

Badeliv

magasin fra

MODUM BAD

Nr. 2/2008 - 17. årgang

Nytt prosjekt ved Samlivssenteret

Kaffe, lefse og viktige spørsmål

Modum Bad med tilbud i Oslo

Opplevelsesdagen 2008

hoved **TEMA:** rus og psykiatri



MODUMBAD 
- en kilde til liv

Åpen dør for ruspasienter

– Rus og psykiatri er ofte to sider av samme sak, sier psykiater Torbjørn Tvedten i et intervju i dette nummeret av Badeliv. Han har lang erfaring og vet hva han snakker om.

Den virkelighetsforståelsen han står for manglet dessverre i mange år. Da ble psykiske lidelser behandlet i helsevesenet, mens lidelser som viste seg i form av rus- og avhengighetsproblemer ble behandlet i andre institusjoner. Pasienter med psykiske lidelser og rusavhengighet ble ofte kasteballer mellom systemene og opplevde seg ofte som mindreverdige – ingen ville ha dem.

Vår egen historie på dette feltet er heller ikke til å rose seg av. Inntil for få år siden var det slik at en måtte dokumentere et halvt års rusfrihet før det ble mulig å komme til behandling. Så kom rusreformen som medførte like pasientrettigheter for personer med rusproblemer som for andre. Av det fulgte rett til behandling i somatiske og psykiatriske sykehus.

I 2005 satte vi oss som mål å innføre såkalt integrert behandling for pasienter med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet. Integrert nettopp fordi vi hadde tro på Tvedtens utsagn om at rus og psykiatri er to sider av samme sak. Da er målet at samme terapeut behandler pasienten både for den psykiske lidelsen og rusproblemet samtidig på samme sted. Dit har vi nok ikke nådd enda, men vi mener vi er på god vei.

Vi har etablert en faggruppe som har arbeidet godt med dette gjennom snart tre år. Arbeidet har båret frukter. Et eksempel som er nevnt her i Badeliv er at forbruket av medikamenter man kan bli avhengig av, inklusiv sovemedisiner, nesten er halvert ved Modum Bad de siste årene. Dette er ikke mindre imponerende når vi vet at samtidig har vi tatt imot flere pasienter med rus og avhengighetsproblemer enn tidligere.

Større åpenhet er også en av fruktene av dette arbeidet. Når inntil 45 personer samles til fagkafé om rus en mandag ettermiddag på Modum Bad er det håp om at noe er i ferd med å endre seg...

Tron Svagård

Tron Svagård
klinikkisjef





Årgang 17

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen 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:
Unni Tobiassen Lie



MODUMBAD

- Mye lidelse i kjølvannet av rus

Rus i ulike former ødelegger mange menneskeliv hvert eneste år. Mange familier blir berørt.

- Det er mye lidelse som følger i kjølvannet av rus, sier psykiater Torbjørn Tvedten.

Den erfarne psykiateren er ekstern veileder for Faggruppen for rus og avhengighet ved Modum Bad og har siden 2005 øst av sin kunnskap og rike erfaring innen faget.

Rus er blitt psykiatri

- Rus og psykiatri er ofte to sider av samme sak, sier Tvedten. Derfor fikk vi en rusreform i 2003 som gjør rusmisbruk og rusavhengighet til spesialisthelsetjenestens ansvar.

- Nå ser vi ikke lenger på rusmisbrukeren som en person med svakhet i personligheten, men som en person som er syk. Dette får store konsekvenser for våre holdninger til dem og måten å behandle dem på, sier Tvedten.

- Ungene merker det

Tvedten har sett et utall pasienter komme til behandling med store doser medikamenter i lommen. Medikamentene har de som oftest fått av sin fastlege.

- Det ligger et hav av utfordringer i dette.

Først og fremst mener psykiateren at pasienten må motiveres.

- Pasienten må forstå at rusbruken er et problem både for seg selv og andre, og at det overhodet ikke er greit at de ruser seg. De fleste endrer personlighet når de ruser seg. De oppfattes annerledes av omgivelsene sine.

- Bevisstgjøring

Tvedten mener bevisstgjøringsprosessen hos pasienten er viktig. Ofte har den et langsiktig perspektiv. Fagkafeen som arrangeres for pasien-



- Pasienten må forstå at rusbruken er et problem, både for seg selv og andre. Unger merker for eksempel med en gang at foreldrene er ruset, sier psykiater Torbjørn Tvedten.

ter to ganger i måneden på Modum Bad, synes han er et glimrende tiltak i så måte. Der informeres kafégjestene både av ansatte og besøkende om rusrelatert problematikk.

- Det er en uforpliktende måte å opplyse på.

Krevende

I behandlingen er terapeuter avhengig av en god allianse med pasienten. Det er derfor ikke alltid like populært å være direkte og konfronterende, og ta opp et eventuelt misbruk av rusmidler som tema.

- Man må tørre å stå for et faglig syn. Det er viktig å være klar og tydelig, mener Tvedten.

Å ha med rusmisbrukere å gjøre, gir også et betydelig merarbeid med hensyn til praktiske oppgaver i en institusjon. Man må ha rutiner på å ta urinprøver, alkometermåling og annen form for kontroll av pasientene.

Gir resultater

En aktiv holdning og ruspolitikk på Modum Bad har ført til positive resultater. Forbruket av sovemidler er blant annet betydelig redusert siden oppstart av rusprogrammet.

- Pasientene er ikke blitt sykere av

det – tvert i mot. De møter livet og problemene uten å ruse det vekk. De tar tak i problemene og får gjort noe med dem.

En del av pasientene blir overrasket fordi de ikke søkte hjelp for å slutte med rus.

- Men man kan ikke hjelpe en familie godt uten å ta tak i rusproblemet som finnes der, mener Tvedten.

- Mange føler det befriende å bli spurt om de har et rusproblem og blir lettet over at behandlerne har kunnskap om det.

Kunnskap

Dessverre er ikke rusmisbruk noe nedadgående problem i Norge.

- Det er tvert imot sterkt oppadgående, sier Tvedten.

Han kritiserer samfunnets aksept for mer bruk av alkohol og mener den økte tilgjengeligheten er et stort problem.

- Det må kunnskap til for å få ned forbruket. Vi må tenke langsiktig og arbeide med forebygging. Den oppvoksende slekt må lære å takle livet uten å ruse seg, fastslår den erfarne psykiateren.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Siden rusavhengighet fortsatt er et skambelagt tema, er det ikke alltid at pasienten erkjenner problemet, sier psykolog Astrid-Marie Taffjord.

Behandlingstilbud for rus og avhengighet:

- Rus og psykiatri må ses i sammenheng

- I denne gruppa har jeg lært mestringsstrategier som er bedre for meg enn rus.

Uttalelsen kommer fra en pasient som har deltatt i Behandlingsgruppen for rus og avhengighet ved Modum Bad. Gruppen er et tilbud til pasienter som sliter med avhengighet til rusmidler eller avhengighetsskapende medikamenter.

Pasienter henvises primært til Modum Bad på grunnlag av ulike typer psykiske lidelser.

- Likevel har mange pasienter også belastninger relatert til avhengighet, opplyser psykolog Astrid-Marie Taffjord.

Ofte er det snakk om selvmedisine-

ring med alkohol eller beroligende midler for å avhjelpe psykiske plager og uro.

Tilslører og forsterker

Tafjord er leder av Faggruppen for rus og avhengighet ved Modum Bad. Hun forteller at institusjonen har utarbeidet egne behandlingstiltak som utfyller den øvrige behandlingen. Grunn tanken er å se det i sammenheng.

- Rus og medikamentering kan både tilsløre og forsterke et psykisk problem, sier Tafjord.

Dersom pasienten bruker store doser medikamenter eller ruser seg regel-

består av gruppesamtaler på tvers av avdelingene. Behandlingsgruppen har fokus på blant annet sammenhengen mellom rus og psykisk lidelse, bevisstgjøring av hva som opprettholder og forsterker avhengighet, samt å lære metoder til å bedre kunne mestre sitt rusproblem.

Annenhver uke har pasientene også tilbud om en fagkafé hvor man tar opp temaer relatert til avhengighet. Ofte er det ansatte som underviser på Fagkafeen, men også besøkende utenfra setter søkelys på temaet.

I tillegg står Faggruppen for et veiledningstilbud til de ansatte, samt

“*Pasientene gir uttrykk for større innsikt i egne problemområder, samt bedre rusmestring.*”
Astrid Marie Tafjord

messig, kan effekten av terapi bli svært redusert. Det er derfor viktig at problemet presenteres snarest mulig, helst i henvisningen. Da kan man begynne nedtrapping i forkant av innleggelsen.

- Men siden rusavhengighet fortsatt er et skambelagt tema, er det ikke alltid at pasienten erkjenner problemet. Noen ganger dukker det opp underveis, informerer psykologen.

Behandling og veiledning

Hovedtilbudet til pasienter med problemer relatert til rus og avhengighet



Faggruppen ved Modum Bad: Bak f.v. Mari Ihlebæk, Arild S. Jervell og Janos Piros. Foran f.v. Marit Fagerlid Olsen og Astrid-Marie Tafjord. Solbjørg Aune Hovde og Tone Fosnæs var ikke til stede da bildet ble tatt.

at de arbeider for å tilby kompetanseheving på området.

Bedre rusmestring

Tilbakemeldinger fra pasienter viser at Faggruppens arbeid bærer frukter. Pasientene gir uttrykk for større innsikt i egne problemområder, samt bedre rusmestring.

- Vi mener endring i rusatferd forutsetter aktiv deltagelse fra pasientens side, og fokuserer derfor på å hente fram og forsterke pasientens eksisterende motivasjon og mestringsevne, sier Tafjord.

Foreløpig har hun kun muntlige tilbakemeldinger å vise til, samt skriftlig evaluering fra Fagkafeens brukere. - Å skaffe mer skriftlig dokumentasjon er derfor et satsingsområde framover, understreker psykologen.

Dette gjelder også en mer nøyaktig statistikk på hvor mange av Modum Bads pasienter som har rusrelaterte problemer.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Faggruppen for rus og avhengighet på Modum Bad består av:

- Astrid-Marie Tafjord, leder og psykolog
- Marit Fagerlid Olsen, psykiatrisk sykepleier
- Janos Piros, familietераpeut
- Tone Fosnæs, psykiatrisk sykepleier
- Mari Ihlebæk, psykolog
- Solbjørg Aune Hovde, klinisk sosionom
- Arild Steinsholt Jervell, lege

Tilbyr pasientene:

- Behandlingsgruppen for rus og avhengighet
- Fagkafé

Tilbyr de ansatte:

- Veiledning
- Kompetanseheving

Dette tilbyrs pasienter med rusavhengighet:

Behandlingsgruppen

for rus og avhengighet:

Ukentlige samtaler hvor pasienter med rus- og avhengighetsrelaterte problemer møtes på tvers av avdelinger.

