, Korpela, Evans, & Gärling, 1996; Mizobuchi, 2014). PRS indeholder 24 spørgsmål indenfor 4 kategorier af selvoplevet restitution relateret til spontan opmærksomhed: 1. Fascination, 2. At være væk fra hverdagen, 3. Sammenhæng og 4. Anvendelse. Skalaen bruges bl.a. til at måle meditationspraksis og opmærksomhedstræning i naturmiljøer (Pasini et al., 2014).

Eftersom det alene var deltagerne i interventionsgruppen, der opholdt sig i naturen under deres rehabiliteringsforløb, blev spørgsmålene i Perceived Restorativeness Scale (PRS) alene besvaret af deltagerne i interventionsgruppen og ikke af deltagerne i kontrolgruppen.

Vildmandskursets implementerbarhed i to kommuner

Vildmandskursets implementeringsmuligheder er blevet afprøvet i hovedstudiet ved, at forløbet er blevet inkluderet som et rehabiliteringstilbud på lige fod med andre rehabiliteringsforløb i sundhedshusene i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune. Implementerbarheden er blevet vurderet ud fra 1. kommunikation og rekruttering, 2. Strukturer og værktøjer 3. Ressourcer og medarbejderkompetencer, 4. Effekt og målgruppepræferencer og 5. Miljømæssig ramme og brobygning. Se figur 11.

Figur 11: Figuren viser elementer af betydning for vurdering af interventionens implementerbarhed



5.3 Statistiske analyser

Pilotstudiet

Forud for analyserne blev data screenet for fejl og manglende værdier. 5 af respondenterne havde mere end 20 % manglende svar på det primære resultat, og de blev derfor udelukket fra analyserne. Effektstørrelser for de primære og sekundære effektmål blev beregnet ud fra Cohens d . Ifølge Cohen kan en effektstørrelse $d \geq 0,2$ betragtes som en lille effekt, en effektstørrelse $d \geq 0,5$ kan betragtes som en middel effekt og en effektstørrelse $d \geq 0,8$ kan betragtes som en stor effekt. Der blev gennemført parrede t -tests for WHOQOL-BREF og PSS før og efter interventionen. P -værdier mindre end 0,05 blev betragtet som signifikante.

Hovedstudiet

Der blev indsamlet helbredsmæssige og socio-demografiske oplysninger på deltagerne i interventionsgruppen og kontrolgruppen ved baseline. De socio-demografiske variable inkluderede alder, uddannelsesniveau, beskæftigelsesstatus, civilstatus og henvisningsveje samt informationer om nuværende fysisk eller psykisk sygdom, igangværende behandlingsforløb pga. sygdom, kontakt med psykiatrien, nuværende medicinforbrug samt fysiske smerter. Uddannelsesniveauerne er blevet slået sammen til fire kategorier i overensstemmelse med International Standard Classification of Education (ISCED 2011): 0–2 (pre-primary, primary and lower secondary education), 3–4 (upper secondary education), 5–6 (Short cycle tertiary/bachelor or equivalent) and 7–8 (Master/PhD or equivalent). Dette blev foretaget for at gøre de danske uddannelseskategorier sammenlignelige i international sammenhæng. Deltagernes beskæftigelsesstatus er blevet slået sammen til fem kategorier: 1. ledig, 2. i arbejde, 3. i flexjob/rehabilitering/uddannelse, 4. på kontanthjælp, 5. pensioneret 6. andet. De resterende spørgsmål vedrørende baggrundsvariable fremgår af spørgebatteriet, der er vedlagt afhandlingen som bilag 1.

I det følgende beskrives den statistiske behandling og analyse af data, der er blevet indsamlet under studiet. Alle analyser er blevet udført i Stata version 16. Ved hjælp af χ^2 -test for kategoriske data og t -tests for kontinuerte data blev gennemsnittet og fordelingen af udvalgte variabler beregnet, og de blev sammenlignet på tværs af interventionsgruppen og kontrolgruppen. For at teste forskellene mellem de to grupper fra baseline til T2 og T3 blev parrede t -tests anvendt på alle non-missing på WHOQOL-BREF domæne-scoringer og PSS-score, og Cohens d blev beregnet for at evaluere effektstørrelserne. PRS blev kun beregnet for interventionsgruppen, da spørgsmålene i PRS ikke var relevante for kontrolgruppen.

Linear mixed models blev brugt til at evaluere udviklingen i score for hver af de to grupper over tid. Effekten af tid blev undersøgt fra baseline til T1 og T2 for hhv. interventionsgruppen og kontrolgruppen samt interaktionen mellem tid og grupperne. Der blev for hvert udfald testet for, om der var behov for random slope og subject-specific random intercept. Manglende data blev behandlet via maksimal

sandsynlighedsmetode, da denne metode betragtes som den optimale metode til at håndtere manglende data (Surachman, Rice, Bray, Gruenewald, & Almeida, 2020).

Da opdelingen af deltagere i interventionsgruppen og kontrolgruppen ikke var sket ved randomisering, blev ændringer over tid fra baseline til hver opfølgning estimeret (predicted mean difference), og forskelle i ændringer mellem grupperne blev undersøgt. Yderligere kontrol af forskelle mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen blev undersøgt ved at gennemføre to analyser for hvert outcome: (1) ujusteret og (2) justeret for hhv. henvisningstype, fysisk sygdom, psykisk sygdom og nuværende behandling, da der ved baseline var forskelle mellem grupperne indenfor disse variable.

6. Resultater

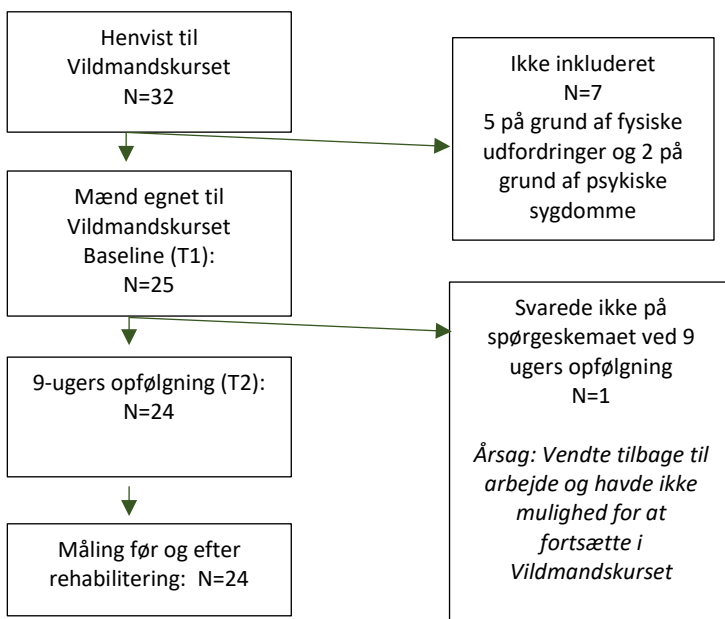
Nedenfor præsenteres resultaterne af pilotstudiet og hovedstudiet.

6.1 Resultater af pilotstudiet

Flow af deltagere i pilotstudiet

I alt blev 32 mænd henvist til Vildmandskurset gennem sundhedshuset, træningscenteret, jobcenteret og praktiserende læger. Alle deltog i en samtale med kursuslederen. 25 mænd blev på baggrund af samtalen inkluderet i rehabiliteringsprogrammet. 25 mænd udfyldte spørgeskemaet ved baseline (T1), og 24 af dem udfyldte dele af spørgeskemaet efter rehabiliteringsforløbet ved T2. Alene de deltagere, der besvarede alle spørgsmål på begge tidspunkter, blev inkluderet i den statistiske analyse. Det betød, at der endte med i alt at blive inkluderet 20 mænd i undersøgelsen i alderen 35-78 år ($M = 51,6$, $SD = 13,3$). Figur 12 illustrerer flowet i deltagere i pilotstudiet.

Figur 12: Flowdiagram for pilotstudiet af Vildmandskurset (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



6.1.1 Resultater af de statistiske analyser i pilotstudiet

Resultaterne af de statistiske analyser viste signifikante forbedringer i deltagerens livskvalitet i forhold til deres fysiske og psykologiske sundhed fra T1 til T2 og en signifikant reduktion i deres stresssymptomer. Den samlede score for livskvalitet blev også signifikant forbedret fra kursets start til ni uger senere. Den største effekt blev opnået inden for deltagerens psykologiske sundhed. Der blev ikke målt signifikante effekter inden for de sociale og miljømæssige områder i WHOQOL-BREF. Målingen af den sociale livskvalitet på WHOQOL-

BREF kan med en p-værdi på 0,055 og en Cohens d på 0,34 betyde, at der ville kunne ses en signifikant forbedring i et studiedesign med flere deltagere.

Table 2: Parrede t-tests de opstillede effektmål for baseline og T2 (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).

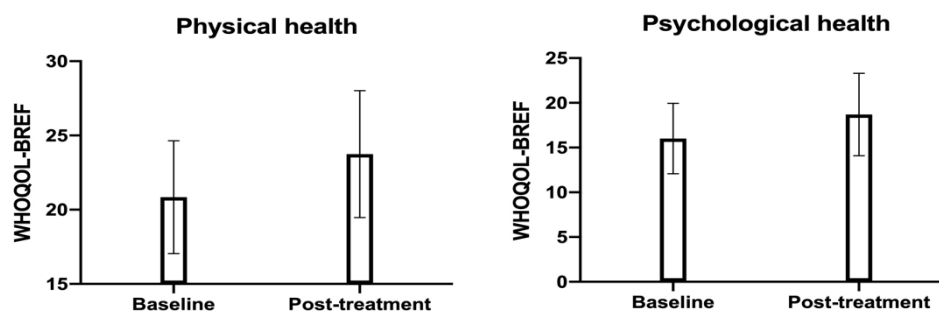
Outcomes	T1 Baseline		T2 (Post)		t (20)	P	95% CI		Cohen's D
	M	SD	M	SD			LL	UL	
PSS	21,61	6,42	18,28	5,60	2,74	0,014	0,77	5,90	0,59
WHOQOL-BREF									
Fysisk domæne	20,84	3,80	23,74	4,28	-2,89	0,010	-5,00	-0,79	0,68
Psykologisk Domæne	16,00	3,95	18,70	4,60	-3,94	0,001	-4,13	-1,27	0,59
Social Domæne	8,70	1,92	9,35	1,90	-2,04	0,055	-1,32	0,02	0,34
Miljømæssigt Domæne	27,15	4,15	27,35	3,66	-0,27	0,791	-1,76	1,36	0,05
Total score	78,32	12,05	86,21	13,74	-3,33	0,004	-12,87	-2,91	0,57

PSS = Perceived Stress Scale, M = Middelværdi, SD = Standard afvigelse P = P-værdi, t = t fordeling, CI = Konfidens interval, LL = Nedre grænse for konfidens interval, UL = Øvre grænse for konfidens interval, Cohen's D = Effekt størrelse (0.2 = lille effekt størrelse, 0.5 = medium effekt størrelse og 0.8 = stor effekt størrelse).

Livskvalitet

I tabel 2 og figur 13 ses udviklingen i deltageres fysiske og psykologiske sundhed målt via WHOQOL-BREF fra baseline til T2. I forhold til den fysiske sundhed var middelværdien (M) 20.84 (SD=3,80) ved baseline, og efter interventionen var der sket en signifikant stigning i middelværdien (M) til 23,74 (SD=4,28, p = 0,01). Cohens d var 0,68, hvilket kan betragtes som en medium effekt. I forhold til det psykologiske sundhedsdomæne i WHOQOL-BREF var middelværdien (M) 16,00 (SD=3,95) ved baseline, og der sås en signifikant fremgang i middelværdien (M) efter intervention til 18,70 (SD=4,60, p = 0,001). Cohens d var 0,59, hvilket kan betragtes som en medium effektstørrelse. I tabel 2 fremgår udviklingen i den samlede score for livskvalitet i WHOQOL-BREF fra T1 til T2, og den viser, at middelværdien (M) ved baseline var 78,32 (SD=12,05), og at den efter intervention var steget signifikant til (M) 86,21 (SD=13.74, p = 0,004).

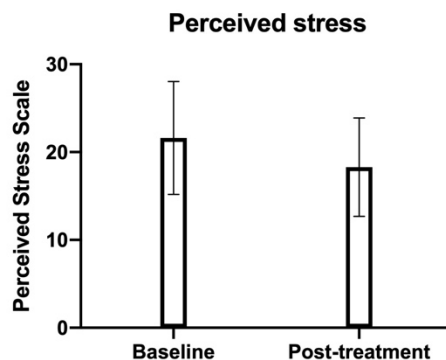
Figur 13: Domænerne fysisk og psykologisk sundhed på WHOQOL-BREF ved T1 (baseline) og T2 (post-treatment) ((Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



Stress-symptomer

Af tabel 2 og figur 14 ses udviklingen i deltageres stress-symptomer målt via PSS. Middelværdien (M) var 21,61 (SD=6,42) ved baseline, og efter intervention var middelværdien (M) faldet signifikant til 18,28 (SD=5,60, p = 0,014). Cohens D var 0,59, hvilket kan betragtes som en medium effekt.

Figur 14: Stress-symptomer (PSS) ved T1 (baseline) and T2 (post-treatment) (Høegmark, Andersen, Grahn, Roessler, 2022).



6.1.2 Erfaringer med implementering i kommunalt regi

Pilotstudiet viste, at Vildmandskurset var muligt at implementere i sundhedshuset i Svendborg. I begyndelsen var det svært at rekruttere mændene fra målgruppen, og der blev derfor lavet en del opsøgende arbejde med besøg i sundhedshuset, jobcentret, træningscentret og hos de praktiserende læger i Svendborg Kommune, og der blev sat ekstra kræfter ind med reklame og presse i lokalaviser om projektet for at nå ud til mændene. Det blev lettere at rekruttere mænd fra målgruppen og få de henvisende parter til at henvise, efterhånden som flere mænd oplevede at være med på forløbet i naturen. Det var et relativt lille frafald. På de to hold, der blev gennemført som en del af pilotstudiet, var der kun én deltager ud af det samlede antal deltagere på 25 mænd, der droppede ud af forløbet før tid, hvilket skyldtes, at han kom tilbage i arbejde og derfor ikke kunne fortsætte (se figur 12). Vildmandskursets længde og omfang lå op ad andre tilbud i sundhedshuset, og erfaringerne viste, at kursusledelsen kunne varetages af en lokal sundhedsfaglig medarbejder (en fysioterapeut) i kombination med en eksterne naturfaglig medarbejder, som var uddannet som naturvejleder. Derudover viste effektmålingerne før og efter kurset i forhold til deltagernes livskvalitet og stress-symptomer positive tendenser. På den baggrund valgte Sundhedshuset i Svendborg Kommune at implementere Vildmandskurset som et fast rehabiliteringstilbud til mænd.

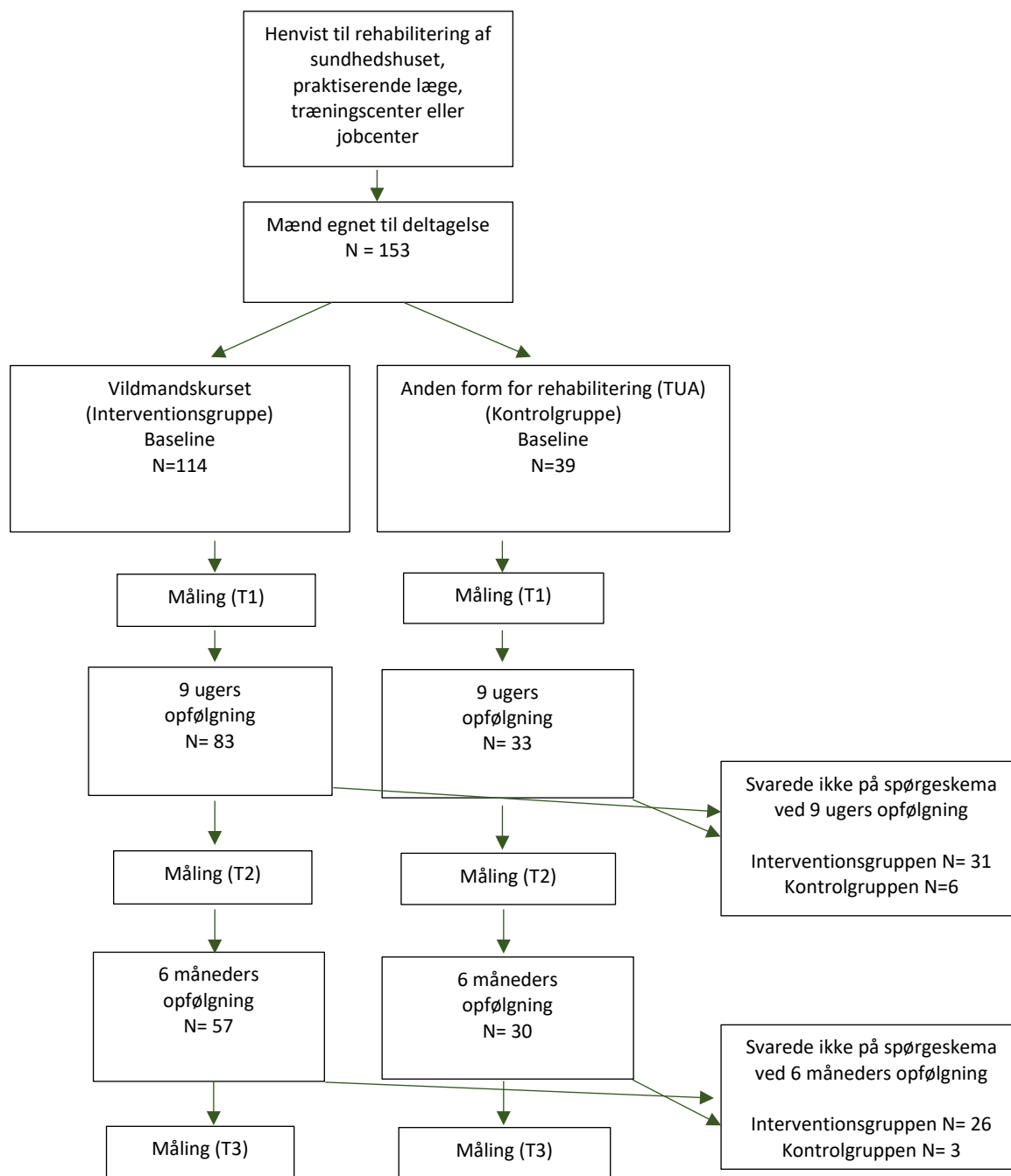
6.2 Resultater af hovedstudie

I det følgende beskrives resultaterne af hovedstudiet.

Flow af deltagere i hovedstudiet

I alt 114 mænd deltog i Vildmandskurset og blev inkluderet i interventionsgruppen, og 39 mænd deltog i en kontrolgruppe. Alle svarede på spørgeskemaet ved baseline. I interventionsgruppen var der 73 % (n=83), der svarede på spørgeskemaet efter forløbet var afsluttet ved T2, og 50 % (n=57) svarede på spørgeskemaet ved seks måneders opfølgning ved T3. I kontrolgruppen var der 85 % (n=33), der besvarede på spørgeskemaet efter ni uger, og 76 % (n=30) svarede ved seks måneders opfølgning. Frafaldet i interventionsgruppen skyldes i særlig grad, at deltagerne vendte tilbage til arbejde, forværring i sygdom og genindlæggelser, manglende motivation samt bekymringer og restriktioner i forbindelse med COVID-19. Se figur 15.

Figur 15: Flow af deltagere i interventionsgruppen og kontrolgruppen i forhold til besvarelser af spørgeskemaerne ved T1, T2 og T3 (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).



6.2.1 BaggrundsvARIABLE

I det følgende beskrives baggrundsvareblene for mændene, der deltog i interventionsgruppen og kontrolgruppen. Tabel 3 giver et overblik over de helbredsmæssige og socio-demografiske variable fordelt mellem de to grupper.

Tabel 3: Baggrundsvariable af helbredsmæssig og socio-demografisk karakter før interventionen for hhv. interventionsgruppen og kontrolgruppen (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).

