

# Hurudana upplevelser har mentalvårdsklienterna av terapeutisk rekreativ verksamhet i naturen?



## RESULTAT

Utifrån resultaten av en systematisk översikt formade upplevelserna av naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet två huvudteman som anges nedan.

**1** Naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet upplevs vara njutningsfull och socialt inkluderande, och den främjar bildandet av betydelsefulla människorelationer och kontakter. Dessa främjar känslan av samhörighet och minskar social isolering (B\*).

### Deltagande i naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet upplevs

- öka känslan av välbefinnande och möjligheter att ha roligt, delta och uppleva positiva känslor
- vara stärkande då uppmärksamheten vänds bort från negativa och stressfulla upplevelser
- möjliggöra social delaktighet, kunna forma betydelsefulla människorelationer och en känsla av gemenskap med naturen och djuren.

GRADE-CERQual (Confidence in the Evidence from Reviews of Qualitative research) skalan (A–D) är ett sätt att bedöma trovärdigheten i resultat som uppnåtts genom kvalitativa studier (= evidensgrad). Högsta trovärdighet är A och lägsta D.

**2** Naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet främjar återhämtningen från mentala problem och klientens psykosociala och fysiska välbefinnande. Naturen upplevs som en social och kulturell miljö som främjar psykosocialt välbefinnande och mental hälsa (B\*).

### Deltagande i naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet upplevs

- stärka sinnets välbefinnande och främja personlig tillväxt
- kunna hjälpa till att övervinna rädsla och ångest och öka självförtroende och motivation, vilket bidrar till att göra positiva livsförändringar
- öka självförtroendet och självmedvetenheten, vilket stärker identiteten
- minska sjukdomsrelaterad stigmatisering
- skapa en mentalt sett trygg miljö, vilket för sin del möjliggör social inkludering
- främja fysisk hälsa genom att göra det möjligt att röra sig mera och upprätthålla en hälsosam livsstil. Man känner sig mer energisk, avslappnad och alert.

## BAKGRUND

Mentala störningar såsom svår depression och schizofreni är en av folkhälsans största utmaningar<sup>2</sup>. Mentala störningar påverkar människans aktivitet, funktionsförmåga, kognitiva verksamhet och sociala kontakter och är den största enskilda orsaken till sjukpensionering<sup>3</sup>. Mentala störningar kostar EU över 600 miljarder euro och Finland cirka 11 miljarder euro på årsnivå<sup>4</sup>. Det kan vara en utmaning att få mentalvårdsklienter att förbinda sig till mentalvårdstjänsterna och därför behövs nya, effektiva behandlingsformer<sup>3</sup>. Även en kortvarig rekreativ verksamhet i naturen höjer självkännetheten och humöret, lindrar stress och ångest, stärker social sammanhållning och ökar fysisk aktivitet, oberoende av kön, ålder eller hälsotillstånd<sup>5–10</sup>. I detta Evidenstips avses naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet vara en planerad och ledd verksamhet som till exempel kan omfatta vistelse i naturen, trädgårdsskötsel, idrottsgrenar och läger.



# Hurudana upplevelser har mentalvårdsklienterna av terapeutisk rekreativ verksamhet i naturen?



### MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset baserar sig på en systematisk översikt som publicerades 2020<sup>1</sup>. I den undersöktes hurudana upplevelser mentalvårdsklienterna inom rehabiliteringsenheterna hade av naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet. I översikten ingick totalt 18 kvalitativa studier och som materialinsamlingsmetod användes individuella intervjuer, deltagarobservationer och fokusgruppintervjuer. I studierna deltog vuxna som bodde på rehabiliteringsenheter och som hade en diagnostiserad mental störning och hade hänvisats till en naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet via mentalvårdstjänsterna. Från studierna extraherades 84 fynd utifrån vilka sex kategorier och två huvudkategorier formades. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen<sup>1</sup>. Kvaliteten på översikten bedömdes med JBI:s bedömningskriterier.\*\*

