

Bestill CD fra jubileét "Sanger om sårbarhet"

Du kan forhåndsbestille CD-en "Sanger om sårbarhet" ved å sende mail med navn og adresse til: infoleder@modum-bad.no (Pris kr 150,- + porto). CD-en er planlagt ferdig 1. april.



Publikasjonsserie ved Modum Bad

Det er etablert en ny publikasjonsserie ved Modum Bad, og de fire første utgavene er trykket. Formålet er å trykke og formidle internt og eksternt rapporter og studier knyttet til virksomheten som er for omfattende eller av andre grunner ikke egner seg for de vanlige eksterne publikasjonskanaler. Rapportene kan lastes ned på nettet eller bestilles fra Modum Bad for kr. 50,- pr. stk.

Les mer om publikasjonene på:
www.modum-bad.no

Ønsker du å bestille publikasjonene, send e-post til:
infoleder@modum-bad.no



Historier om sårbarhet

CATHARINA JACOBSEN OG KETIL BJØRNSTAD

- "Historier om sårbarhet" er en bunnærlig bok som vekker forståelse for temaer som ofte er tabulagt og gjemt.

Drammens Tidende, 14.08.07



"En bok som sprenger alle vante forestillinger om institusjonshistorie."

Fædrelandsvennen, 19.09.07

Pris kr 298,- + porto. Kan bestilles på: infoleder@modum-bad.no
Du kan også kjøpe den i din nærmeste bokhandel.

Når mamma ikke spiser

Millionæren som vil hjelpe skilsmissebarn

Marte Meo-metoden

Sanger om sårbarhet



hoved **TEMA:** barn av psykisk syke

”Små skuldre - tunge byrder”

”Det er så tøft for meg å vite at ungene vokser opp med en far som meg, som sliter med å følge opp det mest nødvendige i perioder. Vi har trengt hjelp til å snakke med ungene om deres situasjon og min psykiske lidelse, og hvordan vi skal forholde oss til den. Ikke minst at ungene nå vet at det ikke er deres skyld eller ansvar når jeg har det ugreit med alt og alle. Vi har på en måte fristilt dem. Jeg har lært at det ligger en styrke i å inkludere barna og partner i problemene og løsningene. Selv om jeg bærer med meg mitt, så er jeg også en del av de andre, og vi virker på hverandre.”

Sitatet er fra en mannlig pasient som var innlagt i Familieavdelingen. Det viser betydningen av å se pasientens familie. Som det går frem er det på ingen måte bare viktig for barnet å bli sett. Hvilken betydning har det ikke for voksne å bli styrket i sin evne til å fungere som foreldre?

Vi som arbeider i voksenpsykiatrien vet mye om hva psykisk sykdom hos foreldre kan bety i barns liv og utvikling. Ikke minst ut fra det våre voksne pasienter forteller om egen barndom. Barn har behov for å snakke med voksne om det som er vanskelig og uforståelig mens de lever i den aktuelle situasjonen. Hvordan kan vi forvalte denne kunnskapen godt nok?

Vi har spisskompetanse på å snakke med mennesker – og en urokkelig tro på samtalen som terapeutisk redskap. Ville det ikke være naturlig at vi også snakket med barn og voksne sammen om det som er vanskelig og hvordan det påvirker forholdet mellom dem? På den måten kan vi bidra til å skape mening og gi verktøy til å håndtere den krevende situasjonen. For det er en krevende hverdag og virkelighet for barn som lever med foreldre med psykisk sykdom. Samtalene ville også kunne virke forebyggende i forhold til utvikling av psykisk sykdom hos barna.

Hva hindrer oss i å gjøre slike samtaler til en selvfølgelig del av ethvert behandlingsforløp?

Det handler kanskje mest om å øke kompetansen og tilrettelegge arbeidet i voksenpsykiatrien slik at vi kan ivareta både de voksne pasientene og deres barn. Med så mye engasjement og omsorg som det er blant ansatte innen hjelpeapparatet, er det neppe viljen det står på. På Modum Bad kommer denne viljen blant annet til uttrykk gjennom strategiplanen for 2008 – 2012, der økt fokus på barn av psykisk syke er et satsingsområde!



Bente Barstad
leder Familieavdelingen



Årgang 17

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiasen Lie

Grafisk design:
Nina Øen

Årsabonnement:
Gratis

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

Adresser og telefonnummere:
KLINIKKEN
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

SAMLIVSSENTERET
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

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

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no

Forsidefoto:
Ingram Publishing



Julekrydder fra New Orleans

Ytre Suløens Jassensemble fikk det til å svinge i Festsalen rett før jul. Med New Orleans-sangerinnen Tricia Boutté i front, ble det på alle måter en svært fargerik konsert.

De glade jazztonene, ispedd litt julekrydder, strømmet utover publikum. Kombinert med både sarte og rå toner fra Bouttés mektige stemme, ga musikken publikum gåsehud. Sterkest inntrykk gjorde nok Bouttés julekrydrede avslutning "Silent night" – en sang den berømte amerikanske jazzsangerinnen Mahalia Jackson med suksess har gjort før



henne. Bouttés fremførelse og stemningen publikum kunne ta med seg ut i natten, sto på ingen måte

tilbake for Jacksons fremførelse.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Tok pusten fra publikum

De tok pusten fra publikum fra første sekund, vokalgruppen Pust, da de gjestet Modum Bad den 13. februar. Med stor sjarm lekte de seg gjennom

kjente og mindre kjente sanger i en oppfinnsom stemmebruk som man skal lete lenge etter. Krevende øvelser for stemmebåndene kom på rekke og

rad, men så ikke ut til å plage sangerne nevneverdig. Spenstige sprang fra Prøysens "Slipsteinsvalsen" til jazz, co-untry og barnesanger som "Det bor en liten baker" og "Helene harefrøken", vitnet

om et stort spenn i gruppas repertoar.

- Et supereksempel på hva den menneskelige stemme kan romme, sa konsertansvarlig Øystein Naper, da han takket Pust for konserten. Gruppen Pust har eksistert i fem år. Foruten Jostein Hasselgård, kjent som vinner av norsk Melodi Grand Prix i 2003, består gruppen av: Anne Hilde Grev, Elisabeth Anvik, Jorunn Husan, Håvard Gravdal og Mads Iversen. Pust ble kvalifisert til Spellemannsprisen for 2007 med sin CD "Femkant".

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie





- Barn absorberer klimaet i familien uansett hva som blir sagt, sier terapeut Anne A. Øren.

- Bryter taushetens konspirasjon

Barn føler seg ofte skyldige når foreldrene har problemer. Noen forholder seg tause fordi de har sluttet å tro på en endring, andre kan være truet til å holde munn.

Ved Familieavdelingen på Modum Bad jobber man med å bryte taushetens konspirasjon.
- Konspirasjon blir det når foreldrene ikke snakker om sine vanskeligheter,

barna ikke våger og hjelpeapparatet unnlater å snakke med barna om det, sier Anne A. Øren, terapeut ved Familieavdelingen.

Uansett om noe ikke blir sagt ab-

“

- Men det som ikke blir delt, det som ikke snakkes om, skaper symptomer.

Anne A. Øren

hjelpe dem til å bearbeide inntrykk og følelser.

Taushet

Barn føler seg ofte skyldige når foreldrene har problemer. De prøver kanskje på ulike måter å flytte fokuset over på seg selv, uten at det hjelper. Noen forstår ikke at de må si noe for de vet ikke om noe annet. Andre

igjen vil ikke blottstille seg og later som de har det bra. Noen kan være truet til å holde munn, mens andre

”

sorberer barn klimaet i familien og danner seg forestillinger.
- Vi kan hjelpe dem å rydde opp og



Familieavdelingens landsby.

forholder seg tause fordi de har sluttet å tro på en endring. Foreldrene på sin side har ofte en idé om at de ikke vil belaste barna unødige ved å snakke om problemene.

- Men det som ikke blir delt, det som ikke snakkes om, skaper symptomer, understreker Øren.

Hele familien

Ved Modum Bad tas hele familier til behandling. Hovedfokuset er på paret, samtidig inngår barnas situasjon i familien som en viktig del av behandlingen.

- Ofte ser vi at paret blir lettet når vi lar barna inngå i behandlingen, sier terapeut Anne A. Øren.

Når foreldrene ser at barna ivaretas, løstes en bær av deres skuldre. Barna innlemmes i terapien gjennom familiesamtaler og har også samtaler alene med terapeuter. I familiterapien blir det mulig å snakke om de vanskelige temaene

- Barnets alder og funksjonsnivå er avgjørende for om man benytter seg av samtale som metode eller benytter andre metoder, opplyser Øren.

Barnas perspektiv sammenfaller oftest med foreldrenes ønsker og målsetnin-

ger. Noen ganger unnlater man som voksen å tematisere barnas behov. Å påpeke hva barnet trenger kan sette den voksne i et dilemma.

- Man vil beskytte seg som forelder, samtidig som man må vise sin sårbarhet for å komme i prosess.

Trygghet

Foreldre og barn påvirker hverandre gjensidig. I familiebehandlingen er det derfor viktig å skape trygghet rundt begge parter. I foreldre- og parterapien jobber man med grunnleggende ting som tilknytning og det som

“Barn av psykisk syke kan også bære frykt i seg for å bli syke selv”
Anne A. Øren

kan utløse affektivt samspill.

Trygghet, tillit og følelsesmessig involvering er viktig.

- Når paret får det bedre, fungerer de også bedre som foreldre, understreker Øren.

- Får dere tilbakemeldinger på behandlingen?

- Vi får mange tilbakemeldinger, også fra barna. Det de gir uttrykk for viser at de har fått selvfølelsen sin løftet flere hakk. De blir sett for den de er. Familieavdelingen har et sterkt fokus på egenverdi og det unike hver enkelt står for.

Skyld og ansvar

Skyld og ansvar er store temaer, også hos barn.

- Å frita dem for skyld er kjempeviktig. Ofte legger barnet seg selv skyld som årsak til vanskene, eller at de ikke greier å endre på forholdene til tross for iherdig innsats.

Barn av psykisk syke kan også bære frykt i seg for å bli syke selv.

- Vi forsøker å fortelle dem at selv om de kan ha en genetisk sårbarhet, er miljøet av stor betydning. Risikofaktoren kan reduseres gjennom psykososiale tiltak som for eksempel struktur, redusert stress etc.

Mange voksne pasienter er selv barn av psykisk syke.

- De har gjerne ikke fått hjelp tidlig

nok. De har fått mye ansvar og blitt pålagt en for stor bær. De har ikke fått være barn lenge nok, men har måttet trøste, støtte og ta seg av praktiske omsorgsoppgaver.

Utfordringer

Utfordringer banker også på døren ved Modum Bad.

- Vi er en voksenpsykiatrisk institusjon, som via familiebehandlingen også tar inn barn og unge. "Tung" problematikk blir stadig vanligere, og skolen vår blir spesielt utfordret.

Det er ingen tvil om at vi fortsatt har mye å jobbe med for at "økt oppmerksomhet til barn av psykisk syke" skal bli mer enn ord i en strategiplan. Det må bli en holdning som er sterkt ledelsesforankret, mener Anne A. Øren.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



– Det er ikke barns ansvar å sørge for at foreldrene har det bra, mener Øren.

!fakta!

Familieavdelingen ved Modum Bad

- Plass til 10 familier med barn i alderen 1-16 år (t.o.m. 10. klasse)
- Innleggelsestiden varierer vanligvis mellom seks og 12 uker
- Familiene bor i egne villaer i en liten "landsby"
- Egen barne- og ungdomsskole, behandlingsbarnehage og tilbud om fritidsaktiviteter for skolebarna
- Egen villa med fellesrom og aktivitetsrom
- Behandlingen består av: Parterapi, familiesamtaler og individualsamtaler, samt gruppebaserte tilbud som uttrykksterapi, bevegelsesterapi, undervisning, trim og miljøterapi
- Et team av fagpersoner dannes rundt den enkelte familie, bestående av terapeuter, sykepleiere, barnepsykolog, lærere, førskolelærere og annet miljøpersonale
- Familien observeres over tid, både gjennom terapi, i skolen og i barnehagen

Økt oppmerksomhet til barn av psykisk syke

”Å gi økt oppmerksomhet til barn av psykisk syke” er et satsingsområde for den kliniske virksomheten ved Modum Bad.

Gjennom intervjuet med Anne A. Øren (side 4 og 5) sier Familieavdelingen noe om måten de møter barna på.

Også de øvrige avdelingene ved Modum Bad ønsker en økt bevissthet i forhold til barna når det gjelder foreldrenes behandling.

Angstavdelingen

Leder Gunnar Paulson:

- Vi inviterer pasientens nærmeste til et seksdagers pårørendeopphold i løpet av behandlingsperioden. I tillegg ønsker vi at alle våre pasienter med barn får tilbud om å invitere barna sine hit i løpet av behandlingsoppholdet. Er barna under 18 år anbefaler vi ikke at disse kommer til pårørendeoppholdet fordi dette har et ”voksen-perspektiv”, men voksne barn deltar ofte her.

Vi ser gjerne at mindre barn får anled-



ning til å besøke mor eller far en helg, slik at de kan få tid til å ”utforske” sykehuset og området rundt.

I denne sammenheng tilbyr vi også samtale med terapeut og miljøkontakt slik at barna får anledning til å fortelle hvordan det er å ha mamma eller pappa her, og kan komme frem med spørsmål de ofte bærer på, men som de ikke har tatt sjansen på å sette ord på.

Vitaavdelingen

Leder Øystein Bakkevig:

- I vår avdeling hjelper vi pasienten hovedsakelig med deres relasjon til andre voksne. Mange av våre pasienter har erfaringer fra oppveksten som tilsier at det var psykisk sykdom i familien som har hatt betydning for deres utvikling av problemer i voksenlivet. Under oppholdet er det vanlig at pasientens ektefelle, partner eller samboer inviteres til et to-dagers opphold med samtaler, og av og til inviteres også barna dersom det er aktuelt. Uansett legger vi til rette for at relasjonen til barna opprettholdes



i mest mulig grad og stimulerer til gode møter og erfaringer under oppholdet. Vi ser også at økt bevissthet om egen oppvekst virker positivt inn på deres relasjon til egne barn, og vi tror det er positivt for barna å få en forståelse av hva foreldrene sliter med. Det kan gi dem selv en større forståelse av egen opplevelse. Vi er opptatt av å arbeide videre med å finne fram til gode ordninger/tiltak som kan ivareta barna til pasientene som er i behandling.

