

GREIN

Jónína Aðalsteinsdóttir,
iðjuþjálfari á Æfingastöðinni

Sæunn Pétursdóttir,
iðjuþjálfari á Æfingastöðinni



ÆVINTÝRAMEÐFERÐ Á ÆFINGASTÖÐINNI

Vorið 2016 fóru þrír iðjuþjálfar af Æfingastöðinni ásamt einum sjálfboðaliða af stað með ævintýrameðferð fyrir 11 ungmenni með sálfélagslegan vanda. Verkefnið var frumraun þessa hóps við að taka þátt í evrópsku ungmennaskiptaverkefni sem styrkt var af Erasmus+ og var unnið í samstarfi við hóp frá Belgíu. Farið var í tvær ferðir í sitt hvoru landinu en þess á milli vann íslenski hópurinn saman. Meginmarkmið meðferðarinnar var að skapa tækifæri og öruggt umhverfi þar sem ungmennin gætu prófað sig áfram með nýja reynslu er gæti haft áhrif á félagslega færni, þátttöku, sjálfstraust og aukid færni þeirra til að takast á við erfiðar aðstæður í daglegu lífi. Alls tóku 22 ungmenni, 9 fagaðilar og 4 sjálfboðaliðar þátt í þessu 8 mánaða verkefni sem var krefjandi, skemmtilegt og lærdómsríkt fyrir alla.

HVAÐ ER ÆVINTÝRAMEÐFERÐ?

Ævintýrameðferð (adventure therapy) er meðferðarform sem byggir á hugmyndafræði reynslunáms auk fjölbreyttrar meðferðarnálgunar sem miðar að sjálfsskoðun og sjálfslærdómi í hóp. Í reynslunámi er lærdómur fólgin að framkvæma athafnir og reyna nýjar upplifanir á eigin skinni (Schoel og Maizell, 2002). Reynslunámi fylgir jafnan dýpri skilningur en með lestri bóka,

í fyrirlesturum eða í námi í afmörkuðu rými. Þannig fá ungmenni tækifæri til að læra á óhefðbundinn hátt, nokkuð sem þau fá yfirleitt ekki í sínu daglega lífi eða fara jafnvel á mis við vegna andlegrar eða líkamlegrar færniskerðingar. Í ævintýrameðferð er tekist á við ýmis verkefni sem reyna á andlega, líkamlega og vitræna færni (Harper, Peeters og Carpenter, 2015). Það sem einum kann að finnast auðvelt getur verið jafnvel óbærilegt fyrir annan. Það skýrist oft af fyrri reynslu og þekkingu sem skapar okkar reynsluheim eða það sem einnig má kalla þægindaramma.

Meðferðin fer að öllu jafna fram úti í náttúrunni, sem er mikilvægur þáttur því hún hjálpar til við að skapa öruggt umhverfi, fjarri ys og þys daglegs lífs. Þar hafa þau möguleika á að prófa sig áfram með nýja reynslu, tengjast sínu innra sjálfi og rótum og auka þannig sjálfþekkingu sína. Sú reynsla sem skapast getur þannig nýst þeim til að takast á við oft flókna aðstæður í daglegu lífi í því krefjandi samfélagi sem við búum í.

Hópurinn sjálfur er stór hluti af meðferðinni þar sem hún hún byggir á jafningjastuðningi. Hópurinn hjálpast að við að koma auga á styrkleika og hindranir hvers og eins, sem

og hópsins í heild. Það sem greinir ævintýrameðferð frá reynslunámi er fyrst og fremst meðferðarlegur bakgrunnur sem leiðir ígrundun og sjálfsvinnslu þeirrar reynslu sem skapast innan hópsins á meðan á ferlinu stendur, allt frá hinu stóra til hins smáa (Peeters, 2003). Í því ferli felst m.a. endurskoðun á eigin gildum, að koma auga á tækifæri til að auka færni og þekkingu og síðast en ekki síst yfirfærsla lærdómsins á daglegt líf (Kielhofner, 2008).

HVERNIG BYRJAÐI ÞETTA ALLT?

Haustið 2015 gafst undirrituðum kostur á að fara til Sardíníu á Ítalíu að hitta fagfólk víðs vegar að úr Evrópu sem átti það sameiginlegt að hafa ástríðu fyrir ævintýrameðferð. Verkefnið var styrkt af Erasmus+ og tengdist stærra Evrópuverkefni um ævintýrameðferð. Þekking okkar á hugmyndafræði meðferðarinnar var takmörkuð á þessum tíma en Harpa Ýr Erlendsdóttir, iðjuþjálfari, hvatti okkur áfram, deildi sinni vísu og veitti okkur óhindraðan aðgang að sér í gegnum allt ferlið. Í Sardíníu kynntumst við manni frá Belgíu sem starfar fyrir stofnun sem m.a. rekur heimili fyrir börn og unglíngja sem ekki geta búið hjá foreldrum eða ættingjum. Ákveðið var að skoða grundvöll fyrir samstarfi við stofn-

unina og sækja um styrk til Erasmus+ fyrir ungmennaskiptum milli Íslands og Belgíu.