- Utveksler erfaringer
- Bevisstgjøres på hva som opprettholder avhengighet
- Mål: Å bidra til at pasienten bedre kan mestre sine problemer
- Metoder: Kognitiv tilnærming, løsningsfokusert og endringsfokusert rådgivning

Fagkafé

- Uformell samling for alle pasienter
- Faglig påfyll om rusrelaterte temaer fra ansatte fagpersoner eller besøkende
- Tid til spørsmål og samtale

“ I Fagkafeen er det rom for å stille spørsmål og diskutere, uten at man trenger å bli personlig. ”

Fagkafé med søkelys på rus

Kaffe, lefse og viktige spørsmål

- Hei! Jeg heter Finn og er alkoholiker. Representanten fra Anonyme Alkoholikere (AA) har ikke vanskeligheter med å få oppmerksomhet på Fagkafeen på Modum Bad.

Praten har gått lett rundt bordene pyntet med tente lys og fargerike duker. Vestlandslefse smaker godt til ettermiddagskaffen, og de fleste puster ut etter en dag med mye program.

Lutter øre

De fremmøtte på Fagkafeen er likevel lutter øre når de besøkende, Finn og Asbjørn fra AA, presenterer seg som alkoholikere – tørrlagte sådanne. De lytter til Finn som tok sterk avstand fra å kjøre i beruset tilstand, men som selv endte opp med å bli tatt for fyllekjøring. De hører på Asbjørn som trodde han hadde kontroll, men som tilslutt måtte erkjenne at han var alkoholiker.

Vendepunkt

Veien ut av alkoholismens grep har

ikke vært lett for de to alkoholikerne. De har kjempet mange kamper med kong Alkohol – og seg selv. Likevel er det ingen av dem som ville byttet bort livet de lever i dag, mot livet de levde for noen år tilbake.

- Nå hører jeg fuglene kvitre. Jeg hadde ikke hørt dem på mange år, sier Finn.

Han er svært takknemlig for at han har fått beholde kona si, sine tre barn og hjemmet sitt.

- Jeg har fått beholde det meste, men måtte nå min bunn før det begynte å gå oppover igjen.

Fagkafeen gir rom for samtale og diskusjon. Her er ansvarlig Marit Fagerlid Olsen (til høyre) i samtale med noen av kafégjestene: Fra v.: Kirsten Raabel, Grete Hystad og Bjørn Hansen Lysås.



!fakta!

Om Fagkaféen

- Fagkafeen på Modum Bad er et ettermiddags tilbud annenhver uke
- Kafeen er åpen for alle pasienter
- Ansatte og inviterte gjester holder foredrag og informerer om rus- og avhengighetsrelaterte temaer
- Det legges vekt på en åpen og uformell tone med god tid til spørsmål og samtale

- Å bli tatt for fyllekjøring ble mitt vendepunkt. Da la jeg meg inn på en behandlingsinstitusjon og overlot til andre å få meg på beina igjen.

Viktig fellesskap

For både Finn og Asbjørn har fellesskapet i AA vært av stor betydning. Det å kunne være sammen med likesinnede i et fellesskap føles styrkende. Å høre nykommernes historier og lettelse over endelig å være edru, minner dem stadig om hvilken elendighet de selv har kommet ut av.

Finn og Asbjørns egne historier avstedkommer spørsmål og engasjement blant de fremmøtte på Fagkafeen. Her er den bekymrede mor, en bekymret venn og en rusmisbruker.

- Hva kan gjøres? Hvordan motivere? Kan du drikke alkoholfritt øl? Er narkotika verre?

AA er ikke i tvil: Dersom du prøver å slutte eller er en tørrlagt alkoholiker – stå aldri alene, men søk inn i et fellesskap!

Bevisstgjøring

Fagkafeen på Modum Bad ble startet våren 2006. Her samles pasienter som selv er avhengige av et rusmiddel, som er pårørende, som kjenner noen eller som rett og slett ønsker kunnskap om temaet.

I gjennomsnitt besøker rundt 30 personer arrangementet annenhver uke.

- Vi får veldig bra tilbakemeldinger, forteller de ansvarlige Solbjørg Aune Hovde og Marit Fagerlid Olsen i Faggruppen for rus og avhengighet.

Pasientene gir uttrykk for at temaene er aktuelle og mange ønsker at vi kunne brukt enda lengre tid. Det er også rom for å stille spørsmål og diskutere, uten at man trenger å bli for personlig.

- Ofte blir det en god samtale, hvor vi kan høre andres erfaringer og lære av hverandre, sier Hovde.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!TEST! deg selv

Følgende test er utarbeidet av Verdens helseorganisasjon. Summen får du ved å legge sammen tallene i parentesene til venstre for det svaralternativet som passer deg best.
En samlet poengsum på åtte eller mer tyder på at du har eller er i faresonen for å utvikle et drikkeproblem.

1. Hvor ofte drikker du alkohol?

- (0) Aldri
- (1) En gang i måneden
- (2) 2-4 ganger i måneden
- (3) 2-3 ganger i uken
- (4) 4 eller flere ganger i uken

2. Hvor mange enheter alkohol drikker du vanligvis per gang?

- (0) 1 eller 2
- (1) 3 eller 4
- (2) 5 eller 6
- (3) 7, 8 eller 9
- (4) 10 eller flere

3. Hvor ofte drikker du mer enn seks enheter alkohol?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

4. Hvor ofte føler du at du ikke kan stoppe å drikke når du først er i gang?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

5. Hvor ofte er du, som følge av drikking, ikke i stand til å gjøre det som forventes av deg?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

6. Hvor ofte starter du dagen derpå med en drink?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

7. Hvor ofte har du dårlig samvittighet fordi du har drukket?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

8. Hvor ofte har du blackout og husker lite fra kvelden før?

- (0) Aldri
- (1) Under en gang i måneden
- (2) En gang i måneden
- (3) Ukentlig
- (4) Daglig eller nesten daglig

9. Har du eller noen rundt deg blitt skadet som følge av din drikking?

- (0) Nei
- (2) Ja, men ikke det siste året.
- (4) Ja, i løpet av det siste året.

10. Har en slektning, venn, doktor eller helsearbeider bekymret seg for drikkingen din eller foreslått for deg at du bør kutte ned.

- (0) Nei
- (2) Ja, men ikke det siste året.
- (4) Ja, i løpet av det siste året.

Tips

- Test deg selv. Har du et drikkeproblem?
- Hvis du kjenner deg igjen i pasienthistorien i dette nummeret av Badeliv, er det viktig å snakke med noen om det
- Fastleger kan henvise sine pasienter til psykiatrisk behandling når det er behov for dette

NYTTIG INFORMASJON:

www.anonymealkoholikere.no
www.veiledningssenteret.no

Landsdekkende opplysningstelefon: 911 77 770

Al-anon - selvhjelpsgruppe for pårørende: www.al-anon.alateen.org/norway

VBA - selvhjelpsgruppe for voksne barn av alkoholikere

En pasienthistorie om depresjon og alkoholisme

Lille ”Siri” blir vokksen

Hun var flinke ”Siri” som mestret, tok ansvar, hadde omsorg og tok utdanning. Inni seg var hun en liten jente på fem år med en syk mor og en alkoholisert far. Sorgene slukket hun med alkohol.

- Jeg har på mange måter vært voksen siden jeg var liten, sier ”Siri” (30). Hjemme på Vestlandet vokste hun opp med mye uro rundt seg. Pappa drakk. Mamma slet psykisk. Allerede som liten jente måtte hun bære mange tunge byrder. Bedre ble det ikke da moren tok sitt eget liv. Da var ”Siri” 15 år.

Depresjoner

- Jeg slet mye i oppveksten og veldig da mamma døde, forteller 30-åringen.
- Mamma var alltid veldig til stede, og det var et sjokk da hun ble akutt syk og måtte legges inn på psykiatrisk sykehus.

At faren var alkoholiker gjorde ikke situasjonen noe lettere for den sørgende tenåringen. Den siste tiden, da moren ble syk, bodde hun i fosterhjem. Etter et mislykket forsøk på å flytte hjem til faren, flyktet hun til en alenetilværelse på hybel, bare 17 år gammel.

- Jeg slet med depresjoner. Fokuset



Allerede som liten måtte ”Siri” bære mange tunge byrder.

var alltid på andre enn meg selv. Jeg følte blant annet at jeg måtte vise omsorg for pappa, sier ”Siri”.

Akuttinnlagt

Da hun var 18 ble hun akuttinnlagt.

I et forsøk på å flykte fra de dårlige minnene på hjemstedet, flyttet hun til Stavanger i 1999. Det gikk ikke noe bedre. Samme år hadde hun sitt første opphold på Modum Bad, noe som gjorde årene etterpå bedre.

- Jeg hadde det bra, og jeg var i et godt forhold, forteller ”Siri”.

I 2004 gikk det imidlertid nedover igjen. Ulike hendelser i livet hennes fikk store konsekvenser. Hun festet sammen med medstudenter på sosionomstudiet og det å ta en øl etter skolen ble en vane. Etter hvert drakk hun også i det skjulte.

- Det føltes som om alkoholen hjalp der og da, men i virkeligheten ble jeg mer og mer deprimert. Jeg drakk for å døyve smerten og følte at jeg fortjente det, forteller ”Siri”.

Hun utviklet ”gode” grunner for enhver anledning til å drikke. Fint vær, godt humør, god mat - belønning for omtrent alt. Nå ser jeg at dette var et varselssignal og et tydelig tegn på at jeg var i ferd med å miste kontrollen.

Stort inntak

"Siri" vet at hennes alkoholinntak nok alltid har vært litt for stort.

- Jeg festet slik som alle andre i tenårene, men drakk både fortere og mer enn de fleste rundt meg.

Hun var klar over at hun genetisk sett var i fare-sonen, men hennes bruk av alkohol var like mye en flukt og en måte å mestre ting på.

- Alkoholbruken eskalerte ettersom psyken ble skjørere. Det ble en ond sirkel. Da den siste depresjonen virkelig fikk taket på meg i 2006, visste jeg ikke lenger om det var alkoholen som trigget depresjonen eller om-

vendt. Alt jeg visste var at jeg hadde grunn til å drikke og grunn til å være deprimert. Men jeg vet jo i dag at de trigger hverandre og at det henger nøye sammen.

Å vokse opp som barn av psykisk syke er en stor belastning. Man må gi avkall

flinke, den som mestret og den som fikk seg utdanning.

Inni seg var hun femåringen som ikke hadde tillatt sårbarheten å komme til overflaten.

- Etter mammas død fikk jeg ikke bearbeidet tapet. Jeg følte hele tiden

at jeg måtte ta hensyn til stakkars pappa – han hadde det jo verre enn meg, sukker "Siri".

“Alt jeg visste var at jeg hadde grunn til å drikke og grunn til å være deprimert. Men jeg vet jo i dag at de trigger hverandre og at det henger nøye sammen.”

"Siri"

på seg selv og ta vare på de voksne.

- Det har preget livet mitt siden. Jeg har vansker med å be om noe for min egen del, og har alltid vært opptatt av å være der for andre, sier "Siri".

