

● HOVEDREPORTASJEN

# Finner meningen med livet

Etter én uke i villmarka lærte Sandra at det ikke er farlig å være seg selv.

- Naturen er den mest naturlige plassen å dra for å løse et problem, sier terapeuten som hjelper ungdommer som har det vanskelig. ➔









**Det Sandra bærer på:** - Det er klumpen i hjertet som brer seg ut i kroppen. Det er 100 kilo på skuldrene som bare tynger. Det er som nåler gjennom hele kroppen.

**TEKST:** Norunn Bergesen

**FOTO:** Øyvind Nordahl Næss

### **En mandag i slutten av januar, rett før midnatt, spente Sandra (18) på seg skiene i litt under tretti minusgrader.**

Hun skulle gi det en sjanse, det å leve en uke i Femundsmarka sammen med to terapeuter, en psykolog og to andre ungdommer.

Hun skulle i villmarksterapi.

- Jeg ønsker aller mest at denne turen skal hjelpe meg inn i en bedre hverdag, sa hun før hun dro.

På Røros ventet de noen timer på at grade-stokken skulle stige. Det ble bare kaldere. Så dro de.

- I 33 minus kjenner du øyenvippene fryse fast, sier Sandra.

På tur i villmarka kan du ikke stikke av fra det som er ubehagelig.

- Vi måtte bare løse problemene etter hvert som de kom opp. Og det hadde vi hele døgnet på å få til. For meg ble villmarksterapien naturlig. Den er ikke påtrengende og tidsbestemt, men følelsesbestemt.

### **Med 100 kilo på skuldrene**

Sandra har hatt tøffe dager i flere år. Hun forteller om en barndom og oppvekst med noen familierelasjoner som er nære og gode, og om

noen som har forverret seg. Før hun dro på tur, beskrev hun en hverdag fylt med savn og sorg.

- På høsten i åttende fikk jeg fortalt mamma at jeg ikke hadde det greit og at jeg gjerne ville ha det bedre.

Men akkurat hva som var ugreit, var vanskelig å forklare.

- Jeg kjente på noe jeg ikke forsto.

Det er ikke lett å konkretisere følelsene.

- Det er klumpen i hjertet som brer seg ut i kroppen. Det er 100 kilo på skuldrene som bare tynger. Det er som nåler gjennom hele kroppen.

I de vanskeligste periodene har smerten inni henne vært så vanskelig å bære at hun begynte å skade seg selv.

- Det var som om jeg hele tiden måtte sjekke om jeg var i live. Og eneste måten å finne ut av det på, ble å kjenne etter fysisk. Har jeg egentlig vondt? Var det jeg opplevde inni meg sant, siden det ikke syntes utenpå?

Å være lei seg og å kjenne på håpløshet, tok over og ble normalen. Hun ble vant til det.

- Samtidig ville jeg ikke bli tatt i selvskading heller. Jeg ville ikke at det skulle rapporteres noe sted, sier Sandra.

Derfor beit hun seg på innsiden av kinnene og klorte seg der ingen kunne stille spørsmål ved merkene.

### **Uten diagnose, men med et problem**

Da moren forsto at Sandras strev gikk utover hverdagen hennes, kontaktet hun helsesøster. Etter hvert kom flere instanser fra det offentlige hjelpeapparatet inn i bildet.

Sandra smiler litt forknytt når hun opplyser om at ingen har satt noen skriftlig diagnose på henne. Det er ikke slik at ingen har prøvd.

Hun er ikke sikker på om det er bra eller dårlig. Men det hun er sikker på, er at livet har vært vanskelig og at hun gjerne vil ha det bedre.

- Hjelpeapparatet forsto ikke at jeg slet, fordi det fungerte godt på skolen for meg.

Sandra er reflektert men vil ikke fortelle hvordan hun gjør det på skolen. Hun er realist, både på skolen og i livet.

- Psykologene bedømte meg etter karakterene. Men jeg vet at folk kan være ressurssterke og samtidig ha det tøft og vondt.

