BÆRER TUNGT: De hadde med seg tre terapeuter og hver sin sekk. Seks dager vandret de i Setesdal Austhei, uten å møte noen andre.

TERAPI I FRILUFT

Sju ungdommer med psykiske utfordringer tilbrakte seks døgn i naturen. Den siste natten åpnet de seg for hverandre.

TEKST: SILJE PILEBERG **FOTO:** LEIV GABRIELSEN/SØRLANDET SYKEHUS

De ler når de blir spurt hvordan det var å møtes for første gang. En gruppe ungdommer mellom 16 og 18 år, som alle hadde sine ting å stri med, skulle delta på et nytt tiltak ved Sørlandet sykehus, nemlig friluftsterapi. Det innebar blant annet en ukestur i fjellet.

– Jeg satt bak der og grein, forteller en av dem og peker ut i rommet.

– Jeg syntes det var skikkelig ille med alle folkene. Jeg tenkte at jeg kjenner ingen av disse, og jeg må overleve med dem i en uke.

La oss kalle henne Marit. Ungdommene vi møter er i ferd med å åpne seg om sitt mest sårbare, og vi bruker fiktive navn på grunn av personvernet.

– Hadde du lyst til å gå hjem?

– Ja, veldig.

I dag sitter de rundt et bord i et seminarrom på sykehuset. Pizzaen kom i pappkartonger og er snart spist opp. Brusflaskene er i ferd med å tømmes.

Men nylig var livet et annet. Da satt de på sitteplater, spiste medbrakt mat eller fisken de fikk i vannene. De sov i telt om natten og trasket på stier om dagen.

De var blitt henvist av psykologene sine. Henvist til en tur i det fri. Med seg hadde de tre terapeuter og hver sin sekk. Sju dager og seks netter skulle fylles av vandring, matlaging, teltliv og samtaler. Stedet var Setesdal Austhei, og opplegget var del av et stort klinisk forskningsprosjekt, det eneste av sitt slag i Norden.

For flere i gruppa var tanken om å være sammen med andre, skremmende. Hos Stian hadde angsten for alvor slått inn etter en tre ukers sykemeldingsperiode. Tanken på å gå tilbake til skolen gjorde ham nervøs. Å skulle være med en gruppe ukjente på tur, var ikke lett.

Allerede på turens andre dag skjedde det noe. De hadde gått den første lange, harde etappen, over en fjellrygg. Om ettermiddagen slengte de seg ned på sekkene sine.

– Alle var slitne, og det var vanskelig å si at en ville være for seg selv. Jeg tenkte at jeg må snakke med folk for at dette skal bli gøy, sier Stian.

De hadde delt opplevelser den dagen. Først slet de seg oppover bakkene, så stod de sammen på toppen av fjellryggen og så utover skog og hei.

SAMMEN PÅ TUR: Flere i gruppa ble skremt av tanken på å være sammen med andre. Men i løpet av turen var det noe som forandret seg.

– Vi hadde liksom gjort noe, vi hadde gått langt, sammen. Det er en stor ting.

Lisa forteller at hun har hatt vanskelig for å åpne seg. Hun – sliten? Hun – trist? Slikt holder hun for seg selv. Men da alle la seg på sekkene, kunne hun også gjøre det.

– Da jeg lå der og kikket rundt meg, var det en veldig god følelse. Den ble bare forsterket etter hvert, sier hun.

KUNNE IKKE SJEKKE TELEFONEN

Ettersom dagene gikk, ble livet utendørs det livet de hadde. Sminken lå igjen hjemme. Telefonene fant ikke dekning. Røykpakken ble tom.

– Vi hadde ikke mulighet til å snike oss på do en halvtime og sjekke snapchat, sier Janett.

– Vi hadde bare de folka vi var med. Det var på en måte ingen utvei. Jeg tror det knyttet oss tettere sammen.

«Sminken lå igjen hjemme. Telefonene fant **ikke dekning**. Røykpakken ble tom.»

