

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



Hør oss!
Se oss!

HOVEDTEMA:
Barn som pårørende

”-Trodde det var min skyld”

Barn har rett til informasjon

Bryter vonde sirkler

MODUMBAD 
- en kilde til liv



Klumpen i magen

Det er vondt å ta inn over seg at barn og ungdom er redde, bekymret og tar for mye ansvar. Vondt også for foreldre, som igjen skammer seg over hva de påfører barna sine. Det blir en skamforsterkende sirkel. Klumpen i magen vokser både hos voksne og barn. Hva gjør vi med det? Barn som pårørende er et ganske nytt begrep. Det dreier seg om barn og unge som er berørt av at voksne i familien har rusproblemer, psykiske problemer eller alvorlig fysisk sykdom. I 2010 kom heldigvis en lovendring som omhandler helsepersonells ansvar for ivaretagelsen av barn som pårørende. Barna skal sees, høres og hjelpes. Barn og foreldre skal få hjelp til å mestre situasjonen de er i.

Dette har vært et forsømt område i voksenpsykiatrien. Hvordan vet jeg det? Jo, fordi mange som i dag er pasienter forteller at deres foreldre strevde. Det var tabu og skambelagt å snakke om det. De skjønte ikke hva som skjedde, og fikk aldri besøke stedet mamma eller pappa var. Det setter spor.

Jeg er terapeut i behandlingsgruppen "Foreldre med spiseforstyrrelser". I tre år har vi invitert til pårørendeopphold hvor barn og ungdom inkluderes. De er sammen med mamma, pappa, søsken og noen ganger besteforeldre. Der får de informasjon om sykdommen og får delta i øvelser med vekt på å øke forståelse og bedre kommunikasjon. En av øvelsene er "Ønskebrønnen" - som rett og slett er en grønn bølge. Alle skriver en lapp om hva de ønsker for familien sin. Det er et sterkt øyeblikk av fellesskap og nærhet når lappene leses opp. Ønskene er: Ro, mindre stress, mindre krangler og kaos. Samhold, åpenhet, støtte og å gjøre mer sammen - som å leke, spise og gå på tur. At mamma skal bli bedre/frisk. For å oppnå ønskene trenger en et språk, og gjøre konkret endring. Målet er at det skal medføre handling.

Det er en utfordring å snakke om det vanskelige slik at både barn og foreldre forstår. Vi trenger et ukomplisert språk for det kompliserte. Det trenger vi å øve oss på. Vi som jobber med den voksne kan gi barn og unge en mulighet til å forstå. Det er ikke deres skyld eller ansvar at mamma eller pappa strever. Det går an å få hjelp på mange ulike måter.

Når barn og unge blir sett, hørt og får hjelp, vil klumpen i magen reduseres. De kan leve livet sitt; gå på skolen, fotballtrening, møte venner og glede seg over ting uten å være tyngt av ansvar. Det er forebygging i praksis.

Hanne Løvli

Hanne Løvli

klinisk sosionom, koordinator for barneansvarlig personell på Modum Bad



"Det er så fint når
mamma, pappa, broren min
og jeg spiller fotball sammen"

Årgang 22

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
KariAnne Vrabell
Kristin Tafjord Lærum
Arild Jervell

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

Henveltelser til bladet:
Modum Bad
"Badeliv" v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

MODUM BAD
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

KILDEHUSET
- kurs og kompetansesenter
Tlf: 32 74 94 00
kurs@modum-bad.no
forebygging@modum-bad.no

Illustrasjoner: Ellen Mora

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
www.sjelesorg.no

HOVEDTEMA: Barn som pårørende

Modum Bad utgir bare to nummer av Badeliv i 2013. Nummer to kommer i desember.



6.



4.



13.



17.



26.



30.

4. Grete Lillian Moen (46) vokste opp med en mor som var psykisk syk. Hun har skrevet en bok om sine opplevelser.
6. På Modum Bad har alle avdelinger barneansvarlig helsepersonell som jobber for å gi pasientenes barn informasjon om mor eller fars sykdom.
8. - Barn, partnere, foreldre eller besteforeldre inviteres til familiedager ved Avdeling for Spiseforstyrrelser.
13. - Jeg skriver for den gutten jeg en gang var, sier barnebokforfatter Jon Håkon Aulie (53).
14. Ved Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo gis det veiledning til traumatiserte foreldre. Målet er å bidra til å hindre at det vonde går i arv.
17. At barna skal bli hørt er en hjertesak for barne-, likestillings- og inkluderingsminister Inga Marte Thorkildsen.
20. - Tenk alltid på barnas beste. Det er den klare meldingen fra barneombud Anne Lindboe.
22. Oppveksten og livet til Geir "Minken" Danielsen (51) var preget av mobbing, fyll og slagsmål. Nå vil han gjøre alt for at barnebarna skal få en annen oppvekst enn ham selv.
26. Berit Okkenhaug slutter som prest ved Institutt for Sjelesorg. Nå blir det mer tid til barnebarn, svømming og bærplukking.
30. Pål Ulvenes disputerte i april. Til høsten mottar han en prestisjetung pris på Hawaii for en av sine forskningsartikler.

- Trodde det

- Mamma hadde vært syk siden jeg ble født. Jeg fikk høre at hun gikk inn i en fødselsdepresjon etter å ha fått meg. Selv om jeg har flere bilder av henne som frisk, lå redselen for en sykdom jeg ikke visste hva var i bakgrunnen. Jeg vokste opp med konstant dårlig samvittighet fordi jeg følte det var min skyld at hun var syk, sier Grete Lillian Moen.

Bokutgivelse

Allerede som tenåring bestemte Moen seg for å skrive bok. Hun ville gjøre helsepersonell oppmerksom på hvordan barn som pårørende har det. I boken *"Barns møte med psykisk lidelse"* (Cappelen Damm, 2009) deler hun av sine dyrekjøpte erfaringer. Erfaringene gir henne også et verdifullt bakteppe i arbeidet som klinisk barnevernspedagog.

I dag bor 46-åringen i Bærum, hvor hun jobber som selvstendig konsulent innen barnevernstjenesten. Hun holder også en rekke foredrag.

Hjerteskjærende

- Jeg lengtet alltid etter å ha en mamma som jeg kunne slenge armene rundt halsen på og kjenne den umiddelbare, betingelsesløse nærheten. Men den ble aldri etablert, forteller Moen.

De to første årene Grete Lillian Moen levde, bodde moren på institusjon i til sammen ett år. Dette gjorde at hun aldri fikk knyttet de store følelsesmessige bånd til moren.

Da hun i tenårene besøkte moren under innleggelse, ble hun utsatt for skremmende og hjerteskjærende opplevelser. Moren var utagerende og ropte og skrek i fortvilelse.

- Det var en forferdelig situasjon. Ingen fra helsepersonellet snakket med meg om dette etterpå. Jeg opplevde en total mangel på forståelse. I dag ser jeg at de burde ha stoppet moren min og snakket med meg.

Ambivalens

Ingen snakket ordentlig med de fire søsknene om morens sykdom. De fikk kun høre at hun ikke var så sterk og hadde dårlige nerver.

- Jeg levde i konstant frykt for at mamma skulle bli syk og følte at jeg måtte være snill hele tiden. Egne behov ble satt til side.

Grete Lillian bar på mye sinne mot moren. Følelsene var ambivalente.

- Jeg ville ha henne frisk hjem, samtidig ønsket jeg henne bort. Disse ambivalente følelsene vet jeg mange barn bærer på – og det er naturlig. Det er viktig at barn får hjelp til å sortere følelsene sine.

Skam og tabu

Skam og tabuer har alltid vært knyttet til psykisk sykdom. Grete Lillian tiet derfor om situasjonen hjemme og forsøkte å holde det skjult.

- Ingen ville vel ha en mamma som var gal. Det var skamfullt.

Heldigvis representerte faren noe trygt og stabilt for de fire barna. Han tegnet også et bilde av moren fra den gang hun var frisk.

- Jeg tror det reddet oss. Vi har alle klart oss godt, men jeg brenner for å hjelpe barn som er i den situasjonen jeg var.

- Snakk med barna

- Hvordan er situasjonen for barn av psykisk syke i dag, etter din mening?

- Selv om voksenpsykiatrien i dag har en lovpålagt informasjonsplikt overfor barna, er det mange steder ikke godt nok. Helsepersonell må våge å snakke med barna. Barn sier ofte ingenting. Jeg sa at det gikk bra med meg, men det gjorde ikke det. Inni meg var jeg trist, lei meg, bar på skyldfølelse og sinne, men jeg var ikke i stand til å si noe når mamma var i rommet. Dersom jeg hadde vært alene med helsepersonell som ville lytte, ville det fosset ut.

Sett av tid

- Hva er ditt råd til helsepersonell og andre som har kontakt med barn av psykisk syke?

- Tilstedeværelse! Sett av litt tid og spør konkret. Si at du ønsker å høre hvordan akkurat de har det. Dersom barna i første omgang ikke snakker, kan du fortelle om andre barns erfaring og hvordan andre barn har det. Det kan gi dem en forståelse av at de ikke er alene om å ha det slik. Gi informasjon og fortell konkret om sykdommen og hva den kan føre til. Det er ofte ikke så mye som skal til.

- Bring inn håp

Moen tror forebyggingsaspektet er stort når det gjelder åpenhet overfor barna. Hun er opptatt av å bringe inn håp i deres tilværelse.

- Mange barn bærer på en redsel for å bli syke selv. Men man trenger ikke å bli syk selv om mamma eller pappa er det. God informasjon samt det å bli sett og hørt, kan demme opp for og forebygge vanskeligheter.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

var min skyld

Grete Lillian Moen (46) fra Bodø vokste opp med en mor som var psykisk syk. Ingen fra hjelpeapparatet snakket med Grete eller søsknene om hvordan de hadde det. I dag brenner hun for å gi barna en stemme og har skrevet en bok om sine opplevelser.



Grete Lillian Moen mener helsepersonell må ta ansvar og snakke med barna om foreldrenes sykdom.





- Vi oppfordrer pasientene til å bruke litteraturen vi har i biblioteket vårt, sier Drude Østerud og Reidun Jordheim, psykiatriske sykepleiere ved Avdeling for angstlidelser.



Hanne Løvli (foran til venstre) og Anne Emilie Solli sammen med resten av barnegruppen ved Modum Bad. Andre rekke: Jorid Indset Gravdal, Reidun Jordheim, Drude Østerud, Yngvild Bjartveit Haukeland, Ella Mannes Johansen. Bakerst i vegg: Gry Næss Müller og Ida Fønnebo Rypdal.

Barn har rett til informasjon



- Et hefte hvor barna kan tegne og bli kjent med institusjonen, har vist seg å være et godt verktøy for å få i gang praten med barn som er på besøk som pårørende, sier psykiatrisk sykepleier Ida Fønnebo Rypdal og psykolog Ella Mannes Johansen.

Psykiatrisk sykepleier Jorid Indset Gravdal viser fram noen av lekene som finnes i barnerommet, hvor pasienter kan ta med sine barn når de er på besøk.



Terapeut Hanne Løvli med "ønskebrønnen" hvor familiene som er på pårørendeopphold legger sine ønsker for familielivet.
- Mange av ønskene er sammenfallende; ro, samhold, støtte, gjøre mer sammen samt mindre stress, krangler og kaos.

FAKTA

Konkrete barnetiltak ved Modum Bad:

- Tilrettelegge for at barn kommer på besøk og gi tilbud om samtale
- Besøksrom for barn og unge
- Utarbeide og skaffe materiell om hva psykiske lidelser er. Det dreier seg om alderstilpasset informasjon til barn/unge og foreldre.
- Utarbeide prosedyrer for arbeidet med barn som pårørende på Modum Bad
- Planlegge og holde seminar med barnefokus . I 2012 ble det gjennomført arbeidsseminar på alle avdelinger med tema: Hvordan snakke med pasienten om barna? I mai 2013 ble det arrangert et internseminar om barnevern
- Bistå med informasjonsspredning om tema både til fagpersoner, barn /unge og foreldre.



- Barnet har rett til informasjon og som helsepersonell har vi plikt til å være med å tilrettelegge for dette, sier Hanne Løvli, koordinator for de barneansvarlige ved Modum Bad.

Finne passende ord

Alle avdelinger ved Modum Bad har i dag barneansvarlig personell. Sammen jobber de for at barn som pårørende skal få den informasjon de har behov for. Senter for familie og samliv er i en særstilling når det gjelder barneperspektivet. De har god kunnskap og erfaring som det dras vekslers på.

