



15 år som psykisk syk har satt



sine spor. Også på Vibekes arm.

A woman with glasses and her hair in a ponytail is walking on a dirt path covered with fallen yellow and brown leaves. She is wearing a bright blue zip-up jacket with pink accents on the shoulders, orange cargo pants, and black rubber boots. The background shows a wooden fence and trees with vibrant autumn foliage in shades of yellow and green. The scene is outdoors in a rural or farm setting.

I dag er hun frisk, takket være et

helsetilbud som roses av FN, EU og WHO.

Nå kan tilbudet forsvinne. Men

hun vil kjempe til siste slutt.



Ute av svingdøra

JENNY DAHL BAKKEN Journalist
HALLGEIR BRAASTAD Fotograf

PUBLISERT 16. OKT. 2024 KL. 22:43
OPPDATERT 16. OKT. 2024 KL. 22:43

- Der var jeg vel akkurat lagt inn, tenker jeg...

Vibeke Normann holder opp et skolebilde. Blå øyne, lysebrunt hår, en rød genser.

Det er få synlige tegn til hvor mye jenta på bildet sleit. Men Vibeke legger merke til det hun har rundt halsen.

- Jeg husker jeg lagde det smykket der på sykehuset, faktisk. På Rikshospitalet.



Skolebilde av Vibeke fra ungdomsskolen. Da var hun allerede syk. Bildet er brannskadd etter husbrann.

FOTO: HALLGEIR BRAASTAD / HALLGEIR BRAASTAD / NRK

Da bildet ble tatt, hadde Vibeke allerede rukket å bli innlagt på psykiatrisk institusjon for første gang. Som 13-åring.

Det skulle bli flere innleggelseser. Mange flere.

Belter og medisiner

Vibeke ble en svingdørspasient. En som nødetatene i Bærum kjente godt til.

Inn igjen, ut igjen. Uten at hun ble bedre, sier hun selv.

– Du har bare vært inne, fått en ny medisin, en ny diagnose. Og så kommer du ut igjen, og så er alt som det var.

I 20-årene var hun på sitt aller sykeste. Hun gikk på over 20 medisiner. «Helt neddopa», er beskrivelsen hun kommer med selv.

– **Jeg var jo ikke fungerende overhodet. Det var bare så vidt jeg kom meg til postkassa. Jeg trengte hjemmetjenesten til å handle for meg.**



Vibeke har tatt vare på journalene fra årevis med innleggelse. Det var nesten symbolsk da en del av dem ble ødelagt i husbrann. – Det var en ordentlig restart. Da var det ikke noe igjen av det gamle.

FOTO: HALLGEIR BRAASTAD / HALLGEIR BRAASTAD / NRK

Da var hun langt på vei gitt opp av helsevesenet, føler hun. Hun ble kalt kronisk suicidal.

Hver gang hun ble sykere, var løsninga medisiner, tvang, belter og skjerma avdeling.

Livet besto av et rom uten møbler og sengetøy. Ikke en eneste bok eller gaffel. Ingenting hun kunne bruke til å skade seg selv.

Og hver gang hun ble dårlig, ble hun reddere.

– Det ble skumlere og skumlere, for det fikk så store konsekvenser hver gang. Da ble jeg flytta til et nytt sted, jeg ble innelåst. Jeg ble lagt i belter.

Ut av tvangen

Så kom veiskillet. Det som ble redninga. Og det Vibeke Normann nå frykter vil forsvinne.

Et tilbud som er løfta fram av både [FN](#), [Europarådet](#) og [WHO](#). Og som fikk skryt av [Erna Solbergs helseminister Bent Høie \(H\)](#).

Hun ble spurt om å prøve en ny type terapi. Basal eksponeringsterapi (BET).

Hva er basal eksponerings- terapi (BET)?



– Jeg ble faktisk flytta direkte fra akuttavdeling, hvor jeg hadde fotfølging og strippa rom og var innelåst, og så rett over til den avdelinga her hvor jeg ble behandla helt annerledes.

Ingen låste dører. Ingen belter eller tvang. I stedet ble hun spurt om hvilke mål hun hadde i livet.


