

# Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykisk helsearbeid på Hardangervidda – en casestudie

**Leiv Einar Gabrielsen**

Sørlandet Sykehus HF  
leiv.einar.gabrielsen@sshf.no

**Jarle Føreland**

Kristiansand kommune  
jarle.foreland@kristiansand.kommune.no

**Janne Rommetveit**

Kristiansand kommune  
janne.rommetveit@kristiansand.kommune.no

**Iris Anette Olsen**

Sørlandet Sykehus HF  
iris.anette.olsen@sshf.no

## Sammendrag

Bålplassen er fellesbetegnelsen på Kristiansand kommunes psykososiale friluftstilbud til mennesker med psykiske helseutfordringer. I 2013 ble det gjennomført en vinterkryssing av Hardangervidda. Denne artikkelen, basert på en casestudie, presenterer opplevelsene og refleksjonene til én av deltakerne på denne ekspedisjonen. Han forteller hvordan utfordringene og slitet på vidda gradvis åpner opp for nye innsikter og økt mestringstro, noe han drar nytte av den dag i dag. Temaer som fremkommer i intervjuene, er naturens rolle, den indre reisen, mestring, overføringsverdi og emosjonell nærhet.

**Nøkkelord:** natur, psykisk helse, friluftsliv, mestringstro, Bålplassen

## Abstract

The Kristiansand municipality program of outdoor psychosocial activities offered to people with mental health challenges is collectively labeled Bålplassen. In 2013, a winter crossing of the Hardanger Plateau was conducted. This paper is based upon a case study and presents the experiences and reflections of one of the participants in this expedition. He tells how challenges and hardships on the mountain plateau gradually opened the way to new insights and increased self-efficacy, something he benefits from to this day. Emerging interview themes are: the role of nature, the inner journey, mastery, transferability and emotional closeness.

**Keywords:** nature, mental health, outdoor life, self-efficacy, Bålplassen

## Innledning

Å være i naturen er godt for helsa. Påstanden hviler på forståelsen om at vi i kraft av vår biologiske konstitusjon dypest sett er naturvesener (Kellert & Wilson, 1993; Miljøverndepartementet, 2009; Selhub & Logan, 2012). Norske fagpersoner har vært viktige i utviklingen av økofilosofi, naturvisdom, hvor mennesket ses som en del av sine naturlige omgivelser, og hvor samspillet mellom individ og natur vektlegges (Faarlund, 2015; Henderson & Vikander, 2007). Ut fra disse forståelsene kan vi i enkelhet si at menneskets velvære knyttes sammen med naturen, hvor nærhet til natur også styrker våre muligheter til å komme nær oss selv. Denne nedarvede disposisjonen brynes så opp mot tiden og kulturen vi lever i, som for mange i sitt urbane vesen er stillesittende, teknologisk og oppstykket. (Hessen, 2008; Næss, 1976). En tilværelse i dissonans med våre dypeste forutsetninger kan føre til fremmedgjøring, stress og generell uhelse (Jordan, 2015). I et kultur- og folkehelseperspektiv har vi lenge vært opptatt av helsegevinstene som ligger i opphold i vakre ikke-urbane omgivelser (Mytting & Bischoff, 2008). Det finnes sterke norske fagmiljø innen friluftsliv og folkehelse, men vi som arbeider innen psykisk helsevern, har i liten grad benyttet disse kunnskapene i arbeidet med våre målgrupper. Derfor finnes det også begrenset norsk litteratur som beskriver erfaringer fra systematisk bruk av opplevelser i natur med det formål å styrke mental helse. Psykisk helsearbeid i naturen fremstår likevel som intuitivt fornuftig for mange. Resultatene fra den økende internasjonale forskningen på området er lovende (Bowen & Neill, 2013; Gass, Gillis, & Russell, 2012), og Gabrielsen og Fernee (2014)

argumenterer for hvordan vi her hjemme, i tråd med vår unike kulturelle og historiske friluftsarv, har spesielt gode forutsetninger for å utvikle og implementere virkningsfulle helsetilbud i samspill med naturen.

