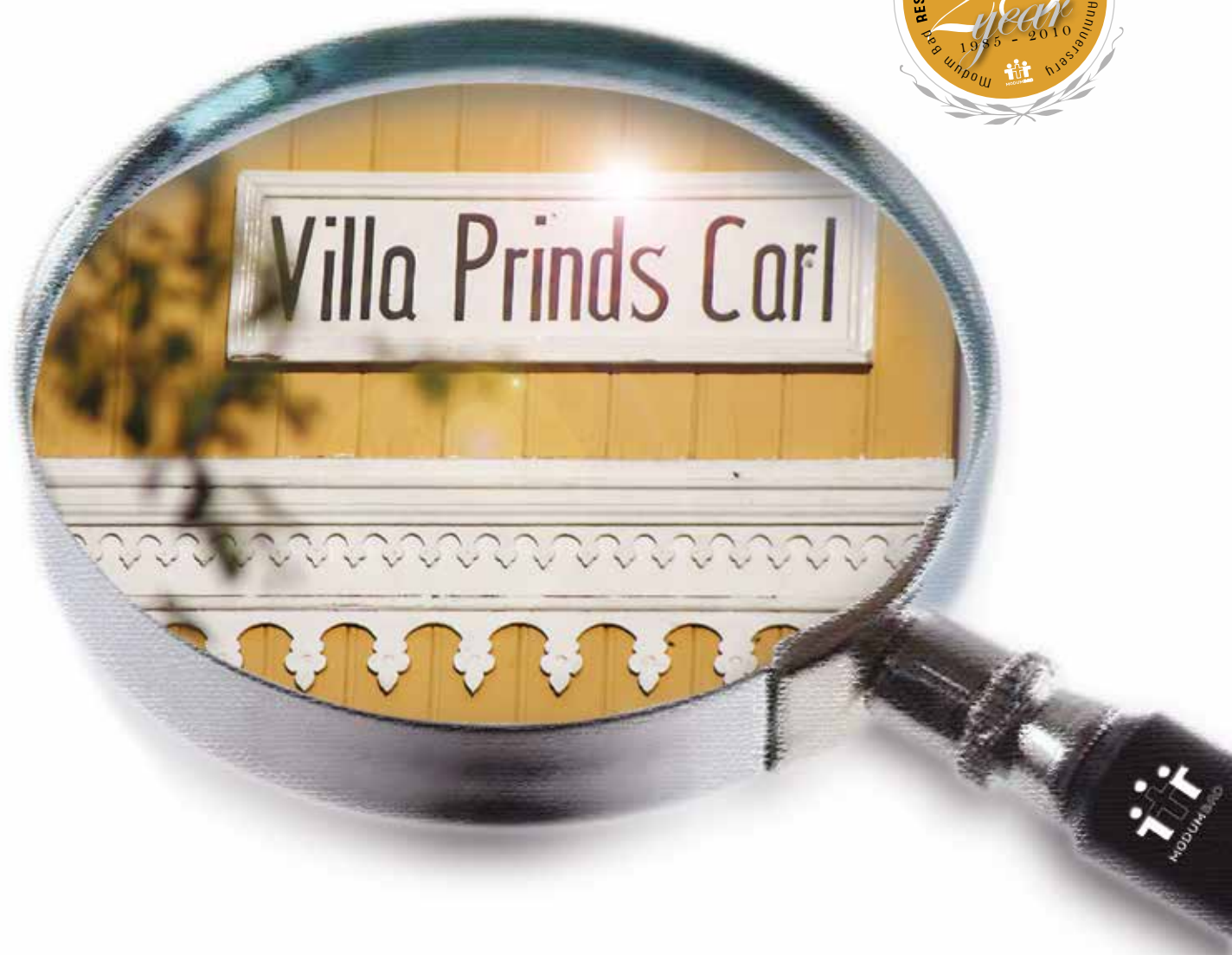


Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA: **Forskning**

Jubileum og internasjonal konferanse

Engler - i kirken og i nyåndeligheten



Psykoterapiforskning:

Lønner det seg?

“
Det er ikke nok å vise at
behandlingen virker og at
folk vil ha den. Vi må også
vise at den lønner seg ”

“Prioritering!”, har helsedirektor Bjørn Inge Larsen varslet. Vi har ikke råd til å gi de nyeste og dyreste behandlingsmetodene til alle. Vi må si nei til noen med alvorlige kreftsykdommer og hjertelidelser, sier han. Vi kan ikke bruke ubegrenset av fellesskapets kasse for å forlenge et menneskes liv. Særlig gjelder det de eldste; de som har levd lengre og bedre i Norge enn noen andre før dem. Helseøkonomene har regnet på det. Prisen på et forlenget leveår bør visst ikke overstige 450.000 kr.

Vi har ikke tenkt slik om psykiske lidelser. Opptrappingsplanens grunnverdier var menneskeverd og menneskerettigheter, ikke kroner og øre. Den prioriterte de som hadde det aller vanskeligst; de alvorligste lidelsene - som det var både dyrest og vanskeligst å behandle. Er det da ingen grenser for hva behandling av psykiske lidelser kan koste for vi sier nei?

Om enn sårbart; Forskningsinstituttet Modum bad er blant landets fremste innen psykologisk behandlingsforskning. Behandling av seksuelt misbrukte, angst, depresjon, utbrenthet, spiseforstyrrelser, kognitiv psykoterapi, interpersonlig psykoterapi, parterapi, familieterapi, institusjonsbehandling, fysisk aktivitet, akupressur, prosesskartlegging, eksistensielle tema, tilbakemeldingssystemer, evalueringsmetoder; alt dette forsker Modum Bad på. Men kanskje har vi ikke råd til alle disse personellkrevende behandlingsmetodene?

*Jeg vet ikke. Men skal forskningen ved Modum Bad få gjennomslag i praksis, må vi lytte til helsedirektøren. Tiden er over da det var nok å vise til menneskeverd, at behandlingen virker og at folk vil ha den. Skal behandlingsforskningen med Modum ha verdi for helsemyndighetene må vi også kunne vise at metodene er kostnadseffektive. De må lønne seg. Vi skal ikke glemme menneskerettigheter og menneskeverd. Og kostnadseffektivitet er bare en av mange verdier. Men skal forskningen ved Modum telle i fremtiden, er det nok sikrest å innlemme også måling av lønnsomhet i prosjektene der det er mulig. Da vil enda flere si: **Se til Modum Bad!***

Professor Arne Holte

Divisjonsdirektør Folkehelseinstituttet
Leder av Forskningsrådet Modum Bad.

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 19

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

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

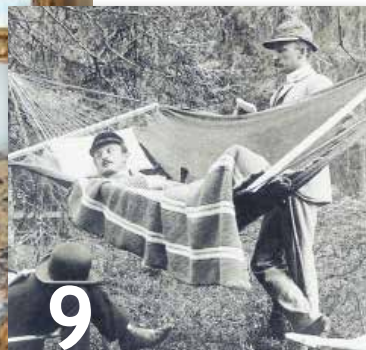
INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no



HOVEDTEMA: Forskning



4



9



12



24



34



16



18

4. - Modum Bad er unikt, mener forskningsleder Leigh McCullough
8. Forskningsinstituttet jubilerer
9. Prins Carl satte spor etter seg på Modum Bad
12. Historisk på flere måter.
14. Pasienthistorie: Utviklet spiseforstyrrelse som følge av misbruk
16. - Det handler ikke bare om vekt.
18. Doktorgrad på leger og utbrenthet.

20. Asle Hoffart gleder seg over knoppskyting
24. Forskere og klinikere jobber side ved side
26. Det vokser og gror i Oslo
30. Om engler
29. Ved kilden
34. Opplevelsedagen 2010
35. Djerv og diakonal

Forskningsleder Leigh McCullough:

- Jeg vet et sted...



Leigh slapper av med oppusing og dekoreringsprosjekter, her i sin stue som er gjennomført i blå og hvit New England-stil.

- Det er ikke noe sted i verden som Modum Bad, sier professor Leigh McCullough. Med entusiasme og energi har hun ledet Forskningsinstituttet de siste tre årene. Og når hjernen trenger avkobling, er McCullough en mester i å gjøre ingenting.

Noen ganger er det nødvendig å bare sitte stille og glo. Leigh McCullough er ganske god på nettopp det. Når hun en sjelden gang har fri handler det om "Il dolce fa niente". Det låter vakkert og malerisk når det sies på italiensk, men det handler altså om kunsten å ikke gjøre noe som helst. I sommer skal hun unne seg noen uker med slikt salig tidsfordriv. Men først skal McCullough som vanlig være gjesteforeleser ved Harvard.

USA-sommer

- Om sommeren blir det et lengre opphold hjemme i USA. Jeg foreleser, besøker sønnen og datteren min og har ei lita hytte på Cape Cod, forteller Leigh McCullough på vakkert amerikansk.

Selv om hun har vært mye i Norge de siste 20 årene, foregår samtalen fortsatt på engelsk.

