

Evidensbibliotek udviklet til Arboria, Center for Naturbaseret Mental Sundhed.

22. Juni 2026



Indhold

01

Formål og metode

02

Review 1: Umbrella review

03

Review 2: Mekanismer og moderatorer

04

Review 3: Økonomiske omkostninger

05

Note

Overordnet formål med projektet

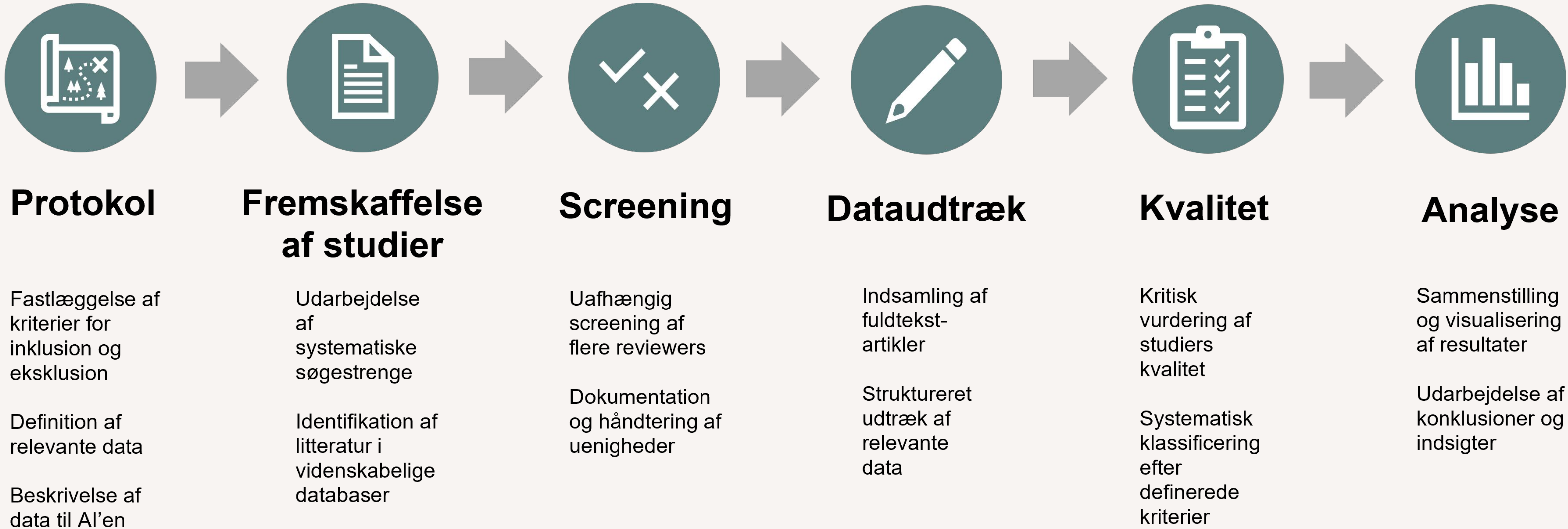
De tre litteratur reviews blev udviklet for at give Arboria, Videnscenter for naturintervention et solidt og langsigtet fundament for evidensbaseret arbejde med naturbaserede interventioner og mental sundhed.

Samlet set giver reviewsene et systematisk overblik over den eksisterende forskning, identificerer centrale videnshuller og skaber et datagrundlag, som nemt kan anvendes til nye analyser i centerets fremtidige arbejde.

Derudover er formålet ikke alene at opsummere den eksisterende litteratur, men også at etablere en struktur, som gør det muligt løbende at opdatere evidensgrundlaget i takt med, at ny forskning publiceres.