I tillegg skulle hun alltid være den

Vendepunktet

Selv om frykten for å bli som pappa alltid hadde ligget der, var det først i fjor at det gikk opp for 30-åringen at hun selv var i ferd med å bli alkoholiker. ►►

"Siri" vokste opp med en alkoholisert far og en psykisk syk mor. Etter å ha ligget under for alkoholens makt, har 30-åringen nå tatt tilbake kontrollen over sitt eget liv.



- Det var den 9. februar 2007, sier "Siri".

Da ringte hun kjæresten Petter, beste-venninnen Anne og gruppeveilederen fra skolen, som tilfeldigvis jobbet i Blå Kors, og ba om hjelp.

I ukene som bygde opp mot denne dagen hadde hun gått gjennom en erkjen- nelsesprosess.

- Jeg innrømte hvor dårlig det stod til, og fikk omsorg og støtte fra de som stod meg nærmest. Jeg lovte at drikkingen var over, men oppdaget plutselig at jeg hadde fått en ny grunn til å fortsette å drikke, nå som omgivelsene forstod og anerkjente mitt alkoholproblem. Vendepunktet kom etter at hun krysset nok en grense.

- Jeg skulle lese til eksamen og kjøpte meg for første og eneste gang en halv flaske Whisky. Innen få timer var flasken tom og jeg gikk ut og kjøpte seks halvlitere med øl og fortsatte drikkingen.

Innen kvelden var "Siri" sørpe full. Da hun våknet i en gedigen bakrus dagen etter ble hun redd. Veldig redd. Da ga hun opp og innså at hun trengte hjelp. Umiddelbart. Kjæresten og beste-venninnen stilte fortsatt opp, men denne gangen med krav om behand- ling. Gjennom veilederen fra skolen fikk Siri kjapt kontakt med hjelpe- apparatet.

Møtt omsorg

Når hun i dag velger å stå fram med sin historie, er det for å vise andre at man faktisk har et valg og at det går an å få hjelp.

- I bunn og grunn handler det om valg. Du kan velge å la alkoholen ta kontroll over deg, men du kan også

velge ikke å la den gjøre det. Å velge det siste ble for meg en oppvåkning.

Jeg eksisterte i mange år, men jeg levde ikke. Nå lever jeg, og flykter ikke lenger inn i alkoholen når mot- gangen blir for stor. Dermed er jeg også mer til stede ikke bare i andres liv, men også i mitt eget.



Den voksne "Siri" må hjelpe lille "Siri" til å vokse opp.

Det er ingen personlighetsforstyrrelse "Siri" lider av. Hun fikk problemer fordi livet var vanskelig, og fordi hun aldri ble gitt noen mulighet til å komme fram med sin sårbarhet.

- Nå er det en befrielse å si at jeg har et alkoholproblem og at jeg har sluttet å drikke. Jeg har vært totalavholdende siden den skjebnesvangre dagen i februar 2007 og er vanvittig stolt av meg selv.

Hun er også veldig takknemlig til dem hun hadde rundt seg da hun kom til en erkjennelse av sitt alkoholproblem. Med sin egen viljestyrke som driv- kraft, og med utrolig god hjelp rundt seg, klarte hun å sette kurs mot et bedre liv.

Tar kontrollen

Det å slutte å drikke medførte en sorgreaksjon og et tomrom. For å fylle tomrommet har "Siri" valgt å fokusere på andre, positive ting i livet sitt. Hun ser imidlertid at avhengigheten lett glir over i annen avhengighet.

- Jeg har vært gjennom perioder med stort pengeforbruk på klær, over- trening og lignende. Men alt er et symptom og handler om noe annet – noe jeg har manglet.

Gjennom behandlingen på Modum Bad har hun fått hjelp til å ta kontrol- len over sitt eget liv.

- Jeg er vanvittig stolt over å ha klart å ta kontrollen over alkoholen, når jeg så smertelig har erfart hvor stor makt alko- holen faktisk har hatt over meg. Og gjen- nom å vinne den kam- pen, har jeg også fått mot og ikke minst tro på at jeg har makten til å få kontroll over depresjonen.

Sjumilssteg

Selv om hun har vært gjennom en lang og

toff prosess det siste året, har "Siris" endringsprosess gått med sjumilssteg sett med erfarne rehabiliteringsøyne.

- Det er helt vanlig å gå noen skritt tilbake. "Siri" har imidlertid hatt en veldig god fremgang, sier psykolog Astrid-Marie Tafjord.

"Siri" mener at det å få behandling for sitt alkoholproblem parallelt med behandling for depresjon, har vært helt avgjørende for den posi- tive utviklingen. Når oppholdet ved Modum Bad, Avdeling for Traume og Interpersonlig terapi, nå går mot sin slutt, vet hun at hun må jobbe videre med seg selv.

- Den voksne "Siri" må hjelpe lille "Siri" til å vokse opp. Hun må er- kjenne og akseptere at hun ble utsatt for omsorgssvikt, og ta tak i skyld- følelsen og skamfølelsen i forhold til det, avrunder 30-åringen, som reiser fra Modum Bad med håp og livsglede i øynene.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Rusproblemer skaper utfordringer i et samliv, sier Solbjørg Aune Hovde og Liv Marie Rudmoen ved Samlivssenteret. De inviterer til samlivskurs for par som har fått sitt liv påvirket av rus og avhengighet.

Nytt prosjekt ved Samlivssenteret

Samlivssenteret inviterer par som har fått sitt samliv påvirket av rus og avhengighet til PREP-kurs.

- Som et ledd i oppfølging etter endt behandling, har vi lyst til å gi par noe som kan være med å bidra til at parforholdet styrkes, sier Solbjørg Aune Hovde.

Hovde er fagkonsulent og leder for det nye prosjektet ved Samlivssenteret, Modum Bad.

De nye kursene ved Samlivssenteret er tenkt å fungere som et ledd i oppfølging etter endt behandling og rettes derfor mot pasienter som har vært innlagt ved Modum Bad og andre behandlingssteder.

- Helsedirektoratet, som støtter prosjektet, har uttalt at det er interessant at det utvikles modeller for samlivskurs for personer med rusmiddelproblemer, opplyser Hovde.

Nye roller

I forbindelse med at en av samlivspartnerene får bukt med rusproble-

mer, er det ofte nye roller som skal etableres. Det må gis rom for at tillit skal opparbeides igjen.

- Samtidig har par som har kjent rusavhengighet på kroppen, også vanlige samlivsutfordringer som alle andre, understreker fagkonsulent Liv Marie Rudmoen.

- Vi ønsker derfor med disse kursene å vektlegge normalisering og allmenngjøre ting.

- Ikke behandling

Samlivssenteret har god erfaring med å tilpasse samlivskurs til målgrupper, som kanskje har behov for annet type kurs enn et ordinært samlivskurs.

- Tilbakemeldinger fra andre kurs har vært at det å møte andre i tilsvarende situasjoner har betydd svært mye, sier Hovde.

Det nye kurset skal skreddersys målgruppen, men bygger på PREP-programmet (Prevention and Relationship Enhancement Program). PREP er et samlivsskurs som har vært forsket på, og som Samlivssenteret har brukt i mange år. Sentrale temaer er fokus på kommunikasjon, hva som

hindrer god kommunikasjon, og ikke minst; hva en kan gjøre med det.

Former innholdet

I første fase av prosjektarbeidet jobber vi nå med å innhente kunnskap både fra brukere, pårørende og behandlere, hvor disse innspillene vil være med å forme innholdet i kurset.

Prosjektleder Hovde understreker at det nye kurstilbudet ikke dreier seg om behandling, men er et kurs som går over ei helg.

De to første kursene er subsidiert. Ved å melde seg på disse kursene, får en i tillegg være med å utvikle en ny og spennende modell for samlivskurs. Evalueringer fra kursene vil kunne danne grunnlag for flere kurs senere.

Kontakt Samlivssenteret for mer informasjon:

• **Solbjørg A. Hovde**, fagkonsulent
tlf: 32 74 94 00
sol.hovde@modm-bad.no

• **Liv Marie Rudmoen**, fagkonsulent
tlf: 32 74 94 00
livmarie.rudmoen@samlivssenteret.no

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Professor Lisa M. Najavits:

- Se pasienten som en hel person

- At pasientene vi møter har flere psykiske lidelser samtidig, er oftere regelen enn unntaket, sier professor Lisa M. Najavits.

Tidligere har rusproblemer utelukket psykiatrisk behandling. Nå er det integrert behandling som gjelder, mener Najavits.

- Vi må se pasienten som en hel person og jobbe med de problemene som presenteres.

Parallell behandling

Najavits' behandlingsmodell "Seeking

Safety" ble presentert under seminaret på Modum Bad 14. april. Modellen er basert nettopp på en tanke om at behandling av psykisk lidelse og rusproblemer ikke skal splittes, men skje parallelt. Denne evidensbaserte gruppebehandlingen er utviklet for pasienter som har rusmisbruk i tillegg til symptomer på Posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Pasienter med PTSD-diagnose er en gruppe som ofte har høy forekomst av rusmisbruk. Som regel opptrer PTSD-symptomene først, og rusbruken fungerer for mange som en form for

selvmedisinering. Det viser seg at når PTSD-symptomene bedres, avtar gjerne rusmisbruket. Det omvendte er ikke like ofte tilfelle.

- Nedtrapping av rusbruk fører sjelden til nedgang i PTSD symptomer, opplyser Najavits.

Skriftlig screening

Både PTSD og rusmisbruk er problemer som kan være vanskelig å fange opp for behandlingsapparatet. Najavits understreker hvor viktig det er å få tak i pasientenes traumeproblematikk ved å aktivt screene for dette. Det er misforstått at pasienter uoppfordret

- Professor Lisa M. Najavits (i midten) skapte engasjement da hun besøkte Modum Bad. Her sammen med psykolog Astrid-Marie Taffjord (t.v.) og fagkonsulent Solbjørg Aune Hovde.





- Lisa M. Najavits presenterte sin behandlingsmodell "Seeking Safety".

forteller om traumer uten at man spør.

Ofte oppfanges traumer lettere ved skriftlig screening enn gjennom intervju. - Får man tak i traumene på et tidlig stadium, vil dette føre til vesentlig raskere bedring hos pasienten, sier Najavits. Mange med PTSD opplever å bli feildiagnostisert og få diagnoser som depresjon, bipolar lidelse, multipel personlighet, borderline, antisosial personlighetsforstyrrelse eller ADHD. En del har også vært i behandling for rusproblemer, uten at traume-problematikken har vært fokusert på. Å få PTSD-diagnosen oppleves for mange som en lettelse.

Også rusproblematikk kan være vanskelig å oppfange. Langt fra alle rusmisbrukere er klar over at de har et problem.

- Mange kan også være redde for å miste tilbudet om behandling hvis de oppgir at de ruser seg, minner Najavits om.