### ANVÄND- BARHET I FINLAND

Resultaten kan tillämpas på den finländska social- och hälsovården. Utifrån resultaten är det motiverat att beakta vikten av naturbaserad terapeutisk rekreativ verksamhet och främja utvecklandet av olika behandlingsformer och tjänster för mentalvårdsklienterna. Tjänsterna kan omfatta både rehabiliterande och förebyggande element som främjar klienternas möjlighet att återfå sin mentala hälsa samt det psykosociala och fysiska välbefinnandet. Yrkespersoner inom hälsovården kan dra nytta av Evidenstipsets resultat i såväl individuella aktiviteter som i gruppaktiviteter. Mer information på finska: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

### SAMMAN- FATTNING

På basis av översiktens resultat har mentalvårdsklienterna upplevt deltagande i naturbaserad rekreativ verksamhet och friluftsliv som en meningsfull och socialt inkluderande erfarenhet som möjliggör bildandet av nya människorelationer. Regelbunden terapeutisk naturbaserad rekreativ verksamhet främjar återhämtning samt psykosocialt och fysiskt välbefinnande. Dessutom har motion visat sig vara ett effektivt sätt att minska depressions- och ångestsymtom<sup>11,12</sup>.

### FÖRFATTARE

**Matinlompola, Noora**<sup>1,2</sup>, sjukskötare, HVM-studerande  
**Mensonen, Marjo**<sup>1,2</sup>, sjukskötare, HVM-studerande  
**Nyman, Eija**<sup>1,2</sup>, sjukskötare, HVM-studerande  
**Kati Immonen**<sup>3</sup>, bioanalytiker, HVM, överlärare  
**Kääriäinen, Maria**<sup>1</sup> hälsovårdare/sjukskötare HVD, professor  
**Paakkolanvaara, Jane-Veera**<sup>4</sup>, PsM, psykoterapeut, doktorand  
 Redigerare: **Marin, Kaisa**<sup>5</sup>, sjukskötare, HVM, forskare och **Hamari, Lotta**<sup>5</sup>, fysioterapeut, HVD, forskare

1 Uleåborgs universitet, 2 Norra Österbottens välfärdsområde (Pohde), 3 Uleåborgs yrkeshögskola, 4 Tammerfors universitet, 5 Stiftelsen för vårdforskning sr. (Hotus)

### DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

- Picton C, Fernandez R, Moxham L, et al.** Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: A qualitative systematic review. *JBI Evid Synth* 2020; 18: 1820–1869.

\*\*Översikts kvalitet: 9/11 JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

### ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

- Wahlbeck K, Hannukkala M, Parkkonen J, et al.** Mielenterveyden edistäminen kansanterveysystön ytimessä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2017; 985–992.
- Izmir Ç.** The European Mental Health Action Plan Regional Committee For Europe Sixty-third Session. *WHO Europe* 2013; 1–21.
- OECD/European Union (2018).** Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, [https://doi.org/10.1787/health\\_glance\\_eur-2018-en](https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en)
- Gladwell VF, Brown DK, Wood C, et al.** The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med* 2013; 2: 1–7.
- Lackey NQ, Tysor DA, McNay GD, et al.** Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Ann. Leis. Res.* 24:3, 379–393.
- Sahlin E, Ahlborg G, Tenenbaum A, et al.** Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *Int J Environ Res Public Health* 2015; 12: 1928–1951.
- Vujcic M, Tomicevic-Dubljevic J, Grbic M, et al.** Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environ Res* 2017; 158: 385–392.
- Pasanen T.** Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators, <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/118176> (2020, accessed 20 March 2023).
- Barton J, Pretty J.** What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health- A multi-study analysis. *Environ Sci Technol* 2010; 44: 3947–3955.
- Wang X, Cai Z, Jiang W, et al.** Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*; 16. Epub ahead of print 1 December 2022.
- Singh B, Olds T, Curtis R, et al.** Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med* 2023; 0: 1–10.