

På rett vei med villmarks- terapi

Tur som terapi. Marka som medisin. Det er resepten som skal få unge mennesker med trøblete hverdag inn på rett spor.

Hjørdis Halleland Mikalsen

journalist
hallelandmikalsen@gmail.com



Jarle Aasland

fotograf
jarle.aasland@aftenbladet.no



Det er mye lettere å åpne seg når man sitter rundt et leirbål dypt inne i en skog og vet at Tale og de andre har all verdens tid til å lytte, enn på et psykologkontor hvor man får 45 minutter å gjøre det på, sier den ene kvinnen ved bålet.

En iskald vinterdag. En skog. Et islagt vann. Varme fra et bål og lukt av kaffe fra den velbrukte kjelen. To unge kvinner sitter på hver sitt sitteunderlag. Frosne fingre krøller seg rundt kaffekoppen. Praten går lett, uanstrengt. At den ene er terapeut, den andre pasient, er det ingen som ville ha gjettet.

Sosial angst

Emma er 18 år. En ung jente med en vanskelig ungdomstid. Egentlig heter hun ikke Emma. Men hun ønsker ikke å stå fram med navn og bilde. Til det er det mye ved hennes historie som er for vanskelig å håndtere. Sår som ikke har grodd. Ennå. Den andre, Tale Foldøy Klingsheim, er 31 år





Det var faren til «Emma» som hadde hørt om Norsk Mestring. Hun var svært tvilende til villmarksopplegget, men i løpet av to år med turer og oppfølging er mye forandret. Til det bedre. Her går «Emma» tur med Tale Foldøy Klingsheim.

” *Turene fikset ikke problemene mine direkte, men de tente en flamme inni meg som alltid dro meg opp fra alle de depressive periodene mine. De ga meg grunnlaget for å fikse meg selv, og etter en god stund har jeg så å si greid det. Drittdager kommer, men de varer én dag og går fort bort.*

Sagt av bruker

” *Villmarksturene er svært effektivt for å forbedre livet til unge med sosiale vansker i motsetning til måneder og år med BUP-behandling (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) én gang per uke.*

Sagt av pårørende



og utdannet villmarksterapeut. Trolig den eneste i kongeriket som kan vise til en mastergrad i villmarksterapi fra Prescott College i USA.

Tale jobber i Norsk Mestring, et behandlingstilbud for unge mennesker med psykiske problemer, ungdom som på ulike vis har kommet skeivt ut i livet. Som Emma.

– Det skjedde mye på kort tid. Vi flyttet. Mamma og pappa ble skilt. Jeg klarte ikke å finne meg til rette på skolen, jeg ble mobbet. Livet ble en suppe av elendighet som jeg ikke klarte å håndtere. Jeg fikk sosial angst, sluttet på skolen, isolerte meg fra resten av verden og ble deprimert, forteller Emma.

Nektet tvert i starten

Det var faren hennes som hadde hørt om Norsk Mestring. Han kjente en som kjente en som hadde en datter som hadde fått hjelp gjennom Norsk Mestrings behandlingsprogram. Ville Emma prøve det?

– Jeg sa nei. Ikke tale om. Jeg klarte ikke engang tanken på å leve tett innpå andre mennesker flere dager i strekk. Men pappa satte meg i kontakt med jenta som hadde fått en ny start etter å ha vært på tur med Norsk

Mestring. Det hun fortalte gjorde meg nysgjerrig. Dermed bestemte jeg meg for å prøve. Men jeg skal love deg at jeg ikke var høy i hatten da vi dro ut til flyplassen, forteller Emma.

Det er to år siden. Mye har blitt annerledes i Emma sitt liv på den tiden.

– Jeg blir så glad når jeg ser hvor langt du har kommet på den tiden. Du er en helt annen person enn den redde jenta jeg møtte for to år siden, sier Tale og legger en ny vedkubbe på bålet.

Vanligvis er det nasjonalparken Femundsmarka som er arena for Norsk Mestring sine turer. I dag har de tatt turen til kommuneskogen på Finnøy.

– Jeg har det bra nå, jeg er blitt bedre. Mye bedre, sier Emma og smiler.

Hun har fortsatt en vei å gå, og hun kan fortsatt kjenne på angsten. Men hun er tilbake på skolebenken, og hun isolerer seg ikke lenger. Hun er på rett vei.