Kristiansand kommune har gjennomført en bevisst satsing på et spenn av psykososiale helsetilbud under paraplynavnet Bålplassen, hvor naturen utgjør et viktig grunnlag for virksomheten (se [www.althaa-perute.com](http://www.althaa-perute.com)). Flere deltakere, deriblant vår informant, har fortalt hvordan disse erfaringene har bidratt til en endringsprosess i retning av bedret helse og økt livskvalitet. Så langt har det ikke vært innhentet data fra dette, hvorpå artikkelen er et første empirisk steg i et større dokumentasjonsarbeid. Her intervjues én deltaker, vi kaller ham Helge, som har hatt en personlig reise fra institusjonsbasert psykiatrisk behandling via Kristiansand kommunes natur-helse-tilbud til et liv uten offentlig psykisk helsehjelp. Artikkelen tar utgangspunkt i den siste turen i kommunal regi som Helge deltok på, en vinterkryssing av Hardangervidda, og vårt forskningsspørsmål er: Hvordan beskriver Helge sammenhenger mellom opplevelsene på Hardangervidda og sin bedre psykiske helse?

Historien som fremkommer, gir verdifull og anskueliggjørende kunnskap, som vi velger å presentere i en lett tilgjengelig form for å nå en bred målgruppe innen feltet psykisk helse. Helges stemme vies derfor god plass på bekostning av interessante faglige diskusjoner vi også kunne knyttet til hans erfaringer. Som vi kommer tilbake til, genererer historien en rekke viktige spørsmål for videre forskning og videreutvikling av psykiske helsetilbud.

## Metode og prosedyre

### Etiske vurderinger

Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (ref.nr. 43493). Av personvern hensyn presenteres færre bakgrunnsvariabler om informanten enn det som ofte sees i denne type studier. Det tas hensyn til at Helge kan identifiseres av deltakere eller andre som har kjennskap til Bålplassen. Dette presiseres i informasjonsskrivet til informanten, som har lest gjennom manuskriptet og godkjent at dette kan offentliggjøres.

### Casestudien

Vi har valgt å benytte et utforskende casestudiedesign som tilnærming til historien om Helges mestrings- og helsefremmende erfaringer. Casestudie er dybdestudie av en enkelt person, gruppe, hendelse eller samfunn. Det metodiske målet er å få innsikt i et større fenomen, en hendelse, behandlingssintervensjon eller lignende (Baxter & Jack, 2008). Metoden muliggjør med andre ord en innsnevring av et vidt felt til et mer tilgjengelig forskningstema, gjennom å utforske fenomener eller erfaringer som igjen genererer hypoteser for videre forskning (Berg, 2007). Casestudien anses som nyttig, spesielt tidlig i et større empirisk forløp. Det lave antall enheter muliggjør at flere variabler kan studeres, og at disse ikke behøver å defineres på forhånd. Data hentes gjerne fra arkiver, intervjuer, observasjoner og fysiske gjenstander (Zucker, 2001). Metoden kjennetegnes ved at den har få spesifikke krav og en stor grad av fleksibilitet i tilnærmingen (Hyett, Kenny, & Dickson-Swift, 2014). Den selv-sagte utfordringen med denne fremgangsmåten er at vi ikke vet i hvilken grad den valgte enheten er lik på relevante kriterier som resten av representantene for det vi ønsker å

studere. Vi mener likevel at casestudien i denne sammenhengen er relevant for å belyse Helges erfaringer og for å generere hypoteser som senere kan testes gjennom andre empiriske tilnærminger.

### Beskrivelse av villmarksturen

Tema for casestudien er Helges erfaringer fra en syv dagers vinterkryssing av Hardangervidda, Europas største høyfjellsplatå, i 2013. Ruta går fra Finse og over til Røldal. Været underveis er bra, men med temperaturer på minus 20 grader mye av tiden. Utstyret blir trukket i pulk, og alle overnattinger så nær som én er i telt. Turfølgert består av medforfatterne Jarle Føreland og Janne Rommetveit, og to klienter, hvorav den ene er Helge. Jarle er leder av Bålplassen. Janne er psykiatrisk sykepleier i Kristiansand kommune. Grunnforutsetningen er at alle i følget skal klare seg på egen hånd, og at avgjørelser underveis skal fattes i fellesskap. Før denne ekspedisjonen har Helge deltatt på Bålplassens høstturer og fulgt en spisset opplæring i vinterbasert friluftsliv.

