



## – Jeg har fått et helt nytt liv

– Medisinfri behandling hjalp meg til å stå i følelsene selv om det var smertefullt, sier Dagrun Agnes Vikesland.

---

### TERAPI

Tekst og foto Eldri H. Fagerlund



– Dette er fremtidens psykiatri, mener Annette Saunes Sveen, som er psykiatrisk sykepleier ved Vegsund DPS i Ålesund. Sammen med et team på syv fagpersoner har hun vært med på å bygge opp et medikamentfritt tilbud til personer som sliter med angst, depresjon og forstyrrelser i relasjoner.

Her på Vegsund DPS minner ingenting om den hvite, tause og håpløse psykiatriavdelingen man kan forestille seg. Men for mange av pasientene som kommer hit utspiller det seg ofte store indre drama. Dette får man hjelp til å håndtere gjennom å bli kjent med seg selv, og symptomenes betydning. Å gå inn i ukjente deler av sinnet kan være smertefullt, og kan oppleves som å gå inn i «løvens hule», med hulen som en metafor for det ukjente i sinnet, og vokteren av hulen er angsten.

**Få oppdatering fra magasinet og lenker til  
til nye reportasjer og artikler!  
Bestill nyhetsbrev her!**

**Ja takk!**

## **Trygg og sterk**

– Denne behandlingen endret livet mitt totalt, sier Dagrun Agnes Vikesland (56) som bor i fruktbygda Valldal på Sunnmøre. Og ikke bare mitt liv – også min manns. Fra å ha strevd med angst siden barndommen føler jeg meg nå trygg og sterk.

Dagrun Vikesland forteller om dårlig selvbilde, selvkritikk, søvnproblemer, sterk indre uro og smerter i kroppen.

– Gjennom årene har jeg også fått andre typer behandling, men ingenting som dette. Terapien hjalp meg med å våge å stå i følelsene, selv om det var smertefullt og jeg hadde lyst til å rømme unna. Vendepunktet oppsto da behandleren min beskrev at det jeg forsøkte å rømme fra, var følelsene mine. For meg ble dette plutselig komisk å se for seg. Da var det akkurat som om jeg fikk en ny og dyp forståelse av hva som foregikk.

## **Åpner opp for vanskelige følelser**

Psykiater og overlege Tor Øyvind Hummelsund står sammen med psykologspesialist Åshild Stave for at pasientene får to timer psykoterapi hver uke i de åtte ukene behandlingen varer. Terapiformen de bruker kalles ISTDP, Intensiv dynamisk korttidsterapi. De arbeider med angst, depresjon og ulike relasjonsproblemer. Terapien åpner opp for konfliktfylte følelser hos pasienten. Dette skjer gjennom

– Behandlingen tilbys pasienter som har gått gjennom flere behandlingsforsøk, og mange av disse pasientene kan ha stor nytte av vår behandling, sier psykiater Tor Øyvind Hummelsund.

## Fakta **Vegsund DPS**



DPS Vegsund har i flere år hatt et behandlingstilbud der behandlingsformen er psykoterapi og gruppeterapi. Psykoterapien drives i tråd med behandlingsprinsippene i intensiv psykodynamisk korttidsterapi (ISTDP).

Behandlingen er rammet inn av en omfattende aktivitet med miljøterapi, fysisk aktivitet/trening/friluftsliv, kroppsbevissthetstrening, livsstyrketrening/mindfulness, psykoedukasjon (undervisning om behandlingen for å styrke motivasjonen), musikkterapi og terapeutisk yoga.

Dagrun Vikesland forteller at å være innlagt ga henne nødvendig støtte og omsorg.

– Etter at dagen var omme, og dagpasientene hadde reist hjem, satt jeg ofte på rommet og så ut av vinduet. Siden jeg bor i Valldal, et stykke fra Ålesund, hadde jeg før behandlingen startet tenkt på alt jeg kunne gjøre disse ukene jeg skulle bo i byen, for eksempel kino. Det ble ikke mye av det. Men det ble tid til ettertanke. Dagene var innholdsrike og krevende, og når forsvaret faller, er det viktig å ha gode hjelpere rundt seg, sier hun.

Dagrun har vært i jobb mesteparten av sitt liv med unntak av de siste årene. Hun mener at dette åtteukers oppholdet har styrket hennes arbeidsevne, hun har fått tilbake energien og føler seg ikke lenger kronisk utmattet.

– Jeg ble fullstendig utslitt av å grue meg til alt mulig. Med dette behandlingsopplegget har jeg fått et helt nytt liv, sier hun.

