

Praksisnarrativ

Vandrende veiledning – dialoger i naturen

Kristin Hartveit Hansen¹

¹NTNU

Men fremfor alt, tab ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag til det daglig velbefindende og går fra enhver sykdom. Jeg har gået mig til mine beste tanker, og kjender ingen tanke så tung at man ikke kan gå sig fra den.

Søren Kierkegaard (dansk filosof, 1813-1855)

I vår tid er det flere og flere som tar denne erfaringen inn i sitt daglige virke og bruker vandringen for å skape gode dialoger, om det er medarbeidersamtaler, møter, terapi eller veiledning som er på agendaen (McKinney, 2011).

Bakgrunn

Vi mennesker har gjennom alle tider vandret og erfart hvordan det har påvirket både kropp og sjel. Gjennom bevegelse og sansing kommer naturens mangfoldige inntrykk til uttrykk i møte med oss (Martinsen, 2003). Vi lar oss berøre, og vår tankegang blir ikke bare et metaforisk begrep, men en fysisk hendelse der vi går tankene våre fram. Gjennom historien har det vært mange store tenkere som har beskrevet erfaringer med å vandre for å stimulere tankevirksomhet. I antikkens Aten etablerte Aristoteles en egen skole som ble kalt den Peripatetiske skole, som betyr "en som går regelmessig og mye". Navnet kom av at elever og lærere vandret langs høye søyleganger og gangveier, mens undervisningen foregikk (Martinsen, 2011). Augustine of Hippo (år 354-450) uttalte «Solvitur ambulando», som oversatt betyr «Det er løst ved å gå» (Ling, 2013). Det sies også at filosofen Thomas Hobbes (1588-1679) hadde med seg en spaserstokk med innebygget blekkhus, slik at han kunne notere ideer mens han gikk (Martinsen, 2011). Filosofen Friedrich Nietzsche (1844-1900) erfarte at «Det er når man går, at de store tanker fødes». Søren Kirkegaard (1813-1855) knytter vandring direkte til helse og mener at det fremmer god psykisk helse.

De store tenkerne opplevde at tankene ble mer tilgjengelige for dem når kroppen var i bevegelse, og opplevelsene deres kom tydeligere til uttrykk. Deres beskrivelser er gjenkjennbare. Vi blir mer kreative og har lettere for å sette ord på tankene våre når vi er i bevegelse (Oppezzo, Schwartz, & Greene, 2014). Mennesket er uløselig knyttet til verden med kropp, sansing og vår fortolkning i relasjon til omgivelsene og hverandre (Aubert, 2010). Samspillet mellom mennesket og

Published: 20.12.2017

Nordisk tidsskrift i veiledningspedagogikk 2017 © Kristin Hartveit Hansen

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

DOI: <http://dx.doi.org/10.15845/ntvp.v2i1.1381>

natur er en viktig faktor som påvirker vår livskvalitet (Koksvik, 2009; Mayer et al., 2009; Ottosson, 2007; Tellnes, 2009). Naturen har innvirkning på vår mentale helse (Mayer, Frants, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009; McKinney, 2011; Ottosson, 2007; Pálsdóttir, Persson, Persson, & Grahn, 2014), og betydningen av å være i bevegelse og å gå er godt dokumentert, ikke minst innen psykisk helse (Dixon, Mauzey, & Hall, 2003; Martinsen, 2011).

I veiledning ligger det en mulighet til å kunne fortelle sin historie, å sette ord på tankene sine, og å bli klar over friheten og ansvaret som ligger i å ta egne valg (Karlssoen & Oterholt, 2010; Tveiten, 2013). Det å sette ord på tanker kan være vanskelig, men ved hjelp av kroppens bevegelse kan dette oppleves lettere (McKinney, 2011; Oppedo et al., 2014). Mye tyder på at dialoger under vandring i naturen kan ha positiv innvirkning på både veileder og veisøker. Gjennom vandrende veiledning ute i det fri blir de positive erfaringene med å gå og samtale mer tatt på alvor og satt ut i praksis (Hansen, 2011).