Spiseavdelingen

Leder Jorun Rosmer:

- Avdelingen har faste tilbud til familien gjennom pårørendeopphold. Opplegget gjelder fortrinnsvis voksne, men dersom det er spesielt viktig å ha fokus på barnet, inviteres de til et ekstraopphold. Da gjennomføres samtaler med hele familien samlet og barn får stille sine naturlige spørsmål. Det er viktig for barna å bli møtt, slik at man forebygger at de selv utvikler lidelser og kopierer foreldrenes væremåte. Vi er imidlertid fleksible og gir ved innleggelse pasienter mulighet for å ha med seg minsten til avtalte tidsperioder. Barnet kan også være på besøk, fortrinnsvis i helgene. Vårt ukesprogram er opprettet spesielt med tanke på forelderrollen og er spesielt tilrettelagt mødre/fedre med daglig omsorg for små barn.



Gjennom intervallinnleggelser på én uke hver måned over et halvt år, får pasienten mulighet til å følge opp på hjemmebane, samtidig som han eller hun får behandling for sin spiseforstyrrelse. Dette både for at pasienten skal kunne opprettholde kontakten med barnet, men også for å se samspillet foreldre/barn. Gjennom barnevernet kan det rettes inn gode tiltak for å avhjelpe en situasjon.

Korttidsavdelingen

Leder Kåre Thornes:

I Korttidsavdelingen er vi opptatt av barns situasjon mens mor eller far er innlagt her. Våre pasienter som har hjemmeboende barn, fyller ved innleggelse ut et spørreskjema med spørsmål vedrørende barna.

Barna blir invitert til å komme og se hvor mor/far bor. Her prioriteres yngre barn som trenger en konkret erfaring.

I en del tilfeller tas barn med på terapisaftaler, hvor de får anledning til å fortelle om sin situasjon og stille spørsmål, samt at vi gir informasjon til barna (tilpasset barns alder) om mors/fars sykdom/problemer. Det er alltid viktig at vi bidrar til å redusere eventuell skyldfølelse barn måtte ha for sine foreldres vansker.



Korttidsgruppa har svært korte innleggelser, det er derfor begrenset hvor mye vi kan involvere oss i direkte arbeid med barn. Vi føler imidlertid et ansvar for å ha barna i tankene når vi arbeider med den voksne, samt for å ta initiativ til at barn får hjelp lokalt dersom vi mener de trenger det, og dersom slike hjelpetiltak ikke allerede er på gang. I noen saker er det helt nødvendig, og også ønskelig fra voksenpasientens side, å ha fokus på for-

eldrefunksjon i løpet av terapien her.

I vår handlingsplan for neste femårsperiode er det et av områdene vi ønsker å styrke vår innsats på. En slik styrking av innsatsen vil innebære opplæring/bevisstgjøring, bedret kartlegging av barns situasjon, økt kompetanse i henhold til hvordan snakke med barn og bedre tilrettelegging for barn i avdelingen.

Traumeavdelingen

Leder Tone Skjerven:

- Under oppholdet inviterer vi til pårørendeopphold for ektefeller, barn eller de av pasientens nærmeste som hun/han selv ønsker å invitere. Under oppholdet får de besøkende anledning til å bli bedre kjent med Modum Bad og behandlingen her.



For oss er det svært viktig å ha fokus på barn av pasienten, og vi ønsker å jobbe med å synliggjøre dem og deres behov. Mange av dem utsettes for store belastninger og de kan selv være i faresonen for å utvikle lidelser. Vårt ønske er å jobbe mer forebyggende mot barna. I dag inngår rådgivning til foreldre som en del av terapien. Vi etterspør om de har ressurser rundt seg for ivaretagelse av barna og spiller også på andre instanser for å hjelpe dem med dette.

- Vil skape trygghet for barna

Barna skal gis et best mulig opphold med trygghet, respekt og mulighet til å bli sett, hørt og forstått. Det er hovedmålet for Observasjons- og behandlingsbarnehagen Nova på Modum Bad.

Det er likevel mye mer som ligger på barneseksjonsleder Gudveig Aa. Gunnerøds hjerte når det gjelder barna som kommer til Familieavdelingen ved Modum Bad med sine foreldre. - Barna kan ha opplevd et høyt konfliktnivå og samspillvansker i hjemmet. At de blir møtt med respekt og

trygghet når de er hos oss, blir derfor en av våre primæroppgaver. Samtidig er vi opptatt av å gi foreldrene veiledning, og økt kompetanse i deres foreldrefunksjon, sier Gunnerød.

Familiebehandling

Barnehagen Nova hører innunder Familieavdelingen på Modum Bad. Familieavdelingen har plass til ti familier som bor i skogsvillaene på stedet under sitt tre måneder lange opphold. Noen har kortere opphold ned til seks uker. Det er store variasjoner i hvor mange barnehagebarn som til enhver tid har tilhold i Nova. Barnehagebarna er i førskolealder fra ett til seks år. De som er i skolealder får undervisning i Modum Bads egen skole, og opplevelser og aktiviteter i avdelingens fritidstilbud.

Gjennom det siste tiåret har fokuset på barn av psykisk syke blitt større ved Modum Bad. I sin strategiplan de neste fire årene, har behandlingsinstitusjonen nedfelt et mål om å gi økt oppmerksomhet til barn av psykisk syke.

- Vi tenker forebyggende, opplyser Gudveig Gunnerød.

Ved at både barn og foreldre får hjelp, kan man unngå at barna går inn i samme mønster som foreldrene. Foreldreveiledningen gis derfor svært høy prioritet i Nova. Veiledningen skjer gjennom samtaler med foreldrene, parallelt og i nært samarbeid med den

- Barn som kan ha opplevd et høyt konfliktnivå og samspillvansker i hjemmet skal møtes med respekt og trygghet i Nova, sier barneseksjonsleder Gudveig Aa. Gunnerød.



!fakta!

Om observasjons- og behandlingsbarnehagen Nova

- Har tre førskolelærere i full stilling, samt én assistent og to miljøarbeidere i deltidstillinger
- Har plass til rundt åtte barn, i perioder tas imot flere, deriblant barn fra småskolen når avdelingen har behov for det

Målsetning:

- Å gi barna et best mulig opphold med trygghet og respekt
- Å gi foreldreveiledning under oppholdet

øvrigte terapigruppen i Familieavdelingen. Marte Meo-metoden benyttes også aktivt (se side 10 og 11).

Selvfølelse

En av barnehagens hovedoppgaver er å styrke barnas selvfølelse. Å se barna, og sette grenser er en del av dette.

- Barn trenger grenser. Fysiske grenser, men ikke minst å bli kjent med sine personlige grenser, og lære seg

respekt for andres personlige grenser. Vi er opptatt av å sette grenser på en ivaretagende og respektfull måte. Følelsesbevissthet er et annet viktig område. I Nova hjelpes barna til å bli kjent med, og håndtere følelser. Og ikke minst veiledes foreldrene til hvordan de kan møte sine barns følelser.

- Som foreldre blir vi ofte trigget av barnas følelser. Har vi dårlig samvittighet, gir vi lettere etter. Det fører barn inn i uheldige, og ofte uhensiktsmessige handlingsmønstre.

For personer som ikke har krefter og tålmodighet til å holde ut egne følelser, er det å holde ut og håndtere barnas følelser på en god måte, en stor utfordring.

- Vi utfordres i forhold til at barna blir lei seg, raser og er sinte. Håndterer vi det med respekt og anerkjennelse, gir det resultater.

Måltider og leketimer

Barnehagens måltider brukes som en viktig arena for å skape trygghet og hygge, men også som en arena for struktur og orden.

Leketimene hvor foreldrene inviteres

til barnehagen er populære. Da gis barna fokus gjennom formingsaktiviteter, baking, sang og lek.

- Vi har som mål å skape en hyggelig stund for foreldre og barn, gi foreldrene et bilde av barnas hverdag og observere foreldrene i samspill med barna sine. Samtidig er de ansatte rollemodeller for foreldrene, gjennom måten vi snakker med barna og er sammen med dem på.

Stor nytteverdi

En undersøkelse fra 1998 viser at foreldrene har stor nytte av veiledningen de fikk under oppholdet på Modum Bad, ikke bare under innleggelsen, men også i ettertid.

- Undersøkelsen gir oss en visshet om at det nytter. Det vi gjør gir resultater. Foreldrene får med seg redskap til å møte utfordringene og kommer inn i positive handlingsmønstre. Det gleder oss ansatte veldig. Jeg legger ikke skjul på at vi iblant har store utfordringer, men med slike tilbakemeldinger føler vi at det vi gjør er meningsfylt, og det gir oss pågangsmot til å jobbe videre.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

- Ønsker å se barna

- For oss er det veldig viktig å se elevene, ta dem på alvor og gi dem en pause fra den vanlige skolen sin, sier rektor Dag Christian Helskog ved skolen på Modum Bad.

Flere av elevene som kommer til skolen har en trøblete og kaotisk tid bak seg. De har kanskje ikke hatt så mye energi til å tenke på skolearbeid.

Helskog er opptatt av at elevene skal få roe seg ned, føle seg trygge og kjenne at hele systemet på Modum Bad er der for å hjelpe dem.

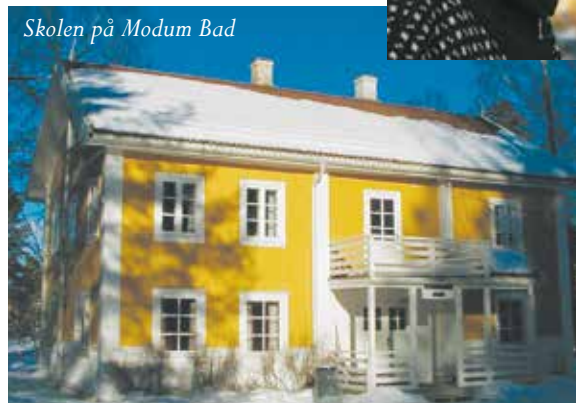
Gjennom tett samarbeid med kontaktlærerne på elevenes hjemskole, finner lærerne på Modum Bad ut hvor eleven står faglig og skal møte dem der de er i forhold til sine evner og forutsetninger.

Skolen på Modum Bad er en fadelt grunnskole for elever fra 1. - 10. trinn, med plass for 12 - 14 elever. Elevene er delt inn i tre basisgrupper etter alder og trinn, smågruppa, mellomgruppa og ungdomsgruppa. Det finnes også en skolefritidsordning.

Dag Christian Helskog er nyansatt rektor ved skolen.



Skolen på Modum Bad





Videokameraet er i sving når Marte Meo-terapeutene møtes. Fra v.: Halldis Instefjord, Catharina Boland, Synøve Haugerud, Marit Holte Bråthen og Lars Ole Gjermundbo med kamera.

Flere Marte Meo-terapeuter utdannes ved Modum Bad

”Zoomer” inn det som er bra

Med et videokamera zoomer Marte Meo-terapeutene inn familiesituasjoner. Etterpå kan foreldrene selv se hva som fungerer og ikke fungerer i deres samspill med barna.

- Ved at foreldrene ser video av seg selv, kan de se hva de gjør bra og mindre bra når de er sammen med barna, sier Lars Ole Gjermundbo.

- Ofte er foreldre kritiske mot seg selv. Vi ønsker å oppmuntre foreldre på det de får til for å forsterke deres selvtillit i forhold til håndtering av barna.

- Genialt

Gjermundbo er utdannet førskolelærer og er én av fire ansatte i Familieavdelingen ved Modum Bad som for tiden utdanner seg til Marte Meo-terapeut. Sammen med kollegene Marit Holte Bråthen (førskolelærer), Synøve

utrykket ”mars martis” som betyr ”Av egen kraft”. Målet er å gi hjelp til selvhjelp, samt å styrke og utvikle samspillet mellom foreldre og barn. Veiledningsmetoden ble utviklet av Maria Aarts i Nederland for rundt 25 år siden. Metoden spredde seg internasjonalt, og nådde Norge i 1990.

“Det du gir fokus, det gir du kraft”

Haugerud (lærer) og Halldis Instefjord (klinisk sosionom) er han fascinert av den enkle, men samtidig geniale veiledningsmetoden i Marte Meo.

Marte Meo kommer av det latinske

Video

Bruk av filming er et viktig redskap i Marte Meo-metoden. På Modum

Bad har man derfor gått til innkjøp av flere videokameraer. Med kameraene gjør man opptak i ulike situasjoner der barn og foreldre er i samspill.

- Det kan for eksempel være hjemme hos en familie som er til behandling

og som bor i en av skogsvillaene på Modum Bads område, eller i en hente- eller leveringssituasjon i barnehagen, forteller Halldis Instefjord.

Metoden brukes også for å filme en del av parsamtalen for å arbeide mot en bedre kommunikasjon mellom foreldrene. I tillegg brukes den i skolen i relasjonen lærer/elev og spillet på gruppa.

- Målet er å tilrettelegge for bedre faglig læring og sosial fungering, forklarer Synøve Haugerud.

- Får distanse

Arbeidet tar alltid utgangspunkt i en "bestilling" fra foreldrene. For eksempel: Vi vil bli flinkere til å sette grenser for barna. Så filmes en kort snutt fra en aktuell situasjon. Terapeutene analyserer filmen og sammen med foreldrene setter de opp punkter man skal arbeide med.

- Når paret i ettertid ser opptakene, er det enklere for dem å se hvordan de selv opptrer. De får distanse til det de står oppi og en sjanse til å se seg selv utenfra, forklarer Instefjord.

- De får også hjelp til å se ungene sine på en ny måte og hvordan de som voksne responderer på ungenes initiativ, sier Marit Holte Bråthen.

Styrket foreldrefungering

Et viktig mål er å styrke foreldrenes selvfølelse og forståelse av barnas behov. I filmen stopper man opp ved situasjoner som de håndterer på en god måte. Gjennom å se den aktuelle situasjonen i repetisjon kan de rolig ta inn hvorfor dette fungerer. Som oftest opplever terapeutene at folk er kritiske mot seg selv. Da kommer de lett inn i en negativ tankebane. Marte Meo-metoden fokuserer på det de får til og forsterker det.