- Jeg kan snakke litt norsk, men jeg er håpløs til å forstå det. Det er akkurat som hjernen min ikke greier å absorbere innholdet når jeg får det servert på norsk, sier Leigh.

Arkitekten forsvant

Leigh er fra Mississippi. Hun studerte til arkitekt. Etter fire år på arkitekt-høyskolen takket hun for seg og begynte å studere psykologi. Hun ble mektig fascinert av muligheten til å få innblikk i hvordan hjernen vår fungerer, hvordan den reagerer i ulike situasjoner og hvordan en kan jobbe for å få hjernen til å reagere annerledes.

- Det er en stor glede å hjelpe folk langs den veien. Jeg tror også at jeg selv er blitt lykkeligere av å kunne psykologi. Det er lettere å rydde i egne ting, når en kjenner tanke-mønstre og vet hva slags mekanismer som slår inn.

Hos besteforeldre

Leigh McCullough har stilt seg spørsmålet om hun ble opptatt av psykologi fordi hun ville bearbeide en vanskelig barndom. Faren til Leigh kom hjem fra 2. verdenskrig og hadde ikke overskudd til barn. Moren ville ikke oppdra barnet alene, og derfor vokste Leigh opp hos besteforeldrene.

Det var på mange måter det beste som kunne ha hendt, mener hun i dag.

- De var flotte mennesker og jeg hadde det trygt og godt. Etter hvert flyttet jeg tilbake til moren og faren min. Det var en veldig vanskelig overgang, men det er nok ikke forklaringen på den senere interessen for psykologi. Jeg tror bestefar åpnet noen dører for meg med tanke på å bli nysgjerrig på menneskers sinnssystemer. Da jeg var liten, satt vi av og til og bare betraktet folk. "Se, på han", kunne bestefar si, "Han ser trist ut, og se på henne. Det ser ut som hun har opplevd noe fint". Bestefar lærte meg



Leigh med sin dyktige sekretær Amina Kaggstad.

å bli en god observatør og gjorde meg oppmerksom på "the inner mind".

Umettelig

Som psykolog har Leigh McCullough alltid hatt et behov for å forske og utforske. Hun er glad i å undervise, hun elsker å arbeide som terapeut, men hun visste hele tiden at det var mer å finne ut av - mer å forske på.

- Forskning er det jeg trives aller best med, og når det gjelder forskning er det ikke noe sted i verden som Modum Bad. Jeg har hatt besøk av noen av de beste forskerne i verden, og alle sier det samme: De har aldri sett maken. Her finner de et frittstående forskningsinstitutt med 20 ansatte og med et nettverk over hele verden, sier hun, og roser direktør Ole Johan Sandvand for utmerket tilrettelegging og vektlegging av forskning. Samarbeidet med klinikken er også uvurderlig for forskningen.

I USA strevde hun med å finne et godt forskningsmiljø og opplevde at forskning innen psykologi var veldig spredt og veldig konkurranseorientert.

- På Modum Bad er det deling av kunnskap og et oppriktig ønske om samarbeid, understreker Leigh.

Stolt

Det var tilfeldigheter som gjorde at hun fikk tett kontakt med norske fagmiljøer og etter hvert havnet i det gule forskningshuset Villa Prins Carl ved Modum Bad. Leigh ledet et forskningsprosjekt under veiledning av professor Habib Davandloo da hun fikk besøk av de to norske professorene Tore Stiles og Martin Svartberg.

-De ønsket veiledning i korttids-dynamisk psykoterapi og kom til mine forelesninger.

Fra 1990 var Leigh i Norge to-tre ganger i året som veileder og konsulent. Hun oppdaget fort at Norge har noen av de mest progressive forskerne innen psykoterapi. Leigh veiledet stipendiaten som oppfordret henne til å besøke Modum Bad. Høsten 2007 flyttet hun hit og ble leder av Forskningsinstituttet.

Kreativ

McCullough har alltid prosjekter på gang. Hun reiser mye, og får stadig invitasjoner til å snakke på kongresser over hele verden. Likevel vil hun gjerne være så mye som mulig til stede for forskerne og stipendiatene på Modum Bad.

I gangavstand til Forskningsinstituttet ligger det hvite 70-tallshuset der Leigh og mannen John Roosevelt Boettiger har bodd de siste tre årene. Utvendig ser det ganske så nøkternt ut. Innvendig har Leigh sluppet løs arkitektgenene sine og laget et gjennomført hvitt og blått interiør i New England-stil.

- Jeg slapper av med oppussing og dekoreringsprosjekter. Dessuten elsker jeg å svømme og sykle og ligge på stranda. Jeg hadde ikke greid å gjøre så mye resten av året, hvis jeg ikke hadde vært så flink til å koble ut og late meg når jeg har fri, sier Leigh McCullough.

●● Tekst: Marit Kleppe Egge

Foto: Unni Tobiassen Lie / Marit Kleppe Egge

Modum Bad FORSKNINGSINSTITUTTET

25 års jubileumsfeiring
8.- 9. september 2010



PROGRAM:

Onsdag 8. september

- 12.00 Lunsj
- 13.00 Åpning ved forskningsleder
Dr. Leigh McCullough
- 13.15 Dr. Michael Lambert
- Beskrivelse av OQ-45 i
forskning og klinisk praksis
- 15.00 Diskusjonspanel: Wolfgang
Lutz, Bruce Wampold og
Asle Hoffart.
- 17.00 Middag i Café Thaulow
- 19.00 Gordon Johnsens minne-
forelesning "Pasient, kliniker
og forsker - på samme lag?"
ved Per Vaglum

Torsdag 9. september

- 09.00 Dr. William Pinsof, STIC-feed
backsystem for individual-,
par- og familieterapi
- 11.00 Diskusjonspanel: Wolfgang
Lutz, Bruce Wampold og
Asle Hoffart.
- 12.00 Lunsj
- 13.00 Panelsamtale: Dr. Lambert
og Dr. Pinsof
- 15.00 Jubileumsmarkering

Fredag 10. september

Workshops med Michael Lambert og
William Pinsof, for de involverte, eller for
de som er interessert i å engasjere seg i
deres forskningsnettverk i Norge.

Påmeldingsfrist 20. august

E-post: amina.kaggestad@modum-bad.no



Prof. MICHAEL LAMBERT,
Brigham Young
University, Utah, USA.

- Opphavsmann av OQ-45
(Outcome Questionnaire
45 items) databasert
feedback system.
- nå brukt i 18 land med
tusener av pasienter.
- Tidligere president i
Society for Psychotherapy
Research
- Redaktør av femte utgave
av Bergin og Garfields
Handbook of Psychotherapy
and Behavior Change.



Prof. WILLIAM PINSOFF
Northwestern University,
Chicago, USA

- Opphavsmannen til
STIC (Systemic Therapy
of Change) databasert
feedback system.
individual-, par- og
familieterapi. Brukes
av over tusen familier.
- Direktør for Family
Therapy Institute,
Chicago.
- Medredaktør av
boken Family Psychology.



Forskningsinstituttet 25 år

- En kunnskapens kilde

Modum Bad kan i år se tilbake på 25 år med forskning. Forskningsinstituttet - "en kunnskapens kilde", skal feires med stort jubileumsseminar i september.

Den 9. november 1985 åpnet daværende helsedirektør Torbjørn Mork Forskningsinstituttet ved Modum Bad med ordene: "Ved den gamle St. Olavs kilde er det nå også skapt en kunnskapens kilde. Jeg hilser instituttet velkommen til vitenskapelig nybrottsarbeid, tuftet på så vel norsk psykiatrisk forskningstradisjon, som på den verdifulle tradisjon innen klinisk psykiatri som Gordon Johnsen's livsverk representerer."

Aktiv undringskultur

- Helsedirektøren fikk rett, sier direktør Ole Johan Sandvand.

- Forskningsinstituttet har skapt en aktiv undringskultur og fått fram forskningsresultater som har påvirket, fornyet og forandret behandling av psykiatiske pasienter. Modum Bad hadde sett ganske annerledes ut uten Forskningsinstituttet, og vårt renommé hadde ikke vært like godt.

- Dette er vel resultat av samarbeid?

- Ja, i høy grad – internt og eksternt. Ikke minst det eksterne – med forskningsmiljøer ved universitetene. En rekke personer har bidratt veldig konstruktivt, blant annet de tre styrelederne for Forskningsinstituttet – professorene Nils Johan Lavik, Odd Havik og Arne Holte.

- Det blir ikke forskning uten penger?

- Nei, og det har vært prioritert.

Du oppnår bare troverdighet ved selv å satse. De siste årene har det løst, så nå kommer mye av pengene utenfra som friske midler. Modum Bad gjør seg sterkt gjeldende. Av de totale ressurser utgjør forskningens andel seks prosent. Bare Rikshospitalet har en større andel. Vi er små, men ikke mindre enn at det i år



kan bli sju doktorgrader, fremhever en stolt direktør, som tror forskningsinstituttet blir enda sterkere i årene som kommer.