Kroppens fenomenologi

Vi blir påvirket av de fysiologiske prosesser som settes i sving når vi er i aktivitet. Graden av intensitet og hvilken aktivitet som utføres, er også avgjørende. Det kan forklares med blant annet økt sirkulasjon, hjerneaktivitet og hormoner (Martinsen, 2011). En annen tilnærming til å forstå hva som skjer under aktivitet, er å ta et fenomenologisk perspektiv. Det overskrider de fysiologiske forklaringsmodellene, og setter søkelyset på menneskets opplevelser av det som skjer.

Fenomenologien tar utgangspunkt i det som kjennes betydningsfullt i situasjonen, og prøver å forstå dette i sin helhet. Grunntanken er at mennesket ikke er noe i seg selv, men forholder seg alltid til noe, er rettet utover mot den andre og er vevd sammen med andre (Martinsen, 2003).

Fenomenologiens far, Edmund Husserl (1859 - 1938), beskriver mennesket som et kroppslig-sanselig intersubjektivt vesen som inngår i et grunnleggende felleskap med andre. Han beskriver også betydningen av å gå som en opplevelse hvor vi forstår kroppen vår i forhold til resten av verden, og at enhver forandring av kroppen fører til forandring av vår opplevelse av verden (Martinsen, 2011).

Fenomenologien kan hjelpe oss til å betrakte det som oppstår når vi kroppslig beveger oss og må forholde oss til oss selv, omgivelsene, og den eller de som vandrer sammen med oss. Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961) kalles "kroppens filosof". Han mente at livet leves og uttrykkes gjennom kroppen, og at vår forståelse av verden er forankret i vår kroppsførståelse (Merleau-Ponty, 1994).

Knud Løgstrup (1905-1981) var dansk teolog som i sin sansefilosofi tok til ordet for at virkeligheten finnes kroppslig og sanselig tilstede. Kroppen er bærer av et inntrykk som kommer til uttrykk i møte med den andre. «Som seende og sett, berørt og rørt er kroppen åpen og sårbar» (Martinsen, 2003, s.49). Vår kroppslige eksistens er med og former hvordan vi tenker. De kroppslige erfaringene plasserer oss i tid og sted. Kroppen er bærer av intensjoner, følelser og meninger. Tenkningen vår orienteres via sansene, rom og retning og skaper språk til å uttrykke det (Lakoff & Johnson, 1999). Kroppen er bærer av erfaringer, og det er mer eller mindre bevisst for oss. Ved å være i bevegelse skapes andre forutsetninger for hvordan vi tenker, og for hva som bringes fram i bevisstheten vår (Aubert, 2010, Oppedo et al., 2014).

Naturens påvirkning

Natur og kultur eksisterer i en dialektisk spenning som ikke kan utelukke hverandre, men heller forutsetter hverandre. Mennesket har tilsynelatende alltid orientert seg og skapt en forståelse av seg selv ut i fra sin forståelse av naturen. Samspillet mellom mennesker og natur har vært med og gitt oss forestillinger og begreper om hva som eksisterer, det som er forståelig, det ukjente, villskap, og hva

som oppleves som viktig. Naturen er med på å skape menneskets selvforståelse og gode opplevelser og kan ha en helsefremmende effekt (Koksvik, 2009; Pálsdóttir et al., 2014; Tellnes, 2003).

Et fenomenologisk eksistensialistisk møte med naturen gir et perspektiv der vi mennesker står fritt til å skape oss selv inn i dette bilde med følelser, valg og handlinger. Den enkelte vil ha sin unike opplevelse og i en kontinuerlig prosess skape sitt forhold til naturen. En slik eksistensialistisk betraktning holder fast at enhver situasjon og opplevelse med naturen gir erfaringer som igjen danner utgangspunkt for tolkningen av neste erfaring.

Naturen krever ingen respons av oss, men den får det like fullt. Vi lar naturen sitt uttrykk skape inntrykk. Naturen inviterer til en type meditatív virksomhet. Vekslingen av uforbeholdent å kunne ta inn naturens storhet, egenart og kraftfullhet gir en følelse av å være liten i det store. Samtidig gir det muligheten til å se seg selv som en del av dette store og bli styrket i å bli stor selv (Koksvik, 2009; Pálsdóttir et al., 2014).