### Informanten

Helge er en mann i første halvdel av voksenalivet. Han er valgt som informant fordi han har opplevd nytte av Bålplassens tilbud. Han har tidligere mottatt psykisk helsehjelp både på 1. og 2. linjenivå. Da Helge først kom i kontakt med Bålplassen, var han innlagt på sykehus og medisineret med psyko-farmaka. Han beskriver seg selv som *dårlig, isolert* og at alt var *bare grøt*. Helge har siden turen over vidda vært i arbeid og ikke mottatt psykisk helsehjelp.

### Datainnsamling

Førsteforfatteren har gjennomført all datainnsamling. Studiet omhandler i hoved-

sak Helges dager på Hardangervidda, men for å sette disse i perspektiv er ikke avgrensingen til selve turen fullstendig. Før intervjuene med Helge var det viktig for første-forfatteren, som ikke har noen formell relasjon til Kristiansand kommune, å danne seg et helhetlig bilde av Bålplassens helsetilbud generelt og Hardangervidda turen spesielt. Dette ble gjort gjennom å besøke Bålplassen og det brukerstyrte senteret som tilbudet tilhører, og i tillegg gå gjennom medieoppslag om aktiviteter herfra. Deretter ble det gjennomført strukturerte samtaler med turlederne. Disse samtalen foregikk først hver for seg og senere i fellesskap. Dette gav et nyansert bilde av begrunnelsene for Bålplassens virksomhet, og ikke minst innsikt i selve Hardangervidda-turen. Dagene ble gjennomgått nærmest time for time, og fokus gikk fra de rent praktiske utfordringer til gruppas prosesser underveis. Vi så på fotografier, kart, utstyret som ble brukt, og gjennomgikk også alle faser i den praktiske og mentale planleggingen forut for turen. Det ble skrevet fyldige notater fra disse samtalen. Med denne bakgrunnsinformasjonen som ballast ble det forberedt og gjennomført to lengre semistrukturerte intervjuer med Helge. Det første fant sted nøyaktig to år etter turen. Fordi Helge flyttet, ble det andre intervjuet gjort tre måneder senere. Det ble foretatt lydopptak av intervjuene, som deretter ble transkribert, systematisert og analysert.

## Resultater

De transkriberte intervjuene ble grundig gjennomgått, først individuelt og deretter diskutert i forfatterteamet. Vi ble ganske raskt enige om hva som fremstod som de sentrale meningsbærende tema og kategorisering av disse. Vi finner at følgende fem

hovedtemaer belyser Helges opplevelser på vidda, og står frem som betydningsfulle for et liv preget av god psykisk helse i dag. Temaene er:

1. Naturens rolle
2. Den indre reisen
3. Mestring
4. Overføringsverdi
5. Emosjonell nærhet

### Naturens rolle

Menneskets samspill med natur står som nevnt sentralt i økofilosofisk forståelse. Samtalen med Helge vender i begge intervjuene stadig tilbake til hvordan han setter opplevelsene underveis inn i en kontekst av natur og villmark. «Vi er jo fra naturen. Og vi er en del av naturen, og naturen er en del av oss. Da ville det vært rart om det ikke skulle hatt en positiv innvirkning på oss.» Forholdet til naturen blir personlig. «Man trenger å komme tilbake til der man er fra. Det har i hvert fall jeg veldig behov for.»

Turfølget stiger av toget på Finse midt på natta, spenner seg for pulkene og begir seg sørover under stjernehimelen. Det er mørkt, det er kaldt, og alt slitet ligger fortsatt fremfor dem. Og så viser det seg at den samme ugjestmilde naturen iscenesetter en forestilling som løfter alle.

*Jeg tror vi passerte Hardangerjøkulen ganske i starten der. Og så begynner sola å gå opp og så er det bare helt kritt hvitt landskap. Et duvende marshmallow-terreng bort igjennom. Bare helt sinnsykt. Når du har vært våken hele natta, er litt trøtt, og du går i fra det bekmørket til soloppgang og de hvite fjellformasjonene rundt deg, så er det*

*litt av et syn. Man blir jo aldri vant til det synet. Selv om du går i dagevis er det på en måte forskjellig hver gang.*

Utover i turen benytter Helge omgivelsene bevisst for tidvis å få avkobling fra sine egne tanker.