Et kvart århundre med forskning

8.-10. september markerer Forskningsinstituttet et kvart århundre med forskning. Tema for jubileet er: "Forbedret terapi med elektroniske tilbakemeldingssystemer."

I løpet av det siste året har to avdelinger ved Modum Bad tatt i bruk banebrytende systemer for elektroniske tilbakemeldinger for å forbedre terapiprosessen. Disse systemene representerer det beste innen psykoterapiforskning og -behandling i verden, og Modum Bad er svært fornøyd med å ta del i denne utviklingen.

- 25 års-jubileet vil fokusere på to slike tilbakemeldingssystemer (OQ-45

og STIC) som er blitt oversatt og tilpasset norske forhold, og som egner seg både til klinisk bruk og til forskningsformål, sier Terje Tilden, klinisk sosionom og forsker. Han ønsker terapeuter og forskere velkommen til å bli kjent med disse systemene. Modum Bad ønsker å legge til rette for å danne et sterkt norsk nettverk av fagfolk som er interesserte i brukermedvirkning i form av tilbakemelding som verktøy i terapi og forskning.

Foredragsholdere fra USA

Staben på Forskningsinstituttet lover at dette blir et spennende og framtidsrettet jubileumsseminar.

Til jubileumsseminaret kommer Michael Lambert og William Pinsof, som har utviklet hvert sitt av de ovenfornevnte systemer. I tillegg får Modum Bad besøk av Wolfgang Lutz og Bruce Wampold. Fra Forskningsinstituttet deltar blant andre leder Leigh McCullough og

seniorforsker Asle Hoffart.

Tidligere og nåværende forskning utført ved Modum Bad vil også bli formidlet med plakatspresentasjoner under seminaret.

Minneforelesning

Den årlige Gordon Johnsen's minneforelesning holdes under jubileumsseminaret. I år er det professor Per Vaglum som er invitert til å holde forelesningen som har tittelen: "Pasient, kliniker og forsker – på samme lag?" Dette skjer onsdag 8. september.

Etter foredrag, undervisning og diskusjonspanel torsdag 9. september blir det en jubileumsmarkering på ettermiddagen. Seminaret avsluttes med workshops med Michael Lambert og William Pinsof fredag 10. september.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Terje Tilden

Tilbakeblikk fra tidligere ledere

ATLE RONESS (70), Bergen
Tidligere overlege og direktør ved Modum Bad. Overlege og professor på Haukeland sykehus siden 1991.



Direktør ved Modum Bad fra 1978 - 1991.

- Hvorfor startet dere Forskningsinstituttet?

- Vi mente at forskning var nødvendig for å dokumentere at behandlingen virket. Det var viktig for Modum Bad, som et landsdekkende sykehus, å vise at den spesialiserte behandlingen man drev med og som ikke alle andre hadde, var effektiv. Samfunnet stilte, og stiller, også krav til dette. Modum Bads grunnlegger, Gordon Johnsen, var opptatt av forskning. David Kvebæk tok initiativ til å opprette Gordon Johnsens Forskningsfond i forbindelse med Gordons 75-årsdag i 1980. Det kom inn 300 000 kroner. Senere modnet tanken seg om å opprette et eget forskningsinstitutt og vi laget en stor innsamlingsaksjon hvor vi fikk inn 3,5 millioner kroner. Senere fikk man jo også midler fra Norsk Forskningsråd. Forskningsinstituttet ble opprettet i 1985 i Villa Prins Carl, og daværende helsedirektør Torbjørn Mork var med på åpningen. Man ønsket å satse på to felt: Behandlingsforskning og forskning i grensefeltet psykiatri og religion. Dette ble også nedfelt i retningslinjene som gjelder den dag i dag.

- Hva var de største utfordringene?

- Det var en djerv og vågal tanke at et lite sykehus som Modum Bad skulle klare å realisere et eget forskningsinstitutt. At de store sykehusene med offentlig støtte, som Ullevål, Rikshospitalet og Haukeland, fikk til forskning, var ikke så vanskelig å forstå. Økonomien var selvsagt en veldig utfordring. Noen var også litt skeptiske. Hvorfor drive med forskning, er det ikke behandling vi skal drive med? Det er uheldig å sette behandling og forskning opp mot hverandre. For å gi den behandling som virker, må man også måle effekten. Men vi fikk det til – og etter hvert er det blitt flere doktorgrader. At et lite miljø ute på landet har fått til såpass mye innenfor forskning er det grunn til å være stolt av. Modum Bad er på høyde med flere universitets-sykehus.

- Hva er dine tanker om Forskningsinstituttet i dag?

- Jeg gleder meg veldig over den utvikling som har vært. Modum Bad har videreført og ivaretatt forskningen. Mange har publisert viktig forskningsarbeid, flere doktorgrader er tatt og flere er på gang, noe som er veldig flott.

EGIL W. MARTINSEN (60),
professor i psykiatri ved Universitetet i Oslo og psykiater ved Oslo universitetssykehus, Aker.



Leder av Forskningsinstituttet fra 2001 til 2007.

- Du har alltid vært opptatt av at forskning må skje tett på kliniske avdelinger. Lyktes dere med dette?

- Jeg synes Modum Bad har fått til mye på dette med forskning knyttet opp til klinisk virksomhet. Det er kanskje et av de stedene i Norge som har fått til dette best. Det ligger mange utfordringer i det å forske på pasienter. Det er en arbeidskrevende prosess og ikke den raskeste måten å oppnå forskningsresultater på. Denne type forskning krever et tett samarbeid og en gjensidig respekt mellom forskere og klinikere. Det er viktig at begge parter opplever nytteverdien i forskningen. Forskerne må kjenne klinikernes arbeidsdag og -situasjon, men respekten må også gå andre veien. Kliniske forskning gjør at behandlerne kan lære hvem behandlingen hjelper for, hva som hjelper og hvordan behandlingen kan forbedres.

Det er viktig at klinikerne inviteres til regelmessige forskningsmøter. Å få klinikerne på banen tidlig i prosjektet gjør at de får et eierskap til prosjektet og nysgjerrighetskulturen fra forskerne smitter over. Da opplever de ikke bare at forskerne kommer og forlanger at de gjør et ekstraarbeid som de selv verken har glede eller nytte av. Det er selvsagt også en viktig faktor at sykehusledelsen stiller ressurser til disposisjon.

- Hvilke erfaringer har du med at forskningsresultater påvirker behandlingen?

- Behandling av angstlidelser har blitt betydelig endret, med fokus på eksponeringsbehandling og kognitiv terapi, etter at Forskningsinstituttet la fram forskningsresultater. Hans Jørgen Holm tok doktorgrad på dette fagfeltet i 1987, Asle Hoffart i 1990. De kunne begge vise til forskningsdata som påvirket behandlingsopplegget ved Modum Bad.

Forskningen på fysisk aktivitet som jeg selv tok doktorgrad på i 1989, la blant annet grunnlag for å styrke posisjonen til dette allerede eksisterende tilbudet på Modum Bad. Personalressursene på dette området ble utvidet og tilbudet fikk en sikrere plass på behandlingsplanen.

- Hvilke tanker gjør du deg om Forskningsinstituttet ved Modum Bad i dag?

- Det er gledelig å se ekspansjonen som har vært. Flere ressurser er satt inn og det har resultert i flere forskere. Modum Bad har lyktes med å nå opp i konkurransen om eksterne forskningsmidler. Det er en krevende kamp og det er flott at Forskningsinstituttet har fått såpass uttelling. Denne våren har det blitt tre disputaser på under to måneder. Forskningsartiklene trykkes i gode tidsskrifter, noe som er et kvalitets tegn. Dersom det blir flere disputaser i løpet av året ser det ut til at strategiplanen, med én doktorgrad annen hvert år, blir oversteget betraktelig.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie
 Foto: Privat

Villa Prins Carl

Forskerne på Modum Bad holder til i den gamle, ærverdige sveitervillaen som bærer det kongelige navnet Prins Carl. Men hvordan fikk egentlig bygningen dette navnet?

Mange prominente gjester besøkte Modum Bad den gang det ble drevet kurbad på stedet mot slutten av 1800- og begynnelsen av 1900-tallet. Sitt "fineste" besøk hadde nok Badet sommeren 1890. Prins Carl, som var 3. sønn av kong Oscar II og dronning Sophie, trengte behandling og bodde her sammen med sin bror prins Eugene (malerprinsen).

Dronningen kom også på besøk for å se til sine sønner og holdt høytidelig audiens for Badets ledelse. Hovedstadspressen hadde daglige reportasjer fra begivenheten og et lite utdrag beskriver prinsenes boforhold.

Oversikter over "kurgjestene" ved det gamle Modums Bad ble også trykket i avisene. Det er spennende lesning.



Villa Prins Carl huser i dag forskerne på Modum Bad.