Baggrundsvariabel	Kontrol	Intervention	p-værdi
N	39	114	
Alder, middel (SD)	57,55 (10,70) (n=38)	54,60 (13,67) (n=109)	0,23
Uddannelsesniveau (ISCED), n (%)			
Folkeskole (9. klasse) eller lavere	6 (15,8%)	18 (16,7%)	0,95
10. klasse	13 (34,2%)	39 (36,1%)	
Kort videregående uddannelse/bachelor	13 (34,2%)	38 (35,2%)	
Kandidat eller derover	6 (15,8%)	13 (12,0%)	
Arbejdsstatus, n (%)			
Arbejdsløs	3 (7,9%)	20 (18,7%)	0,13
I arbejde	13 (34,2%)	21 (19,6%)	
Fleks/ressource/rehabilitering/uddannelse	1 (2,6%)	12 (11,2%)	
Pensionist	12 (31,6%)	28 (26,2%)	
Andet	9 (23,7%)	26 (24,3%)	
Civilstatus, n (%)			
Alene	8 (21,1%)	28 (25,7%)	0,57
Samlevende	30 (78,9%)	81 (74,3%)	
Børn, n (%)			
Ja	32 (84,2%)	91 (83,5%)	0,92
Nej	6 (15,8%)	18 (16,5%)	
Henvist fra n (%)			
Egen læge	12 (33,3%)	8 (7,4%)	<0,001
Jobcenter	3 (8,3%)	38 (35,2%)	
Andet	21 (58,3%)	62 (57,4%)	
Fysisk sygdom(me), n (%)			
Ja	28 (75,7%)	61 (57,0%)	0,044
Nej	9 (24,3%)	46 (43,0%)	

Psykisk sygdom(me), n (%)			
Ja	11 (28,9%)	56 (52,8%)	0,011
Nej	27 (71,1%)	50 (47,2%)	
I behandling, n (%)			
Ja	32 (88,9%)	65 (63,1%)	0,004
Nej	4 (11,1%)	38 (36,9%)	
Kontakt med psykiatrien, n (%)			
Ja	1 (3%)	20 (22%)	0,012
Nej	32 (97%)	70 (78%)	
Medicin, n (%)			
Ja	30 (83,3%)	74 (70,5%)	0,13
Nej	6 (16,7%)	31 (29,5%)	
Fysiske smerter, t1, middel (SD)	3,26 (3,30) (n=38)	4,61 (6,53) (n=109)	0,23

Som det fremgår af tabel 3, var de to grupper sammenlignelige på en række variable. Gennemsnitsalderen var ca. 55 år i begge grupper. Omkring halvdelen af mændene i begge grupper havde ikke gennemført en videregående uddannelse. Den anden halvdel af mændene i begge grupper havde en videregående uddannelse, og størstedelen af dem havde gennemført en mellemlang eller lang videregående uddannelse. I forhold til civilstatus lignede de to grupper også hinanden, da ca. ¾ af mændene i begge grupper levede i et parforhold og ¼ levede alene. Der var lidt flere af mændene i interventionsgruppen, der levede alene. Andelen af mænd, der havde børn, var også ligeligt fordelt mellem de to grupper.

Interventionsgruppen og kontrolgruppen var derimod forskellige med hensyn til henvisningsveje. Der var en større andel af deltagerne i interventionsgruppen, der var blevet henvist gennem jobcenteret, imens en større andel af mændene i kontrolgruppen var blevet henvist gennem egen læge. Helbredstilstanden ved baseline i de to grupper var også forskellig. Der blev rapporteret om nuværende fysisk sygdom blandt hhv. 57 % af mændene i interventionsgruppen og 76 % af mændene i kontrolgruppen. Nuværende psykisk sygdom blev angivet blandt 53 % af mændene i interventionsgruppen, og 29 % af mændene i kontrolgruppen. Derudover var der en større andel af mændene i kontrolgruppen (89 %), der var i gang med behandling for deres sygdom sammenlignet med interventionsgruppen (63 %). Til gengæld havde 22 % af mændene fra interventionsgruppen kontakt til psykiatrien, mens det gjorde sig gældende for 3 % i kontrolgruppen.

6.2.2 Resultater af de statistiske analyser i hovedstudiet

Resultaterne af de statistiske analyser i forhold til hovedstudiets primære og sekundære mål for både interventionsgruppen og kontrolgruppen fremgår af tabel 4.

Tabel 4: Gennemsnittet af de primære og sekundære effektmål over tid i interventionsgruppen (Vildmandskurset) og i kontrolgruppen (TAU), parrede t-tests og effektstørrelser og beregninger af forskelle (Cohens d) (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).

Interventionsgruppen (Vildmandskursus)

	Baseline, mean(sd)	9-week follow- up, mean(sd)	Difference baseline to 9- week follow-up, mean(sd) ³	Cohen's d on difference from baseline to 9-week follow-up ⁴	P-value ¹	6-month follow- up, mean(sd)	Difference baseline to 6- month follow- up, mean(sd) ³	Cohen's d on difference from baseline to 6- month follow-up ⁴	P- value ²
WHOQOL- BREF Fysisk domæne	13,41 (3,05)	14,26 (2,76)	0,84 (2,18)	0,38	0,001	15,15 (2,73)	1,32 (2,66)	0,50	0,000
WHOQOL- BREF Psykologisk domæne	12,67 (3,28)	13,38 (3,02)	0,46 (1,87)	0,24	0,029	14,43 (3,15)	1,10 (2,84)	0,39	0,005
WHOQOL- BREF Social domæne	11,74 (2,95)	12,17 (2,53)	0,22 (2,56)	0,09	0,440	12,92 (2,59)	0,90 (2,91)	0,31	0,024
WHOQOL- BREF Miljømæssig domæne	14,50 (2,04)	14,96 (2,11)	0,23 (1,59)	0,15	0,191	15,32 (1,91)	0,16 (1,63)	0,10	0,470
PSS	20,38 (7,36)	16,46 (6,11)	-3,63 (5,13)	-0,71	<0,001	14,70 (6,24)	-3,36 (7,31)	-0,46	0,001
PRS	179,26 (35,56)	195,27 (28,11)	18,57 (27,14)	0,68	<0,001	195,37 (30,91)	16,07 (31,41)	0,51	0,002

Kontrolgruppen (TAU)

	Baseline, mean(sd)	9-week follow- up, mean(sd)	Difference baseline to 9- week follow-up, mean(sd) ³	Cohen's d on difference from baseline to 9-week follow-up ⁴	P-value ¹	6-month follow- up, mean(sd)	Difference baseline to 6- month follow- up, mean(sd) ³	Cohen's d on difference from baseline to 6- month follow-up ⁴	P- value ²
WHOQOL- BREF Fysisk domæne	14,22 (2,77)	14,61 (2,77)	0,03 (2,41)	0,01	0,951	14,57 (3,37)	0,15 (2,23)	0,07	0,722
WHOQOL- BREF Psykisk domæne	13,86 (3,32)	14,54 (2,65)	0,38 (2,31)	0,16	0,351	14,39 (3,11)	0,41 (2,44)	0,17	0,369
WHOQOL- BREF Social domæne	12,03 (3,22)	12,83 (2,79)	0,63 (2,58)	0,24	0,180	12,31 (2,96)	0,22 (2,48)	0,09	0,627
WHOQOL- BREF Miljømæssig domæne	14,05 (2,68)	14,94 (1,91)	0,59 (1,84)	0,32	0,076	14,52 (1,97)	0,29 (1,75)	0,16	0,374
PSS	16,15(7,49)	13,03 (6,25)	-2,75 (4,54)	-0,61	0,002	14,50 (9,37)	-1,40 (7,83)	-0,18	0,335

¹ P-værdi fra parrede t-test, der sammenligner baseline og 9-ugers opfølgning; ² P-værdi, der sammenligner baseline og 6-måneders opfølgning; ³ Forskelle, der kun beregnes på grundlag af fuldstændigheder (henholdsvis baseline og 9 ugers opfølgning/baseline og 6 måneders opfølgning), ⁴ Cohen's d defineret som middelværdi (forskelle)/sd (forskelle).

Af tabel 4 fremgår middelværdierne for hvert af målene ved hhv. baseline, T2 og T3, og de er opgjort for hhv. interventionsgruppen og kontrolgruppen. Middelværdierne blev beregnet på dem, der havde en ikke-manglende værdi på det pågældende tidspunkt. Derudover viser tabellen forskelle i middelværdierne mellem baseline, T2 og T3 sammen med p-værdierne fra de parrede t-tests og Cohens d-værdier, beregnet for de deltagere, der hhv. havde svaret både ved baseline og ni-ugers opfølgning (T2) og ved baseline og seks måneders opfølgning (T3).

Analyserne viser, at mændene i interventionsgruppen, der svarede ved ni-ugers opfølgning, oplevede en signifikant forbedring på domænet for fysisk sundhed på WHOQOL-BREF, som steg med 0,84 (SD 2,18, $p = 0,008$), og på domænet for psykologisk sundhed på WHOQOL-BREF, som steg med 0,46 (SD 1,87, $p = 0,0288$). På PSS-skalaen skete der en signifikant reduktion fra T1 til T2 på 3,63 (SD 5,13, $p < 0,001$), og PRS steg ligeledes fra baseline til 9 ugers opfølgningen med 18,57 (SD 27,14, $p < 0,001$). Cohens d viste en lille effektstørrelse i forhold til det fysiske WHOQOL-BREF domæne (Cohens $d = 0,38$) og det psykologiske WHOQOL-BREF domæne (Cohens $d = 0,24$) og mellemstore effektstørrelser i forhold til PSS (Cohens $d = -0,71$) og PRS (Cohens $d = 0,68$). Udviklingen i det sociale domæne og det miljømæssige domæne var ikke signifikante for mændene i interventionsgruppen fra baseline til ni-ugers opfølgningen.

Blandt de mænd fra Vildmandskurset, der havde svaret på spørgeskemaerne ved seks måneders opfølgningen kunne ses en yderligere signifikant forbedring på nogle af målene. På det fysiske WHOQOL-BREF domæne forekom en stigning fra baseline til T3 på 1,32 (SD 2,66, $p = 0,0004$) indikerende en mellemstor effektstørrelse (Cohens $d = 0,5$), og på det psykologiske WHOQOL-BREF domæne på 1,1 (SD 2,84, $p = 0,0051$) indikerende en lille effektstørrelse (Cohens $d = 0,39$). I forhold til det sociale WHOQOL-BREF domæne forekom der ligeledes en signifikant forbedring fra baseline til T3 på 0,90 (SD 2,91, $p = 0,0238$) indikerende en lille effektstørrelse (Cohens $d = 0,31$). PRS blev forbedret fra baseline til T3 med en stigning på 16,07 (SD 13,41, $p = 0,0017$) indikerende en mellemstor effektstørrelse (Cohens $d = 0,51$). PSS derimod steg lidt fra T2 til T3, så det signifikante fald i deltagernes stress-symptomer samlet set var på 3,36 fra baseline til T3 indikerende en lille effektstørrelse (Cohens $d = -0,46$).

I kontrolgruppen sås alene en signifikant udvikling i PSS, som faldt med 2,75 fra T1 til T2 (SD 4,54, $p = 0,0018$) med en mellemstor effektstørrelse (Cohens $d = -0,61$). Der var ikke signifikante forbedringer på nogle af effektmålene blandt deltagerne i kontrolgruppen fra baseline til T3.

Tabel 5: Resultater af analyser baseret på intention-to-treat og justerede lineære blandede modeller² (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejdal, Roessler, 2021)

		Kontrolgruppen (TAU)			Interventionsgruppen (Vildmandskursus)			Vildmandskursus vs TAU	
		Predicted value (SD)	Predicted mean difference (SD)	CI (P-value)	Predicted value (SD)	Predicted mean difference (SD)	CI (P-value)	Difference in PMD (SD) ¹	CI (P-value)
WHOQOL-BREF Fysisk domæne	Baseline	14,26 (0.46)			13.41 (0.30)				
	9-week follow-up	14,48 (0.49)	0,22 (0,46)	-0.69;1.13(0.6363)	14.38 (0.31)	0.97 (0.25)	0.49;1.45(0.0001)	0.75 (0.53)	-0.28;1.78(0.1530)
	6-month follow-up	14.38 (0.57)	0,12 (0,39)	-0.65;0.89(0.7604)	14.95 (0.34)	1.54 (0.33)	0.90;2.18(0.0000)	1.42 (0.51)	0.42;2.42(0.0056)
WHOQOL-BREF Psykologisk domæne	Baseline	13.30 (0.51)			12.97 (0.27)				
	9-week follow-up	13.77 (0.43)	0,48 (0,43)	-0.37;1.32(0.2691)	13.46 (0.28)	0.49 (0.22)	0.07;0.92(0.0236)	0.02 (0.48)	-0.93;0.97(0.9672)
	6-month follow-up	13.72 (0.54)	0,42 (0,48)	-0.51;1.35(0.3732)	13.91 (0.38)	0.95 (0.35)	0.26;1.64(0.0072)	0.52 (0.59)	-0.63;1.68(0.3756)
WHOQOL-BREF Socialt domæne	Baseline	11.92 (0.52)			11.92 (0.27)				
	9-week follow-up	12.56 (0.51)	0.64 (0.47)	-0.27;1.55(0.1685)	12.13 (0.26)	0.21 (0.30)	-0.37;0.79(0.4794)	-0.43 (0.55)	-1.51;0.65(0.4353)
	6-month follow-up	12.06 (0.52)	0.15 (0.41)	-0.65;0.94(0.7163)	12.51 (0.34)	0.60 (0.38)	-0.16;1.35(0.1203)	0.45 (0.56)	-0.65;1.55(0.4239)
WHOQOL-BREF Miljømæssigt domæne	Baseline	13.94 (0.44)			14.62 (0.19)				
	9-week follow-up	14.51 (0.38)	0.57 (0.28)	0.02;1.12(0.0440)	14.95 (0.22)	0.33 (0.19)	-0.04;0.71(0.0831)	-0.24 (0.34)	-0.91;0.43(0.4875)
	6-month follow-up	14.32 (0.40)	0.38 (0.27)	-0.14;0.90(0.1493)	14.91 (0.24)	0.29 (0.22)	-0.15;0.73(0.1911)	-0.09 (0.35)	-0.77;0.59(0.7969)
PSS	Baseline	17.36 (1.32)			20.14 (0.68)				
	9-week follow-up	14.34 (1.17)	-3.02 (0.93)	-4.84;-1.21(0.0011)	16.26 (0.68)	-3.88 (0.60)	-5.06;-2.71(0.0000)	-0.86 (1.10)	-3.02;1.30(0.4355)
	6-month follow-up	15.84 (1.90)	-1.53 (1.67)	-4.79;1.74(0.3594)	15.52 (0.83)	-4.63 (0.94)	-6.48;-2.78(0.0000)	-3.10 (1.92)	-6.85;0.66(0.1058)
PRS ³	Baseline				178.70 (3.90)	Reference			
	9-week follow-up		NA		196.46 (3.13)	17.76 (3.48)	10.95;24.57(0.0000)		NA
	6-month follow-up				194.82 (3.63)	16.12 (3.99)	8.30;23.94(0.0001)		

¹ PMD=Predicted mean difference; ²Linear mixed models adjusted for referral type, physical illness, psychological illness, and current treatment; ³PRS only measured for Wildman group, no adjustments in linear mixed models

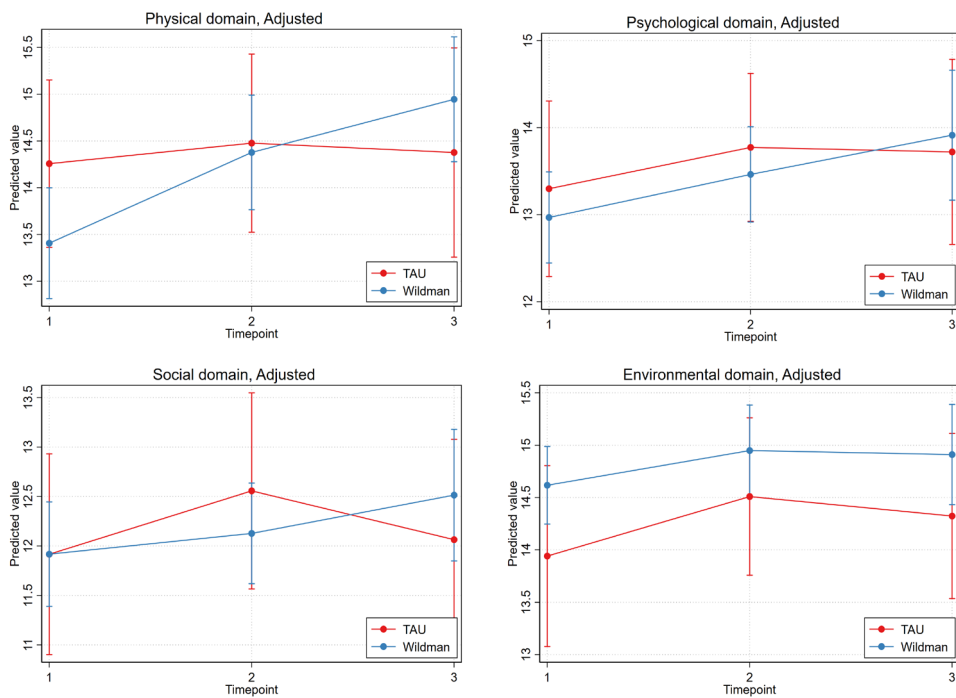
De justerede analyser viste signifikante forbedringer i interventionsgruppen indenfor det fysiske WHOQOL-BREF domæne ved både T2 og T3 (ni-ugers opfølgning: PMD (SE) 0,97 (0,25), p <0,001; 6 måneders opfølgning: PMD (SE) 1,54 (0,33), p<0,001) og indenfor det psykologiske WHOQOL-BREF domæne ved begge opfølgninger (ni-ugers opfølgning: PMD(SE) 0,49 (0,22), P=0,0236); seks måneders opfølgning: PMD(SE) 0,95 (0,35); p=0,0072).

For PSS blev der også fundet signifikante forbedringer blandt deltagerne ved både T2 og T3 (ni-ugers opfølgning: PMD(SE) -3,88 (0,60), p<0,001; seks-måneders PMD (SE) -4,63 (0,94) t, p<0,001), og for PRS på begge opfølgningstidspunkter (ni-ugers PMD(SE) 17,76 (3,48), p<0,001; seks-måneders PMD (SE) 16,12 (3,99), p<0,001).

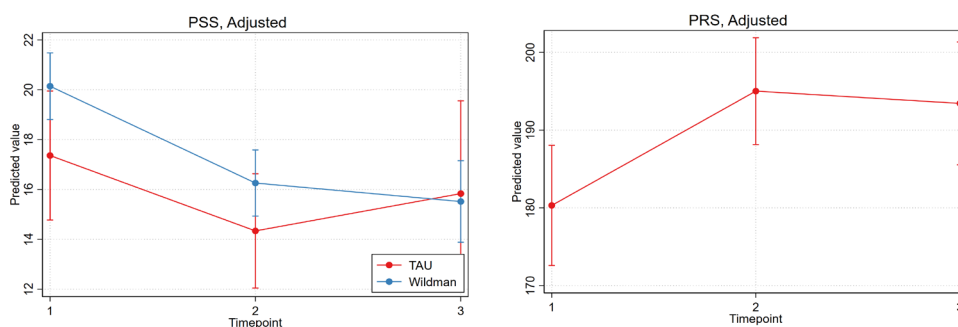
I kontrolgruppen blev der alene fundet signifikante forbedringer i deltagerens stress-symptomer efter ni uger (PMD(SE) -3,02 (0,93); p=0,0011). Den eneste målbare forskel i PMD mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen blev fundet i forhold til det fysiske WHOQOL-BREF domæne ved seks måneders opfølgning (forskelle i PMD (SE) 1,42 (0,51); p=0,0056).

Figur 16 og 17 viser de justerede analyser af udviklingen i forskelle mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen indenfor de fire WHOQOL-BREF domæner og PSS samt udviklingen i PRS for interventionsgruppen.

Figur 16: Figuren viser de justerede analyser af udviklingen i forskelle mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen indenfor de fire WHOQOL-BREF domæner (Høgemark, Andersen, Grahn, Mejdal, Roessler, 2021).



Figur 17: Figuren viser de justerede analyser af udviklingen i forskelle mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen i PSS og udviklingen i interventionsgruppen i PRS (Høegmark, Andersen, Grahn, Mejldal, Roessler, 2021).



6.2.3 Vildmandskursets implementeringsmuligheder i kommunalt regi

Implementerbarheden er blevet vurderet ud fra 1. Kommunikation og rekruttering, 2. Strukturer og værktøjer 3. Ressourcer og medarbejderkompetencer, 4. Effekt og målgruppepræferencer og 5. Miljømæssig ramme og brobygning.

1. Ved begyndelsen af hovedstudiet var Vildmandskurset blevet afprøvet i sundhedshuset i Svendborg Kommune, og det blev efter ét år igangsat i Faaborg-Midtfyn Kommune. I begge kommuner gik rekrutteringen af deltagere til kurset forholdsvis langsomt i starten, men jo større kendskab de praktiserende læger, personalet i sundhedshusene og træningscentre samt medarbejderne i jobcentre fik til Vildmandskursets aktiviteter, des flere mænd blev henvist til kurset. Omkring midtvejs i hovedstudiet begyndte der at opstå ventelister til Vildmandskurserne, og det vedblev der at være til hovedstudiet sluttede.