- Det du gir fokus, det gir du kraft, understreker Gjermundbo. Det kan være viktig å jobbe konkret med situasjoner hvor foreldrene ikke lykkes. Når terapeutene ser dette kommenteres det ikke på en negativ måte, men situasjonen blir utgangspunkt for undring sammen: Hva skjer her, tro? Hvordan hadde barnet det i den situasjonen? Hvordan hadde dere det? Videre kan man spørre: Hva ville skjedd dersom...?

Kroppsspråk

Som familieterapeut har Instefjord benyttet seg av video i mange år. Hun mener likevel Marte Meo-metodens måte å bruke film på gir en god pedagogisk uttelling. Kroppsspråk, et blikk, en håndbevegelse, et oppmuntrende smil, et lite nikk som bekrefter at en blir hørt – disse små signalene som er med på å farge en situasjon god eller mindre god, kan være nesten umulig å få øye på i en hektisk hverdag. Det å filme, stoppe opp, fryse en situasjon, samtale om det som skjer og derfra forstå betydningen av den, er et godt pedagogisk virkemiddel.

- Foreldre opplever det som konkret oppmuntring og hjelp i en vanskelig situasjon, sier terapeuten.

Sertifisering

Modum Bads familieavdeling har i dag én supervisor i Marte Meo-metoden, Anne A. Øren. Barnepsykolog Catharina Boland er i ferd med å utdanne seg til supervisor, og er den som nå veileder de fire nye terapeutene.

- Marte Meo-metoden er en god og utviklingsstøttende metode som gjør at man blir en bedre fagperson, mener Boland.

Utdanningsforløpet er toårig, med undervisning én dag per måned. For å bli sertifisert Marte Meo-terapeut må man gjennom fem-seks ulike veiledningsprosesser, samt levere en redigert film som viser progresjon i veiledningen.

Boland, som er i ferd med å bli supervisor, gjennomgår en parallell prosess. Hun filmer sin veiledning av studentene, viser dem til sin veileder for tilbakemeldinger og må også levere en redigert sertifiseringsfilm.

- Jeg er glad for at Familieavdelingen nå får flere Marte Meo-terapeuter som kan ta over stafettpinnen og gjøre bruk av denne nyttige metoden, sier Boland.



Barnepsykolog og Marte Meo-terapeut Catharina Boland

!fakta!

Om Marte Meo

(Fra latinsk "mars martis":
Av egen kraft)

- En veiledningsmetode utviklet av Maria Aarts i Nederland for rundt 25 år siden
- Metoden har spredd seg internasjonalt
- Det er til i dag utviklet programmer innenfor 19 fagområder fra premature babyer til aldersdemente
- I Norge siden 1990
- Har i hovedsak vært brukt for å styrke og utvikle spillet mellom foreldre og barn
- Målet er å gi hjelp til selvhjelp
- Video er et sentralt verktøy

Les mer på www.martemeeo.no

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Psykologiprofessor Frode Thuen:

- Samlivsbrudd er en risikosituasjon

Én av tre sliter etter samlivsbrudd. - Det kan gå utover barna, sier psykologiprofessor Frode Thuen.

Samlivsbrudd er en tøff og risikofylt situasjon for menneskene som er involvert.

- Det kan gjøre at den psykiske helsen kommer på felgen og man i en periode går inn i en depresjon eller får andre psykiske problemer, sier Thuen.

Selvmondsrisiko

Psykologiprofessorens forskning viser at én av tre sliter med store problemer så lenge som to år etter samlivsbrudd.

Selvmondsrisikoen er tre-fire ganger så høy blant folk som er skilt, sammenliknet med folk som lever sammen. Risikoen for innleggelse i psykiatrisk sykehus øker også.

- Et samlivsbrudd er en situasjon hvor "normale" lett kan bli psykisk syke en periode. For mange varer det lenge.

10 gode råd

I en slik kritisk periode av livet kan man lett bli for opptatt av seg selv og sine egne problemer, og glemme

barna som sannsynligvis også strever med sine ting. Psykologiprofessor Thuen har noen gode råd til foreldre som befinner seg i denne situasjonen.

1. Glem ikke at du har barn og er i en omsorgssituasjon.

- Å være forelder er en viktig oppgave og barna må ikke komme i bakleksen. Selv om du strever med egen sorg og bitterhet, må du være tilstede for barnet ditt. Det kan være vanskelig når du selv er på felgen, men som omsorgsperson må du forsøke å være støttende tilstede for barna dine.

2. Sett grenser for barnet, følg med og gi korrektiver.

- Mange voksne som er i en livskrise sliter med å opprettholde og sette grenser. Barna blir mange ganger gående på selvstyr. Dette bør du som forelder være oppmerksom på. Selv om det er mye som er vondt og vanskelig etter et samlivsbrudd, er foreldreoppgaven din minst like viktig som før.

3. Ikke bruk barna som gråtepute

- Del ikke alle dine frustrasjoner med ungene. Åpenhet er bra, men ikke

for mye. Dersom ungene må gå inn og være omsorgsperson for deg, blir det feil. Man har lov til å si at man er lei seg og sliten, men bruk ikke barna som gråteputer og terapeuter!

4. Vær lydhør for barnet

- Vær lydhør og sensitiv overfor barnet. Barn er ikke alltid like meddelsomme. La deg ikke berolige med at barnet ikke sier noe. Finn ut hva de tenker og hva de ønsker. Ha tid til å lytte til deres følelser. Har det problemer? Har det endret atferd, blitt utagerende eller taus og innesluttet? Har det skiftet venner, begynt å vanke i et annet miljø? Brå endringer i barnas handlingsmønstre kan være et varsel om problemer.

5. Vær fleksibel

- Vær fleksibel og forberedt på omstilling. Det som var før, gjelder ikke lenger. Vær klar over at du ikke klarer å opprettholde samme rutiner og orden som tidligere.

6. Gi slipp på den andre!

- Ikke invader den andre parten og vær så ekstremt opptatt av hva han eller hun gjør. Aksepter at barna



- Et samlivsbrudd er en situasjon hvor "normale" lett kan bli psykisk syke en periode. For mange varer det lenge, sier psykologiprofessor Frode Thuen.

er hos den andre og at du ikke har samme kontroll som tidligere.

7. Finn ut av vanskelighetene

Et dårlig samarbeidsklima med eksen om barna, er ikke noe godt utgangspunkt for å være en god forelder.

- Dersom man har problemer og samarbeidsklimaet er vanskelig, så forsøk å gjøre noe med det, oppmuntrer Thuen.

Still spørsmålene: - Hvorfor har man et vanskelig samarbeidsklima med eksen? Hvordan kan man finne løsninger?

8. Ta imot hjelp!

- Ta imot hjelp fra venner og familie som du har rundt deg. Besteforeldre ønsker gjerne å trå til. De kan være en god avlastning for en enslig mor eller far.

9. Vær åpen

- Åpenhet i forhold til omgivelsene, jobb og venner er viktig. Skilte er overrepresentert på selvmordsstatistikken. De føler ofte skam/skyld og

føler seg alene om problemene. Gi beskjed om at du ikke kan yte maks på jobben akkurat nå og trenger tilrettelegging av arbeidet.

10. Søk hjelp!

- Det er viktig å søke hjelp, ikke minst for ungenes del. Ta ansvar. Gå i terapi – en tredjeperson kan hjelpe deg å rydde i tankene og sette ting i perspektiv. Finn profesjonelle som kan mekle. Det finnes støttegrupper for barn av skilte foreldre. Kommunens PPT-tjeneste, skole, lærere, sosiallærere kan også formidle hjelp og støtte.

Fortsatt foreldre

Samlivssenterets nye konsept "Fortsatt foreldre – godt nok samarbeid etter samlivsbrudd" er laget nettopp med tanke på å hjelpe foreldre i en vanskelig situasjon. Du kan gå på kurs for å lære å takle din nye hverdag til beste for deg selv og barna. Mer om Fortsatt foreldre og kurstilbud finner du på: www.fortsattforeldre.no

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Frode Thuen (46)

- Psykologiprofessor ved Universitetet i Bergen
- Arbeider med familiepsykologi, både forskningsmessig og klinisk
- Engasjert i populærvitenskapelig formidling, blant annet gjennom TV-serier i NRK
- Har en bistilling ved Samlivssenteret, Modum Bad
- Skriver samlivsspalte i A-magasinet. Har vært samlivsspaltist i Vårt Land

Forskningsinteresser:

Samlivsbrudd, utroskap, forebyggende familievern, sosial støtte, motsetninger mellom arbeid og hjem, forebygging av psykiske helseproblemer.

Bidrar med millioner til Samlivssenteret

Vil hjelpe skilsmissebarn

Mangemillionær Tone Bergesen (61) ønsket å bidra til at foreldre skulle samarbeide godt om barna etter samlivsbrudd. Hun ga Samlivssenteret på Modum Bad ideen til Fortsatt Foreldre, og flere millioner kroner til å utvikle programmet.

Skipsrederdatteren hadde hørt om Modum Bad gjennom en venn. Da hun besøkte stedet for noen år tilbake, og ble kjent med hva institusjonen sto for, skapte det et engasjement i henne. Særlig ble møtet med Samlivs-

senteret et viktig møte.

- Jeg fikk en omvisning på Modum Bad og syntes stedet var fantastisk. På forhånd hadde jeg hørt litt om Samlivssenterets arbeid. Da jeg møtte de som jobbet der, og fikk høre hvilket viktig forebyggende arbeid de drev med, fikk jeg lyst til å bidra.

Fikk en idé

Besøket satte Tone Bergesen på ideen om å gjøre noe for å hjelpe familier etter samlivsbrudd.

- Jeg hadde nemlig sett på nært hold hva som kan skje når foreldre er uenige om barna etter en skilsmisse - en situasjon som i stor grad går utover barna, sier Bergesen.

Den samfunnsengasjerte mangemillionæren synes det er forferdelig at små barn noen ganger blir fredsme-
glere mellom mor og far.

- Barna er så lojale fra de er bittesmå. I en konfliktsituasjon blir de ofte brukt av den ene, eller begge parter, for den slags skyld. Etter en weekend hos mor eller far blir de kanskje kryssforhørt av den andre parten. Barna forsøker å være lojale mot begge. Det skaper et press som er utrolig vanskelig for et barn.

Bergesen mener et slikt press i hjemmet har lett for å skape uro som forplanter seg til barnehagen og skolen.

- Barna blir urolige og mister konsentrasjonsevnen. Mye skjer kanskje ubevisst, men det setter arr i de sarte sjelene.

Prioritert prosjekt

Gjennom sin stiftelse "Tone Bergesen Stiftelse" har Tone Bergesen gjennom flere år støttet samfunnsnyttige formål.

- Stiftelsen ble dannet da jeg solgte barndomshjemmet samt en leilighet jeg eide. I stedet for å betale mye av summen i skatt, valgte jeg å sette penger inn i et fond.

Hvert år bidrar Bergesen med midler til formål med en samfunnsnyttig profil.

- Jeg er svært nøye på hva jeg velger, understreker Bergesen.

To prosjekter hun har i gang fått særlig prioritet. Det ene er Fortsatt Foreldre ved Samlivssenteret ved Modum Bad. Det andre er en prosjektstilling ved Hospice Lovisenberg i Oslo.

- Har masse energi

Som mangemillionær har Tone Bergesen mulighet til å bidra med en god slump penger.

- Jeg føler meg svært privilegert som får lov til å bidra til samfunnet på denne måten, sier 61-åringen.

- *Hva slags formålsparagraf har du for stiftelsen?*

- Dagens Næringsliv spurte om det samme for noen år siden. Da svarte jeg at jeg ønsker å gjøre Norge til et bedre land å bo i. Norge er et fantastisk land! Jeg kunne ikke tenke meg å bo noen andre steder. Selv om penger trengs også i andre land, synes jeg det er hyggelig å bidra til prosjekter i Norge. Da er det også lettere å følge opp det jeg bidrar til. Jeg ønsker å følge pro-

!fakta!

Tone Bergesen (61)

- Av skipsrederfamilie. Hennes bestefar var skipsreder Sigval Bergesen d.y.
- Investor/shipping
- God for rundt 400 millioner kroner (iflg. Dagens Næringsliv)
- Har så langt bidratt med 3,5 millioner kroner til Samlivssenterets nye program Fortsatt Foreldre.

sjekter på nært hold.

- *Hvor henter du ditt engasjement fra?*

- Jeg har masse energi og ønsker å bruke den til noe positivt. Det er både hyggelig, morsomt og spennende å gjøre noe for andre. Dessuten er jeg singel og har tid til det, smiler den travle damen.

Forandring

I slutten av januar bevilget Tone Bergesen nye to millioner kroner til Samlivssenterets program Fortsatt Foreldre. For tiden foregår opplæring av kursledere over hele landet.

- Det har blitt et enestående program og jeg ville være sikker på at det ikke stopper opp. Fortatt Foreldre er enestående i Skandinavia. Kursingen som nå skjer på landsbasis er kjempeflott og jeg er veldig takknemlig til de som jobber på Samlivssenteret.

Etterspørselen etter kurset mener Bergesen viser at det er et stort behov der ute.

- Fortsatt Foreldre er et prosjekt som jeg har klippefast tro på. Jeg tror det kan føre til en forandring, både for barn og foreldre over hele landet.

●●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Privat



- *Det er både hyggelig, morsomt og spennende å gjøre noe for andre. Jeg føler meg svært privilegert som får lov til å bidra til samfunnet på denne måten, sier Tone Bergesen.*

Fortsatt Foreldre selger

Så langt har boka Fortsatt Foreldre - godt nok samarbeid etter samlivsbrudd, solgt i nærmere 800 eksemplarer etter utgivelsen høsten 2007.

Dette uten annen markedsføring enn medieoppslag og nettsalg fra Samlivssenteret. Alle domstolene i Norge er blant dem som har kjøpt inn boka.

