

En polarekspedisjon i motbør – opplevelser og psykiske reaksjoner

Sammendrag

Tre leger og en rørløgger gikk våren 2002 fra Gåsefjord til Ellef Ringnes Land, i Arktis, Nord-Canada. Ekspedisjonen møtte uforutsette vansker underveis som kulde, dårlig motiverte grønlandshunder, og uvanlig mye skruis. Ekspedisjonen måtte avbrytes noe før planen på grunn av dødsfall i familien til en av deltakerne.

Psykiske reaksjoner ble undersøkt ved en kvalitativ analyse av fritekst etter gitt mal, og et testbatteri bestående blant annet av GHQ-30 (General Health Questionnaire), og STAI-status (The State-Trait Anxiety Inventory) før, underveis, og etter ekspedisjonen.

Den kvalitative analysen resulterte i fem hovedtemaer: ytre påvirkninger, relasjoner mellom mennesker og dyr, fremdrift og forventninger, relasjoner mellom deltakerne, og betraktninger ved ekspedisjonen slutt. Negative emosjonelle reaksjoner kom i hovedsak i starten av ekspedisjonen og ble knyttet til langvarig kulde, dårlig fremdrift og opplevd forventningspress. Frustrasjoner ble forsterket av påtvunget inaktivitet. En sterk gruppefølelse, vennskap og samhold ble fremhevet som essensielle, positive elementer. Gruppen hadde lav toleranse for dissens, og la stor vekt på alltid å diskutere seg frem til enighet. De psykometriske testene viste et høyere nivå av stress og angst før enn etter ekspedisjonen. Det var også en forbigående betydelig økning i disse parametrene i begynnelsen av ekspedisjonen. Det var et høyere angstnivå underveis hos de to deltakerne med lederansvar. Ekspedisjonen ble avsluttet med høy grad av gjensidig omtanke, tilfredshet og stolthet.

Engelsk sammendrag finnes i artikkelen på www.tidsskriftet.no

Siri Steine

s.steine@online.no
Markveien legesenter
Grüners gate 8
0515 Oslo

Kjetil Steine

Gunnar Sandbæk

Arne G. Røseth

Aker universitetssykehus

Ekspedisjoner i polare strøk kan være farefulle og setter deltakerne på store prøver under vanskelige klimatiske forhold og med mye fysisk slit. Deltakerne lever tett og trangt på hverandre, isolert fra sitt vanlige emosjonelle og sosiale nettverk. De fleste studier fra polare strøk har satt søkelyset på fysiske endringer (1–5). Først i de senere år har psykososiale karakteristika som stress, angst og depresjon fått oppmerksomhet (3–6).

Studiene er små, og få i tallet. Ingen studier har tidligere kombinert psykometriske tester med kvalitative data. Vi har tidligere beskrevet positive psykiske endringer underveis på en ekspedisjon over grønlandsisen i 1996 (4).

Våren 2002 startet Ringnes-Sverdrup ekspedisjonen som hadde som målsetting å gå rundt Ringnes-øyene, slik Hassel og Isachsen hadde gjort 101 år tidligere (7). Tre av ekspedisjonens medlemmer hadde vært med over Grønland i 1996 (4, 8). Målsettingen med denne studien var å undersøke psykiske reaksjoner underveis, ved hjelp av en kombinert kvalitativ og kvantitativ tilnærming. Etter det vi kjenner til, er en slik undersøkelse aldri tidligere blitt gjennomført fra ekspedisjoner i polare strøk.

Materiale og metode

Ekspedisjonen bestod av fire menn på henholdsvis 41, 42, 46 og 50 år. Tre av deltakerne er leger med medisinsk doktorgrad. En av deltakerne er rørløgger og arbeider som selvstendig næringsdrivende. Han var den eneste i gruppen med tidligere erfaring og kunnskap om hundekjøring. Alle fire er gift og har fra ett til tre barn. Alle er erfarne skiløpere og i utgangspunktet i god fysisk form. De kjente hverandre og hverandres familier godt. Utover møter og sosiale fellestiltak var det var ingen spesielle mentale forberedelser i forkant. Fysiske forhold og forberedelser beskrives i en annen artikkel i dette nummer av Tidsskriftet (7).