2. Interventionen var med tre timer i ni uger af samme omfang som mange andre rehabiliteringstilbud i de to kommuner. Interventionen har kunnet integreres i de eksisterende rammer i sundhedshusene. Der var udarbejdet en Hvidbog, som kursuslederne skulle følge i planlægning og afholdelse af Vildmandskurserne.

3. Begge kommuner havde fået uddannet nuværende sundhedsfaglige medarbejdere som kursusledere til at lede Vildmandskurset, og de havde ansat en ekstern naturfaglig medarbejder, som var uddannet inden for metoden. Der var lidt udskiftning blandt kursuslederne undervejs, bl.a. på grund af et brækket ben, som krævede ekstra tid til uddannelse og sidemandsoplæring af vikarer.

4. Effektmålingerne viste en signifikant positiv effekt for deltagerne. Deltagernes egne oplevelser på kurset er ikke blevet afdækket i afhandlingen, men det har vist sig at være muligt løbende at rekruttere mænd til deltagelse på rehabiliteringsforløbet. Der er ikke gennemført en drop-out analyse i hovedstudiet, da det ikke har været muligt at trække data pga. udskiftning i IT-systemer undervejs i studiet.

5. I begge kommuner var det muligt at finde fem forskellige naturområder, som Vildmandskurset kunne afholdes i med restituerende naturkvaliteter, og som var forholdsvis rolige og gav deltagerne mulighed for at opleve forskellige naturtyper. I begge kommuner blev der oprettet Vildmandsforeninger med egne bestyrelser, som blev drevet af tidligere deltagere fra Vildmandskurset. Begge foreninger fik et lokalt naturområde stillet til rådighed som base for møderne i Vildmandsforeningerne, når de ikke var ude og besøge andre naturområder. Tilslutningen til Vildmandskurserne har været stor, og der var ved starten af 2022 i alt ca. 110 medlemmer i de to Vildmandsforeninger.

Både Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune har på baggrund af erfaringerne valgt at implementere Vildmandskurset som et fast tilbud i deres sundhedshuse.

7. Diskussion

Formålet med afhandlingen var at undersøge, om det naturbaserede rehabiliteringsforløb 'Vildmandskurset' kunne styrke livskvaliteten og sænke stressniveauet i en heterogen gruppe af mænd med længerevarende mentale og fysiske sundhedsproblemer samt styrke deres oplevelse af naturen som en kilde til restitution. Det var samtidig formålet at undersøge, om Vildmandskurset og NBMC-metoden, som er udviklet til Vildmandskurserne, var muligt at implementere som et rehabiliteringstilbud til mænd i kommunalt regi.

7.1 Forskningsspørgsmål og hypotese

Vores hypotese forud for undersøgelsen var, at 'Vildmandskurset' ville vise positive resultater i forhold til studiets effektmål.

Analysen viste, at mændene i interventionsgruppen oplevede en signifikant fremgang indenfor det fysiske og det psykologiske livskvalitetsdomæne og et signifikant fald i deres stress-symptomer efter ni uger og en yderligere stigning i deres fysiske og psykiske livskvalitet ved seks måneders opfølgning. Deltagernes stress-symptomer steg lidt fra Vildmandskurset sluttede og frem til målingen seks måneder senere. Interventionsgruppen oplevede en signifikant fremgang i deres interesse for naturen og deres oplevelse af at kunne bruge naturen som et rum for restitution. Der blev også fundet en signifikant forbedring i deltagerne sociale livskvalitet fra opstart på Vildmandskurset til seks måneders opfølgning (tabel 4). Dette kunne imidlertid ikke verificeres ved de justerede analyser.

Der blev ikke fundet tilsvarende signifikante forbedringer på effektmålene for mændene, der indgik i kontrolgruppen, bortset fra en signifikant forbedring af deltagerne stress-symptomer på PSS ved ni-ugers opfølgning (tabel 4). Der kunne måles en signifikant forskel mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen i forhold til deltagerne fysiske livskvalitet men ikke på studiets andre effektmål, hvilket skyldtes, at der ikke var et tilstrækkeligt stort match mellem de to grupper. Analyserne viste imidlertid, at mændene i interventionsgruppen havde en dårligere fysisk og psykisk livskvalitet og et markant højere stressniveau ved baseline sammenlignet med kontrolgruppen, og at interventionsgruppen havde en bedre score eller på tilsvarende niveau som kontrolgruppen ved målingen seks måneder, efter rehabiliteringsforløbet var afsluttet. Disse analyseresultater kan imidlertid kun sige noget om tendenser, da forskellene mellem udviklingen i de to grupper ikke var signifikante.

Undersøgelsen var designet som et matchet-kontrolleret studie, men det lykkedes ikke i tilstrækkelig grad at sikre sammenlignelighed mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen, ligesom der var en stor størrelsesforskel mellem grupperne, der rummede hhv. 114 deltagere og 39 deltagere.

En af grundene til forskellen i gruppens numeriske størrelse var, at der i dette forskningsprojekt var tale om praksisnær forskning, og at medarbejderne i sundhedshusene havde svært ved at finde en kontrolgruppe, der matchede deltagerne i Vildmandskurset. Gruppen af deltagere i Vildmandskurset var meget heterogen sammensat og inkluderede mænd med en bred vifte af diagnoser, mens deltagerne i kontrolgruppen blev rekrutteret fra forskellige sundhedstilbud rettet mod mere snævre diagnosegrupper. Mændene, der blev spurgt, om de ville være med i kontrolgruppen, var mindre motiverede for at deltage, og takkede derfor oftere nej, mens spørgeskemaundersøgelsen var en integreret del af deltagelsen i Vildmandskurset. Det kan også være med til at forklare den store forskel i størrelserne af de to grupper.

Derudover har COVID-19 spillet en betydningsfuld rolle for forskningsprojektet. COVID-19 resulterede i den sidste del af forskningsprojektet fra marts 2020 til foråret 2021 i en række restriktioner, hvor mændene fx skulle bære mundbind under kurserne og holde afstand, og der var perioder med nedlukninger i sundhedshusene, hvilket gjorde det sværere at få deltagere til at være med både på Vildmandskurset og i de traditionelle rehabiliteringsforløb. Mange af mændene var også på grund af deres helbredstilstand i særlig risiko, så derfor faldt flere fra undervejs grundet bekymringer for smitte og anbefalinger fra egen læge og sundhedsmyndigheder. Dette har haft betydning for både rekrutteringen af deltagere og besvarelserne af spørgeskemaerne i projektet.

Forskellighederne mellem de to grupper kan endvidere skyldes, at de mænd, der sagde ja til at være med i kontrolgruppen og besvarede spørgeskemaerne både ved baseline, ni ugers opfølgning og seks måneders opfølgning, generelt havde flere personlige ressourcer og en bedre helbredstilstand end mændene i interventionsgruppen. Dette var forventeligt, og besvarelsenerne af spørgeskemaerne viser også forskelle mellem interventionsgruppen og kontrolgruppen, der kan være med til at underbygge dette. Der var fx forskel mellem grupperne i forhold til deres beskæftigelsessituation, hvor en større andel af mændene i interventionsgruppen var arbejdsløse og henvist til Vildmandskurset gennem jobcenteret. Det kunne indikere, at denne gruppe havde lidt færre ressourcer til rådighed sammenlignet med kontrolgruppen. Helbredsmæssigt var grupperne ligeledes forskellige, og andelen med en psykisk sygdom var markant højere blandt mændene, der deltog i Vildmandskurset sammenlignet med mændene i kontrolgruppen, hvilket også kunne pege på, at der var mindre psykisk overskud i interventionsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Dette bekræftes af deltageres besvarelser af spørgeskemaerne ved baseline, der viste, at interventionsgruppen lå lavere på WHOQOL-BREF domænerne og markant højere på PSS sammenlignet med kontrolgruppen (interventionsgruppen: 20,38 og kontrolgruppen: 16,15). Det er en bias, der har gjort det sværere at skabe sammenlignelige grupper i forskningsprojektet.

7.2 Udviklingen i deltageres fysiske og psykiske livskvalitet og stresssymptomer

Interventionsgruppen var tilstrækkelig stor til at kunne vise en signifikant udvikling i forhold til nogle af effektmålene, men det var ikke muligt at få svar på, om disse forbedringer, der blev fundet blandt deltagerne på Vildmandskurset, var større end de forbedringer, mændene i kontrolgruppen oplevede efter deltagelse i traditionel rehabilitering. Det gjaldt imidlertid ikke for den fysiske livskvalitet, hvor analyserne kunne vise en signifikant forskel mellem grupperne efter seks måneder.

Den signifikante forskel imellem interventionsgruppen og kontrolgruppen for den fysiske livskvalitet var på 1,42. Analyserne viste, at deltagerne i interventionsgruppen oplevede, at den fysiske livskvalitet steg efter ni uger og yderligere efter seks måneder, og effektstørrelsen (Cohens *d*) var hhv. lille og middel. Det tyder på, at den naturbaserede rehabilitering havde en positiv indflydelse på deltageres fysiske sundhed, og at denne forbedring var tydeligere og længerevarende end for de mænd, der deltog i rehabiliteringsforløb indendørs. Årsagen til denne positive effekt, som dog ikke var meget stor, kan med stor sandsynlighed tilskrives naturens gavnlige virkninger, som beskrevet i teorierne Biophilia, ART, SRT, SET og Økopsykologien, hvor naturen kan være med til at afslappe opmærksomheden og skabe mere ro og aktivere det parasympatiske nervesystemet hos deltagerne, så der bliver rum til at genopbygge deres kropslige sundhed (Ulrich, 1983, Kaplan, 1995; Li, 2012, 2018, 2019). I naturen er der også variationsmuligheder med gåture i forskellige tempi, i skiftende terræn og på varieret underlag samt naturlige forhindringer i form af træstubbe, store sten og nedfaldne grene, som kan inddrages til at skabe progression og tage højde for individuelle forskelle blandt deltagerne. Dette har muligvis også haft betydning for den positive effekt og skabt mulighed for en forbedring af deltageres kredsløb og fysiske styrke. Anden forskning peger også på, at bevægelse i naturen ikke nødvendigvis opleves som træning på samme måde som træning indendørs med mere traditionelle træningsmaskiner og træningsudstyr, og deltagerne derfor kan have tendens til at presse sig selv lidt mere i naturlige miljøer (Pellegrini, et al, 1998, Fjørtoft, 2001 Apaychev, et al, 2018). Deltageres fysiske livskvalitet blev også forbedret seks måneder efter, at Vildmandskurset blev afsluttet, hvilket tyder på, at deltagerne har kunnet fastholde de nye vaner om at bevæge sig og give kroppen ro i naturen, som de lærte under forløbet.

Analyserne viste, at deltagerne i interventionsgruppen også oplevede en signifikant forbedring af deres psykiske livskvalitet og et signifikant fald i deres stresssymptomer under Vildmandskurset. Udviklingen i den psykiske livskvalitet viste en lille effekt og i stress-symptomer en middel effekt. Ligesom med den fysiske livskvalitet, så blev forbedringerne målt ved Vildmandskursets afslutning, og seks måneder efter forløbet var afsluttet. Udviklingen var tydeligst i deltageres stress symptomer, hvor de oplevede et fald fra 20,38 ved baseline, som vurderes at være et moderat stressniveau til 14,7 ved seks måneders opfølgning, som ligger tæt på grænsen til det, der kan defineres om et lavt stressniveau (< 13). Det tyder på, at Vildmandskurset har

været med til at give deltagerne en pause væk fra hverdagens bekymringer og problemer, som var et af formålene med forløbet. Når ophold i naturen føles som det Kaplan og Kaplan kalder 'being away' (Kaplan, 1995), kan det forstærke naturens restituerende virkninger på den mentale sundhed. De positive effekter på deltagerne mentale trivsel tyder også på, at det er lykkedes på Vildmandskurset at finde naturlige støttemiljøer, der gav plads til den spontane opmærksomhed og aktiverede det parasympatiske nervesystem med en beroligende og afstressende virkning på deltagerne (Ulrich, 1983, Kaplan, 1995; Li, 2012, 2018, 2019; Corazon et al, 2019).

Kursets aktiviteter har med stor sandsynlighed været med til at understøtte naturens gavnlige virkninger fx ved at naturen er blevet åbnet op og gjort mere tilgængelig, der er skabt mulighed for oplevelser af fascination og af forbundenhed gennem fortællinger og narrative meditationer. Når de gavnlige effekter også ser ud til at fortsætte efter seks måneder, tyder det på, at naturen er blevet et aktivt sted, som deltagerne har lyst til og mulighed for at søge ud i på egen hånd for at lade op. Det stemmer overens med anden forskning i naturbaserede interventioner (Grahm, Stigsdotter, 2010; Pálsdóttir, Persson, Persson & Grahm, 2014).

At naturen også bruges af deltagerne efter Vildmandskurset er afsluttet ser ud til at kunne understøttes af resultaterne på PRS, da deltagerne også her oplevede en signifikant fremgang i forhold til deres interesse for naturen som et sted, hvor de kunne finde ro, opleve at komme væk fra hverdagen, og hvor deres fascination kunne vækkes. Naturen ser således ud til at være blevet en ny ressource for deltagerne, hvor de gennem egne erfaringer har oplevet at bruge naturen til restitution, fordybelse og meningsfulde oplevelser. Og en af fordelene ved naturen frem for rehabilitering indendørs er, at naturen er gratis, lettilgængelig og fleksibel, så det efterfølgende kan være lettere at integrere besøg i naturen i hverdagen, som kan øge chancerne for forankring af de nye vaner, deltagerne byggede undervejs i Vildmandskurset.

Effektstørrelserne i studiet var små til middelstore. I protokolartiklen var forventningen, at studiet ville vise en forbedring på ca. 20 % (Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahm, P., & Roessler, K. K., 2020), men analyserne viste mindre effektstørrelser end forventet. Spørgsmålet er imidlertid, om forbedringerne var store nok til at være klinisk relevante for deltagerne. Det er min vurdering, at de var klinisk relevante, særligt i forhold til deltagerne fysiske livskvalitet, hvor der blev målt en signifikant forskel mellem de to grupper, og i deltagerne stress-symptomer, hvor middelværdien faldt fra 20,38 ved kursets start til 14,70 efter seks måneder. Andre studier i naturbaserede interventioner er ofte af længere varighed og med større intensitet (Grahm, Stigsdotter, 2010; Pálsdóttir, Persson, Persson & Grahm, 2014). Mange af deltagerne på Vildmandskurset skulle fortsat leve med deres langvarige sygdom og med funktionsnedsættelser i varierende grad, efter at Vildmandskurset var afsluttet, og spørgsmålet er, om et rehabiliteringsforløb af længere varighed ville kunne have været gavnligt og medvirket til større forbedringer i deltagerne livskvalitet og sundhed.

Den særlige situation omkring COVID-19 det sidste år af forskningsstudiet kan også have påvirket resultaterne, særligt i forhold til deltagerne psykiske livskvalitet, da mange af deltagerne var ekstra bekymrede i den periode, og flere af dem var særligt sårbare på grund af deres helbredstilstand. De bekymringer, som COVID-19 forårsagede hos nogle af deltagerne, kan have haft betydning for deres svar i spørgeskemaerne.

7.3 Social livskvalitet og fællesskabet

Et centralt fokus på Vildmandskurset var fællesskabet, og den fjerde søjle i metoden havde til formål at styrke forbundenheden mellem deltagerne på kurset. Det var derfor en overraskelse, at der først kunne måles signifikante forbedringer i deltagerne sociale livskvalitet ved seks måneders opfølgning og ikke ved kursets afslutning, og at de justerede analyser ikke viste signifikante forbedringer på det sociale domæne på nogle af de to opfølgningstidspunkter.

En af årsagerne til den begrænsede effekt på deltagernes sociale livskvalitet kan eventuelt være, at det kræver længere tid end ni uger at opbygge sociale relationer og en følelse af at være forbundet i et fællesskab (Grahn, Pálsdóttir, Ottosson, Jonsdóttir, 2017; McCloskey, 2018; Pritchard, Richardson, Sheffield, McEwan, 2020; Ragonese, Shand, Barker, 2019; Zelenski, & Nisbet, 2014; Suttie, 2016; Crabtree, Tinker, & Glaser, 2018). Supportive Environment Theory (SET), som er udviklet på baggrund af forskning i naturbaserede interventioner i terapihaver, viser ligeledes, at deltagere, som var stressede og svækkede mentalt, havde brug for tid til at genopbygge krop og sind, inden de følte sig klar til at engagere sig i mere udadvendte aktiviteter og i sociale relationer (Sidenius, 2017; Bengtsson, Grahn, 2014). Den manglende effekt på deltagernes sociale livskvalitet ved kursets afslutning giver således anledning til refleksioner om, der kan være behov for at justere og tilpasse indholdet i Vildmandskursets fællesskabsøjle og evt. i kursets længde.

En anden forklaring på, at der ikke ses en tydeligere effekt i forhold til deltagernes sociale livskvalitet, kan muligvis være restriktionerne på grund af COVID-19, hvor deltagerne på nogle af holdene skulle bære mundbind og holde afstand. Restriktionerne kan i særlig grad have haft betydning for mulighederne for at opbygge et fællesskab mellem deltagerne på Vildmandskurset, da restriktionerne gjorde det sværere at gennemføre de sociale aktiviteter som leg, bål samtaler og samarbejdsøvelser, og besværliggjorde at få opbygget en fælles 'korpsånd', hvor deltagerne fik mulighed for at lære hinanden at kende. Situationen omkring COVID-19 betød også, at flere af deltagerne faldt fra undervejs i kurset i denne periode (marts 2020 - marts 2021), da flere af mændene var bekymrede til at blive smittet. Frafaldet har med stor sandsynlighed påvirket gruppedynamikken og oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

De statistiske analyser viste en mindre forbedring i deltagernes sociale livskvalitet fra baseline til seks måneders opfølgning. Der kan dog ikke konkluderes på resultaterne pga. for stor usikkerhed, men tendensen til øget social livskvalitet blandt deltagerne efter et halvt år kan sandsynligvis tilskrives den store tilslutning fra tidligere deltagere til de to Vildmandsforeninger. Det store antal aktive medlemmer i Vildmandsforeningerne kunne tyde på, at det er lykkedes for mændene at etablere et meningsfuldt fællesskab, som tidligere har manglet for denne målgruppe. Dette er imidlertid i denne undersøgelse ikke muligt at opgøre, hvor mange af deltagerne, der har svaret på alle tre spørgeskemaer, som også har valgt at melde sig ind i Vildmandsforeningerne. Det er en svaghed ved studiet.

Vildmandsforeningerne kan være et samlingspunkt, hvor mændene har mulighed for at mødes regelmæssigt og sammen kan fortsætte med nogle af NBMC-aktiviteterne fra Vildmandskurset samt opbygge et fællesskab og knytte venskaber. For nogle kan det være et rum, der giver mulighed for at tale med ligesindede og dele udfordringer af følelsesmæssig eller praktisk karakter, og for andre er det et 'fristed' væk fra hverdagen, hvor de mødes med de andre medlemmer uden store forpligtelser og med naturen som omdrejningspunkt.

Gennem egne observationer, som jeg vil beskrive som anekdotiske, har jeg erfaret, at medlemmerne i Vildmandsforeningerne har bygget en kultur op, hvor de er gode til at støtte hinanden på tværs af sociale skel. I foreningerne har de mulighed for at hjælpe hinanden med de kompetencer og ressourcer, de hver især har, hvilket kan have stor betydning for mændenes trivsel og oplevelse af mening i hverdagen. Den amerikansk-israelske sociologiprofessor, Aron Antonovsky, peger på betydningen af at føle tillid og støtte fra sit netværk for at have oplevelsen af sammenhæng i livet. Ifølge Antonovsky er følelsen af sammenhæng meget vigtig for vores mentale sundhed og vores evne til at mestre de udfordringer, vi står overfor (Antonovsky, 1979, 1987, 1996). Svage relationer kan derimod påvirke vores sundhed negativt, og undersøgelser viser, at oplevet ensomhed og svage sociale relationer øger risikoen for sygdom, kan gøre det sværere at overvinde sygdom samt kan medvirke til et øget brug af sundhedsvæsenet (Sundhedsstyrelsen, 2015).

Vildmandsforeningerne kan således blive et anker eller et holdepunkt for nogle mænd i en hverdag, som for mange er forandret, og også fx gennem pensionisttilværelsen. Naturen er forholdsvis let at mødes omkring, da vi alle har et forhold til den, og den ikke kræver forudgående træning i systemer og teknik som andre aktiviteter. Alligevel skyldes den brede opbakning til Vildmandsforeningerne sandsynligvis, at alle de tidligere

deltagere på Vildmandskurset har opbygget et fælles kodeks for, hvordan de er sammen i naturen. Således er strukturen og aktiviteterne genkendelige, så det er let for alle at være med.

