

**Ikke enkelt når det er dobbelt. Om psykiske lidelser hos utviklingshemmede.
Konferanse i Bergen 3. og 4. mai 2012**

Himmeljegerne

Tekst:

Sølvi Linde

Foto:

Himmeljegerne

Simen og Lars Martin Tannæs – Fjeld er to brødre som vil gå i Fridthjof Nansens fotspor og krysse Grønland på ski i løpet av ca. 35 dager i april 2013. Om de klarer dette vil Simen Tannæs-Fjeld være første psykisk utviklingshemmede som har gått på tvers av Grønland, og den første som i det hele tatt har forsøkt en lengre ekspedisjon.





Trening og , trening og mer trening.

Himmeljegerne er storebror Simen på 30 år, psykisk utviklingshemmet, glad i musikk, alt fra Iron Maiden til barnesanger og fotballsanger. Han bor i et bofellesskap, jobber på et arbeidssamvirke og trives med livet. Simen liker alt som har med fotball å gjøre. Han er glad i andre mennesker, og kan gjerne klemme hvem som helst hvor som helst. Det er ikke alltid like kult for den andre broren, Lars Martin. Han er 26 år og har bodd sammen med Simen store deler av livet.

Over Grønland

Begge brødrene er glad i å være ute og å gå på ski. Lars Martin er spesielt glad i alle typer sport som ikke krever en trener hengende over seg. I barndommen fulgte brødrene med på Erling Kagge og Børge Ausland sine ekspedisjoner. Det har nok

inspirert til dette prosjektet; et prosjekt der et av målene er å få Simen til å være den første med utviklingshemning som skal gå over Grønland.

Ideen med å ta storebror med på en så lang tur kom da Lars Martin skulle flytte hjemmefra for å studere i Sogndal. I det han skulle dra ble Simen så lei seg, han gråt og forsøkte å holde broren igjen. Foreldre måtte fysisk holde Simen tilbake. Lars Martin sier at i løpet av de mange timene på bussen til Sogndal hadde han god tid til å tenke over livet. Han bestemte seg for at han ville finne på noe gøy og spennende sammen med broren. Hva det skulle innebære visste han ikke da, men med en oppvekst preget av mye uteaktivitet, måtte det bli noe fysisk ute, kanskje noe som hadde med ski eller klatring å gjøre.



Av erfarne polfarene fikk brødrene tips om å dra bildekk i motebakker.



En rolig stund med bål og kaffe.



Begge brødrene, men spesielt Simen, blir jevnlig undersøkt for å se om de tåler den harde belastningen.



Lars Martin sjekker at kartet stemmer med terrenget.



Det er ikke enkelt å sette opp telt i kulde og vind.

Klatre kunne de ikke fordi Simen har svak balanse, men han har stor grad av utholdenhet, og valget falt på å gjennomføre en polferd. Brødrene snakket med veteraner på feltet, som Liv Arnesen og Cato Zahl Pedersen, og spurte om de trodde det ville være fysisk mulig for Simen og Lars Marin å gjennomføre en slik ferd. Det trodde polfarerne og da tror brødrene det og.

Grønland er stort, 8 ganger så stort som Norge. Store deler er dekket av is som brer seg over en 3000 m høy fjellkjede. Det kan bli opp til 70 minusgrader og være heftige stormer. For brødrene vil det være mulig å passere breen i april eller mai, da er det maksimalt 35 minusgrader. De skal krysse Grønland mellom Sisimiut og Tasiilaq.

Brødrene har allerede trent i to år og hadde planer om å gå over isen på Grønland i april 2012, men papirmølle og det å få tillatelser til å gå over Grønland, tok for lang tid. *«Det var synd, men et års*

utsettelse gir oss tid til ennå mer trening» sier Lars Martin.

Begge brødrene er opptatt av Fritjof Nansen, hans veldedige arbeid, men også hans polferd i 1888 da han krysset Grønland ved det samme stedet som brødrene har tenkt å krysse. Nansen beviste da at det var bedre å gå på ski enn med snøsko eller truger. Brødrene har testet ut ulikt utstyr som kan fungere for å komme seg fortest mulig framover.

Turen er beregnet til 30 dager, 10 mer enn vanlig. Det er opptil 70 mil og de må over et område med gigantiske sprekket, 2–300 meter dype. De må regne med å bevege seg opp til 10 timer om dagen. Brødrene har planlagt å ta med seg to guider, som i tillegg til å hjelpe til med daglige gjøremål, også skal filme turen. I pulkene har de telt, soveposer og mat. De har også med seil for å få litt høyere fart de dagene det er mulig.

Det første utfordringen er et bredfall

de må forbi, det vil ta ca. 5 dager. De vil også måtte passere en isørken, et ganske flatt område, som på bilde ser ut som en koselig påskeutfart. I 35 minusgrader og full storm vil det være svært vanskelig å finne ly.

