



KORTREIST  
MAT



Villmarksterapeut Ronni Arne Edvardsen og gjenganger Ronny Ervik disket opp med fersk fisk til lunsj.

# PÅ TUR SOM TERAPI

*Feature*

Norsk Mestring bruker marka som medisin mot rusmisbruk og atferdsvan-sker. Sorgenfri ble med fire gjengangere på endringstur i Femundsmarka og fikk innblikk i fenomenet villmarksterapi i praksis.

**TEKST:** SIRI GULLIKSEN

**FOTO:** ERLEND DAHLHAUG PAXAL

**P**å snaufjellet langt inni Femundsmarka en vakker høstdag i september har fire kriminelle, en tidligere militær og en miljøterapeut slått rot for ei uke. Her skal de leve

av det naturen har å tilby, og før turen er omme, har de forhåpentligvis blitt bedre mennesker med bedre forutsetninger for å takle livets mange utfordringer.

Boforholdene vil av noen karakteriseres som primitive, men maten som serveres ved ankomst campen, må likevel beskrives som usedvanlig velsmakende. Nyfiska fjellørret surrer i steikepanna på bålet, kokekaffen putrer i kjelen. I tro «Farmen-ånd» kommer ei gul, gammeldags jolle ro-ende inn mot land med fire smilende gutter om bord.

## Holder fokus i naturen

I horisonten truer svarte skyer, men bak skylaget skimtes sola mellom

spredte regndråper. En beskrivelse som på mange måter passer Ronny Erviks skjebne. Solglimtet gir han terapiturene i regi av Norsk Mestring mye av æren for. 33-åringen fra Trondheims fortid er preget av rusmisbruk, kriminalitet og fengsel. Den onde sirkelen av utskeielser begynte allerede da han var 12 år gammel. Det skulle ta nesten 20 år før nok var nok.

– Jeg våknet en dag og innså at nå måtte det enten bære eller breste. Jeg skjønnte at jeg måtte trekke meg ut før det var for sent, forteller han mens han rører i villmarksgryta som om noen timer skal serveres turkamerater, turterapeuter og turreportere til middag.





R&R med Ronny og Ronni og Robert.

Etter et års soning for gamle synder la Ronny seg inn til behandling. Først tilbrakte han en periode på Sørum Gård. Deretter fulgte to år ved Lade behandlingssenter og Veksthuset. For ett år siden ble han rekruttert inn i Gjengangerprosjektet ved Stavne gård. Og gjennom Gjengangerprosjektet fikk han tilbudet om å bli med på mestringstur. Ronnys første tur var i juni.

– Jeg føler jeg har klart å holde fokus gjennom hele behandlingsløpet ved hjelp av disse turene. Man lever tett på hverandre over lang tid og blir godt kjent. Men samtidig som vi blir kjent med hverandre, blir vi også kjent med oss selv. Uten hverdagens stress og mas får vi tid og rom til refleksjon og selvgranskning – og også mulighet til å legge planer for hvordan vi skal bygge opp fremtiden som venter oss etter turen, sier han.

#### Villmarksterapi

Begrepet «villmarksterapi» er kanskje ukjent for mange, men behand-

lingsmetodikken er vel utprøvd i flere land. Forskning fra USA kan vise til svært gode resultater for flere grupper mennesker med ulike problemstillinger som utgangspunkt. I villmarksterapien tar man i bruk elementer fra militærcamper for så å modernisere og tilpasse disse til å passe for personer med behov for en form for endring i atferdsmønster og handlingshistorikk. Gjennom å gå «back to the basics» og måtte klare seg i naturens brutale, men vakre omgivelser over en lengre periode, mener forskere at du kan lære deg grunnleggende og gode overlevelsesmetoder som du vil dra nytte av når du returnerer til din digitale virkelighet.

Selv om det ikke foreligger noen forskning på området fra Norge ennå, forteller tidligere deltagere at turene har vært til god hjelp for dem. Mobiltelefoner, ipod-er og datamaskiner ligger igjen hjemme. Tiden som vanligvis brukes foran tv-en eller dataspill, disponeres på terapiturene

til gode samtaler, selvrefleksjoner, opphetede diskusjoner og heftige krangler. I tillegg til hverdagslige nødvendigheter som hvordan man skal skaffe middag, og hvem sin tur det er til å ta oppvasken.

