
Naturbaserade interventioner för psykiskt välbefinnande

ANNIKA KOLSTER

Naturkontakt och utomhusvistelse stöder hälsa via flera mekanismer. Stressåterhämtning, aktivering av immunsystemet och ökad fysisk aktivitet är några teoretiska förklaringar till de positiva associationer som många av oss förknippar med naturen. Som en del av vård och rehabilitering kan faciliterad naturkontakt, antingen ensam eller i grupp, stödja speciellt psykiskt välbefinnande. Hälsoeffekterna verkar vara störst hos dem som mår dåligt eller har underliggande sjukdomar. Syftet med naturbaserade interventioner inom vården är att som komplement till övrig behandling råda bot på ett definierat problem eller behov. Även om effekten utvärderats i olika målgrupper, är de vetenskapliga studierna ännu få, och processen att identifiera och involvera dem som behöver ett "naturrecept" för att komma ut och i gång behöver klarläggas. Nationellt och internationellt samarbete kommer att ge oss en djupare förståelse om detta i Finland lättillgängliga och billiga sätt att befrämja hälsa, både inom primär- och sekundärprevention. Naturkontakt allena är en otillräcklig behandling vid svårare psykiatrisk sjukdom, men potentiellt kan naturen stödja återhämtning och resiliens och förstärka patientens funktionsförmåga.

Naturen är en källa till återhämtning och välmående för många av oss. Men borde faciliterad naturkontakt vara en del av hälso- och sjukvården? I så fall vad, hur och för vem? Artikeln ger en översikt av naturbaserade interventioner inom vården, med fokus på psykiskt välbefinnande.

Hur påverkas hälsan av naturkontakt och vad är en naturbaserad intervention?

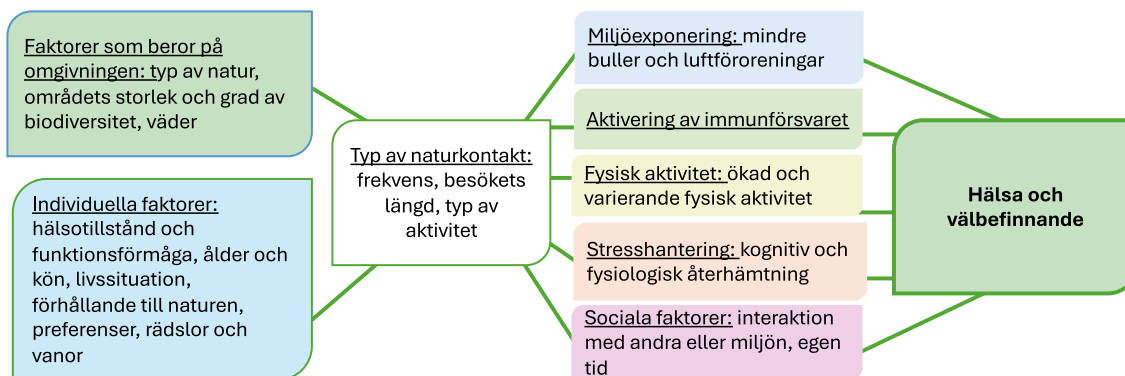
Innan vi diskuterar hur naturkontakt påverkar människans hälsa finns det skäl att fundera på vad vi menar med hälsa och välbefinnande. WHO definierar hälsa som "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning" (1). Senare har psykisk hälsa preciserats som "ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i". Att hälsa är en bio-psyko-social helhet känner kliniska läkare till, eftersom vi träffar patienter som trots svåra fysiska sjukdomar lever ett aktivt liv. De har god resiliens och adaptationsförmåga samt tar ansvar för sin egenvård, ofta med stöd av anhöriga. Motsatsen är också välbekant,

SKRIBENTEN

Annika Kolster, ML, specialist i allmänmedicin
Utbildningsöverläkare, Västra Nylands välfärds-
område
Klinisk lärare och doktorand, Helsingfors universitet

nämligen situationer då sjukdomskriterier inte uppfylls, men patienten trots det inte mår bra och lider av nedsatt funktionsförmåga. Speciellt i psykiatriska sjukdomstillstånd, som depression och ångest där diagnostiken är symtombaserad, finns en gråzon mellan frisk och sjuk. Naturbaserade metoder har inom vården använts vid lindriga och medelsvåra sjukdomsbilder för att aktivt stödja hälsa och individens förmåga (2). Naturbaserade rehabiliteringsformer har även använts vid kronisk sjukdom, vid funktionsnedsättning och inom äldreomsorgen (3). Trädgårdsskötsel, det vill säga hortikulturell terapi, är den mest utforskade naturbaserade rehabiliteringsformen.

