

■ **Wibecke Årst (39) brukte heroin i årevis**

# Fant veien ut av rushelvete



**REPORTASJEN**

Side 10, 11, 12 og 13



■ 10 år med metadon i Tromsø

■ Står fram

med sin historie

■ - Ikke løsningen for alle

# Wibeckes nye utsikt til livet

**Etter 20 års misbruk fikk Wibecke Årst (39) hjelp til å bli kvitt heroinsuget med metadon. Det ble en suksesshistorie.**

I dag er det 140 personer i Tromsø som går på metadon. Wibecke Årst ble en av dem i 2005. Blondinen med de lysende øynene og det brede smilet flørtet med narkotiske stoffer allerede som 16-åring. Fire år senere var hun i fast forhold med heroin.

Hun sitter i en sort skinnsofa i Brukerbasen på sørenden av Tromsøya, der Årst er daglig leder. Basen tar seg av personer med rusproblemer som kommer ut av institusjon eller fengsel, og som trenger tak over hodet i en periode. For å jobbe der må du selv ha vært rusavhengig. Det har Wibecke, men dette er ikke historien om jenta som knuste avhengighetens lenker.

39-åringen går fortsatt på metadon, og det vil hun gjøre i overskuelig fremtid. Metadon er et stoff som ble laget av tyske forskere i 1937. Under krigen ble det et viktig erstatte for morfin i Tyskland. Amerikanske forskere oppdaget at stoffet hjalp heroin- og morfinavhengige tilbake til dagliglivet. Første metadondose ble gitt i Oslo i 1998. I Tromsø ble første dose delt ut til en rusmisbruker i mai 2001. Da hadde Wibecke Årst vært heroinavhengig i mange år.

**ET UDYR:** Hun har ingen sørgelig historie som forklarer hennes avhengighet. Wibecke var sportsinteressert og spilte på laget til BKT.

- Jeg har ingenting å utsette på oppveksten min. Det var heller min rebelske side som fikk meg til å prøve narkotiske stoffer. Men at de kreftene skulle være så sterke, hadde jeg aldri trodd. Ingen begynner å ruse seg med forståelse av konsekvensene. Det gjorde i alle fall ikke jeg, sier Wibecke.

Kreftene Wibecke snakker om er beskrevet av countrylegenden og stoffmisbrukeren Johnny Cash. Han ga kraften form av et udyr. Han klarte ikke å temme det, men det var låst inne i et bur. Hver dag kunne han høre udyret ule.

- Beskrivelsen passer veldig godt på det jeg opplever også. Tanken om å ruse seg dukker opp i ny og ne. Det kan være på grunn av en stemning, kjærlighetssorg eller en krangel, men den dukker opp, sier Wibecke.

Å bryte slike tanker i bakken flere ganger hver eneste dag resten av livet, var en stor frykt.

- Enn at livet kunne bli så bra? Det var vanskelig å tro på. Heldigvis har jeg ikke lyst til å ruse meg i tide og utide nå, sier Wibecke, og smiler.

**MISLYKTES:** Før var hun en slave som ikke kunne si nei. Spesielt de gangene hun red av abstinensene.

- Når en rusmisbruker bestemmer seg for at «i dag skal jeg ruse meg» er det som et godstog som ikke lar seg stoppe. Man gjør hva som helst for at det skal skje. Konsekvenser for seg selv og sine nærmeste er en fjern tanke, forteller Wibecke.

- **Tenkte du over at du satte deg selv i livsfare?**

- Det hendte at jeg balanserte mellom liv og død flere ganger om dagen. I ettertid ser jeg at det var irrasjonelt, for jeg var jo glad i livet da og. Men den gang tenkte jeg ikke slik, sier Wibecke.

Etter fem behandlinger for å bli rusfri på en klinikk i Portugal, begynte håpet å svinne en gang i 2005.

- De satte inn et implantat slik at heroinen ikke virket mer i en periode. For hver behandling falt håpet om å klare det, for jeg mislyktes hver gang, sier Wibecke.

Så fikk hun høre om metadon-programmet.

**IKKE FOR ALLE:** Så hva er det med metadon som hjelper rusavhengige? Sannheten er at metadon er et opiat og et rusmiddel i seg selv. Metadon stagner suget etter heroin og morfin, men for dem som ikke er avhengige av slike stoffer vil metadon gi en rus. Avhengig blir du uansett.

- Jeg mener metadon er én prosent av behandlingen. De resterende 99 prosentene må man stå for selv. Metadon er ikke løsningen, det er et verktøy, sier Wibecke, før hun understreker:

- Metadon er ikke for alle. Det er ikke slik at man løser et rusproblem bare med å dele ut stoffet. Jeg kjenner flere som metadon ikke har vært løsningen for, og det er vanskeligst for meg å snakke om, sier Wibecke.

Hun har en alvorlig mine mens hun gestikulerer for å understreke tyngden i ordene.

- Det er veldig mange det ikke går bra med. Dem som ikke finner sin plass og identitet klarer det ikke.

