

Var døden nær av rusmisbruk – slik fikk hun livet tilbake

For et år siden trodde Turid Helen Tyra Pedersen at hun ikke kom til å overleve. En annerledes terapi har gitt henne nytt håp for framtida.



RUSERFARING: Turid Helen Tyra Pedersen vet altfor godt hva det vil si å slite med rusmisbruk. For et år siden var hun så langt nede som hun kunne komme, men har nå fått hjelp. Bildet har hun malt selv.

FOTO: KNUT-ØYVIND HAGEN / NRK

Knut-Øyvind Hagen Journalist

Publisert 9. nov. kl. 07:19 Oppdatert 9. nov. kl. 10:02

– Jeg veide 48 kilo, ruset meg hver dag, og var så langt nede som det går an å komme. Jeg sto med ett bein i grava.

På Veslelien behandlingssenter for rusmisbrukere i Brumunddal sitter Turid Helen Tyra Pedersen og reflekterer rundt livet sitt. Det som for kort tid siden var ordentlig skakkjørt.

For et drøyt år siden var hun nemlig så langt nede at det virket utenkelig at hun i det hele tatt ville klare å overleve, der hun slet med alvorlige alkoholproblemer og indre uro.

– Heldigvis våget jeg å søke hjelp og kom hit. Jeg er usikker på om jeg hadde levd særlig mye lenger, hvis jeg ikke hadde fått hjelp raskt.

– Får meg vekk fra rustanker

Hjelpen hun har fått er ikke bare i tradisjonell forstand.

Høydepunktet for henne i behandlingen er nemlig kunstterapi. Da NRK møter henne har hun en gruppetime i nettopp kunstterapi på behandlingssenteret.

Sammen med gruppa farger hun mandala-tegninger og maler, med sterke farger og kraftfulle penselstrøk.

Turid sier oppholdet på institusjonen, og spesielt kunstterapien, har forvandlet livet hennes.

– Jeg har mye mindre angst, den er mer eller mindre borte. Og jeg finner en indre ro. Kunstterapien får meg vekk fra både rustanker og dårlige tanker. Det er terapi uten ord.



KUNSTTERAPI: Det er lav terskel og stor skaperglede når det er gruppetime i kunstterapi på Veslelien behandlingssenter.

FOTO: KNUT-ØYVIND HAGEN / NRK

Forsker: Kan gi varig livsendring

Det har i lengre tid blitt forsket på kunstterapi som metode. Den berømte Carl Gustav Jung regnes som opphavsmannen til terapien.

Nå øker både omfanget av forskningen, og [bruken av kunstterapi for forskjellige grupper i samfunnet](#): rusmisbrukere, flyktninger, demente og mennesker med kreft eller spiseforstyrrelser.

Cecilie Meltzer, seniorforsker og dosent innen kunstbasert læring ved universitetet Oslo Met, sier kunstterapi bidrar til endring på en annen måte enn tradisjonell terapi.

– Ved selv å være skapende, og la hendene snakke i stedet for

munnen, åpner man for andre deler av psyken som ikke er så lett tilgjengelig i vår dagsbevissthet, eller når man sitter i samtaleterapi.

Meltzer sier at forskningen viser at en kunstterapeutisk tilnærming kan bidra til varig livsendring for alle gruppene som får behandling.

Hun trekker frem en [sveitsisk studie som viser at kunstterapi har effekt på lang sikt.](#)

– Man peker på at det har økt evnen til selvrefleksjon, bedre håndtering av livssituasjonen, og at det man har opplevd som problematisk har endret seg. Det å få nye bilder bidrar til varig livsendring.



FORSKER: Cecilie Meltzer er dosent ved Oslo Met. Hun sier at det forskes mye på kunstterapi i inn- og utland, og at funnene er viktige.

FOTO: PICASA / PICASA



KUNSTTERAPEUT: Hilde Gustava Ovesen er selv anerkjent maler og har hatt utstilling på blant annet Manhattan i New York. Hun synes det er verdifullt å se hvilken forskjell kunstterapi kan utgjøre for andre mennesker.

FOTO: KNUT-ØYVIND HAGEN / NRK

Langt utenfor komfortsonen

En annen på Veslelien behandlingssenter som har glede av kunstterapi er Stein Roger Johansen. Han ruset seg i 34 år, men har nå vært rusfri i seksten måneder.

Han visste absolutt ingenting om kunstterapi før han begynte, og innrømmer at han i utgangspunktet var skeptisk.

– Dette er jo egentlig langt utenfor komfortsonen min, men det er jo der livet begynner, sier Johansen.

Nå lager han en collage med bilder av sine barn og barnebarn, tolv i tallet.

– Det gir meg kjempemye glede, å se barna og barnebarna mens man holder på og lager collagen. Dette er det som betyr noe i livet. Det jeg har opplevd etter jeg kom hit er fantastisk.

– Jeg har fått livet tilbake

Turid Helen Tyra Pedersen er iallfall ikke i tvil om at kunstterapien har endret livet hennes. Den mørke og vonde tiden er erstattet med håp og lyse tanker for framtida.

17. november skal hun hjem fra institusjonen og teste det vanlige livet. Hun kommer til å fortsette å male, og har troen på at hun skal klare seg godt.

– Jeg føler at jeg har fått livet tilbake i gave. Jeg tenker klarere og jeg tar bedre beslutninger. Dagene har blitt mer strukturerte. Ja, nå ser jeg livet på en helt annen måte.



COLLAGE: i 34 år var Stein Roger Johansen rusmisbruker. Nå har han vært nykter i 16 måneder. Han valgte å lage en collage med familiemedlemmene.

FOTO: KNUT-ØYVIND HAGEN / NRK

Opphavsrett NRK © 2020

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Hildegunn Soldal