Ekspedisjonen

Ekspedisjonen ble gjennomført i tidsrommet 31.3.–3.5. 2002 og gikk fra Gåsefjord til Ellef Ringnes Land i Arktis, Nord-Canada, nær den magnetiske nordpol (7, fig 1). De første tre ukene var preget av streng kulde og vind, og det viste seg at hundene ikke klarte å trekke som forventet. Deltakerne måtte være med og dra sledene (7). Området hadde dessuten mer skruis enn normalt. Ruten og målet for ekspedisjonen måtte til slutt legges om.

Etter tre uker på isen fikk en av tispene sju valper. Det var da 35 kuldegrader. Alle valpene overlevde og ble tatt vare på, selv om dette medførte ytterligere forsinkelser. Da turen ble avsluttet, var samtlige valper i god behold. Ekspedisjonen hadde isbjørnkontakt fire ganger. På det nærmeste var bjørnen 30 meter unna, og to ganger måtte den skremmes vekk med varselskudd.

De vanskelige trekkforholdene vedvarte gjennom hele ekspedisjonen. 1. mai kom deltakerne sterkt forsinket til den sørøstlige spissen av Ellef Ringnes Land. To dager senere ble ekspedisjonen avbrutt, etter at en av deltakerne hadde fått melding om sin fars bortgang.

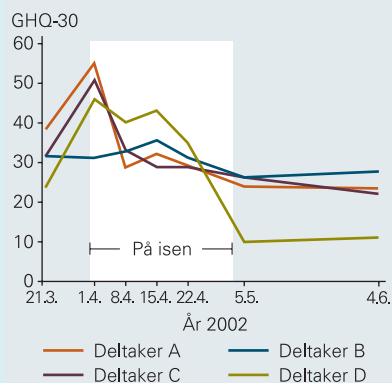
Datamaterialet

Deltakerne skrev beretninger og besvarte spørreskjemaer en uke før start, på ekspedisjonens andre dag, og deretter ukentlig. De siste beretningene er skrevet to dager etter at de forlot isen. I tillegg ble spørreskjemaene utfylt fire uker etter avsluttet ekspedisjon. Hver deltaker merket beretninger og skjemaer med dato og sin egen kode. Materialet ble oppbevart i lukket konvolutt og analysert av førsteforfatter (SS). Også på bakgrunn av

! Hovedbudskap

- Under en ekspedisjon i Arktis førte uforutsette ytre belastninger til forbigående negative følelsesmessige reaksjoner
- Negative reaksjoner ble ytterligere forsterket av påtvunget passivitet
- Vennskap, omsorg og en sterk gruppefølelse var positive forsterkere som bidrog til aksept og mestring
- Under de vanskelige ytre forhold hadde gruppen lav toleranse for indre dissens

Figur 1



Mentalt stress målt ved GHQ-30 (General Health Questionnaire) før, under og etter Ringnes-Sverdrup-ekspedisjonen 2002 for hver av de fire deltakerne

nært forhold mellom første og andreforfatter (ekteskap) ble det besluttet at bare førsteforfatter skulle ha tilgang til tekstmaterialet.

Fritekst

Deltakerne skrev beretninger i fritekst under definerte hovedtemaer: Hendelser den siste uken, opplevelser, tanker, refleksjoner og følelser relatert til verden utenfor, tanker, refleksjoner og følelser knyttet til relasjonene deltakerne imellom og tanker, refleksjoner og følelser hos hver enkelt deltaker.

Databearbeiding ble utført ved hjelp av en kvalitativ analytisk prosess der teksten ble lest, og meningsbærende enheter identifisert. Deler av teksten ble deretter systematisert, tematisert og sammenfattet til beskrivelser (8). Både temaer fra de på forhånd gitte overskriftene og spontane temaer ble identifisert under analysen. Spesielt beskrivende enkeltutsagn for hvert tema ble identifisert. Beskrivelser og enkeltutsagn ble deretter validert opp mot originalutskriftene, og det ble søkt etter rivaliserende forklaringer og negative utsagn (9). Hele analysen ble utført av førsteforfatter alene, mens medforfatterne foretok en umiddelbar vurdering av analyseresultatet (face validity).