Även om incidensen av allvarliga psykiatriska sjukdomar som svår depression och schizofreni varit stabil över tid, har mentala problem ökat och blivit den ledande orsaken till arbetsförmåga (4). För allmänläkare är sambandet mellan psykisk och somatisk hälsa



Figur 1. Naturens hälsoeffekt påverkas både av individuella preferenser och av miljön. Hälsoeffekten kommer via flera parallella vägar, som i hög grad går in i varandra.

en vardaglig iakttagelse. Det är inte ovanligt att en somatisk sjukdom återföljts av psykiska symtom, medan psykiatriska patienter har en större risk för speciellt hjärt- och kärlsjukdomar. Positiv mental hälsa är en individuell förmåga att anpassa sig och återhämta sig. Det är en ofta förbisedd dimension av hälsa, som kan mätas och även befrämjas (5).

Vad avses då med naturbaserade interventioner och hur mäter man naturkontakt? SAOL definierar natur som orört landskap, men som del av vården är naturbegreppet bredare och innefattar även naturelement, såsom bilder, dofter, djur och växter (6). Den potentiella nyttan av naturkontakt är delvis sammankopplad med personliga preferenser och tidigare erfarenheter. En stark känsla av naturkontakt har en svag men konsekvent association med lycka (7). Figur 1 sammanfattar sambandet mellan natur och hälsa: naturen är en plats för både fysisk aktivitet och avkoppling. Den nyaste teorin sammanfattar att naturen stödjer bio-psyko-social resiliens, det vill säga ger återhämtning för både kropp och själ (6).

I befolkningsstudier har närhet till grönområden (eng. *greenspace*) associerats med lägre total mortalitet och speciellt med reduktion i kardiovaskulär dödlighet (8). I urbana miljöer har naturlig växtlighet även konstaterats associera positivt med kardiometabol och mental hälsa, nyföddas födelsevikt, fysisk aktivitet, sömnkvalitet och minskad kriminalitet (8). En stor del av den positiva effekten uppstår via förbättrad luftkvalitet och minskat buller, särskilt träd stabiliserar även temperaturer. Närheten till grönområden mäts vanligen med satellitbilder, vilket inte ger information om

områdets tillgänglighet eller kvalitet. Studien har till största delen gjorts i stora städer, där grönområden består av parker. Årstidsväxlingar är svåra att beakta, och som bekant kan den finska naturen vara otillgänglig stora delar av året, speciellt för personer med nedsatt rörelseförmåga. Hur en naturnära omgivning inverkar på mängden och kvaliteten av fysisk aktivitet varierar, dels från person till person, dels mellan åldersgrupper (9). Fysisk aktivitet har i sig en positiv inverkan på det mentala välbefinnandet, men det finns allt fler belägg för att aktivitet i naturen förstärker effekten (9, 10). En färsk finsk befolkningsstudie konstaterar att de som regelbundet besöker grönområden använder mindre psykotropisk medicinering, likaså blodtrycks- och astma-medicinering (11). Studien var kontrollerad för medagerande faktorer såsom socioekonomisk klass och fysisk aktivitet.

Naturkontakt aktiverar immunsystemet, och särskilt i barndomen, då immunsystemet utvecklas, är direkt kontakt med en omgivning med hög biodiversitet viktigt. I barndomen läggs även grunden för den psykologiska naturkontakten (7). Barn som vuxit upp i en miljö med hög biodiversitet har lägre risk för allergier (12). Mikrobiomet, det vill säga mikroberna i och på oss, kopplas i allt högre grad till olika sjukdomstillstånd, inklusive ångest och depression (13). Även om kausaliteten mellan tarmflora och sjukdom inte är fastställd, är det oroväckande att biodiversiteten inte minskar endast i miljön, utan även i oss själva (14). Förståelsen för naturens betydelse har delvis uppstått genom de förändringar som skett i samband med urbaniseringen. Förbättrad hygien och levnadsstandard har

drastiskt minskat infektionssjukdomar och bristtillstånd, men samtidigt har förekomst av autoimmuna sjukdomar ökat. Redan 2011 framfördes hypotesen om ett eventuellt samband mellan minskad biodiversitet och ökning av inflammatoriska sjukdomar (15).