Helt siden hun var tretten år har hun vært i kontakt med helsesøster, psykologer og terapeuter. Hun opplevde likevel ikke å få hjelp.

På et tidspunkt, da fortvilelsen nesten ikke





**Ny løype:** På tur i villmarka kan du ikke stikke av. Ikke fra oppgavene, ikke fra gruppa og heller ikke fra deg selv.

---

***- Vi ville lære henne å gå fra hodet og tankene og inn i følelsene sine. Utfordringen var å komme dit.***

Espen Holmgren, villmarksterapeut

var til å bære, spurte hun moren: Når skal dette være over?

- Mamma svarte at det kommer til å bli bedre. Men det ble jo ikke det.

- Jeg opplever at ikke mange forstår det jeg står i. Og det er vanskelig for utenforstående å skjønne det ikke engang fagfolk har skjønt.

Sandra hadde heller ikke helt skjønt hva hun slet med før hun ble med ut i villmarka.

#### **Sandra må ut**

- Hun bærer på en 15 kilos ryggsekk og i tillegg en sorg- og tapsfølelse, sier Espen Holmgren om Sandra ved starten av turen.

Han driver Norsk Mestring, som har regien på villmarksterapien Sandra deltar i. Sammen med psykologen Eline Balsnæs og villmarks-terapeuten Tale Foldøy Klingsheim, hadde Espen som mål å få Sandra ut av sitt eget hode.

- Vi ville lære henne å gå fra hodet og tankene og inn i følelsene sine. Utfordringen var å komme dit. Men når vi gjør det, når vi kommer dit at ungdommene snakker fra hjertet, er det enkelt å jobbe med, sier Espen.

Arenaen er Femundsmarka nasjonalpark. Det er hit Espen tar med seg Sandra og andre ungdommer mellom 13 og 26 år.





## **- I møte med hjelpeapparatet har jeg lært meg å beskytte meg selv ved å si minst mulig som kan brukes mot meg.**

Sandra (18)

- Naturen er den mest naturlige plassen å dra for å løse et problem. Her finner vi ro. Her finner vi oss selv. Det er helt stille og det er plass til å lytte til deg selv.

### **Har ingen tid å miste**

Gjennom Norsk Mestring treffer Espen Holmgren ungdommer som har ulikt strev i livene sine. Det kan være angst, depresjon, skolevegring, spiseforstyrrelser, rus, adferd og lav selvfølelse. Problemerkene har mange navn før ungdommene pakker sekken for å dra, og konfliktnivået i familien og omgivelsene er ofte høyt rundt ungdommen. Når de kommer ut, innser mange at for eksempel isolasjonen eller utageringen er uttrykk for andre ting. Og det er de andre tingene Espen vil jobbe med.

- Vi går rett på og er direkte både med ungdommen og med familien. Siden vi har litt dårlig tid, rydder vi fort bort det som ikke funker, sier han.

Skjønt, tid er et relativt begrep. Selv teller han omkring 100 timer med samtaler og samhandling på hver tur.

- Hundre timer. Det er godt over to år med terapi i det offentlige. Forutsatt at du får det og at du møter opp hver uke. For meg er det en ulogisk måte å møte ungdommene på. Jeg ville fått kløe, sier han.

Det var kanskje den kløen som gjorde at han valgte å satse på villmarksterapi som livsstil og levebrød. Da han startet opp Norsk Mestring for ti år siden hadde han fått prosjektmidler. Han brukte mer enn halvparten av tiden sin på administrasjon, styring, rapporter, forankring og jobbet hardt for å finne økonomiske midler til en terapiform som han måtte dokumentere virkningen av. For dem som deltar og for dem som betaler.

- Det er liksom ingen sats i det offentlige for «villmarksterapi», sier han.