Veiledning

Faglig veiledning er et begrep som gjennom årene har blitt beskrevet strengt metodisk, og noe av teorien handlet om alt veiledning ikke skulle være. Det måtte ikke være terapi, konsultasjon, sjelesorg, rådgivning, eller undervisning (Karlsson & Oterholt, 2010). Det har vært viktig med teoretiske og metodiske beskrivelser av veiledning for å tydeliggjøre forskjeller mellom profesjoner og avklare roller (Tveiten, 2013). Likevel kan fokuset på veileders utøvelse, metode og teknikker gå på bekostning av den mentale tilstedeværelsen for det som oppstår i samtalen (Karlsson & Oterholt, 2010). Fokuset på veisøker og det den har å bringe fram i samtalen må være i fremste rekke i all veiledning. Det krever at veileder er nærværende og undersøkende på den meningsskapelsen som kommer fram i historiene. Veisøkers erfaringer utforskes og sees på som kilden til ny innsikt og kunnskap. Det kan gi større bevissthet på handlingsrommet den enkelte har i saken det gjelder.

Veiledning kan sees på som en etisk handling, og innebærer å hjelpe og ivareta et annet menneske på en god måte. Maktforholdet i kommunikasjonen mellom veileder og veisøker vil i sin natur være asymmetrisk (Løgstrup, 2008). Veileder har ansvaret for å tilrettelegge møtet med veisøker på en slik måte at maktforskjellen blir til det gode for den som søker veiledning. Vandrende veiledning kan være et bidrag til å skape mer symmetri i veiledningssituasjonen. Her er det ingen skilt med titler på døra som forteller hvem sin hjemmebane dette er. Veiledningsrommet har ingen stol du blir henvist til. Vær og føreforhold bestemmer klærne vi har på oss. Det er ingen reoler med permer og fagbøker, familiebilder, barnetegninger eller andre symbolske gjenstander rundt i rommet. Det kan lett skape forsterkninger i den asymmetrien som allerede er der i kraft av at det er en som søker veiledning, og en som er i posisjon til å gi det.

Kommunikasjonen i veiledning konstrueres hele tiden som i en hermeneutisk spiral der kunnskaps og ny innsikt gir muligheten til nye betraktninger. Dialogen finner sin rytme, og pausene i samtalen gir rom for refleksjon over det samtalen har aktualisert. I vandrende veiledning skaper den fysiske aktiviteten og naturens inntrykk muligheten for naturlige pauser. Det gir rom for refleksjon og tid til å kunne sette ord på de tankene som kommer.

Veiledning blir til mens du går

Veiledningssamtalene kan være utfordrende og krevende for både den som mottar veiledning, og den som veileder. Omgivelsen er i samspill med oss og virksomme på godt og vondt. Det utfordrer veileder til å være oppmerksom på konteksten for veiledningssamtalen, slik at den blir til det beste for veisøker. Vandrende veiledning kan være et godt alternativ for å skape de gode samtalene (McKinney, 2011; Aubert, 2010). Det er likevel ikke saliggjørende for alle. Eksponering er et viktig

moment når veiledningsrommet flyttes ut i offentlige rom. Veileder må ha en sensitivitet for hvordan dette kan oppleves, og sjekke ut hvilke tanker veisøker har om å ha veiledning på tur med deg. For noen vil dette ikke være av betydning i det hele tatt, men for andre kan det oppleves utfordrende å bli observert ute på tur midt i arbeidstida. Hvis veiledningssituasjonen oppleves for utfordrende, vil veisøker få for mye å tenke på, og bli distansert fra veiledningssituasjonen. Målet med vandrende veiledning er å skape en kontekst for samtalen som kan styrke mulighetene for en god dialog, kunne sette ord på tankene og gjøre nye oppdagelser til videre refleksjon.

