

Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet

Leiv Einar Gabrielsen

leiv.einar.gabrielsen@sshf.no

Carina RIBE Fernee

carina.fernee@sshf.no

Sammendrag

Opphold i naturen er helsefremmende. Påstanden begrunnes i artikkelen ved å trekke de biologiske og historiske linjene om vårt forhold til naturen. Forfatterne hevder at det som følge av denne erkjennelsen finnes en rekke muligheter for faglig godt psykisk helsearbeid, muligheter som dagens helsevesen ikke benytter seg tilstrekkelig av. I tillegg har vi i Norge en kollektiv kulturell bakgrunn gjennom vårt unike forhold til friluftsliv, noe som gir spesielt gode forutsetninger for å lykkes med utendørs psykisk helsearbeid. Til slutt presenteres et nytt helsetilbud – friluftsterapi – som eksempel på hvordan man kan arbeide målrettet og faglig med psykiske helseutfordringer i naturen.

Nøkkelord: natur, psykisk helse, friluftsliv, friluftsterapi, mestringstro

Summary

Being in nature promotes health. This claim is substantiated by presenting biological and historical lines of our relation to nature. We argue that as a consequence of this recognition there exists a range of opportunities for improving mental health services; opportunities insufficiently utilized in today's health-care system. Additionally, in Norway we have a collective cultural heritage through our unique relation to outdoor life, providing favorable conditions for succeeding with nature-based mental health work. Lastly we present a new healthcare intervention – friluftsterapi – as an example of how to address mental health challenges in the wilderness in a targeted and professional manner.

Key words: nature, mental health, outdoor life, wilderness therapy, self-efficacy

Men engang før, tenker jeg,
 må jeg vel ha smakt denne fred
 eftersom jeg går her og nynner og er henrykt
 og bryr meg om hver sten og hvert strå
 og disse synes å bry seg om meg igjen.
 Vi er kjente.

Knut Hamsun

Mennesket har grunnleggende og instinktive bånd til naturen, og her ligger store muligheter for helsefremming. Muligheter som vårt psykiske helsevern, etter vår oppfatning, ikke bruker godt nok. Helsearbeid i Norge, i hvert fall på spesialisthelsetjenestnivå, foregår for det meste innendørs, og fokuset på «menneske i natur» er nær sagt fraværende. Det til tross for at det internasjonalt vises til gode resultater fra behandling som benytter økoterapeutiske innfallsvinkler. Her ses naturen som en forlenget del av oss selv, og kvaliteten i vårt forhold til den har direkte innvirkning på vår egen helse. Denne forståelsen preger også internasjonale metoder med navn som Wilderness Therapy (Davis-Berman & Berman, 1994), Adventure Therapy (Gass, Gillis & Russell, 2012) og til en viss grad Outward Bound (Miner & Boldt, 1981). Felles for disse er at naturen betraktes som terapeutiske omgivelser i seg selv og dermed egnet for målrettet helsearbeid. Hovedtrekkene i foreliggende forskning viser at deltakere oppnår økt mestringstro, bedret selvforståelse og sosial fungering, i tillegg til reduksjon av angst og/eller depressive symptomer (Bowen & Neill, 2013; Buzzell & Chalquist, 2009).

Denne artikkelen omhandler det helsefaglige potensialet som finnes i de psykologiske prosessene som oppstår når vi beveger oss inn i naturen. I tillegg fremmer vi påstanden om at vi i Norge, gjennom vår unike kultu-

relle arv, har helt spesielle forutsetninger for å gjøre dette på en god måte.

Fremgangsmåte

Artikkelen er ment som en bred, men samtidig selektert introduksjon til fagfeltet natur og helse med utgangspunkt i vår særnorske historie og tradisjoner. Mer spesifikt er søkelyset rettet mot friluftslivorientert helsearbeid, en aktivitet som hører hjemme under paraplybegrepet økoterapi. Økoterapi er virksomhet som ved hjelp av økologiske og psykologiske prinsipper har som mål å gjenvinne helse gjennom kontakt med naturen.

Innledningsvis bygger artikkelen på en kombinasjon av historiske og populærlitterære beretninger om norske eventyrere og folkehelter, og i fortsettelsen på en presentasjon av kjente teoretikere innen tematikken økopsykologi, dypøkologi og friluftsliv, og som vi mener gir et innblikk i den norske kulturarv når det gjelder vårt forhold til natur. Utvalget av referanser er subjektivt, men vi våger påstanden om at flere av disse har nær nasjonal-ikonisk status og vanskelig kan unnlates når vårt forhold til natur skal beskrives.