Þegar heim var komið gáfu yfirmenn á Æfingastöðinni grænt ljós á verkefnið og þróunarvinna hófst. Alda Pálsdóttir, iðjuþjálfari, sem starfaði á Æfingastöðinni á þeim tíma kom inn í hópinn og síðar Auður Valborgarson, sálfræðingur, sem sjálfboðaliði en þó ekki síður mikilvægur.

UNDIRBÚNINGUR

Það var vilji beggja þjóða að hafa tvöföld ungmennaskipti svo báðir hóparnir fengju tækifæri til að vera gestgjafar og því voru gerðar tvær umsóknir sem báðar voru samþykktar.

Að mörgu þurfti að huga í svona samstarfi, s.s. hvernig velja ætti þátttakendur sem gætu nýtt sér þetta meðferðarform, að samstillta hugmyndafræði, markmið og væntingar allra leiðbeinenda, ákveða fjölda ungmenna og aldurssamsetningu. Íslenski hópurinn samanstóð af 11 ungmendum á aldrinum 14-18 ára sem áttu það sameiginlegt að hafa færri tækifæri en jafnaldrar þeirra til að þroska með sér félagslega færni og aukið sjálfstraust. Ástæðurnar voru margs konar t.d. tilfinningavandi, þunglyndi, kvíði og langvarandi einelti eða útilokun.

Námskeiðið var auglýst og unglingar sem höfðu áhuga sóttu sjálfir um. Þátttakendur sem stóðust kröfur voru boðaðir í viðtöl ásamt foreldrum. Rætt var við þá, bæði saman og í sitt hvoru lagi til að afla frekari upplýsinga um bakgrunn, líðan og félagslega stöðu. Í lok hvers viðtals voru sett markmið þar sem talið var mikilvægt að þátttakendur hefðu innsæi gagnvart iðjuvanda sínum. Einnig fylltu þátttakendur og foreldrar út

matslistann SSIS (Social skills improvement system rating scales) sem metur félags- og hegðunarvanda.

Báðir hóparnir voru með undirbúningsnámskeið en þau voru ólík. Íslenski hópurinn hittist einu sinni í viku í 10 vikur og fór í útilegu í eina nótt. Tilgangur þess var tvíþættur. Annars vegar að kynnast, skapa traust innan hópsins, auka hæfni til að vinna saman á jákvæðan hátt, efla getu til að átta sig á eigin tilfinningum og annarra og skapa tækifæri til að tjá upplifun og líðan. Hins vegar að fara yfir ýmislegt hagnýtt eins og klæðnað, útbúnað og öryggisatriði.

ÍSLAND

Að skipuleggja 10 daga ferð yfir hásumar í túristalandinu Íslandi fyrir 33 einstaklinga er meira en að segja það, hvað þá með takmarkaða fjármuni. Það þurfti að leigja bíla og finna staðsetningar sem voru ekki of langt frá Reykjavík þar sem hópurinn gæti verið út af fyrir sig. Einnig þurfti að finna hentuga og hæfilega krefjandi gönguleið fyrir óvana og unga göngumenn á stað þar sem hægt væri að ferja bíla frá upphafsstað yfir á endastað án utanaðkomandi aðstoðar. Síðan vildum við sýna hópnum fjölbreytt landslag og fallega staði sem flækti þetta allt. Matseðillinn var líka krefjandi, ýmsar sérþarfir hér og þar, matur sem geymdist vel í bakpoka, sem væri líklegur til að höfða til sem flestra og svo framvegis. Það þurfti að kaupa eða fá lánaðan ýmsan búnað t.d. tjöld, eldunarfæri, áhöld, klífurbúnað, hjálma og hjálpa sumum þátttakendum að útvega sér persónulegan búnað. Fyrir utan allt þetta þurfti að setja upp vel ígrundaða og raunhæfa dagskrá sem byggð væri á hugmyndafræði ævintýrameðferðar, markmiðum hópsins og myndi skapa tækifæri fyrir þátttakendur til að vinna að sínum persónulegu markmiðum.