Men hvordan skal en gi barna informasjonen som de har krav på? Hvilke ord skal en bruke? Og hva skal en legge vekt på og ta hensyn til? Dette er viktige spørsmål som de barneansvarlige jobber med.

Løvli understreker at foreldre selvfølgelig kan snakke med barna sine selv.

- Men mange synes det er utfordrende. De er redde for at barna vil få det vanskeligere. De strever også med

å finne passende ord og beskrivelser for psykiske problemer. Det er forståelig at foreldre synes dette er vanskelig. De ønsker å skåne barna sine, sier Løvli.

Brudd på kommunikasjon

Når foreldre rammes av sykdom og problemer skjer det ofte et brudd i kommunikasjonen i familien. Det er derfor sentralt å arbeide med hvordan en snakker om problemene og hvordan de kan påvirke barna.

- Det betyr at voksne må sette seg inn i barneperspektivet, både terapeut og pasient. Det vil si at en som voksen prøver å sette seg inn i de tanker og oppfatninger barnet har av sitt eget liv, forklarer Løvli.

Faglig tilnærming

På Modum Bad har det i lengre tid vært jobbet med utvikling av rutiner for å ivareta pasientens barn. Dette i tråd med lovendringen som kom i 2010 om helsepersonells plikt til å ivareta mindreårige barn som pårørende.

De barneansvarlige har det siste året jobbet med å tilrettelegge for kompetanseheving.

- På innspill fra klinisk personell har det blitt jobbet grundigere med tematikken: Hvordan helsepersonell kan samtale med pasienten om barna. Hvordan tilrettelegge for samtale/ informasjon for barna om foreldres problemer/sykdom. Det er også arrangert seminar om barnevern for å bli bedre kjent med lovverket og de hjelpetiltak som kan gjøres for barn og ungdom, opplyser Løvli.

Det hentes inspirasjon fra et konkret verktøy som heter "Barnespor for helsepersonell", Helsedirektoratet/ Rusbehandling Midt-Norge. "Barnespor" inneholder blant annet en "Guide til foreldresamtaler".

Nettsiden

På Modum Bads hjemmesider, under "Pasientinfo" er det lagt ut informasjon om barn som pårørende.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie / Hanne Løvli
Foto: Unni Tobiassen Lie

Barna inkluderer



Avdelingsleder Jorun Rosmer er opptatt av åpenhet overfor barna når det gjelder foreldrenes sykdom.

Barn er sårbare når mor eller far blir alvorlig syke. På Modum Bad inviterer

Ved Avdeling for spiseforstyrrelser har man blant annet innført familiedager. Dette som en del av programmet i gruppen "Foreldre med spiseforstyrrelser". De nærmeste pårørende som barn, partner eller besteforeldre, inviteres til et organisert opphold ved Modum Bad på tre dager.

- Programmet består av informasjon og undervisning, opplyser avdelingsleder Jorun Rosmer.

Avdelingen kan også legge til rette for individuelle opphold/samtaler.

Samarbeid med pårørende

Et godt samarbeid med pårørende er viktig når en har psykiske vansker. Det kan bidra til en større åpenhet som igjen kan bedre behandlingen. Barna har et særskilt fokus. De skal ha informasjon og oppfølging.

- Det er foreldrene som har hovedansvaret for informasjonen, sier Rosmer.

Mange synes det er vanskelig å finne ord eller er usikre på hvordan formidle til barn. Andre kan være redde for å

gi for mye informasjon og gjøre det verre.

- Vi ønsker å samarbeide med foreldre slik at barna får tilpasset informasjon. Åpenhet er viktig for å redusere tabu. For pårørende er det også viktig å få møte hverandre.

Familiesamtale

I avdelingen legges det opp til en familiesamtale med fokus på hva pasienten ønsker å snakke med barna om.



Når mor har spiseforstyrrelse

21. november - Modum Bad

Et seminar for deg som møter problematikken.

Velkommen til faglige dykk med overføringsverdi for deg i ditt arbeid. Følg med på våre hjemmesider for mer informasjon og påmelding

res



"Vi spiser middag
sammen igjen"



es derfor barn til pårørendeopphold

- Barna vet som regel det meste om hva som foregår i hjemmet, men det kan være vanskelig å ta opp familiehemmeligheter.

Terapeutene legger opp til en lekende dialog hvor barn og voksne gjøres tryggere på det å snakke sammen, sier Rosmer.

Et tema som ofte går igjen er å få til felles måltider

- For familien er det ofte et stort og betydelig ønske - en situasjon som den voksne med spiseforstyrrelse kanskje har forsøkt å unngå.

Behandlerne følger opp familien i etterkant ved ringeavtaler til hjemmet. De kontakter også lokale hjelpeinstanser dersom det avdekkes behov for det.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Trenger informasjon

-Barn og unge er vanligvis positive til foreldrenes innleggelse i voksenpsykiatrien, bare de får nok informasjon.



Det sier psykiatrisk sykepleier og helsesøster Nina Osen (bilde) ved Tiller DPS som har skrevet en masteroppgave hvor hun har intervjuet barn i alderen 12 til 19 år. Til bladet Psykisk helse (2/2013) sier hun at barn og unge ønsker konkret og forståelig informasjon om hva som skjer med foreldrene.

Vil ikke såre

Flertallet sier de også ønsker mulighet til å snakke med helsepersonell uten at foreldrene er til stede, i tillegg til de felles familiesamtalene som gjennomføres.

- De kan være redde for å såre eller belaste foreldrene, eller de vet ikke hvordan de skal uttrykke seg, sier Osen til Psykisk helse.

For Nina Osen og de andre barneansvarlige ved Tiller DPS er det viktig å bryte tabuer og formidle konkret informasjon.

- Barn spør ikke eller ber om støtte på eget initiativ. De har lett for å lage seg feilaktige forestillinger når de ikke får informasjon.

Lettelse

Ved Tiller DPS har de derfor jobbet mye for å skape et enkelt språk i forhold til psykisk lidelse. For de små barna kan det være en fordel å tegne.

- Vanligvis er det en lettelse for barna å få vite at mor eller far har voksne hjelpere, ellers tar de ofte på seg for mye ansvar, sier Nina Osen.

Barna gir ellers uttrykk for at støtte fra andre er viktig i hverdagen når foreldre blir syke, for eksempel fra øvrig familie, venner, lærere eller andre voksne. Det samme gjelder mulighet til å kunne drive med aktiviteter i form av idrett eller hobbyer.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

www.modum-bad.no

MODUMBAD

KILDEHUSET kurs- og kompetansesenter



Anne Margrethe Skagen (fra v.) og Mariane Borge Skakstad ønsker å se barna, bekrefte dem og benevne det usagte i familier som kommer inn til behandling.

Gir familien et språk

- Mange barn tar mye ansvar for at foreldrene har en psykisk lidelse. Vi ønsker å hjelpe familien til å finne gode måter å snakke om dette på, sier Mariane Borge Skakstad og Anne Margrethe Skagen.

De to er henholdsvis familieterapeut og miljøterapeut ved Modum Bads Senter for familie og samliv – et senter som er unikt i verdenssammenheng. Her innlegges hele familier i inntil 12 uker for å få helsehjelp som fokuserer på hele familien som system.

- Selv om det i utgangspunktet er de voksne som er inne til behandling og parterapi, ser vi alltid hele familien som en enhet, sier Skakstad og Skagen.

-Et øye på barna

De to har lang erfaring fra å jobbe med familier og mener det er svært avgjørende å ha et spesielt

øye på barna. Barna lever så tett på sykdom og konflikt i familien at de kan ta skade av det.

- Det handler om å se barna, bekrefte dem og benevne det usagte, sier Skakstad.

Ved å leve i et utfordrende familieklimate utvikler barna ofte mestringsstrategier for å takle hverdagen. Noen barn er veldig flinke til å sette sine tanker, følelser og egne behov for oppmerksomhet til side. Andre får en atferd som utløser reaksjon relatert til atferden.

- Det er viktig å få øye på disse barna og gi dem en opplevelse av virkelig å bli sett. Når vi får inn en familie til behandling, ser vi på hva



I Nova behandlingsbarnehage blir de minste barna tatt hånd om på dagtid. Marit Holte Bråthen (til v.) og Gudveig Aadland Gunnerød leder arbeidet i barnehagen. - Vi ønsker at barna skal bli sett. Under oppholdet gir vi foreldrene erfaringer og ideer til måter å skape gode situasjoner for sin familie når de kommer hjem, sier Gunnerød.



Det legges mye vekt på undervisning av foreldrene. Her er det Lars Ole Gjermundbo (til venstre) og Wenche Mora som underviser for pasientene.

som er barnas mestringsstrategi, sier Skagen.

Foreldrene er premissleverandører for familieatmosfæren. Barna kan være symptombærere for noe foreldrene sliter med. Når barn lager støy, kan det være for å avlede for konflikter mellom de voksne.

Styrke foreldrene

Familiene som kommer til behandling er veldig forskjellige og har ulike behov.

- Derfor må vi alltid kartlegge hva hver familie strever med, og hva de trenger hjelp til, sier Mariane Borge Skakstad.

- Målet er å bevisstgjøre foreldrene til å se hva som er deres utfordringer i forhold til barnas situasjon. Sammen kommer vi fram til hva de trenger hjelp til, og ut fra det lager vi en samarbeidsavtale. Ofte er det mange utfordringer og det er viktig at man ikke starter med alt samtidig. Da kan det fort bli overveldende. Det er viktig at endringer gir en mestringsfølelse underveis.

- Hvordan får dere foreldrene til å se utfordringene?

- Ved å være gode rollemodeller, uten å bruke pekefingeren. Det beste er når foreldrene gjennom undervisning får mer kunnskap og selv ser barnas perspektiv. Da forstår

de også i større grad hva som ligger bak barnas oppførsel og hvordan de kan endre sin måte å møte dem på. Vi ønsker at foreldreautoriteten skal styrkes og at de skal se hvordan de selv kan være gode ledere og rollemodeller for sine barn.

- Men finnes de perfekte foreldre?

- Nei, det er viktig å formidle at ingen er perfekte. Alle gjør feil. Men vi kan alle ha et ideal å strekke oss mot.

Skyld og ansvar

- Har ikke disse foreldrene ofte nok med sine egne problemer?

- Ofte har de det, og mange bærer på skam og dårlig samvittighet. Alle ønsker jo det beste for sine barn.

- Barn bærer også ofte på mye skyldfølelse og ansvar. Hvordan hjelpes de?

- Informasjon er et viktig stikkord i terapien. Barna må på et forståelig nivå få vite hva mamma og pappa strever med. De skal vite hvorfor de er på Modum Bad. På den måten løftes ofte en bør av barnas skuldre. De slapper av når de kan overlate problemene til andre voksne. I vår skole og barnehage blir barna også sett av dyktig personale.

- Er tre måneder nok til å endre en familie?

- Det er nok for optimistisk å tro at man er frisk etter

behandlingsperioden, men vi motiverer til endring. Det er en prosess som startes opp og vi vil gi håp om at en endring kan skje. Vi oppmuntrer til å etablere gode rutiner og struktur. Da kan man gjøre hverdagen lettere. Vi oppfordrer også familien til å trekke inn andre og å se på et eventuelt samspill med familie, slektninger og venner. Noen ganger må også hjelpeapparatet inn i bildet, til beste for barna.

- Opplevs arbeidet meningsfylt?

-Ja, veldig. Vi ser at mange familier får hjelp. Om vi kan bidra til å forebygge at også barna utvikler psykiske lidelser, så er det veldig meningsfylt.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Senter for familie og samliv:

- Tilbyr familie- og parbehandling. Innleggelsestid 6-12 uker
- 34 pasientplasser
- 30 ansatte (inkl.skolens personell)
- Familiene bor i egne villaer i en "landsby" på Modum Bad
- Egen barnehage og skole
- Ledes av: Psykologspesialist Bente Barstad



Fra usynlige barn til barn med lovfestede rettigheter

Generalsekretær Randi Talseth, Voksne for Barn

Voksne for Barn ønsker å gjøre en viktig forskjell for å forebygge psykisk sykdom. Vi vet at det starter med barndommen. I dag har rundt 135 000 barn i Norge problemer i sin hverdag på grunn av foreldres rusavhengighet og/eller psykiske sykdom.