Kronisk stress är kopplad till många sjukdomstillstånd. Vistelse i naturmiljö minskar både psykiska och fysiologiska stresssymtom (16). Studier om långtidseffekten saknas, och stressreduktionens betydelse måste sannolikt avgöras från fall till fall. För en stressad arbetare är det viktigast att överhuvudtaget ta en paus, men virtuell natur kan befrämja återhämtning (17). Ensamhet är en negativ känsla av utanförskap och innebär en diskrepans mellan antalet önskade och verkliga sociala kontakter. Man kan vara mol allena utan att känna sig ensam, men känna sig ensam i sällskap. Ensamhetens negativa inverkan på hälsan uppmärksammas allt mer. Som riskfaktor kan ensamhet ha lika stor betydelse som tobaksrökning (18). Urbana uterum som parker kan vara platser, där människor kan mötas och därmed stödja sociala relationer. Naturen erbjuder gemensamma upplevelser och kan i sig ge en känsla av tillhörighet (3, 18).

Något gammalt, något nytt, något lånat och något blått: naturbaserade interventioner inom vården

Sanatorier belägna på vackra tallmoar och trädgårdsodlingar vid mentalvårdsinstitutioner vittnar om att naturbaserade interventioner länge varit en del av vården. Historiskt sett har besluten kanske varit intuitiva eller praktiska, men nu får de en djupare förklaring. Barrskog verkar aktivera speciellt det cellmedierade immunsystemet (19). Hortikulturell terapi kan förbättra samarbete och social kompetens samt ge en känsla av mening (3). En klassik studie av Ulrich publicerade iakttagelser från en kirurgisk avdelning i Pennsylvania (20). Patienterna på den ena sidan av korridoren hade kortare vårdtid, kände mindre behov av smärtstillande medicinering och fick färre negativa kommentarer i sjukjournalen än patienterna på den andra sidan av korridoren. Skillnaden? De patienter som tillfrisknade snabbare hade utsikt mot grönområden. Att kunna iaktta livet utanför gav en möjlighet att fokusera på annat än smärta, vilket aktiverade patienternas parasympatiska nervsystem. Estetiska element beaktas alltmer i planering av sjukhus. I Finland har exempelvis flera lättillgängliga hälsoskogar

anlagts i anslutning till vårdinrättningar (21). Framtiden får utvisa hur dessa kommer att utnyttjas i vården. För att naturbaserade interventioner ska kunna tillämpas i praktiken krävs samarbete mellan samhällsplanerare och landskapsarkitekter. Anhöriga och frivilliga kan komma att bli en viktig resurs för praktiskt genomförande.

Naturens betydelse verkar öka då vi mår dåligt. Personer som lider av stress eller somatiska symtom är mer benägna att söka sig till en naturnära plats för återhämtning och upplever en större nytta av att befinna sig på en favoritplats i naturen (22). Att finländare gärna väljer att vistas i sjö- eller havslandskap överraskar knappast läsaren, men i den vetenskapliga litteraturen är begreppet bluespace, det vill säga vattennära områden, rätt nytt (23).

Naturinterventioner för mentalt välbefinnande: Sibbo Hälsoskog

Interventionsstudien ”Hälsoskogen”, som genomfördes vid Sibbo social- och hälsovårdscentral 2018–2020, jämförde effekten av motion i grupp med naturupplevelser i grupp (10). Studiens primära utfall var ”positiv mental hälsa”. Dessutom utvärderade deltagarna sin allmänna hälsa, mentala hälsa, funktionsförmåga och sömn. Fysisk aktivitet och sömn mättes med en accelerometer. Deltagarna rekryterades av hälsovårdare, läkare eller socialarbetare. Deras medverkan var inte kopplad till en viss diagnos, utan till ett allmänt identifierat behov av att befrämja hälsa. Studien var inte randomiserad och deltagarna valde grupp med stöd av personalen. Båda grupperna träffades sju gånger. Naturgruppen besökte olika närområden, där de bland annat deltog i övningar som stödde naturkontakt, medan motionsgruppen deltog i ledd verksamhet både inne och ute. Mängden fysisk och social aktivitet var planerad för att vara så lika som möjligt i grupperna, som samlade totalt 79 deltagare. Grupperna var likvärdiga gällande ålder, kön och subjektiv hälsa vid utgångsläget. Deltagarnas självskattade hälsa var klart sämre än i befolkningen i stort. Endast 26 procent upplevde den egna allmänna hälsan som god eller mycket god (motsvarande i 63 procent FinTerveys befolkningsstudie (24)), 44 procent upplevde sin mentala hälsa vara god och endast 20 procent sade sig ha god funktionsförmåga. Efter interventionen förbättrades den subjektiva allmänna hälsan och funktionsförmågan i båda grupperna, medan en förbättring av den psykiska hälsan