Arbejdet har fulgt en systematisk proces baseret på videnskabelig best practice



01

Formål og metode

02

Review 1: Umbrella review

03

Review 2: Mekanismer og moderatorer

04

Review 3: Økonomiske omkostninger

Studie formål og design

Formål

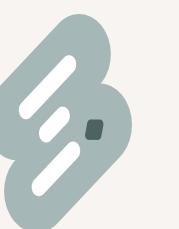
Umbrella reviewet havde til formål systematisk at kortlægge eksisterende litteratur reviews ang naturbaserede interventioner og deres betydning for stress, angst og depression hos voksne. Formålet var at få et overblik over den nuværende evidens på området.

Design

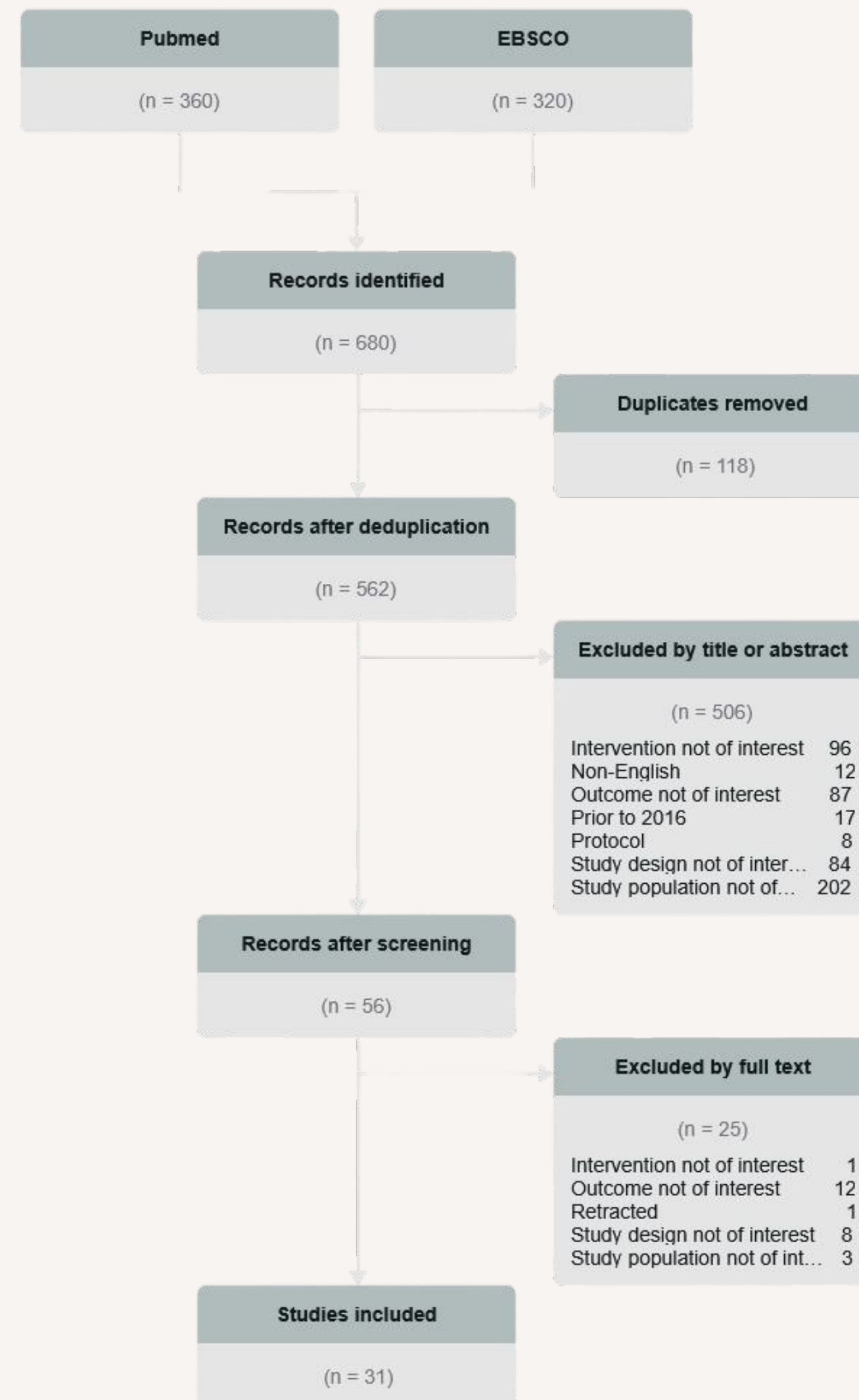
Studiet inkluderede reviews publiceret mellem 2016–2026 på engelsk eller dansk, som omhandlede voksne (18+) med symptomer på eller diagnose med stress, angst og/eller depression og som undersøgte naturbaserede interventioner.