Utfordringer

Et polferd er en utfordring for de aller fleste og Simen har en del handicap som må tas hensyn til. Han er psykisk utviklingshemmet, han sa sitt første ord som 8 åring, Han klarer mye av de store tingene selv, som å gå langt og trekke pulken, men han trenger hjelp til mange småting. På turen må de passe på at ikke Simen blir for kald eller for varm. Dersom man blir for varm og svetter, fryser svetten til is, det er ubehagelig og farlig. Simen klarer ikke helt å regulere seg og

holder gjerne på med det han synes er gøy i timevis, selv om det kan være svært fysisk slitsomt, som for eksempel å hoppe på trampoline. En av oppgavene på turen blir derfor å passe på at ikke Simen kjører seg for hardt, men holder passe tempo.

Simen har epilepsi som kan slå inn, han kan få anfall og besvime. Dette skjer gjerne dersom han blir utmattet, får for lite søvn eller feile medisiner. Lars Martin sier de er redd for det, men at det aldri har hendt under trening eller når de har vært på tur.

Simen har cerebral parese, som liten hadde han kraftige spenning i kroppen, spesielt på venstre side. Fysioterapeuten mente at han ikke ville lære å gå, men han tok sine første steg da han var 3 år og spiste med skje for første gang som fireåring.



Pulkene lastes tyngre og tyngre.



Noen dager er bare vakre....





Snart må leiren ryddes.



Snøsmelting; om bare noen uker må brødrene begynne å trekke bildekk i motbakkene igjen.



Eksamenstur på Hardangervidda.

Etter det har han utviklet seg mye, men det er likevel en utfordring og dersom han faller vil han falle til venstre. En må derfor passe særlig på at han ikke får problemer med balansen i områder med mange dype sprekker. Lars Martin sier at sikkerheten står høyt i fokus.

Simen har Cøliaki, og dersom han får

i seg gluten vil han bli slapp, få dårlig søvnrytme og det vil balle på seg med de andre problemene. Simen er veldig nærsynt og har problemer med dybdesynet. Det er en utfordring for eksempel når de skal ploge på ski, holde balansen og fokusere på terrenget. Lars Martin må passe på at Simen alltid har rene briller, han sier ikke

fra om det selv. Han må dessuten hele tiden vite hvor brillene er, i tilfelle de må rydde leiren raskt på grunn av storm.

Trening og forberedelser

Trening er viktig for brødrene, de har ikke en sjanse til å nå målet om de ikke trener mye og hardt. Av polferdveteranene fikk de tips om å trekke bildekk, gjerne med sandsekker oppå. De har turer med pulk, og etter hvert har de mer og mer vekt på den. Fotball og dans er viktig for Simen og det trener han sammen med dem han bor og jobber med.

Treningsøktene har inspirasjon fra militære, et strengt opplegg der brødrene trener i 50 minutter for så å hvile i 10 minutter. Under hvilen drikker de vann, spiser sjokolade og nøtter. Slike treningsøkter gjennomfører de i fire timer, to til tre ganger i uken.

Med inspirasjon fra Nansen driver brødrene testing og startet med korte skiturer rundt Dikemark i Asker. Etter hvert sov de ute i telt om vinteren og trakk tyngre og tyngre pulker, men hele tiden i trygge omgivelser. Eksamen var en 5 dagers tur på Hardangervidda som, til dels, overbeviste mor og far om at dette ville gå bra. De var og er skeptiske ennå. Men som Lars Martin sier; «Vi må få bryte noen grenser.» Siden har de hatt flere turer på vidda, like lange som Grønlands-etappene vil være. I perioder har det vært svært kaldt, ned i 32 minusgrader.

Brødrene trener ikke bare for å bli

sterkere fysisk, men også å bli bedre å lage mat. De har utviklet en egen rett som gir mye energi, pølsegrøt, pølse av kylling, glutenfri havre og sprøstekt løk. Det er ikke akkurat lammestek med fløtepoteter med det fungerer før lange treningsøkter. Treningsøktene gir også kunnskap om riktige klær og overlevelsestrategier i kulden. Blant annet får de kunnskap om hvor lang tid det kan ta for Lars Martin å hjelpe Simen på med skoene, når det er så kaldt at tekstilene blir stive og u håndterlige og hendene numne og kalde.

God fysisk helse

Brødrene gjør dette for å ha det gøy sammen og for å sette fokus på viktigheten av god fysisk helse blant utviklingshemmede. For Simen viste de positive effektene av all treningen seg raskt. Simens primærkontakt sier han er blitt sterkere, har fått bedre kondisjon og blitt slankere. «Det var ikke hovedpoenget, men kanskje det er et sunt tegn?» sier Lars Martin. Simen blir veldig glad når han skal være med på ulike ting som for eksempel å dra til Bergen. Han prater mer, med flere ord i lengre setninger, med dem han bor sammen med. Simen er dessuten blitt sterkere i sin egen identitet, han klarer i større grad å bestemme hva han vil og hva han ikke vil.

Brødrene har også som mål å samle inn et overskudd til utviklingshemmede barn i fattige land. Lars Martin sier det er langt til det overskuddet, men at det er gøy å ha som mål. ● ● ●

Dersom du vil vite mer om Himmeljegerne, se film og videoklipp, følge dem under treningsøkter og på den lange turen, kan du gå inn på: <http://www.himmeljegerne.no/>