I Irland har der fx været succes med at udvikle netværkstilbud, der er tilpasset til mænd, via 'Irish Men's Sheds Association', som er en non-profit-organisation, som har organiseret sundhedsfremmende mødesteder for mænd, og som også fungerer som udslusning fra offentlige tilbud (Crabtree, Tinker, & Glaser, 2018). Irish Men's Sheds Association har været med til at inspirere Forum for Mænds Sundhed i Danmark, som har udviklet og implementeret 'Mænds Mødesteder'. Mænds Mødesteder er fællesskaber for mænd, hvor mænd kan mødes om aktiviteter, de finder interessante. Det første Mænds Mødested blev etableret i 2015 for at styrke danske mænds sundhed og undgå at mænd dør unødigt tidligt. Netværket af Mænds Mødesteder i Danmark er non-profit og ikke-kommercielle mødesteder (Gurholt & Haukeland, 2020; Nielsen, 2019). Der er således en udvikling i gang, hvor der i stigende grad sættes fokus på mænds sundhed og deres behov for at være en del af meningsfulde fællesskaber.

7.4 Vildmandskurset som en kompleks intervention

Det naturbaserede rehabiliteringskursus 'Vildmandskurset' var udviklet som en kompleks intervention (Craig, et al., 2008; Hallberg, Richards, 2015). Kurset bestod overordnet af fire søjler med en lang række aktiviteter, der blev gennemført i udvalgte naturlige støttemiljøer. Formålet var at støtte deltagerne i at opleve større autonomi, opnå nye kompetencer samt få mulighed for at opleve forbundenhed indenfor fire dimensioner: 1. Naturen og alt levende, 2. Krop og sind, 3. Meningsfuldt fællesskab og 4. Fortiden og vore tidlige forfædre. Tesen var, at disse oplevelser, ville kunne have en positiv indvirkning på deltageres livskvalitet samt styrke deres fysiske, psykiske og sociale sundhed. Som beskrevet ovenfor, så viser forskningsstudiet positive resultater. Det er imidlertid ikke muligt at sige, *hvilke dele* af Vildmandskursets fire søjler eller delelementer, der i særlig grad har haft betydning for de effekter, der er blevet målt blandt deltagerne. Det ville kræve en dybdegående kvalitativ undersøgelse, hvor det var muligt at spørge ind til deltageres oplevelser og udbytte af kursets tilgang og forskellige aktiviteter.

Metoden var designet som en kompleks intervention for at kunne hjælpe mænd med mange forskellige sundhedsproblemer, og i den sammenhæng kan det have været en styrke, at kurset var baseret på en bio-psyko-social tilgang og stod på fire søjler med forskellige aktiviteter, da nogle delelementer med stor sandsynlighed har kunnet tale mere til nogle af deltagerne og andre delelementer mere til nogle andre.

Undersøgelsens resultater kan være med til at sandsynliggøre, at det gennem Vildmandskurset lykkedes at styrke deltageres autonomi og kompetencer samt at få dem til at forholde sig til deres indre livsmål, idet de positive effekter så ud til at fortsætte for deltagerne seks måneder efter Vildmandskurset var afsluttet. Det kunne være et tegn på, at flere af deltagerne er lykkedes med at få implementeret nogle af de nye aktiviteter og vaner i deres hverdag, efter kurset var afsluttet. Disse forandringer har med stor sandsynlighed krævet, at mændene skulle træffe reflekterede valg om at skabe meningsfulde forandringer, og at de har oplevet at have kompetencerne til at kunne føre forandringerne ud i livet. Interventionens kompleksitet med mange naturområder og aktiviteter kan have betydet, at der har været delelementer, som de fleste af deltagerne har kunnet finde en eller anden form for mening i at tage med videre i deres liv.

Interventionsgruppen oplevede signifikante forbedringer i både deres fysiske og psykiske sundhed, hvilket sandsynligvis også kan forklares med interventionens kompleksitet, og at tilgangen og bredden i aktiviteterne inden for de fire søjler har indvirket både på deltageres kropslige og mentale trivsel, uanset om deres primære sundhedsudfordring har været af fysisk eller psykisk karakter. Undersøgelser viser, at kropsligt velvære kan styrke den psykiske trivsel og omvendt, så en helhedsorienteret tilgang med udgangspunkt i en bio-psyko-social model, kan være med til at skabe positive synergier (Maribo, Melchiorson, Rubak, Jespersen, Nielsen, 2014; Vetere, 2007). Undersøgelser viser også, at der fortsat er et stort behov for at samtænke fysisk og psykisk sundhed i mødet med patienterne i det danske sundhedsvæsen, hvilket kan være en strukturel udfordring på grund af sundhedsvæsenets høje specialiseringsgrad og den traditionelle opdeling mellem psykiatri og somatik (Maribo, Melchiorson, Rubak, Jespersen, Nielsen, 2014; Vetere, 2007).

De mange forskellige delelementer i Vildmandskurset gav også kursuslederne større mulighed for at kunne rumme og give plads til individuelle forskelle i gruppen og sikre progression undervejs i forløbet, idet der løbende kunne bygges nye elementer på. Flexibiliteten i metoden har også gjort det muligt løbende at tilpasse aktiviteter til årstider og vejrforhold. Metodens fleksibilitet var imidlertid også nogle gange en ulempe, da det stillede utrolig store krav til kursusledernes kompetencer og evner til at aflæse gruppens behov og tilpasse aktiviteter til skiftende naturområder og praktiske forhold. Det er selvfølgelig også en kilde til bias i denne form for undersøgelse, da deltagerne på de forskellige Vildmandskurser i forskningsstudiet ikke har været igennem helt den samme intervention. Det vil imidlertid ofte være sådan i praksisnær forskning, men variationer i naturen og vejrforhold tilfører studiet en ekstra grad af uforudsigelighed og manglende kontrollerbarhed.

7.5 Naturens anvendelighed i rehabiliteringsforløb for mænd

På baggrund af studiet ser det ud som om, naturen kan være en virkningsfuld ramme omkring rehabilitering for mænd, idet erfaringerne i forskningsprojektet har vist, at de i højere grad 'takker ja' til tilbuddet sammenlignet med sundhedshusenes andre rehabiliteringsforløb. Det tyder på, at naturen kan noget særligt i forhold til målgruppen. Det ser også ud til, at Vildmandskurset har været i stand til at tiltale mænd med forskellige socioøkonomiske baggrunde. Således viste analyserne, at deltagerne i Vildmandskurset var mænd i alderen 28-75 år, og både mænd med ingen, kort og lang uddannelse. Både håndværkere, ingeniører, direktører, lærere, tømrere, maskinmestre, kokke og ufaglærte arbejdere deltog i Vildmandskurset sammen med mænd, der var arbejdsløse i kortere eller længere tid og mænd, der var gået på pension. Det tyder på, at naturbaseret rehabilitering kan tiltale mænd bredt set, og det understøttes af, at undersøgelser viser, at naturlige miljøer kan nedtone sociale skel, få os til at føle os mere lige og skabe en følelse af genkendelighed i hinanden (Kotera, Richardson og Sheffield, 2020; Li, 2019).

Den brede tilslutning, som Vildmandskurset har haft fra mænd i Svendborg og Faaborg-Midtfyn, kan også være med til at pege på betydningen af, at rehabiliteringsforløb og kommunikationen omkring forløb i højere grad designes med udgangspunkt i viden om mænd og deres særlige præferencer. En review-undersøgelse fra 2017 undersøgte kønssensitive mentale sundhedsfremmeprogrammer, og den viste, at nogle interventioner havde succes med at nå flere mænd, hvis de var skræddersyede til mændenes behov og var bevidste om ordvalg i kommunikationen til målgruppen (Seaton, Bottorff, Jones-Bricker, Oliffe, DeLeenheer, Medhurst, 2017). Naturen er velkendt og kan tilbyde en pause uden krav og forventninger. Naturen kan også opleves som et neutralt sted, hvor deltagerne i mindre grad end i andre sundhedstilbud bliver mindet om, at de er syge (Seaton, et al., 2017, Roessler, K. K., Høegmark, S., Eichberg, H., & Robering, K. (2018).

Gennem egne usystematiske observationer på Vildmandskurset, oplevede jeg, at de mænd, der deltog i Vildmandskurset, generelt virkede til at føle sig godt tilpas ved mødet med hinanden i naturen. Det virkede som om, at naturen var en mere uformel ramme, end det ofte kan være muligt at skabe indendørs, som forskning også peger på (Poulsen, 2015). De første par gange på kurset kunne en stor del af deltagerne imidlertid godt være skeptiske og gå og brokke sig lidt. Selvom kurset hedder 'Vildmandskurset', og der er fortællinger om, hvordan vores forfædre har overlevet i naturen og praktiske friluft aktiviteter, som taler mere til nogle maskuline eller hårde værdier, så er hovedparten af kurset bygget op omkring mere bløde værdier og aktiviteter som narrative meditationer, bålsnakke og sanseøvelser. Disse aktiviteter var uvante for de fleste af mændene på Vildmandskurset. Mange mænd er vant til at skulle 'gøre' og griber ofte til fysiske aktiviteter (Will, 2019; Madsen, 2015), men på Vildmandskurset skulle de også øve sig i bare at 'være', så de fik mulighed for at opleve og mærke, hvordan rolige aktiviteter, kunne støtte dem til større balance i krop og sind. Efterhånden som kurset skred frem, og alle med mere eller mindre modvillige gennemførte øvelserne, erfarede jeg imidlertid også, at det blev lettere for mændene at slippe deres forbehold og give sig hen til øvelserne. Dette er imidlertid blot usystematiske observationer, men de understøttes af den feedback, jeg løbende har fået fra målgruppen under udviklingen af kurset, ligesom de bekræftes af de to interview med tidligere deltagere i artiklen om det kvalitative pilotstudie (Roessler, 2018). Andre studier peger på samme tendenser (Poulsen, 2015, 2017; Derrien, Cerveny, Havlick, 2020).

Vildmandskurset var skræddersyet til mænd og var kun for mænd. Denne undersøgelse kan ikke belyse, hvilken betydning dette har haft, og hvor vigtig denne faktor har været i mændenes beslutning om at deltage i forløbet. Det ser imidlertid ud til, at det ikke har skræmt mændene væk, at grupperne kun var for mænd, og mange af de tidligere deltagere har efterfølgende valgt at blive medlem af en af de to Vildmandsforeninger, hvilket kunne tyde på at et fællesskab alene baseret på samvær med andre mænd kan give mening for nogle. Det er imidlertid ikke til at sige, om lige så mange mænd ville have haft lyst til at deltage i det naturbaserede rehabiliteringsforløb, hvis forløbet havde været med deltagere fra begge køn. Metoden på Vildmandskurset ville med stor sandsynlighed også kunne have haft en positiv effekt på kvinder, men fordelene ved, at der kun var mænd til stede, var sandsynligvis, at mændene i højere grad kunne give plads til øvelserne og aktiviteterne, uden at de behøvede at tænke på, hvordan de fremstod, og samtidig gjorde det lettere at komme ind på udfordringer, som kan være særligt sårbare for mænd fx i forhold til parforhold og seksualitet (Madsen, 2015; Poulsen, 2015, 2017; Ragonese, Barker, 2019; Smith, Watkins, Griffit, 2020). Det understøttes af erfaringer fra andre undersøgelser om forløb kun for mænd (Sørensen, Jørgensen, Rasmussen, & Zeuthen, 2019). Det ville imidlertid være interessant at afdække mændenes oplevelser og holdninger til rene mandegrupper i et fremtidigt kvalitativt studie blandt deltagere på Vildmandskurset.

7.6 Naturbaseret rehabilitering i en heterogen gruppe af mænd med forskellige diagnoser

Vildmandskurset adskiller sig fra andre rehabiliteringsforløb ved at foregå i naturen, og ved at grupperne var heterogent sammensat. Det betød, at deltagernes symptomer kunne variere i sværhedsgrad, og at nogle af deltagerne overvejende var præget af fysiske begrænsninger, mens andre deltagere hovedsageligt oplevede begrænsninger af psykisk karakter. På trods af disse forskelligheder i gruppen, ser det ud som om, deltagerne fik et positivt udbytte med fra deres deltagelse i Vildmandskurset. Det er muligt, at den målte effekt i dette studie kunne have været større, hvis grupperne havde været mere homogene, og det dermed havde været muligt at fokusere mere på specifikke udfordringer inden for mere snævre sygdomsdiagnoser. Det er også muligt at de forskellige funktionsniveauer i den heterogene gruppe har haft betydning for resultaterne, da deltagernes udgangspunkt kan have været meget forskellige. Nogle har haft høj grad af stress symptomer mens andre i stedet har haft dårlig fysisk livskvalitet, og udgangspunktet har betydning for udviklingen i effektmålene, så resultater baseret på en mere homogen gruppe ville sandsynligvis være lettere af fortolke og vurdere.

Rehabilitering i naturen ser ud til at kunne fungere i en gruppe af deltagere med mange forskellige diagnoser, hvilket sandsynligvis skyldes, at der er langt flere variationsmuligheder i tilrettelæggelsen af aktiviteter i naturlige miljøer. Et systematisk review om skovbadning 'Shinrin yoku', som i overvejende grad kan sammenlignes med de aktiviteter, der udføres på Vildmandskurset, viser, at naturbaserede interventioner kan være en fordel for heterogene grupper, da man kan differentiere og tilpasse aktiviteterne til den enkelte deltagers fysiske og mentale trykzone samtidig med, at der etableres en fælles referenceramme (Kotera, Richardson, & Sheffield, 2020).

Med så mange helbredsudfordringer samlet i samme gruppe, var der i Vildmandskurset ikke meget plads til de enkelte deltagers sygdomme og sygdomsforløb. Det var et bevidst valg, som også var blevet ønsket af mændene undervejs i udviklingsprocessen (afsnit 3.2). I stedet var det den enkeltes og fællesskabets ressourcer og oplevelsen af at lære og erfare sammen med andre ligesindede, der blev omdrejningspunktet for kurset. Gennem egne erfaringer som kursusleder og ved usystematiske observationer under hovedstudiet oplevede jeg også, at forskellene i deltagernes funktionsniveau ofte kom til at betyde, at mændene var gode til at hjælpe og støtte hinanden. De kunne fx tage hinanden under armen i ujævnt terræn, der krævede lidt ekstra støtte eller sammen danne en menneskekæde op ad en bakke, så de deltagere, der var mest udfordret på deres balance, også kunne komme med op på toppen. Andre deltagere bragte deres ressourcer i spil ved at hjælpe med at tænde bål, dele viden om forskellige trætyper eller genkendelse fuglestemmer. Undersøgelser peger også på, at naturen kan være en positiv ramme i forhold til at bringe menneskers

forskellige kompetencer og ressourcer i spil (Dineen-Griffin, Garcia-Cardenas, Williams, & Benrimoj, 2019; Post, 2011; Zemore & Pagano, 2008). I en nyere artikel baseret på en analyse af offentlige sundhedstilbud i Danmark efterspørger sundhedsinnovator, Peter Thybo, flere sundhedstilbud, der sætter mennesket før diagnosen. Pointen er, at det er vigtigt, at diagnosen ikke kommer til at skygge for selve mennesket, så væsentlige udviklingspotentialer overses i processen (Peter Thybo, 2016; P. Thybo, 2019).

Selvom fokus på rehabiliteringsforløbet blev flyttet væk fra deltagernes specifikke diagnoser, var det dog yderst vigtigt, at den sundhedsfaglige kursusleder havde en høj faglighed og en stor indsigt i de forskellige sygdomsdiagnoser. En udfordring ved heterogene grupper kan være, at der er mange forskellige hensyn at tage højde for i planlægningen fx i forhold til fysiske funktionsnedsættelser samt mulige angst- og stressreaktioner. Det kræver derfor også ekstra grundige overvejelser ved udvælgelsen af naturmiljøer til kurset, idet en smuk udsigt for nogle kan virke stressende på andre. På den måde havde kursuslederne et stort ansvar for at sikre, at alle hensyn af både fysisk og følelsesmæssig karakter blev tilgodeset i den heterogene gruppe, og det var en noget større opgave, end hvis gruppen havde været mere homogent sammensat.

Erfaringerne viste også, at kursuslederne havde en stor opgave i at koordinere forløbene med forskellige samarbejdspartnere, som var involveret i de enkelte deltageres sager (fx praktiserende læge, jobcenter, fagforening, patientforening, arbejdsplads m.fl.), hvilket også kan være en større udfordring som ansvarlig for et rehabiliteringsforløb baseret på heterogene grupper, da der fx er langt flere patientforeninger inde i billedet (Hjortbak, Bangshaab, Johansen, & Lund, 2011).

7.7 Livskvalitet og mening

Undersøgelser viser, at alvorlige helbredsproblemer kan føre til, at livet mister noget af sin mening, da man ikke på samme måde som tidligere føler, at man kan bidrage i familien og i samfundet (Ragonese & Barker, 2019). Et væsentligt formål med Vildmandskurset var derfor at øge deltagernes subjektive følelse af livskvalitet og af mening. I WHOQOL-BREF bliver der indenfor det psykologiske domæne spurgt til, i hvilken grad deltagerne nyder livet, og i hvilken grad de opfatter deres liv som meningsfyldt. De positive forbedringer i deltagernes psykiske livskvalitet kan derfor bl.a. handle om, at deltagerne har fundet en ny form for mening i forbindelse med deres deltagelse på Vildmandskurset.

Den positive fremgang i deltagernes psykologiske livskvalitet, kan muligvis for nogle mænds vedkommende handle om, at de oplevede en følelse af forbundenhed med naturen, som de oplevede som meningsfuld. Ifølge Biophilia er mennesket skabt til at leve i tæt samspil med naturen, og ved at genskabe kontakten til naturen kan vi opleve større eksistentiel mening (Suttie, 2016; Piff, et al., 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009). Ophold i naturen kan også ifølge den schweiziske psykiater, Medard Boss, øge vores opmærksomhed på vigtigheden af at søge efter egne eksistentielle grundværdier, som er betydningsfulde for vores sundhed og vores velbefindende. Ved at gøre vores eksistentielle grundværdier og indre livsmål op, bliver det muligt for os at leve livet mere bevidst og med større mening og selvbestemmelse (Boss, 1973).

Undersøgelser viser også, at en tættere forbindelse til naturen kan give en følelse af at være en del af noget større, som også kan være med til at tilføre livet mening. På den måde kan egne problemer komme til at virke mindre, og der kan blive plads til selvforglemmelse for et øjeblik (Louv, 2008, 2012, 2019; Mäcklin, 2021). Naturen kan på den måde være med til at øge oplevelsen af sammenhæng, og ifølge professor i medicinsk sociologi, Aron Antonovsky, er oplevelsen af sammenhæng vigtig for vores mentale sundhed og vores tillid til, at vi selv kan håndtere og komme godt igennem livskriser (Antonovsky, 1996).

I naturen er det muligt at opleve følelser af fascination og ærefrygt i forbindelse med smukke og storslåede naturoplevelser, som kan bevirke, at man glemmer sig selv og er fuldt til stede her og nu. Det kan også styrke følelsen af mening (Humberstone, 2015; Jordan, 2014; Jordan & Hinds, 2016). Og som Økopsykologien peger på, kan indsigt i og en fornemmelse for naturens livsystemer, rytmer og foranderlighed betyde, at man kan spejle sig i og føle sig genkendt i naturen og opleve følelser af taknemmelighed (Kashdan & Nezlek, 2012).

Resonans har også betydning for vores livskvalitet. Ifølge sociologen, Hartmut Rosa, kan naturen og fællesskaber give os mulighed for at opleve øjeblikke med resonans, hvor vi berøres, og oplever en følelse af mening. Disse oplevelser, beskriver han som vigtige i det senmoderne liv, som ofte kan være præget af det modsatte – nemlig travlhed, fremmedgørelse og tomhed (Rosa, 2014; Suttie, 2016; Piff, et al., 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009). Mændene på Vildmandskurset har på grund af sygdom mistet en del af kontrollen med livet og i sådanne situationer, beskriver Rosa, kan være med til at gøre os mere åbne og lyttende i forhold til resonante møder med naturen, hinanden og os selv, så det er muligt at lade sig påvirke og måske ad den vej finde ny mening i livet (Rosa, 2019).

Det vil kræve en kvalitativ undersøgelse med interview med deltagerne på Vildmandskurset at afdække, i hvilken grad den forbedrede livskvalitet, der blev målt blandt mændene på Vildmandskurset, var forbundet med en øget følelse af mening, håb, taknemmelighed m.v. og hvilke delelementer på kurset, der eventuelt havde særlig betydning i den sammenhæng.