Studier som inkluderede børn og unge under 18 år, ikke fokuserede på naturbaserede interventioner samt studier med andre designs end reviews blev ekskluderet.

Søgestrengen, som kan findes i protokol og i Silvi.ai, var inspireret af Kaleta et al, 2025.



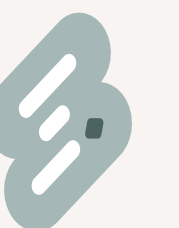
Prisma plot



Overordnet effekt af NBI

De inkluderede studier bestod primært af systematiske reviews og meta-analyser med fokus på voksne (+18 år). Studierne undersøgte en bred variation af naturbaserede interventioner, hvor grøn motion og haveterapi var de mest fremtrædende interventionstyper.

Samlet peger gennemgangen på et voksende, men metodisk heterogent forskningsfelt. Flere reviews fremhævede begrænsninger i primærstudiernes kvalitet samt et behov for mere robuste studiedesigns, større og mere varierede populationer, længere opfølgningsperioder og mere standardiserede interventions- og målemetoder. Derudover viser litteraturen, at naturbaserede interventioner ofte undersøges som sammensatte indsatser frem for som enkeltstående interventioner.



Effekten af NBI på mentalt helbred

Stress:

Overordnet viste resultaterne en positiv tendens af naturbaserede interventioner på stressreduktion. De fleste studier rapporterede positive effektstørrelser, men flere konfidensintervaller krydsede nulpunktet, hvilket indikerer usikkerhed omkring resultaterne. Samlet set peger evidensen på en potentiel positiv effekt, men med betydelig variation.