*Så husker man at man ikke skal glemme å se litt rundt seg også, fremfor bare å være inni sitt eget hode. Det som er dagligdagse hendelser ellers i livet, får her en annen og dypere betydning. Det er ikke bare det at sola er varm, det er nesten religiøst når man kjenner varmen fra sola. Det får en helt annen mening.*

Helge fortsetter på temaet litt senere i samtalen.

*Mennesker vil alltid søke ut i naturen. Vi er ikke laget til å bo i små bokser, vi trenger å gå ut i naturen for å hente inspirasjon til å fortsette i dagliglivet ...og for å friske eget sinn. Det er der en henter energi, det er ikke noe annet sted.*

Helges tanker er i tråd med vår kunnskap om at det å være i natur fremmer velvære hos mange mennesker. Beskrivelsene hans gjenkjennes også i Kaplan og Kaplan (1989) sin miljøpsykologiske teori som hevder at opphold i natur muliggjør en spontan oppmerksomhet preget av mental vandring og avkopling (ART – Attention Restoration Theory). Denne står i motsetning til den fokuserte konsentrasjon som i større grad kreves av oss i en urban hverdag (sortering, bearbeiding, fragmentering av oppmerk-

somhet, med mer). Den spontane oppmerksomheten motvirker også psykisk utmatting og fremmer revitalisering av våre energinivå, som igjen frigjør kapasitet og øker vår tilgjengelighet for andre og ofte mer helsefremmende, mentale prosesser.

#### Den indre reisen

Til tross for at Helge i forkant av turen opplevde seg mye bedre enn da han først begynte på Bålplassen, var han nervøs, preget av lite søvn og «strevde med vanskelige tanker». Den fysiske og psykiske påkjenningen er hele tiden til stede og gir kjente reaksjoner:

*Så begynner man jo å bjeffe på seg sjøl når en blir skikkelig sliten, det er strevsomt ... Så blir man grinete, men man prøver å holde seg sånn at det ikke er merkbart. Man snakker som vanlig og kommuniserer som vanlig, men selv om man sier de vanlige tingene, så høres det ut som man er på gråten.*

Helge ler godt når han forteller dette. «Man går på rekke og rad og folk er der inne i sin egen hule.»

Men inne i den enkeltes «hule» foregår potensielt viktige prosesser. Når Helge blir spurt om tankene sine, svarer han at

*det var masse dårlige ting som dukket opp i starten. Handlinger og ting jeg har sagt og gjort opp igjennom som jeg antakeligvis har gått og båret på, og som jeg ikke har tenkt på før, som jeg angret på, og som jeg på en måte gjorde et oppgjør med samtidig som jeg gikk der.*

I intervjuene vender Helge flere ganger tilbake til dette oppgjøret. «Så det ble et sånt oppgjør i starten, mentalt ... og så ble jeg på en måte ferdig med det ... det var veldig mye som skjedde med meg de første dagene.»

Rutinen med forflytning og leirliv siger gradvis inn over ekspedisjonslivet.

*Det gikk et rim oppe i hodet på meg hele tiden, det gikk rett og slett på kjøtt og vann. Det var bare kjøtt og vann, kjøtt og vann annenhver ski fremover. Det var det eneste jeg tenkte, at jeg skulle komme meg til neste måltid. Det var ingenting annet. Jeg følte der og da at jeg kjente litt på dyret i meg selv egentlig, for jeg fråda og sikkelet rant langs munnen.*

Helge føler nå likevel at livet blir «bedre og bedre. Det lysner». Samtidig som han er på det han beskriver som sin yttergrense, «var det et apparat som fungerte veldig godt inni hodet midt, som begynte å omstrukturere ... Jeg ble endra av det.» Livet foran pulken over flatene på vidda er ikke lenger fremmed eller skremmende. «Du skaper trygghet. Trygghet i deg sjøl. Du er ikke trygg fordi det er folk rundt deg som gjør bestemte ting riktig sånn at du får det godt, men du gjør tinga dine sjøl.»