Psykiske problemer må fanges opp så tidlig som mulig. Etter lovendringen i 2010 har helsepersonell og spesialisthelsetjenesten pålegg om å informere barna og vurdere deres behov for hjelp og støtte. Det er fremdeles et åpent spørsmål om barna får det de har krav på. Forskning viser at rundt en tredjedel debutterer med depresjon før fylte 18 år. Det er nå heldigvis igangsatt en undersøkelse for å finne ut og dokumentere hvordan disse barna har det. Vi venter spent på resultatene.

Samtidig må vi hente fram at to tredjedeler ikke blir psykisk syke. Barn som lever sammen med psykisk syke voksne har bedt oss fremheve at det også kan gå bra. Vi har noe kunnskap om hvordan det kan bli bra nok. For eksempel er det viktig for barna å få anerkjennelse for at de har tatt mye ansvar i familien. Om barnet likevel klarer å mestre skole og fritid, så er dette positivt. Det lærer dem å ta ansvar for andre, bare det ikke blir for tungt.

Det er også avgjørende å bli sett. Det kan være den ene voksne i familien, på skolen eller i nabolaget som forsto situasjonen og fikk formidlet dette til barnet. Stor betydning har også informasjon om at den voksnes problemer faktisk er en sykdom. Altfor mange barn tenker at de har skylda for at foreldrene reagerer slik de gjør. Det er en forutsetning for et helsefremmende arbeid at barna vet hva det handler om og at det kan forklares.

Nylig la Regjeringen frem en ny folkehelsemelding hvor barn av psykisk syke får sin rettmessige oppmerksomhet. Voksne for Barn vil gjerne ha på plass et partnerskap for å

følge opp barna. Her trengs både helseforetak, kommuner og frivillige organisasjoner i felles innsats. Alle avdelinger i spesialisthelsetjenesten skal i dag ha barneansvarlig fagpersonell. Forvirringen er likevel stor i forhold til hvordan man best kan løse oppgavene. Samarbeidet med kommunene, som bør ha de fleste tiltakene, varierer også stort.

Voksne for Barn har utviklet mange tilbud, men synes det er vanskelig å få tjenestene til å prioritere kompetanseheving på området. Det samme gjelder etablering av tilbud. Hele familien må følges. Kommunikasjonen i familien har ofte gått i stå og man snakker ikke om det vanskelige. Dessverre er det fremdeles mange behandlere som ikke bringer barna inn i samtaler med den syke voksne. Å få luftet ut og snakket om dette er en helsefremmende faktor i seg selv.

Psykisk sykdom hos en voksen med barn, må utløse innsats fra mange hold, helst som et samarbeid mellom flere tjenester. Det er langt igjen til at tiltak er implementert – at man blir spurt om man har omsorg for barn når en voksen legges inn, at personalet gjennomfører samtaler med alle i familien hver for seg og samlet, at kommunene har tilbud om grupper for barna slik at de kan møte andre i samme situasjon for å nevne det viktigste. Slik kan vi unngå stadig å få nye generasjoner med psykisk sykdom. Selv om det finnes en genetisk sårbarhet, så kan vi miljømessig forsøke å påvirke så godt som mulig at barna får en god oppvekst. Det i seg selv er den beste forebyggingen.



● Generalsekretær Randi Talseth,
Voksne for Barn

Fikk hjelp til sin depresjon
– skriver barnebøker:

- Skriver for den gutten jeg en gang var

Jon Håkon Aulie (53) fra Stokke fikk god hjelp med sin depresjon på Modum Bad. Nå er han i ferd med å gi ut sin tredje barnebok. - Kanskje skriver jeg for den krenkede gutten jeg en gang var, undrer Aulie.

Historiene om den frekke fluen Frida får både barn og voksne til å humre og le. Alle kjenner til hvor irriterende en liten husflue kan være. Når Jon Håkon Aulie får lagt på sine porsjoner med fantasi, og illustratør Kari-Mette Astrup får lagt på sin fargerike strek – ja, da blir det artige historier ut av det.

Som lyn fra klar himmel

- Jeg har vært pasient på Modum Bad to ganger, ved Korttidsavdelingen og på Vita-avdelingen, forteller Jon Håkon.

Bakgrunnen var en tung depresjon som hadde rammet ham. Midt i 40 årene, i et travelt liv som lærer, ektemann og pappa til tre gutter, kjente Jon Håkon plutselig at depressive tanker trengte seg på. Mye ble mørkt og tungt, og hverdagen ble vanskelig – både for ham selv og for familien.

- Det ble til slutt helt svart for meg. Jeg trodde aldri jeg skulle bli glad igjen.

Depresjonen hadde kommet som lyn fra klar himmel.

- Jeg skjønnte ikke hvorfor og hvordan noe sånt kunne hende meg.

Lag på lag

På Modum Bad fikk han god hjelp, blant andre av psykolog Gry Stålsett.

- Hun beskrev våre liv som en Matryoshka-dukke, hvor man bærer med seg alle sine aldre som lag på lag.

Ett av lagene Jon Håkon fikk møte på Modum Bad var en liten gutt - den lille gutten som hadde hatt en vond og vanskelig barndom.

- Det var hardt arbeid å bli venner med han, innrømmer 53-åringen.

Det gjorde ham likevel godt, og Jon Håkon kom til slutt ut av depresjonen.

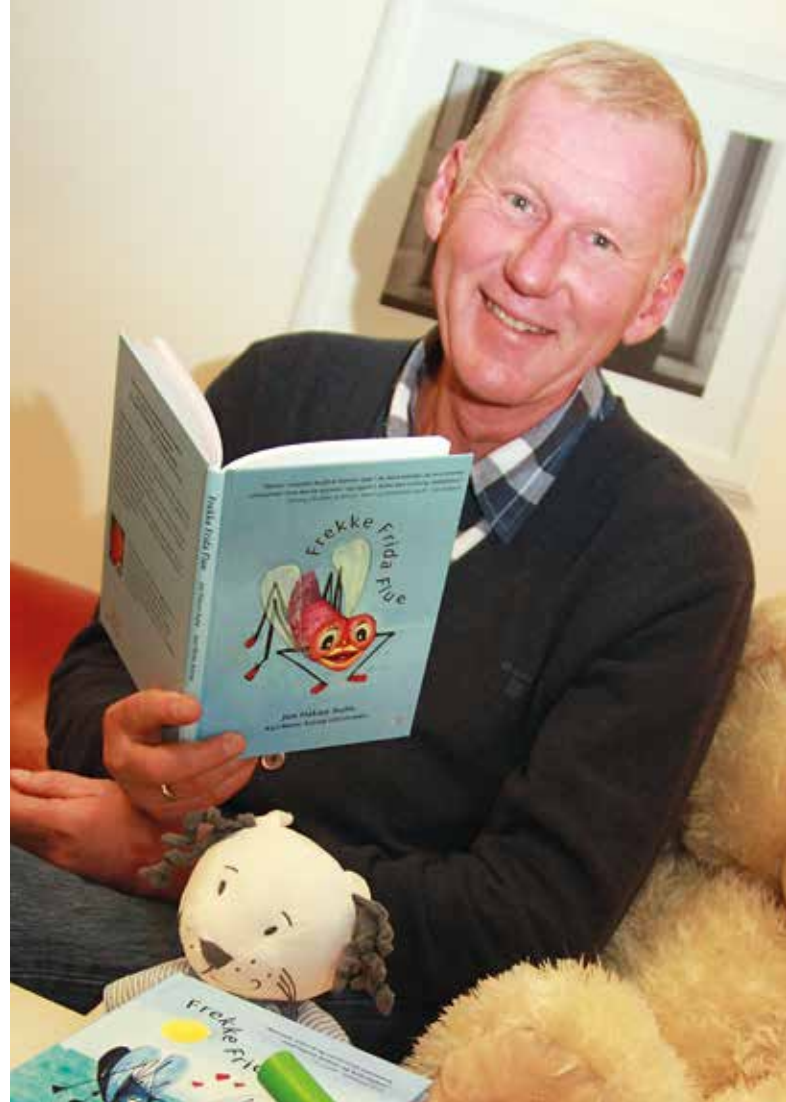
- I dag har jeg det veldig bra. Jeg er takknemlig for oppholda på Modum Bad, smiler han.

- Du må skrive

På Vita-avdelingen hørte det til behandlingen å skrive sin livshistorie tre ganger. Etter å ha lest Jon Håkons historier oppfordret terapeut Leif Gunnar Engedal ham til å skrive en bok.

- Og det gjorde jeg! Det ble barnebøker. Jeg tenker i mitt stille sinn at det kanskje er for min lille krenkede gutt jeg skriver, smiler Jon Håkon.

Nå er barneskolelæreren i ferd med å gi ut sin tredje bok om den frekke fluen Frida. Med hovedfag i norsk stiller han kanskje ekstra sterkt; hans hovedoppgave handlet nemlig om hvordan voksne snakker til barn.



Jon Håkon Aulie er født og oppvokst i Sandefjord. Han bor nå i Stokke, der han jobber som lærer i barneskolen.

Snakk med barna

- Dine egne barn var i slutten av tenårene da du ble syk. Hvordan snakket du med dem om din depresjon?

- Jeg var åpen hele veien, og det tror jeg er lurt. Selv små barn forstår at noe er galt når foreldrene har problemer. Man lager en mye lettere og forutsigbar hverdag for dem dersom man snakker om far eller mors sykdom.

Jon Håkon lot etter hvert sønnene få lese de tre livshistoriene han hadde skrevet om seg selv.

- Det var sterkt og følelsesladet både for dem og meg, men på den måten ble de bedre kjent med pappaen sin. Vi har et veldig godt forhold i dag. En av sønnene mine er blitt lærer som meg, og han bruker bøkene om Frida Flue i skolen.

- Men dine livshistorier er ikke blitt bøker?

- Nei, de blir aldri utgitt. Jeg er ingen Knausgård heller, sier Jon Håkon humrende.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Bryter vonde sirkler

Foreldre med traumer fra barndommen møter mange utfordringer når de selv skal oppdra barn. Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo gir veiledning som bidrar til å hindre at det vonde går i arv.

Åtte kvinner er samlet på Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo. Alle er henvist hit fordi de har langvarige og kompliserte traumer i bagasjen etter omsorgssvikt, vold eller seksuelle overgrep. En annen fellesnevner er at de alle er blitt mødre.

Traumer påvirker foreldrerollen

- De fleste som får barn tenker at «dette skal gå bra, jeg kan oppdra et barn.» Men traumer gjør noe med mellommenneskelige relasjoner.

Blant annet blir det vanskeligere å fungere som foreldre, sier Torunn Støren, spesialist i barne- og ungdomspsykologi.

Støren er ansatt ved traumepoliklinikken og gir disse kvinnene foreldreveiledning sammen med traumespesialist Helen Johnsen Christie, spesialrådgiver i Regionsenter for barn og unges psykiske helse.

Alle kvinnene de jobber med har ulike opplevelser og erfaringer knyttet til

det å være foreldre.

- Vi ser ikke ett mønster, men alle ønsker å være gode foreldre. Vi er imponert over hvor mye arbeid de legger ned. De er redde for å gjenta det de selv har opplevd, men de fleste utsatte blir ikke overgripere selv, påpeker psykologene.

Nærhet og distanse

Behandlingsprogrammet psykologene bruker heter Circle of Security-Parenting (COS-P) og er rettet mot å forebygge, redusere og

stoppe utviklingen av psykiske lidelser og adferdsproblemer hos barn og unge. Målet er å hindre at overgrepshistorier og omsorgssvikt blir generasjonshistorier.

- Foreldre med traumebakgrunn kan ofte veksle mellom å være overbeskyttende og fjerne, noe som kan føre til en ustabil tilknytning til barnet. Deres angst kan smitte over slik at barnet blir engstelig. Enkelte kan kvie seg for å trøste barnet når det gråter fordi de vil herde dem for verden og gjøre dem tøffe, sier Christie.

Organisere følelser

For at et barn skal kunne håndtere negative følelser, trenger de hjelp til å organisere følelsene sine. Siden mødrene i sin barndom ikke har hatt noen å dele sine følelser med, kan de synes det er vanskelig å identifisere seg med barnet.

De kan noen ganger oppleve barnas følelser som skremmende.