I Morgenbladet 25. juli 1890 kan vi lese følgende:

"I den for Prinserne bestemt Villa modtages de af Eierne, Dr. Thaulow. Prinserne lod til at faa et godt Indtryk af Boligen, ialfald skal Prins Carl have ytret: "her er ualmindelig hyggelig". Eftermiddagen den første Dag tilbragtes med Spadserture i Badets smukke Parkanlæg under Ledsagelse af Livmedikus, Overlegen samt Kavallererne".



Prins Carl av Sverige sammen med sine "kavalierer" i skogen ved Modum Bad.

Og en særdeles malerisk beskrivelse finner vi i Aftenposten 24. juli:

"Badet har igaar faaet en norsk Prins som Kurgjest, og dette har sin store Interesse; thi det er første Gang, nogen kongelig Person har besøgt et norsk Sanatorium for det at søge Sundhed. Og det er baade at haabe og ønske, at Prins Carl – i Lighed med mange andre Rekonvalescenter – vil forlade Modums Kuranstalt med gjenvundne Kræfter.

Den Villa, Prins Carl og Prins Eugen bebor, er bygget som Vinterbolig for Dr. Thaulows Søner og kan derfor tilfredsstille alle de Fordringer, man i en ublid Aars-tid kan sætte til et velbygget Hus, og udstyret som det er med Gulvtepper, polstrede Møbler, Malerier og Kunstgjenstande, er der baade lunt og komfortabelt.

Havestuen med en Veranda som er lukket mod Nord med en Glasvæg, er Salon. En omkring kvarterhøi Buste af en Bakkantinde, udskaaret i Træ, tiltrekker sig her særlig Opmerksomhed. Paa den ene Side af Havestuen ligger Spiseværelset, og her lyser over Buffeten antike Messingfade og Lampetter. Mod Syd paa den anden Side har Prins Carl sit Soveværelse. I første Etage bor ogsaa Sygepleiersken og Kammertjeneren. Ovenpaa er der kun to Værelser i hver Gav. Mod Syd har Prins Eugen en liden Salon og Soveværelse med Udsigt udover Skutterudaasen og Skutterudhugget. Villaen er for lav til, at man derfra kan se "Norefjeld med Jökul blaa", det er kun forbeholdt de større Logihuse.

I den anden Gav ligger Kavalernes, Thorsens og Ræders, Værelser.

Gavl-værelserne har alle Indgang fra et stort "Trappeværelse", som kun faar Lys fra to Vinduer i halv Høide, men hvor der dog er baade lyst og hjemmehygge. Her er Væggene dekorerede med gamle Haandøxer, baade rustne og blanke Sværd, som dels stik-



Parken på Modum Bad i prins Carls tid

ker i Balgen og dels er uden den. Hellebær bærer et gammelt Aaklæde i Fonden. Elge- og Rensdyrtakker, baade haarede og glatte, fortæller om "det levende" i Skoven og paa Fjeldet. Kubbestole og gamle Lænestole minder om en Fortid i Norge, og paa Hylder langs Væggene staar der "Frankard", Krus og Boller udskaarne i Træ; selv gamle Stentøis-krukker og Kander har faaet fin Plads. Skjønnerens Øie vil fængsles af en gammel Gobelin, og antike Messingstager maa vistnok ogsaa finde Beundrere".

Hvem vet, kanskje dagens forskere ville følt det mer trivelig med en tilbakeføring til tilstanden for 120 år siden?

●● Tekst: Øystein Naper

Analyserer 2000 timer med videotape

-Forskning på linje med kirurgi

At psykoterapi fører til forbedring er kjent kunnskap, men ikke hvilke mekanismer det er som eksakt leder til bedring. Dette ønsker Forskningsinstituttet ved Modum Bad å finne ut.

For tiden analyseres 1500 - 2000 terapitimer som er filmet på videotape for å finne svar på spørsmålet.

- Etter det vi vet er vår studie den største og mest omfattende som noen gang er gjennomført, sier doktorgradstipendiat Pål Ulvenes.

Forskningsprogrammet heter PROCMAP (Process Mapping) og ble igangsatt våren 2009. Målet med programmet er en grundig utforsking av hvorfor og hvordan psykoterapi fungerer.

pasientenes ansikts- og kroppsuttrykk, verbale uttalelser og emosjonelle reaksjoner.

Instrumenter

Analysen skjer ved hjelp av to godt etablerte psykoterapi-instrumenter; ATOS (Achievement of Therapeutic Objective Scale) utarbeidet av forskningsleder Leigh McCullough selv, samt PQS (Psykoterapi Q-Sortering) utarbeidet av Jones i 2000.

ATOS-instrumentet har syv subskalaer. Hver videofilmet terapi-

og ny emosjonell læring. På slutten av økten blir de to siste subskalaene skåret; opplevelse av seg selv og opplevelse av andre.

PQS instrumentet har 100 ledd som alle blir skåret på en skala fra 1 til 9 på slutten av økten. Leddene inkluderer vurderinger av terapeutens intervensjoner, pasientens responser, i tillegg til pasient-terapeut-relasjonen.

Tidkrevende

- Det er klare grunner til at en studie av en slik betydning ikke tidligere har blitt gjennomført, sier Lene Berggraf, som sammen med Pål Ulvenes jobber som doktorgradstipendiat i prosjektet.

-Antall terapitimer som skal analyseres er enormt. Det er sterkt arbeidskrevende, tidkrevende - og ikke minst kostbart.

Hver sesjon tar omtrent én time å se på og to ekstra timer til å skåre. Det betyr nær 5000 timer analysetid.

- Det ble tidlig klart at vi trengte en liten hær av forskningsassistenter til å gjøre denne store jobben, sier forskningsleder Leigh McCullough.

Hun sammenlikner koding av videokassetter med kirurgi.

- Det krever veldig konsentrasjon og oppmerksomhet timer av gangen, og er vanskelig å gjøre på heltid.



En rekke studenter hjalp til med koding på forskningsprosjektet sommeren 2009.

Ved Modum Bad har man lagret timevis av terapitimer på videotape. Målet er å få analysert grundig hver terapitime ved å vurdere blant annet

time blir stoppet hvert 10 minutt og det blir gitt skårer fra 0-100 på først fem subskalaer; innsikt, motivasjon, aktiverende affekt, hemmende affekt



Forskningsleder Leigh McCullough samarbeider tett med doktorgradsstipendiatene Pål Ulvenes og Lene Berggraf.

Studenter

I fjor sommer ble inntil femti studenter rekruttert for opplæring i bruk av de to instrumentene. Studentene kom fra Universitetet i Oslo, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet og Universitetet i Bergen. I løpet av de første seks månedene ble studentene gitt opplæring i hvordan å analysere terapitimer. Deretter fortsatte de med nøyaktig testing og trening inntil de oppnådde en høy standard for pålitelighet.

I løpet av de påfølgende tolv månedene ble hver terapitime kodet av to forskningsassistenter. Etter å ha produsert egne skårer og vurderinger, drøftet forskningsassistentene sine skårer med hverandre for å sørge for at de var på det riktige sporet. Først etter flere måneder med denne praksisen var assistentene klar for individuell koding. Omtrent 32 studenter har nå gjennomført opplæring og 15 – 25 av

dem utfører nå analyse av terapitimer på jevnlig basis.

Kostnad

Hver forskningsassistent blir betalt rundt 500 kroner for å kode en terapitime med begge prosessinstrumentene. For nesten 5000 timer med koding koster studien 1,5 millioner kroner.

- Det er derfor ikke vanskelig å se hvorfor et slikt prosjekt ikke har blitt gjennomført før, sier Leigh McCullough.

Hun er svært takknemlig for at norske myndigheter verdsetter forskning på psykoterapiprosesser, og prioriterte denne typen forskning som har vært etterspurt av en rekke ledere i feltet.

McCullough og hennes doktorgradstipendiater håper studien vil bidra til kunnskap om de mekanismene som preger psykoterapiprosessen.

- Da kan vi forstå hvordan bedring skjer slik at vi kan hjelpe pasienter i terapi til å gjøre nyttige og verdifulle

endringer i livet sitt. Vi håper videre at vi skal få utvikle metoder som vil effektivisere forskning på psykoterapi og gjøre det mindre nødvendig for andre på feltet å gjennomføre mange flere av disse kostbare og tidkrevende studiene.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie / Lene Berggraf

● Foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

PROCMA-prosjektet er et direkte resultat av strategiplanen for 2008 ved Modum Bads Forskningsinstitutt, som innebærer å «intensifere studere prosess og utfall av terapi på løpende basis for å bygge kunnskap om mekanismer for psykoterapeutisk forandring for å forbedre levering av omsorg».

Studien fikk tre års finansiering (2010-2012) av Norsk Forskningsråd (Studie # 190723).

Nye forskningsfunn i doktorgradprosjekt:

Første disputas på Modum Bad

Cand.psychol. KariAnne Rasmussen Vrabel (39) ble historisk på mange måter da hun forsvarte sin doktorgrad i Festsalen på Modum Bad onsdag 5. mai.

- Det var den første disputasen som er holdt på Modum Bad, sannsynligvis også i Buskerud, noe vi er stolte av, sier direktør Ole Johan Sandvand. Det var også den første disputasen Universitetet i Tromsø holdt i dette fylket.