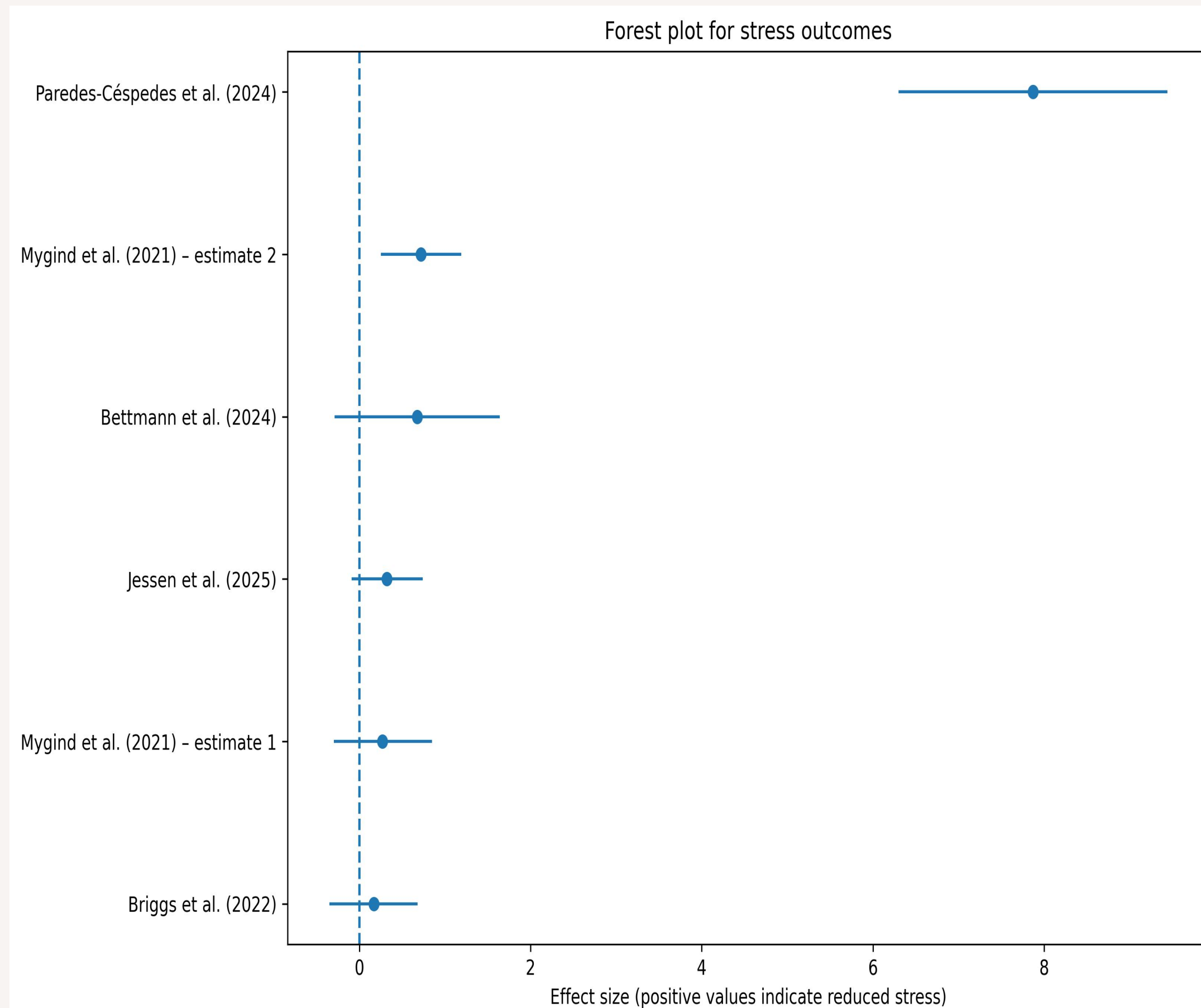
Angst:

Overordnet viste resultaterne også en positiv tendens af naturbaserede interventioner på angstsymptomer. Men igen var de kvantitative resultater præget af brede konfidensintervaller og variation i effektstørrelserne.

Depression:

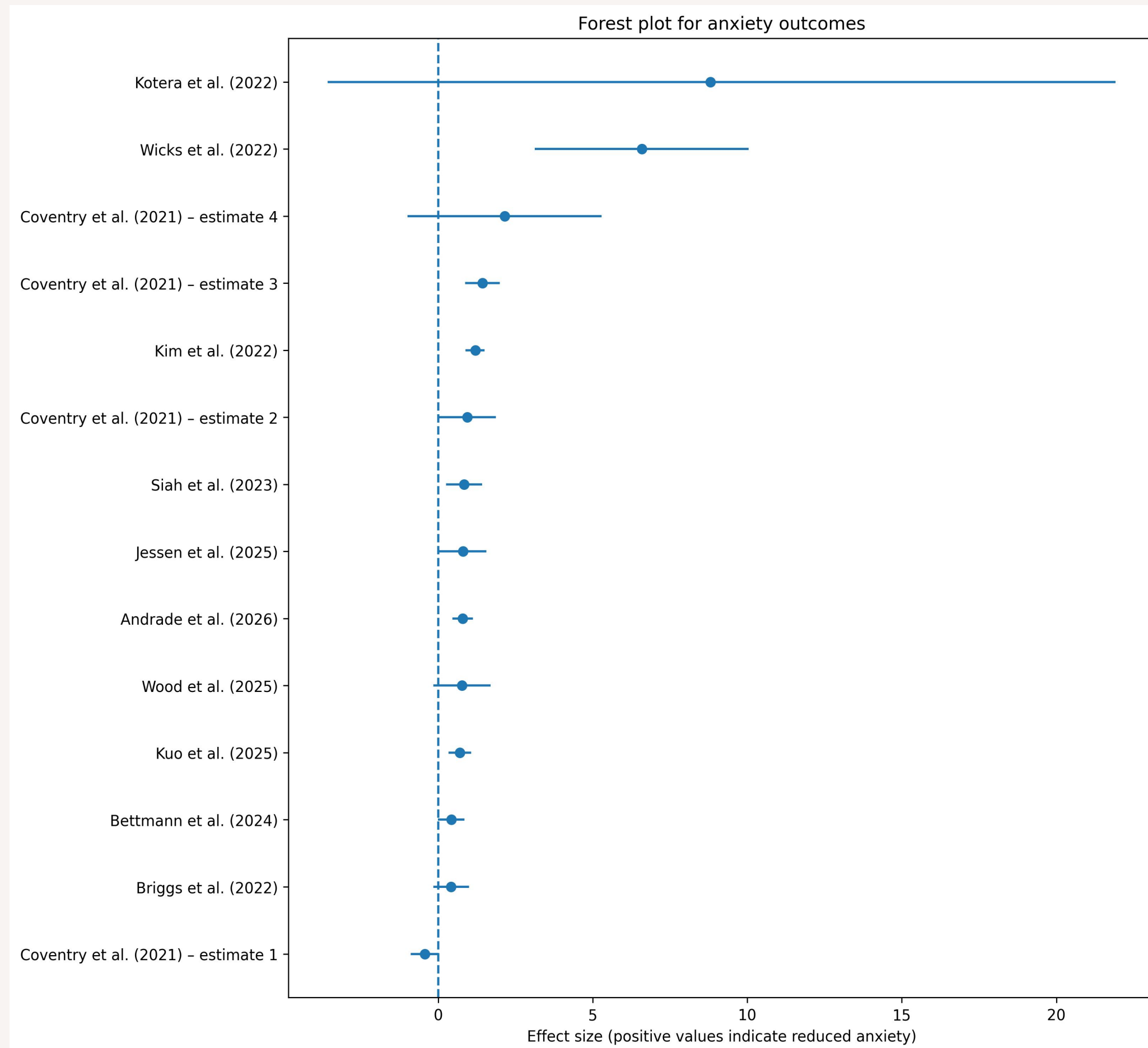
Overordnet viste resultaterne en tydelig positiv tendens af naturbaserede interventioner på depressive symptomer. Alle studier rapporterede positive effektstørrelser, og evidensen peger samlet på gavnlige effekter, selvom der fortsat ses variation mellem studierne.