Vandrende veiledning i praksis

Et fenomenologisk eksistensialistisk perspektiv på vandrende veiledning gir muligheten til å se på erfaringene og oppdagelsene som trer fram. To personer, Heidi og Jon har gjennom intervju delt sine erfaringshistorier der de hver for seg reflektere over egne oppdagelser og erfaringer med å få veiledning på denne måten (Hansen, 2011)

Erfaringshistorien til Jon

Jon stod over for en omstillingsprosesser i bedriften han ledet. Han søkte veiledning for å finne en god løsning på denne utfordringen.

– Når du går slik, så grubler du litt og så prater du litt igjen. Vandringen i terrenget gjør at det blir opphold i samtalen og du får tid til å tenke. Jeg får følelsen av å ha god tid, og jeg kjenner ikke på krav om å prestere, men kan drodle med tankene mine og gå dypere i ting. Jeg opplever å ha bedre tid til å analysere og tenke gjennom mindre detaljer, synes jeg. Jeg gjør det samme når jeg går alene også, men veiledningen gjør at jeg har en å spille ball med og på den måten utforske tankene mine. Det betyr mye at det ikke er en skriftlig agenda. Møteplaner med kort tid på hvert punkt gir ikke rom for refleksjoner på denne måten. I vandrende veiledning opplever jeg at jeg styrer agendaen veldig selv. Jeg synes jeg lettere kommer til løsninger på ting når jeg går. Du bruker hodet på en annen måte og er mere avslappet. Blir på mange måter mindre seriøs og mindre strukturert. Kanskje er det lurt ikke å være så strukturert? Du gjør andre ting samtidig, og da tenker du på en annen måte. Inntrykkene av det rundt deg gjør at du plutselig tenker på noe nytt, og så dukker det opp løsninger som har ligget og jobbet i underbevisstheten. Føler på en måte at jeg ansøres til nye måter å se ting på. Kanskje det er akkurat det som kan virke på en annen måte i vandrende veiledning? Det som kan være problemet med slik veiledning, er at det skjer i det offentlige rom. Du kan ikke være garantert at ikke noen hører hva du prater om, - du kan ikke være garantert hundre prosent konfidensialitet. Helt ærlig, så tror jeg det kan være et problem på små plasser. Møter du folk, så blir det på en måte offentlig. Likevel opplevde jeg at det var veldig nyttig å ha veiledning på denne måten. Det følte både kreativt og effektivt, men det var viktig å gjøre avklaringer på forhånd, og ikke ha det som eneste alternativ. Jeg tror jeg vil bruke metoden selv etter de erfaringene jeg nå har gjort. Ta med kaffe og gå ut i naturen med kollegaer. Kanskje spesielt hvis det er fastlåste eller krevende ting vi skal snakke om, for da er det lettere å prate positivt. Hvis du liker å gå tur, så blir du i godt humør og du tenker mere kreativt. Hvis du sitter inne på kontoret, og ser på alle tingene som minner deg om at du har det travelt, så kan det blokkere for å finne løsning, Da jobber du mot tida istedenfor med tida.

Erfaringshistorien til Heidi

Heidi var i en oppstartsfase med ny jobb og ønsket veiledning på de utfordringene den nye jobbsituasjonen gav henne.

– Egentlig hadde jeg ikke tid til veiledning. Så jeg måtte kombinere med å gå tur. Da fikk jeg luftet både meg og bikkja. Jeg fikk en slags «kinderegg- versjon», tre ting på en gang, tur, veiledning og å være ute i naturen. Vandrende veiledning ble godt og bra for meg både fysisk og mentalt. Det å