Norsk Mestring har hatt og har likevel en del offentlige finansierte prosjekter. Blant annet er «Game over» knyttet til overdreven bruk av internett og spill, og det betales av Helsedirektoratet. Programmet er gratis for deltakerne. De har også et prosjekt sammen med kommunen og BUP i Tromsø.

- Men offentlig innovasjonsarbeid tar tid. Jeg kan ikke bare snakke om tur og ikke komme meg ut. Jeg er idealist og har så vidt kunnet leve av dette.

I dag er størstedelen av inntektene fra sponsorer og private, betalende foreldre. Villmarks-tilnærming til psykisk helse har appell utenfor landegrensene. Norsk Mestring står klar til å ta imot engelske ungdommer i år. Terapiformen har egen utdanning i USA.

- Jeg vil avmystifisere det vi gjør. Det er ikke noe hokus pokus, men en grunnleggende og praktisk tilnærming, sier Espen Holmgren.

### **Bygget en mur foran seg**

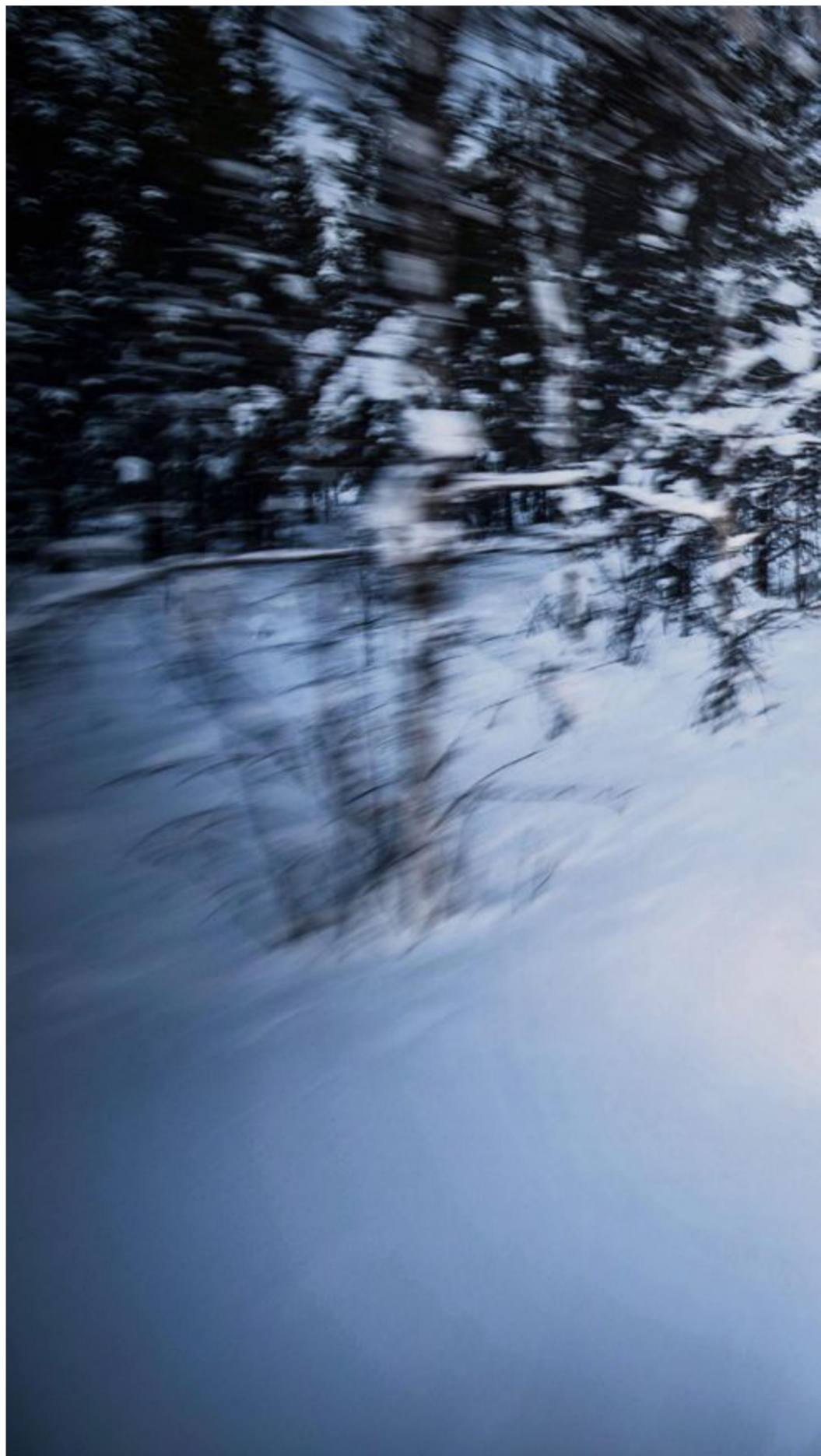
Sandra beskriver hvordan hun tidligere brukte tankene sine til å beskytte følelsene. Hun har gjort det uten helt å vite at det er det som faktisk har skjedd.

