

Fareshta syntes alt var meningsløst

NATUREN GA MEG ET NYTT LIV

Hun var livredd naturen og sliten av livet. I dag er Fareshta Shaheed (46) turlleder for Den Norske Turistforeningen (DNT) og takker naturen for alt.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen og privat

ELSKER NATUREN:

– Naturen blir min venn. Naturen blir en voksen som tar vare på meg. Naturen blir min lege. Naturen gir meg omsorg og empati.

KULTURMINISTER:

Fareshta og kulturminister Trine Skei Grande på et arrangement med DNT i Drammen.



Den Norske Turistforening (DNT) er Norges største friluftslivsorganisasjon med over 300 000 medlemmer.

DRONNING: På slottet i 2018 med DNT Drammen. Hun møtte også dronningen på tur til Blektjern i 2017.

SPIRALEN • DRAMMEN

Det var ikke gitt at det var i naturen hun skulle finne ro, fred og mening i livet. Snarere tvert imot, når sant skal sies. Årene med krig i hjemlandet hadde satt sine spor, og livet hadde bydd på utfordringer av den voldsomme sorten.

– Jeg var veldig redd for naturen. Områder med fjell og natur i Afghanistan er farlig.

De brukes til krig. Skogen brukes til krig, ikke for ro og kos.

Drammen by ligger nedenfor oss og bader i praktfull ettermiddagssol. Her oppe på utsiktspunktet har hun vært mange ganger og gått innover i den flotte Drammensmarka.

Med DNTs logo godt synlig både på jakke og lue er hun i dag en stolt – og særdeles blid – turlleder for organisasjonen som har gitt henne et nettverk

og mulighet til å utvikle språket og bli kjent med samfunnet hun har blitt en del av.

ISKALDT MØTE

Historien kunne endt helt annerledes. 46-åringen vokste opp i en akademisk familie og flyttet mye rundt på grunn av krigen. Hun har mistet nære venner. Nær familie. I Afghanistan var økonomien god og statusen høy, men det ble aldri lagt skjul på at det var en stor skam for foreldrene å ha fått åtte døtre, ingen sønner. Hun ble forlovet og gift med en fetter som 18-åring, som ble far til hennes seks barn. I dag er de to skilt.

Årene med krig, utrygghet og skam hadde hun med seg da hun kom til Norge i 2011 med tre av de seks barna sine. Først bodde hun ett år i

Hemsedal. Det ble et iskaldt møte. Fareshta kan le av det i dag.

– Det var vinter og kjempekaldt. Minus 30 ute. Hele veien fra Oslo til Hemsedal gråt vi. Men jeg måtte si til barna at «dette går greit» ...

I Hemsedal kom hun seg ut på tur med yngstesønnen, men det ble tøffe år. Årene med krig, konflikt og tøffe hendelser i privatlivet gjorde at hun hadde mistet seg selv. Mistet sin identitet.

– Jeg mistet Fareshta, jeg mistet alt. Tenk på det.

Hun kikker opp med tårer i øynene: – Men i naturen ble jeg kjent med meg selv igjen.

GALDHØPIGGEN

Det var først da hun kom til Drammen at det snudde skikkelig. Hun begynte på introduksjonsprogrammet og ble med i en kvinnegruppe i Røde Kors. En kveld holdt DNT et kurs som handlet om å bli kjent med norsk natur, og det ble snakket om en tur til Norges høyeste fjell, Galdhøpiggen. En gruppe som var nye i landet skulle gå dit sommeren etter, og Fareshta ble nysgjerrig og ville bli med. Hun endte opp med å melde seg på turen. Det ble også starten på ukentlige turer for å trene seg opp til topturen som skulle bringe →

”Jeg kom til Norge for å bli trygg, ikke for å bli rik.



TRYGGHET: – Jeg kom til Norge til å bli trygg, ikke for å bli rik

UTSIKT: Utsikten fra Spiralen er fantastisk. Det var hit hun kom for å trene før turen til Galdhøpiggen. – Jeg likte utsikten her oppe. Det var et rolig sted.

”*Naturen åpnet mine øyne. Jeg fant min identitet i naturen. Jeg lette etter Fareshta. Jeg fant henne i naturen.*”

henne nesten 2500 meter over havet.

– Mange kvinner var med, og mange hadde det litt vanskelig. Så da tok jeg med de andre – og så møttes vi hver tirsdag for å gå til Spiralen, smiler hun.

Det ble begynnelsen på en rekke flotte naturopplevelser i egen by.

– Jeg var sliten kroppslig, men likte utsikten her oppe.

Lukten. Grønnfargen. Skogen. Det var et rolig sted.

– Jeg fant noe annet i naturen, forklarer hun. Turen til Galdhøpiggen sommeren etter gjennomførte hun med glans.

– Det var krevende. Jeg ble sliten. Barna var bekymret. Men det gikk bra, ler hun.

NATURENS ÅPNE ARMER

Damen som sitter foran oss stråler under DNT-lua.

– Jeg kom til Norge for å

bli trygg, ikke for å bli rik, understreker hun.

46-åringen skal ikke mange årene tilbake for å se seg selv i en helt annen situasjon. De første årene i Norge var vanskelige, både psykisk og fysisk. Livet var ustabilt, og bekymringene kom på løpende bånd. Økonomien var vanskelig. Jobbsituasjonen var krevende. Hun mistet nattesøvnen og tok sterke tabletter for å sove. Og smerte-tiltende tabletter på dagtid på grunn av prolaps og andre smerter i kroppen. Etter hvert begynte hun å søke ut.