- For å speile andre, må vi selv ha blitt speilet. Overgrepsofre har ofte blitt lest feil. Overgriperen kan ha sagt at han eller hun begår overgrep fordi det er noe offeret liker eller fordi offeret er så fristende. Den utsatte blir da tillagt noe som ikke er sant om seg selv. Det kan gjøre det vanskeligere og mer strevsomt å lese seg selv og andre senere, også sine barn. En viktig del av programmet er derfor å lære å lese egne og andres intensjoner og følelser, sier Christie.

Møt barnets følelser

For å lære å lese, må vi først forstå. Det er en kobling mellom hva du har opplevd som barn og hvordan du håndterer oppdragelse. En øvelse i gruppen er å reflektere over denne sammenhengen, slik at man som foreldre ikke bare handler på refleks. Selv om en slik refleksjon kan vekke vonde minner, er den nødvendig.

- Det er sterkt å se hvor mye mødrene har måttet håndtere følelser helt alene da de selv var små, sier Christie.

Om de har delt glede med noen, er det som regel på foreldrenes premisser.

- Dette fører til mangel på regulering og gjør at følelser kan bli overveldende. Å være litt redd kan fort bli til panikk, sier Støren.

I tv-serier som handler om oppdragelse er «timeout» mye brukt. Om barnet ikke oppfører seg, blir konsekvensen at de må sitte for seg selv. Dette er ikke en god metode for barn med uorganiserte følelser, mener psykologene.

- De trenger heller å bli møtt og hjulpet til å forstå følelsene sine. Hva er det underliggende? Hvorfor er barnet sint? Da kommer vi bak adferden og direkte til problemet, sier Christie.

Her og nå

Deltakerne skal ikke dele for mye av sin historie slik at de trigger hverandres følelser og settes tilbake i tid. Å være tilstede i øyeblikket åpner for å kunne ta imot kunnskap.

- På kurset underviser vi om traumer og ettervirkninger, sier Christie.

Det blir også brukt video-materiale for å vise eksempler på samspill mellom voksne og barn, blant annet en snutt med et spedbarn og en mor som kommuniserer og har god kontakt. I det øyeblikket moren blir fraværende i blikket, ser vi hvordan barnet øker sin aktivitet for å opprettholde kontakten. Det tar ikke lang tid før barnet gir opp.

- Etterpå snakker vi om hva deltakerne så. Det er det stor variasjon i, sier Støren.

Psykologene ser at Circle of Security Parenting er et verktøy som virker.



Torunn Støren og Helen Johnsen Christie er imponert over innsatsen mødre med traumebakgrunn legger ned i å bli gode foreldre.

Mødrene får gode tilbakemeldinger og bedre selvtillit på det de mestrer.

- Foreldre har høye krav til seg selv. Men vi må huske at vi ikke kan møte barnets behov til enhver tid. Klarer du det tretti prosent av tiden, er det godt nok. Det er en trøst for mange, sier Støren.

● Tekst og foto:

Torill Helene Heidal Landaasen

FAKTA

Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo holder foreldreveiledningskurs.

- Målgruppen er kvinner med langvarige og kompliserte traumer med barn opp til åtte år.
- Programmet som brukes heter Circle of Security-Parenting. Det lærer foreldrene hvordan de kan være en trygg base for barnet og legge til rette for utforskning, og samtidig være en trygg havn å komme hjem til.
- Det første kurset ble holdt i fjor høst. Kurset går over åtte ettermiddager.



"Av å til når
jeg leker
glemmer jeg
at jeg er trist"



- En inspirerende p

- Plikter kan noen ganger være vanskelig å forholde seg til, men plikten til å informere og ivareta barn som pårørende er både forståelig og inspirerende, sier Eli Tove Myrdal, leder av Poliklinikken, Modum Bad.

Poliklinikken har i lang tid hatt som rutine å etterspørre nettverk og familie når de har pasienter til vurderingssamtaler. De to siste årene har de jobbet mer grundig med kartlegging og med de utfordringer de står overfor; for eksempel hvordan snakke med pasienten om barna.

Myrdal er glad for samarbeidet med resten av de barneansvarlige på Modum Bad.

- De barneansvarlige står likevel ikke alene med ansvaret; hver terapeut har plikt til å følge opp lovbestemmelsene.

- *Hvordan snakker dere med pasienten om foreldrerollen?*

- Vi opplever ofte at pasientene har mer enn nok med seg selv. I tillegg bærer de bekymringer for barna, og om de er en god forelder. Dette kan bli vårt utgangspunkt for en samtale om barna. Det er viktig å berømme foreldrene for å se og følge opp barna sine.

- *Hva slags råd gir dere til pasienter med barn?*

- Det viktigste er at de gir barnet mulighet til å snakke om det som er vanskelig. Vi må også gjøre det legalt å bruke andre som støttespillere, eksempelvis helsesøster eller barnevernet. Du er ikke en dårlig forelder for det, snarere tvert imot!

- *Hvordan kan dere som fagpersoner hjelpe?*

- Vi kan hjelpe pasienten og barna gjennom å tørre ta samtalen om barna. Det kan være vanskelig, men det kan også være en lettelse for pasienten. Videre hjelp er igangsetting av tiltak, som eksempelvis kan være samtaler med barna om mor eller fars sykdom.

- Hvilke andre hjelpeinstanser finnes?

- Fastlege, BUP, helsesøster, pp-tjeneste, barneverntjeneste, for å nevne noen. Ved oppfølging av barna, skal tiltak i størst mulig grad forankres i de aktiviteter, relasjoner og arenaer som barna allerede har.

Deltar i VIP

Poliklinikken ved Modum Bad har de siste åtte - ni årene deltatt i VIP-programmet for videregående skoler.

Psykolog Kjetil Poulsson (bildet under) er blant dem som møter skoleelevene.



Han mener det er svært viktig at ungdom får høre om og møte noen som jobber med psykiske lidelser.

- Det er ganske vanlig å ha behov for psykisk hjelp en eller annen gang i løpet av livet. Ungdom bør få kjennskap til psykiske lidelser, og hva slags hjelp som er å få.



- *Vi fikk lyst til å gjøre det mer synlig for pasientene satte derfor i stand vår egen lille lekekrok, sier Eli*

Enkelte lever kanskje med en mor eller far som er psykisk syk, sier Poulsson.

I løpet av første skoleår på videregående får elevene besøk av helsepersonell som tar opp temaet. Også skolens personell får kompetanseheving på fagområdet. Resultatene av VIP-programmet viser seg å være gode.

- Det er ikke alltid jeg føler at responsen og dialogen med elevene er like god. Noen klasser har en åpen tone, mens andre er mer reserverte og redde for å blottlegge seg. Forskning på VIP-programmet viser imidlertid at informasjon og kunnskap går inn. Ungdommene blir flinkere til å søke hjelp i en tidlig fase, sier Poulsson.

De kan derved unngå at små psykiske problemer vokser seg store. Forskingen viser også at de som har psykiske problemer opplever det lettere å være åpne om det i etterkant av VIP-programmet.



at vi ønsket barna velkommen hit, og Tove Myrdal ved Poliklinikken.

FAKTA

Om VIP

- VIP står for "Veiledning og Informasjon om Psykisk helse hos ungdom"
- Startet i 1999
- 160 videregående skoler i 16 fylker gjennomfører VIP
- Samarbeid mellom skoleledelse, kontaktlærere og helsetjenesten

●● Tekst og foto:
Unni Tobiassen Lie

Statsråd Inga Marte Thorkildsen:

- En hjertesak for meg

- Barn blir berørt når foreldrene er deprimerte eller har andre former for psykiske lidelser.

Hvordan mener ministeren man kan tilrettelegge for disse barna?

- Vi vet at disse barna har det tøft.

Derfor har vi innført en lovpålagt plikt til å spørre om pasienten har barn. Dette gjelder alt helsepersonell som hjelper pasienter med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom. Ansatte som kommer i kontakt med foreldre som har psykiske problemer, skal legge til rette for at barna får nødvendig informasjon og oppfølging. Helsetjenestene skal ha ansatte som har spesielt ansvar for pasientenes barn.

- Hvordan kan vi sørge for at barna får noen å snakke med om foreldrenes psykiske lidelser?

- Barna trenger å vite at de ikke er skyld i foreldrenes problemer, og at de ikke har ansvar for å gjøre dem friske. De må også få vite hvordan det går med foreldrene.

For mange barn vil det være godt om skolen og helsesøster er klar over hvordan de har det hjemme. Mange kommuner og helseinstitusjoner har tilbud til barn med syke foreldre om å snakke med voksne og andre i samme situasjon. Barna kan delta på kurs, i grupper med andre barn eller sammen med foreldrene.

- Hva kan andre som står rundt gjøre?

- Barna må bli sett. Vi kan alle gjøre en innsats for barn som har det vanskelig. Å bli invitert med hjem, tatt med på kino eller en tur i skogen betyr mye for barn som er i en vanskelig livssituasjon. Der kan vi alle bidra. Å få barna med på en fritidsaktivitet, slik at de blir en del av et sosialt miljø og er med på noe som skjer jevnlig, er også viktig.

- Hvilke tiltak settes inn fra departementets side for at barnets stemme skal høres i større grad?

- At barn skal bli hørt er en av mine hjertesaker, og vi jobber systematisk med holdningsendringer og lovverk for å sikre at barnet skal være hovedpersonen. Derfor har vi nettopp fremmet flere lovforslag der vi styrker barns rett til medvirkning og til å bli hørt. I arbeidet med lovproposisjonen har vi også tatt inn flere forslag etter råd fra berørte barn og unge med erfaring fra barnevernet.

- Redsel for omsorgsovertakelse er noe mange foreldre har. Hva tenker ministeren om forholdet mellom psykisk helsevern og barnevern? Hvordan styrke samarbeidet for barns beste?

- Det er viktig at barnevernet informerer barn og foreldre om arbeidet de gjør, slik at unødige bekymringer ikke får fotfeste. Over 80 prosent av sakene i barnevernet handler om å gi hjelp til familien, ikke om å overta omsorgen. I mange tilfeller lykkes foreldrene i å bedre sin omsorgsevne med barnevernets hjelp.

Psykisk helsevern er en av barnevernets viktigste samarbeidspartnere. Forskning viser at barn som får hjelp fra barnevernet oftere har psykiske vansker enn andre barn og unge, men mye tyder imidlertid på at tilgangen på psykisk helsehjelp er for dårlig for barn og unge i barnevernet. Vi vil legge til rette for at barn i barnevernet får lettere tilgang til psykisk helsehjelp.



●● Barne-, likestillings- og inkluderingsminister Inga Marte Thorkildsen.
Foto: Departementet

Når foreldre har psykiske problemer

✓ Det er ca 1, 1 millioner barn under 18 år i Norge

Hva med barna?



Et stort antall barn lever i hjem hvor foreldrene har mer eller mindre alvorlige psykiske lidelser eller alkoholmisbruk.

Disse barna har en forhøyet risiko for å få problemer som psykiske vansker og relasjonsvansker.

Mange klarer seg også bra selv om foreldre har psykisk lidelse/rus. En er ikke forutbestemt til å få et vanskelig liv.

Psykiske lidelser kan forebygges og behandling er viktig for å redusere konsekvensene.

Ny lovtekst fra 2010 sier:

- Helsepersonell skal bidra til å dekke det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging mindreårige barn av pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet, alvorlig somatisk sykdom eller skade, kan ha som følge av forelderens tilstand.
- Formålet er å sikre at barna blir fanget opp tidlig, og at det blir satt i gang prosesser som setter barn og foreldre i bedre stand til å mestre situasjonen
- Å forebygge problemer hos barn og foreldre.
- Bestemmelsene gjelder for helsepersonell i spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten og private helsetjenester.

Helsepersonelloven og lov om spesialisthelsetjenesten



"Jeg ønsker meg en klem"

Litteratur

"Snakk om angst og depresjon"

Karen Glistrup, *Kommuneforlaget* 2012

"Barn som pårørende"

Mowatt, Haugland, Ytterhus og Dyregrov, *Abstrakt forlag* 2012

"Pårørendesamtaler"

Inger Lise Nordenhof, *Fagbokforlaget* 2012

Filmer

"Jeg kan ikke kalle mamma en fyllick".

Informatica.

"Fortellingen om Rosa

- en film med og om fosterbarn".
Produsent: Nordstjernen Film og TV

"Pitbullterje".