Spørreskjemaer

General Health Questionnaire-30 (GHQ) ble brukt som mål på psykisk velbefinnende eller mentalt stress. Spørsmålene ble kodet som en Likert-skåre (0–1–2–3) med en sumskåre fra 0 til (maksimalt velvære) til 90 (svært høy grad av mentalt stress). Angstnivå ble målt ved Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) med en skala fra 20 (ingen angst) til 80 (svært høyt angstnivå).

Resultater

I fritekstanalysen ble fem hovedtemaer identifisert: ytre påvirkninger, relasjoner mellom

mennesker og dyr, fremdrift og forventninger, relasjoner mellom deltakerne og betraktninger ved ekspedisjonens slutt. I det følgende gis en kort beskrivelse av hver dimensjon belyst ved noen spesielt illustrerende utsagn.

Ytre påvirkninger

Kulde og vind ble beskrevet som den største belastningen gjennom store deler av ekspedisjonen. Disse klimatiske påvirkningene var uventet langvarige, og mer plagsomme enn forventet: «Natta ble et sant helvete med minus 41 grader og kalde soveposer. Kulda er dessuten så ekstrem at den gjør arbeid som vi skal gjøre, både tungt og vanskelig.» «Jeg plages av den ekstreme kulden som stresser meg mer enn jeg liker. Bare det at jeg gruer meg til lunsj er absurd, men da blir jeg så kald at det kan ta hele ettermiddagen før jeg er varm igjen.»

Deltakerne fikk forfrysninger som tok mye oppmerksomhet, også fordi de alltid måtte være på vakt for å unngå flere. Resultatet ble flere uønskede «liggedager»: «Vi har mange synlige forfrysninger. I går var det mer vind igjen og vi måtte bli i teltet. Å ligge en hel dag og småfryse i soveposene er ikke noe spesielt stas.»

Når temperaturene steg til et nivå som på en iskald norsk vinterdag, steg også stemningen betraktelig: «Det har blitt lange lyse dager, og det er bra for humøret. Merker nå, som det er blitt mildere, hvordan kulden tok krefter, både fysisk og psykisk.»

Relasjoner mellom mennesker og dyr

Beskrivelsene av hundene endret seg i løpet av turen. I begynnelsen var de en del av utstyret som ikke holdt mål, men etter hvert ble båndene mellom mennesker og dyr tettere. Trekkhundene blir individer, med egne

navn og individuelle trekk. «Hundene får jeg et nærmere og nærmere forhold til. De er virkelig personligheter. Bruno, for eksempel, er en ekte gentleman.»

Spesielt ble hunden Gul sentrum for alles oppmerksomhet: «Gul er blitt mer og mer synlig gravid. I begynnelsen var de fleste opptatt av hvordan valper ville kunne forsinke ekspedisjonen, men nå er stemningen helt snudd. Vi har laget en egen «rugekasse» til Gul i sleden vår, og i går flyttet hun til og med inn i teltet vårt for å kunne sove der i tilfelle fødsel.»

Valpefødselen ble en markant og sterk opplevelse: «Gul nedkom med sju valper mellom klokka fire og syv om morgenen! Det er utrolig å bivåne noe slikt så tett inn på livet: Fire mann pluss en hund og syv valper på seks kvadratmeter! Her i vår kalde hverdag i isødet fortoner dette seg som noe svært varmt og menneskelig.» «Valpefødselen var en fantastisk opplevelse som jeg tror bidro til å sveise oss enda tettere sammen!»