Til slutt presenteres et nytt klinisk behandlingstilbud vi har kalt Friluftsterapi™. Utviklingen av dette prosjektet er basert på systematiske litteraturgjennomganger. Sentralt i litteratursøkene har vært norske og internasjonale fagbøker innen norsk historie, ekspedisjonsskildringer, økofilosofi, økopsykologi og spesifikke økoterapeutiske arbeidsformer, databaser som PsycINFO og PubMed, offentlige rapporter og nettsidene til en rekke aktører i feltet. Eksempler på informative nettsider er

www.obhcouncil.com, www.outward-bound.org, www.eoe-network.eu og www.openskywilderness.com.

Bakgrunn

Vitenskapen er omforent om at mennesker ganske like oss selv har bebodd Jorden i minst et par millioner år. Våre forfedre, homo sapiens, oppnådde anatomisk og atferdsmessig modernitet lik vår egen for henholdsvis 200 000 og 50 000 år siden. Siden da har vår overlevelse vært prisgitt evnene til å beskytte oss selv mot vær og vind, samt kunnskapen om å samle og lagre mat. Vi har måttet forstå når endringer i klima har gjort migrasjon nødvendig, og tilpasning til de naturlige omgivelsene har vært avgjørende for vår egen velferd. Nordindianske kvinner lærte seg å føde på sleder i fart under arktisk vinterlys mens de fulgte livsviktige reinsdyrflokker. Søramerikanske indianere oppdaget hvordan kurare fra planter fungerte som pilegift, og eskimoer utviklet kajaker til bruk i hvalfangst. Mennesket har med andre ord i all tid levd i et symbiotisk forhold til naturen rundt seg, et forhold så sterkt at det hevdes at vi er *blitt ett* med den (Roszak, Gomes & Kanner, 1995). Dette har ifølge *biophilia-hypotesen* (Kellert & Wilson, 1993) medført at mennesket har et nedarvet genetisk behov for jevnlig å omgås resten av den levende verden. Opplevelser i natur er ikke subjektive tilstander i en isolert bevissthet, men egenskaper ved relasjonen mellom menneske og omgivelse. I filosofisk forstand er dette opprør mot det dualistiske verdensbildet. Menneske og natur er ett. Norske tenkere innen dypøkologi, som vi kommer tilbake til, har med tyngde hevdet at om vi lever våre liv på tvers av denne erkjennelsen, skapes grobunn for fremmedgjøring og uhelse.

Våre bånd til naturen kommer vakkert til uttrykk i Lars Monsens refleksjoner etter en vandring gjennom Alaska:

Det er dette villmarkslivet handler om. Eksistere i fullstendig nærkontakt med naturen, være en liten, men riktig del av skogen, fjellene, myrene, elvene og vannene. Slik mennesket har vært gjennom årtusener (1996, s. 15).

Den gamle polare prestasjonskultur tilpasses vår tids friluftsliv

Amundsen, Nansen, Johansen og Astrup bar hele nasjonens selvfølelse på sine skuldre, eller strengt tatt på sleden. Med ubegripelig hardførhet krysset de forblåste kontinenter av is og kjempet seg mot uoppdagede poler. Vårt lille fattige land avlet frem en generasjon oppdagelsesmenn hvis meritter skapte globale overskrifter. Dette kulminerte med Scott og Amundsens episke kappløp mot Sydpolen i 1911, da det britiske imperiet opplevde sitt tragiske og formsedelige nederlag. Hyllesten Amundsen og hans mannskap ble til del hjemme i Norge ville «*nesten ingen ende ta*» (Hansen, 2011, s. 118). Noen tiår senere skrev Helge Ingstad boka *Pelsjegerliv* (1931), en beretning fra Nord-Canada om selvstendighet, mot og storslåtte villmarksopplevelser. På tundraen henter han brenselet sitt «*en dagsreise mot syd*» (s. 196) og fartet rundt måned etter måned alene. Ingstad blir i Canada i flere år og lever og jakter i lange perioder sammen med indianere. Boka er den dag i dag kilde til inspirasjon for nye små og store eventyrere. Senere, under 2. verdenskrig, og helt andre omstendigheter, trer nye helter frem. I sin spektakulære flukt fra tyske soldater gjennom nordnorsk vinter pådro Jan Baalsrud seg koldbrann og

skar selv av mange av sine tær. Samtidig måtte menn fra Kompani Linge, i forkant av tungtvannssaksjonen, overvintre på Hardangervidda, hvor de overlevde på mose og lav. Etter sprengningen av Vermork-anlegget flyktet de på ski, i full uniform, 500 kilometer gjennom et okkupert Sør-Norge til Sverige.