– Når ting var vanskelig hjemme, så begynte jeg å gå fra situasjonen. Ikke for å gå på tur, men for å komme meg bort. Jeg kunne være sint og lei meg, men etter hvert oppdaget jeg at etter en to timers tur var jeg en annen person.

Da skjønte jeg at dette er

noe som naturen gjør for meg. Den åpnet sine armer for meg. Og behandlet meg, uten å ta betaling. Uten å gi meg bivirkninger.

Siden 2017 har hun hatt fine oppdrag for DNT. Hun har vært med på både toppturer og hytteturer, ferskingkurs og skikurs. Som frivillig for DNT ble hun aktiv i kvinnettverket, flerkulturell gruppe, og lagde turgrupper så også andre skulle komme seg ut. Hun ville at de andre kvinnene skulle oppdage det samme som henne.

– Dere trenger ikke medisiner, dere trenger å komme dere ut, sa jeg. Ta en god sko og gå ut – resten ordner naturen.

Hun ler litt igjen. Men samtidig er det alvor.

– Naturen åpnet mine øyne. Jeg fant min identitet i naturen. Jeg lette etter Fareshta. Jeg fant henne i naturen.

GIFT MED NATUREN

Hun finnes ikke redd for naturen lenger og går gjerne alene.

– I naturen finner jeg løsninger for mange ting. De løsningene finner jeg ikke i



DNT består av 57 medlemsforeninger med tilknyttede lokallag. De arbeider for å fremme et enkelt, aktivt, allsidig og miljøvennlig friluftsliv og for å bevare natur og kulturverdier.

MISTET: – Jeg mistet Fareshta, jeg mistet alt. I naturen ble jeg kjent med meg selv igjen.



SEKS BARN: Fareshta med barna som er i alderen 11 til 24 år. Nå har de fått mamma tilbake.

rommet eller på en PC. Jeg må ut i naturen. Det gir meg en ro. Jeg har fått masse inspirasjon og motivasjon fra naturen. Jeg har fått et nytt liv. Jeg har sluttet å ta tabletter. Jeg har ingen smerter. Hvis jeg føler meg litt nede eller har vondt, så går jeg ut. Jeg lever med meg selv. Jeg er i god form. Det betyr at dette er et nytt liv for meg.

– Det er derfor jeg sier at jeg er gift med naturen. Hvis du har en person i livet ditt, så har du en om du trenger en klem. En kos. Du har en som sier til deg at det går greit. Jeg har naturen som sier det til meg: «Fareshta, det går greit», smiler hun.

Hvordan livet hadde vært hvis hun ikke hadde oppdaget naturen, vil hun nesten ikke tenke på.

– Før tenkte jeg at livet ikke hadde noen betydning for meg. Jeg spurte meg selv – hvorfor lever jeg? For hva? Jeg var ferdig, hadde ingen motivasjon for å leve. Ingen håp – ingen

grunn. Jeg hadde barna, men jeg tenkte at de ville klare seg ...

Hun stopper opp.

– Og det var meg før jeg ble kjent med naturen. – Men nå ...

Hun smiler bredt.

... Nå vil jeg leve. Nå har jeg håp for Fareshta. Jeg har håp for å leve. Jeg finner meg selv i naturen. Naturen blir min venn. Naturen blir en voksen som tar vare på meg. Naturen blir min lege. Naturen gir meg omsorg og empati.

Naturen blir alt for meg og gir meg mange grunner til å gå videre i livet.

DISKRIMINERER INGEN

Hun klarer ikke å peke ut en favorittur, utover at det helst må være fjelltur og hyttetur. I Norge finner man alltid et sted å gå på tur, minner hun om. I skogen. På fjellet. Du



behøver ikke å gå så langt, bare komme deg ut i ditt nærområde, minner hun om.

– Åpne døren. Åpne vindu.

Rett utenfor ligger naturen.

Det er helt trygt for alle.

Naturen ønsker alle velkommen på lik måte. Naturen

behandler meg greit. Uavhengig av min hudfarge.

Naturen diskriminerer ingen.

Det er det samme hva slags hudfarge du har, hvilken religion du tilhører, eller kultur du kommer fra. I naturen er vi alle mennesker.

Det skjer noe med folk i naturen, mener hun.

– Vanlige folk i gata hilser ikke. Men treffer du folk i naturen, hilser de og sier hei.

Eller de smiler. Når du går på tur – møter du hyggelige folk.

Men det er naturen som gjør det med folk. Det er naturen som behandler folk

– som gir deg en følelse av å

bli glad, og som får deg til å smile.

Nå er også de seks barna mye ute i naturen.

– Sønnen min på 14 år var første gang på tur med meg.

«Nei, mamma det er kjedelig», sa han. «Nei, se på mamma, sa jeg». Og nå skjønner jeg at jeg er et veldig godt forbilde for mine barn. Sønnen min går nå på videregående skole og har valgt friluftsfag på skolen.

Og han er med på friluftskurs og har sovet ute i naturen. Og mine barn har fått ferskingkurs med DNT og har sovet ute og i hengekøye.

Jentene mine er så glad for det. Det er ikke vanlig for afghanske jenter å kunne sove sånn, smiler Fareshta.

– Så det er ikke bare meg – det er min familie – som er takknemlig for naturen. De har fått sin mor tilbake. •

hjemmet@egmont.com