Isbjørn var et faremoment som hadde fått stor oppmerksomhet i forkant av ekspedisjonen. Den første tiden så de verken spor eller bjørn, men fant etter hvert flere og flere spor. Også før møtet skrev de om isbjørn. Tonen i kommentarene endret seg fra ansent til forventningsfullt ettersom tiden gikk, og til hektisk begeistring da de endelig fikk nærkontakt: «En svær rugg av en isbjørn på 25 meters avstand. Et fantastisk dyr og en utrolig opplevelse som jeg håper vi får flere av!» «Det er klart jeg blir litt oppskaket av slikt. Det er tross alt snakk om et dyr som kan drepe oss alle. Men vi har ventet lenge, sett utallige dyrespor, og var på en måte forberedt. Det ga meg en veldig god følelse av å være med på noe som svært få mennesker har opplevd.»



«Valpefødselen var en fantastisk opplevelse som jeg tror bidro til å sveise oss enda tettere sammen!» Alle foto forfatterne



«Jeg plages av den ekstreme kulden som stresser meg mer enn jeg liker. Bare det at jeg gruer meg til lunsj er absurd, men da blir jeg så kald at det kan ta hele ettermiddagen før jeg er varm igjen»

Fremdrift og forventninger

Ekspedisjonen hadde fra starten en klar målsetting om å runde begge øyene og komme tilbake til utgangspunktet. Det ble tidlig klart at dette kunne bli vanskelig på grunn av lite motiverte hunder, dårlig føre, mye skruis, tunge sleder, uvær og sterk kulde. Dette gav i varierende grad opphav til indre uro, usikkerhet, og oppgitthet, som var mer relatert til konsekvensene av ikke å klare det de hadde satt seg fore, enn til de egentlige praktiske vanskelighetene: «Jeg føler meg ikke helt opplagt. Det går litt inn på meg, dette at ekspedisjonen ikke går som planlagt. Føler ansvar for at dette skal gå.» «Jeg ser at alt ikke er helt som forventet, og at vi nå oppdager ting som kunne vært bed-

re forberedt. Generelt føler jeg meg litt usikker, noe som jeg ikke er vant med.»

Uvissheten rundt hvordan andre ville forholde seg til den dårlige fremdriften virket som den største påkjenningen: «En ting er å kjempe mot alle vanskelighetene. En annen er at vi ikke klarer å komme så langt som vi hadde tenkt. Selv det halve kan bli vanskelig. Vil de der hjemme forstå dette? Vil vi kunne skrive om det? Vil det da ha noen interesse?»

Når beretningene ble mistrøstelige, så endte de gjerne i en lettere tone. Hyggekvelder med litt ekstra mat ble mye brukt som en positiv forsterkning: «Men så trøster jeg meg med alt som går som det skal. De viten-

skapelige undersøkelsene, filmingen og fotograferingen. Og ikke minst, vi er venner og har evnen til å kose oss, som nå i kveld med en egg-og-bacon-omelett!»

Pessimismen, som hos enkelte i en periode var ganske sterk, ble forverret av inaktivitet når de måtte ligge hele dager i ro: «Jeg lengter forferdelig etter dem hjemme. Ting går absolutt ikke vår vei. Her sitter jeg, innelåst i kulde, snø og is, med mange uker med slit foran meg. Jeg tenker nok en gang, er dette riktig?»

Det var en merkbar endring over tid, eksemplifisert ved to uttalelser fra en av deltakerne, med tre ukers mellomrom: «Det er litt tunge dager med hensyn til fremdriften av prosjektet. Blir dette kanskje mitt største nederlag, sett ut fra prestisje? Det gnager på meg. Vi har hatt mye uflaks hittil, men det viktigste av alt er at vi fire kommer ut av dette helskinnet og som gode venner, og at vi føler at vi har klart å utrette noe stort sammen.» Samme deltaker, tre uker senere: «Jeg har fine dager underveis på isen med gode, lange tankeflukter om dem hjemme og planer for fremtiden. Kanskje skal jeg legge prestasjonsnivået noe lavere neste gang? – trur eg, men vi får se!»

Den vanskelige starten ble gjerne beskrevet i etterkant: «Endelig i gang! Mismotet jeg hadde da vi lå i ro har gitt seg!» Eller det ble henledet på hvordan de andre reagerte: «Jeg merker at kulda påvirker de andre til å komme seg opp og komme i gang.»