Felles for disse historiene er at bragdene ble utført i villmarka, et element nordmannen har blitt kjent for å mestre godt. I hvert fall sett utenifra. Etter å ha vært bosatt i Norge i flere år skrev britten Jon O'Connell at «nordmenn har en naturlig overlevelses-evne som et innebygd instinkt i genene deres. De er i stand til å utholde alt naturen kan utfordre dem med og dette overføres fra generasjon til generasjon» (www.mynorway.co.uk, vår oversettelse). Overdrivelsen til tross, dette er historiene om oss selv som vi elsker, og som også i dag er en del av vår nasjonale identitet. Hessen (2008, s. 92) omtaler denne identiteten som «skisporet etter Nansen». Det er kanskje derfor vi også trykker vår tids folkelige eventyrere som Lars Monsen og Cecilie Skog til våre bryst. Her er læreren og sykepleieren som tar oss med inn i urørt og ekte villmark på en måte som gjør at vi får litt mer lyst til å dra på tur selv også. Randulf Valle, en annen villmarking, understreker derimot at «det å ligge i lyngen, koke en kopp kaffe på primusen og rusle hjem igjen etterpå, er akkurat like mye friluftsliv som å henge i en vertikal fjellvegg etter lillefingeren» (NRK – Ut i naturen, 12.02.13). Slik blir vårt dagligdagse friluftsliv like genuint som tindebestigerens og polfarerens. Etterkrigstidens nasjonale naturarv har da også blitt holdt i folkelig hevd gjennom søndagsturer i skog og hei. Buljong, kvikkklunsi og

appelsin i tursekken ble ikoniske nasjonal-symboler på samme måte som hopprenn i Holmenkollen, 17. mai-tog under slottsbalcongen og ostehøvelen.

Lykkeligvis står vår tradisjon for å søke ut i naturen *på en eller annen måte* fortsatt sterkt. Det siste året har 8 av 10 nordmenn vært på fottur i skogen eller fjellet, og 4 av 10 har vært på ski. Hele 54 prosent av oss var på en lengre fottur i naturen, og 7 av 10 badet utendørs i salt- eller ferskvann (Statistisk sentralbyrå, 2013). Selv om noen bruker villmarka som arena for adrenalin-, status- og troféjakt, søker de fleste av oss inn i naturen av helt andre grunner. Vår kollektive underbevissthet om å søke bort fra betong, trafikk og støy er påfallende interessant og ikke minst helsefaglig viktig.

Dypøkologi, økopsykologi og naturkultur

De amerikanske filosofene Peter Reed og David Gothenberg var så besnæret av det de mente var nordmenns unike forhold til natur, at de flyttet hit for å studere fenomenet. Dette resulterte i boka *Wisdom under the open sky* (1993), som er et forsøk på å forklare vår naturarv samt en gjennomgang av de til da viktigste norske teoretikerne, filosofene og aktivistene på området. Forfatterne hevder at selv om den norske ærbødighet for natur kan spores tilbake til vikingtiden, var det med Peter Wessel Zapffe at denne trenden ble revitalisert i det forrige århundret. Som humorist, poet, tinderangler og barsk historieforteller brukte han sitt unike uttrykk til å erklære sin grenseløse kjærlighet for naturen og sitt mismot over menneskets inntog i den. Med besk ironi harselerte han over hvordan «alt for få nyder den betagende ensomheten i Ørneda-

len. Når Ringveien kommer, vil dette bli annerledes» (Zapffe, 2012, s. 127).