Seksuelle overgrep

Men Vrabel er også historisk av faglige grunner og for sine interessante forskningsfunn. Psykologen og forskeren ved Forskningsinstituttet Modum Bad har i sitt doktorgradsprosjekt fulgt opp pasienter med spiseforstyrrelser i en femårsperiode etter innleggelse på Modum Bad.

Vrabel avdekket at to tredjedeler av pasientene bedret seg og 40 prosent var friske fem år etter behandling. Det er imidlertid en tredjedel av pasientene som ikke oppnår noen forbedring i sin spiseforstyrrelse, verken under behandling eller i årene etterpå.

- Felles for disse pasientene er at de både har unnvikende personlighetsforstyrrelse og har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, sier Vrabel. Det er første gang en slik sammenheng er påvist.

Viktig funn

At så mange bedret seg og ble friske er viktig fordi det i dag eksisterer en behandlerpessimisme rundt denne gruppen pasienter. Det finnes også lite litteratur omkring forløp av spiseforstyrrelser blant denne gruppen. Tidligere forskning har vist at av de som har spiseforstyrrelser blir 50 prosent av pasientene friske, 30 prosent moderat bedre, mens altså 20 prosent av pasientene har et dårlig forløp. Forløpsstudier på denne siste gruppen med langvarig alvorlig spiseforstyrrelse er det færre av.

- Hvorfor er denne forskningen så viktig?

- Fordi det gir håp til pasienter, pårørende og behandlere om at pasientene kan bli friske. Samtidig er det viktig å avdekke hva eller hvilke faktorer som er bestemmende for at enkelte pasienter eventuelt ikke blir friske. Det kan gi oss behandlere indikasjoner på hvordan vi kan skreddersy ulike behandlings-tilnærminger for ulike pasienter.

Skreddersyr behandlingen

Vrabels forskning viser at denne gruppen kan bli frisk, men det tar tid.

- Det er viktig at man ved starten av behandlingen undersøker denne pasientgruppen for personlighetsforstyrrelse og post-traumatisk stresslidelse, understreker Vrabel.

Hun mener også det er viktig å utforske effektiv behandling for spiseforstyrrelser, unnvikende personlighetsforstyrrelse og seksuelt traume.

På Modum Bad har man nå tatt konsekvensen av KariAnne Rasmussen Vrabels forskning. Avdeling for spiseforstyrrelser og Avdeling for traumebehandling justerer nå kursen og skreddersyr behandling spesielt med tanke på den nevnte pasientgruppen.

Forsvarer sin avhandling

Gjennom sitt doktorgradsprosjekt har KariAnne Rasmussen Vrabel vært knyttet til Institutt for psykologi ved Det helsevitenskapelige fakultet ved Universitetet i Tromsø. Onsdag 5. mai forsvarte hun sin doktoravhandling med tittelen: "Fem års prospektiv forløpsstudie av langvarige alvorlige spiseforstyrrelser – påvirkning fra personlighetsforstyrrelser og seksuelle overgrep i barndom."

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Navn: KariAnne Rasmussen Vrabel
Alder: 39
Bosted: Hokksund
Utdannelse/bakgrunn:
• Utdannet psykolog fra Universitet i Oslo 1993-1998.
• Gruppespsykoterapeut, 3-årig utdanning fra Institutt for gruppeanalyse.
• Veiledere/prosjektgruppen: Asle Hoffart, Øyvind Rø og Egil Martinsen.



Disputaskomiteen sammen med KariAnne Rasmussen Vrabel. (Fra v.) Professor Lars Wichstrøm, leder av komiteen (NTNU), KariAnne Rasmussen Vrabel og Oddgeir Friborg, som ledet disputasen. (Bak v.) Dr. psychol. Tilmann von Soest (NOVA), førsteamanuensis i psykologi Claudia Rodriguez-Aranda (UiT) og veileder professor Jan Rosenvinge (UiT).



KariAnne Rasmussen Vrabel imponerte opponentene under disputasen i Festsalen.



Misbruket førte ti

"Minas" armer er fulle av arr. De er synlige tegn hun alltid vil bære med seg selv om hun blir helt frisk.

Innerst inne hadde "Mina" (29) visst det lenge. Det var bare så forferdelig vanskelig å sette ord på det: At spiseproblemene hennes hadde en sammenheng med misbruket hun var utsatt for.

Hun ser ut som en hvilken som helst norsk jente der hun sitter ved kafébordet. Røffe olabukser med fillete, moteriktige hull. Over en marinestrikket genser møter hun Badeliv med et klart og ettertenksomt blikk.

"Mina" har bestemt seg for å fortelle sin historie. Hun vet at åpenhet er viktig og at det å sette ord på følelsene kan hjelpe henne videre.

Truet til taushet

Vi befinner oss i en by på Østlandet. "Mina" har flyttet hit for å komme litt unna. Få oversikt over livet – og ikke minst, få overgriperen på avstand. Hun var ikke mer enn 12 år da det startet.

I hennes ellers så trygg og stabile tilværelse var det plutselig én som rokket ved alt. Overgriperen var en bekjent. En som hun i utgangspunktet burde kunne stole på. For å skjule overgrepene ble hun truet til taushet.

- Jeg forsto ikke sammenhengene helt da. Tror jeg fortrente alt det vonde.

Ville ikke spise

Først mange år senere begynte det å demre for "Mina" hva hun var blitt utsatt for. Da fikk hun også hjelp av behandlere til å se sammenhengen mellom overgrepene og anoreksien hun hadde utviklet. For 12-åringen "Mina" fikk problemer med å spise. Hun ville ikke spise. Hun ville ikke tygge. Hun ville ikke ha noe i munnen. Selv om familien var støttende, prøvde å hjelpe, vokste bare trassen i tenårene.

- Familien min vet fortsatt ikke alt som skjedde. De vet at jeg har vært utsatt for overgrep og misbruk, men vet ikke alt, sier "Mina".

Kanskje hun en gang forteller mer om det, men hun må kjenne seg sterk nok og føle at hun har kontrollen.

Halvhjertet innsats

Da hun var 19 år flyttet hun hjemmefra. Gjennom årene på idrettslinjen på videregående begynte hun å innse at hun trengte hjelp. Hun begynte å huske mer detaljert hva hun var blitt utsatt for. Hun fikk også tilbakemeldinger fra trenere som satte ord på spiseproblemene.

- Jeg fikk beskjed om at jeg ikke kunne komme på trening dersom dette fortsatte.

Foreldrene ble involvert og "Mina" fikk sporadisk hjelp, men hun klarte ikke å ta imot rettledningen. Hun forsto bare tidvis sitt eget problem og gjorde en halvhjertet innsats med å få bukt med det.

- Da jeg flyttet hjemmefra hadde jeg behov for å vise at jeg kunne klare meg selv, men det var ingen suksess.

Matet med sonde

Da hun var 20 år ble hun innlagt med anoreksi for første gang. Å få mat gjennom sonde i et halvt år, er noe av det verste hun har opplevd.

-Jeg fikk en total kollaps. Alt jeg hadde kjempet for ble revet ned igjen. Egentlig hadde jeg aldri vært opptatt av

spiseforstyrrelse



å være spesielt tynn, det kom bare på kjøpet. Det eneste jeg ville var å slippe og spise!

Etter en periode hvor hun var inn og ut av sykehus og psykiatriske tilbud, fikk "Mina" tilbud om å komme til Modum Bad.

-Legen min anbefalte det. Jeg visste ikke så mye om stedet, men var livredd for å gå med sonde igjen, derfor godtok jeg det.

Regler

Fortsatt er frykten for sonden en motiverende faktor for at hun klarer å holde spiseforstyrrelsen i sjakk. Men verktøyene hun fikk med seg fra Modum Bad er også viktige for henne.

- Jeg fikk regler og noe å måle meg opp mot. Blant annet har Modum Bad et krav om at man skal jobbe for å få normal BMI (mellom 20-25). Nå holder jeg meg på 20,5, og det er greit – fordi det har de sagt på Modum Bad.

"Mina" opplevde oppholdet som trygt, selv om det flere ganger ble så tøft og utfordrende at hun ville reise. Hun opplevde at noen ville ha kontroll og satte krav til henne, noe som ble vanskelig å forholde seg til. Men hun

følte samtidig at hun ble behandlet som en voksen.

Ord på problemene

På Modum Bad ble det helt klart at spiseproblemene hadde med misbruket å gjøre. Endelig klarte hun å sette ord på det som hadde hendt og trekke fram spesielle episoder fra hukommelsen. Det var begynnelsen på en endring.

Etter det første oppholdet i 2006 ble "Mina" igjen søkt inn og fikk plass på nyåret 2009. Hun fikk da plass i et prøveprosjekt. Dette var kommet i gang etter at ny forskning slo fast at pasienter med overgrepssproblematikk trengte en mer tilpasset behandling (se s. 12-13).