Turen ble til underveis, uten noen fast plan. Det var helt bevisst fra terapeutenes side, fordi de ville legge til rette for ro og tilstedeværelse. Innimellom delte gruppen seg. Ville de bestige en fjelltopp, eller kanskje bare være i ro? Valget var fritt.

Prosjektleder Leiv Einar Gabrielsen har doktorgrad i psykologi og er friluftsterapeut. Han forteller at tilbudet oppstod etter at han i forskningen sin snublet over begrepet «wilderness therapy». Wow, tenkte han. For denne terapiformen koblet friluftsliv, som han var glad i, med terapi og behandling.

– Tidligere hadde vi hatt med pasienter ut i naturen på dagtid. Nå bestemte vi oss for å designe et behandlingsopplegg der de er ute over lengre tid. Dette øker sjansen for at deltakerne åpner seg opp, sier han.

Én av tankene bak friluftsterapi er at naturen muliggjør og forsterker noen terapeutiske prosesser.

– Ved å være sammen i naturen, får vi tilgang på situasjoner som vi ikke får tilgang på inne. Dessuten vet vi at det skjer noe med måten vi fungerer på rent psykisk som gjør at vi blir mer mottakelige. Vi bruker oppmerksomheten vår på en annen og mer avslappende måte enn i en urban hverdag. Dette gir oss energi, sier Gabrielsen og legger til:

– Mye av den støyen vi omgir oss med til daglig, som avtaler og sosiale medier, fjernes. Dette åpner for mer selvinnsikt og kontakt med egne følelser.

PIONERER: Sørlandet sykehus er det første sykehuset i Norden som tilbyr at hele behandlingsopplegget til ungdom med psykiske helseutfordringer foregår utendørs.

USMINKEDE DAGER

For Marit hadde det vært en utfordring å la sminken ligge igjen hjemme. Hun var lite turvant, og hun hadde grudd seg.

Andre hadde merket motviljen. Før avreise hadde Janett fryktet at turen ville fylles av syting og klaging, spesielt fra Marit. Men ettersom dagene gikk, så hun at det ikke ble slik.

– Jeg hadde ganske mange tanker om gruppa før vi ble godt kjent. De fleste av tankene var veldig, veldig feil. Jeg kjente etter hvert at jeg ble glad i folk, sier Janett.

Marit, på sin side, følte seg naken uten sminke.

– Jeg syntes det var helt forferdelig. Men etter hvert sluttet jeg å bry meg, jeg hadde ikke noe valg.

De bodde fem netter i telt. Skyene dekket himmelen mesteparten av tiden, og av og til regnet det. Noen fisket fire dager i strekk uten å få fisk. Andre hadde hellet med seg. Måltidene byttet de på å lage.

Hver kveld satte de seg ned sammen og ga hverandre tilbakemeldinger. Under veiledning fra terapeutene fortalte de hva de andre gjorde bra, og hva de kunne jobbe med. Én fikk for eksempel høre at hun hadde store sosiale evner i måten hun viste omsorg på. «Nei, har jeg?», svarte hun. Hun som hadde trodd at hun var ubrukelig sosialt.

For noen ble disse stundene det viktigste. Stian forteller at han ble overrasket da en av deltakerne sa at hun knapt hadde merket at han stammet.

– Jeg tenkte: «Hæ?» Jeg trodde at jeg stammet hele tida! Men kanskje

ÅPNER OPP: – Mye av den støyen vi omgir oss med til daglig, som avtaler og sosiale medier, fjernes. Dette åpner for mer selvinnsikt og kontakt med egne følelser, sier prosjektleder og psykolog Leiv Einar Gabrielsen.

«Alle er er så fine, de ser ut for meg som fine, **normale mennesker**. Men så fikk jeg høre hvor ille alle hadde det egentlig.»

Stian

jeg ikke gjør det da?

Det var en egen ro på denne turen, forteller Tuva. Ikke noe mas fra telefonen, ingen avtaler som skulle holdes. Det var lettere å være seg selv.

– Jeg var mer til stede i øyeblikket. Det var så deilig bare å slappe helt av, sier hun.

Janett begynner å le.