Ruten legges litt om og laget ender turen i Røldal. «Det er en helt enorm følelse. Det var bare pur glede.» I intervjuene snakker vi om hvordan vi i løpet av noen dager på tur ofte opplever mange av livets svingninger i komprimert form. Man er lei, oppstemt, varm, kald, sulten, mett, og disse stemningene avløser hverandre mye raskere enn vanlig. Man kan være langt nede, og med

ett kommer man i le, og sola treffer en varm stein, og så er lykken total. Men som Helge sier: «Det er ikke noe som kan læres, det må oppleves selv.»

Helge beskriver endringer som oppstår gradvis underveis, og slik sett blir tidsaspektet et viktig element i seg selv. Opphold i natur, særlig over flere dager, ser ut til å fremme vår evne til selvinnsett, øke dybden av våre refleksjoner, styrke egenkontroll, øke gjennomføringsvilje, og bidra til større aksept av emosjonelle svingninger, og mange får rike spirituelle opplevelser (Jordan, 2015; Roszak, Gomes, & Kanner, 1995).

#### Mestring

I helsetilbud som fokuserer på opplevelser i natur anses styrking av mestringstro og opplevelsen av egenkontroll som vesentlige komponenter, og er blant de mest brukte hypotesene for å forklare gode generelle effekter (Eikenæs, Gude, & Hoffart, 2006; Jordan, 2015). Både i oppkjøringen til turen og underveis trekker Helge frem hvor sterk mestringsopplevelsen kan være.

*Vi trente på å lage opp et bål av materialer vi fant i naturen ... du kan være så langt nede i kjelleren det går an å komme mentalt sett, du er så dårlig psykisk at du skjelver på hendene når du skal gjøre noe finmotorisk, og hele kroppen kjennes ut som bare et kaldt, kaldt et eller annet ... og så får du fyr på bålet ... det var ikke bare bålet jeg satte fyr på da, det var mestringfølelsen.*

På vidda var det avtalt at alle skulle ta hånd om seg selv. Ved å være så selvstendige som



mulig skulle dette bli noe annet for deltakerne enn en guida tur. «Alt var jo trent inn, og det var ikke noen som kom og satt opp teltet for oss, eller la snø rundt teltet, eller pakka ut av pulkene våre. Man gjør alt sjøl.» På spørsmål om hva han syntes om dette svarer Helge: «Positivt. Kun i positiv forstand.» Og slik var det gjennom hele uka. «Jeg fikk mulighet til å sysle med ting, og det er utrolig viktig. Det var utrolig viktig for meg å kunne se med mine egne øyne hva som skal til for å få det bedre.»

Både Fridtjof Nansen og Roald Amundsen trente på Hardangervidda som forberedelse til sine polare ekspedisjoner. Å bevege seg her vinterstid, selvforsynt med mat og husly, er krevende og noe enhver kan være stolt av. Helge opplever det han beskriver som en fullstendig lykke og mestring der laget glir inn mot Røldal. «Det er jo ikke noe gærent i å være høy etter man har gjennomført noe sånt noe. Da skal man være jævlig stolt, og uttrykke den stoltheten også. Man skal ikke være redd for å vise følelser da.» I ettertid har disse opplevelsene fortsatt betydning for Helge. Men det er ikke bare bragden i overskriftsform som gjelder, det er også de mange små gjøremålene som hver for seg må utføres for at det større målet kan nås.

*Det er ikke bare det at jeg kan se tilbake på en tur som jeg er stolt av å ha gjennomført. Det er sånne små ting som skjer underveis på turer, som gjør at man må mestre på ulike måter.*

#### Overføringsverdi

Et viktig, men ofte underkommunisert ønsket resultat av denne form for helsear-

beid er at innholdet i øyeblikkets opplevelse kan overføres og bidra til mestring i nye situasjoner senere, og at denne effekten vedvarer (Gass, Gillis, & Russell, 2012). Øyeblikkets glimt av innsikt, håp, glede og stolthet har helt klart en selvstendig verdi, men det overordnede målet er at disse opplevelsene kan bidra til et liv med økt livskvalitet og styrket forsvar mot uhelse. Da intervjuene med Helge ble gjennomført, var det to år siden ekspedisjonen over Hardangervidda. På spørsmål om hvordan han ser på disse opplevelsene i ettertid, forteller han at «hendelsene ble en del av livet mitt». Han utdyper dette videre. «Mange ganger kan jeg tenke tilbake på de opplevelsene og få den samme følelsen, den vekkelsesfølelsen man får når man har mestret noe eller gjennomført noe ... som gjør at jeg på en måte resetter meg mentalt.»