7.8 Implementerbarhed af naturbaseret rehabilitering for mænd i kommunalt regi

Implementering af det naturbaserede rehabiliteringsforløb blev i første omgang afprøvet i mindre skala i pilotstudiet i Svendborg Kommune og siden hen i større skala i hovedstudiet med deltagelse af både Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune med henblik på at vurdere, om Vildmandskurset havde potentiale til at blive implementeret mere bredt i det kommunale sundhedsvæsen i Danmark. Erfaringerne viste at implementeringen var lettere i Faaborg-Midtfyn Kommune, da den grundlæggende fastlæggelse af struktur og indhold samt kommunikation omkring metoden allerede var blevet afprøvet i Svendborg Kommune. Forskningsstudiet længde over knap tre år gav også gode muligheder for at få Vildmandskurset tænkt ind i rammerne og kulturen i sundhedshusene. Både Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune har på baggrund af erfaringerne valgt at implementere Vildmandskurset som et fast tilbud i sundhedshusene.

Årsagen til, at de to kommuner valgte at implementere Vildmandskurset var primært, at det var lykkedes at få langt flere mænd til at deltage i rehabiliteringsforløb. Vildmandskurset havde som tidligere nævnt ventelister i lange perioder og rekrutteringen gik let, da først de henvisende parter lærte tilbuddet at kende. Derudover viste både pilotstudiet og hovedstudiet, at mændene oplevede en forbedring i deres livskvalitet og sundhed, som også er af væsentlig betydning for valg af metode i kommunalt regi, som prioriterer vidensbaserede sundhedsfremmende metoder (Hjortbak, Bangshaab, Johansen, & Lund, 2011).

Samtidig var forløbets længde og omfang med ni uger á tre timers varighed sammenligneligt med andre rehabiliteringsforløb i kommunerne, så det på den måde ikke var for personalemæssigt ressourcetungt at implementere. Et rehabiliteringsforløb i naturen vil imidlertid altid kræve lidt ekstra arbejdstid på hver kursusgang til transport for kursuslederne og klargøring og oprydning på naturlokationerne, som ikke ville være nødvendig ved indendørs rehabiliteringsforløb. Erfaringerne viste også at vejret kan byde på uforudsete overraskelser, og det kan i perioder være udfordrende at gennemføre rehabilitering i naturen året rundt, da vejret kan være både vådt, koldt, blæsende og barskt. Det var hele tiden vigtigt at sikre, at deltagerne ikke blev kolde og våde, og det stillede høje krav til kursuslederne om at være omstillingsparate. Den ekstra tid og fleksibilitet forbundet med rehabiliteringsforløbet har også vist sig at være vigtig at tænke med ind i fremtidig implementering. Vildmandskursets længde har vist sig at passe godt til sundhedshusets rammer, men resultaterne af dette studie viser effektstørrelserne af lille til middel størrelse og spørgsmålet er, om en udvidelse af forløbet ville kunne bidrage med bedre effekter.

Tilbuddet var udviklet til en heterogen gruppe af mænd, og det har sandsynligvis gjort det lettere for de to kommuner løbende at starte nye hold, da rekrutteringsgrundlaget har været bredere, end hvis der skulle rekrutteres mere diagnosespecifikt. Samtidig kan tilbud til heterogene grupper være en måde at imødekomme den forventede stigning i multisygdomme i befolkningen, som undersøgelser peger på, da kommunerne på den måde vil få mulighed for at tilbyde rehabiliteringsforløb, der tager højde for det hele billede og borgernes udfordringer på tværs af forskellige sygdomme (Moen, Drageset, Eide, Klokkeud,

Gjesdal, 2017; Armstrong, Zhu, Hirdes, & Stolee, 2012; Kiekens, Meyer, Gimigliano, Baffone, & Gutenbrunner, 2016).

Erfaringerne fra implementeringsprocessen viste ligeledes, at det var vigtigt at bruge tid på at informere praktiserende læger, jobcentre og andre henvisende parter om særlige helbredsproblemer blandt mænd og om de barrierer, mænd kan opleve, i forhold til deltagelse i rehabilitering samt om rehabiliteringsforløbets indhold.

Vildmandskurserne er blevet ledet af to mandlige kursusledere – en intern medarbejder med en sundhedsfaglig baggrund og en ekstern medarbejder med naturfaglig baggrund. Alle medarbejderne er blevet uddannet og sidemandsoplært i NBMC-metoden. Det var ikke et problem i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune, men det kan muligvis være en barriere for andre sundhedshuse at have en ekstern medarbejder med en anden faglighed tilknyttet. I hovedstudiet var der lidt udskiftning blandt kursuslederne undervejs, som krævede ekstra tid til uddannelse og oplæring af vikarer. Et kommunalt rehabiliteringsforløb, som kræver, at medarbejderne får en særlig tillægsuddannelse eller sidemandsoplæring, før de kan lede kurset, kan også være en implementeringsbarriere, idet kommunerne bliver mere sårbare overfor aflyste hold i tilfælde af sygdom, barsel eller opsigelser blandt medarbejderne.

I både Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune var det muligt at finde fem forskellige naturområder til afvikling af Vildmandskurset, som var forholdsvis rolige og uden menneskeskabt støj. Vildmandskurset var tilrettelagt og tilpasset til naturtyper, som er typiske for dansk natur, så det er let at gennemføre kurset andre steder i landet, og lokale variationer i naturen ville blot kunne tilføre forløbet ekstra kvaliteter. I Danmark, hvor der ikke er så meget 'uberørt' natur, kan det imidlertid være en udfordring i alle kommuner at finde fem naturlige støttemiljøer med ro og uden for meget menneskelig aktivitet. I disse kommuner med fx tættere bebyggelse, vil det sandsynligvis være nødvendigt til at reducere i ambitionsniveauet og vælge et mindre antal naturområder at afholde kurset i.

Det er ofte en udfordring i sundhedsvæsenet at få borgere til at fastholde nye sunde vaner efter deltagelse i et rehabiliteringsforløb, og her kan brobygning til foreningslivet og civilsamfundet være et virkningsfuldt strukturelt tiltag (Larsen, Ottesen, & Hansen, 2020; Crabtree, Tinker, & Glaser, 2018; Ahl, Hedegaard, & Golding, 2017). Erfaringer viser, at deltagelse i et forpligtende netværk, der laver aktiviteter sammen, kan gøre det lettere at opretholde nye vaner (Ahl, Hedegaard, & Golding, 2017; Lefkowich & Richardson, 2018; McGrath, Murphy, & Richardson, 2021). I Svendborg og Faaborg-Midtfyn lykkedes det at få oprettet Vildmandsforeninger, som er drevet af tidligere deltagere fra Vildmandskurset. Opstarten af den første Vildmandsforening i Svendborg Kommune var svær, og det krævede en del personlige interessedimer og ildsjæle at få etableret og stiftet foreningen. Etableringen af Vildmandsforeningen i Faaborg-Midtfyn Kommune gik imidlertid meget lettere, da der allerede var skabt en struktur og udformet en formålsparagraf for Vildmandsforeningen i Svendborg, som kommunen kunne læne sig op ad. De to Vildmandsforeninger får begge støtte fra de to kommuner gennem §18-midler.

Der er i 2020 blevet gennemført et litteratur-review, som sammenligner national og international forskning med erfaringer og empiri i forhold til brobygning mellem kommunale indsatser og overgangen til foreningslivet i 40 danske kommuner (Larsen, Ottesen, & Hansen, 2020). Undersøgelsen viste, at understøttelse i overgangen for deltagerne fra det kommunale tilbud til foreningen baseret på en konkret metode kan være med til at fastholde deltagerne i overgangsprocessen, og sikre at flere bliver en del af foreningen efterfølgende. Et tæt samarbejde mellem kommunen og foreningen fremhæves ligeledes som vigtigt. Der må ikke være for stor afstand mellem kommunen og foreningen, men deltagerne må gerne opleve det som en flydende overgang fra det ene til det andet (Larsen, Ottesen, & Hansen, 2020). Det ligger i tråd med erfaringerne fra Vildmandskurserne og udslusningen til Vildmandsforeningerne. Rekrutteringen til Vildmandsforeningerne skete på den sidste dag på Vildmandskurset, hvor en tidligere deltager fra Vildmandskurset og medlem af Vildmandsforeningen var med og fortalte om deres egne erfaringer og om aktiviteterne i Vildmandsforeningen samt inviterede deltagerne i gruppen med over i foreningen. Det kan

være med til at skabe en tryghed for deltagerne i Vildmandskurset, at de møder medlemmer fra foreningen og har mulighed for at stille spørgsmål og få en uformel snak om foreningens aktiviteter og det fællesskab, foreningen kan tilbyde.

Vildmandsforeningerne har potentiale til at danne rum for et langvarigt fællesskab mellem de tidligere deltagere på Vildmandskurset, og brobygning til sociale fællesskaber som disse kan for kommunerne have et forebyggende sigte. Stærke fællesskaber kan virke som en buffer i forbindelse med de livskriser og svære livsomstændigheder, mændene måtte møde, og hvor der kan være risiko for at opleve stress og ensomhed (Larsen, Ottesen, & Hansen, 2020; Suttie, 2016; Piff, et al., 2015).

I forbindelse med at Svend Aage Madsen i 2014 publicerede sin rapport om, at mænd dør før kvinder (Madsen, 2014, 2015), satte flere kommuner gang i en proces, der havde til formål at identificere nye sundhedstilbud, der kunne støtte mænd til bedre sundhed og livskvalitet. Udvalgte kommuner prioriterede ligesom Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune at udforske naturbaseret rehabilitering som en metode til at nå flere mænd. Silkeborg Kommune har bl.a. udviklet 'Naturkræfter', som er et forløb til mænd med kræft, hvor deltagerne bl.a. laver skovarbejde og har samtaler rundt om bålet. Naturkræfter har ligesom Vildmandskurset haft stor tilslutning blandt mændene (Evalueringsrapport, 2019). Forum for Mænds Sundhed har lavet en evaluering af forløb i naturen for mænd, som er blevet forankret i forskellige kommuner (Nielsen, 2019). Der er ikke tale om forløb med egentlige øvelser til restitution i naturen, men nye måder at bruge naturen som et mødested for mænd. Deres evaluering viser positiv feedback fra deltagerne. I Københavns Kommune er der gennemført et naturbaseret stressforløb for mænd i bynær natur baseret på 'Åben og Rolig'-metoden. Evalueringen af forløbet viser positive effekter, og mændene giver udtryk for positive oplevelser med ophold i naturen (Sørensen, Jørgensen, Rasmussen, & Zeuthen, 2019). Der er således flere erfaringer med afprøvning og implementering af naturbaserede interventioner i kommunalt regi, som ser ud til at kunne hjælpe mænd og støtte dem til bedre fysisk og mental sundhed.

7.9 Metodiske styrker og svagheder

Dette ph.d.-projekt var tilrettelagt som et kvantitativt studium bestående af et mindre pilotstudie designet som et quasi-eksperiment, som ikke inkluderede en kontrolgruppe (Hallberg & Eno, 2015), og et større hovedstudium designet som et matchet-kontrolleret studium med en interventionsgruppe og en kontrolgruppe.

I forskningsstudiet lykkedes det at få afprøvet implementerbarheden af et naturbaseret rehabiliteringsforløb i to kommuner. Erfaringerne viste at implementeringen af rehabiliteringsforløbet var lettere i Faaborg-Midtfyn Kommune, da de grundlæggende strukturelle rammer, indholdet i metoden og kommunikationen om forløbet var blevet afprøvet og tilpasset i Svendborg Kommune. Forskningsstudiets længde, der skrakte sig over knap tre år, gav gode muligheder for at vurdere implementerbarheden af Vildmandskurset, da forløbet kunne nå at blive integreret som en del af de strukturelle rammer og kulturen i sundhedshusene. Samtidig lykkedes det at få indsamlet tilstrækkelig mange besvarelser på spørgeskemaerne fra interventionsgruppen ved de tre målinger til, at analyserne viste signifikante resultater. Forskningsstudiet blev gennemført med 114 mænd, som er et forholdvist stort antal deltagere i interventionsgruppen, samtidig er forskningen sket tæt på praksis i en travl kommunal hverdag, og det betyder, at forskningsstudiet kan siges at have en forholdvis høj overførbarehed, og at andre kommuner må kunne forvente at kunne opnå nogenlunde samme resultater ved lokal implementering af metoden.

Der er imidlertid en række svagheder og usikkerheder forbundet med dette forskningsstudium. Der har været tale om praksisnær forskning, hvor Vildmandskurset blev tilbudt til målgruppen og formidlet gennem henvisende parter på lige fod med andre rehabiliteringstilbud i sundhedshusene i Svendborg Kommune og Faaborg-Midtfyn Kommune, og det har haft betydning for de metodiske valg, der er blevet foretaget. Randomisering af målgrupperne ville have været svært at gennemføre i praksis, da kontrolgruppen deltog i flere forskellige traditionelle rehabiliteringsforløb, og det kan være svært at afholde deltagere fra deltagelse

i et nyt kommunalt forløb. Det var medarbejdere i sundhedshusene, der stod for at rekruttere mænd til interventionsgruppen og kontrolgruppen, og i et forskningsprojekt over knap tre år og i en travl hverdag, er der risiko for, at medarbejdernes fokus flytter sig undervejs, så forskningsprojektet mister opmærksomhed. Rekrutteringen til Vildmandskurset viste sig ikke at blive et problem, da mange mænd var interesserede i at deltage og der opstod ventelister, men det var langt sværere at finde en kontrolgruppe, der matchede interventionsgruppen. De mange sundhedsproblemer i interventionsgruppen gjorde det også svært at designe en kontrolgruppe, der sociodemografisk og helbredsmæssigt lignede deltagerne i interventionsgruppen. Motivationen for at deltage var sandsynligvis også mindre i kontrolgruppen, hvilket også kan være en af grundene til, at kontrolgruppen blev markant mindre end interventionsgruppen. Samtidig var det forventeligt, at deltagerne, der valgte at være med i kontrolgruppen havde et større overskud, og analyserne viste, at kontrolgruppen havde et bedre fysisk og mentalt helbred ved baseline.

Derudover spillede COVID-19 en stor rolle for det sidste års tid af forskningsprojektet (marts 2020-marts 2021) med perioder med nedlukning af sundhedshusene, og justeringer i rehabiliteringsforløbet på grund af myndighedernes restriktioner virkede ind på rekrutteringen af deltagere og antallet af besvarelser. COVID-19 kan også have betydning for resultaterne i studiet, da deltagerne i denne periode ikke fik mulighed for at deltage i Vildmandskurset på de rette præmisser, men var nødt til bl.a. at bære mundbind og holde afstand. Derudover kan situationen omkring COVID-19 have betydet, at flere af deltagerne i interventions- og kontrolgruppen var mere bekymrede for at blive syge, hvilket kan have påvirket deres besvarelser særligt i forhold til oplevede stresssymptomer og deres psykiske livskvalitet.

Der var lidt udskiftning blandt kursuslederne i løbet af forskningsprojektet, som kan have fået betydning for interventionen, da det tager tid for en ny kursusleder at komme godt ind i en ny metode. Samtidig var der naturlige variationer i interventionen på grund af forskellige årstider og skiftende vejrforhold, som ikke var kontrollerbare, og der skulle tages hensyn til forskellige funktionsniveauer i grupperne, som har betydet, at det ikke er helt samme intervention alle deltagere i studiet har været igennem. Det er en svaghed ved studiet.

Generelt var det svært at få deltagere til at svare på det store spørgeskemabatteri, som lå til grund for undersøgelsen, og flere udtrykte uklarhed om meningen med spørgsmålene. Dette gjorde sig gældende for både interventionsgruppen og kontrolgruppen, og det krævede en stor indsats og koordinering fra de to projektledere i sundhedshusene at få svarene hentet ind, ligesom dette kan være en kilde til bias i studiet. Det kunne være optimalt at finde en anden måde at indsamle data på, som ikke var nær så krævende.

Derudover kan der være en overvejelse om, hvorvidt det var de rette spørgeskemaer, der var blevet udvalgt til undersøgelsen, og om de var i stand til at belyse de forandringer og nuancer, som var formålet med den komplekse intervention bag Vildmandskurset. Det kunne være interessant at genoverveje dataindsamlingsmetoderne i et fremtidigt studium. Derudover ville en undersøgelse af årsagerne til deltagernes frafald undervejs gennem en egentlig frafaldsanalyse være interessant og ville kunne bibringe vigtig viden om rehabiliteringsforløbet.

Med dette forskningsstudie har det været muligt at nå en stor målgruppe, men en svaghed ved studiet, har været, at der ikke har været mulighed for uddybelse og nuancering, og at det kan være svært at bestemme kausaliteten, dvs. hvorvidt det er deltagelsen på Vildmandskurset, der har ledt til de målte effekter. Samtidig ville det have været interessant at afdække, hvilke delelementer i den komplekse intervention bag rehabiliteringsforløbet, der i særlig grad har haft betydning for mændenes oplevelser.

I en ny undersøgelse kunne det være en fordel med et forskningsdesign baseret på både kvalitative og kvantitative metoder, så det ville blive muligt at få indsigt i, hvorfor tilbuddet tiltaler mændene, og hvilket udbytte de har fået af Vildmandskurset. Og i et nyt kvantitativt studium ville det være optimalt med et forskningsdesign baseret på en form for randomisering af grupperne med ventegrupper til Vildmandskurset. Det ville kunne være med til at sikre større sammenlignelighed mellem interventions- og kontrolgruppen.

8. Konklusion

Denne afhandling har søgt at undersøge, om naturbaseret rehabilitering kan forbedre mænds fysiske, psykiske og sociale livskvalitet, sænke deres stress symptomer og styrke deres opfattelse af naturen som et rum for restitution. Derudover blev det undersøgt, om det naturbaserede Vildmandskursus var implementerbart i kommunalt regi.

På baggrund af studiet, ser naturen ud til at være velegnet som ramme om et rehabiliteringstilbud til en heterogen gruppe af mænd med forskellige sundhedsproblemer. I undersøgelsen, var mændene lettere at rekruttere til Vildmandskurset end forventet, og det resulterede i, at der ad flere omgange var venteliste til at komme på Vildmandskursus.

I forskningsstudiet lykkedes det ikke at finde en kontrolgruppe, som var tilstrækkelig sammenlignelig med interventionsgruppen. Det er derfor ikke muligt at konkludere, om Vildmandskurset havde en større effekt på deltageres livskvalitet og stress-symptomer end for de mænd, der deltog i traditionel rehabilitering. Data viste imidlertid, at deltagerne i interventionsgruppen generelt havde en dårligere livskvalitet og sundhedstilstand end deltagerne i kontrolgruppen ved starten af undersøgelsen, og at interventionsgruppen endte med et bedre eller tilsvarende resultat som kontrolgruppen på alle effektmål et halvt år efter interventionen. Der blev fundet en signifikant forskel mellem grupperne i udviklingen i deltageres fysiske sundhed på WHO's livskvalitetsskala. Det tyder på, at Vildmandskurset er lykkedes med at styrke deltageres kropsbevidsthed, sanselighed og funktionsevne. En forklaring på dette resultat kan være, at naturen giver hjernen en pause, så det bliver lettere for deltagerne at mærke fornemmelser i kroppen. Samtidig er der en række fordele ved at bruge naturen som træningsrum, da der er mange variationsmuligheder for træning med forskellige naturtyper og underlag, terrænforskelle og naturlige forhindringer.

Selvom det ikke var muligt at sammenligne interventionsgruppen og kontrolgruppen i forhold til afhandlingens andre effektmål, viste resultaterne af analyserne i interventionsgruppen isoleret set, at deltagerne på Vildmandskurset oplevede signifikante forbedringer i deres fysiske og psykologiske livskvalitet målt på WHOQOL-BREF og en signifikant reduktion i deres stress-symptomer. Effekterne ser også ud til at være længerevarende, da forbedringerne kunne ses lige efter, kurset blev afsluttet, samt seks måneder senere. Effekterne var imidlertid ikke så store som forventet men af lille til middel størrelse. Det peger på, at rehabilitering i naturen kan være med til at give deltagerne en mental pause fra stress, bekymringer og svære følelser, som ofte fylder i forbindelse med alvorlig sygdom. Der kan imidlertid være behov for at foretage justeringer i interventionsmetodens længde for at opnå større forbedringer på de opstillede effektmål.

Derudover viste analyserne en positiv udvikling i deltageres opfattelse af naturen som et rum for restitution, målt via PRS, at Vildmandskurset og NBMC-metoden, hvilket kan tyde på, at deltagerne har oplevet at få åbnet naturen op og præsenteret naturen som et frirum, som de selv kan søge til for at få en mental pause, gå på opdagelse og få ladet op, også efter kurset var afsluttet. Den positive udvikling efter seks måneder kan også hænge sammen med den store tilslutning fra tidligere deltagere til de to Vildmandsforeninger, hvor mændene kunne fortsætte med at mødes i naturen og sammen videreføre aktiviteterne fra NBMC-metoden. Et socialt fællesskab i en forening som Vildmandsforeningen kan gøre det lettere at komme ud i naturen og fastholde de øvelser, som har vist sig brugbare for dem i forløbet. Udviklingen i den sociale sundhed målt ved WHOQOL-BREF viste positive tendenser for deltagerne på Vildmandskurset efter seks måneder, og forklaringen er sandsynligvis, at mændene havde mulighed for at fortsætte i et fællesskab sammen med andre tidligere deltagere i en af Vildmandsforeningerne.