prate og ha veiledning i en sånn setting var overhode ikke vanskelig. Det bare skjedde og kom av seg selv. Om været var dårlig, så var ikke det så viktig. Det jeg husker godt var naturopplevelsene, stillheten og de fine naturbildene. Det beste med vandrende veiledning var at det ble så naturlig i vid forstand. Det ble ikke oppkonstruert, verken på min eller din arena. Eneste forstyrrelsen vi hadde, var hvis det kom folk i motsatt retning. Da måtte vi stoppe samtalen for rent praktisk å komme forbi hverandre, men det gav jo en mulighet til å omformulere setningen og kanskje begynne på nytt med et nytt resonnement. Det spilte ingen rolle for meg om vi møtte andre. Det kunne være greit å få litt avveksling i tankerekken. Når du er ute og er i bevegelse, så flyter tankene veldig mye lettere, synes jeg. Det er noe med at refleksjonene går fortere. Kanskje har det noe med den rytmen og bevegelsen som skjer, som gjør at du frigjør tankekraft? Jeg brukte naturen som holdepunkter for innholdet og ideene som kom opp. Det er faktisk slik at når jeg går noen av de samme turtrasene i dag, så kan jeg bli minnet om hva jeg snakket om akkurat der. Da vi gikk, opplevde jeg at vi kom inn i en felles rytme under samtalen. Det bare skjedde. Tok vi pauser i samtalen, ble det rom for å undersøke det indre tankelandskapet. En har behov for å dra egne tanker videre. Terrenget og naturen gjorde at pausene ble så naturlige, og du kunne være stille lenge uten at det ble ubehagelig. Å være stille sammen i et rom krever noe av deg. Hvor skal du feste øynene? Det er ganske sterkt hvis en holder øyekontakt i noen sekund. Det var ikke noe problem når du gikk tur. Veivalget for veiledningen gav en naturlig åpning og lukking av samtalen. Det å være i bevegelse i naturen gav utholdenhet i veiledningen. Jeg ble mentalt mindre sliten av det enn om jeg skulle sittet med veileder i et rom. Jeg opplevde at vi kom inn i hverandres takt, og at den gav god flyt. Pusten bestemte tempo. Vi måtte gå i det tempo som gjorde at vi hadde pust til å snakke, men gikk vi opp en bakke og trengte pusten til å holde kroppen i gang, så gav det rom for refleksjon. Det samme opplevde jeg når vi hadde veiledninger på skiturer. Akte vi ned en bakke, så fikk du tankene dine igjen litt for deg selv. Jeg opplevde denne formen for veiledning som lystbetont og som en grønn lunge i hverdagen. Det føltes ikke som arbeid selv om veiledningene var i arbeidstiden min, men mer som en luksustid. Når jeg tenker på det nå, så ser jeg at det ble veldig tydelig min tid. Jeg eide tiden, min eksklusive tid. Ingen kunne forstyrre. Det tok den tida det tok til vi kom fram, og det var meg og mitt det handlet om. Jeg måtte ikke skynde meg å reflektere, for meg var det viktig. Jeg hadde en følelse av å bli jorda når jeg var ute i naturen. Det er mange sanseintrykk som trer inn i bevisstheten og kanskje sansene blir skjerpet når en går i naturen slik? Jeg vet jeg brukte ting rundt oss som metaforer for å forklare ting og jeg tegnet grafer i snøen for å tydeliggjøre det jeg mente. Vandrende veiledning gjorde at det ikke var deg eller meg, men en opplevelse av at det var vi.

Avsluttende ord

Erfaringshistoriene gir et innblikk i betydningen vandrende veiledning hadde for disse to veisøkerne. Det kommer tydelig fram hvordan vandring og naturen påvirker samtalen og skaper gode synergier i veiledningsopplevelsen.

Det kan være at vandrende veiledning også har en helsefremmende effekt. Naturen virker helsefremmende på oss når erfaringene gir opplevelser av sammenheng. (Koksvik, 2009; Tellnes, 2009). Bevegelse og fysisk aktivitet er helsefremmende (Dixon et al., 2003; Martinsen, 2011). Når veiledning blir tatt vandrende ut i naturen, endres forutsetningene for veiledning på mange plan. I en fenomenologisk forståelse så forholder vi oss alltid til noe, er rettet utover mot omgivelsene og viklet sammen med dem i en gjensidig påvirkning. Vandrende veiledning er i sum mer en elementenes enkelte deler og en veiledningsmetode. Veiledere og helsepersonell bør være oppmerksomme på betydningen konteksten har for samtalen. Hvis både veisøker og veileder opplever fortrolighet med å ta samtalen ute mens de går, så kan vandrende veiledning være med å påvirke og forløse tanker og dialoger, som ellers ikke hadde kommet fram.