– Det var veldig forfriskende.

Kvinnen som hadde vært ut og inn av psykiatrien i 15 år, har siden hun ble skrevet ut av BET aldri vært innlagt igjen.

- Og aldri starta på nye medisiner eller noen ting. Jeg har lagt det bak meg.




I de gamle journalene er det én ting som går igjen:



«Pasientens tilstand medfører at bruk av
tvangsmidler er uomgjengelig nødvendig for å
hindre pasienten i å skade seg selv.»

Utdrag fra journal



Det synes Vibeke er paradoksalt. At de igjen og igjen brukte tvang og beltelegging, og mente det var helt nødvendig.

- Men så var det bare å flytte meg 50 meter bort et annet sted, og så var det ikke nødvendig lenger.

80 prosent blir bedre

Selv om basal eksponeringsterapi (BET) ikke fungerer for alle, er resultatene lovende.

Tall fra sykehuset selv tyder på at ca. 8 av 10 blir bedre etter endt behandling.

Og flere enn «normalen» bor i egen bolig og er i jobb flere år etter utskriving.



I dag har Vibeke Normann et stort hus med hage, pæretre og bærbusker i hagen. Det takker hun et spesielt tilbud for.

FOTO: HALLGEIR BRAASTAD / NRK

Noe av nøkkelen, mener Vibeke, er at du følges opp hele døgnet. Men det kan det bli slutt på nå.

For helseforetaket Vestre Viken, som drifter Blakstad, vurderer å legge ned døgntilbudet.

Det kan ende med at BET blir et poliklinisk tilbud. Eller et ambulant tilbud, utenfor sykehuset.

De begrunner det blant annet med lang ventetid. Den er nå oppe i 1,5 år.

Under kan du se Vestre Vikens redegjørelse:

å si at BET fram til 20
e tilbud. I 2018 ble det

entetid på 1,5 år. Det
det hele tatt. Det har
/ landet. Norsk regelv
byggerne i Vestre Vik
tas fra andre landsde

Vil ikke legge ned

«Vestre Viken har **aldri hatt noe ønske om å legge ned BET**, selv om det fremstilles slik. Vi ønsker imidlertid å endre tilbudet fra 2018, som er basert på lange og gjentakende innleggelser i en separat døgnsesjon. Vi ønsker å ha **poliklinikk, dagtilbud eller ambulant virksomhet som grunntilbud**. Vi ønsker fremdeles å tilby BET døgntilbud til de som trenger det, men da som en **integrert del av det øvrige døgntilbudet** vårt.

Ved å gjøre disse endringene tror vi at vi vil kunne **behandle flere** og hjelpe flere tilbake til samfunnet.»

Ikke inn:

Helsefor
økonom

«Målet r
< > re
helsefor
imidlerti
Vestre Vi
prioriter
helsetjer

FN roser tilbudet

Ifølge Vestre Vikens egne nettsider er tilbudet retta mot de aller dårligste pasientene. De som har vært i psykiatrien lenge, uten å bli bedre.

- Hvis man fjerner døgntilbudet, så vil jo alle de pasientene miste dette tilbudet. Og det er jo det jeg syns er så katastrofalt, sier Vibeke Normann.



- Jeg føler jo at jeg var heldig som fikk hjelp. Og det bør man ikke trenge å være.

FOTO: HALLGEIR BRAASTAD / NRK

Nå kjemper hun for å beholde tilbudet for de sykeste. Og hun er ikke alene.

FNs tidligere spesialrapportør for helse, Dainius Puras, har delt og signert Vibekes [underskriftskampanje mot nedlegging](#).

Tidligere pasienter har engasjert seg:

Eneste mulighet

«Uten BET behandlingen vet jeg ærlig talt ikke om jeg hadde vært i live i dag. Jeg fungerte ikke i hverdagen og hadde ingen utsikter for å kunne komme noe ut i jobb. [...] Jeg var blant en stor gruppe mennesker som ikke hadde fått hjelp andre steder. Dersom BET behandlingen som døgnbehandling blir nedlagt, mister mange eneste muligheten for hjelp.»