Kurs

Det har vært gjennomført tre innføringskurs i konseptet Fortsatt Foreldre for nærmere 100 fagpersoner. Neste innføringskurs vil bli gjennom-

ført i april.

- I mellomtiden jobbes det på spreng for å få ferdigstilt kursleder-pakkene, sier fungerende daglig leder ved Samlivssenteret, Guro Hansen Helskog.

Pakkene skal inneholde arbeidsbok, pedagogisk veileder, illustrasjonspakke, filmklipp fra filmene Mars og Venus, powerpointpresentasjon, plakater og annonseforslag. Materiellet ventes ferdig innen utgangen av mars.

Sertifisering og DVD

I løpet av våren vil det bli gjennomført flere Fortsatt Foreldrekurs i regi av Samlivssenteret, både i Oslo og ved

Modum Bad.

- Det arbeides også med utviklingen av innholdet i et sertifiseringskurs, samt med mulighetene for å få finansiert produksjonen av et Fortsatt Foreldrekurs på DVD, sier Helskog.

Håpet er at det innen utgangen av året skal gjennomføres kurs for foreldre over store deler av landet.

www.fortsattforeldre.no

●●● Tekst: Unni Tobiassen Lie



Rundt 24 000 barn i Norge er utsatt for eller vitne til vold

– Fagfolk må vekkes emosjonelt



- Kompetanse, bevissthet og rutiner for å fange opp vold mangler i hjelpeapparatet, mener psykolog Per Øystein Steinsvåg (t.h.) fra Alternativ til vold. Bak fra v.: Ingunn Amble, leder av Poliklinikken - Modum Bad, Marianne Strand og Elena Eika fra PPT-tjenesten i Modum, Sigdal og Krødsherad, og Bente Barstad, leder av Familieavdelingen - Modum Bad.

- Min erfaring er at fagfolk trenger å bli vekket emosjonelt. I hvert fall var det sånn for meg. Jeg hadde jobbet en årrekke med voldsutøvere. Likevel, det var først da jeg møtte barna direkte at jeg klarte å ta inn over meg den virkeligheten de faktisk lever i. Steinsvåg skjønnte at han selv hadde oversett vold. Det gikk opp for ham hva slags virkelighet som skjuler seg bak "episoder med husbråk".

Volden forplanter seg

Halvparten av alle menn som utøver vold mot sine partnere gjør det også mot sine barn. Etter et samlivsbrudd er barn mer utsatt for vold. Også kvinner bruker vold mot barn. Sannsynligheten for at mødre utøver vold mot barna sine er åtte ganger større hvis de lever i et voldelig forhold.

- Dette er viktig, sier Steinsvåg, som peker på at det har vært en tendens til å frede voldsutsatte mødre.

Et autentisk lydopptak fra en telefonsamtale med et barn som hadde ringt nødlinjen 911, førte deltakerne på seminaret "Barn som er vitner til vold i familien" rett inn i den brutale virkelighet som var tema for dagen.

I noen minutter hørte de redselen i stemmen til barnet som fortalte at mor var skadet. De hørte den rolige voksne som instruerte barnet. De hørte det som antakelig var et nytt slag fra far

mot mor og barnet som skrek i redsel. De hørte lillesøster eller lillebror, og på ny den rolige stemmen som ber barnet om å prøve å holde linjen mens hjelpen er på vei.

En brutal virkelighet

- Jeg pleier å starte sånn helt direkte,

“Det gikk opp for meg hva slags virkelighet som skjuler seg bak ”episoder med husbråk.”

Per Øystein Steinsvåg

sier psykolog Per Øystein Steinsvåg i Alternativ til Vold (ATV).

Mer enn slag og spark

Fysisk vold trenger bare utøves en gang for å virke i relasjonen mellom ofrene. Det er blikket eller det harde grepet om skulderen som bærer bud om hva som kan skje.

- En liten gutt beskrev i detalj for meg hvordan han kunne se om situasjonen ble farlig eller ikke på måten pappaen åpnet ølen. Hvis pappa så glad ut og var lett i kroppen, da var det ok. Hvis pappa var stram, åpnet ølen langsomt, med stirrende blikk, da visste han at det ble farlig.

Voldsspiralen

Voldshandlinger går i en spiral, med

sykluser på en uke, ett år eller to år.
- Det varierer fra familie til familie, forteller Steisvåg.

Spenningen stiger til det skjer en voldsepisode, som så blir påfulgt av smerte, skyld og anger. Deretter oppstår håp og tro på at nå er alt bra igjen. Voldsepisoden bagatelliseres og benektes, inntil det smeller igjen. Som tilskuere til volden griper barn inn, henter hjelp og beskytter søsken. De hører volden og opplever følgene som fysiske, psykiske og materielle skader.

- Barna blir berørt selv om de voksne sier at de ikke er det, fastlår Steisvåg. Familie vold rører ved barnets fundamentale opplevelse av trygghet – selve grunnmuren for utvikling på alle plan.

Skadevirkninger

Det er det kroniske stresset som gjør skade. Barna tilpasser seg så godt de kan, men overlevelsesstrategiene kan gi langsiktige skadevirkninger.

- Barn som lever i utrygghet overutvikler de delene av hjernen som har med akutt overlevelse å gjøre. De klarer ofte ikke å mestre komplekse situasjoner og blir rigide i sin tanke. Voldelige foreldre kan endre seg, men realisme og sikkerhet må komme først. Det må brukes både frivillighet og tvang. Å bygge opp tillit etter grove voldsepisoder er vanskelig, man kan ikke drive terapi med folk som er redde. Man må også hjelpe utover, for å trygge barnas liv og sikkerhet på lang sikt.

- Ta tak

Leder av Familieavdelingen ved Modum Bad, Bente Barstad, kan bekrefte at det hjelper å spørre direkte etter volden.

- Ofte blir folk lettet over at volden blir avdekket, også overgriperne. Ingen har trukket seg fra behandling selv om vi har vært tydelige. Det er krevende å arbeide med vold, selv i trygge rammer som på vår avdeling. Det er også avgjørende at noen i ettervern følger opp familien.

Rådgiver i PPT, Marianne Strand, presenterer en annen virkelighet i sin etat:

- Vi ser ikke de voldsutsatte barna. Vi er redde for å ta feil og har liksom aldri nok bevis. Skal vi oppdage barna, må vi jobbe tverretattlig og ha et helhetsperspektiv.

Steisvåg mener kompetanse, bevissthet og rutiner for å fange opp vold mangler i hjelpeapparatet.

- Noen må holde tak i temaet over tid. Hjelperne trenger god personlig kunnskap om vold og de trenger å erfare at det ikke er farlig å jobbe med, men det er viktig man ikke jobber alene i voldssaker.

●●● Tekst: Kristin Taffjord Lærum
Foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

- Anslagsvis 24 000 barn i Norge lever i en situasjon hvor de er vitne til eller utsatt for vold
- Av barn som lever med vold i familien, har 40% diagnoser
- Åtte prosent har opplevd grov vold
- 15 prosent jenter og sju prosent gutter har vært utsatt for grov seksuelle overgrep
- 60 prosent av fedre utøver vold har voldserfaringer i egen oppvekst

Kilde: Undersøkelse fra 2007

Hvordan komme i posisjon til å hjelpe?

- Avdekk volden. Let etter signaler
- Spør rutinemessig om vold - direkte og omsorgsfullt
- Etabler rutiner for separate samtaler
- Finn løsningsmuligheter
- La mødre og barn få høre at det ikke er deres skyld
- Fortell redde kvinner at de og barna kan bli beskyttet
- Gi informasjon om rettigheter
- Skap kontakt med barn og ungdom. Finn ut hva som hindrer dem i å fortelle: Er det for vondt? Mangler de ord? Må de ha tillatelse fra sin voldelige far?

- Hvilken nytteverdi hadde seminaret for deg?



Liv Låg
Helsesøster, Sigdal

- Vold i familien er en skjult problematikk, men samtidig er det et problem som finnes overalt. På seminaret har jeg fått noen aha-opplevelser. Dette er kunnskap alle burde ha, selv om man ikke jobber i feltet.



Kjersti Silseth
Lærer, Stalsberg skole, Modum

- Dette var veldig lærerikt for meg som nyutdannet lærer. Det er viktig å fange opp signaler fra barn som sliter med vold hjemme.



Aslaug Røste
Spesialsykepleier /
familieterapeut
BUP Ringerike

- Det var kjempe-relevant for meg i min jobb. Jeg jobber ofte med familier og ser barn som har symptomer som beskrevet på seminaret. Vi er nok ikke flinke nok til å ta tak og spørre barnet hva det opplever hjemme i familien.



- Jeg ønsker ikke å være tynn og forsøker å legge på meg, men det har vært veldig vanskelig, forteller Carina. I Ukesprogrammet til Modum Bad fikk hun god hjelp og tobarnsmoren føler at hun har fått en ny start.

Fokus på mødre med spiseforstyrrelser:

Når mamma ikke spiser

Carina Wang (27) fra Halden orket aldri å spise frokost. Brødkiver som vokste i munnen på henne ble begynnelsen på hennes spiseforstyrrelser. Nå prøver hun å gi sine barn et normalt forhold til mat.

Brødkivene fra barndommen ble Carinas store skrekk. I dag, nesten 20

år senere, er de fortsatt det.

- Jeg får panikk av brød, sier Carina. Hjemme fikk hun og søsknene beskjed om å spise én skive før de gikk til skolen. For Carina ble det etter hvert et stort problem. Allerede som niåring ble hun en mester i å gjemme unna brødkivene.

- Jeg puttet dem i lomma på morgenkåpen og lurte dem ut på alle mulige måter.

Da foreldrene ble klar over at hun lurte maten unna, måtte hun være enda smartere.

- Jeg brukte mye tid og energi på denne planleggingen, noe en niåring absolutt ikke skal gjøre, slår Carina fast.

- Maten ble følelser

27-åringen beskriver seg selv som en litt engstelig jente i oppveksten. Det

å ikke spise ble hennes måte å regulere følelsene på.

- Maten ble rett og slett følelser for meg, og i perioder kuttet jeg ut all mat, forteller Carina.

I ettertid ser hun at matsituasjonen hjemme heller ikke var normal. Carinas far var tvangsspiser. Når han i perioder var på slankekur, fikk familien servert magre middager.

- Jeg hater tørre poteter uten saus. Selv frårser jeg gjerne i bernaisesaus "med" pommefrites når jeg først spiser.

Problematiske svangerskap

I dag er hun selv mamma til to små barn på seks og tre år. Å gjennomføre svangerskapene var ikke uproblematisk for den spinkle jenta med spiseforstyrrelser. At begge barna er friske og raske er hun svært takknemlig for.

- Det holdt på å gå galt under det første svangerskapet. Nettopp derfor fikk sønnen min navnet Mathias. Det betyr "Gud gav", sier Carina.

Av hele sitt hjerte ønsker hun at barna skal få et godt og sunt forhold til mat.

- Det er ikke lett, men jeg føler jeg er på rett vei nå.

- Et unikt tilbud

Hjelpen til å takle spiseproblemene har hun fått på Modum Bad. Det nye ukesprogrammet, som er helt unikt i Norge, ga tobarnsmoren mulighet til å være innlagt for behandling hver fjerde uke over et halvt år. På denne måten slapp hun å være lenge borte fra barna. Det gav henne også anledning til å prøve ut sitt nye spisemønster hjemme i tre uker, før hun kom tilbake til Modum Bad for ny behandling.

- Det er et unikt tilbud. Jeg kunne rett og slett ikke gjennomført en vanlig



Carina Wang stilte opp i et intervju på helseprogrammet Puls i NRK. Her blir hun intervjuet av journalist Rita Enstad-Karlsen og fotograf Tor Segelcke. Barna Mathilde (3) og Mathias (6) var med mamma Carina under TV-opptakene. Programmet ble sendt mandag 28. januar 2008. Programmet er å finne på NRKs nettsider: <http://www1.nrk.no/nett-tv/klipp/331210>.

innleggelse. Ukesprogrammet ga meg mulighet til å fortsette å være mamma selv om jeg var under behandling.

På Modum Bad fikk Carina hjelp til å se hva, hvordan og hvor mye hun skal spise.

- Jeg har lært hva som er en normal porsjon for meg og kostlisten hjelper meg til å velge rett.

Carina roser terapeutene, men også ernæringsfysiologen.

- Hun var utrolig flink, kom med skjemaer og regnet alt ut for meg. Viste jeg fobi mot en matvare, kom hun med alternativer og ga meg nye oppskrifter.

- Lytt til ungene

Carina tror kanskje hennes spiseforstyrrelser kunne vært unngått dersom hun hadde fått alternativer til brødiskivene som liten.

- Det er viktig å lytte til ungene. De gjør seg som regel ikke til, mener tobarnsmoren.

Selv er hun opptatt av å gjøre maten fristende for sine to barn. Matpakken inneholder blant annet rikelig med frukt og grønt.

- Jeg kan fortsatt huske den sammenklemt maten jeg selv hadde med meg i matboksen på skolen.

Kontroll

Tobarnsmoren fra Halden er veldig takknemlig for at hun har fått hjelp til å komme på rett kurs. Hun roser Modum Bad, men også samboer og familie som har stilt opp da hun trengte det mest.

- De har vært helt utrolige.

I Carinas tidsregning heter det nå: Før og etter oppholdet på Modum Bad.

- Jeg var helt fortvilt og rådvill da jeg søkte meg til Modum Bad. Nå har jeg fått kontroll over livet mitt og vet hva jeg skal gjøre. Jeg har fått hjelp til å sette meg mål, og jeg har fått verktøy til å nå dem.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Ukesprogrammet for spiseforstyrrelser ved Modum Bad:

Ukesprogrammet (UP-gruppen) er særlig tilrettelagt for pasienter med foreldreansvar for mindreårige barn, samt pasienter med særskilte behov i forhold til hjemmesituasjonen. Gruppen består av fire pasienter som bor i et hus utenfor avdelingen. Pasientene er innlagt en uke pr. måned over et halvt års tid. I hjemmeperiodene skal de være i kontakt med sin lokale behandler.

