



Foto: Torgrim Rath Olsen

Ingrid (52) var tungt medisinert og følte seg som en zombie. Nå frykter hun at tilbudet som hjelper henne legges ned

Hun så etter muligheter til å avslutte livet.

Av [Torgrim Rath Olsen](#) og [Sissel Wessel-Hansen](#)

Publisert: 11.09.23 06:00



For abonnenter

Når begynte det egentlig? Når ble hun psykisk syk? Trebarnsmoren Ingrid

Alapnes fra Sørreisa jobbet i barnehage og sjonglerte lekser, matpakker og fritidsaktiviteter med ungene. Hun var travel fotballmamma. Egentid gikk til turer og trening. Hun satte av tid til joggeturer og avkopling i fjellet.

Men så skjedde en forandring. Hun begynte å kjenne seg så sliten. Jo mer hun trente for å få mer energi, jo trøttere ble hun. Hun ville bare sove. Energien forsvant. Ingrid fikk etter lang tid diagnosen kronisk utmattelsessyndrom (ME). Året var 2012 og de tunge tankene hadde begynt å komme til henne oftere og oftere.

Til slutt var det så mørkt at hun ikke ville leve lenger. Ingrid begynte å tenke på å ta sitt eget liv. Hun hørte stemmer som sa at det var løsningen.

Da hun varslet fastlegen om tankene, hallusinasjonene og stemmene som tok kontroll over henne, ble hun innlagt på et behandlingssted. Hun ble satt på tunge medisiner. Hun fikk en alvorlig diagnose.

ANNONSE

Ingrid opplevde ikke at behandlingen hjalp. De mørke tankene ble enda mørkere. Og medisinerne gjorde henne sløv og enda mer nedstemt.

Hun hørte stemmer. De sa henne at alle ville få det bedre om hun ikke levde.

Ingrid var deprimert og veldig syk.

[Seks år etter at det etterspurte tilbudet ble etablert, trues det med nedleggelse](#)

- Verdens beste behandling

I januar 2017 åpnet en ny sengepost på UNN Åsgård, som den første i verden som ble etablert ved et offentlig sykehus, for å tilby ikkemedikamentell behandling for psykoselidelser og bipolar lidelse. Det betyr at behandlingen de gir tar sikte på å få pasientene av tunge medisiner med mange bivirkninger.

Bare seks år senere, i vår, mottok Ingrid Alapnes et brev fra ansatte på UNN Åsgård der de informerte om at tilbudet hun mener har reddet livet hennes, er foreslått lagt ned. Like før hadde de 25 ansatte fått vite at det samme. UNNs elendige økonomi kan føre til at seksjonen legges ned.

Foreslåtte omstillingstiltak:

- Nedleggelse Døgn Storsteinnes, opprettholde VPP Storsteinnes og opprette FACT/FACT lignende tilbud. Forslag om at Døgn Silsand overtar ansvar for innleggelser fra Balsfjord, og at Døgn Storslett overtar ansvar for innleggelser fra Storjord og Lyngen.
- Nedleggelse Døgn Harstad

Alapnes håper det ikke kommer til å skje.

- Dette er verdens beste behandling. For meg. Her blir jeg møtt som et helt menneske, ikke som en diagnose og en belastning.

Uten behandlingen, tviler hun på at hun hadde levd i dag.

Denne ettermiddagen har hun vist vei inn på et møterom med sofagruppe, på enhet for medikamentfri behandling på psykisk helse og rusklinikken på UNN Åsgård. Tilbudet er regionalt og gis til personer over 18 år. Pasienter med psykose- eller bipolare lidelser prioriteres, og alle innleggelser fordelt på

seks sengeplasser er frivillig.

Medikamentfri sengepost

UNN i Tromsø opprettet den første medikamentfrie sengeposten i offentlige sykehus i januar 2017 i hele verden.

Medikamentfri behandling er aktiv behandling uten psykofarmaka. I hovedsak handler dette om å behandle psykose uten antipsykotika, og inkluderer også hjelp til å trappe ned legemidlene. Muligheten er å velge medikamentfri

Seksjonen ligger under Psykisk helse- og rusklinikken på Åsgård. Tidligere i år ble det satt ned en arbeidsgruppe for å se på ny klinikkstruktur. Gruppens forslag er å legge enheten ned, eventuelt opprette et konsultasjonsteam for hele regionen.



