

R

Et magasin fra
Norsk Revmatikerforbund

Rehabilitering

Rehabilitering kan bidra til mindre smerter, bedre funksjon og økt mestring i hverdagen.

– Det var akkurat her, for ett år siden, jeg kjente på en ro jeg aldri har kjent på i hele mitt liv.

LINE BYE (43)

Psykologen:
Akseptere sykdom?

Fire varianter av
to gode styrkeøvelser

Lev godt med fibromyalgi
– E-læringskurset er lansert



SAMTALER. Line trekker stadig fram de mange samtaler hun hadde med ergoterapeut Marte.
– Fagpersonene holdt opp et speil og gjorde meg bevisst på meg selv – og de gjorde det både med humor og varme, og veldig god fagkunnskap.

FATIGUEN ER DET VERSTE

– Fatiguen er så uforutsigbar og så altoppslukende. Den tar fra meg alt, sier Line. Under rehabiliteringsoppholdet lærte hun å akseptere og mestre den. Hun er tilbake i full jobb, det hadde hun ikke klart på egenhånd.

TEKST OG FOTO: CAMILLA STABELL

Line Bye (43) hadde verken tid eller særlig lyst på et rehabiliteringsopphold da hun våren 2025 sto utenfor den gamle ærverdige bygningen til Godthaab Helse og Rehabilitering i Bærum, like utenfor Oslo.

– Jeg ville jo egentlig ikke være her, for det betydde at jeg var syk, sier Line.

Hun var allerede en erfaren kroniker da hun fikk diagnosen leddgikt for to år siden. I tenårene fikk hun endometriose og har levd med smerter nesten hele livet.

Godthaab ligger på en liten høyde omgitt av sto-

re, frodige trær og med utsikt helt ned til Oslofjorden. Merkede turstier starter bare noen meter utenfor hovedinngangen, og gåstavene henger på rekke og rad ved utgangsdøren. Helt siden bygget sto klart i 1925 har mennesker fått hjelp med sykdom og mestring på denne institusjonen.

– Det var akkurat her på denne terrassen, i denne stolen, at jeg kjente på en ro jeg aldri har kjent på i hele mitt liv, sier Line og setter seg ned for å vise. – Og det var ikke på dag tre i rehabiliteringsoppholdet, for å si det sånn.



•• Nå vet jeg hvor sterk kroppen min er. Jeg vet hva den kan få til, jeg må bare huske det, også når det er som mørkest. ••

Godthaab Helse og Rehabilitering

- ▶ Rehabiliteringsinstitusjon med avtale med Helse Sør-Øst fram til 31. oktober 2026.
- ▶ Tilbyr tverrfaglig rehabilitering blant annet til pasienter med inflammatorisk revmatisk sykdom.
- ▶ En privat ideell stiftelse opprettet i 1916 av grunnleggeren Anna Holck.
- ▶ Bygningen i Bærum ble innviet i 1925 og har siden da vært i kontinuerlig drift som rekonvalesenthjem med unntak av en periode under andre verdenskrig.

Godthaab.no

TILBAKE. – Jeg er i 100 prosent jobb som barnehagestyrer. Det er jeg helt sikker på at jeg ikke hadde vært om jeg ikke hadde vært på rehabilitering.



HVILE. En viktig ting Line lærte på Godthaab, er at hvile ikke er en belønning – hvile er tvert imot behandling.

☞ De færreste tenker på at i et energiregnskap, må man også legge inn hvile. ☞



TRENING. Fysioterapeut og primærkontakt Even passer på at det legges en god, individuell plan for hver pasient. Treningens mål settes ut ifra pasientens form, forutsetninger og mål.

man også legge inn hvile. Og hva som er hvile, er veldig individuelt.

Line fant for eksempel at den lange jobbreisen med kollektiv transport tappet henne for energi, mens sosiale aktiviteter ofte gav henne energi.

– Jeg pleier å si til de som kommer på besøk, at hvis huset mitt ser sånn ut (les: rotete), betyr det at jeg har brukt energien min på en klok måte, sier hun.

HVILE ER IKKE BELØNNING

Line husker godt en setning Marte lærte henne: «Du må huske, Line, at hvile er ikke belønning, hvile er behandling».

– Det er noe jeg har strevd med, og som jeg stadig må minne meg selv på.

Det øyeblikket med ro hun opplevde på terrassen under rehabiliteringsoppholdet, har hun tatt med seg hjem, og søker det aktivt opp når hun trenger det.