Produksjonsselskap: Paradox Film AS

Flere tips om gode brosjyrer og filmer:

www.modum.bad.no/barneansvarlig

✓ Anslagsvis 410 000 barn har en eller to foreldre med psykisk lidelse det vil si ca 40,5 prosent

✓ 90 000 barn hadde minst en forelder som misbrukte alkohol det vil si ca 8,3 prosent

✓ 135 000 barn har foreldre med klart alvorlig lidelse det vil si 12,2 prosent

Jfr. Folkehelseinstituttet Rapport 2011/4

Barnellerungdom?

Har du tanker om:

- *Hvorfor mamma og pappa er triste, men sier at alt er ok?*
- *Er det min skyld?*
- *Hva kan jeg gjøre for at de skal bli glade igjen...*
- *Kan en dø av dette?*
- *Skulle ønske de kunne si noe til meg..*
- *Er det bare vår familie som har det sånn..*

Når du er barn eller ungdom trenger du informasjon for å forstå hva det er med mamma eller pappa. Prøv å spørre dem. Hvis det er vanskelig å finne ord, og du er redd for å gjøre det verre for dem, så prøv likevel. Du har rett til å få vite nok slik at du ikke lurer og er redd. Hvis de ikke klarer å svare deg kan det handle om at de er redd du skal få det verre og at de skal påvirke deg negativt. Det går an å snakke med en annen voksen du stoler på, for eksempel lærer, helsesøster, foreldrene til en venn. Du er ikke alene om å tenke som du gjør.

Nettsteder Hjelpetelefoner

www.ung.no

www.barneombudet.no

www.korspahalsen.no

www.klara-klok.no

www.sidetmedord.no

www.barnevernvakten.no

www.morild.org

www.vfb.no (Voksne for barn)

Barn og unges kontakttelefon:

800 33 321

Alarmtelefonen for barn og unge:

116 111

Landsdekkende telefon for incest - og seksuelt misbrukte:

800 57 000

Forelder?

Har du tanker om....

- *Vil barna mine få det vanskelig fordi jeg strever?*
- *Må jeg snakke med barna mine om dette, og hva skal jeg si?*
- *Jeg skammer meg så...*

Foreldre som har psykiske problemer ønsker å skåne barna sine. Det vanskeligste for barn og unge er når de ikke forstår, det gir så mange fantasier og vanskelige tanker. Du skal ikke fortelle alt. Det skal være grenser mellom barn og voksne. Hvis du strever med hvordan du skal fortelle barna om dine problemer kan du spørre terapeuten din eller en annen om å hjelpe deg.

Nettsteder

www.vfb.no (Voksne for barn)

www.mentalhelse.no

www.barnsbeste.no

www.psykiskhelse.no

www.bufetat.no

www.barnevernet.no

Hjelpetelefoner

Hjelpetelefonen til Mental Helse

116 123

Kirkens SOS krisetelefon

800 57 000

Fagfolk?

- *Hvordan skal jeg snakke med den voksne som har psykiske problemer om det å ha barn?*
- *Vil jeg legge sten til byrden?*
- *Hvordan vil det bli mottatt at jeg er bekymret for barna og tenker at barnevernet skal kontaktes?*
- *Er det egentlig så ille som jeg tror for barna?*

Den eneste måten å få klarhet i hvordan pasienten opplever seg som forelder og hva han/hun tenker om barna er å snakke om det. Å være forelder er en svært viktig del av pasientens liv. Å gi mulighet til å snakke om det i terapi er god behandling. Dersom man blir bekymret for barna er forelderen den første en skal snakke med. Unntak er dersom man tror at barnet blir utsatt for vold eller andre alvorlige overgrep. Da skal en rådføre seg med barnevern og politi. Alle nettsteder som er nevnt for barn og foreldre er også aktuelt for fagfolk, men spesielt anbefales:

www.barnsbeste.no

www.barnevernet.no

www.vfb.no (Voksne for barn)

www.barneombudet.no

Mer info på:

www.modum.bad.no/barneansvarlig

GRATIS

Klar tale fra Barneombudet:

-Tenk alltid på barnas beste



Lindboe er barnelege med spesialkompetanse innenfor feltet mishandling og overgrep mot barn. Hun er interessert i hva vi jobber med på Modum Bad. Vi forteller om arbeidet gruppa med de barneansvarlige gjør, litt om Kildehuset og planene for å møte de unge også på nett. Men det er hva hun er opptatt av vi har kommet for å spørre om.

- For lite flinke

- Hva tenker Barneombudet om de barna som vokser opp i familier berørt av psykisk sykdom eller rus?

Den store bamsen Tryggve er noe den første som møter oss i Barneombudets lokaler i Karl Johansgate i Oslo. Barneansvarlig på Modum Bad, Hanne Løvli, og undertegnede har fått audiens hos Anne Lindboe - Norges sjette barneombud.

- Dette er en gruppe vi ikke har nok fokus på. Disse barna kan fort bli usynlige, og falle utenfor. Det kan være like ille for et barn å leve med en mor eller far som er psykisk syk, som å være syk selv. Ofte er vi fagfolk for lite flinke til å huske barneperspektivet. Det må vi alltid ha med oss, og spørre den voksne om det er barn i familien. Som hjelper til en voksen med psykisk sykdom har vi plikt til å spørre om hvordan barna deres har det, og hvordan de blir ivaretatt.

Lindboe forteller at hun dessverre har opplevd mange situasjoner hvor barn ikke blir verken snakket om, eller med, når foreldrene er syke.

Meld fra

Barneombudet snakker varmt og ivrig om å ta barn på alvor, og om at man må si fra dersom det grunn til å tro at barn ikke har det bra. Hun kommer inn på temaet barnevern i forlengelse av det å snakke med mor eller far om hvordan deres barn har det. Budskapet er klart:

- Meld fra dersom du er bekymret. Altfor få meldinger til landets barneverntjenester kommer fra helsevesenet. Loven er jo klar, men det er ikke dermed sagt at dette gjennomføres i praksis, sier Lindboe.

- Hva mener du er årsaken til det?

- Kunnskapsløshet og feighet.

Men det gjøres også mye godt arbeid. Mange tar barnas behov alvorlig og er flinke til å snakke med barna, men det er for få ansatte i helsevesenet som melder fra om bekymringer. Så mange som ti prosent av norske barn lever i familier som sliter med rus, sykdom eller vold. At så få meldinger kommer fra helsevesenet er derfor bekymringsfullt.

- Hva bør ansatte i psykiatrien gjøre?

- Helsepersonelloven og Barnevernloven gir ansatte i helsevesenet et dobbelt ansvar for å melde fra. Mange skjuler seg bak taushetsplikt en, men dersom man tror at et barn blir utsatt for omsorgssvikt så har man plikt til å melde. Det er aldri feil å melde en gang for mye, men det er en alvorlig feil ikke å melde.



Hanne Løvli (fra v.) fra Modum Bad sammen med barneombudet Anne Lindboe

Dette er ikke angiveri, men omsorg for barnet. Så er det barnevernets jobb å undersøke videre.

Hvordan snakke med barna?

-Hva bør vi si til barna?

- Det viktigste er å si til barnet at det ikke er barnets ansvar å ordne opp i dette. Barn skal aldri være foreldrenes terapeut. De bør også vite at det alltid er greit å snakke med andre voksne som de er trygge på om hvordan de har det. Lindboe minner også om **Alarmtelefonen for barn og unge tlf.nr.: 116111** som er åpen hele døgnet.

- Hvor direkte kan man spørre barn om vanskeligheter?

- Barn ønsker å bli spurt direkte om hvordan de har det. Gjerne flere ganger, da det kan være vanskelig å si ting med en gang. De vil ikke at de voksne skal gå rundt grøten, men spørre rett ut om ting. Barn trenger å bli sett – og de har behov for at vi voksne tør.

Barn vet ofte mye om hvordan vennene har det, og at ingen voksne vet. Lindboe understreker at det ikke er å sladre, å fortelle en voksen man stoler på at en venn eller venninne sliter.

-Ta imot hjelp!

-Hvorfor bør foreldre som sliter ta imot hjelp?

- Det er ikke en selvfølge at barn opplever god tilknytning til sine foreldre. Biologi er ikke en forsikring om at tilknytningen er god. Samfunnet må ha gode tiltak å sette inn for barn som har behov for andre voksne å knytte seg til også. Av hjelpen barnevernet yter er cirka 80 prosent frivillige hjelpetiltak. Når foreldre er modige og åpner opp for å ta i mot hjelp i vanskelige livssituasjoner, kan mange barn få det bedre. De kan også fortsette å ha daglig kontakt med mor og far – på tross av sykdom.

●● Tekst og foto: Heidi Albrigtsen



A - Foto: Privat

- Barn må ikke bli usynlige

Geir "Minken" Danielsen (51) kan se ut som en hvilken som helst bestefar der han ligger på gulvet og leker med barnebarna sine.

- Jeg er stolt som en hane, sier den tidligere villstyringen som vil gjøre alt for at barnebarna skal få en annen oppvekst enn ham selv.



Geir som barn. - Bamsene jeg fikk til jul fikk jeg



B.



C.



D.



E.

A-B. Å være en god bestefar og tilbringe tid med barnebarna er viktig for Geir. **C.**(Øverst t.h) - Det mangler ikke på knust glass i livet mitt, men Modum Bad satte meg i gang med å samle glassbitene sammen, sier Geir Minken Danielsen, som her fester glassbiter til Håpstreet i Olavskirken. Foto: Vidar R. Halvorsen

D. Geir sammen med kona Wenche. **E.** -Naturen er verdens beste apotek, legekontor og treningsstudio, sier Minken som tilbringer mye tid Valebøs dype skoger utenfor Skien.

For Geir, som har fått tilnavnet Minken på grunn av sin store forkjærlighet for jakt og fiske, hadde selv alt annet enn en normal oppvekst. Mobbing, fyll og slagsmål i hjemmet, samt en forferdelig streng kristen bestemor, satte sitt preg på den unge gutten.

- Mitt liv er et eksempel på hvordan barn ikke skal vokse opp. Barn må bli sett og hørt, sier 51-åringen alvorlig.

Kamp for å overleve

Oppveksten ble en kamp for å overleve. Med en sterkt utviklet rettferdighetssans og en mindre utviklet impuls kontroll, ble det til at unge Danielsen ofte tydde til vold. Dessverre gikk det til slutt så langt at han begikk et drap.

Halvannet år før den ulykksalige hendelsen var en av de tre døtrene blitt drept i en bilulykke. Bilføreren ble i etterkant dømt for bildrap. Påkjenningen etter å ha mistet datteren var enorm.

I tillegg hadde lang tids mobbing, bygdesladder og rusmisbruk ført både ham selv og familien inn i alvorlige psykiske problemer. Selv var han nesten konstant ruset på alkohol samt smertestillende han brukte for en stygt kvestet arm.

-Alt dette førte til at jeg gjorde noen dumme valg, sier 51-åringen, som måtte sone ni år i fengsel for drapet.

År i fengsel

Årene i fengsel ble forferdelige for mannen som er vant til å bruke naturen som sitt legekort. Drømmen om en gang å få innta villmarken igjen, samt hans kone Wenche gjennom 33 år, gjorde at han ikke gikk nedom og hjem i fengslet.

- Heldigvis ble jeg flyttet fra Skien fengsel til mer åpen soning på Berg utenfor Tønsberg. På Berg fikk jeg jobbe med ved og bruke en gapahuk i skogen. Det reddet meg, sier Minken.



Foto: Privat

ikke lov til å ta ut av plasten og leke med.



- Jeg søkte ofte til Det Sorte hav når sjelen måtte ta en "time Out" i behandlinga på Modum Bad. Foto: Vidar R. Halvorsen

Under fengselsoppholdet ble hans bok nummer to til. 51-åringen har alltid likt å skrive og har blant annet jobbet som frilansjournalist. Tidligere hadde han utgitt en bok om jakt og fiske, nå var det livshistorien som ble samlet mellom to permer.

Snuoperasjon

Den største snuoperasjonen i livet sitt opplevde Minken for snart et år siden. Med diagnosen posttraumatisk stress (PTSD) i bagasjen kom han til Avdeling for angstlidelser på Modum Bad. Møtet ble sterkt og spesielt.

- Det var dit vi ønsket å søke vår datter Marita i sin tid, men hun kom aldri så langt, sier Minken.

Hjelpen han fikk ved oppholdet var uvurderlig, selv om han fikk panikk da alle medikamenter ble tatt fra han ved innkomst.

- For ikke å snakke om da psykolog Finn-Magnus Borge begynte sin behandling. Jeg trodde han skulle plukke meg i fillebiter. Da var naturen god å ha. Der søkte jeg ofte tilflukt.