– Før en våkner om morgenen og strekker ut … dette her blir en deilig … oh shit, jeg skal på toppen av et fjell i dag!

Latter i gruppa.

– Det var ikke så ille da …, skyter en annen inn.

– Nei, altså, det var ille på veien opp, svarer Janett og fortsetter:

– Beina mine dør, nakken min dør, skuldrene mine dør, så ser jeg opp fra bakken, og så bare … dette her er fantastisk! Det er snø i juni! På den ene turen stod jeg på en snøflekk på toppen og så ned på en dobbel regnbue. Da fikk jeg lyst til å gå lenger. Tenk hvor mange andre fantastiske utsikter jeg kan se. Jeg vil bli her lenger, jeg vil se mer, jeg vil oppleve mer. Jeg kunne gått i en evighet.

FØRST I NORDEN

Det har lenge vært kjent at opphold i naturen gjør mennesker godt. I en rapport fra 2010 samlet den australs-ke professoren Mardie Townsend og en kollega forskning fra år 2000 og utover. De konkluderte med at naturen blant annet kan gi oss bedre humør og mindre angst, stress og depresjon, samt økt fysisk aktivitet.

Når dette er såpass velkjent, hva er det da som er nytt med det de gjør på Sørlandet?

– Det er stor forskjell på at naturen har terapeutisk virkning og på terapi i natur. Vi er det første sykehuset i Norden som tilbyr at hele behandlingsopplegget til ungdom med psykiske helseutfordringer foregår utendørs. Vi bruker opplevelser i naturen aktivt og målrettet for å muliggjøre og forsterke gode terapeutiske prosesser, sier Gabrielsen.

MASKENE FALT

Den sjette ettermiddagen holdt gruppa avstemning. Skulle de bo i telt, som de andre nettene, eller skulle de la seg varme bak de røde veggene til DNT-hytta Hovstøyl? Avgjørelsen ble enstemmig.

– Det var sånn seriøst på nippet til gledestårer, ler Janett.

– Da vi fant den hytta, og så den utedoen, jeg har aldri vært så glad for en utedo før. Bare å kunne komme inn, sette seg i sofaen, spise fra en tallerken, alt var så fantastisk.

De ble sittende og snakke til langt utover natten. Og da skjedde det. Mens terapeutene lå i sin dypeste søvn, fortalte ungdommene hverandre om hva de slet med, om hvorfor de var med på turen i utgangspunktet.

– Jeg ble helt sjokka, sier Stian.

– Alle her er så fine, de ser for meg ut som fine, normale mennesker. Men så fikk jeg høre hvor ille alle hadde det egentlig.

– «Surprise!», skyter en annen inn, og alle ler.

DE TRODDE DE VAR DE ENESTE

De andre kjenner igjen tankene hans. Flere tenkte at det bare var de selv som hadde problemer.

– Da jeg møtte de andre, tenkte jeg at her var det bare en bunch med normale kids. At jeg var den eneste som var skikkelig på trynet. Det tenkte jeg fram til den siste kvelden. Da forstod jeg at de bare er himla gode skuespillere, sier Janett og legger til:

– De skjuler problemene så sykt bra. Noen ganger kan det være en bra ting, men hvis du har folk rundt deg som er glad i deg og bryr seg om deg, er det ikke bra å gå med den masken hele tiden.

Hvorfor holdt de problemene så lenge for seg selv? Gjennom noen omveier i samtalen og litt flokete forklaringer, åpenbarer det seg et svar.

– Er du åpen om det, er det som å gå rundt med et advarselsskilt: «Pass deg, jeg har problemer, jeg drar deg inn i det». Du har ikke særlig lyst

