

# - Fysisk aktivitet hjelper meg

- Jeg må komme meg ut og gå, helst hver dag. Gjerne med fotoapparatet, sier Line. Siden hun var 18 har 31-åringen periodevis trengt innleggelse på døgnavdeling.

TEKST:

**Nina Strand**

FOTO:

**Nils Henrik Huset**

PUBLISERT 5. juni 2011

---

Hun erfarer at aktivitet hjelper henne. Det får tankene over på noe annet enn sykdommen. Når hun bor hjemme, prøver hun å gå en tur hver dag, gjerne med bikkja. Til vanlig blir hun fulgt opp fra DPS, hvor hun går i terapi.

- Hun hjelper meg mye, jeg setter min lit til henne, sier Line.

## Trenger trygghet

I tyngre perioder må hun legge seg inn ved akuttenheten på Reinsvoll. Et opphold på fire-fem dager til en uke, er ofte det som skal til for at ting stabiliserer seg igjen. Ved innleggelsen er hun ofte veldig sliten. Det hun trenger, er å komme til hektene og vite at noen passer på henne. Følelsen av trygghet er viktig, og den har hun på 1A.

- Det er flotte mennesker som jobber der. De er der for oss når vi trenger det.

Hun har opplevd romskjerming, men var så dårlig da at hun ikke husker så mye fra det. Det som sitter sterkest i bevisstheten er vissheten at noen var der for henne, i tilfelle noe skulle skje. At hun ikke var alene.

Flere ganger har hun blitt lagt i belter. Det har aldri skjedd frivillig, og hun har følt seg krenket når det har skjedd. Likevel mener hun at beltelegging hjelper henne når hun er på sitt dårligste. Det gir henne følelsen å bli mer samlet, at hun slapper bedre av og får økt kontroll.

- Jeg er full av angst og veldig urolig inni meg i disse situasjonene. Når jeg har ligget i belter en stund, føler jeg meg roligere. Det sitter jo noen hos meg hele tiden, og det betyr mye, forklarer hun.

- Beltelegging er tvang. Og det er fælt. Men i ettertid ser jeg ikke på det som galt at de la meg i belter. Det er angsten og psykosen som er verst.

## Aksept og mestring

Å være inne på en lukket sykehuspost dag etter dag kan gi kvelningsfølelser, synes Line. Hun husker godt en gang hun begynte å bli litt bedre, og gikk til personalet for å spørre om hun kunne få gå til badeplassen like ved sykehuset. Hun fikk etterhvert ja, og en av personalet fulgte henne dit.

– De stolte på meg, det var en deilig følelse. Å komme litt vekk fra sykehuset gjorde meg godt, sier hun.

Hun setter stor pris på at akuttavdelingen gir pasientene anledning til naturopplevelser og kontakt med dyr gjennom stallen på området. For henne er gapahuken ved tjernet i skogen og lavvoen like ved, gode steder å være. Der er det lettere å slippe fri fra vonde tanker. Stallen gir nærhet til dyrene, men også anledning til å sprengre noen grenser, opplever hun.

– Mange har nok med bare å gå inn i stallen, og kanskje bare det å være der noen ganger før de våger seg opp på hesteryggen. Samværet med dyrene gjør uansett godt. De vurderer deg ikke, de dømmer deg ikke for at du er syk. Alle mennesker har samme verdi for hestene. Når jeg steller for dem, føler jeg at også jeg kan gjøre nytte for meg, avslutter Line.

[nina.strand@psykologforeningen.no](mailto:nina.strand@psykologforeningen.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 6, 2011, side*

**TEKST:**

**Nina Strand**

**FOTO:**

**Nils Henrik Huset**