Lærer å roe seg

"Seeking safety"-modellen har stor fleksibilitet, og kan kombineres med annen behandling eller stå alene. Modellen kan anvendes på sengepost eller poliklinisk, og hyppigheten av timene kan variere. Det er ikke et

kriterium at pasientene oppfyller alle PTSD-kriteriene.

Man går ikke i dyp detalj inn på selve traumet, men har fokus på nåtid.

Et viktig førstesteg er å lære å roe seg selv, slik at man lettere kan gå inn og ut av affektene. Pasientene lærer å bruke "grounding" når følelser eller traumeminner blir for påtrengende. Dette kan innebære fysisk berøring og beskrivelse av objekter (physical grounding), drive mentalt arbeid som å telle baklengs eller ramse opp fotballag (mental grounding), eller roe seg gjennom å beskrive og forestille seg et trygt sted (soothing).

"Mange pasienter er ikke klar over at det går an å bli frisk fra PTSD. Dette må vi derfor fortelle dem."

Lisa M. Najavits

"Grounding" bringer pasientene tilbake til øyeblikket slik at aktiveringen dempes.

Trygghet

Najavits vektlegger trygghet hele veien i behandlingen. Timene har en forutsigbar og trygghetsskapende struktur, med faste elementer. Hver time innledes med en "check-in", der pasientene kort beskriver hvordan det har gått siden sist i forhold til det de jobber med. Deretter reflekterer gruppa rundt et utvalgt sitat, før de går i gang med dagens tema. Behandlingsformatet har 25 slike tema, som kan inndeles i kognitive, adferdsrelaterte eller interpersonlige. Rekkefølgen kan varieres, og en trenger ikke nødvendigvis gjennomgå dem alle. Ved "check-out" mot slutten av timen, skal hver pasient komme fram til en forpliktelse de skal jobbe med til neste gang.

Egne løsninger

Gruppa fungerer som et sted for

problemløsning og støtte. Deltakerne diskuterer mulige mestringsstrategier som de så skal øve seg på i hverdagen. Najavits beskriver at et sentralt spørsmål i modellen er "How did you try to cope with that situation?". I begynnelsen har pasientene ofte ikke så mange svar på dette. Lenger ut i behandlingsforløpet blir de tiltakende bedre på å komme opp med egne løsninger på måter å mestre livet mer konstruktivt.

Najavits påpeker at man ved nedtrapping av rus må være oppmerksom på endringer i pasientenes symptom-bilde. Ofte ser man en oppblomstring av PTSD-symptomer. Det er viktig at pasienter får informasjon om at en slik forverring kan skje, og at dette er forbigående.

Hun understreker også hvor avgjørende det er å formidle håp om bedring. - Mange pasienter er ikke

klar over at det går an å bli frisk fra PTSD. Dette må vi derfor fortelle dem, sier Najavits.

●●● Tekst: Mari Ihlebæk

Foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Lisa M. Najavits, PhD,

- Professor i psykiatri ved Boston University School of Medicine
- Foreleser ved Harvard Medical School
- Klinisk psykologspesialist ved National Center for PTSD, Veterans Affairs Boston Healthcare System.

Bøker:

- Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse (Guilford Press, 2002)
- A Woman's Addiction Workbook (New Harbinger Press; 2002)
- Trusting Truth: A Past-Focused Manual for PTSD and Substance abuse (Guilford Press, in press),
- www.seekingsafety.org



Bjelleklang satte et morsomt og musikalsk punktum med en riktig så underholdende konsert i parken. Her fremfører de sin velkjente "Gummihatt"-sang.

Opplevelsesdagen 2008 på Modum Bad

Myldrende aktivitet

Noen hoppet i bassenget, andre hoppet fra brua. Modum Bad myldret av aktivitet på Opplevelsesdagen onsdag 4. juni.

Opplevelsesdagen ble arrangert for sjetten år på rad og med stor suksess. Denne gangen var 530 mennesker fra 25 ulike psykiatriske institusjoner over hele østlandsområdet samlet. I et fantastisk sommervær la deltakerne ut på lagkonkurranse og opplevelersvand-

ring. Traktortrekking, Scrabble i vann, bru hopping og maling i skogen var bare noe av det deltakerne kunne delta på.

- Jeg har vanvittig høydeskrekk, sa Eli Martinsen fra Sykehuset Vestfold, som ikke turde å se ned før hun kastet seg utfor kanten i bru hopping.

Noen sekunder senere kunne hun fornøyd, men skjelvende, konstatere at begge beina igjen var plantet trygt på bakken.

Helsesportstrener Gro Severinsen ved Modum Bad, var storfornøyd

med innsatsen og engasjementet på Opplevelsesdagen.

- Vi ønsker å vise mangfoldet innen fysisk aktivitet, som er mye mer enn å gå og jogge. Det viktigste er å ha det gøy. Med sin muntre, selvironiske stil, sørget bandet Bjelleklang for at den opplevelsesrike dagen fikk satt et solid nedslag. Slagere som Gummihatt, Gud! Hvor du er deilig og Mercedes Benz suste mellom lerketrærne i parken, og publikum sang med av full hals.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Du har talent for skyting, sa skytterkongen Kjell Hovda da Bente Søyland traff blink på første skudd.



Flette-Metter fra Nora1 satte sitt friske preg på dagen. Fra v.: Karina Fiskaa, Marie Goretti Uwimana, leder Gunnar Paulson, Ragnhild Støa og Vebjørn.



Bo Rasmussen forsøkte å fiske opp Scrabble-poeng i bassenget.



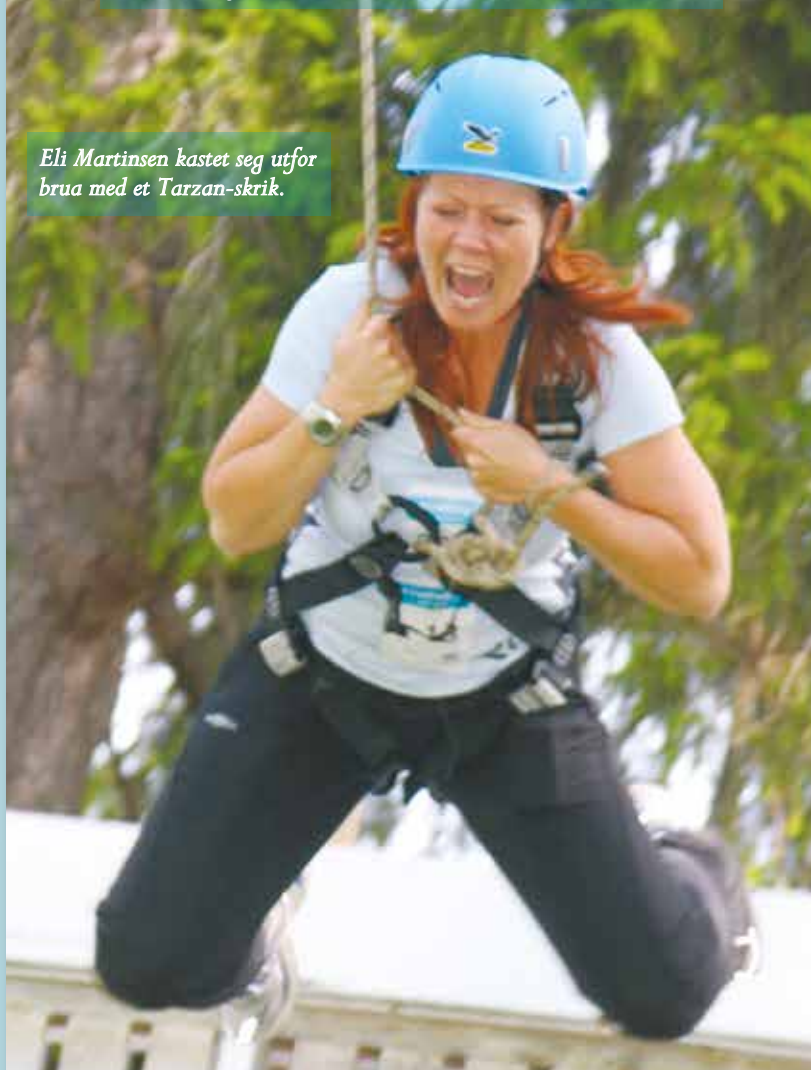
Trio Sana spilte i paviljongen ved Det Sorte Hav. Fra v. Per Bjørnar Halås og Bjørn Tore Roksvåg.



Tove Sandum Bergsrud hentet opp vann fra Olavskilden til stor glede for Veronika Aspebakken, Else Mari Mathisen (i bakgrunnen) og Mette Eriksen fra Torsberg DPS i Drammen.



Ikke lett å få stokket beina riktig. Hanne Sandbæk, Gro Severinsen (t.v) og Liv-Edel Rydgren (t.h.) fikk med seg direktør Ole Johan Sandvand i linedance.



Eli Martinsen kastet seg utfor brua med et Tarzan-skrik.



Å sette et penselstrøk på et felles maleri var en ny aktivitet i Opplevelsesvandringen som ble satt pris på. Her er Tove Dahl (f.v.), Jorun Thu, Bjørg Helga Jacobsen og Berit Bekk Nilsen i gang med sine kunstneriske bidrag. Modum Bads Ragnhild Sandum og Tone Torgersen holdt orden på malingen.



Annika With, Ingunn Holbæk, Kathinka Salvesen og Harald Jørgensen har sitt daglige virke ved Traumeavdelingens dagtilbud i Oslo. I tillegg er Mona Thelle tilknyttet avdelingen i halv stilling.

Åpning av Traume- avdelingens dagtilbud i Oslo

I midten av mars åpnet Modum Bad traumeavdelingens dagtilbud i Oslo. - Det er en idé vi har arbeidet med lenge som nå har blitt virkelighet, sa psykologspesialist Ingunn Holbæk ved åpningen.



- Ingunn Holbæk foretok den høytidelige åpningen av Modum Bads dagtilbud i Oslo.

Modum Bads tilbud i Oslo har vært en spennende prosess fra idé til strategiarbeid, fra samtaler med ulike samarbeidspartnere til en klarere tanke om hvilke tilbud som dette feltet trenger styrking på. Nå gleder Holbæk seg over at driften er i gang i Eilert Sundts gate på Uranienborg.

- Dagtilbudet er per i dag beregnet på mennesker som strever med sein-virkninger etter traumatiske hendelser, primært etter seksuelle overgrep i barneårene, opplyser Holbæk.

Så behovet

Tilbudet ble opprettet fordi man så behovet for en mer langvarig oppfølging etter innleggelse i traumeavdelingen på Modum Bad. Det er også behov for spesialiserte polikliniske tilbud som kan være i stedet for innleggelse

for noen. I tillegg ønsker Modum Bad å spre kunnskap og kompetanse om traumer og dissosiative lidelser gjennom sitt nye dagtilbud i Oslo.

!fakta!