Samtalen dreier seg nå om i hvilken grad dette er en ressurs han kan bruke bevisst og aktivt, om han i overført betydning har fått noen nye eller bedre verktøy i verktøykassen, og som han kan benytte når livets utfordringer melder seg.

*Definitivt, og det har hjulpet utrolig masse. Det hjalp mye der og da, men det sitter som svidd inn i meg alle de tinga ... og det lever egentlig sitt eget liv i underbevisstheten tror jeg, så jeg velger litt sjøl hva jeg vil bruke.*

Helges tydelighet på dette området er vesentlig når det gjelder varigheten av den terapeutiske nytten ekspedisjonen har medført, og han utfordres på å utdype hva som kjennetegner de opplevelsene som han bruker bevisst i dag.

*Det jeg tenker på konkret er hendelser som har med styrke til å fortsette å gjøre. Å gå fremover og ikke se bakover ... Men det er forskjellige hendelser. Kanskje det er noe med i hvilken grad man føler seg sliten, at man føler motgang, så benytter man forskjellige hendelser som et verktøy.*

Helge spørres om hvordan dette helt konkret foregår, om han har eksempler på dette.

*Man kan ikke legge seg ned å grine fordi om man fryser litt på hendene når man skal sette opp teltet. Hvis ikke du setter opp det teltet, så dør du. Så det er sånne ting som har hjulpet meg, og som kommer til å hjelpe meg fremover i det vanlige dagligdagse livet ... På jobb har det handlet mye mer om å ikke gi seg. At man ikke skal stoppe opp fordi om man er lei ... Det gjør at jeg føler at jeg har mer stolthet rett og slett.*

Vi undrer oss sammen over hvorvidt hans måte å fungere på i dag er resultat av ny kunnskap og selvinnsikt, eller om han opplever dette som en mer dyptgripende endring i sin egen væremåte? I forsøket på å svare på dette sammensatte temaet sammenligner Helge hjernen sin med en datamaskin. «Man omprogrammerer den ikke, men man restarter den på en måte i forhold til hva som var grunnlaget mitt før alle de turene.» Helge trekker de store linjene i sin oppsummering, og treffer med det målet for hva som kan sies å være noe av kjernen i psykisk helsearbeid. «Det er jo neste kamp ikke sant, men det er litt lettere å gå inn i kampen.»

Et grunnelement i utendørs helsearbeid er «naturlig konsekvens» (Ferne, Gabrielsen,

Andersen, & Mesel, 2015). Deltakerne vil oppleve at naturen gir direkte tilbakemelding på de valg som han eller hun tar. Dekker du deg ikke til, blir du våt, om du ikke bardunerer teltet, kan det blåse over ende, krysser du en elv barbent, kan du trække over. De naturlige konsekvensene styres ikke av følelser, intensjoner eller gjemte hensikter, men utelukkende av individets egenkontrollerte handlinger. Den terapeutiske muligheten ligger i at den enkelte deltaker besitter makt til å definere sin egen situasjon, og kontrollen flyttes fra ytre og ofte lite påvirkbare omstendigheter (som system, terapeut, tilfeldigheter osv.) til individet selv.

#### Emosjonell nærhet

I intervjuene med Helge fremkom det utsagn som kan bidra til å ramme inn hans erfaringer og inntrykk på en meningsfull måte. Vi har kalt temaet emosjonell nærhet, og mener med det nærhet både til andre og seg selv.

Mens vi pratet om hans opplevelser da de trakk seg innover i villmarka den første vinternatta, ble Helge opptatt av motet, både praktisk og emosjonelt, som fagpersonellet utviser ved å muliggjøre en slik tur for deltakerne. Han mener at dette er en hudløs måte å arbeide på hvor ansatte nødvendigvis må by på seg selv på en helt annen måte enn i en sykehuspost.