Professor i filosofi Arne Næss er nok den nordmannen som i størst grad knyttes opp til engasjementet for økt samspill med naturen basert på etiske forutsetninger. Næss grunnla økofilosofien, også kalt dypøkologi, som i enkelhet forfekter at alt liv har en egenverdi, også utover hvilken nytte det har for mennesket. Med andre ord må vi så langt som mulig tilpasse menneskehetens bruk av ressurser til naturens behov og krav (Næss, 1976). Økofilosofi handler om å endre menneskenes forhold til naturen og er verken et religiøst eller humanistisk anliggende. Næss ble tidlig medlem i Miljøpartiet De Grønne og mente at vekt på livskvalitet burde erstatte vår tids meningsløse jakt etter høyere levestandard. Livskvalitet, livsglede eller *gnist*, som Næss likte å si, oppstår i den dype gleden og tilfredsstillelsen fra nært samspill med andre livsformer (Næss, 1973). Dette ligger da også tett opp mot konseptet om selvrealisering, som i den dypøkologiske tenkningen står sentralt, og som i denne konteksten avhenger av å identifisere seg med sine omgivelser. Nils Faarlund, en annen sentral norsk naturfilosof, omtaler dette som *friluftsliv*, i betydningen en ikke-invaderende og miljøvennlig tilnærming til det å være i naturen (Leirhaug, 2007). Her ses mange fellestrekk med Miljøverndepartementets (2009, s. 30) definisjon som sier at friluftsliv er «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse».

Allerede i dialogen oss mennesker imellom kan vi ane en felles norsk/nordisk forståelse og identitet av vårt forhold til natur. Den kulturelle meningen bak den enkle frasen å

gå på tur lar seg vanskelig oversette til andre språk. Vi oppmuntrer hverandre med at *det ikke finnes dårlig vær, bare dårlige klær* og slår oss på brystet med å *ha vært ute en vinternatt før*. Vi er ikke mer urbaniserte som nasjon enn at de fleste av oss har opplevd å komme inn i ei vinterkald hytte, sittet rundt et bål, satt kniven i et fenalår, kjent solvarme svaberg under nakne føtter og knekt nakken på levende fisk. Vi har følt på utryggheten i dårlig vær og latt oss fascinere av hvordan taake endrer vår egen bakgård til ukjent terreng.

Selvfølgerlig har ikke alle som bor i Norge, inngående kunnskaper om og erfaringer fra samspill med naturen. Men da er vi klar over dette selv, og vi vet at slike erfaringer finnes rundt oss. Alle kjenner en jeger eller en som går fra hytte til hytte i påska. Gjennom disse kontaktene blir vår oppmerksomme avstand til naturen kort. Det er noe vi prater om i lunsjpauser og på bussen, og som rett og slett er del av vårt daglige ordskifte. Nylig har oppropet mot motorisert ferdsel i utmark, *Ja til stille natur*, blitt signert av 42 000 mennesker. Utbygging av vassdrag og oppføring av høyspentlinjer gjennom villmark får ellers sindige nordmenn til å protestere høylytt og sågar ty til sivil ulydighet.

Biolog Dag O. Hessen er en av våre fremste formidlere av naturvitenskap. Med engasjement og kjærlighet til naturen knytter han analytisk kunnskap om evolusjon til det han kaller kulturell naturalisme og vår urbaniserte hverdag. Han understreker konflikten som ligger i at vi «i løpet av noen ytterst få generasjoner, ofte fra en generasjon til den neste, (har) gått fra en fysisk krevende tilværelse i grønne omgivelser til

et liv i byen – gjerne sittende foran ulike skjermer» (2008, s. 51). Det blir dermed innlysende at faren for personlige intrakonflikter er til stede når mange av oss lever liv som samsvarer med de kulturelle forventningene i stedet for med våre naturgitte behov. Ubevisste psykiske spenninger skaper ubalanse, og tilværelsen kan komme til å preges av tiltakende fremmedgjøring, meningsløshet og etter hvert fare for utvikling av depressive tilstander. Dette er en omforent forståelse innen økopsykologi, og i Richard Louvs kjente bok *Last child in the woods* (2008) beskriver han hvordan fravær fra omgang med det naturlige miljøet kan føre til det han kaller *nature-deficit disorder*, natur-underskudds lidelse. Dette definerer han som «den menneskelige kostnaden som følge av fremmedgjøring fra naturen, blant disse; redusert bruk av sansene, oppmerksomhetsvansker og høyere forekomst av fysiske og emosjonelle lidelser» (s. 36, vår oversettelse). Behandlingen i denne sammenhengen er selvsagt; «pasienten» må tilbringe mer kvalitetstid i et restaurerende, oppbyggende miljø – naturen.