Sakte, men sikkert ble livet dreid

på rett kjøll igjen. I dag er 51-åringen rus- og medikamentfri, så nær som Pinexen han må ta for smerter i armen.

- Det er fantastisk. Modum Bad tilbyr hjelp til selvhjelp, i stedet for alle de institusjoner i samfunnet som doper pasienter til en zombitilværelse. Jeg har lært meg å tenke helt annerledes. Nå fokuserer jeg på

“
Det Sorte hav
søkte jeg ofte til når
sjelen måtte ta en
"time Out" i
behandlinga på
Modum Bad.”

muligheter og problemløsning i stedet for å tenke at alt er umulig.

Håp for barnebarna

I dag lever Geir Minken Danielsen det gode liv i Valebøskogen i Telemark. Gleden er stor over at hans to gjenlevende døtre har kommet seg ut av sitt rusmisbruk. Han vet at deres barndom har vært krevende. Nå vil han gjerne gjøre det han kan, både for dem og barnebarna.

Hans høyeste ønske er at barnebarna skal få en bedre oppvekst og et bedre liv enn ham selv. Så ofte han kan, tar han dem med på naturopplevelser. Jakt og fiske står høyt på prioriteringslisten. Ved- og tømmerhogst er også en stor fritidsbeskjeftigelse.

- Den eldste gutten på 13 år fikk akkurat sin første lønning for veden han hadde hogget og solgt. Han var så stolt, og det gledet bestefars hjerte, sier Minken.

Minken ser seg selv i barna og vil ikke at de skal gjennomgå det samme som ham.

- Barn trenger å få høre at de er verdt noe og at noen er der for dem.



Foto: Privat



Foto: Privat

Dersom de blir usynlige er det ikke bra. De er faktisk små mennesker som skal sees og lyttes til, selv om de selvsagt også skal ha grenser. Jeg manglet selv mye av dette i oppveksten. Det satte dessverre sine altfor dramatiske og vonde spor.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie

Geir Minken Danielsen har utgitt bøkene:
Født til jakt og fiske, Landbruksforlaget 1994
Et helvetes liv, Aschehoug 2011



"Hvorfor må jeg
bråke så mye for
at de skal legge
merke til meg?"



Institutt for Sjelesorg Høsten 2013

Rekreasjonsopphold:

Livsassistanse gjennom samtaler, hvile og fellesskap. Ukene kan også brukes til studieopphold.

Uke 35: 26. aug. - 1. september

Uke 36: 2 - 8. september *

Uke 38: 16 - 22. september

Uke 39: 23 - 29. septembe

Uke 40: 30. september - 6. oktober

Uke 45: 4 - 10. november

Uke 46: 11-17. november

Uke 48: 25. nov.- 1. desember *

Uke 49: 2 - 8. desember

Uke 50: 9 - 15. desember

Ukene merket med stjerne vil være vanlige rekreasjonsuker, men med et spesielt fokus.

Uke 36 Undervisningen denne uka vil handle om drømmer.

Undervisning ved prest og psykoterapeut Sven Hedenrud fra Sverige.

Uke 48 Lagt opp spesielt med tanke på deg som har mistet en person i livet ditt. Undervisning om å leve med sorg. Gruppesamtaler.

Åpne kurstilbud:

Det gjør en forskjell å dele krevende livserfaringer

14. – 17. august

I samarbeid med Kirkens Ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep inviterer vi til sommertur. Vårt fokus er at det kan hjelpe å dele krevende erfaringer. Vandring og hvile, fellesskap og stillhet.

Påmeldingsfrist: 1. juli

Fortsetter neste side

Klassisk sommeruke

20. – 25. august

"Klassisk sommeruke" - en tradisjon fra Inga og Gordon Johnsens tid. Fellesskap i form av bibeltimer, "sjelesørgeriske smuler", utflukter og sosiale samvær.

Påmeldingsfrist: 8. august

Sjelesorg i møte med sorg og krise*

12 – 15. september

En av to kurssamlinger om sjelesorg i møte sorg og tap. Gir økt faglig innsikt i sorgens landskap. Verdien av å fortelle, ritualenes betydning, fastfrosne sorg, troen som ressurs og nettverkets betydning.

Påmeldingsfrist: 30. august

Kurs for sorggruppeledere

14 – 16. oktober

For frivillige og ansatte som arbeider med mennesker i sorg – med særlig vekt på sorggrupper. Gruppen som arbeidsmåte, gruppeledelse og sorgforståelse.

Påmeldingsfrist: 1. oktober

Grunnutdanning i sjelesorg*

21 – 23. oktober

En av to kurssamlinger om sjelesorgens teologiske grunnlag og praktisk innføring i sjelesorg. Mål: Å ruste til omsorgstjeneste i menighet og andre sammenhenger. Vi ser på hva sjelesorg egentlig er, hva som er god bruk av Bibel og bønn i en samtale, sjelesorg i Bibelen og hvordan arbeide med egen livs- og troshistorie.

Påmeldingsfrist: 7. oktober

Sjelesorg i møte med konflikt og forsoning*

24 – 27. oktober

Dette er en av to kurssamlinger om sjelesorg i konflikt og forsoning. Hva er en konflikt, sentrale årsaker til konflikt og hvordan konflikter utvikler seg. Fokus på sjelesorgens møte med mennesker i konflikt og i spørsmål om skam, skyld, tilgivelse, forsoning og åndeliggjøring av konflikter.

Påmeldingsfrist: 7. oktober

Meditasjonsseminar

20 – 22. november

Påmeldingsfrist: 5. november

Fagseminar: I møte med den utsatte

28 – 29. november

I samarbeid med Kirkens Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep inviterer vi til dager med fokus på ivaretagelse av hjelperen. Seminaret holdes på Lovisenberg i Oslo.

Nærmere informasjon og program kommer på hjemmesiden.

Stjernemerke kurs

Kursene som er merket med stjerne er en del av våre emnekurs med mulighet for studiepoeng. I samarbeid med Det teologiske Menighetsfakultet tilbyr vi tre emner i sjelesorgutdanningen som hver for seg kan gi 10 studiepoeng på bachelornivå. Undervisningen til hvert av emnene er samlet til 6 dager organisert som to kurssamlinger over tre dager hver, den ene i vårsemesteret og den andre i høstsemesteret.

I høstsemesteret 2013 tilbyr vi del 2 av Sjelesorg i møte med sorg og krise, og del 1 av Grunnutdanning i sjelesorg og Sjelesorg i møte med konflikt og forsoning.

Det er også anledning til å ta kursene enkeltvis uten tanke på studiepoeng.



For mer informasjon,
ta kontakt med oss:

www.sjelesorg.no

e-post: sjelesorg@modum-bad.no

Facebook: Institutt for Sjelesorg

Telefon: 32 74 98 30

(Man - fre 09.00 - 16.00)



Berit ble rikskjendis i 1973 da hun tok trikken sammen med kong Olav.

Berit Okkenhaug slutter i disse dager som instituttprest ved Institutt for Sjelesorg etter 13 år. Hun blir pensjonist, skal være mer bestemor, svømme mer i bassenget som de har hjemme i Skien, gå flere turer og plukke mer bær.

Ved Institutt for Sjelesorg har man likevel noen forhåpninger som er å ligne med den berømte sirkushesten og lukten av manesje. Kollegaene håper hun kommer tilbake i ny og ne for å ha både samtaler og undervisning. Ikke minst er de glade for at hun fortsatt vil være en av lederne på den svensk-norske sjelesorgutdannelsen.

-Dersom du skulle gi noen ganske korte inntrykk av livet ved instituttet disse årene - hva er det da som dukker opp av indre bilder?

- Det første er alle de ulike menneskene jeg har møtt - på kurs og rekreasjonsuker. De har bidratt til å berike dagene mine og gjøre tjenesten



Foto: Scanpix



Bærplukkende bestemor

min mangfoldig og meningsfull. Der nesten jeg på det gode fellesskapet blant de ansatte; humor i lunsjen og smil i gangene - og inspirerende, konstruktive og utfordrende samtaler. Dagene og årene har for øvrig vært fulle av mange og varierte arbeidsoppgaver som har gitt gode muligheter for utvikling, både personlig og faglig.

Og så dukker bildet av stedet opp: Hver gang jeg kjører inn på området, har jeg kjent det som et fantastisk privilegium å få jobbe på et slikt sted. På vei mot Instituttet ligger den alltid åpne Olavskirken og minner meg om Guds nærværet midt i mine dager. Lokalene er vakre, og omgivelsene inspirerer både til ro og refleksjon. Det er ikke mange som har sett elgen gå forbi utenfor arbeidsværelset sitt og fått et blikk av rådyret idet velsignelsen skal lyde i kirken!

- Du har skrevet to bøker mens du har vært ansatt. Den første en lærebok i sjelesorg skrevet av en norsk kvinne noen gang - og deretter en bok om skam. Boken om skam har bidratt til å gi bedre plass til skam som et sjelesorgerisk tema. Hvorfor er dette så viktig?

- Forkynnelsen har i stor grad hatt fokus på skyld, oppgjør og tilgivelse, mens mange - ikke minst kvinner - har strevd med skamfølelse og opplevelse av mindreverd. Skylden har fokus på våre handlinger, mens skammen knytter seg til den vi er som personer, vår identitet og vår verdi som mennesker. For den skamfulle fører ikke ensidig forkynnelse om skyld og tilgivelse til frihet og oppreisning, men snarere til en forsterket følelse av ikke å strekke til. De som strever med skam, trenger hjelp til å reise seg i selvspekt og se at de er villet og ønsket av Gud, slik som de faktisk er, med de grenser, mangler og den sårbarhet som vi bærer med oss på ulikt vis. Guds kjærlighet og nåde utfordrer oss til å våge å ta imot oss selv med nåde og raushet.

- En viktig del av arbeidet ved Instituttet er det vi kaller rekreasjonsuker ilagt sjelesorgeriske samtaler. Her har du hatt mangfoldige bidrag. Du har ofte vært vitne til at disse ukene har bidratt til store endringer i menneskers liv. Hva er det som er så spesielt med disse ukene?

- Jeg tror det gode utbyttet handler om kombinasjonen av ro, stillhet og avstand til hverdagen - og innholdet i ukene. Gjennom dagene har gjestene våre anledning til å delta på litt undervisning, vandre i skogen eller hvile på rommet - og få samtaler med en erfaren sjelesorger om utfordringer i liv og tro. Som fagteam har vi mange ganger undret oss over hvor viktig disse ukene har vært i mange menneskers liv, og vi er takknemlige når vi ser at mennesker får håp for fremtiden og mot på dagene som ligger foran.

- Til sist: du har vist stor kjærlighet overfor instituttet, og dine arbeidsuker har til tider sprengt de fleste fornuftige rammer. Du vil sikkert ikke være profet, men kom gjerne med noen ønsker for instituttets fremtid. Hva kunne det være?

- Jeg tror noe rett og slett handler om å gjøre stedet bedre kjent. Ellers tror jeg på å opprettholde fokus på det vi er best på: kombinasjonen av faglig utvikling og møtet med menneskers livsvirkelighet.

● Tekst: Arne Tord Sveinall
● Foto: Unni Tobiasen Lie



Konstituert leder av Kildehuset, Heidi Albrigtsen, foran Kildehuset som nå begynner å ta form. — Her vil vi ønske både privatpersoner og fagpersoner velkommen til samtaler, kurs og seminarer, sier Albrigtsen.

Kildehuset reiser seg

Det nye kurs- og kompetansesenteret ved Modum Bad - Kildehuset, begynner å ta form.

- Planen er ferdigstillelse i begynnelsen av november, sier Heidi Albrigtsen.

Heidi Albrigtsen er konstituert leder av Kildehuset og har mange baller i luften når det gjelder virksomheten i det nye, flotte bygget som nå reiser seg. Mye kurs- og seminarvirksomhet er allerede i gang, men Albrigtsen ser fram til å fylle det nye bygget med flere aktiviteter når det står ferdig.

- I tillegg til kompetanseheving gjennom kurs og seminarer skal vi tilby lavterskelhjelp innenfor psykisk helse – raskt og uten henvisning.

Rask psykisk helsehjelp

Noen lavterskeltilbud er allerede etablert. Tilbudet "Rask psykisk helsehjelp" startet opp 1. mai. Det gis i samarbeid med Modum kommune, til personer med angst eller depresjon. Modum ble av helsedirektoratet valgt som én av 12 pilotkommuner for å

prøve ut det nye konseptet.