Mot slutten av ekspedisjonen ble deltakerne enige om å endre på målene og fastsette dato for utreise, uavhengig av om de nådde Kapp Isachsen eller ikke. Dette ble betegnet som en viktig milepæl og en stor lettelse: «Ekspedisjonen har på en måte roet seg ned. Vi kommer ikke fortære frem enn hundene



«Det aller viktigste er at vi fire skal stå oppreist sammen og være stolte over hva vi har klart å få til!»

bestemmer. Tenker mye på at jeg ikke har så lang tid igjen her oppe. Det er rart med det, når en slutt dato er bestemt, så ser en også tingene klarere».

Mellommenneskelige relasjoner

I alle beretningene ble vennskapet og samholdet mellom de fire deltakerne beskrevet som svært godt, samtidig som det ble understreket hvor viktig dette var, og hvor høyt de prioriterte nettopp dette: «Det aller viktigste er at vi fire skal stå oppreist sammen og være stolte over hva vi har klart å få til!»

Den dårlige fremdriften og problemene førte til en del diskusjoner og uenighet, som konsekvent ble karakterisert som prøvelser, som kameratskapet til slutt klarte å mestre: «Siden ekspedisjonen har vært vanskelig til nå, har vi hatt mange diskusjoner. Enkelte har vært litt hissig, nesten kringling. Etterpå har vi vært gode venner igjen, og dette mener jeg!»

Det ble gjentatte ganger understreket betydningen av at alle stod sammen og var enige i de beslutningene som ble tatt: «Vi tviler oss frem til enighet.»

3. mai fikk de beskjed om at ekspedisjonslederens far var død. Selv om lederen ble tillagt den endelige avgjørelsen om hjemreise, var gruppens påvirkning og betydning vesentlig. De besluttet å stå sammen, og avbrøt ekspedisjonen alle fire. I beretningene stod samholdet, fellesskapet, nærheten og omtanken sentralt; «Jeg er svært glad for at vi alle tre sto sammen om å støtte Kjetil i beslutningen om å avbryte turen. Det ville ikke vært meningsfylt for meg å fortsette.» «Jeg føler at det er synd at vi ikke fikk med oss den siste biten som kanskje hadde blitt den fineste på grunn av bedre temperaturer og mer spennende terreng, men jeg har ingen problemer med å gå glipp av det. Jeg føler at Kjetil tok sin beslutning ved å bearbeide sine egne tanker og ved at vi pratet sammen, og at dette var det eneste riktige.»

Betraktninger ved ekspedisjonens slutt

De avsluttende notatene ble skrevet like etter oppbruddet fra isen. Disse avsnittene var lange og preget av lettelse, glede, stolthet, fellesskap og samhold. Alle følte seg opplagte og fornøyde, både med turen, seg selv og hverandre. Det var ingen skuffelse eller følelse av nederlag å spore. En var overbevist om at han ville klart å holde ut flere uker til, mens en annen konkluderte med at han gjerne ville komme tilbake. Hjemlengselen, som også hadde vært et gjennomgangstema underveis, var sterkt til stede hos alle fire: «Jeg lengter intenst etter å komme hjem. Å være så lenge borte hjemmefra har vært mye verre enn jeg hadde kunnet forestille meg. Jeg er fortsatt fascinert av det intense blå lyset om kvelden på isen. Jeg er stolt over det vi har klart, trass motgang underveis. Dette er en fjær i hatten for hver enkelt av oss og for oss fire sammen.»

Psykometriske tester

Resultatet av de psykometriske testene understreker hovedinntrykket fra de kvalitative dataene: For tre av deltakerne økte det mentale stressnivået markant ved første målingen på isen. Hos to av disse var nivået tilbake til utgangspunktet en uke senere, for så å holde seg omtrent på samme nivå. Hos en deltaker forble stressnivået høyt noe lenger, for så å falle til et klart lavere nivå enn de tre andre etter at ekspedisjonen var over. Alle viste et lavere stressnivå etter avsluttet ekspedisjon, i forhold til nivået før ekspedisjonen startet (fig 1).