Modum Bads tilbud i Oslo:

- Åpnet i mars 2008
- Traumeavdeling med dagtilbud til pasienter med traumer og dissosiative lidelser
- Fem ansatte: Tre psykologspesialister, en psykolog, en kunst- og uttrykksterapeut
- Oslo-tilbudet er en del av Modum Bads Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi, som har bred kompetanse og et levende fagmiljø innen feltet

Kontakt er etablert med Regionalt Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Representanter fra ulike samarbeidspartnere var til stede under åpningen den 13. mars.

Entusiasme

Foruten psykologspesialist Holbæk, har dagtilbudet i Oslo fire ansatte: Psykolog Harald Jørgensen, psykologspesialist Kathinka Salvesen, kunst- og uttrykksterapeut Annika With og psykologspesialist Mona Thelle i 50 prosent stilling.

De uttrykker entusiasme over å få bygge opp et nytt tilbud i hovedstaden.

- Vi håper at dette blir noe nytt i behandlingsverden og ikke minst i pasientenes liv. Mennesker utsatt for traumer trenger spesialiserte tilbud, og vi ser fram mot å utvikle gode behandlingsmodeller. Vi er takknemlige for rammene vi jobber i, med en vakker gammel villa med smijerns-veranda og en hage som skal utvikles og bli en del av behandlingstilbudet. Det er godt å drive et slikt arbeid



Modum Bads direktør Ole Johan Sandvand minnet under åpningen om de historiske røttene fra Gordon Johnsens tid, da Eilert Sundts gate ble brukt som ettervernshjem.

som en del av Modum Bad med bred kompetanse og et levende fagmiljø innenfor dette feltet.

I hjertet av huset finnes grupperommet der kjernevirksomheten skal drives. Det er allerede startet stabiliseringsgrupper og flere grupper er i anmarsj.

Henvising

Avdelingsleder Tone Skjerven ved

Traumeavdelingen på Modum Bad opplyser at pasienter med traumelidelser kan henvises for utredning og/eller gruppebehandling i Oslo.

- Siden vi driver under avtale med Helse Sør Øst, kreves det en henvisning fra spesialisthelsetjenesten for rettighetsvurdering. Alle pasienter må ha etablert individuelt behandlingstilbud ved siden av, sier Skjerven.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Modum Bad hedret 22 ansatte

Denne våren hedret Modum Bad hele 22 jubilanter. Til sammen kan de se tilbake på nøyaktig 400 års ansettelse.

På vegne av styret takket styreleder Gunnar Breivik jubilentene for lang og tro tjeneste ved "Badet". Sammen med direktør Ole Johan Sandvand delte han ut blomster og gavekort fra Kongsfoss Kunstnersenter. En flott pyntet Festsal var rammen rundt arrangementet, som ble avsluttet med en festmiddag i Café Thaulow.

Disse ble hedret under tilstelningen i Festsalen:

Berit Skinstad, Aase Naper og Haldis Haugen, 35 års ansettelse. Toril Aasmundrud og May-Lis Sæther for 30 års ansettelse. Karoline Grande for 25 års ansettelse, Marion Bjerkan og Kåre Thornes for 20 års ansettelse. Disse ble hedret for 15 år: Berit Spone Skretteberg, Greta Kvarv, Bente Barstad, Gry Stålsett, Siw Kristiansen og Elisabeth Nærland. Følgende ble hedret for 10 år: Tove Blåmoli, Marit E. Micaelsen, Finn Magnus Borge, Anne Støten Winther, Lene Hallsteinsen, Kristin Hovland, Håkon Skagen og Elin Jenssen.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Fra v.: Toril Aasmundrud og May-Lis Sæther (kjøkken) har begge 30 års fartstid på Modum Bad. Haldis Haugen (Villa Sana), Aase Naper (Resepsjon) og Berit Skinstad (Familieavdelingen) har jobbet hele 35 år ved "Badet".

Delte æren med kona



Oystein Naper (t.v.) sammen med ordfører Terje Bråthen som overrakte prisen.

Konsertansvarlig Øystein Naper ved Modum Bad fikk onsdag 2. april overrakt Modum kommunes kulturpris for 2007.

- Dette var en veldig hyggelig klapp på skulderen etter å ha holdt på med konsertvirksomhet i 35 år, sa Naper. Raust delte han rosen med de personer han har hatt med seg i programkomiteen på Modum Bad, men mest av alt fikk kona Aase sin del av æren.
- Uten henne hadde det ikke blitt noen konserter på Modum Bad, fastslo prisvinneren.

Helhetsfilosofi

Festsalen og Olavskirken er årlig arena

for omkring 15 konserter. Den grunnleggende tanken bak konserttilbudet er den terapeutiske og helsebringende faktoren som kunst, kultur og estetikk utgjør.

I kommunens begrunnelse for pristildelingen ble blant annet konsertenes åpne profil understreket:

"Konsertene fungerer som møte- og kontaktpunkt mellom institusjonen og offentligheten, og medvirker til å bryte ned noen av de barrierer som eksisterer mellom samfunnet og en institusjon som behandler mennesker med psykiske lidelser".

Napers arbeid med konsertene på Modum Bad er blitt lagt merke til

langt utover Modums grenser. Allerede i 1992 fikk han Buskerud fylkes kulturpris.

Sydlandske rytmer

Grappa Marimbondo serverte sydlanske rytmer med høy solfaktor i Festsalen denne kvelden. De to nordmennene som utgjør gruppa, Torbjørn Sandvik og Thomas Reite, imponerte med sitt lidenskapelige gitarspill. Sammen med sine to svært så rytmiske gjester, brasilianske Celio de Carvalho og cubanske Eduardo Cedeño, utgjorde de et vårlig fyrverkeri på scenen.

●●● *Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie*

Marimbondo serverte sydlanske rytmer med høy solfaktor før og etter prisutdelingen.



Med Festsalen for sine føtter

Vertavo Strykekvartett hadde publikum i Festsalen for sine føtter da de gjestet Modum Bad den 11. mars. Det gnistrende samspillet de fire damene fremviste, trollbandt publikum fullstendig.

- Dette var helt fantastisk, lød en av kommentarene som falt etter konserten.

Tvillingsøstrene Bjørg Værnes og Berit Cardas fra Hokksund, samt Øyvor Volle fra Hamar og Henninge Landaas fra Trondheim, har ikke bare Festsalen for sine føtter. Gjennom mer enn 20 år har de skapt seg et renommé som en av Europas fremste strykekvartetter.

Tidligere har de gjestet Modum Bad sammen med musiker Anne Grete Preus.

- Men vi har vært i Festsalen lenge før det. Her har vi sittet mye på første benk og dinglet med beina, røper Berit Cardas.

Sammen med søsteren Bjørg Værnes,



Øyvor Volle, Bjørg Værnes, Berit Cardas og Henninge Landaas utgjør Vertavo strykekvartett.

ble hun nemlig i unge år dratt med på konserter av sine foreldre.

- Blant annet kan jeg huske at vi hørte Aage Kvalbein. Etter konserten bar det rett hjem til celloen for å øve og forsøke å spille som ham,

smiler Cardas.

I dag går hun sin inspirator en høy gang og reiser verden rundt med sine kolleger i Vertavokvartetten.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



CD FRA JUBILEET

"Sanger om sårbarhet"

Nå kan du kjøpe CD-en "Sanger om sårbarhet" fra Modum Bads 50 og 150 års jubileumskonsert. Platen ble spilt inn på konserten i Festsalen på Modum Bad i januar 2008. Hele 16 kjente og kjære artister har bidratt på CD-en, blant andre Ketil Bjørnstad, Randi Stene, Sigmund Groven og Lars Klevstrand.

●●● "Finnes det et nøkkelord her så lyder det smakfullt"

Varden 29.04.08



CATHARINA JACOBSEN OG KETIL BJØRNSTAD

"Historier om sårbarhet"

"Historier om sårbarhet" er en bunnrølig 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 150,- + porto. Bestilles på: infoleder@modum-bad.no
Eller ring Infoavdelingen på: 32 74 97 00

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

På grunn av en feil blir første opplag av CD-en trukket tilbake. Dersom du har kjøpt CD tidligere og ønsker å bytte, vennligst returner CD-en til Modum Bad, 3370 Vikersund. Vi sender deg portofritt en ny.

Psykoterapi mellom vindmøller og tulipaner

Nederlendere er ikke bare gode på skøyter. Mellom vindmøller og tulipaner dyrker de frem sterke psykoterapeutiske fagmiljøer.

Fagmiljøene ved Modum Bad oppdager og knytter kontakt med stadig flere av disse. I april fløy Korttidsavdelingens representanter de to timene over Nordsjøen for å se og lære korttidsdynamisk behandling ved Nederlands svar på Modum Bad.

Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong ligger på flat nederlandsk

mark i utkanten av Halsteren, ved Bergen op Zoom. Byen – hvis navn underlig nok betyr noe slikt som “fjellene på kanten” uten akkurat å gjøre en nordmann høydesyk – er en liten søvnig by sør i landet.

“*Ethvert lidende menneske som ønsker endring, har også krefter i seg til å sabotere at en slik endring faktisk kan skje.*”

Spesialisthelsetjeneste

Det terapeutiske senteret er bygget omkring en gammel herskapsvilla, med bo- og bruksbygninger spredd ut over et større område, idyllisk prydet med mektige trær, velfriserte

busker og et høyst fornuftig anlagt nett av stiforbindelser. Tidligere var dette en diakonal stiftelse og senteret har i en periode vært drevet etter prinsipper for terapeutisk samfunn. Det har en tradisjon for behand-

ling av personlighetsforstyrrelser. I dag er Viersprong en spesialisthelsetjeneste med flere avdelinger og over 250 ansatte. Ikke helt ulikt Modum Bad. Viersprong feiret også 50 år i 2007.

Hospitanter

Seks representanter for Modum Bads Avdeling for korttidsdynamisk psykoterapi reiste sammen med Badets forskningsleder Leigh McCullough, til Viersprongs avdeling for Intensieve Kortdurende Dynamische Psychotherapie (IKDP) som hospitanter for en uke. Foranledningen var oppdagelsen av en rekke berøringspunkter mellom de to avdelingene. Særlig gjelder dette den dynamiske tenkningen som ligger til grunn for begge avdelinger, og anvendelsen av denne behandlingsformen på inneliggende pasienter. Både korttidsavdelingen og IKDP tar sitt utgangspunkt i en psykoterapeutisk tradisjon hvor McCullough og IKDPs leder Kees Cornelissen er aktive og renommerte bidragsytere. Følget inkluderte også Ferruccio Osimo og Kristin Osborn som begge er kapasiteter innen samme tradisjon, med forankring i henholdsvis Milano og Boston.



Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong ligger i vakre omgivelser i utkanten av Halsteren.

Pasienter og program

IKDPs pasienter kommer fra hele Nederland. De er hovedsakelig voksne mennesker med depresjoner og/eller angstplager og komplekse personlighetsforstyrrelser. Mange er svært dårlig fungerende og har lange behandlingshistorier bak seg. Innleggelsestiden er seks måneder, med utvidelsesmulighet til ni. Korttidsavdelingens programmer er til sammenligning seks og ti uker. Pasientene innlemmes i en av to åpne grupper, hver på opptil ni pasienter.