- Espen har et bilde på dette. Se for deg at følelsene ligger her.

Hun holder frem hånda og peker inn i håndflaten. Så legger hun fingrene over håndflaten og beskriver dem som tanker og vilje. Hun viser hvordan hun har pakket inn og skjult følelsene.

- I møte med hjelpeapparatet har jeg lært meg å beskytte meg selv ved å si minst mulig som kan brukes mot meg. Jeg skjønnte at det ble viktig at jeg var mest mulig nøytral når de ikke forsto meg.

Hun strammer knyttneven til knokkene blir hvite. Så senker hun hånda og til slutt har hun gjemt hele armen bak ryggen.







↑ **Innover:** Espen og Sandra på vei inn i villmarka i bitende minusgrader.

← **Ny dag:** Tidlig morgen i hytta ved Feragsdammen. Sandra har nettopp våknet.

→ **Oppover:** Sandra på skitur opp til toppen av Falkfangerhøgda vest for Feragen.







## **- Ungdommene tvinges til å ta ansvar og vi gir dem en måte å gjøre det på. Vi tvinger folk til å være seg selv.**

Espen Holmgren

- Før var det stor forskjell på den jeg egentlig var og den jeg til tider ga meg ut for å være. Etterpå har jeg gått hjem og pustet ut.

For det er slitsomt å streve. Det å skjule strevet, koster enda mer energi.

I tillegg til skole, trener Sandra. Hun jobber i helger og ferier, og hun må passe på å få nok søvn. Nok til at hun har krefter til skole og til venner.

Sandra forteller om ukentlige timeavtaler på hvite rom, og om hvordan tilliten til dem som skulle hjelpe forsvant. Det offentlige hjelpeapparatet sendte henne mellom seg, uten at det hjalp henne.

### **Ingen steder å rømme**

- Tidligere, når jeg har vært i terapi, har jeg følt et behov for å bygge en enda større murvegg foran meg. Den bare vokste og vokste. Jeg ble flinkere og flinkere til å passe på hva jeg ikke skulle si. Men alt forverret seg egentlig, selv om jeg syntes jeg gjorde en god jobb.

I villmarka snudde det.

- Ungdommene tvinges til å ta ansvar og vi gir dem en måte å gjøre det på. Vi tvinger folk til å være seg selv. De kan ikke rømme fra den jævla gruppa, ikke sant? De må forholde seg til den og de må stå i det, sier Espen.

Han er fra Finnmark, har samiske aner og verdsetter både naturen og kulturen han har i seg og rundt seg. Han deler kunnskapen og tankegangen med ungdommene og med psykologer og andre terapeuter som er med ut.

Sandra er vant til å være ute, til å gå sakte på ski og jobbe fysisk. Hun hadde forberedt seg godt og pakket en sekk som ikke manglet noe. Også ekstrem kulde var hun klar for. Før hun dro, visste hun at det kunne bli voldsomt tungt, også psykisk. Og da det ble vanskelig, var det ikke helt slik hun hadde sett det for seg.