Pilotprojektet og hovedstudiet undersøgte også implementeringsmulighederne for Vildmandskurset i de to kommuner, og erfaringerne viste, at et naturbaseret rehabiliteringsforløb er muligt at implementere i kommunalt regi, og at Vildmandskurset kan være et virkningsfuldt og attraktivt rehabiliteringstilbud for mænd. Vildmandskurset er tilrettelagt og tilpasset til naturtyper, som er typiske for dansk natur, så det er let at gennemføre kurset andre steder i landet. Samtidig har strukturen og indholdet på Vildmandskurset været forholdsvist let at indpasse i sundhedshusenes rammer og kulturer.

Det var en svaghed ved studiet, at interventionsgruppen og kontrolgruppen ikke var tilstrækkeligt sammenlignelige til, at der kunne konkluderes på forskellene mellem deltagerens udbytte af Vildmandskurset og traditionel rehabilitering. Der var også en række andre svagheder, bl.a. har COVID-19 situationen og restriktionerne det sidste år af forskningsstudiet haft en stor indflydelse på mulighederne for afviklingen af kurset under de rette præmisser. Det vil derfor være relevant, at dette studie af Vildmandskurset følges op af et større randomiseret-kontrolleret studie uden påvirkning af COVID-19 og med udgangspunkt i ventegrupper, og at det bliver suppleret af en større kvalitativ undersøgelse, som kan belyse mændenes egne oplevelser og udbytte i forbindelse med Vildmandskurset.

9. Perspektivering

Vildmandskurset var blevet udviklet til specifikt at støtte mænd med mentale eller fysiske sundhedsproblemer, og studiets positive resultater peger på, at der er et potentiale i at nå mænd gennem naturbaserede interventioner.

NBMC-metoden med de fire søjler, som Vildmandskurset står på, kan sandsynligvis også bruges til at hjælpe andre målgrupper. Med mindre tilpasninger i kurset ville der kunne være perspektiver i at tilbyde lignende forløb i naturen til grupper af kvinder eller blandede hold med mænd og kvinder. Vildmandskurset foregår i grupper, hvor der alene er mænd. Dette tiltaler nogle mænd og giver mulighed for at opbygge en særlig stemning på holdet, hvor mændene frit kan dele de emner, de er optaget af. Det ser ud til at stemme overens med nogle mænds behov, men der kan også opstå en anden dynamik og stemning på hold, hvor kønnene er blandede, som kan tiltale andre mænd.

Jeg ser også, at der kunne være et uudnyttet potentiale i forhold til at oprette naturbaserede forløb og foreninger for børn og unge. Mange børn og unge oplever det, som Richard Louv kalder 'naturmangel syndrom' (nature deficit disorder), fordi teknologien optager meget af børns og unges tid, og naturen ikke længere fylder så meget i deres hverdag (Louv, 2008). Undersøgelser viser, at andelen af unge, der lider under stress, ensomhed og mentale sundhedsproblemer, er stigende, og for dem kan mere natur og friluftsliv muligvis være med til at danne rammen om sundsfremmende fællesskaber som supplement til virtuelle fællesskaber (Den Nationale sundhedsprofil, 2018). Det vil imidlertid være en interessant, hvis nye naturbaserede initiativer bliver koblet til forskning, så vi alle kan blive klogere på implementeringen af naturbaserede interventioner og fællesskaber i praksis.

Naturen bliver i stigende grad integreret i rehabilitering og terapeutiske forløb, og forskning i naturbaserede interventioner viser, ligesom studiet af Vildmandskurset, positive tendenser. I et folkesundhedsperspektiv er det imidlertid også vigtigt, at mænd (og kvinder) ikke først tilbydes støtte, når de er blevet syge. Der vil både være flere leveår og højere livskvalitet at hente, hvis en styrket forebyggende indsats kunne være med til at sikre, at færre mennesker i fremtiden kommer til at opleve stress, angst, depression samt udvikler kroniske sygdomme.

På baggrund af erfaringerne med Vildmandskurset og litteraturen på området, ser det ud til at der kunne være et bredere forebyggende perspektiv i at tænke naturen mere ind i vores generelle liv og hverdag, uanset om vi er stressede, syge eller raske. Som undersøgelser peger på, er en tættere forbindelse til naturen vigtig for vores trivsel (Rosa, 2014; Suttie, 2016; Piff, et al., 2015; Weinstein, Przybylski, Ryan, 2009), og som bæredygtighedseksperter og samfundstænkere som Ken Wilber, Laura Storm, Giles Hutchins og Fredrich Laloux peger på, vil det være meningsfuldt med et markant anderledes samfundssyn, hvor naturens levende systemer bliver tænkt ind i alt, og vi lader os inspirere af naturens økosystemer.

I et samfund baseret på det 'blågrønne' verdenssyn kan naturen med fordel integreres i måden, vi organiserer, designer og indretter vores virksomheder, arbejdspladser, skoler, uddannelsessystemer, daginstitutioner, plejehjem og byer, så der bliver mere plads til naturen og dermed også bedre plads til vores egen indre natur i hverdagen.

Giles Hutchins og Laura Storm peger bl.a. på, at vi skal søge inspiration i naturens former, mønstre og strukturer, skabe rum for at vi kan genskabe kontakten til naturen, integrere en økosystem-bevidsthed i processer og samarbejdsstrukturer samt implementere regenerativ ledelse med større rummelighed, kærlighed og bedre balance mellem vores indre og ydre natur (Hutchins & Storm, 2019). Her kan både naturbaseret indretning og naturbaserede interventioner være vigtige brikker (Kellert, 2012).

I en ny bog udgivet af Center for Væredygtighed taler en række anerkendte forskere og forfattere m.fl. for, at 'væredygtighed' bør gå hånd i hånd med 'bæredygtighed'. 'Væredygtighed' præsenteres i bogen som indersiden af bæredygtighed, og der argumenteres for, at de store lokale og globale kriser i forhold til klimaet, biodiversiteten, ulighed, stress og økonomi kræver såvel en ydre som en indre omstilling og en fundamental ændring af de paradigmer, vi lever efter i dag. De oplister 9 Væredygtighedsmål, som de mener bør supplere FN's 17 Verdensmål. Med en indre omstilling, mener de, at vi alle skal blive bedre til at passe på vores mentale sundhed, og at det skal ske ved, at vi bliver bedre til fx at se de store perspektiver, lærer os selv bedre at kende, øger evnen til selvrefleksion, øger vores kropslige tilstedeværelse, husker det lange perspektiv og udvikler bevidstheden om, at mennesket er en del af naturen. Denne indre omstilling ser de som en grundpille for, at vi skal komme til at trives bedre som mennesker og opleve mindre stress og sygdom, men de ser det også som forudsætningen for, at vi kan lykkes med at udvikle et bæredygtigt samfund (Arenmark, Asmussen, Bodin, Clasen, 2021).

Gennem deltagerne på Vildmandskurset oplevede jeg gentagne gange, at forløbet i naturen ikke alene gav mændene en bedre livskvalitet og sundhed, men at en 'åbning' til naturen også var med til at give dem et nyt syn på og en større kærlighed til naturen. Det understøttes af, at Vildmandsforeningerne i Svendborg og Faaborg-Midtfyn i dag har et erklæret mål om, at de vil plante flere træer og bidrage til en større biodiversitet i lokalområdet. Økopsykologien peger på, at menneskets mentale sundhed bør forbedres, så vi har overskud til at redde klimaet (Thoma, Rohleder, Rohner, 2021). En større udbredelse af naturbaserede interventioner kan derfor ikke alene bidrage til bedre sundhed, men også øge vores kærlighed til og omsorg for naturen. Og større kærlighed til naturen er sandsynligvis en forudsætning for, at flere mennesker vil være med til at tage et medansvar for den bæredygtige omstilling, vi står overfor, og vi kan lykkes med at redde klimaet og den jord, vi er så heldige at bebo.

Naturen er større end os

'Blomstringstidens ubeskrivelige skønhed, de højtflyvende fugles elegance, en susen af vinden i træerne – på et eller andet tidspunkt i vores liv vil vi alle, uden undtagelse, på vores egen særlige måde, opleve at blive bevæget af naturen. Dens umådelige mysterium åbner sig for os med en betagende renhed og minder os om et liv, som er større end menneskets små gøremål'

Joseph Bharat Cornell

Referencer

- Abram, D. (1985). The Perceptual Implications of Gaia. *The Ecologist* 15(3):7-15.
- Abram, David. (1996). *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*. New York, US: Vintage.
- Adamovich, S. V., Fluet, G. G., Tunik, E., & Merians, A. S. (2009). Sensorimotor training in virtual reality: a review. *NeuroRehabilitation*, 25(1), 29-44.
- Ahl, H., Hedegaard, J., & Golding, B. (2017). How the Men's Shed idea travels to Scandinavia. *Australian journal of adult learning*, 57(3), 316-333.
- Alcock, I., White, M.P., Wheeler, B.W., Fleming, L.E., & Depledge, M.H. (2014). Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environmental Science & Technology*, 48 (2), 1247-1255.
- Allen-Collinson, J., & Leledaki, A. (2015). Sensing the outdoors: A visual and haptic phenomenology of outdoor exercise embodiment. *Leisure studies*, 34(4), 457-470.
- Allgulander, C. (2016). Anxiety as a risk factor in cardiovascular disease. *Current opinion in psychiatry*, 29(1), 13-17.
- Andrews, K. (1991). The limitations of randomized controlled trials in rehabilitation research. *Clinical Rehabilitation*, 5(1), 5-8.
- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), doi:10.1177/1403494810396400
- Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International journal of biometeorology*, 1-18.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco, US: Jossey- Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco, US: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Apaychev, O., Zakharina, I., Hrybovska, I., Pityn, M., & Hrybovskyy, R. (2018). Fitness correction of men using an " outdoor activity". *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2382-2388.
- Argyle, M. (2002). The effects of ritual. *Archive for the Psychology of Religion*, 24(1), 167-179.

- Armstrong, J. J., Zhu, M., Hirdes, J. P., & Stolee, P. (2012). K-means cluster analysis of rehabilitation service users in the home health care system of Ontario: Examining the heterogeneity of a complex geriatric population. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 93(12), 2198-2205.
- Arvay, C. G. (2018). *The biophilia effect: A scientific and spiritual exploration of the healing bond between humans and nature*. Boulder, CO, US: Sounds True.
- Arenmark, J., Asmussen, P. G., Bodin, H. A., Clasen, S. (2021). Væredygtighed – Indersiden af Bæredygtighed. Frederikshavn, DK. Dafolo A/S.
- Ballew, M. T., & Omoto, A. M. (2018). Absorption: How nature experiences promote awe and other positive emotions. *Ecopsychology*, 10(1), 26-35.
- Banner, D. K. (2016). Book Review: Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness by Frederic Laloux. *Journal of Social Change*, 8(1), 7.
- Bao, G. C. (2019). Why Do They Look So Happy? *Journal of Palliative Medicine*, 22(12), 1619-1620.
- Beck, A., Mikkel (2016. 23. 07). Hvorfor er det så hyggeligt ved et bål? Videnskab.dk. Retrieved d. 12. 08. 2021: From <https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-er-det-saa-hyggeligt-ved-et-baal>
- Beck, T.E.. Gardens as a 'third nature': the ancient roots of a renaissance idea. *Studies in the History of Gardens & Designed Landscapes* 2002, 22(4); pp. 327–334.
- Bech, V. N., Per. (2001). The WHO quality of life (WHOQOL) questionnaire: Danish validation study. *Nordic journal of psychiatry*, 55(4), 229-235.
- Bengtsson, A., & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban forestry & urban greening*, 13(4), 878-891.
- Berman, D. S. (1988). A wilderness therapy program as an alternative to adolescent psychiatric hospitalization. *Residential treatment for children & Youth*, 5(3), 41-53.
- Berman, M.G., et al. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 5518.
- Bengtsson, A., & Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban forestry & urban greening*, 13(4), 878-891.
- Biddle, S. J. (2021). Physical activity research in Australia: A view from exercise psychology and behavioural medicine. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 12-20.
- Bingley, A., & Milligan, C. (2007). 'Sandplay, clay and sticks': multi-sensory research methods to explore the long-term mental health effects of childhood play experience. *Children's Geographies*, 5(3), 283-296.

- Bird, D. W., Bird, R. B., Copping, B. F., & Zeanah, D. W. (2019). Variability in the organization and size of hunter-gatherer groups: Foragers do not live in small-scale societies. *Journal of Human Evolution*, *131*, 96-108.
- Bird, W. (2007). *Natural thinking*: Royal Society for the Protection of Birds. Retrieved from: www.rspb.org.uk/policy/health
- Bloomfield, D. (2017). What makes nature-based interventions for mental health successful? *BJPsych international*, *14*(4), 82-85.
- Boss, M. (1973). Medard Boss. *LJ Pongratz,, Psychotherapie in Selbstdarstellungen [Psychotherapy in autobiography]*, 75-106.
- Bowen, D. J., Kreuter, M., Spring, B., Cofta-Woerpel, L., Linnan, L., Weiner, D., . . . Fabrizio, C. (2009). How we design feasibility studies. *American journal of preventive medicine*, *36*(5), 452-457.
- Bragdon, J. Companies That Mimic Life: Leaders of the Emerging Corporate Renaissance; Routledge: Abingdon, UK, 2016.
- Brans, M. (2019). ecopsychology: theory, Practice, and reciprocity in Healing with nature. *Holistic healing: Theories, practices, and social change*, 214-234.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *112*(28), 8567-72.
- Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: Retreat or support in difficult times?. *The American Journal of Psychology*, *126*(3), 355-367.
- Bratland-Sanda, S., Andersson, E., Best, J., Høegmark, S., & Roessler, K. K. (2017). The use of physical activity, sport and outdoor life as tools of psychosocial intervention: the Nordic perspective. *Sport in Society*, *22*(4), 1-17. doi:10.1080/17430437.2017.1389037
- Brink, P. t., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Baker, J., . . . Hujala, T. (2016). The health and social benefits of nature and biodiversity protection. A report for the European Commission (ENV. B. 3/ETU/2014/0039). *Institute for European Environmental Policy, London–Brussels*.
- Brink, N. E. (2016). *Trance journeys of the hunter-gatherers: Ecstatic practices to reconnect with the great mother and heal the earth*. Simon and Schuster.
- Bruner, J., & Kalmar, D. A. (1998). Narrative and metanarrative in the construction of self. *Self-awareness: Its nature and development*, 308-331.
- Brussoni, M., Ishikawa, T., Brunelle, S., & Herrington, S. (2017). Landscapes for play: Effects of an intervention to promote nature-based risky play in early childhood centres. *Journal of Environmental Psychology*, *54*, 139-150.

- Buzzell, L. (2014). Ecopsychology as a big tent: Staying open to multiple modes of exploration. *Ecopsychology*, 6(1), 25-26.
- Bøgegaard, A. (2015). *Vildmænd Evaluering- Pilotprojekt i projekt Fremme af ligestilling mellem køn i kommunale sundhedstilbud*. Retrieved from SVENDBORG KOMMUNE SUNDHEDSSEKRETARIATET: <https://docplayer.dk/34352976-Naturen-kalder-paa-vildmaend-mandehoerm-humor-og-frisk-luft-i-massevis.html>
- Cafarella, P. A., Effing, T. W., USMANI, Z. A., & Frith, P. A. (2012). Treatments for anxiety and depression in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a literature review. *Respirology*, 17(4), 627-638.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Cerwén, G., Pedersen, E., & Pálsdóttir, A. M. (2016). The role of soundscape in nature-based rehabilitation: A patient perspective. *International journal of environmental research and public health*, 13(12), 1229.
- Chang, P. S., Knobf, T., Oh, B., & Funk, M. (2019). Physical and psychological health outcomes of Qigong exercise in older adults: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of Chinese medicine*, 47(02), 301-322.
- Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with Nature": A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.
- Cipriani, J., Benz, A., Holmgren, A., Kinter, D., McGarry, J., & Rufino, G. (2017). A Systematic Review of the Effects of Horticultural Therapy on Persons with Mental Health Conditions. *Occupational therapy in mental health*, 33(1), 47-69. doi:10.1080/0164212X.2016.1231602
- Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening as a mental health intervention: A review. *Mental Health Review Journal*, 18, 214–225. doi:10.1108/MHRJ-02-2013-0007
- Cleary, M., Schafer, C., McLean, L., & Visentin, D. C. (2020). Mental health and well-being in the health workplace. *Issues in Mental Health Nursing*, 41(2), 172-175.
- Clemente, M., & Ramírez, E. (2008). How teachers express their knowledge through narrative. *Teaching and teacher education*, 24(5), 1244-1258.
- Cohen, Sheldon and Garth McKay. (1984). "Social Support, Stress, and the Buffering Hypothesis: An Empirical and Theoretical Analysis." Pp. 253-67 in *Handbook of Psychology and Health*, vol. 4, edited by A. Baum, J.E. Singer, and S.E. Taylor. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Cohen, M. J. (2003). *The web of life imperative: Regenerative ecopsychology techniques that help people think in balance with natural systems*. Trafford Publishing.
- Cohen, J. B., & Bernard, H. R. (2013). Evolutionary psychology and consumer behavior: A constructive critique. *Journal of Consumer Psychology*, 23(3), 387-399.

- Corazon, S., Nyed, P., Sidenius, U., Poulsen, D., & Stigsdotter, U. (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 randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, *15*(1), 137. doi:10.3390/ijerph15010137.
- Corazon, S. S., Sidenius, U., Poulsen, D. V., Gramkow, M. C., & Stigsdotter, U. K. (2019). Psycho-physiological stress recovery in outdoor nature-based interventions: A systematic review of the past eight years of research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), 1711.
- 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.
- Crabtree L, Tinker A, Glaser K. Men’s sheds: the perceived health and wellbeing benefits. Working Older People. 2017;22(2):101–10. <https://doi.org/10.1108/WWOP-09-2017-0026..>
- Craig, P., Cooper, C., Gunnell, D., Haw, S., Lawson, K., Macintyre, S., . . . Sutton, M. (2012). Using natural experiments to evaluate population health interventions: new Medical Research Council guidance. *J Epidemiol Community Health*, *66*(12), 1182-1186.
- Crawford, G., & Woodworth, A. V. (2020). Biophilia and Human Health. N. Des. In *Ideas* (Vol. 4, pp. 112-118).
- Dahlberg, H. (2019). Beyond the absent body—A phenomenological contribution to the understanding of body awareness in health and illness. *Nursing Philosophy*, *20*(2), e12235.
- Danmark statistik, (2019/2020). Retrieved d. 10. 08. 2020 from: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/befolkning-og-valg/doedsfald-og-middellevetid>
- Dasgupta, P. Final Report—The Economics of Biodiversity: The Dasgupta Review. Final Report of the Independent Review on the Economics of Biodiversity led by Professor Sir Partha Dasgupta. 2021. Available online: <https://www.gov.uk/government/publications/final-report-the-economics-of-biodiversity-the-dasgupta-review> (accessed on 1 January 2021).
- Davis, A. C. (2021). Resolving the tension between feminism and evolutionary psychology: An epistemological critique. *Evolutionary Behavioral Sciences*, *15*(4), 368.
- De Hert, M., Detraux, J., & Vancampfort, D. (2018). The intriguing relationship between coronary heart disease and mental disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, *20*(1), 31.
- Derrien, M. M., Cervený, L. K., & Havlick, D. G. (2020). Outdoor programs for veterans: public land policies and practices to support therapeutic opportunities. *Journal of Forestry*, *118*(5), 534-547.
- Dineen-Griffin, S., Garcia-Cardenas, V., Williams, K., & Benrimoj, S. I. (2019). Helping patients help themselves: a systematic review of self-management support strategies in primary health care practice. *PloS one*, *14*(8), e0220116.
- Dolling, A., Nilsson, H., & Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments—An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening*, *27*, 162-172.