- Kunnskapen om dette var nok god, men utfordringen var hvordan man skulle behandle pasientene i praksis, sier "Mina", som opplevde opplegget litt nytt og uferdig. Hun avbrøt behandlingen flere ganger og avsluttet oppholdet to måneder før hun skulle. Terapeuten på avdelingen var en god støttespiller og sammen fant de en måte å løse det på.

Håper

I dag er "Mina" i full jobb, en jobb hun liker svært godt. Spiseproblemene har hun fortsatt, men hun føler at hun klarer å holde det på et akseptabelt nivå.

Ved siden av spiseproblemene hadde hun også utviklet en destruktiv tendens til selvskading. Armene er fulle av arr - smerte hun påførte seg selv når ting ble for vanskelige og hun trengte å fokusere på noe annet enn den psykiske smerten.

- Nå føler jeg at jeg også har kontroll på selvskadingen, sier hun.

"Mina" håper på en fremtid uten at maten vokser i munnen på henne. At hun skal slippe å kutte opp armene sine for å flytte smerten over på noe synlig og konkret. Hun har også håp om at hun skal kunne være i et forhold som fungerer, hvor hun kan være seg selv - fullt og helt.

- Jeg har venner som jeg stoler på, som vet det meste om meg og som jeg føler meg akseptert av. Men dersom det blir snakk om noe forhold, og det forventes noe seksuelt tilbake, trekker jeg meg unna. Det blir for vanskelig, sier "Mina".

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



- Inntil 80 prosent av pasienter med spiseforstyrrelser er overdrevent fysisk aktive sier Solfrid Bratland-Sanda.

Doktorgrad på fysisk aktivitet hos spiseforstyrrede

Det handler ikke bare om vekt

Trener pasienter med spiseforstyrrelser kun for å regulere vekten, eller er det andre grunner til at de ofte er så fysisk aktive?

Fysisk aktivitet hos pasienter med spiseforstyrrelser er et komplekst tema. Behandleres oppfatning er at disse pasientene ofte trener altfor mye. Mange opplever også at pasientene er i god fysisk form til tross for komplikasjonene som følger av underernæring og overspisnings- og oppkastepisoder.

Kun vektregulering?

- Mange behandlere tror at motivet for treningen utelukkende er vektregulering. Men det nødvendigvis ikke bare slik, sier Solfrid Bratland-Sanda.

Gjennom sitt doktorgradsarbeid har hun blant annet funnet at aktivitetsnivået vel så gjerne har sammenheng med regulering av følelser.

Tirsdag 15. juni forsvarte Bratland-Sanda sin doktorgradsavhandling "Fysisk aktivitet hos kvinnelige pasienter med langvarige spiseforstyrrelser" for graden philosophiae doctor (PhD) ved Seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole (NIH).

Overdrevent aktive

Tidligere studier har vist et gjennomsnittlig høyere fysisk aktivitetsnivå hos pasienter med spiseforstyrrelser sammenlignet med personer fra den generelle populasjonen.

- Inntil 80 prosent av pasienter med spiseforstyrrelser er overdrevent fysisk aktive, opplyser Bratland-Sanda.

Det ser også ut som om pasientene

som er overdrevent fysisk aktive har mer alvorlig spiseforstyrrelse, trenger lengre behandlingstid, har dårligere prognose for utfallet av behandlingen og har større risiko for tilbakefall enn pasienter som ikke er overdrevent fysisk aktive.

For lite kunnskap

I tidligere studier har man ofte undersøkt unge pasienter med kort sykdomsvarighet.

- Det var derfor behov for større kunnskap om voksne pasienter med langvarige spiseforstyrrelser med tanke på fysisk aktivitet, motiver for trening, grad av treningsavhengighet og overdreven trening, sier Bratland-Sanda.

Videre er det for lite kunnskap om hvordan disse faktorene endrer seg i løpet av en behandlingsperiode.

- Målet med avhandlingen var for det første å undersøke selvrapportert og objektivt målt fysisk aktivitet, motiver for trening, kjennetegn på treningsavhengighet og fysisk form hos pasientene sammenlignet med friske kontrollpersoner.

Det andre var å se på sammenhengen mellom endringer i psykopatologi og endringer i mengde, motiver og avhengighet av trening hos pasientene.

Metode

59 pasienter og 53 kontrollpersoner deltok i studien. Pasientene var innlagt ved Avdeling for spiseforstyrrelser, Modum Bad. Kontrollpersonene man skulle sammenlikne med ble trukket tilfeldig fra en database med kvinner i samme aldersspenn som pasientene. Gjennomsnittsalder på pasientene var 30.1 år (SD 8.5 år), og de hadde i gjennomsnitt vært syke i 14.3 år (SD 8.0).

Resultater

De viktigste Solfrid Bratland-Sanda kom fram til var:

- Pasientene hadde et høyere aktivitetsnivå enn kontrollene, men ingen forskjeller i fysisk form
- Pasientene underrapporterte ukentlig aktivitetsnivå med 14 prosent, dette fant vi ikke hos kontrollene
- Pasientene opplevde trening for å regulere negative følelser som mer viktig enn trening for å bedre fysisk form og helse, sammenlignet med kontrollene. Ingen forskjell når det gjaldt viktighet av å trene for å regulere kropp og utseende
- Trening for å regulere negative følelser og antall minutter per uke med anstrengende fysisk aktivitet var de viktigste forklaringsvariablene for treningsavhengighetsscore hos både pasienter og kontroller
- 24 prosent av pasientene trente overdrevent mye. De hadde lengre sykdomsvarighet, mer



Opponentene (fra v.) avdelingsdirektør Wenche Nystad, Folkehelseinstituttet, Oslo og professor Ingemar Engström, Örebro Universitet, Sverige sammen med Solfrid Bratland-Sanda og rektor Sigmund Loland, Norges idrettshøgskole. Foto: Monica Skildheim

alvorlig spiseforstyrrelsespsykopatologi, større hyppighet av selvskadings atferd og lengre behandlingstid på Modum Bad

- Pasienter som var overdrevent fysisk aktive har en sammenheng mellom reduksjon i spiseforstyrrelsespsykopatologi, reduksjon i treningsavhengighetscore og redusert viktighet av å trene for å regulere negative følelser. Dette ble ikke funnet hos pasienter som ikke var overdrevent fysisk aktive

overdrevent mye også har eksempelvis unnnvikende personlighetsforstyrrelse og en historie med seksuelt misbruk i barndom? Vi vet fortsatt veldig lite om mekanismene for treningsatferden hos pasienter med spiseforstyrrelser, derfor er det viktig at vi fortsetter arbeidet med å øke kunnskapen på dette feltet. Her er Modum Bad et foregangssykehus!

● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Solfrid Bratland-Sanda
● Foto: Unni Tobiassen Lie

Konsekvenser

-Hva blir konsekvensene av din forskning?

-Jeg mener forskningen gir en større forståelse av viktigheten av treningen for å regulere følelser blant pasientene, spesielt de som i utgangspunktet er overdrevent fysisk aktive. Det handler ikke nødvendigvis bare om vekten.

Bratland-Sanda mener det også er behov for nøyaktig måling av fysisk aktivitet fordi man må sikre kartlegging av alle aspektene ved fysisk aktivitet. Hun mener også det bør igangsettes kontrollerte prospektive studier der det å endre aktivitetsvaner slik at også spiseforstyrrede pasienter på sikt kan oppleve helsefremmende aktivitet som en del av hverdagen.

- Det som er spennende i fortsettelsen vil være å linke mine funn opp til KariAnneVrabels funn (se s. 12) om non-respondere. Er det slik at en høyere andel av pasientene som trener

FAKTA

Navn: Solfrid Bratland-Sanda

Alder: 29

Bosted: Vinje i Telemark

Utdannelse:

- Idrett grunnfag og mellomfag i idrettsadministrasjon fra Høgskolen i Telemark avdeling Bø
- Mellomfag i fysisk aktivitet og helse fra Norges idrettshøgskole (NIH)
- Mastergrad med fordypning i fysisk aktivitet og helse og idrettsfysiologi fra NIH i 2005.
- Stipendiat ved Modum Bad fra september 2005.
- Doktorgradsarbeidet har vært et samarbeidsprosjekt mellom Modum Bad og NIH.
- Veiledere: Professor Jorunn Sundgot-Borgen, Norges idrettshøgskole og professor Egil W. Martinsen, Oslo Universitetssykehus og Universitetet i Oslo.

Ny doktorgrad :

Hjelp for utbrente leger

Lege og forsker Karin Isaksson Rø har gjort funn som viser at leger oppnår bedring i utbrenthet og jobbstress etter et kort rådgivnings-tilbud. Fredag 18. juni tok hun doktorgrad i utbrenthet.

Det er lett å kjenne seg igjen. Stress på jobben, mange ting som skulle vært ferdig, bunkene med papir som øker faretruende. Til slutt vokser jobben en oppover ørene. Vi tenker "bare vi kommer over denne kneiken, så blir det bedre" eller "bare vent til etter ferien, da blir det bedre".