– Jeg vet ikke hvor jeg hadde vært i dag hadde det ikke vært for Tale og resten av gjengen i Norsk Mestring. Det å sitte rundt et leirbål i en mørk skog og vite at de voksne har alle verdens tid til å lytte, har en helt annen effekt

enn å sitte på et kontor hvor psykologen stadig gløtter ned på klokken. Det siste er kanskje mer behagelig rent fysisk, men ikke psykisk. Dessuten er det ikke noe problem å sette på seg en maske i løpet i 45 minutter og late som alt er bra. Det er ikke mulig når du er på tur sammen 24 timer i døgnet i flere dager. Da blir du avslørt, sier den reflekterte 18-åringen som har vært på tur med Tale og Norsk Mestring to ganger.

– Det var ikke det at jeg ikke fikk hjelp, BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, red.anm.) hadde et tilbud til meg, problemet var at det hadde ingen effekt. Jeg ble ikke bedre.

Marka som medisin

Norsk Mestring ble etablert i 2008 av Espen Holmgren, en tidligere yrkesmilitær fra Nord-Norge som måtte avslutte karrieren etter en skade. I dag består Norsk Mestring av et team av psykologer og terapeuter. De tar jevnlig med seg grupper på rundt fem ungdommer til Femundsmarka ved Røros. Her tilbringers 10 -12 dager i vakker, men barsk natur. Både teamet og brukerne kommer fra hele landet.



– Du er en helt annen person enn den redde jenta jeg møtte for to år siden, sier Tale Foldøy Klingsheim til sitt turfølge.

– Vi drikker vann fra elva, vasker oss i bekker, kjenner på naturkreftene, ser på dyrelivet, spikker, fisker, jakter, prater tull, ler og forteller vitser innimellom alvor. Vi presser grenser og opplever at man klarer mer enn man trodde på forhånd. Det handler om mestring, forteller Tale Foldøy Klingsheim.

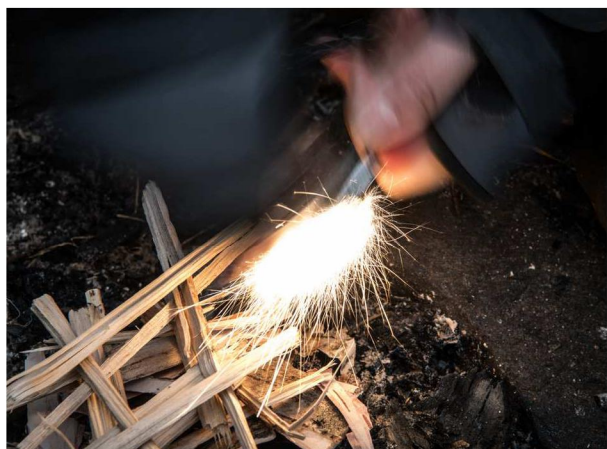
Det var 33 iskalde minusgrader da de reiste inn i Femundsmarka i vinter.

– Vi går på ski eller truger, overnatter i gammer eller i en medbrakt lavvo med vedfyrt ovn. I sommerhalvåret er det fotturer og kanoturer. Programmet er medikamentfritt. Marka er beste medisin. Og vi ser at det virker. Jeg skulle ønske at flere kunne få øynene opp for verdien i dette konseptet. Vi jobber mot ulike kommuner med tanke på et samarbeid. Vi har fått napp enkelte steder, og noen av ungdommene får dekket deler av oppholdet. Men fortsatt må de fleste betale selv, sier Tale engasjert. Dette er tydeligvis noe hun brenner for.

– Emma er et levende bevis på at det virker. Og hun er ikke den eneste. Villmarksterapi er en anerkjent og mye brukt behandlingsmetode i flere land, blant annet USA og Storbritannia. Forskning viser at metoden har god ef-



– Det handler om mestring, om kjenne på følelsen at man klarer mer enn man tror, sier Tale Foldøy Klingsheim.



– Vi drikker vann fra elva, vasker oss i bekker, kjenner på naturkreftene, ser på dyrelivet, spikker, fisker, jakter og prater tull – innimellom alvor, sier Tale Foldøy Klingsheim.

fekt. Man trenger ikke å dra til Femundsmarka for å finne ut at naturen har en beroligende virkning på oss mennesker. De fleste vet at det gjør godt for tunge tanker å komme seg ut, om så bare en tur i parken, ta en runde rundt Stokkevatnet – eller som her; en kort tur i skogen på Finnøy, sier Tale Foldøy Klingsheim, som er oppvokst i Stavanger.