– Da setter jeg meg ut på balkongen hjemme, lukker øynene og er tilbake til dette ene, perfekte

te øyeblikket med ro. Det kjennes som det blir balanse inni meg, sier hun.

Rehabiliteringsoppholdet til Line ble ikke en kvikkfix på to uker, men ble forlenget med flere uker. Hun beskriver oppholdet som livsendrende og retningsgivende.

– Når jeg ser det i perspektiv, skjønner jeg at jeg hadde ikke akseptert sykdommen den dagen jeg kom inn her på Godthaab – ikke i det hele tatt. Jeg hadde vel egentlig aldri stoppet opp noen gang i livet og kjent ordentlig etter.

Det er ikke smerter som er verst for Line, det er utmattelsen.

– Fatiguen er så uforutsigbar og så altopp-slukende, at den tar fra meg alt. Det blir altså så mørkt inni meg. Når den slår inn, kommer jeg meg ikke på jobb. Da ligger jeg i mørket på soverommet mitt og sover i 3-4 timer, og føler meg som et ubrukelig menneske.

Dette var en vanskelig del av rehabiliteringen og som hun brukte mye tid på, det å akseptere den fatiguen.

– Det var nok det siste som slapp. Det er for meg det tyngste og det verste å stå i, sier Line.



Even Weiglin
Fysioterapeut

SETTER MÅL SAMMEN

Even Weiglin er fysioterapeut på Godthaab, og var Lines primærkontakt. Primærkontaktens rolle er å lage en plan og å bringe inn i det tverrfaglige teamet.

– Jeg starter alltid med en samtale. På forhånd har jeg selv sagt lest henvisningen, men det er viktig å se personen du skal møte, og gjennom samtale lage en plan for oppholdet. Ofte har jeg med tre ulike standardiserte planer, så trikser og mikser vi de til slik at de passer for den enkelte.

Målsetning for oppholdet er også en viktig del av samtalen. Her kan det variere veldig, noen kommer inn med klare målsetninger, noen ganger kanskje for høye slik at de må justeres ned, mens andre må ha hjelp til å sette seg mål.

– Line kom inn med to veldig konkrete fysiske mål. Det var å stå i planke i to minutter og kunne løpe sammenhengende i ti minutter, forteller Even.

Den fysiske treningen består mye av gruppetimer ledet av fysioterapeutene. Pasientene blir raskt et godt lag, og heier på hverandre.

– Behandlingen er ikke statisk. Det er mange både planlagte og spontane samtaler og sjekkpunkter underveis, og vi prøver, feiler og justerer behandlingen hele tiden.

HOLDT OPP ET SPEIL FOR MEG

Line forteller hvordan fagpersonene hjalp henne med å forstå seg selv.

– Det å ha andre voksne som sier til deg: «Du er faktisk syk, ikke sant? Du har vært det lenge. Dette skal du leve



LATTER. Under ukene på Godthaab fikk Line gode venner i alle aldre, og det var mye humor og latter innimellom alvoret.

☞ Behandlingen er ikke statisk. Vi prøver, feiler og justerer behandlingen hele tiden. ☞

VILLE FIKSE SYKDOMMEN

Line kom inn på Godthaab med mye utålmodighet og en klar plan. Intellektuelt skjønte hun at hun ikke kunne bli frisk fra en kronisk sykdom, men med en jobb som barnehagestyrer og aleneansvar for to tenåringer, var det å sitte stille noe hun ikke var vant til.

– Allerede den første ettermiddagen kjente jeg på utålmodigheten min. Jeg satt på rommet og tenkte at nå har det allerede gått en hel dag, og ingenting har skjedd. Jeg hadde to uker på meg til å få dette til å fungere. Dette var enda en ting jeg skulle sette i system og fikse.

Marte Baklund Størseth er ergoterapeut på Godthaab og kommer ofte tidlig inn i behandlingsløpet.