-Ønsketenkning

-Vi er flinke til å holde ut og drive med ønsketenkning, sier Karin Isaksson Rø. Hun mener dette dessverre er uhen-siktsmessige mestringsstrategier når det gjelder å forebygge utbrenthet.

- Det som er viktig er å ta noen grep og gjøre noen endringer for å få en bedre hverdag.

- Ofte skal det ikke så mye til, sier Rø.

Hennes forskning viser blant annet at leger fikk hjelp til å snu trenden etter en kort rådgivningsperiode.

Leger rammes ofte

Det er lett å bli utbrent, men vanskeligere å komme tilbake igjen. Å vite hva som kan forebygge eller hindre utbrenthet er derfor viktig. Både norske og internasjonale undersøkelser viser at leger har en relativt høy grad av



- Det skal ikke så mye til for å hindre utbrenthet. Gjør noen grep i stedet for å tenke at bedre snart", sier Karin Isaksson Rø, som 18. juni tok doktorgrad i utbrenthet.

utbrenthet, depresjon og selvmord.

- Dette er problematisk ikke bare for den enkelte; legens psykiske helse vil kunne påvirke pasientbehandlingen, sier Karin Isaksson Rø.

-Tilbud for å forebygge eller hindre utvikling av utbrenthet kan derfor være viktig, men vi trenger også studier som viser forløpet av utbrenthet etter slike intervensjoner.



"det blir sikkert



Fra disputasen fredag 18. juni. Disputasleder Marit Veierød (fra venstre), Lars Mehlum, Karin Isaksson Rø, Marie Åsberg og Linn Getz.

Snudde trenden

I sin forskning har Rø fulgt opp 227 leger over en treårsperiode. Studien viser betydelig bedring i utbrenthet.

Forskningsresultatene tyder på at et fem-dagers kurs eller en fem-seks timers samtale ved Ressurssenteret Villa Sana kan være et ledd i å hjelpe leger til å snu trenden.

-Ett år etter hadde legenes symptomer på utbrenthet og jobbstress bedret seg, og bedringen var opprettholdt også etter tre år, opplyser Rø.

Opprettholdt bedring

Legene som ble fulgt i perioden 2003-05, hadde mer symptomer på utbrenthet og jobbstress enn norske leger generelt ved start.

- Et år etter rådgivningskurs eller -samtaler var nivåene nede på nivå med, eller lavere enn, nivået for norske leger generelt. Bedringen ble opprettholdt

også etter tre år, forklarer Rø.

I oppfølgingsperioden gikk 57 prosent av legene til samtaleterapi i en kortere eller lengre periode.

- Gjennomsnittlig jobbet legene 1,5 timer mindre i uken enn før rådgivningen og de utviklet mer hensiktsmessige mestringsstrategier. Andel med sykefravær gikk ned fra 35 prosent til seks prosent etter et år.

Lovende resultater

Resultatene av studien er lovende.

De viser at mindre jobbstress og mer hensiktsmessige mestringsstrategier kan lede til mindre utbrenthet.

- Intervensjoner rettet både mot arbeidsforhold og mot balansen mellom arbeids- og hjemmesituasjon for leger bør derfor utforskes videre, mener Rø.

Mer kunnskap om hvilke faktorer som kan forebygge og bedre utbrenthet hos leger kan bidra til å sikre pasientbehandling.

Disputas

Fredag 18. juni forsvarte Karin Isaksson Rø forsvarte sin doktorgrad i Nye Auditorium 13 i Domus Medica. Avhandlingens tittel er: "Emotional exhaustion and distress after a counselling inter-

vention for physicians. A three-year prospective longitudinal cohort study"

Rø har i doktorgradsarbeidet vært tilknyttet Forskningsinstituttet Modum Bad og Medisinsk Fakultet, Universitetet i Oslo, Avdeling for atferdsfag ved Institutt for basalmedisinske fag. Hennes veiledere har vært professor Tore Gude, professor Olaf G Aasland og professor Reidar Tyssen.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Karin Rø
● Foto: Øyvind Rø

FAKTA

Alder: 47

Bosted: Vikersund

Utdannelse/bakgrunn:

- Utdannet til lege ved Lunds universitet i Sverige.
- Embetseksamen Cand. med. 1988. Spesialist i arbeidsmedisin
- Lege ved Ressurssenter for helsepersonell, Villa Sana
- Stipendiat ved Avd for atferdsfag, Institutt for medisinske basalfag, Medisinsk fakultet, Universitetet i Oslo

Asle Hoffart har forsket i 25 år

- Fortsatt mye å forske på

Asle Hoffart leder tre store forskningsprosjekter ved Modum Bad. Selv etter snart 25 år som forsker, har han fortsatt mye utforsket.

Det er angst det handler om for Asle Hoffart, og da først og fremst agorafobi. Navnet kommer fra antikkens Hellas. Agora var markedsplasser og samlingssteder der folk møttes for å diskutere filosofi og politikk.

I psykologien betyr agorafobi frykten for åpne plasser eller sosiale situasjoner med mange mennesker til stede.

Nå leder Hoffart tre prosjekter (se side 22) knyttet til sitt spesialfelt. Hoffart er mentor og veileder for forskerne som driver prosjektene - og skriver en god del av materialet selv også.

- Jeg tar det som blir til overs, sier Asle Hoffart.

Ettertraktet ekspert

Spesialist i klinisk psykologi, veileder, forsker og fagutvikler ved Modum Bad og professor II-stilling ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo. Hoffart har nok titler til å sprengte rammene for et vanlig visittkort. Seniorforskeren er likevel usedvanlig beskjeden på egne vegne. Her er det ingen store ord om egne forskningsprosjekter eller utgivelser av bøker og artikler. Eller som Hoffart selv sier: "Det har da blitt noen skrivelser gjennom årene".

Faktum er at Hoffart er en av de ledende psykoterapiforskerne i Norge og er anerkjent over hele verden for sitt banebrytende arbeid med terapi-

prosess og -resultat. Han er blant de virkelig store navnene innen feltet sosial angst og panikk med agorafobi. På internasjonale kongresser står navnet Hoffart ofte på ønskelisten over ettertraktede forelesere.

Men det er ikke alltid de får det som de vil. Hoffart har nemlig bestemt seg for å begrense reisevirksomheten så mye som mulig. Han har studenter og prosjekter han skal følge opp ved Forskningsinstituttet på Modum Bad. Dessuten har han det aller best når han er hjemme.

- Ja, jeg reiser mindre og mindre. Jeg synes det er trivelig å være her i bingen, sier Hoffart.

Høy kvalitet

"Bingen" er Modum, både yrkesmessig og privat. Hoffart er fra Øst-Modum, og da psykologistudiene var unngått var det tilbake dit han ville. Nå har han vært ansatt ved Modum Bad siden 1984. De siste 14 årene har han i tillegg vært knyttet til Universitetet i Oslo der han underviser og veileder studenter og stipendiater. Hoffart synes det er stas at mange av studentene havner i forskningsmiljøet ved Modum Bad.

- Ledelsen er flink til å legge til rette for forskning. Derfor har vi også fått et forskningsmiljø av høy kvalitet som studenter og stipendiater blir

nysgjerrige på, sier Hoffart.

Selv har han hele tiden jobbet som terapeut parallelt med forskningsprosjektene. Han er veldig fornøyd med den tette koblingen mellom forskning og terapi som en finner ved Modum Bad.

Sosial angst - en allmenn lidelse

Hoffart fant tidlig ut han ville jobbe med angstlidelser. Han opplevde at pasientenes angstproblemer medførte sterke plager samtidig som disse problemene fikk forholdsvis liten oppmerksomhet i psykiatrien.

- Panikkanfall og den fobiske utvikelsen er begge deler svært konkrete ting å gripe fatt i, noe som tiltalte meg, forteller Hoffart.

Han begynte å fordype seg i panikkangst og fortsatte med sosiale fobier. Doktorgraden i panikk-agrafobi tok han i 1990.

- Sosial angst er den mest utbredte av alle angstlidelser. Det ligger i sakens natur at folk med denne formen for angst kvier seg for å oppsøke hjelp. Da har de gjerne hatt problemer over lang tid, sier han.

Hoffart opplever at volumet og hyp-pigheten av angstlidelser har vært ganske stabil de siste tiårene.

- Men samfunnsutviklingen påvirker nok i noen grad hvor mye



Det er knoppsskyting i forskningsmiljøet på Modum Bad, et miljø som trekker til seg studenter og stipendiater. - Det er jo grådig artig å merke for oss som har vært her lenge, mener Hoffart.

angst som utløses, og i hvilken grad angsten oppleves som ødeleggende og hemmende. Jo, større krav samfunnet stiller til for eksempel sosial kompetanse påvirkes naturlig nok opplevelsen av å ha sosial angst.

Mindre prat - mer handling

Hoffart er ikke i tvil om at kognitiv terapi bør dominere i alle former for angstbehandling.

- Det "her og nå-orienterte" gjør at terapien fungerer godt for angstpasienter.