Forest Plot – stress reviews

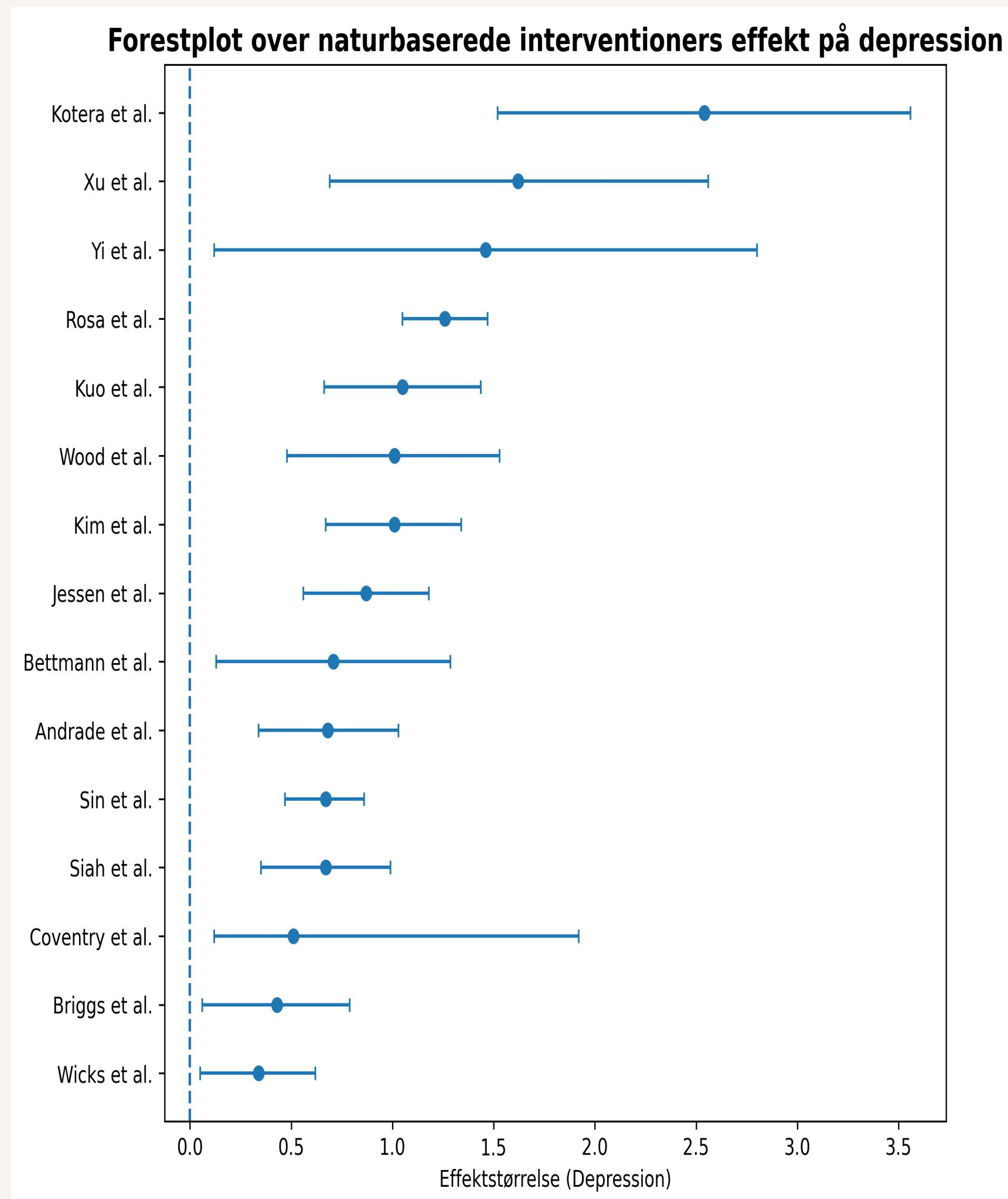


I dette forestplot over NBIs effekt på stress repræsenterer hver prik det estimerede effektmål fra et studie, mens de horisontale linjer angiver de tilhørende 95% konfidensintervaller. Positive værdier indikerer en reducerende effekt på