En typisk uke inneholder uttrykks-terapi, bevegelsesterapi, flere “dele-grupper”, bueskyting, fellesmøter, kroppsfokusert angstutforskning, videodagbøker, målsettings- og evalueringssøker, gruppeterapi og – kanskje det som særpreger IKDP mest – individualterapi i gruppe. Alt er åpent innenfor gruppen.

IKDPs modell tar utgangspunkt i å identifisere og konfrontere pasienters forsvarsmønstre. Den representerer en konsekvent tenkning og behandlingsstrategi i forhold til vissheten om at ethvert lidende menneske som ønsker endring, også har krefter i seg som saboterer at en slik endring faktisk kan skje, gjennom å tviholde på kjente (og dermed på kort sikt trygge) måter å være i verden på.

Tidlig i behandlingen utarbeider personalet sammen med pasienten et stramt behandlingsfokus, gjennom å avdekke og formulere en “kjernekonflikt” som opprettholder pasientens sykdom og sykdomsatferd. Dette gir den røde tråden, brukermedvirkningen og kontrakten som all aktivitet forholdes til, enten det er i middagssamtalen, i øyeblikket når pilen forlater buen eller i individualterapien. Den henges sågar opp på oppslagstavlen i pasientstuen. Pasienter som velger å legge seg inn ved IKDP er i terapeutisk arbeid fra



Leigh McCullough (f.v.), Lillian Borch, Christian Nøtnes, Kåre Thornes og Inger Moviken fra Modum Bad hadde en interessant tur til Nederland.

solen står opp til den går ned. De gav uttrykk for stolthet over å delta i et utfordrende og samtidig meningsfullt program. Avdelingens behandlingsresultater er overbevisende.

Åpenhet og gjestfrihet

IKDP hadde i lengre tid forberedt seg på besøket fra Noorwegen med blandet nervøsitet og entusiasme. “Vi mener det er viktig at dere deltar i hele programmet av respekt for pasientene”, skrev vår vertinne og psykiater José Verpoort i forkant. Alle samtaler mellom pasienter og personale foregikk på engelsk – i en hel uke.

Fra tidlig om morgenen til ofte sene kvelder vekslet vi mellom å følge pasienter og personale. Hver på sin kant trosset de sine engstelser og strebet etter å vise frem programmet og sitt terapeutiske arbeid, uten å miste fokus og autensitet ved vår tilstedeværelse.

Vi ble innforlivet et imponerende gjennomtenkt og sammenhengende behandlingsprogram, hvor nøkkel- ingrediensen syntes å være en felles bevissthet om alltid å dra i samme retning.

I en slik sammenheng kan en selvsagt mistenke både Viersprongs personale og pasienter for å vise frem blott sine mest kledelige sider. Selv i etterkant med noe kritisk avstand, synes imidlertid inntrykkene vi fikk og rosen vi gav våre nederlandske kolleger og deres pasienter, å være fullstendig berettiget. Tilbake i Norge har vi så langt drøvtygget og fordøyet mens vi sakte har gjenfunnet balansen i kupert terreng. Vi ser frem til prosessen med å bringe inntrykkene til uttrykk i vårt eget program.

●●● Tekst og foto: Christian Nøtnes, psykolog Korttidsavdelingen

!fakta!

Om Psychotherapeutisch Centrum De Viersprong:
www.deviersprong.nl

Om Modum Bads Korttidsavdeling:
www.modum-bad.no

Villa Sana jubilerer

Ressurssenteret Villa Sana kan til høsten se tilbake på ti års drift og inviterer til jubileumsfeiring. Den kanadiske psykiateren Mamta Gautam er hovedforedragsholder.

- Vi ønsker å feire oss selv. Samtidig ønsker vi å sette søkelys på helsen til leger og andre helsearbeidere, sier psykiater Olav Lund, leder ved Villa Sana.

Han understreker viktigheten av at samfunnet har helsearbeidere som selv er ved god helse.

Forebygging

Ved Villa Sana får hvert år over 100 leger og sykepleiere hjelp til å forebygge utbrenthet.



Karin Rø og Olav Lund inviterer til Ressurssenteret Villa Sanas 10-års jubileum i november.

- I en belastende jobb, med høyt arbeidstempo og stort press, er det ikke alltid de får anledning til å ta nok vare på seg selv. Man tar ansvar for andres helse, men får ikke nok tid til å pleie sin egen, sier Lund. Undersøkelser blant helsepersonell viser at de har mer psykiske plager og symptomer på utbrenthet enn andre grupper. Samtidig oppsøker de i mindre grad hjelp og behandling.

Pionerarbeid

Villa Sana ble etablert ved inngåelse av en samarbeidsavtale med Den norske legeforening i 1998. Målet var å fremme helse og livskvalitet blant helsearbeidere, samt forebygge utbrenthet og styrke bevisstheten om yrkesrollen.

Ressurssenteret ble etablert etter et godt stykke pionerarbeid fra krefter ved Modum Bad: Dag Lunde, Tore Gude, Janette Kaggstad og direktør Ole Johan Sandvand. De hadde sett helsearbeideres behov for å ta en pause fra hverdagen.

Fra 2001 har også medlemmer av Norsk Sykepleierforbund fått tilbud

om kurs og rådgivning ved Villa Sana. Hele 1300 leger og 700 sykepleiere har benyttet seg av tilbudet siden oppstart.

Forskning

Forsker Karin Rø ved Forskningsinstituttet på Modum Bad, holder for tiden på med en studie som følger leger og sykepleiere i tre år etter opphold ved Villa Sana.

- Vi ønsker å kartlegge hvordan de har det når de kommer

til Villa Sana og å undersøke om kunnskap og erfaringer fra oppholdet er nyttige på sikt, sier Rø.

Foreløpige resultater viser at jobbstress og utbrenthet går ned etter oppholdet, og at leger blir motivert til å oppsøke behandling i form av terapi, og sykemelding ved behov.

Ettertraktet foredragsholder

Villa Sanas 10-årsjubileum går av stabelen 13. - 14. november. Hovedforedragsholder Mamta Gautam er spesialist i legers helse og velvære. Gjennom sin lange kliniske praksis med leger som pasienter, og sitt utstrakte nasjonale og internasjonale engasjement for legehelse, har den kanadiske psykiateren og førsteamanuensen blitt en anerkjent og ettertraktet foredragsholder.

- Gautam er en stor kapasitet på området som vi tror mange vil ha nytte av å høre, sier Lund og Rø, som ønsker velkommen til et spennende jubileumsseminar.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Ressurssenteret Villa Sana

- Etablert ved Modum Bad i 1998
- Et ressurscenter for leger og sykepleiere
- Basert på samarbeidsavtaler mellom Modum Bad og Den norske legeforening og Norsk Sykepleierforbund
- Målsetning: Å fremme medlemmenes helse og livskvalitet, forebygge utbrenthet og styrke bevisstheten om yrkesrollen
- Hovedaktivitet: Kurs og rådgivning
- Rundt 1300 leger og 700 sykepleiere har til nå benyttet seg av tilbudet

Tenk om...

Tenk om det ikke er sant...

Tenk om dette med Gud og Jesus bare er tull og oppspinn?

Tenk om hele Jesushistorien er oppskryt – en fjær er blitt til fem høns.

Tenk om Gud bare er noe mennesker har konstruert, fordi vi har et behov for noe utenom oss selv. Gud skapt i menneskers bilde.

Tenk om det ikke finnes en utenfor oss selv som vi kan be til og gå til med vår nød, med våre svik, med vår synd og skyld og skam.

Tenk om det ikke er en å gi vår takknemlighet for det gode livet, for helse, glede og daglig brød?

Tenk om det ikke er sant?

Ja, da hadde det vært flaut, mildt sagt. Da er det utallige millioner som har levd og dødd på en livsløgn, et selvbedrag.

De hadde satt sitt håp til Jesus, Guds Sønn, noe som er håpløst – om det ikke er sant.

Tenk om det ikke er sant?

Men la oss snu det hele opp – ned, og heller spørre :

Tenk om det er sant...

At det er menneskene som er skapt i Guds bilde og ikke Gud som er skapt i menneskers bilde.

Tenk om Jesushistorien virkelig avslører hvem Gud er.

At håpet og nåden og kjærligheten og hjelpen aldri er langt unna,

men at Jesus har tatt det med seg til jord. For å gi det gratis til dem som ber om det.

Da kan ikke kristendom reduseres til noe for de spesielt interesserte. Da gjelder Jesus alle.

Ingen kan bevise kristendommens sannhet. Gud er alltid mye større enn hva vi kan fange og fatte med våre ord.

Gud kan ikke begripes, men Gud kan og vil gripe oss. Ikke for å ta fra oss livet, men for virkelig å gi det.

"Gud vil at alle mennesker skal bli frelst og lære sannheten å kjenne." 1.Tim.2,4

Gud kan ikke stille seg likegyldig til ett eneste menneske på jord. Gud vil at du skal høre ham til. Jesus har gjort alt som trengs.

Han ga sitt liv. Du fikk hans liv og frelse da du ble døpt.

Han bar våre svik. Det er menneskelig å synde, sier vi ofte. Sant er det.

Det er guddommelig å tilgi. Det er sant: Gud vil tilgi. Gud vil være hos deg. Får han lov?

Han trenger seg aldri på med makt. Han som aldri går tom for kjærlighet.

Kan jeg annet enn å svare ham med takknemlighet?

Tenk om det er sant...

Ny prest på Modum Bad

- Trives i sykehusmiljø



- Jeg trives godt med å være i et sykehusmiljø, sier Jon-Erik Bråthen, Modum Bads nye prest.

41-åringen liker å jobbe tverrfaglig med andre yrkesgrupper, og synes også det er givende og utfordrende å være prest for pasienter. Det er derfor med stor forventning, men også med spenning, han ser fram til å begynne på Modum Bad til høsten.

Vært sykehusprest

I begynnelsen av juni avla han sin nye arbeidsplass en liten visitt. Rundt midten av august flytter han fra Bergen med kona Torill og barna Emilie (11) og Herman (6).

De siste 12 årene har familien tilbrakt i byen mellom de syv fjell. Da hadde Jon-Erik tjenestegjort sine fem første år som fersk prest i Oslo. Deretter fulgte fire år som menighetsprest i vestlandsbyen. De siste åtte årene har han jobbet både som menighets- og sykehusprest ved Hospitalet Betanien, og vært vikar på Haukeland Universitetssykehus.

Metodist

Betanien er et sykehus med tilbud innen spesialisthelsetjeneste, voksen-psykiatri og barne- og ungdomspsykiatri, samt et sykehjem. Det er eid av Stiftelsen Betanien som har tilknytning til Metodistkirken i Norge. Jon-Erik er metodistprest. Han tror

Modum Bads nye prest Jon-Erik Bråthen er metodist. Han har stor tro på felleskristelig arbeid og synes det er flott at Modum Bad har en økumenisk profil.

imidlertid ikke dette vil merkes på annet enn den spesielle stolaen han vil bruke under gudstjenestene. Den er merket med et kors og en flamme – logoen til Metodistkirken.