- Så langt er det svært vellykket. Vi ser at folk tar kontakt og benytter seg av gratis hjelp hos våre terapeuter. Foreløpig er det kun et tilbud til innbyggere i Modum, men vi håper etter hvert å kunne tilby lavterskeltilbud til langt flere, sier Albrigtsen.

"Snarvei til hjelp" er et annet tilbud som er etablert. Det er finansiert av den lokale sparebanken og skal tilby psykisk helsehjelp til personer fra 16 år og oppover.

Forebyggende virksomhet

Albrigtsen understreker at det absolutt er et behov for psykisk helsehjelp i samfunnet i dag. Modum Bad, som er en institusjon innenfor spesialisthelsetjenesten, har gjennom Kildehuset ønsket å ta et større ansvar for å jobbe mer forebyggende.

- Målet er å stoppe problemene før de utvikler seg til psykiske lidelser bør vi heller si psykisk sykdom, sier Albrigtsen.

- De fleste mennesker møter på utfordringer og problemer i en eller annen form gjennom livet. Vi vil hjelpe folk til å mestre hverdagen sin og

stoppe problemene før de blir for store. For eksempel er det viktig for helse å holde seg i jobb.

Skreddersydde tilbud

Kildehuset kan i tillegg skreddersydde tilbud, både for fagpersoner, privatpersoner og grupper.

- Modum Bad har dyktige klinikere som kan formidle og undervise innenfor mange temaer. Vi har tro på å dele av vår lærdom og våre erfaringer. Dette kan gjøres både i Kildehuset, eller ved å reise ut på undervisningsoppdrag andre steder.

Samlivskurset PREP er blant Modum Bads mest profilerte tilbud. Det skal nå revideres med oppdatert forskningsstoff fra USA.

- Vi lanserer det mye materiellet til høsten. Kurs holdes jevnlig, både av oss og av andre sertifiserte kursholder landet rundt. Vi kan også tilby PREP-samtaler for par her på Modum Bad, hvor parene raskt kan få time og hvor vi veileder med utgangspunkt i de utfordringene paret måtte ha, sier Heidi Albrigtsen.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

"Slaver, kvinnfolk og småbarn"

I det andre århundre gikk kristendoms-kritikeren Kelsos hardt ut mot de kristne. Et av de tydeligste bevisene på kristnes useriøsitet var at menighetene var åpne for alle mennesker. «Endog slaver, kvinnfolk og småbarn mottas med åpne armer,» skrev han ilt. Stort verre kunne det ikke bli!

Kelsos hadde forstått noe viktig. Helt fra dens spede begynnelse, har det vært meningen at kirken skal være en pådriver for åpne og trygge fellesskap. Kirkens forbilde er Jesus. Han som inviterte alle inn fellesskapet. Også barn.

På Jesu tid hadde barn verdi i kraft av hvem de ville bli som voksne. Jesus tenkte annerledes. Da disiplene ville jage bort noen barn som ville sitte på fanget hans, ble han sint. Han sa: «La de små barna komme til meg, og hindre dem ikke! For Guds rike tilhører slike som dem.»

Kirkens historie overfor barn har vært brokete. Den har lagt til rette for åpne og trygge der barn har kunnet utfolde og utvikle seg. Men det har også foregått mye vondt i Guds navn. Barn har blitt krenket og misbrukt på det groveste.

Jesus er nærmest nådeløs i sin dom over den som krenker et barn. Han sier: «Den som lokker til fall en av disse små som tror på meg, han var bedre tjent med å få en kvernstein hengt om halsen og bli senket i havets dyp.» Stort tydeligere går det ikke an å formidle at Jesus velger side. Barnets side.

Vi utfordres til å gjøre det samme. Velge barnets side. Til å skape åpne og trygge rom for barn - og for alle andre som av en eller annen grunn er marginaliserte i dagens samfunn.

I Olavskirken synges av og til en salme formet som en bønn om at Gud skal høre, se og stige ned til alle barn. Slik at de kan finne kjærlighet og fred:

Solbarn, jordbarn

*Solbarn, jordbarn, bak din tynne hud stråler mot oss
kjærlighet fra Gud.*

*Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned, så jordens barn
i alle land finner julens fred.*

*Flyktning, krigsbarn, hjemløs og forlatt, misbrukt,
skadet i den dype natt.*

*Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned, så jordens barn
i alle land finner julens fred.*

*Glemt barn, skremt barn, med dets såre sinn, ingen
merker tåren på dets kinn.*

*Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned, så jordens barn
i alle land finner julens fred.*

*Bortskjemt, ensomt barn som vil ha mer. Trosbarn,
Guds barn, håper, venter, ber.*

*Hør oss, se oss, Stjernebarn stig ned, så jordens barn
i alle land finner julens fred.*

*Håpsbarn, fredsbarn, barn fra evighet, vis hvert jord-
barn himlens herlighet.*



● Jon-Erik Bråthen
ledende sykehusprest



Disputas og pris på Hawaii

PhD-stipendiat Pål Ulvenes ved Modum Bad disputerte for sin doktorgrad mandag 22. april. I august tar han imot en prestisjetung pris på Hawaii for en av sine forskningsartikler.

I sitt doktorgradsarbeid har Ulvenes sett på hva som virker i psykoterapi. Terapeuter må være oppmerksomme på pasienters selvbilde når terapien fokuserer på følelser. Forskningen til Ulvenes viser at følelser virker forskjellig i ulike terapimetoder.

Omfattende studie

Ulvenes har sammenlignet to psykoterapimetoder; kognitiv terapi og korttids dynamisk terapi for Cluster C pasienter. Cluster C er pasienter med unnvikende, avhengig, tvangspreget, passiv aggressive og selvutslettende personlighetsforstyrrelser. Studien til Ulvenes er blant de mest omfattende av sitt slag. Ved å analysere nesten 1 000 psykoterapisesjoner med flere måleinstrumenter, ble utviklingen til 50 pasienter med 40 timer psykoterapi nøye kartlagt. Studien bidrar til forståelsen av hva som gjør at psykoterapi virker.

Følelser

Blant funnene er at hvor godt terapeuten tilpasser seg pasientens selvbilde er viktig for hvor mye følelser pasienten vil oppleve dersom terapeuten fokuserer på følelser.

- Men følelser virker også forskjellig i forskjellige terapimetoder, sier Ulvenes.

I korttids dynamisk terapi kan et fokus bort fra følelser gjøre forholdet mellom terapeut og pasient bedre, men dette bidrar ikke til et godt utfall.



Opponentene Adam Horvath (fra v.) og Terence Tracey, veileder Bruce Wampold, hovedpersonen Pål Ulvenes, veileder Asle Hoffart, leder for disputasen var Siri Erika Gullestad og Tine Jensen. Foto: Terje Tilden

- Å unngå følelser gjør dermed at pasienten liker terapeuten bedre, men pasienten blir ikke noe bedre av den grunn.

I det som kalles kognitiv terapi kan derimot et fokus bort fra følelser gjøre at forholdet mellom terapeut og pasient blir bedre, og at utfallet blir bedre.

Fikk pris

En av Pål Ulvenes' forskningsartikler ble kåret til beste i det internasjonalt anerkjente tidsskriftet *Psychotherapy* i 2012. Tidsskriftet kårer hvert år den beste artikkelen - "The annual Most Valuable Paper Award". I konkurranse med andre, svært gode nominerte kandidater, gikk hans artikkel av med seieren.

President William B. Stiles i The American Psychological Association, som deler ut prisen, skriver i sitt gratulasjonsbrev at Ulvenes' artikkel var den helt klare vinneren. Sammen med sine medforfattere vil han få en pris på 500

USD, samt et diplom som vil bli delt ut 3. august i år i Honolulu, Hawaii.

Forsker på 22. juli

Pål Ulvenes er opprinnelig fra Ålesund, men jobber til daglig ved Forskningsinstituttet ved Modum Bad i Vikersund. I sitt doktorgradsarbeid har han vært tilknyttet Universitetet i Oslo (UiO).

Ulvenes var også blant de første psykologene som ankom Sundvollen den 22. juli i 2011, der han bisto overlevende og pårørende. I fjor høst satte han i gang et nytt forskningsprosjekt rundt hjelpetiltakene som ofrene og deres nærmeste har fått etter terrorhandlingene. Helse Sør-Øst har bevilget én million kroner til dette prosjektet.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Navn: Pål Ulvenes

Alder: 31

Bosted: Vikersund
(Opprinnelig fra Ålesund)

Utdannelse: Psykolog

Disputas: Disputerte ved
Universitetet i Oslo
mandag 22. april.

Tittel doktoravhandling:
*Understanding Affect in
Psychotherapy; A Process Study.*



Sumobryting - årets "hit"

Sumobryting ble årets hit på Opplevelsesdagen. Og det var ikke bare bicepsen som fikk prøve seg på sumomatten - også lattermusklene fikk seg en skikkelig treningsøkt.



Liv Astrid Rosenlund (fra v.) og Lill Foss Arnesen prøvde kreftene i sumobryting.

- Dette var utrolig morsomt – og varmt, ler Liv Astrid Rosenlund, en av Modum Bads ansatte som har hatt en "sumorunde" med Lill Foss Arnesen. De har begge forsøkt å få hverandre over ende innpakket i de tykke sumodraktene.

- Vi er jo så godt polstret at vi merker ikke noe om vi velter. Problemet er bare at vi nesten ikke kommer opp igjen, ler en annen.

- Opplevelsesdagen er nesten som en ferie, sa Kari Ramsund og Tina Solberg. De to var besøkende helt fra Spydeberg og gikk Opplevelsesvandringen med innlagte poster underveis.

- Det er så deilig å komme hit til Modum Bad. Her kan vi gå i skog og mark. Vi ser og opplever mye. Og så er det kjempekoselig å plukke blomster,

sa Kari Ramsund.

Under opplevelsesvandringen var de innom både vaktmesterposten og forskerposten. De fikk også oppleve utsikten ned mot den voldsomme og støyende Kaggefossen, og oppleve stillheten ved Thaulows familiegravsted.

Lagkonkurransen hadde nok et mye større tempo enn opplevelsesvandringen. Her var det fart og spenning fra første stund. Så var det også vill jubel i parken da vinnerne senere ble kåret.

CC Cowboys-vokalist Magnus Grønneberg avrundet dagen med konsert i parken for et lydhørt publikum. Alene på scenen med sin gitar leverte Grønneberg en magisk time hvor han trollbandt publikum med sine poetiske tekster.



CC Cowboys-vokalist Magnus Grønneberg trollbandt publikum med sine underfundige, poetiske tekster.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Mange benyttet anledningen til å kaste seg ut i det.



- Opplevelsedagen er nesten som en ferie, sa Kari Ramsund og Tina Solberg.



Terje Tilden ved Forskningsinstituttet fikk deltakerne til å tolke følelser.



Rundt 400 mennesker deltok på årets opplevelsedag.



Helseminister Jonas Gahr Støre overrakte leder Ingunn Holbæk (til venstre) ved Traumepoliklinikken i Oslo en blomst. Til høyre: Administrerende direktør ved Modum Bad, Ole Johan Sandvand.

Helseminister-honnør til Traumepoliklinikken

Helseminister Jonas Gahr Støre ga honnør til Modum Bads avdeling i Oslo, som han besøkte ved femårsjubileet torsdag 6. juni.

- Modum Bad får god anerkjennelse blant fagfolk, noe som også er uttrykt gjennom Helse Sør-Østs økende engasjement for Traumepoliklinikken her i Oslo, sa helseminister Jonas Gahr Støre.

Dyktige fagfolk

I sin hilsen til femårsjubilanten understreket han viktigheten av å ta psykisk helse på alvor og den vekting dette helseområdet trenger i vår tid.

- Jo mer jeg blir kjent med fagfeltet, dess mer ser jeg at det krever veldig dyktige fagfolk, sa Støre.

Helseministeren ble berørt av pasient Inger Eggens livshistorie, som hun formidlet under politikerbesøket. Eggen ble i barndommen utsatt for grove seksuelle overgrep, men har fått god hjelp til å bearbeide sine traumer ved Modum Bad.

- Ingers historie gjør inntrykk. I dag kjenner vi mer enn noen gang barndommens betydning, noe vi også beskriver i den nye folkehelsemeldingen. Vi må erkjenne at annenhver sykemelding i dag viser til en psykisk tilstand. Det er derfor viktig å ha dyktige fagfolk på dette feltet, sa Støre.