Folkhälsa och förebyggande verksamhet	Axplock bland pågående multidisciplinära program för befrämjande av folkhälsa.
<ul style="list-style-type: none"> • Luontoaskel terveyteen: ett målinriktat och brett samarbetsprojekt i Lahtis för hållbara och hälsosamma val beträffande kost, livsmiljö, vardagsmotion och transport. • Meijän polku: ett program i Jyväskylä med en långsiktig (2017–2047) målsättning att befrämja folkhälsa och rörelse • Naturkraft: Folkhälsans nationella projekt stöder aktivitet i naturen med fokus på barn, inriktat på familjer, småbarnspedagogik och skolor. 	
Specifika målgrupper	Exempel på hur naturbaserade metoder använts inom vård och rehabilitering.
<ul style="list-style-type: none"> • LuoVi, Luonnosta virtaa: Förebyggande och terapeutiska interventioner med fokus på personer i arbetslivet med depressionssymtom och risk för utbrändhet. • Green Care Finland: en organisation som befrämjar grön omsorg och naturbaserade metoder. • Fokus på aktivt åldrande: Både Äldreinstitutionen och Centralförbundet för de Gamlas väl driver digitala materialbanker för vårdare, anhöriga och aktiva äldre. Se Vahvike.fi. Kuu kiuruusta kesään (Miina Sillanpää-fonden) engagerade anhängare. • Digitalt egenvårdsprogram: Välbefinnande ur naturen. Psykportalen.fi (Mielenterveystalo.fi) som ursprungligen utvecklades av HUS är numera en nationell, öppen portal med information, egenvårdsprogram och digital terapi. 	
Forsknings- och utvecklingsprojekt	Några nämnvärda undersökningar om naturinterventioners effekt och användning.
<ul style="list-style-type: none"> • LuontoTerVe: Ett nygrundat nätverk för forskare som arbetar med natur och hälsa. Koordineras i samarbete av institutet för hälsa och välfärd (THL), Finlands Miljöcentral (SYKE) och Naturresursinstitutet (LUKE). Nätverket ordnar öppna föreläsningar. • RECETAS: Ett internationellt femårigt forskningsprojekt som utvecklar och utvärderar naturbaserade metoder mot ensamhet. I Finland genomförs en randomiserad kontrollerad studie inom äldreomsorgen. www.recetasproject.eu • Naturecept- införande av naturbaserade metoder i kommunerna utvärderas i Lahtis och Kajana 2024–2026. Finansierat av Social- och hälsoministeriet. 	

Figur 2. Exempel på naturbaserade interventioner.

konstaterades endast i naturgruppen. Den positiva mentala hälsan förbättrades endast i naturgruppen, och en signifikant förändring noterades för följande påståenden: *jag har känt mig avslappnad, jag har haft mycket energi, jag har hanterat problem på ett bra sätt, jag har varit nöjd med mig själv, jag har känt mig nära andra människor och jag har varit på gott humör*. I motsats till tidigare studier verkade den uppmätta mängden sömn minska i naturgruppen men öka i motionsgruppen. Paradoxalt nog upplevde deltagarna i naturgruppen att de sov bättre. Antagligen berodde detta på minskade uppvakningar under natten. Deltagarna sov överlag dåligt, i medeltal endast 4,8 timmar per natt.

Positiv mental hälsa har en positiv inverkan på patientens prognos (5). Vid behandling av psykiatrisk sjukdom är det dock centralt att bedöma interventionens inverkan på sjukdomen. En färsk metaanalys konstaterar att naturinterventioner kan minska både ångest och depression och att effekten varierar beroende på om patienten remitterats av hälso- och sjukvårdspersonal eller socialvårdspersonal (2). Eftersom metaanalysen

inte beaktar sjukdomens svårighetsgrad eller övrig behandling, är konsensus i dagsläget att naturinterventioner kan ha en positiv inverkan på symtomen vid lindrig och medelsvår depression och att risken för biverkningar är liten, men att den största positiva effekten kommer via ett allmänt förbättrat hälsotillstånd (25). På befolkningsnivå är effekten potentiellt betydande (26).

Natur på recept – holistisk vård eller medikalisering?