*Her er man (terapeutene) villig til å påvirke andre mennesker på en måte som er livsviktig. Det er jo kjempelett å putte folk inn (i institusjon) og passe på dem ... og bare medisinerer de vekk, på den ene tablett etter den andre. Og hvis ikke det fungerer sånn som det skal,*



*får du bare en ny en. Jeg har sjøl fått medisiner på den måten og det er akkurat som brannslukking. Man setter livet på pause.*

Helge forklarer hvordan friluftstilbudet i regi av Bålplassen står i kontrast til hans erfaringer fra behandling i institusjon. Fokuset er på å tilrettelegge for opplevelser som gir brukeren nye intra- og interpsykologiske innsikter, i et miljø som både fasiliterer og forsterker disse terapeutiske prosessene. «Ut i naturen og ut i friluft. Jeg tok ingen medisiner når jeg gikk turen på Hardangervidda. Da fikk jeg smake motstanden i meg sjøl, uten noen form for kjemikalier.» Sitatet er sterkt og tankevekkende. Døren åpnes med tanke på den pågående debatten rundt medikamenters rolle i å redusere psykisk lidelse. Dette er Helges opplevelse, og vi lar den stå uten videre diskusjon.

Når man er sammen i natur, spesielt over tid, blir terapeut–klient-relasjonen nødvendigvis påvirket. Uttrykket «i samme båt» gir mening, og terapeutene/turlederne må forholde seg til de naturlige konsekvensene av sine valg på samme måte som deltakeren må til sine. Terapeuten blir medmenneske først, dernest hjelper. Helsearbeidet skrider dermed over etablerte grenser for terapeutisk distanse mellom terapeut og klient, med myndiggjøring, likeverdighet, ressursfremming og mestringssøking hos brukeren som de mest ønskede resultatene.

## Diskusjon

Noen vil ha lagt merke til at vi bruker begrepet ekspedisjon om kryssingen av Hardangervidda. Valget er bevisst ettersom en ekspedisjon er en reise, gjerne oppdagelsesreise, med et bestemt formål. Og det er nett-

opp dette en slik tur er. De fire deltakerne har alle foretatt en ytre og en indre reise. Den ytre reisen er å bevege seg gjennom en av de største nasjonalparkene i Europa. Den indre reisen er personlig, men inneholder ofte elementer som endret selvinnsikt og økt mestringstro, eksistensielle refleksjoner, sortering i viktige livshendelser og bevisstgjøring av hvordan man velger å forholde seg til disse fremover. Formålet med ekspedisjonen er styrket psykisk helse og økt forsvar mot uhelse. Intet mindre. Helge beskriver gevinster som er symptomreduserende (som reduksjon av forvirrethet, angst, nedstemthet), innsiktsfremmende (som personlig oppgjør, økt livsperspektiv, naturnærhet) og ressursforsterkende (som mestringstro, optimisme, stolthet).

## Begrensninger i materialet

Intervjuene av Helge ble foretatt to år etter selve turen. I retrospektive intervjuer som dette utfordres validiteten av såkalt *recall bias*. Studier viser at 20 prosent av kritiske detaljer rundt en hendelse ikke kan hentes frem etter ett år (Hassan, 2005), og at «folk lett gjenkaller fortida gjennom et filter av begreper og tenkemåter de har tillagt seg langt senere» (Repstad, 2007 s. 95). Konkrete hendelser huskes også bedre enn tanker og følelser, og det er derfor viktig at teksten leses med bevissthet om dette. Samtidig får erfaringenes overføringsverdi til andre situasjoner mer relevans nå som Helge kan bevege seg mellom fortid, nåtid og fremtid. De to årene som har gått mellom ekspedisjonen og intervjuene, kan nettopp ha bidratt til en analytisk distanse som gjør at linjene Helge trekker opp, blir ekstra interessante.

Å intervju bare én person har selvsagte begrensninger. Bare Helge er Helge. Men vi

har mulighet for å gå i dybden, og slik er dette hans unike historie om en uke i hans liv. Her ligger denne studiens, og til dels metodens, både styrke og svakhet. Vi får belyst det vi ønsker å belyse på en meningsfull måte, men vi har ingen motstemme, eller det som Zucker (2001) kaller *negative case*-kontroll. En nyanserende stemme ville bidratt med mer fylde og dypere forståelse av dagene på vidda. For en annen person ville kanskje enkelheten, slitet og kulda nettopp stå i veien for en meningsfull indre reise. Svaret vil selvsagt avhenge av hvem vi spør. Samtidig ville det vært hensiktsløst å invitere med noen på en omfattende vintertur om han eller hun ikke ønsket en slik utfordring. Selv om vi tror på menneskets grunnleggende behov for samspill med natur, er ikke krevende villmarksturer noe for alle.