#### Ildsjel med brennende engasjement

Initiativtaker og primus motor for Norsk Mestring er Espen Holmgren. Holmgren har bakgrunn fra militæret, men måtte slutte i aktiv tjeneste på grunn av en skade. Han jobbet en periode som eiendomsmedler og bankfunksjonær, men den naturglade mannen trivdes ikke i rollen som kontorrotte og tilpasset seg aldri dress og slips som daglig kleskode.

– Jeg kom til et punkt hvor jeg spurte meg selv: «Hva er det egentlig du holder på med?» minnes han.

Holmgren hadde klokkeetro på metodene han kjente fra militæret og hadde alltid følt behov for å hjelpe andre. Sommeren 2008 startet tankeprosessen rundt hvordan disse



to elementene kunne forenes og kanskje gjøre noe godt for personer som på en eller annen måte hadde falt utenfor samfunnets skrevne og uskrevne normer.

– Jeg var overbevist om at kombinasjonen fysisk aktivitet og det å være sammen og gjøre noe meningsfullt sammen ute i naturen ville virke positivt inn på personer med utfordringer knyttet til rus, psykiske lidelser eller kriminalitet. Problemet var at jeg ikke hadde noen helsefaglig utdanning i ryggsekken.

#### **Bred fagstab**

Han kontaktet derfor en psykolog han kjente fra sin tid i militæret, som var mer enn villig til å fungere som faglig alibi for Norsk Mestring-prosjektet. Militærpsykologen rekrutterte etter hvert psykolog Andreas E. Nordstrand, som i dag driver Norsk Mestring sammen med Holmgren. I tillegg har de to tilknyttet seg et nettverk bestående av leger og villmarksterapeuter med variert

erfaring og utdanning innen psykisk helsevern, rus og friluftsliv.

Det tok ikke mange månedene før Holmgren fikk tillit i form av prosjektmidler og tilskudd fra kommunen. I november 2008 tok han for første gang med seg en gjeng ut på tur.

– Vi møtte på en del utfordringer i forkant av den første ekskursjonen. Ingen møtte opp på avtalt sted og til avtalt tid, og vi endte opp med å tråle byen for å plukke dem opp rett fra gata, bokstavelig talt! forteller han.

Erfaringene fra den første turen har gjort at Norsk Mestring i dag retter seg mer mot mennesker som enten er i behandling, eller inne til soning. Kravet til deltagerne er at de er motiverte og har et genuint ønske om å gjøre endringer i livene sine.

– Vi er ikke, og vil ikke være, noen avrusningsstasjon. Man må søke om å få delta på turene, og det vil bli foretatt en utredning i forkant for å avdekke om søkerne er i fysisk og psykisk stand til å bli med på turen.

#### **Hva mer enn hvorfor**

Norsk Mestrings faglige alibi er psykolog Andreas E. Nordstrand. Til daglig jobber han som sykehuspsykolog på St. Olavs Hospital, men donerer kvelder og helger til et prosjekt han brenner for og har stor tro på.

– Denne typen turer med en terapeutisk ramme rundt seg har vist seg godt egnet for mennesker som har prøvd og feilet i en rekke behandlingsløp tidligere. Tanken bak turstrukturen er at deltagerne skal få observert og reflektert over egne tanker og følelser med marka som arena.

Nordmark er ikke med på hele turen, men kommer med jevne mellomrom for å ha gruppeterapi og individuelle samtaler med hver enkelt. Og det er HVA man føler, som er hovedfokus på turene. HVORFOR man føler det man gjør, blir tatt tak i på et senere tidspunkt.

– Mange gjør den feilen at de henger seg veldig opp i hvorfor ting



foto: Privat

«– Om man har lyst til å bestige en fjelltopp, koster det i form av svette og gnagsår. Ønsker man å være på tur i skogen, må man også innfinne seg med faren for dårlig vær og primitiv kost. Livet har dessverre også både gode og onde dager, og vi opplever at deltagerne etter hvert lærer seg å like helhetsopplevelsen de sitter igjen med etter endt tur.»

har blitt som det har blitt. Vi er mer opptatt av hvordan deltagerne har det akkurat nå. I deres vante miljø er det lett å skyve bort ubehagelige følelser som sinne og frustrasjon. Å undertrykke slike sinnsstemninger kan igjen føre til angst, lyst til å stikke av, behov for å ruse seg eller en annen form for utagering. På turene hilser vi slike følelser velkommen. Det er ikke mulig å stikke av og man er nødt til å lære seg å kjenne på sinnet og finne metoder å takle det på. Målet er at deltagerne skal bruke metodene de lærer seg i marka også på hjemmebane.