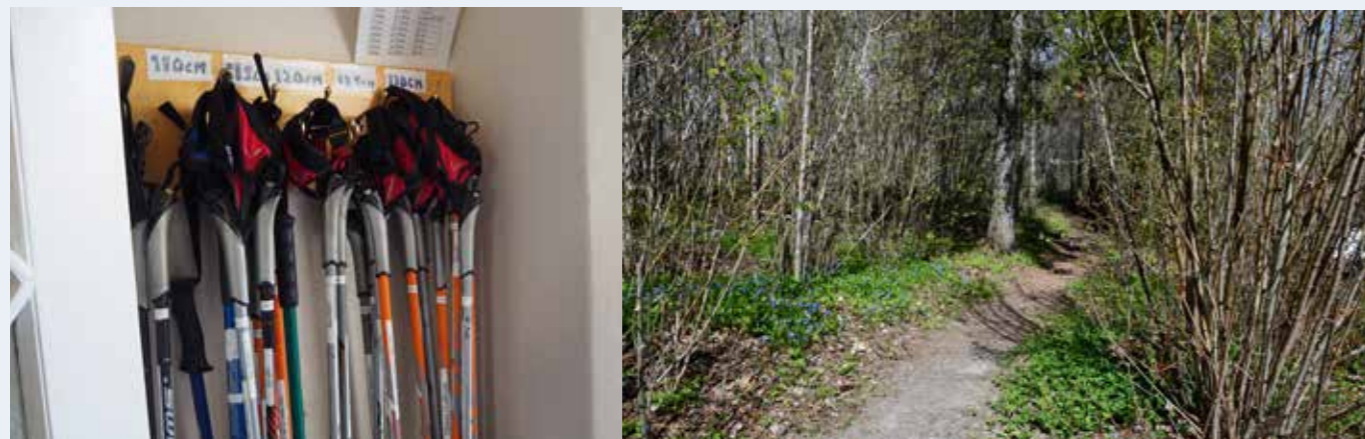
– Jeg hadde mange samtaler med Line. En del av rehabiliteringen her på Godthaab handler om å bli bevisst hva som gir meningsinnhold i hverdagen, sier hun.

Marte hjelper pasientene med å lage strategier og planer som får hverdagen til å gå opp, med den energien man har til rådighet. Energiøkonomisering, kan man kalle det.

– De færreste tenker på at i et slik energiregnskap, må



Marte Baklund Størseth
Ergoterapeut



AKTIVITET. Turstiene på Godthaab starter bare noen få meter utenfor hovedinngangen. Og i gangen henger gästavene på rekke og rad.

med», var godt for meg. Det var som om de holdt opp et speil og gjorde meg bevisst på meg selv – og de gjorde det både med humor og varme, og veldig god fagkunnskap.

Ett år etter rehabiliteringsoppholdet lever Line fortsatt med den gode effekten.

– Nå vet jeg hvor sterk kroppen min er. Jeg vet hva den kan få til, jeg må bare huske det, også når det er som mørkets. Jeg har opplevd det øyeblikket med fullstendig ro, og jeg klarer å finne tilbake til det. Den mestringen hadde jeg ikke klart hvis ikke det var for de samtalenene jeg hadde med fagpersonene her på Godthaab.

Line roser det norske helsevesenet av hele sitt hjerte, og mener det må fortsette sånn.

– Jeg er i 100 prosent jobb som barnehagestyrer, selv med to kroniske sykdommer. Det er jeg helt sikker på at jeg ikke hadde vært om jeg ikke hadde vært på det rehabiliteringsoppholdet.

Og hva med målene hun satt seg helt i starten? Jo, vi tok tida, hun kan stå to minutter i planke – og sikkert mye lenger, og 8. mai løper hun Holmenkollstafetten.



Line Bye
Tidligere pasient på Godthaab



MÅL. Line hadde to konkrete treningsmål for rehabiliteringsoppholdet. Ett av dem var å klare å stå i planke i to minutter. Det klarte hun med glans – også ett år senere.



NY LEDER. Lillanna Lindemann Engzelius har vært administrerende direktør på Godthaab i ni år. Fra mai i år skal hun trappe ned, og overlater stafettspinnen til Jostein Blikås som har vært i styret til Godthaab siden 2014 og styreleder siden 2022.

Godthaabs framtid er usikker

Samtidig som nye pasienter kommer til Godthaab for rehabilitering, kjempes det en kamp hos ledelsen i den private ideelle stiftelsen.

Godthaab Helse og Rehabilitering var en av de tolv rehabiliteringsinstitusjonene i Helse Sør-Øst som ikke fikk ny avtale om tverrfaglig spesialisert rehabilitering. 31. oktober kan det være kroken på døren for stiftelsen som har eksistert siden 1916. Alle ansatte har fått oppsigelse.