Verdens beste jobb

– Jeg har verdens beste jobb. Jeg har alltid vært veldig glad i å være ute i naturen. Min far var flink til å ta meg og mine søsken med på tur fra vi var helt små. Men for all del, det kan være krevende å tilbringe flere dager i marka sammen med unge mennesker med utfordringer. Enkelte har bakgrunn med rus og kriminalitet. De kan utagere, nekte å snakke, lukke seg inne i seg selv. Men det er verdt det når vi opplever at det løsner, når vi ser at unge mennesker med utfordringer åpner seg og gir slipp på alt det vonde, sier hun.

Når Foldøy Klingsheim ikke er ute på tur med Norsk Mestring, jobber hun som kokk på restauranten The Kitchen i Stavanger. Dermed er det ingenting å si på matstellet når teamet er på tur.

– Maten til Tale er bare helt fantastisk. Hun kan trylle frem de lekreste retter på leirbålet. Reinsdyrgryta, for eksempel. Den er knallgod, sier Emma begeistret.

Ble redningen

Så langt har rundt 70 ungdommer vært med teamet på tur. Deltagerne sliter med alt fra skolevegring, selvska-king og dataspillavhengighet, rusavhengighet og psykiske problemer til autisme-spekterforstyrrelser. I månedene før avreise legges det opp til jevnlig samtaler med ungdommene og pårørende.

– Det er viktig at vi kjenner hverandre før vi drar på tur, og at de pårørende føler seg trygge på oss og det vi driver med. Vi ønsker også å kartlegge hvor motivert de er, og at de ikke er for syke. Etter turen følges ungdommene og familiene opp i seks måneder til halvannet år, forteller villmarksterapeuten.

En ny kubbe legges på bålet. Emma strekker hendene mot varmekilden.

– Bål er fint. Når vi sitter slik, rundt et bål i en mørk skog, stirrer alle inn i flammene – ikke på meg. Da er det mye lettere å åpne seg, sier hun og fortsetter:

– For meg ble Norsk Mestring redningen. Man må bare våge å ta første skrittet. Det er beintøft, men heldigvis hadde Tale og de andre i teamet masse tålmodighet og et hav av tid til å lytte. Det gjorde underverker for meg.





Villmarksterapi

- **Terapiform** som kombinerer fysisk aktivitet, friluftsliv og klinisk psykologi ute i naturen.
- **Utbredt i USA**, også mye brukt i Storbritannia og Australia.
- **Har utspring** fra den tyske pedagogen Kurt Hahn, som på 1930-tallet utviklet et pedagogisk alternativ som tok i bruk naturen for opplevelsesbasert læring.
- **Amerikaneren Madolyn Leibing** var den første psykologen som på 80-tallet gjorde klinisk psykologi til en viktig komponent i villmarksterapi.
- **Etter hvert** som behandlingsformen vokste i USA, oppsto bransjeorganisasjonen Outdoor Behavioral Healthcare Council, som utsteder lisenser.

Norsk Mestring

- **Etablert av Espen Holmgren** høsten 2008. Psykolog Andreas Espetvedt Nordstrand er partner og medgründer.
- **Benytter seg av autoriserte** psykologer som har bistått og veiledet i utformingen av programmene samt driver kontinuerlig veiledning av personalet under turene.
- **Tar med grupper av ungdommer** med utfordringer mellom 13 og 26 år på tur i Femundsmarka utenfor Røros. Deltakerne trenger ikke ha erfaring med friluftsliv for å være med. Norsk Mestring holder alt utstyr som trengs.
- **Norsk Mestring** er de i landet med lengst og bredest erfaring med å gjennomføre et program som foregår i sin helhet i villmarka over tid.
- **Behandlingsopplegget** begynner to til tre måneder før turen og varer i et halvt til halvannet år etterpå. Behandlingen koster 60.000 kroner. Hovedvekten av kundene er privatpersoner.

På nye stier i livet med villmarksterapi. – Jeg har verdens beste jobb, sier Tale Foldøy Klingsheim, til høyre.