

Psykisk helse blant samer

Familieterapi i det fri

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Yngve Olsen Sæbbe

Når familieterapien flyttes ut i naturen, åpnes nye muligheter. Ingen vegger setter grenser for tanken, ingen avtalebok stopper gode samtaler. Praten går om stort og smått mens en forbereder middagen.



PSYKOLOG I NATUREN: Sigrid Larsen (neste side) har intervjuet samiske psykologer og psykiatere om deres utmarksterapeutiske erfaringer.

Familieavdelingen ved Samisk Nasjonalt kompetansesenter i Karasjok har utviklet et familierapiltilbud der en overnattingstur i lokal natur er integrert i opplegget (se også intervju med Cecilie Javo i dette nummeret). Dette er et ledd i arbeidet med å finne frem til behandlingsmetoder som er i tråd med den samiske befolkningens tradisjoner og kultur. Som hovedfagsstudent på profesjonsstudiet i psykologi fulgte Sigrid Larsen med familie og terapeuter ut på tur, og intervjuet seks samiske terapeuter om deres erfaringer med metoden.

Samiske verdier

Sigrid Larsen har selv sjøsamisk bakgrunn, og er vokst opp i en arbeider- og fiskerfamilie ved Finnmarkskysten. Denne bakgrunnen var en fordel når hun skulle forstå og beskrive familiene og terapeutenes opplevelser og erfaringer, mener hun.

– «Utmarksterapi» er et tilbud til familier som er lagt inn ved familieavdelingen ved Samisk Nasjonalt Kompetansesenter – psykisk helsevern, i Karasjok, forteller Larsen. – Tilbudet er rettet mot samiske familier fra hele landet, og andre familier fra Finnmark. Det arbeides spesielt med oppgaveløsning og samarbeid mellom familiemedlemmene. Tanken er at elementer fra samisk natur og kultur kan brukes mer direkte og konkret i terapeutiske intervensjoner når terapien foregår ute i naturen. Familiene deltar på en tre dagers tur sammen med terapeutene og overnatter i lavvo. På samisk kalles det «meahcceterapiija», som kan oversettes med villmarksterapi, eller kanskje heller utmarksterapi. Det er ikke strabasiøse turer, men et opphold der samhandling går hånd i hånd med samtale, noe som er i tråd med samisk kultur.

– Samtalen forgår samtidig med at en utfører praktiske gjøremål, eller ved at man snakker mens man går, sier Larsen. For terapeutene er observasjon et sentralt element, og nye aspekter ved familiesampillet kan tre frem, både fordi man møtes i en ny kontekst og fordi observasjonen foregår sammenhengende over lengre tid.

Pølsepinner og prat

– Fortell om turen du selv var med på.

– Det var med en liten småbarnsfamilie fra kysten, derfor reiste vi til kyststrøk. Vi pakket bilen med utstyr og mat, og familien deltok i det. På turen gikk mye tid til oppgaver som å sette opp lavvo, samle ved, koke kaffe og lage mat, men det ble også tid til små turer og lek med ungene. Jeg var med som deltakende observatør, men opplevde hvordan samarbeid om praktiske gjøremål kan åpne for samtaler om vanskelige temaer, forteller Larsen. – Jeg var i skogen sammen med moren i familien for å hogge pølsepinner. Mens vi spikket pinnene, begynte hun spontant å fortelle familiens og sin egen historie. Flere av terapeutene jeg intervjuet, fremhevet nettopp dette at det kan være enklere å snakke om vonde og følsomme temaer når en gjør noe sammen, eller når en går ved siden av hverandre, i stedet for å sitte rett overfor hverandre med blikkontakt. Særlig menn og ungdommer synes det er greiere å snakke mens de gjør ting.

– Måten å samtale på blir annerledes her enn på avdelingen, poengterer Larsen. – Samtalen får en mer naturlig rytme. Det er rom for pauser og stillhet, en har jo god tid i forhold til den avmålte

terapitimen på avdelingen. Samtalene kan komme når klienten er klar, og når samtalen kommer, kan en bruke den tiden som trengs, om det så tar tre timer!

Synlige fedre og barn

De samiske terapeutene Larsen snakket med, la vekt på at rollene både til terapeut og pasient endrer seg ute i naturen. – De befinner seg jo på «nøytral grunn», ikke på terapeutens kontor. Terapeutene viser mer av seg selv, og kan lære ferdigheter av familien. Det åpner for større fortrolighet og kontakt, mener terapeutene. Felles gjøremål og opplevelser styrker relasjonen mellom terapeut og familie.

– Terapeutene opplever større grad av egalitet, for eksempel ved at familiemedlemmene selv kan ta initiativ til samtale, sier Larsen. – En av terapeutene fortalte om ei ung jente som inviterte henne ut for å ro. Jenta rodde selv, mens hun snakket om livet sitt, om hva som var vanskelig, og hvordan hun ønsket det skulle være. Hun hadde altså selv valgt ut hvilken terapeut hun ville snakke med, når det skulle skje, hvor lenge samtalen skulle være, og i hvilken sammenheng. Det innebærer nye roller, både for terapeut og klient.

Større egalitet kan også føre til endringer i roller innenfor familien, ifølge terapeutene. De fremhever at far, særlig i de samiske familiene, inntar en mer aktiv rolle enn han gjorde i terapirommet. Han vil ofte oppleve naturen som sin arena, han trives med oppgavene som skal gjøres, og åpner seg ofte mer for samtale. Også ungene blir mer aktive, de går inn i og ut av samtaler og tar mer initiativ.



I SAMME BÅT: Utmarksterapi åpner for nye roller for terapeut og pasient.

Foto: Øystein Sørbye

Indirekte kommunikasjon

– Jeg så hvordan terapeutene lette etter ressurser hos familiemedlemmene, sier Larsen. – De praktiske gjøremålene får frem praktisk mestring og selvstendighet hos både små og store, men også hva de ikke får til. Terapeutene verdsetter at de kan se situasjonene i familien istedenfor bare å høre dem gjenfortalt. Veiledningen av familien kan ofte foregå mer indirekte enn på avdelingen. Terapeutene viser gjennom handling hvordan en kan kommunisere eller samhandle med ungene sine. En familie hadde problemer med daglige rutiner som å stå tidlig opp og utføre hverdagens oppgaver. På turen delte de lavvo og daglige gjøremål med terapeutene, og etter hvert tilpasset de seg terapeutenes dagsrytme.

Denne måten å gi veiledning på er i tråd med samisk kultur og tradisjon, mener terapeutene. Ungene lærte gjennom å være med foreldrene og gjøre ting sammen med dem.

Tanke og kropp i bevegelse

Samværet i naturen stimulerer også humor og fortellerglede, kan Larsen fortelle. – Foreldrene får ofte assosiasjoner til tradisjonelle samiske historier og sagn, og til egen familiehistorie. En avslappet stil der en går ut av og inn i alvorlige samtaler uten avbrytelser, virker positivt inn på tanke og refleksjon. Både familie og terapeut kan oppleve større nærhet til seg selv ute i naturen. Det kan føre til gylne øyeblikk av årvåkenhet og mottakelighet, ifølge terapeutene jeg snakket med, sier Larsen. – Da blir det viktig å kunne improvisere, å bruke anledningen. Terapeuten må også være i bevegelse, fysisk som psykisk.

Flere av terapeutene understreker at det å bevege seg ute og å være i aktivitet også er positivt for terapeuten. – Det finnes ingen vegger som stenger, tanker og refleksjoner kan vandre, og man får andre tanker, sa de.