Det finns flera fina projekt som stöder utsatta gruppers utomhusaktivitet och några exempel är sammanfattade i figur 2. Utmaningen är att de människor som har den potentiellt största nyttan av faciliterad naturkontakt även är de som är svårast att nå. Konceptet social förskrivning (eng. *social prescribing*, fi. *hyvinvointilähetä*) har sitt ursprung i Storbritannien, där offentliga NHS numera inkluderar natur på recept (*greenprescribing*, *nature-based social prescribing*) (27). I Storbritannien är social segregering ett stort problem, men även i Finland korrelerar hälsa med inkomst.

En god nyhet är att den kortare förväntade livslängden i lägre inkomstklasser till stor del beror på ohälsosamma levnadsvanor och därmed kunde åtgärdas, men förändringen låter vänta på sig (28). Det finns intressanta uträkningar som påvisar att hälsoytan av utomhusaktivitet går att mäta i reda pengar (26, 29).

Naturrecept har ursprungligen utvecklats som ett sätt att minska trycket på sjukvården, men för att det ska lyckas är det av avgörande betydelse att inkludera rätt patienter, att aktiviteten känns meningsfull och att det finns stöd särskilt i början av den nya verksamheten (30). I en kvalitativ uppföljningsstudie av Sibbo Hälso- och sjukvård mottagare nämnde en del deltagare att de först tyckte att naturgruppen var ett konstigt förslag, men sedan upplevde klar nytta och ansåg att det var viktigt att verksamheten var kopplad till hälsovårdstjänsterna (31).

Ett hälsobefrämjande tillvägagångssätt och användning av icke-farmakologiska behandlingar som sekundärprevention är viktigt i många sjukdomstillstånd. Riskerna med naturbaserade interventioner anses allmänt vara små (2, 3). Liksom vid annan behandling är det viktigt att effekten av hälsobefrämjande interventioner följs upp och att behandlingen intensifieras efter behov, eftersom den kliniska effekten av naturinterventioner antagligen är otillräcklig vid svårare depression, men kan stödja patientens allmänna hälsa (25).

I dagsläget används inte naturrecept i någon större utsträckning i Finland. Medan vi väntar på rapporter om effekten kan vi konstatera att doktors ord om nyttan av utomhusvistelsens positiva hälsoeffekter kan väga tungt för den som gör livsstilsförändringar, även om evidensen i dagsläget inte räcker till för att integrera naturinterventioner i hälso- och sjukvården. Det nationella servicekonceptet för främjande av hälsa och välfärd som koordineras av Institutet för hälsa och välfärd kommer de närmaste åren att erbjuda konkret stöd för hälsovårdspersonal i patientvägledning (32).

Annika Kolster

annika.kolster@luvn.fi

Författarens forskning har understötts av Finska Läkaresällskapet, Suomen Lääketieteen säätiö, Perkléns stiftelse, Gyllenbergs stiftelse och HUS VTR