Eksempler som kan inspirere til vandrende veiledning

«Walkshop»

Torill Bye Wilhelmsen driver med gründertrening på fulltid i selskapet Fjellflyt. Her skal ideene klekkes ut ved først å gå i et rolig tempo rundt Sognsvann, for så å samles rundt et grønmalt bord.

<http://e24.no/jobb/naa-er-det-walkshop-ikke-workshop-som-gjelder/23298441> (08.11.2017)

Arendalsuka er en politisk møteplass. I sitt program for 2014 inviterte de til walkshop. Mange store utenriksproblemer ble drøftet uformelt på tur. Politikerne ble også invitert til walkshop for å diskutere gode rammevilkår for frivilligheten. <https://www.dnt.no/nyheter/442-dnt-lfter-fram-friluftslivet/> (08.11.17)

Utmarksterapeutiske erfaringer

Familieavdelingen ved Samisk Nasjonalt kompetansesenter i Karasjok har utviklet et familierapitilbud der en overnattingstur i lokal natur er integrert i opplegget. Når familierapen flyttes ut i naturen, åpnes nye muligheter.

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=262603&a=3 (08.11.17)

Tid for medarbeidersamtale

I Akebakken barnehage spenner de på seg støvler og brodder når det er tid for medarbeidersamtale. Daglig leder Solfrid Stene Lyngås tar alle de 18 ansatte med seg på individuelle gåturer i nærmiljøet når det er tid for medarbeidersamtale.

<http://www.lierposten.no/barnehager/tranby/nyheter/praten-gar-lettere-i-friluft/s/5-65-2187> (08.11.2017)

Skiløypa som møtelokale

Presidenten i Norges Skiforbund Erik Røste ble spurt om å dele erfaringene sin med å ta møter ute på tur. Han fortalte at han gjerne tok samtaler både på ski og på beina. «En prat under en aktivitet blir alltid mer uformell enn et møte i et møterom. I tillegg er det, i en ellers hektisk hverdag, en godt å kunne trimme kombinert med en prat. I fint vær på skitur er det lett å bli i godt humør og finne gode løsninger i tillegg til at det er god avkobling. Jeg benytter det «kjente» møterommet Sognsvann rundt fra tid til annen. Sognsvann rundt er så vidt jeg husker kjent fra samtalene mellom Jens Stoltenberg og Gerd-Liv Valla.» (Erik Røste, personlig kommunikasjon, 2016)

Litteratur

- Aubert, A.-M. (2010). Kroppen som fenomen i veiledning. In B. Karlsson & F. Oterholt (Eds.), *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dixon, W. A., Mauzey, E. D., & Hall, C. R. (2003). Physical activity and exercise: Implications for counselors. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 81(4), 502.
- Hansen, K. H. (2011). *Veiledning blir til mens du går*. Masteroppgave, Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU).
- Karlsson, B., & Oterholt, F. (2010). *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforl.
- Koksvik, E. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*: Nordic Council of Ministers.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*: Basic books.
- Ling, T. (Ed.). (2013). *Moving on in Ministry: Discernment for Times of Transition and Change*. Church House Publishing.
- Løgstrup, K. E. (2008). *Den etiske fordring* (3. udg. ed.). København: Gyldendal.
- Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn : fysisk aktivitet - psykisk helse - kognitiv terapi* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Martinsen, K. (2003). *Fra Marx til Løgstrup : om etikk og sanselighet i sykepleien* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.
- Mayer, F. S., Frants, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial?: The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607-643. doi:[10.1177/0013916508319745](https://doi.org/10.1177/0013916508319745)
- McKinney, B. L. (2011). *Therapist's Perceptions of Walk and Talk Therapy: A Grounded Study*. University of New Orleans
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Oppezzo, M., Schwartz, D. L., & Greene, R. L. (2014). Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152. doi:[10.1037/a0036577](https://doi.org/10.1037/a0036577)
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping* (Vol. 2007).
- 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.
- Tellnes, G. (2003). *Samspillet natur - kultur - helse : NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. Oslo: Unipub.
- Tellnes, G. (2009). How can nature and culture promote health? (Vol. 37, pp. 559-561).
- Tveiten, S. (2013). *Veiledning : mer enn ord* (4. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.