### Konklusjon

Vi har tidligere beskrevet casestudien som hypotesegenererende, og som forventet dukker det opp nye spørsmål etter hvert som Helge forteller sin historie. Hva betydde fellesskapet underveis for Helges opplevde bedring? Hvilken betydning fikk terapeutene foruten å muliggjøre selve turen? Hvordan påvirkes opplevelsen av å motta støttende oppmerksomhet over tid? Har bragdfaktoren en verdi i seg selv? Hvilken betydning får værforhold, føre og utstyr? Dette er tema som opptar så vel oss som fagmiljøet for øvrig (Norton, Carpenter, & Pryor, 2015). Det er mange variabler i spill samtidig, og det er krevende å skille disse fra hverandre. Det er imidlertid helt nødvendig å forsøke nettopp det for å ha berettiget innsikt til å kunne videreutvikle så vel universelle som spissede helse- og behandlingstilbud. For å vinne mer spesi-

fikke kunnskaper trenger vi flere studier og erfaringsbaserte evalueringer både på individ- og smågruppenivå fra norske naturhelse-tilbud, og gjennom bredere nasjonale multisenterstudier og internasjonale meta-analyser.

Mot slutten av intervjuet gir intervjueren uttrykk for hvor fin Helges historie er å formidle videre. Helge understreker at for ham dreier ikke dette seg om en god fortelling. For når man ser sitt livsgrunnlag truet av psykiske utfordringer, blir dette noe langt mer betydningsfullt. «Da er dette en prosess som er med på å få tilbake sitt eget liv.»

### Referanser

- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13, 544–559.
- Berg, B. L. (2007). *Qualitative research methods for the social sciences*. Boston, USA: Allyn and Bacon.
- Bowen, D. J., & Neill, J. T. (2013). A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators. *The Open Psychology Journal*, 6.
- Eikenaes, I., Gude, T., & Hoffart, A. (2006). Integrated wilderness therapy for avoidant personality disorder. *Nordic Journal of Psychiatry*, 60, 275–281.
- Ferneer, C. R., Gabrielsen, L. E., Andersen, A. J. W., & Mesel, T. (2015). Therapy in the open air. Introducing wilderness therapy to the adolescent mental health services in Scandinavia. *Scandinavian Psychologist*, 2, e14. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.15714/scand-psychol.2.e14>.
- Faarlund, N. (2015). *Friluftsliv. En dannelsesreise*. Oslo: Ljø Forlag.
- Gabrielsen, L. E., & Ferneer, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 11, 358–367.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. New York, USA: Routledge.
- Hassan, E. (2005). Recall Bias can be a Threat to Retrospective and Prospective Research Designs. *The Internet Journal of Epidemiology*, 3, 1–7.
- Henderson, B., & Vikander, N. (2007). *Nature first. Outdoor life the friluftsliv way*. Toronto, Canada: Natural Heritage Books.

- Hessen, D. O. (2008). *Natur. Hva skal vi med den?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hyett, N., Kenny, A., & Dickson-Swift, V. (2014). Methodology or method? A critical review of qualitative case study reports. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9. <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v9.23606>.
- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy. Understanding counseling and psychotherapy in outdoor spaces*. East Sussex, UK: Routledge.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC, USA: Island Press.
- Miljøverndepartementet (2009). Rapport T-1474. *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*.
- Mytting, I., & Bischoff, A. (2008). *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Norton, C. L., Carpenter, C., & Pryor, A. (2015). *Adventure Therapy around the Globe. International Perspectives and Diverse Approaches*. Champaign, Illinois, USA: Common Ground Publishing LLC.
- Næss, A. (1976). *Økologi, samfunn og livsstil: Utkast til en økosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- 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.
- Zucker, D. M. (2001). Using Case Study Methodology in Nursing Research. *The Qualitative Report*, 6, 1–13.