Avdeling for Spiseforstyrrelser ved Modum Bad har også disse programmene:

- Individualprogrammet (IP-gruppen), særlig tilrettelagt for pasienter som har betydelig undervekt og/eller tilleggsproblematikk som krever tett oppfølging og lengre behandlingstid
- Gruppeprogrammet (GP-gruppen) er særlig tilrettelagt for pasienter som til tross for sin spiseforstyrrelse er tilnærmet normalvektige

Halve kloden rundt for å høre Nijenhuis

Hele fem ganger har japanske Chie Okuda reist den lange veien fra Japan til Norge for å få med seg et seminar ved Modum Bad.

Det er den kjente psykoterapeuten, forskeren og foredragsholderen Ellert R.S. Nijenhuis som får den japanske psykologen til å reise halve kloden rundt så mange ganger. I løpet av de to siste årene har hun fått med seg hvert eneste foredrag Nijenhuis har holdt i Festsalen.

- Men det er verdt all reisingen, forsikrer Okuda, som er svært takknemlig til Modum Bad for tilretteleggingen.

Sensasjonelt

Okuda mener fagstoffet foredragsholder Nijenhuis formidler er svært sensasjonelt.

- Det er nyskapende og formidles på en veldig praktisk måte.

I Japan holder hun på med oversettelsen av hans siste bok, 'The Haunted Self', som Nijenhuis har skrevet sammen med Onno van der Hart og Kathy Steele. Okuda er også leder for en traumestudie-gruppe i nettverket International Society for the Study of Trauma and Dissociation (ISSTD).

- Vi opplever en voksende interesse for Nijenhuis' metoder i Japan, sier Okuda.

Hun er svært begeistret for Modum Bad. Både måten institusjonen jobber

på, og de nydelige omgivelsene, har inspirert henne til å drømme om noe lignende i Japan.

Gammelt og nytt

Det er ikke bare i Japan Nijenhuis' undervisning vekker interesse. Boken hans oversettes nå til flere språk. Det opprettes også studiegrupper i flere land.

- Metodene jeg underviser i blander ny og gammel kunnskap, opplyser Nijenhuis.

Den gamle kunnskapen er grunnlagt på den franske filosofen Pierre Janets tanker fra 1890-årene. Mange ting han oppdaget og teoretiserte kan også benyttes i dag. Det gjelder teorien om våre mentale handlingssystemer

Japanske Chie Okuda (t.v.) mener fagstoffet Ellert R. S. Nijenhuis formidler er svært sensasjonelt.





Ellert R. S. Nijenhuis har holdt seminarer om dissosiasjon på Modum Bad hvert år siden 2006.

som er delt opp i hovedkategorier, hvorav den ene fokuserer på dagliglivets gjøremål. Den andre har å gjøre med vår evne til å reagere på fare. Når vi opplever fare flytter vi fokus fra dagliglivets gjøremål til den opplevde fare, i forsøk på å bringe oss selv i trygghet. Vår mentale helse karakteriseres av vår evne til å integrere disse handlingssystemene i hverdagen.

Flashbacks

Janet beskrev hvordan personligheten organiseres hos traumatiserte mennesker og hvilke konsekvenser det har for livet i nåtid. Ubearbeidede traumeminner er koblet til opplevelse av fare, og aktiverer forsvarsreaksjoner. Dette skjer for eksempel under flash-backs, som er ukontrollert gjenopplevelse av fare fra fortiden. I en slik tilstand klarer man ikke å fokusere på daglige gjøremål, selv om traumet ikke skjer nå.

Dessverre ble mange av Janets ideer glemte med årene.

- Da mine kolleger og jeg arbeidet med dette, oppdaget vi hvor viktig hans tenkning var, sier Nijenhuis. De har koblet Janets tanker med ny kunnskap i teorien om strukturell dissosiasjon. Den beskriver hvordan traumer ødelegger mulighetene for å integrere opplevelser og hendelser. I terapien blir det et mål å støtte den traumatiserte i å oppbygge nye mentale og atferdsmessige ferdigheter. Dissosiasjon kjennetegnes ved manglende sammenheng i hukommelse, bevissthet og/eller opplevelse

av seg selv, og er typisk en konsekvens av alvorlige traumer.

Forskning

Nijenhuis forteller at man fra teorien om strukturell dissosiasjon kan utlede hypoteser som kan testes. For eksempel beskriver den hvordan væremåte og adferd hos den traumatiserte skifter sammen med den dissociative delen av personligheten som utøver kontrollen der og da. Dette har for en stor del vært oversatt i tidligere studier av traumatisk stress. Hypotesen kan testes med hjerneavbildningsteknikker. Nijenhuis forsker på dette sammen med kollegaer fra blant annet Sveits, Holland og Tyskland, og har planer klare for nye prosjekter. Modum Bad diskuterer for tiden et mulig forskningssamarbeid med Nijenhuis.

Ifølge Nijenhuis er det svært lite forskning gjort i forhold til å undersøke effekt av behandling hos kronisk traumatiserte pasienter. Han opplyser at seks – syv prosent av alle psykiatriske pasienter har dissociativ lidelse. Uten behandling blir det ingen helbredelse, men de fleste pasienter kan oppnå bedring dersom de får behandling fra terapeuter som har opplæring i traumebehandling. Det blir viktig å dokumentere hvilken type behandling som hjelper pasientene.

Mental kapasitet

Seminarene med Nijenhuis på Modum Bad, i alt ni på tre år, startet i 2006. De ansatte på Avdeling for traumebehandling og IPT deltar sammen eksterne deltakere, til sammen rundt 50 personer. Formålet var å legge grunnlaget for traumebehandlingen i avdelingen.

Fokuset for den syvende samlingen i februar var traumebehandlingens annen fase: Behandling av traumeminner. Modellen vektlegger at den traumatiserte må oppbygge tilstrekkelig mental kapasitet for å integrere traumeminnene, slik at man gradvis

klarer å eksponere seg for dem uten å ta i bruk unngåelsesstrategier. Grundig forarbeid, stabilisering og symptomreduksjon i behandlingens første fase er derfor helt nødvendig. Målet er at traumatisk gjenopplevelse av traumeminner opphører, og at det i stedet omdannes til et nøytralt historisk faktum.

Integrering

Integrering er en prosess som innebærer å sammenbinde ulike sider av hendelsen som før var atskilt til en helhet - det gjelder fakta rundt hendelsen, sansning, kroppsupplevelser og bevegelse. Integrering innebærer også å ta inn og kjenne at "det har hendt meg", og "jeg tenker og føler slik om det". Modellen er forskjellig fra tilnærminger som fremmer ukontrollert følelsesutladning. Følelser og andre elementer fra traumet må integreres gjennom kontrollert og gradvis eksponering for at heling kan finne sted.

●●● Tekst: Ellen Kjørulff Jepsen
Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Ellert R.S. Nijenhuis

Profesjon: klinisk psykolog, psykoterapeut, forsker, Ph.D

Videreutdanning: psykoterapi, adferdsterapi, strategisk terapi, hypnoterapi, EMDR

Arbeidssted: Mental Health Care Drenthe, Assen, Nederland

Verv: President for Trauma Hospital

Bøker: Somatoform dissociation: Nijenhuis, E.R.S.(1999): Phenomena, measurement, and theoretical issues. Van der Hart, O., Nijenhuis, E.R.S., Steele, K. (2006): The Haunted Self. Structural Dissociation and the treatment of Chronic Traumatization.

Forskning: Innen dissosiasjon og kronisk traumatisering.

Nyhet: Psychobiological Characteristics of Dissociative identity Disorder: A symptom Provocation Study.

www.enijenhuis.nl

Å få psykoterapi til å virke

Bedre feedback-rutiner mellom pasient og terapeut kan bidra til bedre behandlingsresultater i psykoterapi.

Det mener psykologiprofessor Michael J. Lambert ved Brigham Young University, Utah, USA. Nylig besøkte han Modum

Bad. I tillegg til flere samtaler om behandlingsforskning med sykehusets ansatte, holdt Lambert et seminar om hvordan innføring av feedback-rutiner mellom pasient og terapeut kan bidra til bedret behandlingsresultat i psykoterapi.

!fakta!

Michael J. Lambert

- Psykologiprofessor ved Brigham Young University, Utah, USA
- En av de mest innflytelsesrike forskere innen psykoterapifeltet
- Har fått flere utmerkelser og sentrale posisjoner på grunnlag av sitt arbeid
- Redaktør for "Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change" - et av de mest prestisjefylte og oppdaterte oppslagsverk som finnes om psykoterapi

Tilbakemelding

Lambert har i en årrekke vært opptatt av begrepet "practice-based evidence" noe som innebærer registrering og tilbakemelding (feedback) fra pasient til terapeut om utviklingen underveis i

“En slik arbeidsform har altså en viktig klinisk betydning, og den tilrettelegger samtidig for pasientens delaktighet i egen terapi, jevnfør prinsippene om brukermedvirkning

terapien. Forskning på feedback gir ny kunnskap om forholdet mellom prosess og utfall i psykoterapi; hva som er virksomt for hvem, og på hvilket tidspunkt endring skjer i terapiprosessen. Rutinene som innføres for å overvåke denne utviklingen bidrar også til å bedre den terapeutiske alliansen og samarbeidet mellom pasient og terapeut. Feedback om tilstand og endring siden forrige time gir terapeuten kunnskap som danner grunnlag for samarbeid om valg av intervensjon i neste time. En slik arbeidsform har altså en viktig klinisk betydning, og den tilrettelegger samtidig for pasientens delaktighet i egen terapi, jevnfør prinsippene om brukermedvirkning.

Etablere rutiner

Forskning viser en sammenheng mellom feedback fra pasienten og behandlingsresultat. Tidlig endring i ønsket retning er den enkeltfaktor som best kan forutsi eller spå varig endring. Dermed blir det viktig i

terapi å etablere arbeidsrutiner som gjør at en tidligst mulig kan oppdage en ønsket endring, alternativt at endring ikke inntreffer, eller i verste fall at det skjer en forverring. Selv om vi liker å tro at psykoterapi er

virksomt, viser flere studier fra USA opp mot halvparten som mottar psykoterapi ikke oppnår ønsket bedring. Det er grunn til å tro at vi finner en

tilsvarende fordeling også i Norge. Lamberts hovedbudskap er derfor at en både innen behandling og forskning må vektlegge hvordan redusere andelen som forblir uendret eller blir verre som følge av psykoterapi.

Kartlegging

Et viktig spørsmål blir hvordan en tidligst mulig kan identifisere hvem som ikke vil profitere som ønsket på behandlingen. Lambert viser til undersøkelser som konkluderer med at verken terapeuter eller forskere i forkant av terapien klarer å peke ut hvem av pasientene som vil dra nytte av terapien eller ikke.

Elektroniske spørreskjemaer

Den type data som viser størst pålitelighet når det gjelder å forutsi hvordan en terapi vil forløpe, er feedback-informasjonen pasienten selv kan formidle. Sammenliknet med hvordan en innen somatisk medisin har rimelig sikre metoder for å kartlegge helse-



Foredragsholder og psykologiprofessor Michael J. Lambert (t.v.) sammen med forskningsleder Leigh McCullough og ass.forskningsleder Tore Gude ved Modum Bad.

tilstand og endring i denne (blodtrykksmåling og blodprøver), har det ikke vært like sikre målemetoder når det gjelder vurdering av menneskers psykiske tilstand og endring. Lambert og kolleger har derfor utviklet et spørreskjema som fylles ut ukentlig av pasienten. Ved at disse dataene lagres elektronisk kan terapeuten få denne informasjonen overført til sin PC umiddelbart. Når terapeut og pasient i fellesskap evaluerer terapien har de mulighet til tidlig å oppdage at ønsket

endring ikke inntreffer. Dermed kan terapeut og pasient sammen justere fokus og heller prøve ut andre tiltak.

Medvirkning

I Lamberts feedback-system gis det også råd som er tilpasset de problemer og utfordringer en står overfor i terapien. For eksempel hvordan en kan forbedre en arbeidsallianse mellom terapeut og pasient.

Lamberts metode synes å være godt utprøvd og vitenskapelig dokumen-

tert. Han legger ikke skjul på ønsket om at Modum Bad bør ta i bruk denne metoden. Det er minst to gode grunner for dette: For det første kan arbeidsformen bidra til å redusere andel av pasienter som erfarer at terapi ikke virker. For det andre vil selve arbeidsformen i feedback-systemet styrke pasientens medvirkning i egen terapiprosess.

●●● Tekst: Terje Tilden

Foto: Unni Tobiassen Lie

Michael J. Lambert om Modum Bad

- Modum Bad skiller seg ut fra nesten alle andre steder jeg har vært. Selv om noen få steder ligner på enkelte områder, er det veldig annerledes.

- Hvorfor er stedet så annerledes?

- Jeg har vært på uttallige psykiatriske sykehus over hele verden, men de fleste virker ikke "friske". Modum Bad er annerledes på den måten at det

kjennes friskt. Mange sykehus i USA er preget av manglende energi og entusiasme. Administrasjonen kommer med flere og flere krav til de ansatte og mye tid går med til å sette i verk nye reguleringer, mens ingenting blir gitt i retur. Folk blir livløse eller sinte på hele virksomheten. I kontrast til dette virker Modum Bad som et livskraftig samfunn. Det er en sterk følelse av integrasjon blant de ansatte. Forskerne på Modum Bad er svært gode klinikere, som ofte ikke er

tilfelle andre steder. I tillegg er den kliniske staben interessert i forskning og innovative behandlingsformer. Åpenheten for innovasjon preger hele Modum-kulturen.

Når folk støtter hverandre, forskning og klinisk personale jobber sammen og man er åpne for nye ting, da har man et godt potensial for vekst, utvikling og forbedring. Det betyr at gode ting kan skje for pasientene.

●●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

Sanger om sårbarhet

I samarbeid med Kirkelig Kulturverksted gjennomførte Modum Bad den historiske CD-innspillingen "Sanger om sårbarhet" søndag 13. januar.

For en fullsatt Festsal stilte 16 norske musikere opp uten honorar for å hylle jubilaranten Modum Bad, men også for å gi ord og tone til jubileumsplaten "Sanger om sårbarhet". Artistene ga publikum en uforglemmelig opplevelse og de musikalske høydepunktene kom som perler på en snor under liveinnspillingen.