- Om noen spør vil jeg ikke legge skjul på at jeg er metodist, men har heller ikke noe behov for å markere det. Det viktigste er å stå sammen i arbeidet, sier Jon-Erik.

At Modum Bad er en økumenisk stiftelse passer ham derfor svært godt. Metodistkirken og Den Norske Kirke har for øvrig mye til felles, og har en samarbeidsavtale som kalles Nådens fellesskap.

Nærmere familien

I utgangspunktet var ikke Jon-Erik på leting etter en ny jobb.

- Jeg syntes jeg hadde drømmejobben på Betanien.

Ønsket om å komme nærmere familie på Østlandet, ble likevel avgjørende da han ble gjort oppmerksom på den ledige prestestillingen.

Selv har han en far på Hønefoss og en mor i Kristiansand. Hvor han er fra, kan han imidlertid vanskelig svare på, til det flyttet hans lærerforeldre for mye i oppveksten. Men Jon-Erik legger ikke skjul på at skoleårene i Nord-Norge satte sine spor.

- Jeg føler at jeg kommer hjem når jeg reiser nordover, sier presten.

Kona Torill er fra Fredrikstad, og har far og brødre der.

- Dessuten har vi hytte på Gran på Hadeland og vi ser fram til å kunne benytte den mer enn bare i lange ferier. Det skal bli kjekt, sier Bråthen på bergensk vis.

Mastergrad

Jon-Erik Bråthen blir ledende prest på Modum Bad og får hovedansvar for virksomheten i Olavskirken. Prest Inger-Ma Bjønnes vil fortsatt ha et spesielt ansvar for det sjesørgeriske arbeidet, samt pastoralklinisk utdanning (PKU) og Jon-Erik er glad for den kompetanse kollega Bjønnes



Jon-Erik Bråthen (t.v.) besøkte Modum Bad sammen med familien den 9. juni. Her sammen med datteren Emilie (11), kona Torill og sønnen Herman (6). Torill er førskolelærer og starter i ny jobb i Drammen til høsten.

innehar på området.

Faget sjesorg har alltid interessert ham og nylig tok han en mastergrad med tema sjesorg.

- Jeg trives godt med å snakke med mennesker. Det å møte mennesker i sårbare situasjoner gjør meg ydmyk overfor hva enkelte må stå i og holde ut.

Selv om presten besitter kunnskap om sjesorg, ser han at han alltid har mer å lære om og av folk som sliter med livet sitt.

Om Modum Bad hadde han noe kunnskap fra før.

- Jeg har blant annet vært på Institutt for Sjesorg, og visste litt fra disse besøkene, men jeg har også lest en del. Mitt inntrykk er at Modum Bad er et spennende sted med et stort, rikt og dyktig fagmiljø. Jeg har også vært i kontakt med mennesker som har vært her, og de har snakket varmt om stedet.

- Hvilke forventninger har du til jobben?

- Jeg ser fram til å bli en del av et miljø. Prestetjenesten ved Modum Bad er en integrert del av pasientenes tilbud, og jeg ser fram til å bli en del av det. Jeg tror at jeg har noe å bidra med, men vet også at jeg har mye å lære.

Interessert i musikk

At hans nye arbeidsplass byr på mange konserter i året, er noe han ser fram til. Musikk er nemlig den store interessen ved siden av jobb og familie. Ved Betanien har Jon-Erik de siste årene tatt initiativ til flere konserter, blant annet med Ole Paus, Kari Bremnes og Iver Kleive.

- Jeg liker alt fra klassisk til jazz, og gleder meg til å få med meg konsertene. Dessuten har jeg sett at Modum kommune har mye å by på innen både kultur og idrett, så det ser ut til å ligge godt til rette for hele familien her, avrunder den nye presten.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

Jon-Erik Bråthen (41)

Bosted:
Fyllingsdalen i Bergen, snart Modum

Sivilstand:
Gift med Torill, to barn

Bakgrunn:

- Metodistprest i Oslo
- Prest i Fyllingsdalen Metodistkirke
- Sykehusprest ved Hospitalet Betanien
- Vikarprest på Haukeland Universitetssykehus



William M. Pinsof (t.v.) engasjerte sine tilhørere, blant dem Familieavdelingens leder Bente Barstad.

Psykologiprofessor presenterer integrativ terapimodell

Et møte med en engasjert kliniker

Det var både spennende og engasjerende å bli introdusert for en terapimodell som inkluderer heller enn ekskluderer, da William M. Pinsof besøkte Modum Bad 2.-7. mars.

Den anerkjente par- og familierapeuten har 30 års forskning bak seg. Forskningen på par- og familierapi

har resultert i det han selv kaller en integrativ problembasert terapimodell (Integrative Problem Centered Therapy).

Systemisk tenkning

Modellen er forankret i systemisk tenkning og forkaster ideen om at en type psykotераpeutisk behandling eller teori er bedre enn en annen. Isteden søker Pinsof å hente empirisk kunnskap fra ulike fagretninger innenfor fa-

milie- og individualterapi. Ved å integrere de ulike fagretningene styrker han psykotераpeutisk behandling.

Selv argumenterer Pinsof for modellen ved å trekke frem at to ulike fysiske sykdommer aldri behandles likt. - Det samme prinsippet bør også gjelde i arbeidet med psykiske lidelser, mener Pinsof.

Som terapeut innenfor denne model-

len låses ikke terapeuten til å jobbe med affektbevissthet, hvis problemet pasienten bringer inn i terapi heller bedres med atferdsterapi.

Integrasjonen av ulike psykoterapeutiske intervensjoner som modellen beskriver, gjør det mulig for terapeuten å skreddersy et behandlingsopplegg, uten at man havner innenfor det tilfeldige eller eklektiske.

En visjon

Bak modellen ligger en større visjon som han selv kaller "the psychotherapy change project". Målet er å utvikle et system som sporer endring i individual-, par- og familierterapi. Systemet skal basere seg på hvordan mennesker endrer seg og hvilke terapiatferder som forenkler disse endringene. På denne måten kan en få svar på hva terapeuter gjør som skaper endring.



William M. Pinsof sammen med Forskningsinstituttets Terje Tilden og Leigh McCullough.

Middelet for å kunne utvikle et slikt system er skjemaer som pasienten fyller ut underveis i terapien. De plottes inn i et dataprogram og gir et bilde av hvordan terapien går. Pinsof beskriver bruken av spørreskjema som at pasienten får en mulighet til å utveksle personlig informasjon med terapeuten. Informasjon som kan være lettere å gi via spørreskjema enn ansikt til ansikt med terapeuten. I dataprogrammet kan man også få ut kritisk informasjon om pasienten. Denne informasjonen blir viktig å be-



Familieavdelingen hadde stort utbytte av den amerikanske professorens undervisning.

lyse i terapien, for eksempel suicidal-fare.

Selve endringsprosjektet baserer seg på grunnideen hos Pinsof, nemlig at forskning må være tro mot klinisk praksis og visa versa. Dette må gjøres ved "informing practice with research and by pushing research to stay true to practise". En større bevissthet om hva som skaper endring i terapi vil på denne måten kunne være med å revolusjonere psykoterapeutisk behandling, fordi det kan gi kunnskap om hva det er terapeuten gjør som impliserer endring.

"An extraordinary place"

Pinsof hadde travle dager i løpet av besøket på Modum Bad, hvor han selv var i sentrum både med seminar, foredrag og deling av terapeutiske erfaringer med ansatte ved Familieavdelingen. Han uttrykte tydelig at han er fascinert over Modum Bad, og gav tilbake til tilhørerne "what an extraordinary place you've got here".

Samtidig smittet hans terapeutiske engasjement, og han fremsto som en begeistret kliniker. I dette ligger et ønske om aldri å slutte med terapi, og han ser for seg at han vil "die doing

therapy". Kanskje er det ikke siste gang at Pinsof besøker Modum Bad og familieavdelingen hvis et samarbeid realiseres.

Hans arbeid med å utvikle bruker-medvirkning i terapi i form av spørreskjemaer, er unikt i familierapisammenheng fordi det gir muligheter både klinisk og forskningsmessig.

●●● Tekst: Inga-Karoline Bjørge Norman
(Psykologstudent med hovedpraksis i Familieavdelingen)

Foto: Unni Tobiassen Lie

!fakta!

William M. Pinsof:

- President for The Family Institute, Northwestern University
- Direktør ved Center for Applied Psychological and Family Studies, Northwestern University.
- Klinisk professor, Department of Psychology, Weinberg College of Arts & Sciences, Northwestern University
- Underviser i "Master of Science in Marital and Family Therapy Program", Northwestern University og kurs for bachelor og postdoktorgradsstudenter i par- og familierterapi

Livets høst



Hun er 80 år og glad for at hun har fått sin mor på 102 inn på det eldrehjemmet hun ønsket. Denne våren har hun vært på kurs for å lære mer om samtale og samvær med eldre.

Ragnhild Blix er ikke som alle andre 80-åringer. Hun er selv i en alder hvor hun må kunne betegnes som eldre. Like fullt har hun fortsatt omsorgsoppgaver i forhold til sin 102 år gamle mor. Nylig var hun på seminar ved Institutt for Sjelesorg for å lære mer om omsorg for eldre.

Aktuelt tema

Seminarets tittel var "Livets høst – samtaler og samvær med eldre i hverdag og sjelesorg".
- Et veldig aktuelt tema for meg, sier Ragnhild.

Som pårørende har hun fulgt sin mor tett gjennom ulike faser av alderdommen. Nå går hun selv inn i denne fasen av livet. I tillegg har hun som diakon sett de eldres utfordringer på nært hold. Gjennom sitt engasjement i seniorarbeidet i Haslum menighet er hun fortsatt aktivt med og legger til rette for sosialt og åndelig påfyll for eldre mennesker.

Hele mennesker

Line Camilla Lyngvær fra Notodden og Åsta Hoftun Caspari fra Oslo var også deltakere på seminaret. Som henholdsvis ansatt i hjemmetjenesten og aktivtør på et eldrehjem, møter de to daglig utfordringer i forhold til eldre i sin arbeidshverdag.

- Jeg brenner for samvær og samtale med de eldre, sier Line Camilla. Hun er opptatt av å møte de eldre hun besøker i hjemmetjenesten som hele mennesker og ikke bare som klienter som skal ha hjelp til praktiske oppgaver.

- Å få møtes, menneske til menneske, skaper magiske punkter i livet for meg, sier Line Camilla.

Hun mener de eldres behov for kontakt og samtale undervurderes.

- Ofte møter vi de eldres fysiske behov, men vi møter ikke personen og det livet de lever og har levd.

Undervurdert

Åsta har siden hun var liten hatt en særlig forkjærlighet for eldre mennesker.

- Det hendte jeg foretrakk å løpe til eldrehjemmet etter skolen, i stedet for å være sammen med venninner, forteller Åsta.