**SKEPTISK FYHN:** Da legemiddelassistert rehabilitering (LAR) ble satt i gang i 1998 var behandlingen omstridt i samfunnet. Etter hvert er det blitt mer akseptert, kanskje også innen politiet. Det kan imidlertid vanskelig bortforklars at også metadon er et narkotisk stoff. Det har politimester Truls Fyhn bitt seg merke i.

Fyhn bitt seg merke i.



**NØDHAVN:** Wibecke Årst (39) mener Kafé X har vært med på å hjelpe henne ut av heroinmisbruket.

## METADON

Metadon ligner morfin og har i cirka 40 år vært benyttet i rehabiliteringen av heroinmisbrukere.

Metadonbehandling er en del av LAR – legemiddelassistert rehabilitering – og er i mange tilfeller livslang behandling.

Metadon er et syntetisk stoff som ble produsert første gang i Tyskland før 2. verdenskrig, til behandling av sterke smerter.

Metadon tas vanligvis gjennom munn, sjeldnere intravenøst. Ved LAR benytter man i Norge metadon utblandet i saft som drikkes fra små flasker, ofte under påsyn.

Inntak av en stor dose metadon kan medføre rus i form av oppstemhet og følelse av velvære. Når heroinmisbrukere bruker metadon, kan suget etter heroin avta.

For mange tidligere misbrukere som har erstattet heroin med metadon, kan det å slutte med metadon være vanskelig. Man kan få abstinenssymptomer når metadondosen reduseres brått, og på grunn av den lange virketiden til metadon, vil abstinensen vare lenger enn etter bruk av for eksempel morfin og heroin.

Vanlige abstinensreaksjoner er feber, svette, skjelvinger, kvalme, muskelsmerter, «gåsehud», diaré, uro og søvnproblemer. Dette kan minne om en influensalignende sykdom.

## LAR

Legemiddelassistert rehabilitering (LAR) er betegnelsen på den norske ordningen for substitusjonsbehandling ved opiatavhengighet. Pasientene blir behandlet med metadon eller buprenorfin (Suboxone eller Subutex).

Opiatavhengighet regnes å være en kronisk lidelse, og behandlingen er derfor i prinsippet ment å være livslang.

I Tromsø er det rundt 140 metadonbrukere, mens tallet for Nord-Norge er 432.

Tall fra 2009 viser at 50 prosent av dem som er med i LAR i Nord-Norge (LARIiNord) er fornøyde, mens 28 prosent har både positive og negative erfaringer.

Syv prosent er misfornøyde med behandlingen, mens 15 prosent av personene i prosjektet ikke har svart.





**SOLSMIL:** Wibecke Årst nyter godværet utenfor Kafé X. Hun er nå daglig leder for Brukerbasen – en mellomstasjon for dem med rusproblemer som har kommet ut av institusjon eller fengsel.



**IKKE OVERBEVIST:** Politimester Truls Fyhn er skeptisk til metadon som behandling for rusmisbrukere. Foto: Ronald Johansen



**ARBEID HJELPER:** Vidar Hårvik er daglig leder for Marborg og metadonbruker. Han mener arbeid er med på å gjøre folk fri fra rus.



**TRENGER FOLK:** Antallet i metadonbehandling øker i Nord-Norge. Seksjons sjef for LAR i nord, Jorunn Lorentsen, vil ha flere stillinger for å kunne gi en tettere oppfølging av pasientene. Foto: Thor Anders Angelsen

# Enn at livet kunne bli så bra?

Wibecke Årst

– Metadon er dermed gjenstand for omsetning. Dette har nok resultert i at det er bedre kontroll med bruken av stoffet. Jeg er for min del fortsatt skeptisk til metadon og har aldri sett materiale som kan fortelle noe om prosjektet har vært vellykket, sier politimester Truls Fyhn.

Vinningskriminaliteten har gradvis gått ned. Deler av dette må kunne tilskrives LARs inntog i rusbehandlingen. Det er likevel umulig å si i hvilken grad LAR har spilt inn.

– Vi i politiet registrerer at presset på helsevesenet for å bli med i LAR er blitt stadig større. Etter min oppfatning er for mange tatt med, fordi helsevesenet ikke har kapasitet til å følge opp alle på en tilfredsstillende måte, sier Truls Fyhn.

Han savner derfor dokumentasjon på om i hvilken grad bruk av metadon har vært vellykket eller ikke. Prosjektet har tross alt

pågått i et tiår.

– Dette må Sosialmedisinsk senter i Tromsø kunne si noe mer om, oppfordrer politimester Truls Fyhn.

**TRENGER FOLK:** Jorunn Lorentsen er seksjonsleder for LAR i nord, som er en seksjon i Rus og spesialpsykiatrisk klinikk ved Universitetssykehuset Nord-Norge, og har ansvaret for LAR-tilbudet i Nordland, Troms og Finnmark. Hun har få problemer med å fremvise dokumentasjon.

– Vår virksomhet evalueres årlig. Vi kan for eksempel dokumentere at 3 av 10 pasienter er i en eller annen form for jobb, sier Lorentsen.

Fra nye lokaler i Lars Eriksens vei holder hun øye med hva som rører seg i forhold til rusproblematikk i landsdelen. Fra 2010 ble det lempet på kravene til hvem som får utdelt metadon eller buprenorfin, som er

en medikamentell behandling som tilbys til opioidavhengige.