- Når man er sammen i en hel uke, 24/7, med mennesker man har tillit til, blir det lett å åpne seg. Om man i utgangspunktet vil det eller ikke. På skituren til toppen Falkfangerhøgda, rundt

bålet på kvelden og i en sovepose, fikk Sandra kjenne etter.

- Det er enkelt å være seg selv i villmarka. Er du tørst, må du hente vann i bekken, er du sulten lager du mat, og fryser du, tenner du opp. Det er enkelt. Det å finne følelsene ble enklere og.

### **Sammen på turen**

I hytta ved Feragsdammen, uten strøm og vann, fikk hun lære om de fem grunnleggende følelsene: glede, sinne, sorg, frykt og avsky. Rundt bålet, i samtalen og ute på tur, tvang de seg frem.

- Jeg trodde jeg hadde mest sorg, men fant jo ut at det egentlig var mye mer sinne og avsky. Det snek seg frem litt etter litt, alt det jeg har jobbet hardt for å holde lokk over.

De satt rundt bålet på reinskinn. Den som holdt samekniven hadde ordet.

- Vi skal snakke fra hjertet og ta imot med hjertet, sier Espen.

Sandra snakket én til én med Espen eller med



## Villmarksterapi

**Foregår i vill natur**, tar ofte med seg urfolks naturfilosofi og har en terapeutisk tilnærming hvor man bruker ulike behandlingsformer.

**Norsk Mestring** startet opp i 2008. De tilbyr programmer for aldersgruppen 12-26 år og med ulike psykiske vansker, og involverer familien.

**Driveren** er Espen Holmgren og Andreas Nordstrand er psykologen som står bak det faglige fundamentet.

**Behandlingen** inneholder tradisjonell samtaleterapi kombinert med fysisk aktivitet og friluftsliv.

**Før tur** kartlegges deltakeren. Sykdomshistorie, motivasjonsfaktorer og mestringsevne er essensielt.

**Underveis** på turen går man rett til kjernen i problemene. Målet er at deltakeren skal åpne seg underveis gjennom lek og glede, i ulik form og til ulike tider.

**Terapeutisk** fokus er økt relasjonell og emosjonell kompetanse, samt selvtillit.

**Etterpå** bygger de videre på relasjoner og erfaringer fra turen og det er seks måneders oppfølging av deltakeren.

**90 prosent** av deltakerne er privatbetalende og opplegget koster 60 000 kroner.

**Storparten** av deltakerne og deres familier melder tilbake at de har sett positiv endring etter villmarksterapien, rapporterer Norsk Mestring.

**Resultatene** er ikke forskningsbelagt ennå, men Norsk Mestring har fortløpende innsamling av data og ambisjoner om å forske på virksomheten. Terapiformen har større omfang og utbredelse i USA, Canada og Australia.



↑ **Tid til prat:** Sandra og Espen i samtale ved middagsbordet i hytta ved Feragdammen. Hytta har ikke strøm eller innlagt vann og deltakernes telefoner ligger hjemme.

← **God stemning:** F.v. «Daniel», Axel, Sandra, Espen Holmgren (leder Norsk Mestring), Tale Foldøy Klingsheim (har master i villmarksterapi) og Eline Balsnæs (psykolog).

**- Det snek seg frem litt etter litt, alt det jeg har jobbet hardt for å holde lokk over.**

Sandra

en av de andre hjelperne. Hun snakket med de andre ungdommene som var med. De var sammen på den organiserte turen og sammen på hverandres personlige tur.

- Det var vanskelig i starten. Jeg visste ikke forskjellen på å snakke fra hjertet eller fra hodet. Jeg visste ikke at det var to forskjellige ting, sier Sandra.

Hun sier selv at hun er blitt mer åpen og motakelig. At hun har lært hvordan hun skal gjøre det.

### Nådde toppen

Hun har overrasket seg selv på mange områder.