Sigrun, tidligere pasient

Det samme har flere politikere. Og Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO).

De pleier ikke å legge seg opp i interne forhold på sykehus. Men basal eksponeringsterapi (BET) er noe helt spesielt, mener de:

«te jeg å ta fordi det v
n trodde at jeg kunne
ke helteseng. De
å ta den smerten je
annen måte.»

- BET er et av få tilbud i Norge som har vært trukket frem av FN, Verdens helseorganisasjon og Europarådet, sier fagdirektør Guri Gabrielsen.

- **Det er da paradoksalt å bygge dette ned.**

[Les også](#)

Marie (14) gikk viralt fra innsiden av lukket avdeling



- **Nasjonalt tilbud**

Vestre Viken sier det fremdeles er mulig for BET-pasienter å få døgnplass. Men da innenfor det vanlige systemet. Altså plass i for eksempel DPS.

Gabrielsen påpeker at det er mangel på sengeplasser i psykiatrien. I tillegg vil det bety at BET-pasientene vil være i avdelinger som har tvang som ramme, frykter hun.

For det unike med tilbudet er at det retter seg mot de aller sykeste pasientene. Men uten bruk av tvang.

– Dette er jo pasienter som nærmest har vært gitt opp av psykiatrien, sier Gabrielsen.

Slik Vibeke opplevde. Og pasientene som har tatt kontakt med NRK:

Eskalerende selvskading

«Selvskadingen min eskalerte, selvmordsforsøkene ble hyppigere. Jeg lå veldig ofte i belter, ble tvangsmedisinert og tvangsernært. Ambulanse, politi og somatisk sykehus var stadig involvert.

[...] Til slutt sa sykehuset at jeg aldri kom til å bli frisk.»

Anonym tidligere pasient

Dyr for h

«Jeg ble
psykofar
i (v)
inntegge
mye tva

Vivi, tidlig

Å sikre at deres rettigheter ivaretas er en del av ombudets mandat, forklarer Gabrielsen.

De er bekymra for hva som skjer om døgntilbudet forsvinner. For det er få tilbud for de aller sykeste som er helt uten tvang. I tråd med internasjonale anbefalinger.

– **Det er et statlig ansvar å sikre og oppfylle menneskerettighetene, og ha et tilbud som er i tråd med det,**

nn og like fort ut av S
ied beskjed om at jeg
Det ble istedenfor m
oliti og kriminalomsor

sier Gabrielsen.



Guri Hestflått Gabrielsen i Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) mener BET er et unikt, viktig tilbud.

FOTO: CHRISTINE BROWN VOLLAN / LDO

At det er lang ventetid, viser at det er et behov for et tilbud som på Blakstad nasjonalt, mener hun.

Ombudet mener at tilbudet i stedet for å kuttes i burde vært kopiert og bygd ut i hele landet.

Det mener også Vibeke Normann.

- Hvis man politisk gikk inn for at enheten får bestå. At man sørger for å ha en sånn enhet ved hvert helseforetak i landet. Det ville gitt en enorm gevinst, sier hun.

Sykepleier og student

Hun er selv et eksempel på det.

Knappt en uke etter at Vibeke var ferdig med basal eksponeringsterapi, begynte hun på sykepleierstudiet.

I dag er hun kreftsykepleier. Og i gang med mastergrad.

Hun har tenkt på mye på hva som ville skjedd om hun aldri hadde fått tilbud om BET.

Hvis hun hadde fortsatt i samme spor. Vært fanga i svingdøra.
Inn og ut av institusjon. Nye diagnoser, medisiner.

– Jeg ville kosta samfunnet 2 millioner, i hvert fall. Hvert år.
Kanskje til evig tid. I stedet for at jeg nå jobber som
kreftsykepleier og bidrar, som skattebetaler.



Vibeke bor i dag i Lunner kommune på Hadeland. Her har hun bygd seg et nytt liv.

**Logg deg på
distriktet ditt**
Få nyheter fra ditt
nærområde.



Publisert 16. okt. kl. 22:43

Opphavsrett NRK © 2024

Ansvarlig redaktør: Vibeke Füst Haugen

Nettsjef: Hildegunn Soldal