

# Vilmarksterapi

## Knytter bånd og åpner opp for de vanskelige samtalene ved hjelp av naturen.

| Av Åse L. Larsen, redaktør

Med en oppvekst i Finnmark og en karriere i Forsvaret har jeg alltid vært glad i være ute, sier gründeren av Wildscape-metoden, Espen Holmgren. I 12 år har han hatt ungdommer med ulike utfordringer med i sine vilmarks-terapi-programmer.

*- Jeg var ute etter en meningsfull jobb og fant ut at kombinasjonen med å være ute, samt hjelpe andre til å forstå seg selv og å få det bedre, var en god kombinasjon. Gleden av å kunne bidra positivt i noens liv er stor!*

### Hjelper ungdom

Med over 500 døgn med ungdom og familier har han sett hvilken effekt naturen har for å åpne opp for den vanskelige samtalen. Ved å gjøre meningsfulle aktiviteter sammen, så knytter man også bånd, konfliktnivået går ned og man kan se klarere rundt framtiden.

*- Jeg har vært heldig som har hatt dyktige fagfolk med meg som hele tiden har bidratt til å utvikle modellen.*

Han har og samisk bakgrunn, noe som han mener er en stor fordel når man driver med vilmarksterapi.

*- Jeg har med mye fint fra oppveksten som kanskje gir et litt annet blikk på utfordringene mange sliter med.*

*- Å vokse opp i Finnmark på nittitallet var ganske tøft, så det har vel gjort til at jeg forstår mye av hva de unge bærer på. Samtidig er de som vokser opp veldig følsomme og snille. Det er jo den evige balansen mellom når man trenger å være tydelig og når man skal være forståelsesfull. Å*

**“Som fosterforeldre har man ikke de samme rettighetene som barnets foreldre har.”**

*finne den balansen krever trening, mener jeg, og det er viktig å ta den rollen alvorlig. Det er et ansvar vi har som voksne å finne ut hvordan vi på en best mulig måte kan vise vei og gi livet en retning.*

Han ønske er at det offentlige skal ta i bruk vilmarksterapi-programmer i større grad enn institusjon.

*- Jeg opplever at mange er frustrerte over at det er lite innhold på mange institusjoner. Jeg tror naturen er en bedre egnet arena til å bygge mental styrke hos ungdommen. Det er på mange måter mer krevende å jobbe slik, men resultatene erfarer vi er bedre – og det og ha naturen som «ballast» videre i livet, er det vel få som kan argumentere mot.*

*- Vi jobber med et vidt spekter av problemer – skolevegring/høyt fravær, familiekonflikter, angst, depresjon, selvskadning – ja hele spekteret.*

*- Vi opplever at når man kommer seg ut i naturen så kommer man fortere til kjernen av problemene. Har man da erfarne fagfolk med, så er det en mer effektiv måte å løse problemer på, mener han. - Det er mange måter å komme fram til de vanskelige temaene. Ungdom er på mange måter lett å forstå og jeg opplever at de fleste er like frustrerte over utfordringene sine som de vokse som har ansvaret for dem.*

Espen har mange gode referanser på hvordan deres program har hjulpet, og han oppfordrer de som er nysgjerrig å besøke nettsidene for å bli mer kjent med metoden.

### Kurs for andre

Nytt av året er og at de har laget et kurs for alle som vil lære det han har erfart med i sitt arbeid. Det kan være foreldre som vil lære hvordan motivere ungdom til å bli med på tur, til hvordan man organiserer en tur for en familie eller en gruppe. De har hatt stor respons på kurset av mange som



er nysgjerrig på hvordan man bruker naturen til å oppå forandring og sterkere relasjoner. Kurset gir deg et grundig rammeverk for å bruke naturen som arena for læring, mestring og livsendring. Espen ønsker at flere skal bruke naturen som en kilde til god helse.

### Stort ansvar

*- Det å hjelpe ungdommer er et stort ansvar og jeg tror at vi trenger mest mulig innspill på hvordan man kan gjøre en god jobb. Samtidig mener han at handling viser mer enn ord. Vi lever jo i et veldig diagnosefokuset samfunn der vi har mye kunnskap som «forklarer» ungdommen.*

*- Dette tror jeg ungdom blir lei av. De trenger ikke informasjon, men gode verktøy til hvordan de skal håndtere den, til tider, usikre og strevsomme ungdomstilværelsen. Vi jobber mye*



*I naturen er det lite støy og forstyrrelser og Espen mener den gode samtalen kommer best fram rundt et bål. Det har han erfart mange ganger. Bålet er en fin «mellommann» når man skal snakke om løst og fast.*

med å lære deltakerne våre om følelser, hvordan de kan kjenne igjen de ulike følelsene og hvordan de kan lære seg å bruke de til å oppnå gode ting for seg selv.

- Det hjelper lite med gode faguttrykk og fiffige teknikker om det ikke treffer de vi skal hjelpe. Og akkurat der er naturen en flott arena for å få oppmerksomheten til våre deltagere. I naturen er det lite støy og forstyrrelser og jeg mener den gode samtalen kommer best fram rundt et bål. Det har jeg erfart mange ganger. Bålet er en fin «mellom-mann» når man skal snakke om løst og fast.

- I tillegg må man huske å prøve å ha det litt morsomt innimellom også. Humor er viktig og det å legge sin flid i å få den sureste tenåring blid, har han sett fordelene av mange ganger.

Han opplever at det til tider er en krevende jobb, men gleden av at de som blir med får det bedre, trumfer alt.

- Jeg ønsker å gi best og mest mulig innhold til de ungdommene som er med oss. Det fortjener de - det er alt for mye institusjonstankegang rundt

omkring. Og så må vi tørre å begynne å tenke praktisk igjen. Natur er i vinden for tiden og jeg mener at det mange som jobber innen helse gjør på fritiden for å få energi, bør man få øynene opp for når det gjelder ungdom også.

## - OM WILDSCAPE VILMARKSTERAPI -

- Ble etablert i 2008 av Espen Holmgren.
- Siden den gang har han vært over 500 døgn langt fra der folk bor med ungdom som sliter.
- Har vært finansiert av offentlige prosjektmidler og privatbetalende.
- I den siste tiden har barnevernet fått øynene opp for metoden.
- Er utviklet sammen med dyktige fagfolk.
- Personalet jobber tverrfaglig.
- Har også startet kurs i metoden for at flere skal kunne ta i bruk naturen.
- Tar imot ungdom fra hele landet til villmarksterapi på Røros og i Troms.