Dagskráin riðlaðist áður en ferðin byrjaði þegar ljóst var að flugi Belganna myndi seinka um nokkrar klukkustundir. Fyrsta daginn vorum við því búin að læra að þó að allt væri vel undirbúið þyrfti ávallt að hafa sveigjanleika og varaplan. Dagarnir voru vel nýttir. Fyrstu þrjá dagana var hópurnir á Kleppjárnsreykjum, en þar var lögð áhersla á að hrista hann saman með ýmsum samvinnuæfingum og verkefnum sem voru m.a. byggð á leikjum. Þátttakendur sigu niður litla kletta og skiptust á að tryggja hvert annað, sem reyndi á traust og samskipti. Þetta var liður í að undirbúa þau fyrir þá áskorun að síga ofan í Surts-helli, en þar framkvæmdu þau svo ýmsar æfingar. Ferðinni var síðan heitið í þrjú daga gönguferð þar sem hópurnir gekk með allan búnað og mat á bakinu. Leiðin var að hluta til gengin í tveimur hópum og áhersla lögð á að krakkarnir tækju ábyrgð og hefðu hlutverk. Þau völdu sér leiðangursstjóra og kortalesara og tveir heppnir fengu svo að sjá um kúkaskófluna. Líkamleg geta þátttakenda var mismikil og því var hjálpað, t.d. með því að bera dót þeirra sem áttu erfitt með að hafa mikla þyngd á bakinu. Það að vera í óbyggðum, fjarri nútíma þægindum eins og sturtu og salerni, var nýtt fyrir flestum og reyndi á marga. Að göngunni lokinni var förrinni heitið á Laugarvatn þar sem tími gafst til afslöppunar. Fyrir marga var svo hápunkti ferðarinnar náð þegar hópurnir fóru í flúðasiglingu niður Hvítá, en gaman er að segja frá því að allir fóru með og flestir stukku fram af 6 metra háum kletti út í ískalda jökulána. Ferðin endaði síðan í Reykjavík í borgarferð sem íslensku krakkarnir skipulögðu.

Í lok sumars voru þátttakendur aftur kallaðir í viðtal ásamt foreldrum þar sem sumarið var gert upp. Markmið þeirra voru endurmetin og sett ný, í þetta sinn með mæli- kvarða COPM. Hópurnir hittist svo fimm

sinnum fyrir Belgiuferðina til að skerpa á því sem okkur fannst mikilvægt og til að hrista hópinn saman að nýju.

BELGÍA

Þann 31. október var förrinni heitið til Belgiu í vikulanga ferð. Flugðið var á áætlan, ferðalagið gekk vel og allir voru spenntir fyrir því sem koma skyldi. Í Belgiu voru fjögur meginþemu sem dagskráin var unnin út frá; loft, vatn, jörð og eldur. Hópurnir klifraði upp 80 metra háan klett (Via ferrata) í fimm manna hópum. Margir fóru langt út fyrir þægindarammann þar og allir stóðu sig vel. Krakkarnir byggðu einnig fleka og sigldu honum niður á. Þau fóru í gegnum stóran og mikinn helli sem var oft á tíðum ansi þröngur og þurfti hópurnir að skríða í gegnum hluta af honum. Í hellaferðinni áttu þau að safna ýmsum vísbendingum sem voru síðan notaðar til að leysa þraut. Krakkarnir lærðu að kveikja eld án hefðbundinna eldfæra og fóru í ratleik um Antwerpen. Lokakvöldið var öllum hópnum erfitt, að kveðja nýja vini frá öðru landi reyndi á og mörg tár féllu. Þetta átta mánaða ferðalag var að enda komið og marga langaði ekki að fara strax heim. Einnhverjir lýstu vikunni í Belgiu sem þeirri bestu sem þeir hefðu upplifað.

VAR EINHVER ÁRANGUR?

Eftir að heim var komið var þátttakendum og aðstandendum þeirra boðið að koma á myndakvöld þar sem farið var yfir ferðina til Belgiu. Það var tilfinningarík stund fyrir marga, enda ákveðinn endapunktur á lærdómsríku ferli, bæði fyrir þátttakendur og skipuleggjendur. Viðbrögð foreldra voru eingöngu jákvæð, foreldrar lýstu miklu þakklæti og ein móðirin sagði að þetta námskeið væri búíð að vera eins og kraftaverk fyrir son hennar sem sækir meira í félagsskap en áður og líður betur. Foreldrar eins þátttakandans lýstu einnig árangri sonar síns á eftirfarandi hátt í bréfi til okkar:





„Við höfum fylgst með honum þroskast mikið eftir að hann byrjaði í ævintýrahópnum, ekki síst eftir að hafa farið út fyrir þægindarammann og fengið að kljást við íslenska náttúru tölvulaus í 9 daga. :) Hann hefur sýnt ótrúlega samviskusemi í að fylgja sínum markmiðum, ekki síst að stunda meiri líkamsrækt. Þá hefur sjóndeildarhringur hans auðvitað víkkað mikið líka við að kynnst belgísku krökkunum. Það gengur ótrúlega vel hjá honum í skólanum og hann virðist vera félagslega mjög vel staddur núna. Við foreldrarnir erum himinlifandi yfir áhyggjulettinum sem þessu fylgir.“



Þátttakendur komu síðan í lokaviðtal þar sem markmið voru endurmetin. Allir þátttakendur bættu frammistöðu sína í a.m.k. einu markmiði og margir mátu sig hærra í öllum sínum markmiðum, bæði hvað varðar frammistöðu og ánægju. Það var almennur vilji fyrir því að halda áfram að vinna að persónulegum markmiðum eða setja sér ný. Þátttakendur og foreldrar þeirra voru sammála um að námskeiðið hefði haft jákvæð áhrif. Ein af stúlkunum gat nýtt sér reynsluna af því að hoppa fram af kletti þegar hún fékk boð um að taka þátt í verkefni sem var langt fyrir utan þægindarammann hennar. Þá rifjaði hún upp hvað hún var glöð að hafa hoppað þrátt fyrir að hafa verið á báðum áttum með það. Nokkrir lýstu einnig ánægju með sjálfan sig fyrir að hafa verið net- og símalaus alla ferðina á Íslandi og hissa hvað það var lítið mál.



Svörun úr SSIS matslistunum kom misjafnlega út fyrir og eftir námskeiðið. Ekki var mikið um marktækan mun en margir gáfu sér lægri tölur eftir námskeiðið þó að einhverjir hafi vissulega hækkað. Leiða má líkur að því að ungmennin hafi verið meðvitaðri um vanda sinn þegar matslistinn var fylltur út í seinna skiptið. Niðurstöður verða skoðaðar betur áður en farið verður af stað með annan hóp og athugað hvort önnur matstæki kunni að henta betur til að meta árangur.

HVAÐ SVO?

Þrátt fyrir að þetta ævintýri hafi verið bæði krefjandi og erfitt fyrir okkur sem að því stóðum var það í heildina skemmtilegt, gefandi og gífurlega lærdómsríkt. Áhuginn og löngunin til að halda þessu áfram eru svo sannarlega enn til staðar. Með hvaða sniði áframhaldandi ævintýrahópar verða er ekki tímabært að segja til um. Kostnaðurinn við verkefnið var mikill og því þarf að skoða með

hvaða móti hægt sé að halda þessu áfram. Fleiri þjóðir hafa sýnt áhuga á samstarfi við Æfingastöðina sem er jákvætt. Þó það hafi verið lærdómsríkt að taka þátt í ungmennaskiptum er það mikil vinna og vel hægt að bjóða upp á góða ævintýrameðferð án þess.

Það var einstaklega gefandi að fylgjast með ungmennunum þroskast á þessum átta mánuðum og takast á við áskoranir sem þau trúðu aldrei að þau gætu. Það styrkti okkur í þeirri trú að ævintýrameðferð sé meðferðarform sem virkar vel og fellur að hugmyndafræði iðjuþjálfunar.

Við leiðbeinendurnir sem komum að verkefninu erum búnir að fara yfir allt ferlið með gagnrýnu hugarfari. Þessi vinna hefur þroskað okkur bæði sem einstaklinga og fagmenn og reynslubankinn hefur stækkað umtalsvert.

Við eigum mörgum að þakka tilurð þessa ævintýris en án Evrópu unga fólksins hefði þetta aldrei verið möguleiki. Við viljum að lokum hvetja iðjuþjálfara sem starfa með ungmennum að kynna sér styrkina sem þar eru í boði.

**Jónína Aðalsteinsdóttir og
Sæunn Pétursdóttir
iðjuþjálfarar á Æfingastöðinni**

HEIMILDIR

- Harper, N. J., Peeters, L. og Carpenter, C. (2015). Adventure Therapy. Í R. Black og K. S. Bricker (ritstjórar), *Adventure Programming and Travel for the 21st Century* (bls. 221-236). State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: Theory and application* (4. útgáfa). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Peeters, L. (2003). From Adventure to Therapy: Some necessary conditions to enhance the therapeutic outcomes of adventure programming. Í K. Richards og B. Smith (ritstjórar), *Therapy within Adventure, Proceedings of the Second International Adventure Therapy Conference* (bls. 127-138). Augsburg, ZIEL.
- Schoel, J. og Maizell, R. (2002). *Exploring island of healing: New perspective on adventure based counseling*. Beverly: Project Adventure.