HARD JOBBING: På posten er det recovery-verksted, mindfulness, fysisk aktivitet og kunst- og uttrykksterapi. - Jeg hadde ikke kjent på følelser på mange år før jeg kom hit. Nå gjør jeg det, sier Ingrid Alapnes. Hun er opprinnelig fra Sørreisa, men bor i dag i Tromsø. Foto: Torgrim Rath Olsen

Kontroll over eget liv

Alapnes var en av de første pasientene som fikk tilbud om sengeplass da tilbudet ble åpnet. Hun var forventningsfull og motivert. I flere år hadde hun stått på tunge medisiner. I flere år hadde hun kjent at de fratok henne livet.

– Da jeg ble skrevet ut første gang fra DPS, hadde det gått fire måneder, og ingen kjente meg igjen. Jeg var tung og oppblåst.

Ingrid har hele livet erfart at kroppen hennes takler medisiner dårlig, selv ikke Paracet.

– Jeg ble helt avflatet av medisinene. Da jeg kom til Åsgård første gang, sov jeg i 18 timer i døgnet. Jeg kjente at kroppen var tung og full av vann. De medisinene jeg tok dempet glede, initiativ, energi, forklarer hun.

Hun fikk melkesyre etter få meter når hun gikk. Stoppet hun opp, måtte hun konsentrere seg for å klare å plassere en fot foran den andre.

– Og så opplevde jeg som pasient at avgjørelsene ble tatt over hodet på meg. Hva jeg skulle spise og når, hvor jeg skulle sitte. Jeg var som en zombie som gikk rundt med tomt blikk, sier hun.

Da hun i 2017 fikk plass på medikamentfri enhet, ble hun like etter ankomst spurt av behandlerne om hva hun trengte og hva hun ønsket.





DUGNAD: Grillhytta utenfor sykehuset er hyppig brukt, og bygget av pasienter og ansatte på UNN Åsgård. - Vi har aktiviteter hver dag, sier Ingrid Alapnes fornøyd. Foto: Torgrim Rath Olsen

På lik linje

- «Hæ?» Jeg ante ikke hva jeg skulle svare. Det var så nytt for meg å bli spurt. Jeg var ikke vant til å kjenne etter på egne behov og ønsker, sier hun med et smil.

Hun opplevde å bli sett som menneske, ikke bare en diagnose som hun hadde følt på tidligere.

- Jeg fikk makt. Det var jo et voldsomt ansvar å få, sier hun.

Men det var det hun ønsket: Å få holde på rattet til eget liv. Ingrid snakker med entusiasme og iver om hvordan det er å være pasient på sengeposten.

- Ingen spørsmål er for dumme. Ingen gjør narr av deg eller snakker over hodet på deg. Her er pasienter og ansatte på lik linje. Vi drar på turer i lag og spiser måltider i lag.

Siden første innleggelse har Ingrid vært pasient på sengeposten med jevne mellomrom. Slik tror hun det kommer til å være framover.

- Dette er et tilbud som krever at man er motivert. Det er beinhard jobbing å trappe ned på medikamenter. Det er på ingen måte enkelt. Og i noen tilfeller er det ikke et realistisk mål heller, å bli helt medikamentfri.

Selv opplevde hun at hun fikk veldig mye tid da hun ikke legger seg 18 timer i

selv opplevde nuri at nuri ikke veldig mye ut da nuri ikke lenger sov 18 timer i døgnet.

– Vi er mye på tur, vi har kunstterapi, vi lager måltider sammen, trener og har samtalegrupper. Og så isbader vi i Telegrafbukta. Det er noe jeg fikk innført for noen år siden. Det er fantastisk, forklarer hun.

I behandlingen er familie og nettverk involvert på veien mot det samme målet: Å gi pasienten et meningsfullt liv. Et steg på veien for mange kan være å klare det uten så mye medisinbruk. Mange opplever nemlig at medisinbruken kan være til hinder for dette.



LES OGSÅ

Nå kommer behandlingen Jan-Magne har kjempet for i over 20 år. - Jeg unner ingen å gå gjennom det jeg gjorde

Vil kjempe for tilbudet

Det er Ingrid Alapnes som selv har tatt kontakt med Nordlys, for å belyse konsekvensene om enheten legges ned. Hun vil kjempe for de seks sengeplassene på sykehuset.

– Det er klart det koster meg noe å snakke i offentlighet. Men jeg føler jeg er helt nødt til å fronte denne saken. Jeg vil jo kjempe for tilbudet som jeg mottar, og gi andre muligheten til å oppleve det samme, sier hun, og legger til:

– Det reddet meg.

Mangel på fagfolk

Dette er begrunnelsen klinikkssjef Eirik Stellander ga tidligere i år:

Klinikkssjef Eirik Stellander bekrefter i en e-post at Medikamentfritt behandlingstilbud i høringsnotatet er foreslått omgjort fra en døgnetthet (sengepost) til et konsultasjonsteam. som skal bidra til at medikamentfrie behandlingstilbud kan gis ved samtlige av klinikkens døgnetheter.

