Høringssvar til DSAM-vejledningen ”Stress, angst og depression hos voksne: udredning og behandling” (deadline 5. november 2026)

Fra: Arboria – Center for Naturbaseret Mental Sundhed.

Afsnit og sidetal	Feedback/kommentarer	Forbeholdt DSAM
»Henvisning til kommunale tilbud og psykolog«, side 36.	**Begrundelse** Arboria foreslår, at afsnittet tydeliggør variationen i kommunale tilbud og nævner natur- og kulturbaserede indsatser som eksempler. Vi foreslår desuden, at symptomreduktion fremgår som et muligt mål ved siden af tidlig indsats, mestring, forebyggelse og social støtte. Formålet er at understøtte den praktiserende læges overblik over relevante muligheder og valget af tilbud ud fra patientens behov og tilbuddets målgruppe og faglige indhold. Systematiske forskningsoversigter peger på potentiale for forbedring af mental sundhed gennem naturbaserede indsatser, herunder reduktion af angst- og depressive symptomer, men med væsentlig usikkerhed i evidensgrundlaget (Jessen et al., 2025; Robat et al., 2026). For kulturbaserede forløb peger forskningen især på forbedret mental trivsel, mens dokumentationen for reduktion af angst og depression er mere begrænset (Jensen et al., 2024). Forslaget vedrører en konkretisering af kommunale tilbud og indebærer ikke en generel behandlingsanbefaling for natur- og kulturbaserede indsatser. Vi foreslår derfor, at symptomreduktion beskrives som et muligt mål, og at valg af tilbud knyttes til en konkret klinisk vurdering. **Forslag til ændring** Første afsnit under »Henvisning til kommunale tilbud og psykolog«, side 36, foreslås erstattet med: »Kommunerne har en række gratis tilbud til borgere med stress, angst og depression. Tilbuddene varierer i indhold og målgruppe og kan fx omfatte stresshåndtering, mestringsforløb samt natur- og kulturbaserede indsatser. Mange har fokus på tidlig indsats, mestring, forebyggelse og social støtte, og nogle har også symptomreduktion som et mål. Valg af tilbud bør bero på en konkret klinisk vurdering af patientens behov, funktionsevne og præferencer samt tilbuddets målgruppe og faglige indhold. Tilbuddene kan indgå som supplement til øvrig behandling. De forskellige tilbud kan fremsøges på Sundhed.dk eller kommunens egen hjemmeside.«	

	Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejø, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress - A systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, *15*(7), e098598. Robat, E. S., Bayazi, M. H., Nayyeri, M., Yasaghi, A. A., & Taimory, S. (2026). A systematic overview and second-order meta-analysis of nature-based interventions for stress, anxiety and depression. *Nature human behaviour*. Jensen, A., Holt, N., Honda, S., & Bungay, H. (2024). The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1412306.	
»Samtaleterapeutisk behandling i almen praksis«, side 42, afsnittet om livsstilsfaktorer.	**Begrundelse** Arboria foreslår, at naturbaserede aktiviteter og forløb nævnes som en mulig supplerende indsats i tilknytning til afsnittet om livsstil, aktivitet og restitution. Det vil synliggøre deres mulige rolle i det samlede forløb for mennesker med stress, angst og depression, ud over henvisning til kommunale tilbud. Forskningsoversigter peger på lovende resultater for mental sundhed, men også på væsentlige begrænsninger i evidensgrundlaget og variation mellem indsatserne. Omtalen bør derfor være åben og knyttet til patientens behov og præferencer samt indsatsens indhold og tilrettelæggelse (Jessen et al., 2025; Robat et al., 2026). **Forslag til tilføjelse** Efter sætningen »Livsstilsinterventioner skal tilpasses patientens aktuelle situation og ses som et supplement til den øvrige behandling« foreslås tilføjet: » Naturbaserede aktiviteter og strukturerede naturbaserede forløb kan efter en individuel vurdering overvejes som supplement til den øvrige indsats med henblik på at understøtte mental sundhed. Valget bør tage højde for patientens behov, præferencer og muligheder for deltagelse samt indsatsens faglige indhold.« Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejø, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress - A systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, *15*(7), e098598. Robat, E. S., Bayazi, M. H., Nayyeri, M., Yasaghi, A. A., & Taimory, S. (2026). A systematic overview and second-order meta-analysis of nature-based interventions for stress, anxiety and depression. *Nature human behaviour*.	