- Donovan, G.H., Butry, D.T., Michael, Y.L., Prestemon, J.P., Liebhold, A.M., Gatzliolis, D., & Mao, M.Y. (2013). The relationship between trees and human health: Evidence from the spread of the emerald ash borer. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(2), 139-45.
- du Toit A. (2003). 'Knowledge: A sense making process shared through narrative'. *Journal of Knowledge Management*, vol. 7(pg. 27-37).
- Dustin, D., Bricker, N., Arave, J., Wall, W., & Wendt, G. (2011). The promise of river running as a therapeutic medium for veterans coping with post-traumatic stress disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 45(4), 326.
- Dunbar, R. I., & Gowlett, J. A. (2014). Fireside chat: the impact of fire on hominin socioecology. *Lucy to language: the benchmark papers*, 277-296.
- Dyble, M., Salali, G. D., Chaudhary, N., Page, A., Smith, D., Thompson, J., . . . Migliano, A. B. (2015). Sex equality can explain the unique social structure of hunter-gatherer bands. *Science*, 348(6236), 796-798.
- Dyble, M., Thompson, J., Smith, D., Salali, G. D., Chaudhary, N., Page, A. E., . . . Migliano, A. B. (2016). Networks of food sharing reveal the functional significance of multilevel sociality in two hunter-gatherer groups. *Current Biology*, 26(15), 2017-2021.
- Eskjær, M., & Helles, R. (2015). Kvantitativ indholdsanalyse [Quantitative content analysis]. Frederiksberg, DK: Samfundslitteratur.
- Evalueringsrapport. (2019). Mænds Mødesteder i Naturen. Forum for Mænds Sundhed: Accessible from. d. 14.02.2022.
https://www.mmdanmark.dk/wp-content/uploads/2020/05/Evalueringsrapport_pixi_final.pdf
- Evans, J., Frank, B., Oliffe, J. L., & Gregory, D. (2011). Health, illness, men and masculinities (HIMM): a theoretical framework for understanding men and their health. *Journal of men's health*, 8(1), 7-15.
- Farré, L., Fasani, F., & Mueller, H. (2018). Feeling useless: the effect of unemployment on mental health in the Great Recession. *IZA Journal of Labor Economics*, 7(1), 1-34.
- Ferneer, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J., & Mesel, T. (2017). Unpacking the black box of wilderness therapy: A realist synthesis. *Qualitative Health Research*, 27(1), 114-129.
- Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 864.
- Friedman, H. S., Hall, J. A., & Harris, M. J. (1985). Type A behavior, nonverbal expressive style, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1299.
- Frumkin, H., & Jackson, R. J. (2014). Ecopsychology. *Ecopsychology and public health*. Published in Volume: 6 Issue 3: September 19, 2014. <http://doi.org/10.1089/eco.2014.6301>
- Furley, D. J., & Sedley, D. (2016). Epicurus, moral and natural philosopher, 341–270 BCE. In *Oxford Research Encyclopedia of Classics*.

- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early childhood education journal*, 29(2), 111-117.
- Gannon, L. (2002). A critique of evolutionary psychology. *Psychology, Evolution & Gender*, 4(2), 173-218.
- Gavarkovs, A. G. (2016). Nature-based physical activity advertising: Recommendations based on attention restoration theory and psychoevolutionary Theory. *Western Undergraduate Research Journal: Health and Natural Sciences*, 6(1).
- Gonzalez, M. T., & Kirkevold, M. (2015). Clinical use of sensory gardens and outdoor environments in Norwegian nursing homes: A cross-sectional e-mail survey. *Issues in Mental Health Nursing*, 36(1), 35-43.
- Gould, S., J. (1997): *Evolution: The Pleasures of Pluralism*. New York Review of Books 44(11), S. 47–52
- Gowlett, J. A. (2016). The discovery of fire by humans: a long and convoluted process. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1696), 20150164.
- Gibson, J.J. (1986): *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale N.J.: Erlbaum, opr. 1979.
- Grahn, P., Stigsdotter, U., & Berggren-Bärring, A. M. (2005). A planning model for designing sustainable and healthy cities. The importance of people's need of recreational environments in an urban context. In *Inspiring Global Environmental Standards & Ethical Practices*. National Association of Environmental Professionals, NAEP 30th Annual Conference, Alexandria, VA: NAEP.
- Grahn, P., Ottosson, J., & Uvnäs-Moberg, K. (2021). The Oxytocinergic System as a Mediator of Anti-stress and Instorative Effects Induced by Nature: The Calm and Connection Theory. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., & Jonsdóttir, I. H. (2017). Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression. *International journal of environmental research and public health*, 14(11), 1310.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and urban planning*, 94(3-4), 264-275.
- Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*, 122-135.
- Greenwood, A., & Gatersleben, B. (2016). Let's go outside! Environmental restoration amongst adolescents and the impact of friends and phones. *Journal of Environmental Psychology*, 48, 131-139.
- Grossi, G., Kelly, S., Nash, A., & Parameswaran, G. (2014). Challenging dangerous ideas: a multi-disciplinary critique of evolutionary psychology. *Dialectical Anthropology*, 38(3), 281-285.
- Grimshaw, J., Campbell, M., Eccles, M., & Steen, N. (2000). Experimental and quasi-experimental designs for evaluating guideline implementation strategies. *Family practice*, 17(suppl_1), S11-S16.
- Grunig, J. E. (2009). Paradigms of global public relations in an age of digitalisation. *PRism*, 6(2), 1-19.

- Gullone, E. (2000). The biophilia hypothesis and life in the 21st century: increasing mental health or increasing pathology? *Journal of Happiness Studies*, 1(3), 293-322.
- Gunnarson, E. (2016). Can action research processes strengthen gendermainstreaming processes? I: Gunnarson, E., Hansen, H. P., Nielsen, B. S. and Srikandaraja, N. *Action research for democracy*. London: Routledge
- Gurholt, K. P., & Haukeland, P. I. (2020). Scandinavian friluftsliv(outdoor life) and the Nordic model: Passions and paradoxes. I M. B. Tin, F. Telseth, J. O. Tangen, & R. Giulianotti (Red.), *The Nordic model and physical culture*(1. udg., s. 165–181). Routledge
- Gyllensten, A. L., Skär, L., Miller, M., & Gard, G. (2010). Embodied identity—A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy theory and practice*, 26(7), 439-446.
- Gärdenfors, P. (2003). *How homo became sapiens: On the evolution of thinking*. New York, US, Oxford University Press.
- Hallberg, K., & Eno, J. (2015). Quasi-Experimental Designs. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second ed., pp. 742-746): Elsevier Ltd.
- Hansen, M. M., & Jones, R. (2020). The interrelationship of Shinrin-Yoku and spirituality: a scoping review. *The journal of alternative and complementary medicine*, 26(12), 1093-1104.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851. doi:10.3390/ijerph14080851
- Harari, Y. N (2015). *Sapiens: A brief history of humankind*. New York, NY. Harper Collins Publishers.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W., & Gärling, T. (1996). *Validation of a measure of perceived environmental restorativeness*: University of Göteborg, SE, Department of Psychology.
- Hedblom, M., Heyman, E., Antonsson, H., & Gunnarsson, B. (2014). Bird song diversity influences young people's appreciation of urban landscapes. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13(3), 469-474.
- Heppner, W. L., & Shirk, S. D. (2018). Mindful moments: A review of brief, low-intensity mindfulness meditation and induced mindful states. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(12), e12424.
- Hjortbak, B. R., Bangshaab, J., Johansen, J. S., & Lund, H. (2011). 18. Udfordringer til rehabilitering i Danmark. Rehabiliteringsforum Danmark. Århus. *Udfordringer*, 246.
- Holmes, G., & Evans, N. (2011, July). Walk and talk. In *Proceedings of the 1st International Conference on the Multi-Dimensional Aspects of Wellbeing, Birmingham, UK* (pp. 18-19).
- Holliday, T. W. (2012). Body size, body shape, and the circumscription of the genus Homo. *Current Anthropology*, 53(S6), S330-S345. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-662-10382-1_17

- Howell, A. J., Passmore, H.-A., & Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1681-1696.
- Hug, S. M., Hansmann, R., Monn, C., Krütli, P., & Seeland, K. (2008). Restorative effects of physical activity in forests and indoor settings. *International Journal of Fitness*, 4(2).
- Humberstone, B. (2015). Embodiment. Nature and wellbeing: More than the senses? In *Experiencing the Outdoors*; Robertson, M., Lawrence, R., Heath, G., Eds.; Sense Publishers: Rotterdam, The Netherlands, pp. 61–72.
- Humboldt, A. V. (1848). *KOSMOS: A general survey of physical phenomena of the universe* (Vol. 2). H. Baillière.
- Hutchins, G. (2020). The Future Fit Leadership Academy. In *Social Entrepreneurship and Corporate Social Responsibility* (pp. 455-466): Springer.
- Hutchins, G.; Storm, L. (2019) *Regenerative Leadership: The DNA of Life-Affirming 21st Century Organizations*; Wordzworth Publishing: Royal Tunbridge Wells, UK.
- Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahn, P., Mejdal, A., & Roessler, K. K. (2021). The Wildman Programme—Rehabilitation and Reconnection with Nature for Men with Mental or Physical Health Problems—A Matched-Control Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11465.
- Høegmark, S., Andersen, T. E., Grahn, P., & Roessler, K. K. (2020). The Wildman Programme. A Nature-Based Rehabilitation Programme Enhancing Quality of Life for Men on Long-Term Sick Leave: Study Protocol for a Matched Controlled Study In Denmark. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3368.
- Ingemann, T. N., Backe, M. B., Bonefeld-Jørgensen, E. C., Skovgaard, N., & Pedersen, M. L. (2021). Prevalence of patients treated with antidepressant medicine in Greenland and Denmark: a cross-sectional study. *International Journal of Circumpolar Health*, 80(1), 1912540.
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, 24(6), e1-e25.
- Jamie, G. A. (2017). Signals, cues and the nature of mimicry. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 284(1849), 20162080.
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of Pranayama (yogic breathing): A systematic review. *International Journal of Yoga*, 13(2), 99.
- Jensen, H. A. R., Davidsen, M., Ekholm, O., & Christensen, A. I. (2018). *Danskernes sundhed-Den nationale sundhedsprofil 2017* (8771049576). Retrieved from [the Danes' health - The national health profile]. Sundhedsstyrelsen.

- Maribo, T., Melchiorsen, H., Rubak, D. B., Jespersen, E., Nielsen, C. V. (2014). Rehabilitering baseret på den bio-psyko-sociale model tager udgangspunkt i patientens sygdom, funktionsevne og kontekst. *Ugeskr Læger*, 176, V01140031.
- Johnson, J. L., Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Galdas, P., & Ogradniczuk, J. S. (2012). Men's discourses of help-seeking in the context of depression. *Sociology of health & illness*, 34(3), 345-361.
- Jordan, M. (2009). Back to nature. *Therapy today*, 20(3), 26-28.
- Jordan, M. (2014). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*: London, UK, Routledge.
- Jordan M., Hinds, J. (eds). (2016). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. London, UK: Macmillan. doi: 10.1057/978-1-137-48688-2
- Jung, C. G. (2011). *The earth has a soul: CG Jung on nature, technology and modern life*. North Atlantic Books.
- Joye, Y., & Dewitte, S. (2018). Nature's broken path to restoration. A critical look at Attention Restoration Theory. *Journal of environmental psychology*, 59, 1-8.
- Jørgensen, B. (2003). *Dyret i dit spejl*. CPH, DK. Gyldendal A/S, 1. udgave,
- Jørgensen, M. B., Lassen, T. H., Vulff, H. M., Lau, C. J., & Davidsen, M. (2020). Sundhedstilstanden blandt personer med diabetes, Statens Institut for Folkesundhed. Retrieved d. 15.08.2021 from: <https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2020/sundhedstilstanden+blandt+personer+med+diabetes+analyser+baseret+p+den+nationale+sundhedsprofil+201.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2018a). *The healing power of mindfulness: a new way of being*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2018b). *Falling awake: how to practice mindfulness in everyday life*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2018c). Proprioception—the Felt Sense of the Body. *Mindfulness*, 9(6), 1979-1980.
- Kardan, O., Demiralp, E., Hout, M. C., Hunter, M. R., Karimi, H., Hanayik, T., ... & Berman, M. G. (2015). Is the preference of natural versus man-made scenes driven by bottom-up processing of the visual features of nature?. *Frontiers in psychology*, 6, 471.
- Kashdan, T. B., & Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-1535.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Mutoh, Y., Honda, T., Shiozawa, N., Okada, S., . . . Okuizumi, H. (2012). A systematic review of randomized controlled trials on curative and health enhancement effects of forest therapy. *Psychology research and behavior management*, 5, 85. doi:10.2147/PRBM.S32402
- Kaplan, R. (1993). The role of nature in the context of the workplace, *Landscape and Urban Planning*, 26, pp. 193-201.

- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A psychological perspective*. New York, US. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology, 15*(3), 169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and behavior, 33*(4), 480-506.
- Kaplan, S. (2002) Some hidden benefits of the urban forest. C.C. Konijnendijk, J. Schipperijn, K.K. Hoyer (Eds.), 2004. *Forestry Serving Urbanised Societies*. Selected papers from the conference held in Copenhagen, Denmark, 27–30 August 2002, IUFRO World Series, vol. 14, IUFRO, Vienna (2002), pp. 221-232.
- Kaplan, S. (2004). Some hidden benefits of the urban forest. In C. C. Konijnendijk, J. Schipperin, & K. H. Hoyer (Eds.), *Forestry Serving Urbanised Societies*. Selected papers from conference jointlyorganised by IUFRO, EFI and the Danish Centre for forest, landscape and planning in Copenhagen, 27–30 August 2002. IUFRO World Series, Vol. 14, pp. 221–232.
- Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on psychological science, 5*(1), 43-57.
- Kappelgaard, V., Lene; Toftlund, S, Åaby; Davidsen, Michael. (2020). *DANSK HJERTEREGISTER – ÅRSBERETNING 2019*. Retrieved from Statens Institut for Folkesundhed, SDU, København, juni 2020: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/dansk_hjerteregisters_aarsberetning_2019
- Kashdan, T. B., & Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(11), 1523-1535.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature?. *International journal of environmental research and public health, 10*(3), 913-935.
- Kellert and Wilson, (1993,) R. Kellert, E.O. Wilson (Eds.), *The Biophilia Hypothesis*, Washington, D.C. US. Island Press/Shearwater Books.
- Kellert, S. R. (2003). *Kinship to mastery: Biophilia in human evolution and development*. Island Press.
- Kellert, S. R. (2012). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*: Washington, DC, US. Island press.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and emotion, 17*(2), 297-314.
- Kennair, L. E. O. (2005). *Evolutionspsykologi: En indføring i menneskets natur*. Copenhagen, DK. Akademisk Forlag.
- Kiekens, C., Meyer, T., Gimigliano, F., Baffone, C., & Gutenbrunner, C. M. (2016). European initiative for the application of the International Classification of Service Organization in Health-related Rehabilitation (ICSO-R). *European journal of physical and rehabilitation medicine, 53*(2), 308-318.

- Kjærgaard, P. C. (2020). Menneskets evolutionshistorie. I H. Høgh-Olesen, & T. Dalsgaard (red.), *Evolution og Adfærdspsykologi* (s. 17-41). Plurafutura Publishing.
- Klein, P. J., Baumgarden, J., & Schneider, R. (2019). Qigong and Tai Chi as Therapeutic Exercise: Survey of Systematic Reviews and Meta-Analyses Addressing Physical Health Conditions. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 25(5).
- Ko, H. J., & Youn, C. H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274.
- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25.
- Kronlid, D. (2016). Miljöetik, didaktik och mobilitet i nordisk landskapsarkitektur. Environmental ethics, didactics and mobility in Nordic landscape architecture. Theme issue: Intellectual traditions in a Nordic context. *Nordic Journal of Architectural Research*, 28(1); p.p. 131–144.
- Kuipers, J. C. (1998). *Language, identity, and marginality in Indonesia: The changing nature of ritual speech on the island of Sumba* (No. 18). Cambridge University Press.
- Kusier, A. O., Lauridsen, S. M. R., Høy, T. V., & Holmberg, T. (2018). Mental sundhed og hjertesygdom.: Et litteraturstudie. Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed. Retrieved d. 15.07. 2021 from: https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/mental_sundhed_og_hjertesygdom
- Laloux, Frederic, 2014. *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness* (Brussels, Nelson Parker)
- Lambert, L., & Warren, M. A. (2020). Editorial: The Year to Go Beyond. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 6, i-iv. Retrieved d. 10. 07.2021 from <https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/108>
- Larsen, E., Signel, Ottesen, S., Laila, & Hansen, H., Folkmann (2020). *Implementering af brobygning fra kommunalt træningsforløb til idrætsforeninger eller idrætsfællesskaber - Et litteratur-review af international og national forskning sammenholdt med 40 danske kommuners erfaringsbaseret empiri vedrørende organisering og implementering af brobygning mellem kommuner, lokale idrætsforeninger og idrætsfællesskaber*. Københavns Universitet: Center for Holdspil og Sundhed, sektionen Idræt, individ og samfund, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet Retrieved d. 10. 07.2021 from: https://holdspil.ku.dk/nyheder/2020/rapport-implementering-af-brobygning/WEB_Implementering_af_brobygning.pdf.
- Larsson, A. S. & Normark, S. (2016). Empowering dialogue – at way to democratize knowledge production. I: Gunnarson, E., Hansen, H. P., Nielsen, B. S. & Srikantharaja, N. *Action research for democracy*. London: Routledge.
- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: implications for research. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 230-238.

- Lee, I., Choi, H., Bang, K.-S., Kim, S., Song, M., & Lee, B. (2017). Effects of forest therapy on depressive symptoms among adults: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 321.
- Lefkowich, M., & Richardson, N. (2018). Men's health in alternative spaces: exploring men's sheds in Ireland. *Health promotion international*, 33(3), 525-535.
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A., Inagaki, H. et al. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 20(2), 3-8.
- Li Q. (2009). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9-17.
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., & Miyazaki, Y. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 951-959.
- Li, Q., Otsuka, T., Kobayashi, M., Wakayama, Y. et al. (2011). Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. *European Journal of Applied Physiology*, 111, 2845-53.
- Li, Q. (2012). *Forest medicine*. New York, NY. Nova Science Publishers.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The art and science of forest bathing*. Penguin UK.
- Li, Q. (2019). Effect of forest bathing (shinrin-yoku) on human health: A review of the literature. *Santé Publique (HS1)*, 135-143.
- Liljas Stålhandske, M. (2005). *Ritual invention: A play perspective on existential ritual and mental health in late modern Sweden (Doctoral dissertation)*. Uppsala Religion and Society Research Centre, Uppsala University, Uppsala.
- Lindebaum, D. (2015). Book review: *Sapiens: a brief history of Humankind*. *Management Learning*. 46(5), pp. 636-8.
- Liu, X., Clark, J., Siskind, D., Williams, G. M., Byrne, G., Yang, J. L., & Doi, S. A. (2015). A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. *Complementary therapies in medicine*, 23(4), 516-534.
- Lovelock, J. E., & Margulis, L. (1974). Atmospheric homeostasis by and for the biosphere: the Gaia hypothesis. *Tellus*, 26(1-2), 2-10.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. New York, USA. Algonquin books of Chapel Hill.
- Louv, R. (2011). *The nature principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*. New York, US. Algonquin Books of Chapel Hill.

- Louv, R. (2019). *Our Wild Calling: How Connecting with Animals Can Transform Our Lives—and Save Theirs*: New York, US. Algonquin Books of Chapel Hill.
- Lund, A. K. (2018). Evolutionspsykologi og kategoriske emotioner: Mod et affektivt perspektiv på stress og depression (Doctoral dissertation, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet).
- MacKerron, G. & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23 (5), 992.
- Madsen, S. A. (2008). Mænd i psykoterapi. CPH, DK. *Psykolog Nyt* (19): https://www.tomasfriis.dk/wp-content/maend_i_terapi.pdf
- Madsen, S. A. (2014). Mænds sundhed og sygdomme. *Mens' health and illness [in Danish]*. *Samfundslitteratur*, 1-37.
- Madsen, S. A. (2015). Men as patients: understanding and communicating with men. *Trends in Urology & Men's Health*, 6(3), 22-26.
- McCloskey, J. A. (2018). *Can mindfulness enhance connectedness with nature? The case of in-depth nature experiences with adolescents*. (Doctoral dissertation). University of Victoria. Canada.
- McGrath, A., Murphy, N., & Richardson, N. (2021). Study protocol: evaluation of sheds for life (SFL): a community-based men's health initiative designed "for shedders by shedders" in Irish Men's sheds using a hybrid effectiveness-implementation design. *BMC public health*, 21(1), 1-15.
- Moen, V. P., Drageset, J., Eide, G. E., Klokkeud, M., & Gjesdal, S. (2017). Validation of World Health Organization Assessment Schedule 2.0 in specialized somatic rehabilitation services in Norway. *Quality of Life Research*, 26(2), 505-514.
- Milenkovic, M. (2019). Worrying Workplace Stress Statistics. In: The American Institute of Stress. Retrieved 19. 09. 2019 from: <https://www.stress.org/42-worrying-workplace-stress-statistics>
- Mizobuchi, H. (2014). Measuring world better life frontier: a composite indicator for OECD better life index. *Social Indicators Research*, 118(3), 987-1007.
- Mäcklin H. (2021). Aesthetic Self-Forgetfulness, *The British Journal of Aesthetics*, 2021; ayab019, <https://doi.org/10.1093/aesthj/ayab019>
- Naess, A. (2011). *The deep ecological movement: Some philosophical aspects* (pp. 96-110). Routledge.
- Nakamura, R., & E. Fujii (1990). Studies of the characteristics of the electroencephalogram when observing potted plants: *Pelargonium hortorum* "Sprinter Red" and *Begonia evansiana*. *Technical Bulletin of the Faculty of Horticulture of Chiba University*, 43, 177-183. (In Japanese with English summary.)
- Nielsen, M., Mie (2019). *Evalueringsrapport Mænds Mødesteder i Naturen*. Retrieved d. 10. 06. 2021 from: Friluftsrådets i Danmark: www.mmdanmark.dk
- Nilsson, K., Bentsen, P., Grahn, P., & Mygind, L. (2019). What is the scientific evidence with regard to the effects of forests, trees on human health and well-being? *Santé Publique*, 1(HS), 219-240.