Les mer om: [UNN Åsgård](#) [Medikamentfri behandling](#) [Økonomi](#)

Se kommentarer (2)

Flere saker



Bekrefter forhandlinger i Nordreisa

ANNONSE

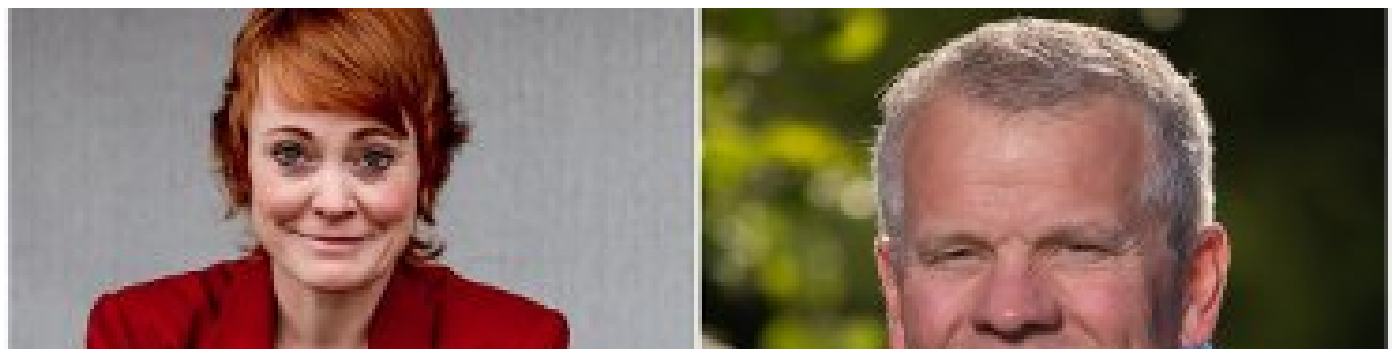


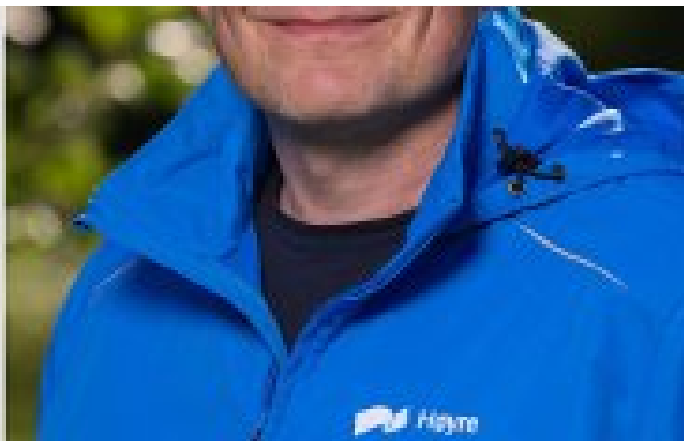
Ber om Høgmo som ny svensk landslagssjef

Balsfjord-valget: Fortsatt ikke avklart



Leah (7 mnd.) har gjort den tøffe tiden lettere: - En stor glede





Fikk desidert flest stemmer - men nå møtes konkurrentene for å ta makta

Kommentarer til denne saken

Velkommen til vårt kommentarfelt. Du bidrar til en god debatt ved å være saklig og ved å vise respekt for andre. Du må skrive med ditt fulle navn.

Eldste

Nyeste

Populære

[Debattregler](#)

Du skriver som: [christine nyquist](#)

Kommenter

Hanne Nordli  for 2 dager siden (redigert)

 (10)

Utrulig trist at et slikt tilbud blir nedlagt da behovet er økende. Det snakkes om at psykisk helse skal styrkes. Stiller meg da undrende til alle tilbud som blir nedlagt innen psykisk helse.

[Svar](#) · [Rapporter](#)

Sissel A Gundersen  for 2 dager siden

 (1)

En tragedie at det i det hele tatt legges ned noe i psykiatrien, skal heller styrkes! Så bra du står frem, heier på deg.

[Svar](#) · [Rapporter](#)

Til toppen

Ansvarlig redaktør: Helge Nitteberg

- Kontakt oss: Storgata 92, boks 2515, 9272 Tromsø Tlf. 915 07760
- Annonser: Bedrift/nett: Annonseavdelingen • Annonser: Privat: Tlf 915 07760
- Personvernpolicy / Informasjonskapsler • PFU • Adm. dir.: Renate Slettli Nymo
 - Åpenhetsloven • Utgitt av Bladet Nordlys AS

Nordlys © 2023