Naturen er helsebringende for alle

Uavhengig av ståsted kan vi med tyngde si at samspill med natur er helsefremmende. Først og fremst holder naturen liv i oss. Den gir oss mat, vann og brensel. Skogene hindrer, gjennom fotosyntesen, at alt liv gradvis kveles. Vår flortynne atmosfære utgjør vår kollektive solfaktor som, inntil videre, slipper inn akkurat passe lys og varme til at Jorda ikke bare er beboelig, men også et fantastisk sted å oppholde seg. Innen de psykologiske disiplinene er biologiske forklaringsmodeller rådende (Selhub & Logan, 2012). Vi er naturvesener og vårt

forhold til grønne omgivelser er dypt forankret i våre genetiske koder. Dermed har vi også spesielle forutsetninger for å klare oss i naturlige omgivelser, noe som gjerne omtales som grønn intelligens, samtidig som fravær av kontakt med naturen som tidligere nevnt kan skape emosjonelle mangeltilstander. Våre religioner fremmer at naturen minner oss om Guds allmektighet på en måte som gjør at vi (bør) fylles med ærefrykt og takknemlighet. Det gjør også agnostikere og ikke-troende, men da på et annet spirituelt nivå. Rent fysiologisk er naturen en gigantisk lekegrind med uendelige muligheter for mentale og fysiske utfordringer i frisk luft. Psykososialt gir naturen ro til ettertanke og pause fra en i mange tilfeller fragmentert hverdag, og den kan danne en velgjørende ramme for kvalitetsrikt samvær med andre.

En rekke folkehelseiltak er utviklet som følge av erkjennelsen om at vårt forhold til naturen er helsebringende (Miljøverndepartementet, 2009). Disse spenner fra kommunale frisklivssentraler og friluftsråd til opparbeiding eller verning av grønne bylunger, etablering av lysløyper og skjærgårdsparker. Allmennleger foreskriver Grønn resept, mens innovative bedrifter muliggjør og motiverer ansatte til å komme seg opp og ut, i arbeidstiden. Det finnes i det hele tatt et mangfold av gode og viktige folkehelseiltak som tar i bruk naturen. Disse tiltakene er likevel oftest av generell karakter og ikke ledsaget av målrettet psykoterapeutisk virksomhet.

Denne artikkelen fremmer synspunktet om at nettopp fordi vi har den kulturelle plattformen vi har, er våre forutsetninger for naturbasert psykisk helsearbeid ekstra

gode. Dette er vår ubevisste arv etter Nansen og Ingstad, Zapffe og Næss. Den ligger i oss som en kime til selvfølelse og til livskvalitet. Vi mener at det uforløste potensialet i å aktivt spille på disse strengene i psykisk helsearbeid er stort. På Agder, som for tiden opplever mye spennende virksomhet innen dette området, vokser det nå frem et prosjekt som målrettet tilrettelegger for et behandlingstilbud i naturen med det formål å bistå ungdommer med psykiske helseproblemer til en bedret fungering i sin hverdag.

Friluftsterapi for utsatt ungdom

Avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) ved Sørlandet sykehus HF har utviklet og igangsatt en ny intervensjon som vi har kalt FriluftsterapiTM. Behandlingen er inspirert av empiri og erfaringer fra amerikanske og australske helsetilbud hvor natur har inngått som et vesentlig terapeutisk element (se Fernee, Gabrielsen, Andersen & Mesel, 2014, for en systematisk gjennomgang). Resultatene det vises til er gjennomgående positive, og det dokumenteres bedring på en rekke psykiske helsevariabler, spesielt innen områder som mestringstro, selvdeterminert atferd, opplevelse av sammenheng og sosial fungering, i tillegg til generelle symptomtrykkreduksjoner (Bowen & Neill, 2013). Det er særlig interessant at disse bedringene ser ut til å vedvare, og fremstår som mer robuste enn andre psykoterapeutiske behandlingsformer det er naturlig å sammenligne med.