- Noone, J. H., & Stephens, C. (2008). Men, masculine identities, and health care utilisation. *Sociology of health & illness*, 30(5), 711-725.
- Nordengen, K. (2018). *Hjernen er stjernen: dit eneste uerstattelige organ*. CPH, DK. Rosinante & Co.
- Næss, A., & Jickling, B. (2000). Deep ecology and education: A conversation with Arne Naess. *Canadian Journal of Environmental Education (CJEE)*, 5(1), 48-62.
- Nørholm, V. (1998). WHOQOL-BREF in the first danish applicability studies. *European psychiatry*, 13(s4), 184s-184s. doi:10.1016/S0924-9338(99)80191-6
- Ohly, H.; White, M.P.; Wheeler, B.; Bethel, A.; Ukoumunne, O.C.; Nikolaou, V.; Garside, R. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *J. Toxicol. Environ. Health Part B* 2016, 19, 305–343.
- O'Keefe, J. H., Vogel, R., Lavie, C. J., & Cordain, L. (2010). Achieving hunter-gatherer fitness in the 21st century: back to the future. *The American journal of medicine*, 123(12), 1082-1086.
- Olsson, Bernt & Algulin, Ingemar: Litteraturens historia i världen. Fjärde upplagan. Norstedts, 1995, 314-315.
- Ott, A. (2012). Nature of Science and Nature of Mind: Should they be Married? In World Wide Workshop in Science Education, Strömstad Akademi, 2012, p. 93-108
- Ottosson, Johan & Grahn, Patrik (1998) Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov (Licentiatavhandling) Movium, SLU, Alnarp.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2020). Nature Archetypes—Concepts Related to Objects and Phenomena in Natural Environments. A Swedish Case. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Park, P. (2006). Knowledge and participatory research. *Handbook of action research: Concise paperback edition*, 83-93
- Payne, P., & Crane-Godreau, M. A. (2013). Meditative movement for depression and anxiety. *Frontiers in psychiatry*, 4, 71.
- Pálsdóttir, A. M. (2014). The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders (Vol. 2014, No. 2014: 45).
- Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature—Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7094-7115.
- Pálsdóttir, A. M., Gudmundsson, M., & Grahn, P. (2020). Equine-Assisted Intervention to Improve Perceived Value of Everyday Occupations and Quality of Life in People with Lifelong Neurological Disorders: A Prospective Controlled Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2431.

- Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Persson, D., Thorpert, P., & Grahn, P. (2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*, *29*(1), 312-321.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child development*, *69*(3), 577-598.
- Penn, D. J., & Mysterud, I. E. (2007). Evolutionary perspectives on environmental problems. Transaction Publishers.
- Plambech, T., & Van Den Bosch, C. C. K. (2015). The impact of nature on creativity—A study among Danish creative professionals. *Urban Forestry & Urban Greening*, *14*(2), 255-263.
- Pescharadt, K. K., Stigsdotter, U. K., & Schipperrijn, J. (2016). Identifying features of pocket parks that may be related to health promoting use. *Landscape Research*, *41*(1), 79-94.
- Piff, P., Feinberg, M., Dietze, P., Stancato, D., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *108*(6), 883-899.
- Polikandrioti, M., & Olympios, C. (2014). Anxiety and coronary artery disease. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, *31*(4).
- Posadzki, P. (2010). The psychology of Qi Gong: A qualitative study. *Complementary health practice review*, *15*(2), 84-97.
- Porges, S. W. (2017). Vagal pathways: portals to compassion. *The Oxford handbook of compassion science*, 189-204.
- Post, S. G. (2011). It's good to be good: 2011 fifth annual scientific report on health, happiness and helping others. *International Journal of Person Centered Medicine*, *1*(4), 814-829.
- Poulsen, D. V. (2015). *How war veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based therapy in a forest therapy garden*. Department of Geosciences and Natural Resource Management, University of Copenhagen.
- Poulsen, D. V. (2017). Nature-based therapy as a treatment for veterans with PTSD: what do we know?. *Journal of Public Mental Health*.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, *21*(3), 1145-1167.
- Qvist, I., Søgaard, R., Lindholt, J. S., Lorentzen, V., Hallas, J., & Frost, L. (2019). Adherence to prescribed drugs among 65–74 year old men diagnosed with abdominal aortic aneurysm or peripheral arterial disease in a screening trial: A VIVA substudy. *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*, *57*(3), 442-450.
- Qviström, M. (2016). The nature of running: On embedded landscape ideals in leisure planning. *Urban Forestry & Urban Greening*, *17*, 202-210.

- Ragonese, C., & Barker, G. (2019). Understanding masculinities to improve men's health. *The Lancet*, 394(10194), 198-199.
- Ragonese, C., Shand, T., & Barker, G. (2019). Masculine norms and men's health: making the connections. *Washington, DC, US: Promundo-US*.
- Ray, T. N., Franz, S. A., Jarrett, N. L., & Pickett, S. M. (2020). Nature enhanced meditation: effects on mindfulness, connectedness to nature, and pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, 0013916520952452.
- Reinshagen, R. (2008). Antonovsky-theorie und praxis der salutogenese. *Pflege und Gesellschaft*, 13(2), 142-158.
- Reynolds, J., & Card, E. (2016). The effect of Essential oils on perceived stress of nursing staff in the holding room. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 33(6).
- Riel, A. (2016). Noetisk naturfilosofi: ånd i naturen, fra antikkens filosoffer til nutidens globale utfordringer. Ferritslev. Dk. Forlag1.dk
- Robinson, D. J., Coons, M., Haensel, H., Vallis, M., & Yale, J.-F. (2018). Diabetes and mental health. *Canadian journal of diabetes*, 42, S130-S141.
- Roberts, M. S. (2017). Touching the earth: Creating steps towards re-establishing a connection with nature. *Australia and New Zealand Journal of Arts Therapy*, 12(1), 20-28.
- Roessler, K. K., Høegmark, S., Eichberg, H., & Robering, K. (2018). Naturen som med-behandler? Teoretiske og empiriske overvejelser om stemning og relationer i et terapeutisk rum. *Psyke & Logos*, 39(1), 162-176.
- Rossano M. J. (2020). Ritual as resource management. *Phil. Trans. R. Soc. B* 375: 20190429. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2019.0429>
- Rosa, H. (2014). From work-life to work-age balance? Acceleration, alienation, and appropriation at the workplace. In *The impact of ICT on quality of working life* (pp. 43-61). Springer, Dordrecht.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world*. John Wiley & Sons.
- Rozzak, T. (1992). The voice of the earth: Discovering the ecological ego. *The Trumpeter*, 9(1).
- Rutkowska, M., & Kaminska, A. M. (2020). Turquoise Management Model-Teal Organizations. *European Research Studies Journal* Volume XXIV, Issue 2, 2021, pp. 755-764.
- Sackett, C. R. (2010). Ecotherapy: A counter to society's unhealthy trend?. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 134-141.
- Salingaros, N. A. (2019). The biophilic healing index predicts effects of the built environment on our wellbeing. *J. Biourbanism* 2020, 8, 13-34
- Sandberg, E.; Rohde, T.; Cserhalmi, N.; Lohne, B.; Sandell, K.; Lasse, S.; Hanssen, K.; Araluoma, M.; Koskinen, S.; Sarkkinen, S.; et al. *Naturveiledning i Norden: En Bok om Opplevelser, Læring, Refleksjon og*

Deltakelse i Møtet Mellom Natur og Menneske; Nordic Council of Ministers: Copenhagen, Denmark, 2019.

- Searles, H. F. (1960). *The nonhuman environment: In normal development and schizophrenia* (Vol. 5): New York, US, International Universities Press.
- Seaton, C. L., Bottorff, J. L., Jones-Bricker, M., Oliffe, J. L., DeLeenheer, D., & Medhurst, K. (2017). Men's mental health promotion interventions: A scoping review. *American journal of men's health*, 11(6), 1823-1837.
- Seddon, N., Chausson, A., Berry, P., Girardin, C. A., Smith, A., & Turner, B. (2020). Understanding the value and limits of nature-based solutions to climate change and other global challenges. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 375(1794), 20190120.
- Shepard, P. (1982). *Nature and madness*. Athens. The University of Georgia Press.
- Sidenius, U. (2017). *The Therapy Garden Nacadia®: The Interplay between Evidence-Based Health Design in Landscape Architecture, Nature-Based Therapy and the Individual* (Doctoral dissertation, University of Copenhagen, Faculty of Science, Department of Geosciences and Natural Resource Management).
- Simonsen, S. (2004). Ronkedorfænomenet-konstruktioner af sundhed, sygdom og maskulinitet. Ph. D.-afhandling, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet, i alt 634 sider–334 siders monografi uden bilag, 2004.(The ronkedor phenomenon-constructions of masculinity, illness and health. PhD dissertation.).
- Simonsen, S. (2004). Ronkedorfænomenet - konstruktioner af sundhed, sygdom og maskulinitet. Ph.D.-afhandling, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet, i alt 634 sider – 334 siders monografi uden bilag, 2004. (The ronkedor phenomenon - constructions of masculinity, illness and health. PhD dissertation.).
- Smith, J. A., Watkins, D. C., & Griffit, D. M. (2020). Equity, gender and health: New directions for global men's health promotion. *Health Promotion Journal of Australia*, 31(2), 161-165.
- Snodgrass, J. G., Most, D. E., & Upadhyay, C. (2017). Religious ritual is good medicine for indigenous Indian conservation refugees: Implications for global mental health. *Current Anthropology*, 58(2), 257-284.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99.
- Solly, K. (2018). The nature of education. *Early Years Educator*, 20(6), v-vii. Published Online:6 Sep 2018: <https://doi.org/10.12968/eyed.2018.20.6.v>
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Nilsson, L., & Slunga Järholm, L. (2015). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 30(8), 732-748.
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., . . . Dolling, A. (2015). "Nature's effect on my mind" –Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(3), 607-614.

- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2018). Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), 227-268.
- Stigsdotter, U. (1998). *Längtan efter paradiset på jorden: en studie av människans paradislängtan så som den tog sig uttryck inom trädgårdskonsten under medel-tiden och renässansen i Rom*. Alnarps biblioteket, Sveriges Lantbruksuniv.
- Stigsdotter, U. (2005). *Landscape architecture and health. Evidence-based health-promoting design and planning*. (Vol. 2005). Department of Landscape Planning, Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.
- Stigsdotter, U., & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13(2), 60-69.
- Stoltz, J. (2019). *Perceived Sensory Dimensions: A Human-Centred Approach to Environmental Planning and Design*. Stockholm, SE. Department of Physical Geography, Stockholm University.
- Stressforeningen. (2021). Stress og statistik, accessed on 06.05.2021. Retrieved from <http://www.stressforeningen.dk/stress-og-statistik/>
- Svensson, L. (2002). Bakgrund og utgångspunkter. I: Svensson et al. (red.). *Interaktiv forskning – för utveckling av teori og praktik*. Arbetslivsinstitutet.
- Summers, J. K., & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy—A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in psychology*, 9, 1389.
- Sundahl, S. (2019). Materialeadfærd. Aarhus School of Architecture // Design School Kolding // Royal Danish Academy. PhD thesis. Published - 15 Nov. 2019.
- Sundhedsstyrelsen. (2018). Forebyggelsespakke – Mental sundhed. 2. udgave. Rosendahls A/S, Retrieved from: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-mental-sundhed>
- Susen, S. (2020). The Resonance of Resonance: Critical Theory as a Sociology of World-Relations?. *International Journal of Politics, Culture, and Society*, 33(3), 309-344.
- Suttie, J. (2016, March 2). How nature can make you kinder, happier and more creative. *Greater Good Magazine*. Retrieved from: Greater Good Science Centre at UC Berkeley.
- Surachman, A., Rice, C., Bray, B., Gruenewald, T., & Almeida, D. (2020). Association Between Socioeconomic Status Mobility and Inflammation Markers Among White and Black Adults in the United States: A Latent Class Analysis. *Psychosomatic medicine*, 82(2), 224-233.
- Sørensen, J., Jørgensen, J., Cecilie, Rasmussen, S., Marlene, & Zeuthen, C. (2019). *Evaluering af stressklinikernes mandehold*. Retrieved from Afdeling for Evaluering og Data, Sundheds-og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune: https://sundeborgere.dk/wp-content/uploads/2020/06/K%C3%B8benhavns-Kommune-Evalueringsrapport_stress-mandehold_december_2019.pdf.

- Supekar, N. R., Shimpi, A. P., Madane, A. V., Rairikar, S. A., Shyam, A. K., & Sancheti, P. K. (2014). Role of laughter clubs in promotion of health in community (A case control study). *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 8(2), 110.
- Taylor, M.S., Wheeler, B.W., White, M.P., Economou, T., & Osborne, N.J. (2015). Urban street tree density and antidepressant prescription rates – A cross-sectional study in London, UK. *Landscape and Urban Planning* 136, 174-179.
- Tausig, M., & Fenwick, R. (2011). Work and mental health in social context. In *Work and Mental Health in Social Context* (pp. 161-183): Springer.
- Teo, C. H., Ng, C. J., Booth, A., & White, A. (2016). Barriers and facilitators to health screening in men: a systematic review. *Social science & medicine*, 165, 168-176.
- Ter Hoeve, N., Huisstede, B. M., Stam, H. J., van Domburg, R. T., Sunamura, M., & van den Berg-Emons, R. J. (2015). Does cardiac rehabilitation after an acute cardiac syndrome lead to changes in physical activity habits? Systematic review. *Physical Therapy*, 95(2), 167-179.
- Thoma, M. V., Rohleder, N., & Rohner, S. L. (2021). Clinical Ecopsychology: The Mental Health Impacts and Underlying Pathways of the Climate and Environmental Crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 757.
- Thybo, P. (2014). Det dobbelte kram. *Et salutogent arbejdsgrundlag for temagrupper om Mental Sundhed i Sund By Netværket*. Sund By Netværket: <https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2015/09/Thybo-P-2014-Det-Dobbelte-KRAM-Et-salutogent-arbejdsgrundlag-for-mental-sundhed-den-rigtige-udgave-27.06.2014.pdf>
- Thybo, P. (2016). Når diagnoser og institutionelle identiteter skygger for mennesket: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2019/04/Mental-sundhed_SundByNetv%C3%A6rk_web.pdf
- Thybo, P. (2019). *The DOUBLE HUG – a basis for working towards mental health and wellbeing. Project: Health can be learnt – developing adult training courses for healthy living*. Retrieved from Erasmus+. EU: <http://www.smes-europa.org/ERASMUS+ D-WB Project.htm>
- Tsekeris, C. (2018). Industry 4.0 and the digitalisation of society: Curse or cure? *Homo Virtualis*, 1(1), 4-12.
- Triguero-Mas, M., Donaire-Gonzalez, D., Seto, E., Valentin, A., Smith, G., Martínez, D.,...Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Natural outdoor environments and mental health: Stress as a possible mechanism. *Journal of Environmental Research*, 159, 629-638.
- Tudiver, F., & Talbot, Y. (1999). Why don't men seek help? Family physicians' perspectives on help-seeking behavior in men. *Journal of Family practice*, 48(1), 47-48.
- Tupeli, M. (2017). Planering av en terapeutisk trädgård vid Klubbhus Fontana. Naturbruk och miljö, Profilerings inom landskapsplanering, SLU: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128208/Tupeli_Matilda.pdf?sequence=1
- Turnbull, C. (1961) *The forest people*, London: Chatto & Windus.
- Ulrich, R., & Gilpin, L. (1999). Healing arts. *Nursing*, 4(3), 128-133.

- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In *Behavior and the natural environment* (pp. 85-125). Springer, Boston, MA.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. *The biophilia hypothesis*, 7, 73-137.
- 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*, 11(3), 201-230. doi:[https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(05)80184-7)
- Ulrich, R. S., Zimring, C., Zhu, X., DuBose, J., Seo, H.-B., Choi, Y.-S., . . . Joseph, A. (2008). A review of the research literature on evidence-based healthcare design. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 1(3), 61-125. doi:10.1177/193758670800100306
- Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203-1210.
- van den Bosch M, Bird W. 2018. *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The Role of Nature in Improving the Health of a Population*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Van den Bosch, M., & Sang, Å. O. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health—A systematic review of reviews. *Environmental research*, 158, 373-384.
- Vetere, A. (2007). Bio/Psycho/Social Models and Multidisciplinary Team Working-Can Systemic Thinking Help?. *Clinical child psychology and psychiatry*, 12(1), 5-12.
- Vildmandsforeningen. (2021). Vildmandsforeningen Svendborg. Retrieved from <https://www.vildmandsforeningen.dk/wp-content/uploads/2020/02/Vedt%C3%A6gter-for-Vildmandsforeningen-seneste-udgave-efter-grf-2020.pdf>
- Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2017). Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environmental research*, 158, 385-392.
- Wahl, D. (2016). *Designing Regenerative Cultures*. Axminster, UK. Triarchy Press.
- Wang, C. W., Chan, C. H., Ho, R. T., Chan, J. S., Ng, S. M., & Chan, C. L. (2014). Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC complementary and alternative medicine*, 14(1), 1-9.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1315–1329.

- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. *Environmental health and preventive medicine*, 24(1), 70.
- White, A., De Sousa, B., De Visser, R., Hogston, R., Madsen, S. A., Makara, P., . . . Clarke, N. (2011). Men's health in Europe. *Journal of men's health*, 8(3), 192-201.
- White, A., McKee, M., de Sousa, B., de Visser, R., Hogston, R., Madsen, S. A., ... & Raine, G. (2014). An examination of the association between premature mortality and life expectancy among men in Europe. *The European Journal of Public Health*, 24(4), 673-679.
- WHO. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409.
- WHO. (2010). World Health Organization. Healthy Workplaces: a Model for Action for Employers, Workers, Policymakers and Practitioners. WHO, Geneva (2010). (accessed 10. 08. 2020) www.public-health.uiowa.edu/hwce/employer/healthy_workplaces_model-WHO.pdf
- WHO (2017). *Depression and other common mental disorders. Global health estimates*. WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>
- WHO (2018). *The health and well-being of men in the WHO European Region: better health through a gender approach*: World Health Organization. Regional Office for Europe: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329686>
- White., McKee, M., Richardson, N., Visser, R., Madsen, S. A., Sousa, B. C., . . . Makara, P. (2011). Europe's men need their own health strategy. *Bmj*, 343, d7397. doi:10.1136/bmj.d7397
- Wilber, K. (2001a). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. Boston, US: Shambhala.
- Wilber, K. (2001b). *A theory of everything: An integral vision for business, politics, science and spirituality*. Boston, US: Shambhala publications.
- Will, K. *Wilderness Recreation—An Analysis of Social Carrying Capacity, Regional Differences, and the Role of Gender; Natural Resources and Design*, Davis College of Agriculture: Innsbruck, Austria, 2019.
- Willerslev, R. (2007). *Soul hunters: hunting, animism, and personhood among the Siberian Yukaghirs*. Californien, US. University of California Press. <https://doi.org/10.1525/9780520941007>
- Willerslev, R. (2017). *Tænk vildt. Det er guddommeligt at fejle. En peptalk for en mere nysgerrig tidsånd*. CHP, DK. People's Press, 1. udgave.
- Williams, F. (2017). *The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative*: New York, USA. WW Norton & Company Ltd.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA, US. Harvard University Press.
- Wilson, E. O. (1999). *Consilience: The unity of knowledge* (Vol. 31). Vintage.
- Wilson, E. O. (2001). The ecological footprint. *Vital Speeches*, 67, 274-281.

- Wilson, E. O. (2017) "Biophilia and the conservation ethic." *Evolutionary perspectives on environmental problems*. Routledge, 250-258.
- Workman, L., & Reader, W. (2021). *Evolutionary psychology: An introduction*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wolfe, N. S. (2012). The evolving corporate model—From machine to living organization. *Employment Relations Today*, 39(1), 23-30.
- Wynn, T. (2012). Fire Good. Make Human Inspiration Happen. *Smithsonian*. Retrieved from: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/fire-good-make-human-inspiration-happen-132494650/>
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.
- Zemore, S. E., & Pagano, M. E. (2008). Kickbacks from helping others: Health and recovery. *Recent developments in alcoholism*, 141-166.