Referenser

1. WHO. WHO Constitution: World Health Organisation; 1948 [cited 2024 5.5].
2. Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *The Lancet Planetary Health*. 2023;7(4):e313-e28.
3. Lavelle Sachs A, Kolster A, Wrigley J, Papon V, Opacin N, Hill N, et al. Connecting through nature: A systematic review of the effectiveness of nature-based social prescribing practices to combat loneliness. *Landscape and Urban Planning*. 2024;248:105071.
4. KELA. Sjukfrånvaro 2023 2024 [updaterad 17.1. Tillgänglig på: <https://www.kela.fi/aktuellt/5973700-problem-med-den-mentala-halsan-ledde-till-langvarig-sjukfranvaro-form-an-100-000-finlandare-ar-2023>].
5. Appelqvist-Schmidlechner K TK, Tamminen N, Nordling E & Solin P Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*. 2016;71(24):1759–64.
6. White MP, Hartig T, Martin L, Pahl S, van den Berg AE, Wells NM, et al. Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework for research on nature and health. *Environ Int*. 2023;181:108234.
7. Capaldi CA, Dopko RL, Zelenski JM. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2014:976.
8. Yang BY, Zhao T, Hu LX, Browning M, Heinrich J, Dharmage SC, et al. Greenspace and human health: An umbrella review. *Innovation (Camb)*. 2021;2(4):100164.
9. Pasanen TP, Tyrväinen L, Korpela KM. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Appl Psychol Health Well Being*. 2014;6(3):324–46.
10. Kolster A, Heikkinen M, Pajunen A, Mickos A, Wennman H, Partonen T. Targeted health promotion with guided nature walks or group exercise: a controlled trial in primary care. *Front Public Health*. 2023;11:1208858.
11. Turunen AW, Halonen J, Korpela K, Ojala A, Pasanen T, Siponen T, et al. Cross-sectional associations of different types of nature exposure with psychotropic, antihypertensive and asthma medication. *Occup Environ Med*. 2023;80(2):111–8.
12. Haahtela T, Valovirta E, Saarinen K, Jantunen J, Kauppi P, Pelkonen A, et al. Kansallinen allergiaoehjelma 2008-2018 muutti asenteita ja vähensi sairastavuutta. 2020.
13. Simpson CA, Diaz-Arteche C, Eliby D, Schwartz OS, Simmons JG, Cowan CSM. The gut microbiota in anxiety and depression - A systematic review. *Clin Psychol Rev*. 2021;83:101943.
14. Hämäläinen R-M, Halonen JI, Haveri H, Prass M, Virtanen SM, Salomaa M-M, et al. Nature step to health 2022-2032: interorganizational collaboration to prevent human disease, nature loss, and climate crisis. *The Journal of Climate Change and Health*. 2023;10:100194.
15. von Hertzen L, Hanski I, Haahtela T. Natural immunity. Biodiversity loss and inflammatory diseases are two global megatrends that might be related. *EMBO Rep*. 2011;12(11):1089–95.
16. Lanki T, Siponen T, Ojala A, Korpela K, Pennanen A, Tiittanen P, et al. Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. *Environ Res*. 2017;159:176–85.
17. Ojala A, Neuvonen M, Leinikka M, Huutilainen M, Yli-Viikari A, Tyrväinen L. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtuaaliluonto-työympäristöjen loppuraportti. 2019.
18. Litt JS, Coll-Planas L, Sachs AL, Rochau U, Jansson A, Dostálová V, et al. Nature-based social interventions for people experiencing loneliness: the rationale and overview of the RECETAS project. *Cities & Health*. 2024:1–14.
19. Andersen L, Corazon SSS, Stigsdotter UKK. Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4).

-
20. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984;224(4647):420–1.
 21. Lipponen M, Vehmasto E, Simkin J, Keränen K, Rätty A, Purssainen P. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja terveyden edistämisen keskus. 2023.
 22. Korpela KM, Ylén M, Tyrväinen L, Silvennoinen H. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*. 2008;14(4):636–52.
 23. Pasanen TP, White MP, Wheeler BW, Garrett JK, Elliott LR. Neighbourhood blue space, health and wellbeing: The mediating role of different types of physical activity. *Environ Int*. 2019;131:105016.
 24. Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja terveyden edistämisen keskus. 2018.
 25. Marx W, Manger SH, Blencowe M, Murray G, Ho FY, Lawn S, et al. Clinical guidelines for the use of lifestyle-based mental health care in major depressive disorder: World Federation of Societies for Biological Psychiatry (WFSBP) and Australasian Society of Lifestyle Medicine (ASLM) taskforce. *World J Biol Psychiatry*. 2023;24(5):333–86.
 26. Tyrväinen L, Halonen JI, Pasanen T, Ojala A, Täubel M, Kivelä S, et al. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. 2024.
 27. Green prescribing toolkit 2024 [cited 2024 23.5].
 28. OECD, State of Health in the EU, Finland: Country Health Profile 2019. Paris/Brussels: European Observatory on Health Systems and Policies; 2019.
 29. Grellier J, White MP, De Bell S, Brousse O, Elliott LR, Fleming LE, et al. Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. *Environment International*. 2024;108667.
 30. Husk K, Blockley K, Lovell R, Bethel A, Lang I, Byng R, et al. What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances? A realist review. *Health Soc Care Community*. 2020;28(2):309–24.
 31. Heikkinen M. Hälsöfrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster - upplevelser ur ett deltagarperspektiv. 2022.
 32. Hakamäki P, Nick R, Valli N, Kuitunen-Kaija O. Hyvinvointia edistävä toiminta helposti löydettäväksi: hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansallisen palvelukonseptin määrittelyä. 2023.

Summary

Nature-based interventions for mental wellbeing

Understanding the pathways in which nature supports human health is important when developing and evaluating the potential use of nature-based intervention as part of care. Current knowledge indicates that contact with nature is beneficial especially when reinforcing mental health. The process of green prescribing, i.e. nature-based social prescribing, is yet to be determined. Identifying and involving patients that need support and advice either individually or in a group to maintain and promote health and self-care is a key step. In Finland, several nature-based programs have been developed both for public health promotion and secondary prevention.