Alle deltakerne hadde et høyere angstnivå før ekspedisjonen enn etterpå (fig 2). Angstnivået økte markant i starten av ekspedisjonen hos alle deltakerne og sank gradvis. Angstnivået var hele tiden høyere hos de to deltakerne som hadde mest formelt ansvar (leder og nestleder).

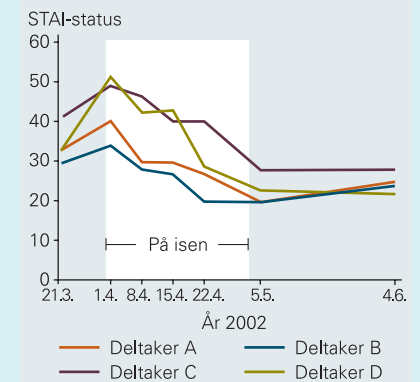
Diskusjon

Dette er en beskrivelse av fire deltakere som våren 2002 i 5–6 uker delte dag og natt og liv og telt under ekstreme kulde- og vindforhold i nordøstlige del av Arktis. Gjennom notater og psykometriske tester beskrev deltakerne hvordan de mestret utfordringer og belastninger i sitt lille gruppesamfunn, isolert fra verden utenfor. Studien avdekker hvordan dette ble en betydelig emosjonell styrkeprøve. I noen grad reagerte deltakerne med aktiv frustrasjon, men mer bar de første ukene preg av nedstemthet, motløshet og usikkerhet. I en situasjon hvor den eneste kontakten med livet utenfor var en kort ukentlig rapport, var forventningene både fra dem selv, men ikke minst fra andre, til tider plagsomt til stede. Som en av deltakerne sa, visste ikke verdenen utenfor hvor vanskelig de hadde det, og ville derfor heller aldri kunne forstå det. Det var ikke lett for dem å justere egne forventninger, så lenge forventningene fra andre syntes statisk uforanderlige. Verden utenfor var ikke med på den kontinuerlige dialogen som de hadde med hverandre.

Her som i tidligere studier var det et høyt spenningsnivå før ekspedisjonsstart (3, 4). At nivået av stress og angst økte ytterligere i begynnelsen er ikke vanskelige å forstå, på bakgrunn av sprekulde og alt som ikke fungerte som det skulle. Endringene gikk relativt fort tilbake som et uttrykk for stor evne til adaptasjon til selv de vanskeligste forhold, og til aksept. Dette gjenspeiles også i beretningene, selv om disse nyanserer testresultatene noe, i retning av en noe lengre reaksjonsperiode enn det som umiddelbart kan leses ut av testene alene. At de positive psykiske endringer fra vår tidligere studie i mindre grad var til stede her, kan tilskrives forskjellen mellom en ekspedisjon i medvind og en ekspedisjon med mange uforutsette hindringer (4, 10).

Reaksjoner på stress påvirkes av personlighet og strategier for mestring. Vi har ikke

Figur 2



Nivå av angst målt ved STAI-status (The State-Trait Anxiety Inventory) før, under og etter Ringnes-Sverdrup-ekspedisjonen 2002 for hver av de fire deltakerne

kartlagt disse i denne studien, men Leon og medarbeidere karakteriserte deltakerne i sin studie som utpreget løsningsorienterte, med utstrakt bruk av fysisk aktivitet som en viktig frustrasjonsventil (6). Ringnes-Sverdrup-ekspedisjonens medlemmer opplevde stor frustrasjon nettopp i slike situasjoner hvor dette ikke var mulig. Den mentale beredskapen for å tåle stillstand og passivitet synes mindre enn for praktiske og fysiske prøvelser, og peker på et viktig forbedringsområde.