Når vi likevel har valgt å utvikle et helt nytt tilbud fremfor å adoptere eksisterende fremgangsmåter, skyldes dette flere forhold;

1. mange utenlandske intervensjoner er private helsetilbud med høye kostnader for deltakeren og dertilhørende store driftsbudsjett. Vår modell er tilpasset et sosialdemokratisk helsevesen med de muligheter og begrensninger dette medfører,
2. ofte skilles deltakeren i lengre perioder (3–8 uker) fra sin familie, øvrige nettverk og daglige gjøremål som skole, jobb og fritidsaktiviteter. Dette mener vi er uheldig ut fra vår helseforståelse hvor nettopp den sosiale interaksjonen bør være en integrert del i ungdommens tilværelse også mens friluftsterapien pågår,
3. mange utenlandske behandlingsformer er symboltunge med såkalte *scripts*, abstrakte fortellinger, og overgangsriter mellom faser i forløpet. Vi tror ikke denne formen appellerer like mye til ungdom her hjemme, og
4. særlig amerikanske intervensjoner har et sterkt individuelt selvrealiseringsfokus. Selv om vi også er opptatt av et kongruent og autentisk liv hos deltakeren, ønsker vi å sette et tydeligere kollektivt preg på dette.

I 2013 gjennomførte vi pilotstudier med klienter fra ABUP hvor vi prøvde ut nøkkelfaktorer i det som nå har blitt vårt friluftsterapitilbud. Ungdommene som deltok, gav oss grundige tilbakemeldinger på innhold og form i selve terapien. Vi vurderte praktiske elementer som omfang, hyppighet og varighet av turer og diskuterte rett nivå av psykiske og fysiske utfordringer. Samtlige deltakere rapporterte en bedring i selvopplevd helse, og alle ville ha anbefalt friluftsterapi til andre i samme situasjon som seg selv.

Friluftsterapi tilbys nå unge mennesker i alderen 16 til og med 18 år som er henvist ABUP på grunn av utfordringer som depre-

sjon, angst og tilbaketrekking, lavt selvbilde, selvskadning, redusert mestringstro og/eller tilpasningsforstyrrelser. Mange av våre klienter strever med økende sosial usikkerhet og trekker seg gradvis bort fra samvær med jevnaldrende og det de opplever som krevende situasjoner som for eksempel skole, fritidstilbud, jobb, trening og familiesamvær. Ungdommene havner dermed i en nedadgående helsespiral som innebærer tiltagende psykisk underskudd og påfølgende etterslep i utvikling og utdanning. Kjernen i friluftsterapi er å bevisstgjøre hvordan opplevelsene i naturen kan gi ny selvinnsikt og videre få overføringsverdi til andre områder i livet med økt mestringstro som den grundigst dokumenterte effekten (Hill, 2007). Sekundærgevinsten er økt friluftskunnskap, bedret fysisk helse og forhåpentligvis en motivasjon for selv å drive aktiviteter i naturen i fortsettelsen.

Dette er friluftsterapi

I friluftsterapien setter vi sammen grupper av omlag åtte ungdommer som mottar hele sin behandling ute i naturen. Hovedprinsippet er å kombinere naturens egne terapeutiske effekter med målrettet og strukturert individuell terapi og gruppeterapi. Mennesker som ofte er lite mottagelige for tradisjonell «snakketerapi», nås på denne måten i et miljø som i seg selv er helsefremmende, engasjerende og mindre stigmatiserende.

Gruppebehandlingen består av åtte hel-dagstreff og to overnattingsturer på henholdsvis to og fem netter. Behandlingen blir gjennomført over en ti ukers periode og er dermed forholdsvis intensiv. Alle treff inneholder fysisk aktivitet, gjerne en tur i en eller annen form, øvelse i friluftskunnskaper som bekledning, orientering, tenning av

bål, leirliv, gruppeoppgaver, fritid, individuelle samtaler og gruppesamtaler. Helheten hviler på velprøvde gruppedynamiske prosesser. Tidlig i forløpet blir hver deltaker, i en individuell samtale med en gruppeleder, utfordret på å beskrive egne helseproblemer og hvordan han eller hun ønsker å arbeide målrettet med disse utfordringene i gruppa. Dernest ber vi om lov til å legge dette, eller deler av dette, frem for de andre ungdommene slik at vi raskt beveger oss mot åpenhet og ærlighet deltakerne imellom. På samme måte løftes også deltakernes ressurser frem i gruppa. Fra pilotstudiene lærte vi at denne prosessen er avgjørende for opplevd trygghet mellom ungdommene og er et viktig element for å skape samhold.