## **Klatring og yoga**

Teamkoordinator Marit Kirkpatrick viser frem timeplanen. Den omfatter langt mer enn individuell psykoterapi. Her får man utfordre seg fysisk og psykisk med terapeutisk klatring og friluftaktiviteter, livsstyrketrening, psykoedukasjon, gruppeterapi og yoga. Musikkterapi er også en del av programmet.

– Det går en rød tråd gjennom de to månedene pasienten er her, enten man er dagpasient eller innlagt. Det er denne røde tråden av sammenheng mellom kropp og sinn vi håper at den enkelte kan videreutvikle i seg selv, sier teamkoordinator Marit Kirkpatrick.

I lys av at det er så få som får oppleve denne effektive og forholdsvis kortvarige behandlingen, er det nærliggende å spørre om hvorfor ikke dette kan være førstevalget.

– Tradisjonelt forsøker man mindre omfattende behandling i førstelinjetjenesten. Sykehusbehandling er spesialistbehandling, og koster også mer penger, sier psykiater Hummelsund.

videre at medikamentell behandlingsspost på veggund DPS ikke tar imot pasienter med rusproblemer eller psykose.



**INTENSIVT:** – Behandlingen tilbys til personer som har gått gjennom flere behandlingsforsøk, sier psykiater Tor Øyvind Hummelsund og seksjonsleder Åshild Stave.

## Konsentrere deg om øyeblikket

«Sigrid», som vi kaller henne her, ønsker å være anonym. I motsetning til Dagrun, som var døgnpasient, var Sigrid dagpasient.

– For meg passet det ikke å bo hjemmefra i og med at jeg har små barn, sier hun. Det tok lang tid ut i behandlingsløpet før jeg opplevde noen endring. Jeg var frustrert time etter time. Psykologen var tålmodig og punkterte alle fluktforsøk, forteller hun.

Grunnleggende tiltak er vesentlig og kan være et problem for mange av oss. Det krevet tid for å opparbeide dette. Du må med andre ord ut av komfortsonen. Men heldigvis ga verken psykologen eller jeg opp.

Da hun var midtveis i behandlingen, opplevde hun en følelse av bedring og «opplysning», forteller Sigrid.

– Selv om terapien er viktig, så er det den i kombinasjon med resten av tilbudet som er avgjørende; med ulike gruppeaktiviteter, og ikke minst omsorg fra hele teamet. Jeg er veldig takknemlig for at jeg fikk dette tilbudet. Etter å ha prøvd kognitiv samtaleterapi, ulike gruppetilbud, og det meste av det tradisjonell psykiatrisk behandling hadde å tilby, føler jeg bitterhet over alle årene som gikk tapt uten riktig behandling. Etter en grundig utredning for to år siden ble jeg henvist hit, og medikamentfritt var det som var riktig for meg. Det er en ekstra trygghet at jeg også etter endt opphold får oppfølging av psykolog med polikliniske samtaler. Det tar tid og mange repetisjoner må til, for å endre gamle mønstre, sier Sigrid. •

*Red anm. Om anonymitet i Magasinet Psykisk helse. Enkelte ganger er det gode grunner til å holde tilbake navn og identitet til intervjuobjekter. Redaksjonen kjenner identiteten til alle som er intervjuet.*

## Fakta **ISTDP**



ISTDP står for: Intensiv short term dynamic psychotherapy, på norsk ofte kalt intensiv dynamisk korttidsterapi.

Terapimetoden er forankret i den psykodynamiske tradisjonen, og har det grunnsynet at mange av våre tanker, følelser og indre konflikter er utilgjengelige for bevisstheten. En sentral oppfatning er at ubevisste og konfliktfylte følelser er drivkraften bak mange symptomer og problemer.

Terapeuten vil forsøke å bistå pasienten aktivt med å identifisere og bearbeide konflikter og dilemmaer som kan ligge bak resignasjon, passivitet og oppgitthet i pasientens opplevelse.

sa igjen betydning for bearbeidningen av angst i terapien.

Behandlingsmetoden har inspirert til faglig debatt. Den har aktualisert grunnleggende spørsmål om hva som er en god og virksom terapi, og særlig om terapeutens aktivitet og rolle i terapien.

Kilder: Myhre, F. & Hansen, R.S. (2023): «Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy», Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Nr. 12, 811 – 821. Nissen-Lie, H.A & Stänicke, E. (2022): «Den omnipotente terapeut og ISTDP-debatten: Hva lærte vi?», Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Nr. 11, 1013 – 1022.

---

Publisert 24.02.25. Oppdatert 21.02.25

## LES OGSÅ



– Selv om man er i en destruktiv relasjon, er det håp om å komme seg videre



– Angsten kom tilbake



– Følte meg aldri bra nok