Forest Plot – angst reviews

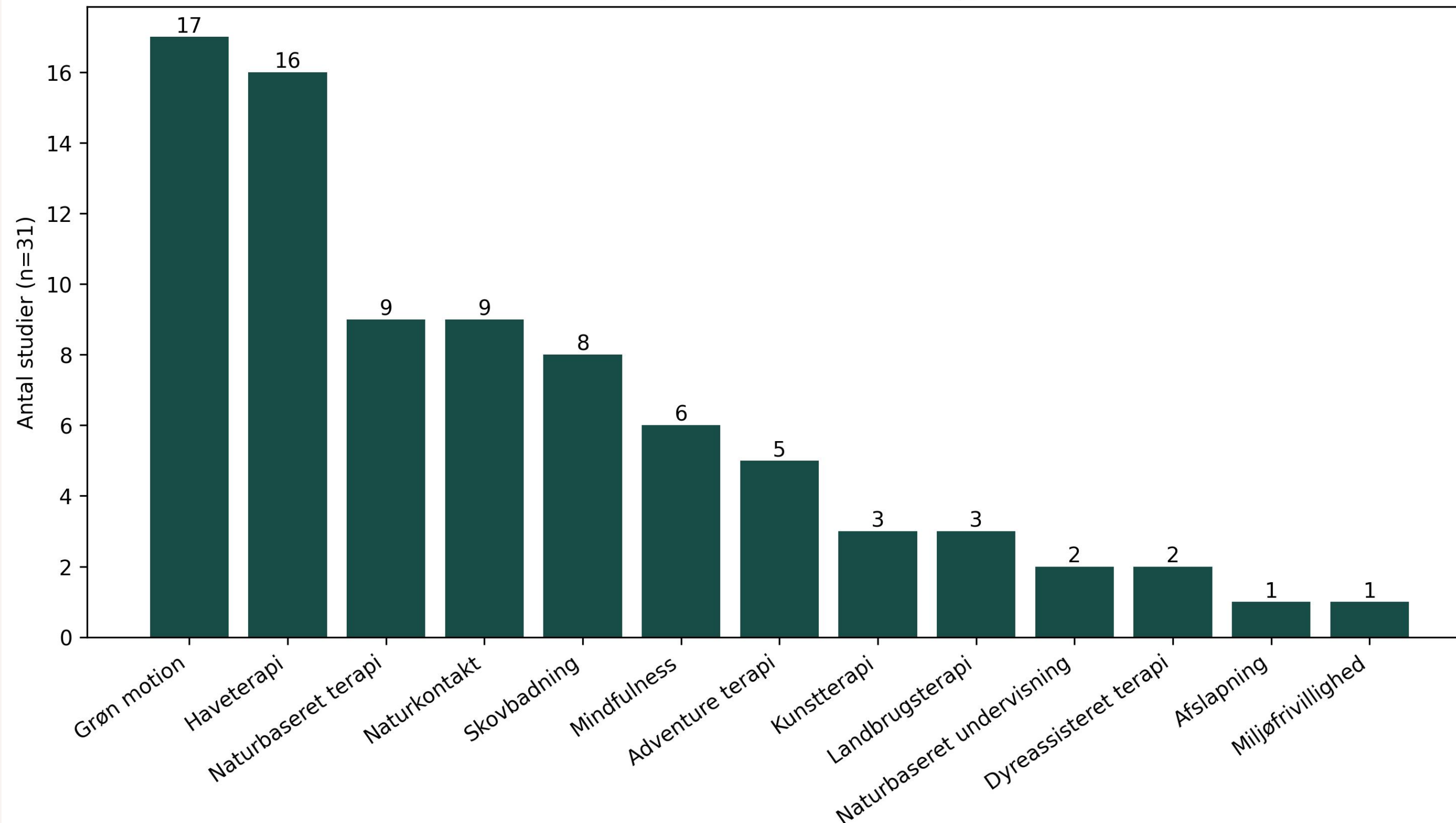


Forest Plot- depression reviews



Overblik over interventionstyper

Frekvensplot over interventionstyper



Figuren viser, hvor mange reviews der inkluderede de forskellige typer af naturbaserede interventioner.

Grøn motion, haveterapi og naturbaseret terapi var blandt de mest undersøgte interventionstyper, mens landbrugsterapi og dyreassisteret terapi kun var repræsenteret i få reviews.

Indhold

01

Formål og metode

02

Review 1: Umbrella review

03

Review 2: Mekanismer og moderatorer

04

Review 3: Økonomiske omkostninger

Indhold

01

Formål og metode

02

Review 1: Umbrella review

03

Review 2: Mekanismer og moderatorer

04

Review 3: Økonomiske omkostninger