Det de mestret godt, som hundespann, navigering, reparering av utstyr, samarbeid om praktiske gjøremål og effektiv traversering, fikk liten plass i rapportene. Ved å ta dette som en selvfølgelig, er det godt mulig at de mistet en mental gevinst som de kunne ha utnyttet bedre. Det som de lenge var mest oppatt av, var at de ikke klarte å holde ruten. Deltakerne følte ansvar og personlig nederlag og skuffelse i noe varierende grad, og dette ble et av konfliktrådene under diskusjonene. Det at lederne opplevde mer angst og stress enn de to andre, peker på den følelsesmessige prisen for å inneha et ansvar, mer enn forskjeller i personlig sårbarhet (5). Dette understrekes av at verdiene i etterkant, med ett unntak, var nokså like. Etter hvert fant alle en resignert ro i forhold til det som gruppen som helhet ikke klarte. Det var påfallende hvor mye glede og lettelse det var å finne i rapportene etter at forventningene var justert ned. Nå gledet de seg også over omgivelsene og dagliglivet, og beskrev mer energi og pågangsmot mot slutten av ekspedisjonen, enn etter en uke på isen. En annen årsak til at stemningsleiet steg, var utvilsomt også at den ekstreme kulden etter noen uker slapp taket.

Et annet påfallende trekk ved beskrivelsene er hvilken vekt de alle la på å bli enige, diskutere seg frem til en felles holdning og stå sammen. Det kan synes som om gruppen, i den isolerte og ekstreme situasjonen, hadde

en lav toleranse for å tåle brytninger, at uenighet ble uholdbart truende. Det kan selvfølgelig tenkes at alle deltakerne hadde et konfliktunvikende atferdsmønster i utgangspunktet. En alternativ forklaring er at en slik ekstrem og isolert situasjon, hvor enkeltmennesket ikke kan vike unna eller overleve på egen hånd, stimulerer flokkinstinktet mer enn individets eget handlingsrom. Dette understrekes av den utstrakte bruken av pronomenet «vi» i forhold til «jeg». Det var oftest «vi» som «så» og «opplevde» og «besluttet». På samme måte ble det utenkelig for gruppen ikke å skulle avslutte i samlet flokk, da en av medlemmene måtte dra hjem tidligere enn planlagt.

Et annet aspekt knyttet til vennskap på den ene side og konflikt på den andre, er forholdet til egen sårbarhet. Det er ikke urimelig å tenke seg at hver enkelt følte behov for å beskytte seg mot ytterligere belastninger, at tålegrensen var nådd, og at vennskapet ble det gode og varmende som de holdt seg gjensidig oppe ved.

Deltakerne var også langt hjemmefra, uten særlig mulighet til å kommunisere med sine nærmeste. Dette skrev de mye om, og her alltid i jegform. Det var individene og ikke flokken som lengtet hjem. Når de beskrev hva de tenkte på, var det praktiske ting og familien hjemme. Forholdet til hundene, ikke minst valpene og moren deres, illustrerer også hvordan de gradvis utvidet det lille samfunnet på fire menn til å omfatte de firbente, som de omtalte med mye varme og omsorg. De pakket valpene inn i tepper og dunjakker og gav dem navn etter konene hjemme. I beretningene fra fire store, sterke menn på ekspedisjon i det kalde nord var det forbausende mye som ikke handlet om snø og is, svette eller isbjørn. Tvert imot så skrev de mest om forholdet til valper og hunder, vennskapet i gruppen, hjemlengsel og egne emosjonelle opplevelser.

Avslutningskommentarene var ordrike i forhold til noen av beskrivelsene underveis, kanskje fordi de nå endelig kunne holde i blyanten, uten votter på. Men det at tonen var så udelt positiv og preget av stolthet, glede

og fellesskap, avspeiler også med motsatt fortegn den store belastningen som de hadde vært gjennom. Igjen er det verdt å merke seg det som de utelot. Det at de måtte etterlate valpene i Resolute Bay, etter ihrdige forsøk på å få dem med seg hjem, var en negativ hendelse på tampen. Fra annet hold vet vi at dette var noe som gikk inn på alle fire. Likevel ble dette ikke nevnt i de avsluttende beretningene. Kanskje var det rett og slett ikke plass til flere bekymringer, men bare til glede og lettelse?

