

# Terapi i det grønne kan styrke de terapeutiske møtet

PUBLISERT 1. april 2021

---

I april 2020, bare noen uker etter den første nedstengningen av Norge, publiserte tidsskriftet *Clinical Psychology Review* en kvalitativ oppsummering av terapeuters og klienters erfaringer med terapi i det grønne. Artikkelen gir en tematisk sammenfatning av 38 studier der man har kartlagt 322 terapeuters og 163 klienters opplevelse av samtaleterapi utendørs. Forskerne fant at samtaleterapien ute var knyttet til mindre stress og emosjonell tretthet hos terapeuten og økt frihet til å uttrykke følelser for klienten. Bruk av parken som ramme for samtaleterapi var vanligst i USA og Storbritannia og blant privatpraktiserende terapeuter. Terapeutene i studien var opptatt av endringer i den profesjonelle identiteten, ivaretagelse av rammen og praktiske utfordringer knyttet til konfidensialitet. Klientene vektla temaer som frihetsfølelse, normalisering og mer gjensidighet i den terapeutiske relasjonen. Forfatterne understreker at å tilrettelegge for terapi i naturen er i tråd med krav om at psykologer tar mer ansvar for miljø- og klimaendringer, siden utendørsterapi kan styrke klientens forbindelse til naturen og bidra til at man tar mer miljøbevisste valg. Oppsummeringen er åpent tilgjengelig.

+ [Vis referanser](#)

Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841.