Etter hvert som gruppen etablerer en viss trygghet og friluftskunnskapen øker, introduseres mer sammensatte utfordringer. Tidlig i forløpet kan en oppgave lyde; *gå sammen to og to, monter gassprimusen og kok opp vann til noe varmt å drikke*. Mot slutten av friluftsterapien blir utfordringene mer kompliserte som for eksempel; *orienter til pynt på østsiden av Storevatn, slå leir, gjør opp bål og kok vann. Planlegg fordeling av middagsoppgaver. Vi samles kl. 18.00*. Vi legger til rette for situasjoner som må løses gjennom planlegging, samarbeid og kreativitet. I gruppesamtalene løfter vi frem hendelser og situasjoner som vi tror kan ha terapeutisk nytte. Målet er å bevisstgjøre ungdommene på egne tankemønstre, påvirkning på andre, egne ressurser og kvaliteter. Nye innsikter overføres til andre arenaer i pasientenes liv slik at disse får verdi utover det som isolert sett foregår i friluftsgruppa.

Tilpassede utfordringer gis i tillegg individuelt slik som; *neste gang du blir utrygg,*

kan du ...? Selv om deltakerne tidvis kan oppleve seg på grensen av sin egen komfortsone, er det ufravikelig at friluftsterapien alltid skal foregå i et humørfyllt og støttende miljø. Ungdommene skal hele tiden oppleve seg som autonome og delta i valg som angår gruppa og seg selv.

Mot slutten av friluftsterapien tilrettelegges det for en såkalt *solo* for de av ungdommene som måtte ønske en individuell utfordring. Da tilbringes et døgn ute i naturen helt i eget selskap. Under en *solo* gis hver ungdom en personlig tilrettelagt oppgave til egenrefleksjon. Erfaringene, både fra det å være alene og fra oppgaven, deles i etterkant med gruppa.

Forskning

Friluftsterapien ved ABUP ledsages av forskning (REK-godkjenning 2013/1841). Kvantitative mål spenner fra en rekke ressursbaserte variabler innen livskvalitet, mestrings, livsmål, tilstedeværelse med mer, til måling av symptomtrykk på blant annet angst, depresjon og hjerteratevariabilitet (HRV; rytmeendringer i puls). Vi har også oversatt skjemaer som brukes i lignende arbeid i USA og Australia, slik at vi får tilgang på data vi kan sammenligne direkte. Friluftsterapi er spesielt opptatt av å synliggjøre for deltakeren ressurser han eller hun kanskje selv har mistet av syne, og dette gjenspeiles i variablene vi bruker. Som kjent henger psyke og kropp nært sammen, og HRV er en forholdsvis ny, innovativ og skånsom måte å dokumentere stressnivået hos deltakeren på. Resultatene sammenholdes med selvrapporingene og kan forhåpentligvis benyttes som en selvstendig indikator på hvordan vi har det med og i oss selv.

Ved å gjennomføre fortløpende målinger fra inntak i studien frem til oppstart av friluftsterapien, underveis i selve intervensjonen, ved intervensjonsslutt og etter 12 måneder, vil vi kunne dokumentere forventede helsebedringer og robustheten, altså varigheten, av disse. En kvalitativ tilnærming vil benyttes for å få økt innsikt i de terapeutiske mekanismene som er virksomme i behandlingsprosessen. Dette gjøres gjennom deltakende observasjon i kombinasjon med intervju av deltakerne og deres foreldre/foresatte. Potensielle etiske utfordringer kartlegges og redegjøres for i en egen studie. Ettersom denne formen for behandling er sammensatt og mange variabler påvirker resultatet samtidig, sys forskningen til slutt sammen i et *mixed-methods design* hvor all data bringes sammen i overordnede analyser, tolkninger og diskusjoner.