En undersøkelse som omfattet fire personer kan ikke lede til bastante konklusjoner. Dataene ble også registrert under svært vanskelige forhold. Styrken i denne studien er kombinasjonen av tekst og tall som basis for en dypere forståelse av hvordan en presumptivt psykisk frisk gruppe av personer kan reagere, under langvarige, isolerte og vanskelige forhold. Mens testene bekrefter og validerer hovedtrendene fra den kvalitative delen, gir tekstene en dypere forståelse av hva tallene presenterer.

I en kvalitativ analyse og fortolkning vil forskerens posisjon alltid ha betydning for de resultatene som til slutt blir presentert. I denne studien var forforståelsen preget av resultatene fra grønlandsisen, med fysisk slit men positive psykiske reaksjoner (4, 10). I tillegg forsterket de nære personlige relasjonene mellom førsteforfatter og medforfatterne et underliggende håp om at ekspedisjonen skulle bli en god opplevelse for alle deltakerne. Resultatene fra denne studien gav et mer variert bilde. Et viktig element i både analyse og fortolkning var lojalitet overfor informantenes erfaringer. I valideringsprosessen inngikk også egen mulig ambivalens som ett av flere kriterier.

Det er ikke så mange som går på snø og is i polare strøk, men data fra slike ekspedisjoner kan også være verdifulle for andre. Det er foreslått å bruke data fra polare ekspedisjoner som grunnlag for lange opphold i verdensrommet eller som modell for fremtidige ekspedisjoner til verdensrommet eller på Mars (3, 5).

Erfaringene fra ekspedisjonen har også

overføringsverdi på et bredere plan. Den kan bidra til økt forståelse av grupper som selvstendige sosiale organismer. Studien beskriver funn som har relevans for den kliniske hverdag, som forholdet mellom indre og ytre forventninger, lederskap som potensiell belastning for mental helse, og inaktivitet som en forsterkende faktor av negative opplevelser, for å nevne noen. I tillegg understreker resultatene betydningen av det emosjonelle rom, som uttrykk for menneskelig sårbarhet på den ene side, og betydelige ressurser på den andre og peker ikke minst på hvor mye som, også under ekstreme fysiske forhold, ikke kan løses med muskler alene.

Vi takker Lars Moxheim, ekspedisjonens hundeforvalter og deltaker. I tillegg takker vi sponsorene av det vitenskapelige prosjektet, i alfabetisk rekkefølge: Amersham Health, AstraZeneca, Boehringer-Ingelheim og Pfizer.

Litteratur

1. O'Hara WJ, Allen C, Shepard RJ. Loss of body weight and fat during an arctic winter expedition. *Can J Physiol Pharmacol* 1977; 55: 1235-41.
2. Sheppard RJ. Metabolic adaptations to exercise in the cold. An update. *Sports Med* 1993; 16: 266-89.
3. Ursin H. Psychobiological studies of individuals in small, isolated groups in the Antarctic and in space analogues. *Environment Behav* 1991; 23: 766-81.
4. Sandbæk G, Steine K, Røseth AG, Falch JA, Steine S. På ski over Grønland – fysiske og psykiske forandringer. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1997; 117: 1104-7.
5. Bishop SL, Grobler LC, Schøll O. Relationship of psychological and physiological parameters during an arctic expedition. *Acta Astronautica* 2001; 49: 261-70.
6. Leon GR, McNally C, Ben-Porath YS. Personality characteristics, mood, and coping patterns in a successful North Pole expedition team. *J Research Personal* 1989; 23: 162-79.
7. Steine K, Røseth AG, Sandbæk G, Murison R, Slagsvold C-E, Keller A et al. Økt kortisolnivå, frostskafer og påvirkning av muskler og skjelett under ekstreme polarforhold. *Tidsskr Nor Lægeforen* 2003; 123: 3529-32.
8. Malterud K. Kvalitative metoder i medisinsk forskning. Oslo: Tano Aschehoug, 1996.
9. Kirk J, Miller ML. Reliability and validity in qualitative research. Beverly Hills, CA: Sage, 1986.
10. Steine K, Røseth AG, Sandbæk G. Tre legers skiferd over Grønland. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1996; 116: 3663-7.