



**MÅLET ER NÅDD.** Elisabeth Hoddevik, Per Ivar Fannemel og Gard Mek har klart utfordringen og besteget sesongens siste fjelltopp. De er allerede i gang med å planlegge hvor turene skal gå til høsten.

# Går seg tilbake i arbeid

**Alle turer har et mål. For turgruppen i Brisk er målet å komme tilbake i arbeid.**

**PSYKISK HELSE.** – Man kommer seg ikke til fjells på flat veg, sier turlleder Per Ivar «Pimmen» Fannemel med et lurt smil.

Positiv tenkning står i fokus når turgruppa i Brisk pakker sekken. Sola steiker i svette nakker og stigningen opp til Reindalsseter er steil. En pust i bakken med kokekaffe brygget på friskt fjellvann blir løsningen.

– Kaffen må være sterk, det er viktig, sier Fannemel.

I tillegg til nistepakke har turdeltakerne sterke historier i sekken. Felles for dem alle er at de sliter med ulike former for psykiske utfordringer som hindrer dem i å ta del i arbeidslivet.

**Dørstokkmila er den lengste.** I mai startet Per Ivar Fannemel og Gard Mek pilotprosjektet «Til topps med Brisk». Gjennom fysisk aktivitet i møte med naturen, skal prosjektet gi deltakerne mestringsfølelse og positive opplevelser sammen med andre. Så langt er Godøyfjellet, Sulafjellet, Myklebusthornet, Kubbane, Høgkubben, Høgsvora og Frostatind besteget og overmannet av gjengen.

– Målsettingen for turene er å sette seg et mål og arbeide for å nå målet. Slik er det også i arbeidslivet, sier Fannemel.

**Et enkelt skritt.** For tre par sko handler turen til Reindalsseter om så mye mer enn å signere turboka på toppen.

Livet til Elisabeth Hoddevik ble snudd opp ned etter at hun ble alvorlig syk.

Etter å ha gjennomgått stråle- og cellegiftbehandling, møtte hun motgang.

– Sykdommen fikk meg ut av balanse. Jeg har vært dårlig noen år, men etter at jeg begynte i Brisk har det gått oppover, sier Hoddevik.

**Dette er bra trim både for kropp og sjel.**

ELISABETH HODDEVIK

For lite fjellvante østlandsbein har utfordringene i de Sunnmørske alpen vært mange. Likevel har Hoddevik nådd målet gang på gang.

– Å være med på disse turene har vært helt topp. Dette er bra trim både for kropp og sjel, samtidig som det er sosialt, forteller hun. De to andre, som ikke ønsker ikke å stå fram i avisa, sier seg enig.

– Det er kjekt å komme seg ut og være sammen med andre. Å være med føles forpliktende, og gjør at det ikke er like lett å droppe turen, sier en som har vært med på alle turene.

– Og så blir vi jo i bedre form og fjellskoene blir tatt i bruk igjen. Det føles godt, legger den andre til.

**Verden er vid, og veiene mange.** Psykiske lidelser er en økende utfordring som koster det norske samfunnet rundt 100 milliarder per år. Mellom 20–30 prosent av alle sykmeldinger skyldes nettopp dette. Fysisk aktivitet har dokumentert effekt på psykiske lidelser.

– Å sitte på et kontor og snakke om hvilke utfordringer man sliter med, gjør det ikke nødvendigvis bedre. Ved å tenke nytt kan vi sende mennesker ut i arbeidslivet på et tidligere tidspunkt. Med dette prosjektet ønsker vi å utfordre den tradisjonelle praksisen innen atferdsarbeidet slik at det blir rom for innovasjon, sier Fannemel.

Til høsten ønsker Fannemel og Mek å utvide tilbudet.

– Vi får gode tilbakemeldinger fra deltakerne som opplever dette som meningsfylt og utfordrende. De snakker om samhold, en god latter og nye opplevelser. Det inspirerer oss, sier Mek.

**Å nå et mål.** Vel fremme på Reindalsseter får ømme føtter hvile. Praten går løst og fast om ferieplaner og fotball-VM, mens rømmegrøten går ned på høykant.

Elisabeth Hoddevik ser ut over utsikten fra toppen av sesongens siste utfordring.

– Jeg har gruet meg litt til



**UNDERVEIS.** Turgruppen i Brisk er et ledd i prosessen for å komme tilbake i jobb. Å sette seg et mål og nå det, er relevant arbeidstrening.

denne turen fordi det var den siste i rekken.

Å se at jeg mestrer dette og når målene jeg har satt meg, gjør at jeg også blir mer sikker i jobben min. Balansen har også blitt bedre og frykten for å gå alene

har begynt å gi seg. Jeg håper jeg får være med når dette starter opp igjen til høsten, sier hun.