På eldrehjemmet møtte hun personer som hadde

mye å fortelle og den unge jenta syntes det var spennende. I dag får hun vise eldre omsorg gjennom å trekke inn frivillige i arbeidet på eldrehjemmet. Hun brenner for at også pleiepasienter skal bli sett som mennesker.

- Ikke minst de som har mistet taleevnen.

Ofte blir deres

behov for kontakt undervurdert. De trenger kanskje å strykes litt over armen, bli holdt om og få en god klem, sier Åsta.



Foto: Rune Stray

Birgit Eika fremførte sin egen forestilling "Levet liv".



Foto: Rune Stray

Seminalet samlet deltakere fra ulike profesjoner.

mer kunnskap om eldreomsorg. Hva trenger de eldre, hva er de opptatt av og hva ønsker de å snakke om, var temaer som ble tatt opp. Ikke minst sto de eldres behov for sjelesorg og kirkelig nærvær sentralt.

Overlege Leif Jan Bjørnsson, sjelesørger Esther Marie Lier, Per Frick Høydal og høyskolelektor Marit Bunkholt bidro som foredragsholdere. I tillegg fremførte Tor Eika og Birgit Eika den tankevekkende forestillingen "Levet liv", skrevet av sistnevnte.

Stort behov

Prest og kursleder Rune Stray ved Institutt for Sjelesorg mener det er et stort behov for denne typen seminar. Målgruppen er helsearbeidere, frivillige, prester og diakoner.

- Det er forbausende få som holder fagkurs om hvordan møte de eldre, enda vi vet at denne gruppen mennesker blir større og større i

samfunnet.

Stray mener det er viktig å møte eldres behov, og at menneskesynet som ligger til grunn er betydningsfullt.

- Det er kanskje blitt litt for mye sorg i eldreomsorgen, sier Stray.

Institutt for Sjelesorg vurderer å arrangere

nye tilsvarende kurs i framtiden.



Ragnhild Blix (fra v.), Line Camilla Lyngvør og Åsta Hoftun Caspari brenner for en god eldreomsorg.

Kunnskap

Under seminaret på Institutt for Sjelesorg 21.-23. april fikk de tre damene mulighet til å tilegne seg

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Håndbok i kognitiv terapi

Tre Modum Bad-ansatte, Finn-Magnus Borge, Asle Hoffart og Terje Tilden, har bidratt til en ny bok innen kognitiv terapi. Den heter kort og godt "Håndbok i kognitiv terapi" og er ment som en bruksbok med praktiske eksempler.



Terje Tilden (f.v.), Finn-Magnus Borge og Asle Hoffart har alle skrevet hvert sitt kapittel i den nye håndboken i kognitiv terapi.

Både i Norge og internasjonalt er kognitiv terapi en populær og etterspurt terapiform som anvendes i stadig nye sammenhenger. Håndboken viser en stor del av bredden og bidragsyterne er ledende fagpersoner på sine områder.

- Hvert av kapitlene har en praktisk utforming som beskriver hvordan et konkret behandlingsopplegg kan utformes i samarbeid med pasienten, sier Terje Tilden, klinisk sosionom og forsker.

Sammen med sine kolleger, psykolog og forsker Finn-Magnus Borge og professor i klinisk psykologi Asle Hoffart, håper han håndboken vil være nyttig for alle som bruker kognitiv terapi i sin hverdag.

- Den kan også være et supplement til behandling innenfor andre terapiretninger eller brukes som et oppslagsverk, sier de tre forfatterne.

Borge og Hoffart har bidratt med et kapittel om sosial angstlidelse.

Tilden om kognitiv par- og familierapi.

"Håndbok i kognitiv terapi" er utgitt på forlaget Gyldendal Akademisk.

●●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Modum Bad-dagen 24. august

11.00	Gudstjeneste i Olavskirken med Karsten Isachsen og Modum Soul Children Organist Helge Harila
12.30 - 13.30	Kirkekafe på Institutt for Sjelesorg
14.00	Korpsmusikk
15.00	Populærfaglig foredrag i Festsalen v/Villa Sana. Tema: Utbrenthet
16.30	Konsert i parken med Trang Fødsel (Pr. pers. kr 100,- / Familie kr 150,-)

Det tas forbehold om endringer i programmet.
Følg med på www.modum-bad.no eller ring 32 74 97 00.



Karsten Isachsen holder gudstjenesten i Olavskirken denne dagen, og Trang Fødsel spiller i parken.



Program høst 2008 og vinter 2009

Rekreasjonsopphold

Uke 35-37-39-40-41-45-46-48-49-50

Uke 4-5-6-8-9-10-13-14

Åpne kurstilbud

Repetisjonskurs	17. - 19. okt
Ressursuke for pastorer	21. - 26. okt
Nyreligiositet	27. - 29. okt
"De gamles spor"	30. okt - 2. nov
"Håpsseminar" v/Per Arne Dahl og Tomas Sjödin m.fl.	3. nov
Sjelesorgens teologiske grunnlag – Jeg en sjelesorger?	20. -23. nov
Drømmeseminar – bruk av drømmer som redskap i sjelesorgen	8. - 11. jan
Fagseminar – Enneagrammet som redskap i sjelesorgen	9. - 11. feb

Påmelding/info:

Tlf. 32 74 98 30 - www.sjelesorg.no



Elizabeth A. Hembree (t.v.) underviste og hadde opplæring av behandlere ved Modum Bad. Her sammen med psykolog og forsker Tomas Formo Langkaas.

Angstbehandlere fikk undervisning

Elizabeth A. Hembree fra Penn University underviste om traumebehandling på Modum Bad tre dager i mai.

Det var spesielt behandlingsmetoden Prolonged Exposure som sto i fokus for undervisningen. Metoden er blant de best dokumenterte for posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og Hembree er en av de sentrale fagpersonene i fagmiljøet som har utviklet behandlingen.

Tilhørerne fikk en grundig innføring i teori og forskning knyttet til metoden. I tillegg gjennomgikk Hembree elementene i behandling og viste en rekke opptak fra behandling som illustrerte metoden.

– Vi vet i dag at en rekke former for psykoterapi har effekt på PTSD, og at forskjellene mellom de virksomme behandlingene er relativt små. Noe av det vi forsker på er hvordan behandlingen kan tas i bruk effektivt av vanlige behandlere, sier Hembree. Psykolog Tomas Formo Langkaas ved Avdeling for angstlidelser var svært

glad for opprettelsen av kontakt med fagmiljøet ved Penn University. – Dette miljøet har en fremtredende internasjonal posisjon i utvikling og forskning på virksom behandling for angstlidelser. Miljøet er spesielt kjent for sin behandling av PTSD, og vi håper denne kontakten kan bidra til at vi kan bedre behandlingstilbudet vårt enda mer, sier Langkaas.

Etter seminaret ledet Hembree to dager med intensiv opplæring av behandlere.

– Dere har en svært engasjert og interessert gruppe med fagpersoner, sa Hembree, og understreket at hun satte stor pris på besøket ved Modum Bad.

● ● ● Tekst og foto:
Unni Tobiassen Lie

SAMLIVSSENTERET - kurstilbud høsten 2008

PREP- kommunikasjonskurs for par

Tyrfjord hotell,
Vikersund
23. - 24. august
20. - 21. september
25. - 26. oktober

Dr. Holms hotell,
Geilo
26. - 28. september
17. - 19. oktober
7. - 9. november



FORTSATT FORELDRE

Kurs for deg som enkeltforelder

Oslo:
19. og 20. september
7. og 8. november

Bergen:
24. og 25. oktober
21. og 22. november

Vikersund:
Fra kl. 16.00-18.00
over fem kvelder,
Oppstart: Tirsdag
16. september

For mer informasjon
om de ulike kursene
og påmelding
www.samlivssenteret.no
eller telefon 32 74 94 00

BLI KURSLEDER - i Prep og Fortsatt Foreldre

KURSLEDERKURS PREP
Tyrfjord hotell,
Vikersund
23. - 25. september

**SERTIFISERINGSKURS -
Fortsatt Foreldre**
Tyrfjord hotell,
Vikersund
16. - 18. september

**INNFØRINGSKURS -
Fortsatt Foreldre**
Tyrfjord hotell,
Vikersund
2. - 4. september
14. - 16. oktober
25. - 27. november

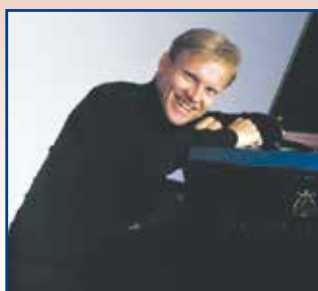
MODUMBAD
- en kilde til liv

Modum Bad - SAMLIVSSENTERET
3370 Vikersund
Tlf.: 32 74 94 00
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

Kulturprogram høsten 2008

Er du glad i variert og spennende musikk, fremført av dyktige musikere i intime og hyggelige omgivelser? Bor du i tillegg i kjørbar avstand fra Modum Bad, bør du sette av åtte viktige datoer utover nyåret.

Programmet for høstens og vinterens konserter/forestillinger i Festsalen og Olavskirken er nå klart.



Olavskirken og Parken søndag 24. august kl. 11.00

Modum Bad-dagen. Karsten Isachsen deltar i gudstjenesten. Konsert med Trang Fødsel kl 16.30.
Entré kr 100,-. Familie kr 150,-.

Festsalen torsdag 4. september kl. 19.00

Konsert med Safia Abdi m/band i forbindelse med Gordon Johnsens Minneforelesning v/Gunnar Stålsett.
Entré kr 150,-. Barn gratis.

Festsalen mandag 29. september kl. 19.30

Konsert med Truls Mørk og Håvard Gimse
Entré kr 250,-. Barn gratis.

Festsalen onsdag 15. oktober kl. 19.30

Konsert med Christian Wallumrød sekstett.
Entré kr 200,-. Barn gratis.

Festsalen onsdag 29. oktober kl. 19.30

Konsert med Elin Furubotn.
Entré kr 150,-. Barn gratis.

Olavskirken torsdag 13. november kl. 19.30

"Fra Bach til Beatles" konsert med Nils Arne Helgerød, Ulf Nilsen, Georg Reiss
Entré kr 200,-. Barn gratis.

Festsalen onsdag 3. desember kl. 19.30

Konsert med Randi Stene, Ketil Bjørnstad og Lars Anders Tomter.
Entré kr 250,-. Barn gratis.

Festsalen mandag 15. desember kl. 19.30

"Hjem til Jul" konsert med Per Vollestad, Svein Olav Blindheim og Fredrik Øie Jensen.
Entré kr 200,-. Barn gratis.

**Velkommen til meningsfull
og levende kvalitetskultur
på Modum Bad!**

Forhåndsbestilling av billetter på telefon 32 74 97 00 (Mandag til fredag kl. 10.00 - 17.00. Lørdag kl. 09.00 - 12.00)

Alle konserter arrangeres med økonomisk støtte fra Buskerud Fylke og Modum kommune.