Eksport av kompetanse

Under besøket var også nestleder i helsekomiteen, Kjersti Toppe, og Per-Olaf Lundteigen til stede. De uttrykte stor tilfredshet med Modum Bads innsats. Ikke minst setter de to politikerne fra Senterpartiet pris på at kompetanse fra distrikts-Norge eksporteres til landets hovedstad.

- Vi heier på dere, sa Toppe.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Velkommen til Modum Bad-dagen søndag 25. august
og Gordon Johnsens Minneforelesning 4. september
Følg med på www.modum-bad.no for program





En bok spesielt for dem som ikke er fagfolk

Negative samspill tapper oss for krefter. I sin nye bok peker Terje Landro på veier ut av dårlige mønstre.

Kr. 329,-

Selges i Modum Bads nettbutikk

Psykologspesialist Terje Landro med sin nye bok "Godt samspill - Å være seg selv sammen med andre".

-Negative samspill tapper oss for krefter, sier psykologspesialist Terje Landro ved Modum Bad. I boken Godt samspill peker han på veier ut av mønstre som gjør at relasjoner ikke fungerer.

-Jeg tror alle har opplevd negative samspill i forholdet til de nærmeste, sier Landro.

- Vi gledet oss kanskje til en fin kveld med kjæresten, et besøk hos en voksen datter, en jul med foreldre og søsken, men så ble det ikke slik vi hadde tenkt. Vi var ikke den vi ønsker å være

- vi fikk det ikke til. I etterkant skammer vi oss, er sinte eller irriterte.

Finne veien ut

Boken "Godt samspill - Å være seg selv sammen med andre" handler om å forstå og finne veier ut av mønstre som gjør at relasjoner ikke fungerer.

- Når vi våger å rette oppmerksomheten mot oss selv og egne opplevelser i samspillet, først da kan vi sortere i følelsene våre, mener Landro. Psykologspesialisten mener vi først da kan oppdage nye sider ved oss selv, finne ut hva vi står for og hvordan vi vil ha det når vi er sammen med andre.

- Vi kan finne ut av hva som hindrer og hva som fremmer gode relasjoner. Det rustet oss til relasjoner der partene kan være likeverdige. På den måten blir vi i stand til å utfolde oss mer fritt - sammen med dem vi bryr oss om, sier Landro.

For folk flest

Terje Landro er utdannet lærer, senere psykologspesialist. Han har tidligere arbeidet ved den norske skolen i Nairobi, Kenya og ved sjømannskirken i Kobe, Japan.

De siste ti årene har han jobbet som par- og familierapeut ved Senter for familie og samliv, Modum Bad. Der underviser han blant annet om sentrale aspekter ved samspill i nære relasjoner. Boken Godt samspill har Landro skrevet etter påtrykk fra pasienter og kolleger. -Det var et ønske at jeg skulle skrive ned noe av det jeg underviser om.

- Er boken for fagpersoner eller for folk flest?

- Det er ikke en fagbok, så man trenger ikke forkunnskaper for å lese den. Boken er skrevet spesielt for dem som ikke er fagfolk.

"GODT SAMSPILL - Å VÆRE SEG SELV SAMMEN MED ANDRE" er utgitt på Pax forlag og ble sluppet på markedet 4. april. Boken selges blant annet i Modum Bads nettbutikk.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Historiske glimt

En ny fotobok med historiske bilder fra Modum Bad er gitt ut.

Utgangspunktet for boken "Det var en gang - historiske glimt fra Modum Bad" er de 96 historiske fotografiene som henger på veggene på Modum Bad. Samlingen inneholder originale fotografier og er unik i norsk målestokk.

-Tidlig ute

Legen og kunstneren Heinrich Arnold Thaulow, som grunnla St. Olavs Bad i 1857, var tidlig ute med å fotografere.

- De tidligste fotografiene ble tatt i 1863 og er de første tatt i Buskerud, forteller Øystein Naper, mangeårig kulturansvarlig ved Modum Bad.

Det er han som har samlet historiske fakta om bildene og skrevet dem ned i boken.

Fotoboken gir et lite innblikk i Modum Bads historie.

- Tekstene inneholder mange historiske fakta og navn. Hvert bilde er merket med et

nummer, slik at man kan finne et bilde på veggen og lese om det i boken, opplyser Naper.

Kvaliteten på bildene er sikret av fylkesfotograf Bjørn Johnsen som har stått for avfotograferingen.

Til salgs

Boken er trykket i et opplag på 200 eksemplarer og er foreløpig kun til salgs i resepsjonen på Modum Bad for kr 180. Et eksemplar vil også ligge i gangen hvor de gamle bildene henger, slik at pasienter, gjester og andre besøkende kan lese om bildene. Planen er at boken også skal selges i Modum Bads nettbutikk på www.modum-bad.no. Foreløpig kan interesserte få kjøpt boken ved bestilling til: infoleder@modum-bad.no



Kr. 180,-

Selges på Modum Bad

Effektivisering av virksomheten

To avdelinger ved Modum Bad er slått sammen. Dette for å effektivisere virksomheten.

Modum Bads styre ønsket i desember en prosess både på sammenslåing og budsjett-innstramming. Dette førte blant annet til at Vita-avdelingen ble slått sammen med Avdeling for depressive lidelser.

- Endringene var ikke så dramatiske at noen mistet jobben. Kvalitet og kapasitet i behandlingstilbud og service ved Modum Bad er også opprettholdt, sier administrerende direktør Ole Johan Sandvand.

Han mener prosessen ble gjennomført på en effektiv måte, både fordi Modum Bad har kultur og struktur for korte beslutningsveier og raske omstillinger.

- Og fordi ledere og personale stiller opp for å finne løsninger som er til vårt felles beste, sier Sandvand.

Fra 4. mars 2013

Sammenslåingen trådte i kraft 4. mars 2013. Anne Støten Winther er leder for den nye enheten. Tidligere leder i Vita, Lene Hallsteinsen, er hennes nestleder. Winther legger ikke skjul på at det har krevet mye arbeid å få fram det nye avdelingskonseptet. Hun har likevel tro på at resultatet blir bra.

Vita-behandlingen vil leve videre i én av de tre behandlingsgruppene i den nye avdelingen.

- Vita lever, men må videreutvikle seg. Dette gjelder begge behandlingsmodellene, sier Hallsteinsen.



Lederne Anne Støten Winther og Lene Hallsteinsen (i midten) gjorde en stor jobb i sammenslåingen av de to avdelingene ved Modum Bad. Til venstre: adm. direktør Ole Johan Sandvand. Til høyre: klinikkdirektør Tron Svagård.

- I front

Klinikkdirektør Tron Svagård mener evnen til endring er en nødvendighet. - Vi må være i endring hele tiden. Nå må vi bruke sammenslåingen av Vita og Depresjon til å utvikle faget videre.

Depresjon er i dag den største nasjonale og internasjonale utfordringen innen psykisk helse.

- For Modum Bad blir det viktig å være i front, sier Svagård.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Haldis Haugen og Aase Naper har til sammen 80 års fartstid på Modum Bad. På den årlige jubilmantmarkeringen ble de hedret av ledelse og kolleger for sin årlange innsats.

De to begynte på Modum Bad i 1973 og har opp gjennom årene hatt mange ulike oppgaver. I dag er Haldis Haugen å finne i husmorrollen på Ressurssenteret Villa Sana. Aase Naper er stemmen som mange møter når de tar kontakt med Modum Bad per telefon.

Torsdag 21. mars ble de to jublantene hedret i Festsalen med blomster, gaver og gode ord. De fikk også servert den gamle slageren "Only you", fremført av driftssjef Finn Ellingsrud.

Jubilmantmarkeringen er et av årets høydepunkter på Modum Bad. I år var det 24 jublant som fikk blomster og gaver på scenen i Festsalen under stor jubel fra fremmøtte kolleger og pasienter. Representanter fra Modum Bads styre var også til stede.

Jubilanter

20-, 25-, 35- og 40-årsjublantene samlet på ett brett. Foran fra venstre: Haldis Haugen, Aase Naper, Elisabeth Nærland, Bente Barstad og May-Lis Sæther. Bak fra v.: Kåre Thornes, Marion Bjerkan, Berit Spone Skretteberg og Toril Aasmundrud.

Årets jublant:

10 år: Jorun Rosmer, Ingunn Holbæk, Kristine Lima, Geir Modalen Ellingsen, Kjetil Poulsson, Terje Landro, Kristin Tafjord Lærum og Tone Dahlseng.

15 år: Anne Støten Winther, Lene Hallsteinsen, Finn Magnus Borge, Håkon Skagen og Gunn Kristin Hovland.

20 år: Berit Spone Skretteberg, Siw Kristiansen, Bente Barstad, Gry Stålsett og Elisabeth Nærland.

25 år: Marion Bjerkan og Kåre Thornes

35 år: May-Lis Sæther og Toril Aasmundrud

40 år: Aase Naper og Haldis Haugen

KILDEHUSET

Aktuelle kurs:

Traumer



23. august 2013 - Litteraturhuset, Oslo

Hovedtemaer for seminaret:

- Traumeforståelse - Behandling av kompleks traumatisering
- Hvordan forske på behandling av alvorlig traumatiserte i psykoterapi
- Assimilasjon av traumatiske erindringer
- Dialogiske prosesser



Skamlidelser

– en folkehelseutfordring

27. september 2013 - Litteraturhuset, Oslo

Skam kan utløse, opprettholde og være en del av depresjon, sosial angst, spiseforstyrrelser, selvskading, familieproblemer og vold. Innen psykisk helsevern finnes det mye ekspertise og kunnskap om behandling av skamrelaterte lidelser, og på denne konferansen har vi samlet mye av ekspertisen!

Hovedtemaer:

- Skammen og ensomheten: Depresjonsepidemien under overflaten
- Kroppsskam!
- Kjønnsslemlestelser og skam
- Skam og selvskading
- Skam - om klasse, språk, formasjon og etnisitet

MODUMBAD

KILDEHUSET kurs- og kompetansesenter

FOR INFORMASJON, PÅMELDING
OG OPPDATERT KURSOVERSIKT:
Se kurs og seminarer på
www.modum-bad.no
eller ring tlf. 32 74 94 00

Psykologisk førstehjelp



17. oktober 2013 - Festsalen, Modum Bad

Ønsker du som voksen å hjelpe barn og unge til å manøvrere i vanskelige situasjoner og bidra til at de opplever mer mestring, glede og trygghet? Lære dem å takle vanskelige tanker og sterke følelser?

- Psykologisk førstehjelp er en metode som bygger på kunnskap om at barn som lærer god følelseshåndtering blir flinkere til å takle vanskelige situasjoner
- Metoden er utviklet fra prinsipper innen kognitiv terapi
- Så langt er metoden spesielt tilrettelagt for bruk overfor barn og ungdom som veiledet selvhjelp

Når mor har spiseforstyrrelse



21. november 2013 - Kildehuset, Modum Bad

Et seminar for deg som møter problematikken. Velkommen til faglige dykk med overføringsverdi for deg i ditt arbeid.



PREP-samtaler - for par

Eksempler på veiledningstemaer :

- Forventninger og roller
- Kommunikasjonshinder
- Fire faresignaler (om kommunikasjonsmønstre som sliter på parforholdet)
- En metode for trygg kommunikasjon
- Hva er problemet egentlig?

Konsserter

høsten 2013



Onsdag 25. september

ANITA SKORGAN

med musikere

Festsalen - Billett kr. 250,-

Onsdag 9. oktober

STRÖMKARLEN

Festsalen - Billett kr. 200,-

Onsdag 23. oktober

OSLO KAMMERKOR

Olavskirken - Billett kr. 200,-

Tirsdag 5. november

**CHRISTIANSAND
ENSEMBLE**

Festsalen - Billett kr. 200,-

Mandag 25. november

IVER KLEIVE

Festsalen - Billett kr. 200,-



Mandag 9. desember

Årets julekonsert

GARNES

Festsalen - Billett kr. 250,-



For mer informasjon
om konsertene og
bilettbestilling:
www.modum-bad.no

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



Hør oss!
Se oss!

HOVEDTEMA:
Barn som pårørende

”-Trodde det var min skyld”

Barn har rett til informasjon

Bryter vonde sirkler

MODUMBAD 
- en kilde til liv