Veien videre

Dersom vi oppnår lovende resultater, gjentar vi studien i større målestokk på nasjonal basis. En multisenterstudie som gjennomføres ved flere helseforetak, vil gi oss mye viktig erfaring og nye statistiske muligheter samt tillate solide konklusjoner omkring hvordan friluftsterapi virker. Vi vil da også foreta kostnad-nytte-analyser av hensyn til de nødvendige helsepolitiske forutsetningene for å innføre friluftsterapi som et selvstendig behandlingstilbud i våre sykehus. Behandlingsintervensjonen vil med tiden kunne tilpasses andre alders- og diagnosegrupper, og er kanskje spesielt egnet som et tilbud til voksne med psykosomatiske utfordringer. Vi tror også at det ligger store muligheter i å benytte elementer fra friluftsterapien, kanskje i forenklede eller spesialtilpassede versjoner, i kommunale helsetjenester.

Vi vet ikke enda i hvilken grad vi lykkes med å innføre friluftsterapi som behandlingsform. Dette vil i stor grad avhenge av forskningsresultatene vi oppnår. Lykkeligvis møter vi stort engasjement for temaet i våre fagmiljø, hos brukere og i brukerorganisasjonene. Media har fanget opp satsingen, og Sørlandet Kompetansecfond har sammen med ABUP sagt seg villig til å bidra til videre finansiering av kunnskapsutviklingen på feltet.

Som nasjon er vi privilegerte som har rik tilgang på natur over hele landet slik at det er mulig å gjennomføre bivirkningsfritt utendørs helsearbeid nær sagt overalt. Når vi i tillegg har med oss vår unike kulturelle friluftslivbagasje, burde mange av forutsetningene være på plass for at helse-Norge i større grad søker ut av terapirommene og inn i naturen.

Dette (naturen) gir kanskje ikke mening under evighetens perspektiv, men det gir en inderlig følelse av velvære, at noe er meningsfylt og av at livet, tross sine prøvelser, er noe vi ikke ville vært forruten. (Hessen, 2008, s. 259)

PS. Om deltakelse i en multisenterstudie kan være av interesse, er det fint om du/dere tar kontakt med førsteforfatteren av denne artikkelen.

Referanser

Bowen, D.J., & Neill, J.T. (2013). A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 2013.

- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy. Healing with nature in mind*. San Fransisco, USA: Sierra Club Books.
- Davis-Berman, J., & Berman, D.S. (1994). *Wilderness Therapy: Foundations, Theory & Research*. Dubuque, USA: Kendall/Hunt Publishing.
- Ferneer, C.R., Gabrielsen L.E., Andersen, A.J.W., & Mesel, T. (2014). *Introducing wilderness therapy to the adolescent mental health services in the Nordic countries*. Upublisert manuskript.
- Gass, M.A., Gilliss, H.L., & Russell, K.C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. New York, USA: Routledge.
- Hansen, J.I. (2011). *Amundsens betrodde mann. Historien om Oscar Wisting*. Oslo: Schibsted Forlag A/S.
- Hessen, D.O. (2008). *Natur. Hva skal vi med den?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hill, N.R. (2007). Wilderness Therapy as a Treatment Modality for At-Risk Youth: A Primer for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 29, 338–349.
- Ingstad, H. (1931). *Pelsjegerliv blant Nord-Canadas indianere*. Norge: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kellert, S.R., & Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC, Island Press.
- Leirhaug, P.E. (2007). *Friluftsliv i Nils Faarlunds tekster*. Norges Idrettskole.
- Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods*. New York, USA: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Miljøverndepartementet (2009). Rapport T-1474. *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*.
- Miner, J. & Boldt, J. (1981). *Outward Bound USA: Learning through experience in adventure-based education*. New York, USA: William Morrow & Co.
- Monsen, L. (1996). *Til fots gjennom Alaska*. Drammen: Gyldendal Norsk Forlag A/S.
- Næss, A. (1973). The Shallow and the Deep, long-Range Ecology Movement: A Summary. *Philosophical Inquiry*, 16, 95.
- Næss, A. (1976). *Økologi, samfunn og livsstil: Utkast til en økosofi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Reed, P., & Rothenberg, D. (1993). *Wisdom in the Open Air. The Norwegian Roots of Deep Ecology*. Minneapolis, USA: University of Minnesota Press.
- Roszak, T., Gomes, M.A., & Kanner, A.D. (1995). *Ecopsychology*. San Fransisco, USA; Sierra Club Books.
- Selhub, E.V., & Logan, A.C. (2012). *Your Brain on Nature. The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness, and Vitality*. Mississauga, USA: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Zapffe, P.W. (2012). *Barske Glæder*. Oslo: Cappelen Damm AS.