- Fin helhet

Erik Hillestad fra Kirkelig Kulturverksted styrte spakene på bakrommet under konserten. Også for ham var CD-innspillingen en historisk begivenhet. Aldri tidligere har han samlet så mange musikere til CD-innspilling.

Musikerne har vært kloke og funnet fram til musikk som passer godt sammen. De vil utgjøre en fin helhet på CD-en, mener Hillestad.

Musikerne som deltok har alle tidligere opptrådt på Modum Bad: Elias Akselsen, Ketil Bjørnstad, Sondre Bratland, Lars Bremnes, Sigmund Groven, Bjørn Holm, Tone Hulbækmo, Hans Fredrik Jacobsen, Lars Klevstrand, Aage Kvalbein,

Susanne Lundeng, Einar Steen-Nøkleberg, Solve Sigerland, Randi Stene, Lars Anders Tomter og lokale Anders Clemens Øien.

Sanger om sårbarhet

Musiker og forfatter Ketil Bjørnstad sto naturlig nok sentralt i liveinnspillingen i Festsalen denne søndagen. Sammen med sin journalistkone, Catharina Jacobsen, har han skrevet jubileumsboken "Historier om sårbarhet". CD-en vil få tittelen "Sanger om sårbarhet", i tråd med boken, og er planlagt ferdig 1. april. Kirkelig Kulturverksted står for distribusjonen til musikkforretninger landet over. Overskuddet av salget går til konsertvirksomheten som ekteparet Aase og Øystein Naper har drevet på en idealistisk måte gjennom 40 år ved Modum Bad.

Både Olavskirken, og spesielt Festsalen, er årlig arena for omkring 15 konserter. Arrangementene er en del av Modum Bads helhetsfilosofi om at satsing på kunst, kultur og estetikk kan utgjøre en viktig terapeutisk og helsebringende faktor for så vel mennesker med psykiske lidelser, som for folk flest.

Helaften

Det var under jubileet i 2007, da Modum Bad markerte sitt dobbeltjubileum - 150 år for St. Olavs Bad



Artistene bidro gratis til Modum Bads jubileums-CD. Her er alle samlet før konserten.



Erik Hillestad (fra v.) fra Kirkelig Kulturverksted, konsertansvarlig Øystein Naper, direktør Ole Johan Sandvand og kulturleder Helge Harila var alle svært fornøyde med CD-innspillingen.

og 50 år for det moderne sykehuset, at ideen om å lage en jubileums-CD kom opp. Kirkelig Kulturverksted ble kontaktet og viste entusiasme. Det samme gjorde artistene som ble forespurt. Av praktiske årsaker ble innspillingen lagt til januar 2008, hvor publikum ble invitert med på en helaftens kulturopplevelse i Festsalen. I tillegg til konserten, kunne de nærmere 210 gjestene innta en flott middag på Modum Bad under innspillingskvelden.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Tre av artistene om konserten



Sigmund Groven:

- Jeg satte stor pris på å få delta i konserten. Jeg har gjennom årene opptrådt flere ganger på "Badet" og kjenner godt til både Modum Bads og Institutt for Sjelesorgs virksomhet. Her er det drevet et godt arbeid gjennom årene. Å lage en CD med flere artister som har gjestet Modum Bad, var en spennende idé.



Tone Hulbækmo:

- Jeg glemmer aldri da jeg optrådte i Festsalen sammen med Halldis Moren Vesaas. Nå var det fint å være her igjen. Jeg har stor respekt for Modum Bad og aktiviteten her. Det er veldig flott at stedet har et helhetssyn med mye plass til musikk og kunst.



Sondre Bratland:

- Sangen og musikken har en mentalhygienisk kraft og rører ved oss fra vugge til grav.

Slik kan du bestille CD og bok

Du kan forhåndsbestille CD-en "Sanger om sårbarhet" ved å sende mail med navn og adresse til: infoleder@modum-bad.no (Pris kr 150,- + porto). CD-en er planlagt ferdig 1. april.

Boken "Historier om sårbarhet" (Pris kr 298,- + porto) kan bestilles på samme epost-adresse.



Modum Bad ble i 2007 ISO-sertifisert

Orden i eget hus

- ISO-sertifikatet er et håndfast bevis for at vi har fått bedre orden i eget hus, sier kvalitetskoordinator Håkon Skagen ved Modum Bad.

I løpet av 2007 gjennomgikk institusjonen en prosess for å bli ISO-sertifisert. Institusjonen kan nå skilte med et ISO-sertifikat som har godkjenning etter ISO 9001:2000 standard.

Gjennom sertifiseringsprosessen har Modum Bad fått på plass en styrings-

bok som er viktig for å kunne finne igjen de dokumentene som brukes for å styre virksomheten. Man har også fått på plass hvordan de viktigste oppgavene i den enkelte avdeling skal sikres.

Selv om ISO-sertifikatet henger i glass og ramme, er arbeidet på ingen måte sluttført.

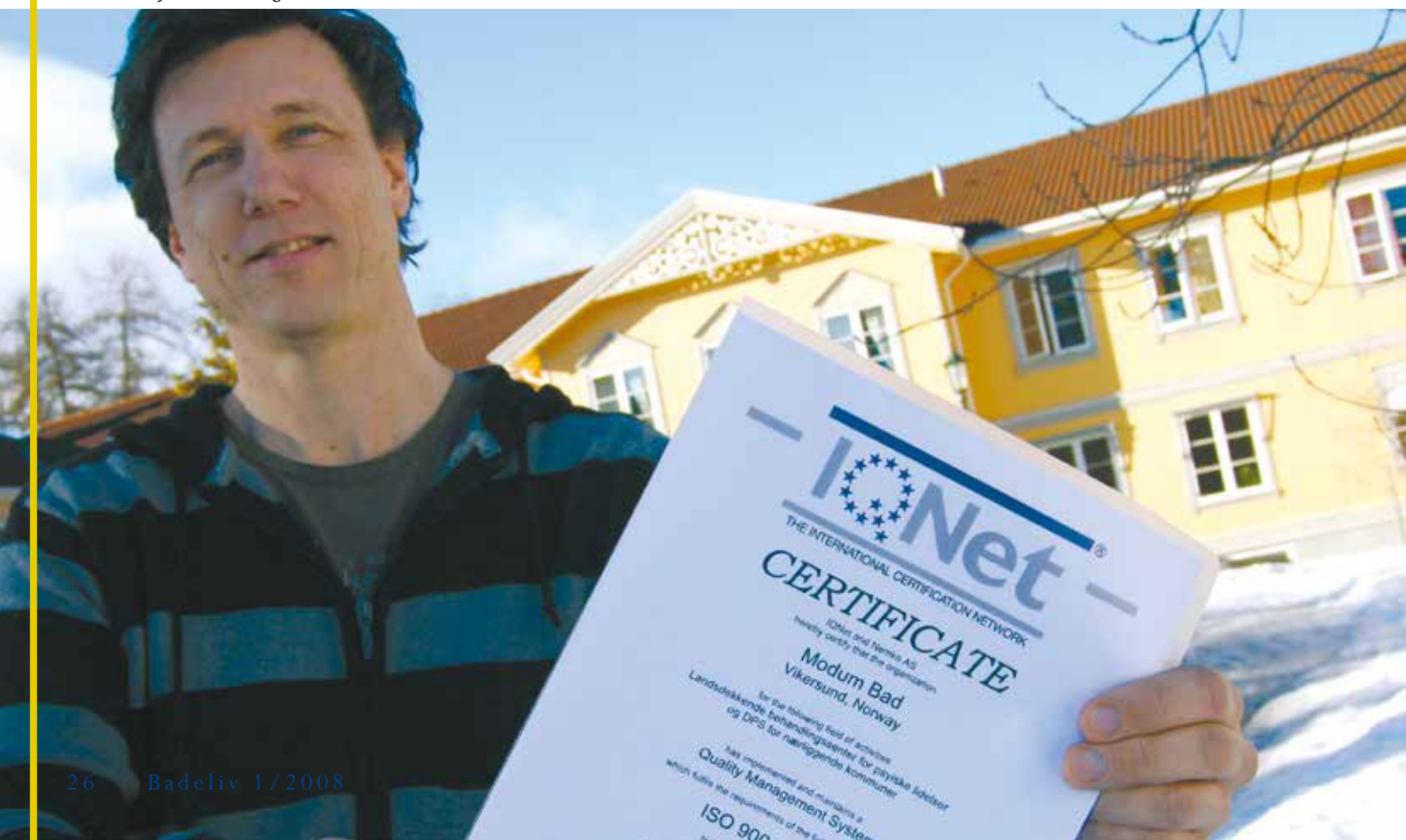
- Nå starter jobben med å vedlikeholde og forbedre systemet, sier Skagen. For det å rydde og holde orden er en vedvarende prosess.

- Det handler om å følge nødvendige prosedyrer, sjekklister og metoder for å sikre at man gjennomfører tjenestene best mulig, hver gang. Hovedintensjonen med verktøyet ISO er å tydeliggjøre og bevisstgjøre prosessene fram til der tjenestene tilbys, og kontinuerlig forbedre oss.

- Til syvende og sist dreier det seg om våre pasienters og brukeres ve og vel, sier Skagen.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Kvalitetskoordinator Håkon Skagen med ISO-sertifikatet. Selv er Skagen sertifisert som kvalitetsleder og kan tituleres Quality Systems Manager.



Påskehøytiden som nærmer seg er vel den mest dramatiske av kirkens høytider. Her males begivenhetene med skarpe og tydelige farger, og alt er ikke vakkert og harmonisk. Det er svik og brutalitet, avmakt og angst, lidelse og død, sorg og håpløshet. Her fins ingen skjønning av realitetene. Men troverdig er det, nettopp av den grunn.

Og jeg kjenner meg igjen. Jeg opplever at hver person som omgir Jesus i hans lidelseshistorie, er et speilbilde av noe i meg, og ansporer meg til ettertanke. Jeg kjenner meg igjen i disiplene, i deres overmot, feighet og mangel på forståelse. Jeg kjenner meg igjen i Judas svikt, i en Peters, i en Pontius Pilatus.

Påskan er likevel noe mer og noe annet enn en beskrivelse jeg kan kjenne meg igjen i. Påske er at Jesus sto opp fra de døde, og brakte håp inn i dødens verden. Et håp som er sterkere enn indre frost og mørke, sterkere enn tap og sorg. Et håp med livskraft i seg. Så er påskan blitt vårtegnet i kirkeåret.

Oppstandelsesunderet utfordrer meg til å tenke om igjen fra grunnen av.

Oppstandelsen innebærer nemlig dette at det som var komplett umulig for mennesker, det gjorde Gud. Den oppstandne Jesus Kristus overrumplet disiplene, og siden da har kirken forkynt påskens evangelium: Jesus er oppstandelsen og livet.

Han kjenner både min storhet og min elendighet, min lyslengt og mitt

bekymrke. Han kjenner meg og elsker meg slik jeg er. Han, den oppstandne, er medvandrer som følger meg gjennom liv og død.

Jesus lever, graven brast! Han stod opp med guddoms velde. Trøsten står som klippen fast: At hans død og blod skal gjelde. Lynet blinker, jorden bever, graven brast, og Jesus lever!

Jeg har vunnet, Jesus vant, døden oppslukt er til seier. Jesus mørkets fyrste bandt, jeg den kjøpte frihet eier. Åpen har jeg himlen funnet, Jesus vant, og jeg har vunnet!

God påske!

●●● Inger Ma Bjønnes, sykehusprest

Påsketanker

Professor Per Vaglum:

– En grotesk virkelighet

”Fortellingene formidler deler av den groteske virkeligheten mange pasienter har vokst opp med. Måtte denne boken bli lest av alle politikere, myndighetspersoner og andre som har med bevilgninger til psykiatrien å gjøre!”

Dette skrev professor Per Vaglum om Modum Bads jubileumsbok ”Historier om sårbarhet” (les hele anmeldelsen til høyre). Boken ble skrevet av ekteparet Catharina Jacobsen og Ketil Bjørnstad, og inneholder sterke pasienthistorier samt intervjuer med behandlere på Modum Bad.

Per Vaglum (70) er en av nestorene i norsk psykiatri. Med 40 års virke innenfor feltet både som kliniker, forsker og underviser skulle han vite hva han snakker om når han omtaler Modum Bads jubileumsbok.

- Hvorfor mener du politikere og bevilgende myndigheter bør lese denne boken?

- Hvis man er i tvil om hvilken oppgave behandlerne står overfor

i psykiatrien, så gir denne boken et veldig godt innblikk. Å jobbe med psykiske lidelser er ikke som å forholde seg til influensa, hjerteinfarkt eller kirurgiske lidelser. I psykiatrien står man overfor det som ”Historier om sårbarhet” beskriver.

- Du mener også at studenter i helsefagene bør lese boken?

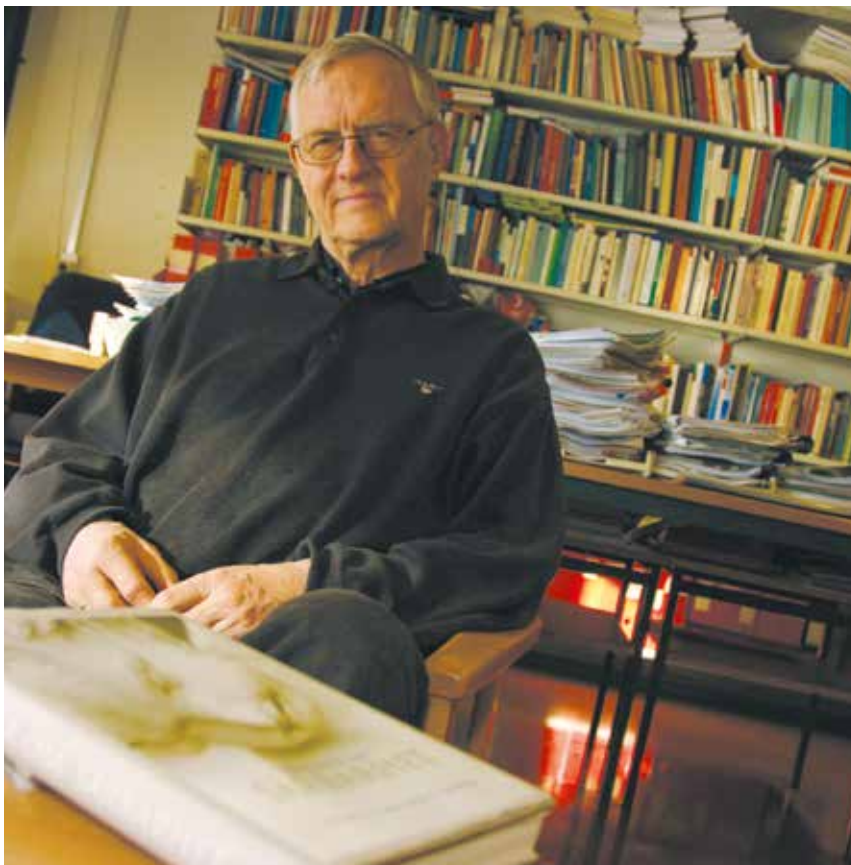
- Ja. Hvis studenter kun leser tradisjonelle lærebøker blir de ikke så godt

forberedt på virkeligheten. Dette er historier som er autentiske. De er fra virkeligheten og formidler rene fakta om hva man kan møte på av psykisk smerte. Jeg kjente igjen historier fra egne pasienter. Man blir berørt av å lese en slik bok og kjenner på følelsene til pasientene. Det skjer ikke ved lesningen av en tradisjonell lærebok.