Et annet element som er viktig i villmarksterapeutisk sammenheng, er erkjennelsen av at «man ikke kan ha det godt hele tiden».

– Om man har lyst til å bestige en fjelltopp, koster det i form av svette og gnagsår. Ønsker man å være på tur i skogen, må man også innfinne seg med faren for dårlig vær og primitiv kost. Livet har dessverre også både gode og onde dager, og

vi opplever at deltagerne etter hvert lærer seg å like helhetsopplevelsen de sitter igjen med etter endt tur.

#### Innsjekk og utsjekk

Hvordan dagene på villmarksurene legges opp, er mye styrt av forhold som vær og vind og deltagerens dagsform. Noen elementer er imidlertid ufravikelige.

– Man står opp og spiser frokost. Deretter er det «innsjekk», forklarer Holmgren.

Dagens innsjekk er et slags morgenmøte der alle turdeltagerne etter tur får luftet tankene sine: enten om forventninger til dagen, eller andre ting de har på hjertet. Det finnes ingen regler for hva som kan deles med de andre under en innsjekk. Har man ikke noe spesielt på hjertet, er det heller ingen krav om å måtte åpne kjeften. På kveldstid er det utsjekk, som foregår etter samme prinsipp.

En vanlig dag i villmarka kan inneholde en rekke ulike aktiviteter,

som for eksempel forflytning, jakt, vedhogging, bærplukking eller fiske. Når Sorgenfri er på besøk, er allerede dagens bærplukking og fisketur unnagjort. Ronny har tatt regien på kjøkkenet og forbereder middag. Og da Holmgren og «Geir», en annen av deltagerne inviterer til rypejakt, er vi ikke vonde å be. Hagla er ladd, vannflaska fylt opp og skoene knyttet. Vi trasker i manngard gjennom myr, opp ei steinrøys og langs vannkanter i håp om å finne vårt bytte. Praten går lett om både det gode og det vonde, noe som beviser Holmgrens hypotese om at marka er en god arena for terapi. Geir sier det aller best selv:

– Jeg klarer ikke å bli tvunget til å «snakke om følelser» hos en psykolog eller psykiater fra klokken 13–14 tirsdag den 15. Her er vi sammen døgnet rundt, begynner å kjenne hverandre godt og stoler på hverandre. Da føles det helt naturlig å åpne seg på et eller annet tidspunkt.

Dessverre ble det dårlig med



Utsjekk:  
Når kvelden nærmer seg samles gutta rundt bordet for å oppsummere dagen på godt og vondt.

fangst i dag. Geir klarte å skremme opp et fjærkre, men avstanden var for lang til at Holmgren kunne få den i sikte. Men undertegnede kan i alle fall returnere til byen og si at hun har vært på jakt for første gang i sitt liv. Selv om det ikke ble noe utbytte denne gang.

#### Villmarksmiddag

Når vi ankommer campen igjen – med våte sokker, svette kropper og rumlende mager – etter halvannen times trasking i fjellet, siver lukta av villmarkskost ut ifra bua som fungerer som husvære for fjellgjengen. Etter at sokker og sko er lagt til tørking, serveres middag. Det er fyr i ovnen, og bua er god og varm. Sjelden har mat smakt bedre enn nå. Etter middagen er fordøyd og klokka begynner å varsle at returen nærmer seg, er det på tide med «utsjekk». Dagen oppsummeres som bedre enn forventet for alle parter.

«Geir» forteller at han er glad for å ha fått vite at et tidagers opphold på Lade behandlingssenter venter etter fjellturen.

Ronny er spent på sin fremtidige behandlingsplan på Trondheimsklinikken og litt irritert for at en betennelse under foten hindrer han fra å være så aktiv som han ønsker.

Holmgren er lettet over at Sorgenfris inntreden i villmarka ikke ble så ille som han hadde fryktet.

Sorgenfris utsendte takker så mye for en usedvanlig bra dag i fjellet, med usedvanlig god mat og usedvanlig godt selskap.

Det er unektelig litt vemodig å måtte forlate marka når det begynner å skumre. Gutta på tur har ennå noen dager igjen før det er deres tur til å returnere til livet i byen.