– Vi lurte på om kontoret kom til å bli nedrent av folk som ønsket denne behandlingen, men vi har bare merket en svak økning, sier Lorentsen.

Hun vil ikke karakterisere LAR som en suksess.

– Noen har det gått veldig bra med, mens andre ikke har klart å nyttiggjøre seg av behandlingen av ulike årsaker. Ofte blir livskvaliteten hevet, sier LAR-sjefen, som ønsker seg flere årsverk i rusbehandlingen.

– I utgangspunktet trodde vi ikke at tilbudet skulle bli såpass omfattende. I Nord-Norge er det nå omtrent 430 pasienter i LAR. Nå og fram i tid vil utfordringen være å få flere som kan følge opp pasientene, sier Lorentsen.

**FAMILIEN:** Wibecke Årst fikk en datter da

hun var 16 år. I dag er datteren 22.

– Jeg føler hun er gammel nok til å tåle å bli forlatt, og jeg visste det var galt, spesielt på grunn av henne, sier Wibecke.

Familien og noen nære, rusfrie venner har vært støtten hun trengte til å kaste av seg åket. Hun slipper sprøyter og sine månedlige reiser til Oslo for å kjøpe heroin. Hun har tid til å vende blikket mot seg selv, og bort fra avhengigheten – en avhengighet som har kostet mye for flere enn henne selv.

Av de nærmeste var datteren, faren og broren Ole-Martin Årst, kjent for de fleste fra en lang fotballkarriere.

– Pappa sa en gang at «rusavhengighet er en sykdom som er så alvorlig at den til og med tar livet av dem som ikke har den», har den. Det synes jeg sier noe om hvor hardt det går inn på familien, forteller Wibecke, som

fengsel.

har to halvsøsken som også er rusavhengige.

– Min pappa er den flotteste det går an å ha, likevel har han fått tre barn med rusproblemer. Det er noe som heter at man ikke får utlevert mer enn man tåler her i livet. Han har aldri gitt opp, forteller Wibecke.

**40 LOVBRUDD OM DAGEN:** Kafé X i Vestregata 66 ble et sted Wibecke og andre i lignende situasjon møttes på midten av 2000-tallet.

– Jeg tilhørte en gjeng som klarte å dra nytte av metadon, og på Kafé X samlet vi oss, forteller Wibecke, som etter kort tid fikk ansvar for et arbeidsprogram på Brukerbasen.

En fra gjengen hennes er nå daglig leder for Marborg – en brukerorganisasjon for opiatavhengige som mottar legemiddelas-

sistert rehabilitering (LAR). Organisasjonen holder til i loftsetasjen i samme bygg som Kafé X.

Han er ikke i tvil om at metadon og buprenorfin har hjulpet mange mennesker til et verdig liv.

– For dem som er målrettet og topp motivert for å slutte med heroin, fungerer metadon bra. Dem som trenger mer hjelp har det ikke fungert like bra for, sier Hårvik.

Han mener dessuten at kriminalitet ikke har noe i debatten om metadon å gjøre.

– Men det har nok hatt en effekt. Selv begikk jeg rundt 40 lovbrudd daglig. Før man ti slike som meg over på metadon, har det stor effekt, sier Hårvik.

**ARBEID GA MENING:** For at rusavhengige skal fungere i et metadonprogram, mener både Wibecke Årst, Jorunn

Lorentsen og Vidar Hårvik at det trengs mer behandling enn kun selve metadonen.

– De må aktiviseres. Noe aktivitet må være lystbetont, mens den andre biten må være en jobb som skaper følelsen av å gjøre noe fornuftig. Et fast holdpunkt i tilværelsen, sier Hårvik.

Marborg organiserte en arbeidstrening i perioden 2005-2008. Det var gjennom et slikt program Wibecke Årst til slutt endte opp som daglig leder for Brukerbasen. Selv om behovet er der, mangler pengene for at Marborg skal kunne gi aktive rusavhengige noe meningsfylt å gå til hver dag.

– Prosjektet het «Tilbake til verden», og det ga både rusmisbrukere og metadonavhengige en mulighet til inntekt og sosialt samvær, forteller Hårvik.

Etter noen år uten et slikt tilbud i byen,

forsøker Marborg nå å få til et lignende prosjekt de kommende årene.

– **LETTERE Å VÆRE FORNOYD:** Metadonbruk som har vart i flere år er ikke noe du slutter med på ei uke. Wibecke Årst håper hun en dag klarer å gjøre seg helt fri for opiater.

– Vi får se etter hvert. Det er viktig ikke å ha det alt for travelt. Jeg skulle selvfølgelig hatt mye av fortiden min ugjort, men man vokser med motstand. Livet blir satt i perspektiv. For å si det slik er det sjelden at problemer føles store og alvorlige. Livet er ikke lett, men det er lettere å være fornøyd, sier hun og smiler.

Planen for de neste årene har Wibecke klar:

– Jeg skal fortsette å gå på jobb, være en god mor, datter, søster og venn.