- Hvor viktig er det at behandlerne selv har følt på angst og depresjon?

- Det er en fordel at man selv har kjent på psykisk smerte. Da kan man lettere utvise empati. Men man kan selvsagt ikke forvente at behandleren har opplevd all smerte på egen kropp. Som behandler må man være genuint interessert og lære av pasienten. Jeg har selv lært mye av pasientene mine. Nesten alt jeg har forstått om forandringsprosesser innen psykoterapi har jeg lært gjennom samtaler med dem. Teoretiske begreper får mening først når de knyttes til opplevelser i forhold til pasienter eller i eget liv. Nettopp derfor har jeg holdt på praksisen som kliniker og tatt imot pasienter ved siden av

“Hvis man er i tvil om hvilken oppgave man står overfor i psykiatrien, så gir denne boken et veldig godt innblikk”
Per Vaglum



Professor Per Vaglum mener virkelighetsbeskrivelsene i ”Historier om sårbarhet” er meget lærerike. Han skriver selv romaner som supplerende litteratur til fagbøker om psykiatri.

forskning og undervisning.

- Du skriver selv skjønnlitterære romaner for å formidle fagstoff. Er ikke lærebøkene i psykiatri gode nok?

- Det er mange gode lærebøker, men de klarer aldri å formidle hele den kliniske virkelighet. Det er for stort sprik mellom det man leser om og det man møter i virkeligheten med pasienten og pårørende. Lærebøkene beskriver årsaksforhold, symptomer og forløp på et gruppenivå, mens prosessene blir borte. De formidler ikke smerten, fortvilelsen – hvor vanskelig det er å være behandler og hvor vanskelig det er å være pasient, samt smerten ved å være i familien rundt den syke.

- Hvem er dine romaner skrevet for?

- De er for alt helsepersonell og jeg anbefaler studenter å lese dem. Men de passer også for allmennheten. Av og til får jeg mail fra folk utenfor psykiatrien som har kommet over mine bøker og som takker for det inn-syn de har fått gjennom romanene.

- Du leser mye skjønnlitteratur og dikt?

- Ja, jeg mener alle som driver med behandling av mennesker bør lese både skjønnlitteratur og dikt. Der formidles mye menneskekunnskap.

- Du mener bevilgende myndigheter bør lese "Historier om sårbarhet". Bevilges det ikke tilstrekkelig med penger til psykiatrien?

- Man kan vel alltid svare nei på det spørsmålet. Behovet er ubegrenset.

- Hvor er det etter din mening størst behov?

- Det vil nok variere veldig fra region til region. I Oslo bør den akutte psykiatrien styrkes ytterligere. Det bør også omsorgen for kronisk syke psykiatriske pasienter generelt. Holdninger og kunnskap i psykiatrien er viktig.

- Psykiske problemer har ikke akkurat avtatt med årene?

- Nei, vi ser blant annet at rusproblemer har økt. Det gir flere pasienter med dobbeltproblematikk.

- Investeres det nok i kompetanseutvikling og forskning?

- Etter min mening belønnes folk for lite for at de skaffer seg spesialkompetanse i etter- og videreutdanning. Det teller ikke nok ved ansettelse og blir for lite verdsatt økonomisk.

- Hvor godt kjenner du Modum Bad?

- Som ung lege var jeg på Modum-seminarene. De brakte oss ofte til fronten internasjonalt i faget. Jeg husker Gordon Johnsen som en dynamisk og inspirerende person. Modum Bad har alltid hatt ambisjoner om å gi en optimal behandling. De har fulgt med internasjonalt og ikke vært redde for å etablere nye metoder. Den muligheten de har til å selektere pasienter og drive klinisk behandlingsforskning på, er verdifull. Jeg er imponert over hva Modum Bad har fått til i de 40 årene jeg har vært innen psykiatrien.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Fakta om Per Vaglum

- Fylte 70 år 2. mars
- Professor ved Avdeling for atferdsfag, Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo
- Ferdig utdannet lege i 1962
- Spesialist i psykiatri i 1972
- Dr.med. Oslo i 1979
- Fra 1965-85 Lege- og forskerstillinger ved psykiatriske institusjoner i Oslo.
- Leder av Barne- og ungdomskomiteen i Norges Fotballforbund 1981-90.
- Professor I i medisinske atferdsfag, Universitetet i Oslo 1986-
- Forskningskoordinator NAVF 1982-1990
- Dekanus ved Det medisinske fakultet, Oslo 1990-95

Har forfattet romanene:

- Psykoterapi og kjærlighet
- Revisjonen
- Den første pasienten

Gedigent om psykiatriens muligheter

50 år etter at Modum Bads Nervesanatorium ble åpnet markeres jubileet – blant annet med denne boken, som er skrevet av et kunstner-ektepar. Den er til å bli klok av for alle som undrer seg over hva psykiatrisk og psykoterapeutisk behandling egentlig dreier seg om.



Dette er en miks av pasientfortellinger, intervjuer med forskjellige behandlere og ledere ved Modum Bad, kunstfotografier og korte dikt. Pasientfortellingene er intense, nærgående, opprørende og dels smertefulle å lese. De viser hvilken utfordring behandlerne står overfor når de skal forholde seg til mange slike mennesker på én gang. Boken vil nok derfor for en del stå seg på å bli lest stykkevis. Fortellingene formidler deler av den groteske virkeligheten mange pasienter har vokst opp med og fortsatt lever i, og erfaringen om at livet likevel kan forandre seg til det bedre, at samspill med behandlere kan fremme denne prosessen og at alt håp ikke er ute. Noen få av pasientene er selv leger. Samtalene med behandlerne er god folkeopplysning og formidler på en autentisk måte deres engasjerte faglige og menneskelige innsatsvilje, kombinert med innsikt i egne begrensninger. Det kommer frem hvor forskjellige de kan tenke.

Her dokumenteres med tyngde hvor omfattende og vonde problemer mennesker med kroniske depresjoner, angst og spiseforstyrrelser står overfor dersom de velger å prøve å bearbeide noen av disse og ikke gir opp. Behandlere som vil bidra positivt overfor denne sterkt lidende pasientgruppen må ha et langsiktig perspektiv, profesjonell kompetanse, kjærlighet til menneskene og tro på at alle kan få det bedre. Måtte denne boken bli lest av alle politikere, myndighetspersoner og andre som har med bevilgninger til psykiatrien å gjøre! Den kan også anbefales til studenter og unge kolleger i helsefagene. Det er slike menneskers liv dere må ville engasjere dere i, det er psykiske smerter som dette dere må tåle med pasientene hvis dere vil bli behandlere i det psykiske helsevern. Måtte Historier om sårbarhet inspirere mange terapeuter og behandlingssteder.

Per Vaglum

Avdeling for atferdsfag
Institutt for medisinske basalfag
Universitetet i Oslo

Nytt om terapi for sosial fobi

Sammen med en av de fremste eksperter på interpersonlig terapi i verden, John C. Markowitz, har fem ansatte ved Modum Bad forfattet en bok om temaet.

"A Residential Interpersonal Treatment for Social Phobia" er tittelen på boka, utgitt ut på det amerikanske forlaget Nova Science Publishers. I boka presenteres en ny type fokusert korttidsterapi for mennesker med alvorlig sosial fobi.

Gir godt håp

Behandlingen bygger på en gruppebasert interpersonlig modell (IPT-G).

Erfaringene med denne modellen gir godt håp om at flere får hjelp til å takle denne ofte invalidiserende psykiske lidelsen.

- Særlig gjelder det for dem som ikke har fått tilstrekkelig hjelp av eksponeringsterapi. Vi har brukt denne modellen i flere år nå og erfaringene er svært gode. Pasientene gjennomfører behandlingen og gir gode tilbakemeldinger om det utbyttet de opplever, opplyser Gun Abrahamsen.

Hun er klinisk sosionom og en av forfatterne av boka.

Fokusert terapi

Turgruppa ved Modum Bad benytter den interpersonlig tilnærmingen som beskrives i boka både i gruppete-

rapi, individualterapi og miljøterapi. Sammenhengen mellom relasjonelle vansker og sosial fobi-symptomer er fokus i terapien. Samtidig vises det hvordan en bedring av interpersonlig fungering bidrar til å redusere sosial fobi-symptomene.

I flere av kapitlene er det fylldige kliniske eksempler på hvordan modellen anvendes i praksis. Gjennom eksemplene blir det synlig hvordan de ulike elementer i programmet går sammen i en helhetlig behandling.

Boka er myntet på fagpersoner som jobber med behandling av sosial fobi, eller har interesse for den type behandling og forskning. Styrken er at den innbefatter ulike faggrupper, og er egnet både for nybegynnere og viderekomne.

Boka inneholder også en rekke bilder fra Modum Bad.

- Det er en svært konkret og matnyttig bok, slår forfatterne fast. Bokprosjektet har vært et samarbeid mellom Klinikken og Forskningsinstituttet og har gått på tvers av avdelinger ved Modum Bad. Asle Hoffart, Gun Abrahamsen, Tore Bonsaksen, Finn Magnus Borge og Randi Ramstad har alle bidratt med hver sine kapitler.

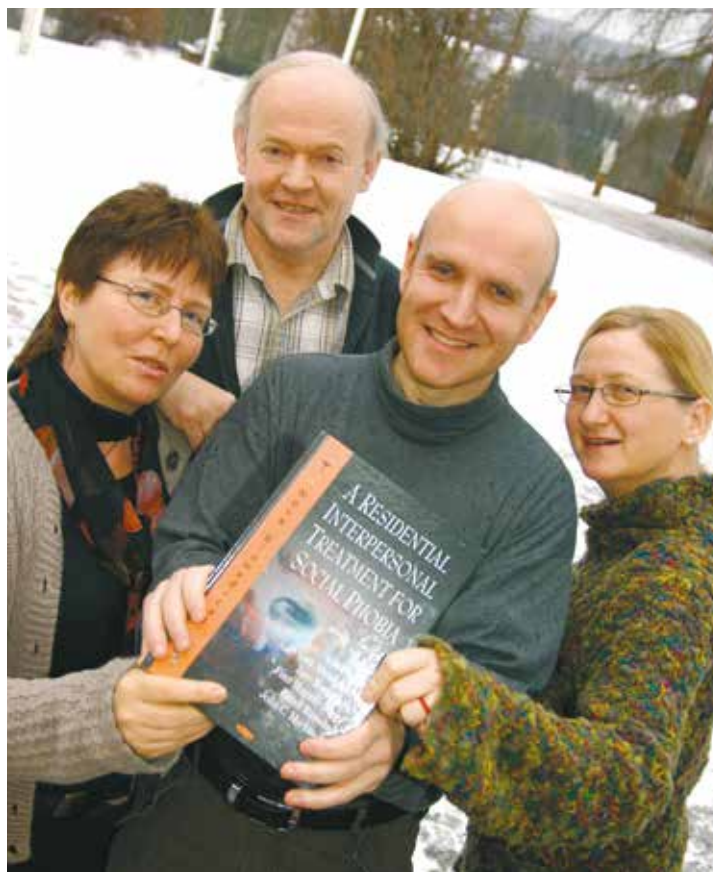
Spennende samarbeid

Invitasjonen fra forlaget om å delta i bokprosjektet kom for to-tre år tilbake. Professor Asle Hoffart, spesialist i klinisk psykologi, har tidligere bidratt til en bok om interpersonlig terapi og sosial fobi på samme forlag.

Å samarbeide med John C. Marko-

witz, som er en av de fremste eksperter på interpersonlig terapi i verden, har vært en spennende erfaring. Markowitz har tidligere gjestet Modum Bad i forbindelse med seminarer. Han har uttrykt begeistring for institusjonen og anser den som både spesiell og eksotisk, ulikt det man finner i USA.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Fem ansatte ved Modum Bad har bidratt til boka om terapi for sosial fobi. Fra v.: Gun Abrahamsen, Asle Hoffart, Tore Bonsaksen og Randi Ramstad. Finn Magnus Borge var ikke tilstede da bildet ble tatt.

Boka "A Residential Interpersonal Treatment for Social Phobia" kan bestilles på www.novapublishers.com

Modum Bad har også noen eksemplarer for salg: infoleder@modum-bad.no

Hentet inspirasjon

En gruppe fra prosjektet Senter for Livsmestring i Bergen besøkte Modum Bad i slutten av januar. De fikk en presentasjon av virksomheten og fikk stifte nærmere bekjentskap med blant annet Ressurssenteret Villa Sana og Samlivssenterets virksomhet.