#### Bare en kunde

Foreløpig er Gjengangerprosjektet ved Stavne Gård eneste kunde, og ildsjelen Holmgrens brennende engasjement har vært langt fra lukrativt – rent økonomisk sett i alle fall. Han innrømmer at han egentlig skulle vært foruten «forstyrrende elementer» (les: Sorgenfri) på turene, men innser at for å få prosjektet kjent, er man nødt til å

«selge seg» til media.

– Enten man vil eller ikke er rusbehandling blitt et politisk spill om menneskeskjebner. Jeg er en resultatorientert person som vil handle nå, ikke kaste bort verdifull tid på å søke om finansiering og prosjektmidler.

Han kaller byråkratiet tregt, tungsindig og trangsynt og advarer mot måneder med papirflytting og saksbehandling som i ytterste konsekvens kan koste menneskeliv. På sikt håper Holmgren å få overbevist flere om at hans villmarksterapeutiske behandlingsmetodikk virkelig fungerer. Han er sikker på at metoden ville hatt god effekt på barnevernsbarn og ungdom med atferdsvansker, i tillegg til målgruppen han i dag er på tur med: rusmisbrukere og gjengangerkriminelle. I løpet av 2012 ønsker de å kjøre et pilotprosjekt for nettopp barnevernsbarn under 18 år.



F.v Arne Kvithammer, Ståle Fallrø og Toril Beate Karlsen

## ETTERLYSER MIDLER TIL TURTERAPI

Politispesialist og initiativ-taker til Gjengangerteamet, Arne Kvithammer, har klokke tro på at villmarka er en god arena for å endre livsførsel for kriminelle. Men det mangler både penger og ressurser for å få til en god gjennomføring over tid.

**G**jengangerprosjektet startet som et samarbeidsprosjekt mellom kommune, politi og fengsel i 2006. I dag er det blitt en innlemmet del av Stavne gård under navnet Gjengangerteamet.

Primus motor for prosjektet var Arne Kvithammer, politispesialist og tidligere narkotikaspaner i Trondheim. Sammen med en miljøarbeider, Ståle Fallrø, og ruskonsulent Torill Beate Karlsen driver han i dag den oppsøkende delen av arbeidet med Trondheims gjengangere: kriminelle som har sammensatte problemer i forhold til rus, psykiske

problemer, boligsituasjon, stadige domfellelser, manglende utdanning og tilknytning til arbeidsmarkedet, dårlig helse og turbulent barndom.

Kvithammer, Fallrø og Karlsen kjenner miljøet og menneskene som figurerer i det bedre enn de fleste. De føler også at de har knekt koden til hvordan man kan snu en person som er gitt opp av hjelpeapparatet, til en person som mestrer sitt liv på lovlig sett.

– Vi har helt siden oppstarten tenkt på friluft som en arena for å endre en destruktiv livsførsel. Vi har sett positiv effekt på gutta som har deltatt på turene i regi av Norsk Mestring. Noen er i fast jobb, andre i behandling, forteller Kvithammer.

Langtidseffektene er det imidlertid vanskelig å si noe om ennå, men de ser store positive forandringer i livene til personene som har vært med på villmarkstur, og håper å kunne fortsette å ta i bruk marka som medisin også i fremtiden.

– På sikt håper vi å få denne typen behandling satt i system, med faste økonomiske midler avsatt til

det. Per i dag må vi stadig søke om midler for å få finansiert turene.

Håpet er å få til flere turer over lengre tid, med oppfølging mellom hver ekskursjon. Men dette krever penger og ressurser som per i dag ikke finnes.

– Litt av problemet til denne målgruppa er at de stadig blir nødt til å forholde seg til nye mennesker innen hjelpeapparatet. De trenger tid og rom til å bli kjent med og trygge på menneskene som skal hjelpe dem. I tillegg til stabile rammer.

NTNU Samfunnsforskning AS ved Kurt Elvegård gjennomførte i 2009 en evaluering av Gjengangerprosjektet. I rapporten konkluderte de blant annet med at deltagerne var svært fornøyde med hjelpen de hadde fått gjennom prosjektet, og at de ansatte hadde høy kredibilitet og troverdighet blant samarbeidspartnere. Evalueringen fastslo i tillegg at prosjektet hadde en tydelig samfunnsøkonomisk gevinst.