I oktober 2025 fikk Godthaab den nedslående nyheten om at de ikke fikk ny avtale. I februar 2026 vedtok Stortinget at anbudsrunderen skulle annulleres, og at det skulle lages en ny anbudsrunder. Godthaab ble reddet i denne omgangen, trodde de. Kort tid etter gikk helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre ut og sa at regjeringen ikke vil følge opp Stortingets vedtak og at resultatene fra anbudsrunderne fortsatt gjelder.

Fram til sommeren kjemper ledelsen i Godthaab med nebb og klør for at stiftelsen skal overleve.

Hva er rehabilitering?

► Målet med rehabiliteringen er at den enkelte skal gis mulighet til å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse i utdanning og arbeidsliv, sosialt og i samfunnet. (Forskrift om habilitering, rehabilitering og koordinator, Lovdata.no)

► Rehabilitering skal ta utgangspunkt i den enkelte pasients og brukers livssituasjon og mål. Det er målrettede samarbeidsprosesser på ulike arenaer mellom pasient, bruker, pårørende og tjenesteytere.

► Kommunen du bor i har ansvar for oppfølgingen du trenger. Har du behov for mer spesialisert tilbud enn kommunen kan gi, kan du få rehabilitering i regi av spesialisthelsetjenesten.

(Helsedirektoratet)

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten tilbys når behovene er sammensatte eller omfattende. Her jobber tverrfaglige team (lege, fysioterapeut, ergoterapeut, m.fl.) sammen med deg om et strukturert rehabiliteringsløp. Brukeren skal delta aktivt i å utforme mål for rehabiliteringen, og være med å avgjøre hvilke tiltak som velges.

(helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/habilitering-og-rehabilitering)

Henvvisning skjer via fastlege eller spesialist. Pasienter kan selv velge behandlingssted i spesialisthelsetjenesten, inkludert private rehabiliteringssentre som har avtale med en helseregion.

På [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) finner du informasjon om alle tilgjengelige behandlingssteder: tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted

Rehabilitering i kommunen

Kommunal rehabilitering skal være lett tilgjengelig der folk bor og skal gi støtte til å opprettholde funksjon, forebygge forverring og tilpasse hverdagen slik at du kan leve et mest mulig aktivt og selvstendig liv.

Tilbudene varierer fra kommune til kommune, men kan omfatte fysioterapi, ergoterapi, frisklivssentraler, lærings- og mestringstilbud, hverdagsrehabilitering og oppfølging i hjemmet.

Rehabilitering du gjør selv

Egenbehandling kan også være en form for rehabilitering. Du kan sette deg et mål der du skal jobbe aktivt for å for eksempel gjenvinne eller opprettholde funksjonsevne. Målene kan gjerne settes sammen med en fysioterapeut.

Norsk Revmatikerforbund (NRF) og andre pasientorganisasjoner er et viktig supplement til det offentlige helsetilbudet i Norge. NRF tilbyr blant annet kurs og trening for mestring av langvarige helseutfordringer, arrangerer sosiale fellesskap og tilbyr likepersonstjeneste.



Illustrasjon: ChatGPT

Rehabiliterings-telefonen

tlf. 800 300 61

Gratis tjeneste som gir veiledning om habilitering- og rehabiliteringstilbud i Norge.

Mandag til fredag kl. 9-15.

FORSKNINGSPROSJEKTET REHABNYTTE

Rehabilitering gav bedre livskvalitet

► En ny studie viser at rehabilitering kan gi lavere kostnader for samfunnet. Personer med langvarige helseproblemer fikk bedre livskvalitet, og sykefraværet gikk ned.

Forskere ved Diakonhjemmet sykehus og Oslo universitetssykehus har fulgt 3192 pasienter fra ett år før rehabilitering til to år etter. Pasientene fikk rehabilitering ved 17 ulike institusjoner i Norge.

– Studien viser en positiv utvikling hos deltakerne. De fikk bedre livskvalitet. Kostnadene ved sykefravær falt dessuten etter rehabilitering, forteller tidligere fastlege og forsker Inger Johansen.

Det var pasienter med sykdom i ledd og muskler som hadde størst bedring i helse, ifølge studien.

– Pasientene opplevde bedre livskvalitet. Kostnadene ved tapt arbeid gikk også ned i de fleste diagnosegruppene etter rehabilitering. Det skyldtes i hovedsak lavere sykefravær, sier Johansen.

Dette er en av flere studier i forskningsprosjektet RehabNytte, som ledes av seniorforsker Rikke Helene Moe ved Diakonhjemmet sykehus.

Kilde: [Diakonhjemmetsykehus.no](https://diakonhjemmetsykehus.no)