- Vi satte stor pris på å få bruke denne dagen på Modum Bad og ser ikke bort fra at vi kommer tilbake i forhold til ønske om mer samarbeid, sier prosjektleder Hans Fredrik Grøvan. Sammen med sine kolleger fikk han inspirasjon til å fortsette arbeidet med å etablere Senter for Livsmestring, som foreløpig er på prosjektstadiet. Prosjektet Senter for Livsmestring er tilknyttet Stiftelsen Bergen Diakonishjem som også driver Haraldsplass

Diakonale Sykehus, Haraldsplass Diakonale Høgskole, Sjelesorgsenger, Garnes Ungdomssenter og er medeier i Solli sykehus. Gjennom livsmestringssenteret ønsker stiftelsen å drive forebygging og tidlig behandling av psykisk sykdom, styrke menneskers mestringsevner, møte den enkelte som et helt menneske og se brukere og pårørende som viktige ressurser i utvikling og gjennomføring.



Prosjektgruppen besøkte Samlivssenteret, her representert ved fungerende leder Guro Hansen Hølskog (t.v.). Videre mot høyre: Britt Schumacher, Borghild Føyen, Cecilie Thorsen, Ruth Jorunn Glittenberg og Hans Fredrik Grøvan.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Akershus legeförening på besök

En gruppe medlemmer av Akershus legeförening, samt støtteleger fra Oslo, besøkte 17. januar Modum Bad. Målet var å bli kjent med stedet generelt, og Ressurssenteret Villa Sana spesielt. Foreningen satte pris på orienteringen de fikk av direktør Ole Johan Sandvand i Festsalen. Turen gikk videre til Villa Sana, der de besøkende ble nærmere kjent med ressurscenterets tilbud til leger og sykepleiere som sliter med problemer i arbeidsliv, samliv eller fritid. Målsettingen er å bidra til å styrke bevisstheden i forhold

til yrkesrollen, forebygge utbrenning og fremme helse og livskvalitet. Villa Sana ble etablert i 1998, og har i dag avtale med Den Norske Legeförening og Norsk Sykepleierforbund.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Fra v. Arne Rode og Gjertrud Lødoen, henholdsvis styreleder og leder av kurskomiteen i Akershus legeförening, sammen med direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad.

Om nestekjærighet – Subjekt-subjekt-etikk

Tidligere Modum Bad-ansatt Birgit Hildershavn Ellingsrud har gitt ut boken "Nestekjærighet". I følge omtalen tar den for seg det vesentligste i all hjelpkunst. Nestekjærigheten anskueliggjøres gjennom eksempler og drøftinger. Den bygger på Kierkegaards teori om nestekjærighet og delvis på Kants humanitetsformulering av Det kategoriske imperativ.

Parabelen om den barmhjertige samaritan er utgangspunktet. Det vises til at barmhjertighet er avgjørende i alt hjelpearbeid og kjennetegnes ved deltagelse i den andres liv. "Det sentrale er ikke hva man gjør, men hvordan man utøver nestekjærighet". Forfatteren er utdannet psykiatrisk sykepleier. Hun har hovedfag i filosofi, og har en femårs utdan-

ning i gruppepsykoterapi fra Institutt for gruppeanalyse. Hun har lang erfaring som høgskolelektor og arbeider nå ved Høgskolen Diakonova. "Nestekjærighet" er utgitt på Fagbokforlaget.

●●● Tekst: Unni Tobiassen Lie



- Betaler den nest høyeste prisen



Jan Inge Ringsby foran et av Saddam Husseins palass i Irak.



Her er feltpresten avbildet i leirens kirke sammen med en britisk prest.

- Soldater som gir sitt liv for fedrelandet betaler den høyeste prisen. Den nest høyeste betales av dem som reiser hjem med traumer og andre psykiske problemer.

Feltprest Jan Inge Ringsby (50) er ikke i tvil. Han har sett krigen og elendigheten i hvitøyet, og vet at mange soldater strever etter at de kommer hjem.

- Full krig

Som feltprest reiste han sammen med den første norske bataljonen til Tuzla i Bosnia. Avdelingen krysset stadig frontlinjene for å løse sitt oppdrag. De fredsbevarende styrkene skulle forsøke å bevare en fred som overhodet ikke eksisterte.

Da hadde han allerede vært på et norsk krigsskip i Den persiske gulf i 1991, da internasjonale styrker forsøkte å kaste Irak ut av Kuwait. Etter den tid har han deltatt i operasjoner i krigsherjede land som Kosovo, Irak og Afghanistan.

Sterke inntrykk

Det er ingen tvil om at sterke bilder og inntrykk har brent seg fast på netthinnen hos feltpresten. Han har levd isolert med mannskapet på et krigsskip, med flammehemmende klær og med gassmaske under puten. Han har sittet i containeren mens gulvet ristet og vinduene klirret under granatnedslagene. Han har sett sårede soldater komme inn fra strid og sendt flere soldater hjem i kister.

- Det er sterke opplevelser som man



- Kirken skal være der folk er. Der det er soldater, skal det være en prest, mener feltprest Jan Inge Ringsby.

trenger å bearbeide, sier Ringsby. Presten anser det å være tilstede for samtaler som en av sine viktigste oppgaver i felten. For det er viktig å ha noen å snakke med når inntrykkene blir voldsomme og hjemlengselen stor.

Soldatene trenger ikke å forklare så mye for feltpresten.

- Jeg vet hvordan det kjennes. Vi har en felles erfaringsbakgrunn.

- Er du aldri redd?

- Dersom man ikke føler på angst er man dum og en dårlig soldat.

Underordnet problematikk

Det er likevel ikke trusselen man opplever i krigssonen som opptar soldatene mest.

- Tankene dreier seg mest om dem hjemme, sier Ringsby.

Bomber og granater blir underordnet problematikk. Soldatene er opptatt

av parforhold som knirker, syke barn og praktiske problemer som familien hjemme har.

- Det kan være tøft å ha slike ting i tankene når man vet at det er tre måneder til man sees neste gang.

Hjemme i Kristiansand har Jan Inge Ringsby selv en tålmodig kone og to voksne barn. De har gjennom årene vært mye uten ham. Feltpresten mener hans egne erfaringer fra samlivet gjør det lettere å ha samtaler med medsoldater.

- Nettopp fordi jeg selv har opplevd

er svært meningsfylt.

- Kirken skal være der folk er. Der det er soldater, skal det være en prest. Jeg trives og fungerer godt i den militære organisasjonen, og trivsel er en forutsetning for å gjøre en god jobb! Folk gir uttrykk for at de får hjelp og støtte, og at presten betyr mye for dem.

Sjelesorgutdannelse

Ringsby har etter jul deltatt i Pastoral-klinisk utdannelse (PKU) ved Modum Bad/Institutt for Sjelesorg. Hans mål er å utvikle seg selv som sjelesørger og samtalepartner.

- Samtidig har jeg lært mye om meg selv og min måte å kommunisere med andre, sier Ringsby.

I sin praksis ved Modum Bad har han spe-

sielt bedt om å få delta i behandlings-tilbudet for PTSD (Posttraumatiske stresslidelser) ved Avdeling for angst-lidelser. ►►►

“ *I det norske samfunnet bør det å ivareta krigsveteranene få større fokus* ”

Jan Inge Ringsby

problemene på kroppen, kan jeg fremstå troverdig i det jeg formidler. Til tross for liten tid sammen med familien, føler Ringsby at det han gjør



Ringsby sammen med en medsoldat på en høyde over Kabul.

noen av dem får hjelp. Der har han også fått invitasjon til å dele noe av sin kunnskap og erfaring med fagfolk.
- En kompliment til Angstavdelingen som viser vilje til å sette seg inn i problematikken, sier han.

- Det er svært interessant og ikke minst relevant for meg i min jobb, sier Ringsby.

Dobbelt press

Det doble presset soldatene opplever, med krigstrusler rundt seg samt savn og bekymring for dem hjemme, blir for hard kost for mange.

- Noen av mine medsoldater sliter i ettertid. Ofte blir de ikke forstått av det sivile helsevesen som mangler kunnskap om hvordan det er å leve i en krigstilstand. Selvmedisineringen blant veteraner kan være stor, med piller, alkohol og stoff. Mange blir uføre og går inn i tiår på tiår med indre smerte og ødelagt sosialt liv. Ringsby mener det norske samfunn har en stor utfordring med krigsveteranene. På Modum Bad ser han at

- Et moralsk ansvar

- Hvor mange krigsveteraner er det som sliter i etterkant?

- Nylig ble det avslørt at Forsvaret ikke en gang har oversikt over de som er fysisk skadet. Det er derfor umulig å si. Det verste er kanskje ikke at vi som selv valgte å reise ut lider, men det går utover så mange uskyldige: Ektefeller, barn og foreldre. Smerten rammer så mange flere enn bare den ene. Jeg synes det er rart at Norge ikke har lært etter andre verdenskrig. I det norske samfunnet bør det å ivareta krigsveteranene få større fokus. Det bør være et moralsk ansvar for enhver nasjon som sender folk ut i striden!

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Jan Inge Ringsby

- Feltprest i Forsvaret
- 50 år
- Gift, to barn

Bakgrunn som menighetsprest/pastor i Frikirken

Militære oppdrag:

1991: Den Persiske Gulf
 1994/95: Bosnia
 1999/00: Kosovo
 2001/02: Kosovo
 2003: Irak
 2004: Afghanistan

Pastoralklinisk utdanning
 (PKU) ved Modum Bad/
 Institutt for Sjelesorg.

PKU er Presteforeningens videre-/etterutdanning i sjelesorg som tilbys prester, pastorer, misjonærer, diakoner og andre som har sjelesorg som en viktig del av sitt arbeid. Kursprogrammet tilsikter balanse mellom teoretisk, praktisk og prosessmessig læring, med klinisk praksis og veiledning, individuelt og i gruppe. "PKU sikter mot å fremme personlig modenhet, pastoral identitet og faglig dyktighet i utøvelsen av sjelesorg."

Lek i snø

Å bli som barn igjen er godt for mange ting, og å lage snømann med gulrotnese er ikke å forakte. Disse damene kastet seg ut i snøen i pur glede og viste stor kreativitet med sine snømenn og -koner.

- Vi hadde fysisk aktivitet på timeplanen, men ingen ville være inne. Alle ville ut i snøen, sier Inger Moviken fra Kortidsgruppa. Fra venstre: Nina Samuelson, psyk. sykepleier Randi Haugan, Inger Lise Karoliussen og psyk. sykepleier Inger Moviken.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Institutt for Sjelesorg - våren 2008

Vi ønsker velkommen til følgende arrangementer:

Rekreasjonsopphold

Dette er uker som tilbyr livsassistanse gjennom samtaler, hvile og fellesskap. Ukene kan også brukes til studieopphold. Opplegget går normalt fra mandag ettermiddag/kveld til søndag middag.

Uke 11 (10.03. – 16.03.)	Uke 15 (07.04. – 13.04.)
Uke 16 (14.04. – 20.04.)	Uke 21 (19.05. – 25.05.)
Uke 22 (26.05. – 01.06.)	Uke 24 (09.06. – 15.06.)
Uke 25 (16.06. – 22.06.)	Uke 26 (23.06. – 29.06.)
Uke 27 (30.06. – 06.07.)	

“Stabsdager”

Instituttet tilbyr staber og grupper skreddersydde dagskurs og bistand innenfor vårt kompetanseområde. “Stabsutvikling”, “Relasjonsbygging”, “Konflikter i arbeidsfellesskapet”, “Slitasje og utbrenthet” kan være tema.

Åpne kurstilbud

Tapet

6. mars – 9. mars

Dette kurset vil bevisstgjøre på ulike typer sorg og bidra til at vi kan lytte på en bedre måte til mennesker som sørger. Det vil handle om ulike tap og tapsopplevelser, også de skjulte tabubelagte. Tros- og meningsspørsmål i lys av tapsopplevelser vil bli behandlet, likeledes hvordan vi skal forholde oss til barn og ungdom som sørger.

Påmeldingsfrist: 6. februar

Påskesamling

19. mars – 23. mars

Gjennom gudstjenester og ulike samlinger vil vi møte påskens rike budskap. Programansvarlige er instituttprest Rune Stray og ettårsprest Einar Salvesen,

Påmeldingsfrist: 19. februar

Livets høst

21. april – 23. april

Seminar om sjelesorg og samtale med eldre. Dette er et seminar for dem som i arbeid eller fritid møter, treffer eller arbeider med eldre. Seminaret vil prøve å belyse både sosiale, psykiske og teologiske aspekter med aldring.

Påmeldingsfrist: 25. mars

Innføringskurs i Sjelesorg

Grunnkurs 2: Den gode samtalen

24. april – 27. april

I undervisningsstoffet vil det bli lagt vekt på holdninger som nærhet og empati, respekt og evne til å lytte. Nødvendig grensesetting vil også være tema. Gjennom enkle øvelser vil deltakerne kunne trene seg på konkrete sjelesørgeriske situasjoner.

Påmeldingsfrist: 25. mars



Håpsseminar

5. mai

Denne mandagen blir det “Håpsseminar” med Per Arne Dahl m.fl. i Olavskirken. Nærmere opplysninger med informasjon om dagen, påmelding og pris blir lagt ut på vår hjemmeside så snart detaljene er på plass.

Nyreligiositet og sekterisme som sjelesørgerisk utfordring

13. mai – 15. mai

Kurset vil fokusere på nyreligiositet og sekterisme. Hvordan kan vi oppdage overgangene fra sunne til usunne dynamikker i ulike religiøse sammenhenger? Kan vi forebygge? Hvordan møter vi dem som hopper av?

Påmeldingsfrist: 14. april

Konfliktkurs for ledere

2. juni – 4. juni

Kurset vil ta opp spørsmål omkring konflikter i organisasjoner og menigheter. Konflikter kan handle om at “noen har gjort noe galt”, men like ofte er det spørsmål om uklare ansvarsforhold, udefinerte følelser, misforståelser eller personlighetstrekk. En ser på sjelesorgens møte med mennesker som står i konfliktsituasjoner og på spørsmål omkring skam, skyld, forsoning og tilgivelse.

Påmeldingsfrist: 2. mai

For de langtidsplanleggende

30. oktober – 2. november

Vi planlegger her vi et kurs med arbeidstittel “De gamles spor”. Kurset ønsker å trekke linjene i den åndelige tradisjonen tilbake til oldkirken, og lære av “de gamles visdom”.

Påmeldingsfrist: 30. september

Lotteri

Institutt for sjelesorgs lotteri ble trukket før jul. Alle som har vunnet blir tilskrevet.