- Jeg lærte at det ikke er farlig å være meg selv og å uttrykke følelsene mine sammen med andre. Nå tør jeg det og jeg har lært hvordan.

Hun har skrevet logg. Over 80 sider har hun skriblet ned ord og setninger. En oversikt over hva hun har gjort og korte beskrivelser fra dagene i villmarka. Den har til og med små illustrasjoner.

- For å huske reisen, sier hun.

Etterpå ser Sandra at hun kan bla tilbake og hente igjen det hun lærte om seg selv.

En av kveldene tok Espen frem runebommen, en samisk tromme.

- Det var veldig fint og det gjorde øyeblikket mer intenst. Takten virket inn på tankene. Fantasien kunne bare vandre. Det er gøy å oppleve at jeg er mer kreativ enn det jeg har trodd.

På turen opp til det høyeste fjellet bestemte hun seg for å meditere når hun nådde toppen. Bare prøve, siden noen andre ville gi henne det, vise henne det. Selv om hun selv ikke så poenget med å fokusere på pusten, selv om hun ikke trodde på det, prøvde hun.

- Jeg fikk stort utbytte av meditasjon, sier hun med et oppriktig, overrasket ansikt.

Realisten som rasjonaliserer og resonnerer gjorde dype innpust og utpust 923 meter over havet. Med utsikt over Femunden og frisk vind i kinnene. Det høres ut som en klisjé. →





**Har fått det bedre:** Etter turen i villmarka er Sandras bagasje blitt lettere. **FOTO:** Morten Antonsen

Hun beskriver det som en klisjé. Hun ler litt av det og. Men hjertet hennes sier noe annet. For nå mediterer Sandra. Og ikke bare på toppen av Falkfangerhøgda.

- Det er bare pust. Jeg har lært å koble av. Å ikke tenke. Det er mye lettere i naturen, der det ikke er noen bekymringer rundt meg. Alt er enkelt og det er så klart.

### **Det er her vi hører hjemme**

Femundsmarka er nærmere 600 kvadratkilometer urørt villmark.

- Målet er å prøve å finne tilbake til oss selv her ute. Og jeg mener det er naturlig å gjøre det nettopp i den naturen vi kommer fra, fordi det er her vi hører hjemme, sier Espen Holmgren.

Han tror vi har mistet noe i det urbane tilrettelagte livet. At det er noe i urhjernen og kroppen vår som trenger den naturen vi har fjernet oss fra.

- Det kan være krevende å klare seg ute, men jeg tror vi trenger det. Vi drar ut med stor ydmykhet. Når vi er i naturen får vi mye av meninga tilbake. Og når vi er sammen

med andre, opplever vi noe som er større enn oss. Det er ikke hokus pokus, men på en måte veldig enkelt, sier Espen Holmgren.

### **Har fått ny bagasje**

Nå, når Sandra er tilbake i hjembygda eller på skolen i Trondheim, har hun med seg noe annet i ryggsekken. En bagasje som er blitt mye lettere. Hun sier hun er tryggere og roligere.

- Jeg trenger ikke å være på vakt nå. Jeg trenger ikke forutse hva jeg bør tenke. Nå lar jeg meg selv kjenne på det jeg føler. Og jeg vet at jeg ikke trenger å bekymre meg. Jeg vet litt mer om hvor smerten kom fra.

Men viktigst for henne fremover, blir å bruke det hun har lært.

- Jeg kan for eksempel meditere litt. Enten det er på bussen eller om jeg går meg en liten tur vekk fra alt. Jeg har lært hvordan jeg skal spenne av og slippe stresset i kroppen.

Dessuten vet hun at hun kan kontakte Espen i en tid fremover. Og at det finnes hjelp. Også for henne.

- Hverdagen er allerede annerledes, fordi jeg kjenner at turen har hjulpet.

*[norunn.bergesen@adresseavisen.no](mailto:norunn.bergesen@adresseavisen.no)*