SORRENTO OG AMALFIKYSTEN
Avreise 5. oktober 2017 fra kr 13 980

HØYT OG LAVT PÅ MADEIRA
Avreise 24. oktober 2017 fra kr 16 690

CHRISTIAN RADICH I KARIBIEN
Avreise 2. desember 2017 fra kr 34 470

HØY-ATLASFJELLENE I MAROKKO
Avreise 21. april 2018 fra kr 14 990

TIL FOTS PÅ VAKRE KRETA
Avreise 5. mai 2018 fra kr 16 790

KAJAKK I KROATIA
Avreise 9. juni 2018 fra kr 15 790

«TOPP TUR» I IRLAND
Avreise 10. juni 2018 fra kr 17 790

E5 GJENNOM ALPENE
Avreise 19. juni 2018 fra kr 19 980

KORSIKA - FRA FJELL TIL HAV
Avreise 19. juni 2018 fra kr 16 650

escape.no/aktiv
/ tlf. 24 14 94 00

ESCAPE TRAVEL

aktiv@escape.no
Vera + 47 918 93 011
Mette + 47 901 81 056

FOTO: MARIUS DALSEG SÆTRE

NATUR GJØR GODT: At naturen har en god virkning på oss, har vært kjent lenge. Forskning har blant annet antydet at opphold i naturen kan føre til mindre angst, stress og depresjon.

til å bli venn med en som går sånn. Jeg vil at folk skal se hvem jeg er som person før de ser problemene mine, sier Janett.

ET STØRRE KLASSEROM

Noen av dem har blitt hekta på natur. Anders tok med fiskestanga ned til sjøen med det samme han var tilbake. Lisa føler at hun nå kan nok om telt og primus til å ta med venner ut på tur. Marit har fått nok langturer for en stund. Hun kom seg gjennom det, uten sminke, men det holdt med den ene turen. De har lært mye om seg selv. Flere hadde aldri trodd at de skulle bli komfortable med denne gruppen av ukjente, men nå sitter de her og prater og ler og vil egentlig ikke skilles.

Om de tar med seg erfaringene tilbake til hverdagen? Ja. Om ting vil bli lettere nå, etter sju dager ute? Det vil tiden vise.

– Jeg har alltid vært redd for store flokker og aldri vært komfortabel i et klasserom, sier Sofie.

Det har vært en slags klaustrofobi, bare med mennesker, forklarer hun. Men nå tror hun at hun kan senke skuldrene.

– Det har blitt litt lettere. For jeg vet at … dette er jo på en måte som en klasse. Bare at vi har hatt et litt større klasserom. T

DETTE ER FRILUFTSTERAPI

» Friluftsterapi er utviklet ved Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet sykehus HF.

» Startet våren 2013 som et tilbud til unge mellom 16 og 18 år med problemer som sosial angst, depresjon eller skolevegring. Deltakerne er blant annet på en ukestur i fjellet som en del av behandlingen.

» Målet er å bevisstgjøre deltakerne om egne tankemønstre, hvordan de påvirker andre, samt egne ressurser og kvaliteter.

» Terapeutene mener det er fire hovedfaktorer som fører til endring:

1. Naturen er et restaurerende element i seg selv. Blant annet blir konsentrasjonsevnen bedre etter å ha vært i naturen.

2. Avslappende omgivelser åpner for mer selvinnsikt og kontakt med egne følelser.

3. Mestringstroen styrkes. Deltakerne får oppgaver som må løses gjennom planlegging, samarbeid og kreativitet. Dette kan være alt fra bli kjent-øvelser til fysisk eller psykisk krevende oppgaver.

4. Deltakerne får individuell behandling og oppfølging både før, etter og i løpet av ukesturen. I tillegg gjennomføres gruppeterapi og gruppesamtaler.

Kilder: Prosjektleder Leiv Einar Gabrielsen og Sørlandet sykehus

ROYAL CANIN®
INCREDIBLE IN EVERY DETAIL

MER ENN BARE LEK

Lek er ikke bare gøy. Det er gjennom lek at kattungen og valpen utvikler sine reflekser og bygger et forhold til deg. Tennene, beinstrukturen og fordøyelsen utvikles raskt i denne alderen. Royal Canin sitt fôr til kattunger og valper har et presist og balansert næringsinnhold, så du kan være trygg på at kjæledyret ditt har de beste forutsetningene for å bli et majestetisk voksent individ.

Når det gjelder ernæring, er hver minste detalj viktig. Finn det beste fôret til kattungen og valpen din hos din nærmeste forhandler.