Alle angstlidelser er preget av katastrofetanker, og pasientene gjør hva de kan for å unngå visse situasjoner. Behandlingsmessig er det mye å hente i å oppsøke situasjonen der angsten utløses og høste erfaringer fra det. Kjernen i kognitiv behandling er mindre prat og mer handling. Det passer bra i slike sammenhenger, sier Hoffart.

Det er flere forskningsmiljøer i Norge som forsker på sosial angst, men Forskningsinstituttet ved

Modum Bad er det eneste som jobber med kontrollerte studier av kognitiv terapi ved panikk agorafobi. Og behandlingen virker. Tre av fire pasienter med panikkagorafobi blir vesentlig bedre.

Stadig noe nytt

Hoffart og hans kolleger jobber hele tiden for å gjøre behandlingen enda bedre. Nå er Hoffart nysgjerrig på å finne ut av hvordan akupressur kan brukes i traumebehandling.

- Jeg kunne tenke meg å utforske forskjellige behandlingsmetoder for traumepasienter. En sentral metode i dag er å gå gjennom traumeminnet igjen og igjen for så etter hvert å kunne legge det bak seg. Klinisk erfaring viser at slik visualisering fører til raskere følelsesendringer hvis det kombineres med å trykke på meridianpunkter samtidig. Det kunne vært veldig spennende å forske mer på dette, mener seniorforskeren.

● Tekst/foto: Marit Kleppe Egge

FAKTA

- 58 år
- Seniorforsker ved Forskningsinstituttet, Modum Bad og professor ved Universitetet i Oslo.
- Hoffart har utgitt bøkene "Se deg rundt!" (2008) som er en selvhjelpsbok for mennesker som sliter med sosial angst og sammen med flere behandlere ved Modum Bad "A residential interpersonal treatment for social phobia". Han har publisert over 80 vitenskapelige artikler i internasjonale tidsskrifter.
- Forskningsinteresser: Psykoterapiforskning, prosess og resultat i kognitiv terapi, angstlidelser inkludert PTSD, forholdet mellom teori og klinisk praksis, filosofiske grunnlag for psykoterapi m.m.

Forskningsprosjekter ledet av Asle Hoffart:

LIV M. HEDLEY

Langtidsutbytte av atferds- og kognitiv terapi for panikklidelse og agorafobi.

Modum Bad har i mange år tilbudt behandling for panikklidelse og agorafobi. Vi vet lite om langtidseffektene av behandlingen. Vi ønsker derfor å undersøke pasienter over et lengre tidsrom. Det kan for eksempel tenkes at de som har vist bedring på kort sikt får tilbakefall og at de som ikke synes å få noen umiddelbar effekt av behandlingen viser bedring over et lengre tidsrom. Noen personer har bedre utbytte av denne type behandling enn andre. Da ønsker vi å se om det kan være indikasjoner på hvem det er, og hvorfor det eventuelt er slik.

Vi ønsker også å se om det er noen behandlingstyper som har bedre effekt enn andre. Det er også mulig at pasienter med tilleggss problemer ikke har et så gunstig utbytte som de som "bare" har panikklidelse.

Vi intervjuer nå pasienter som fikk behandling ved Modum Bad for 13 – 20 år siden. Fortsatt gjenstår det å intervju noen personer. Det er svært viktig at alle er positive til å samtale med oss, selv om det for mange vil kunne rippe opp i en vanskelig tid. Undersøkelsen finansieres av Helse-Sørøst.



TOMAS FORMO LANGKAAS

Forskningsprosjektet Improving emotional processing in treatment of posttraumatic stress disorder: Undersøker ulike følelsers betydning i behandling av posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Denne lidelsen kjennetegnes i hovedsak av overdreven frykt og beredskap som oppstår etter å ha opplevd reelt farlige og traumatiske

hendelser. Ulike andre følelser som sinne, skyld og skam ser også ut til å spille viktige roller i denne lidelsen. Prosjektet sammenligner to forskjellige metoder å jobbe med traumeminner på (imaginal exposure og imagery rescripting) for å undersøke ulike følelsers rolle i de to metodene. Asle Hoffart leder prosjektet.

I tillegg er stipendiatene Tuva Øktedalen og Tomas Formo Langkaas tilknyttet prosjektet.

FINN MAGNUS BORGE

Sammenligner to behandlingsmetoder for sosial fobi.

I studien sammenlikner vi effekten av de to behandlingsmetodene kognitiv og interpersonlig terapi for personer med sosial fobi. Studien omfatter til sammen 80 pasienter ved Modum Bad i 2002-2003.

Pasientene samtykket i å bli fordelt tilfeldig til enten kognitiv eller interpersonlig behandling, og forpliktet seg til å fullføre 10 ukers inneliggende behandling. Behandlingen var medikamentfri, og hver enkelt pasient fikk både individualterapi og gruppeterapi. Pasientenes symptomer ble målt jevnlig underveis, helt fra før behandlingen startet, til ett år etter utskrivning.

Internasjonal forskning har vist at kognitiv behandling har særlig god effekt på de symptomene som er typiske sosial fobiske, mens interpersonlig terapi har vist god, men likevel noe mindre effekt på slike symptomer. I vår studie fikk pasientene like god effekt ved begge

behandlingsbetingelsene og de fortsatte å bedre seg i året etter utskrivning. Pasienter med høy eller lav symptombelastning hadde like godt utbytte ved kognitiv terapi, mens pasienter med høy symptombelastning hadde noe mindre utbytte ved interpersonlig terapi.

Endringene i pasientenes unnvikende og avhengige personlighetstrekk var nesten like store som symptomendringene. Avhengige personlighetstrekk endret seg mer i den kognitive enn i den interpersonlige behandlingsbetingelsen. Pasienter som hadde brukt avhengighetsskapende angstdempende medikamenter før behandlingen startet, endret unnvikende og avhengige personlighetstrekk mer enn pasienter som ikke hadde brukt slike preparater. Pasientenes forventninger hadde betydning for utfallet.





Navn: Tuva Øktedalen
Bosted: Drammen
Utdannelse: Psykologi, Universitet i Oslo.
Bakgrunn: Et år som psykolog ved Avdeling for angstlidelser, Modum Bad. Vært med i forskningsprosjekt med publikasjon av et norsk måleinstrument av prestasjonsangst.

-Hvorfor kom du til Modum Bad?

-Jeg kom som psykologstudent for tre år siden. Jeg ønsket meg hit fordi stedet gir mulighet for å følge klientenes prosess over en lengre tidsperiode, noe som gir god læring. Gjennom tett oppfølging opplever jeg å bli mer delaktig i behandlingen, noe som er engasjerende.

Jeg har nå vært cirka et år som nyutdannet psykolog ved Avdeling for angstlidelser og har nettopp startet opp som doktorgradsstipendiat ved forskningsinstituttet.

- Hva er det som gjør stedet attraktivt?

- Stedet har svart til forventningene. Det er mange muligheter her, både for klientene, men også for terapeuter. Spesielt kombinasjonen forskning og klinikk gjorde at jeg tidlig peilet meg inn på Modum Bad.

- Fortell litt om forskningsprosjektet du er med på.

- Det er et forskningsprosjekt på PTSD ledet av professor Asle Hoffart. Vi undersøker gyldigheten og påliteligheten av måleinstrumentene, i tillegg til vårt hovedfokus på prosessvariabler og hvilke følelsesprofiler som er relevant i traumebehandling. Det er inspirerende å være med i et internasjonalt samarbeid med Mervin Smucker og Elisabeth Hembree, med mulighet for å undersøke krysskulturelle forskjeller. Dersom det viser seg at resultatene styrker våre hypoteser vil det ha store konsekvenser i form av diagnostisering og måling av PTSD med mulighet for mer skreddersydd behandling for klientene.

-Hva har vært det mest utfordrende hittil:

- Det mangler ikke på utfordringer i klinikk. Akutte og praktiske problemstillinger som må løses raskt ut fra tilgjengelig informasjon har vært utfordrende, men også gitt meg viktig erfaring. Det er bra å være i et velfungerende tverrfaglig team med mange dyktige og erfarne kolleger som gir tilbakemelding og oppmuntring.

-Hvor er du om fem år?

-Forhåpentligvis er jeg i forskerstilling med en fot i klinikk. Jeg ønsker å utøve terapi fundert i forskningens fremskritt.

DOKTORGRADER VED FORSKNINGSINSTITUTTET, MODUM BAD 1985-2010.

Dr. med. Hans Jørgen Holm (1988):

Agorafobier. En klinisk psykiatrisk studie og etterundersøkelse. (Ca.50% stabil bedring ved e.us.)

Dr. med. Egil W. Martinsen (1989):

Physical Fitness Training in the Treatment of Patients with Non-psychotic Mental Disorders. (Både aerob og anaerob trening påvirket behandlingsforløpet av depresjon).

Dr. psychol Asle Hoffart (1990):

Agoraphobia: Its Relation to Externality and Depression and its Response to an Integrated Behavioral-Psychodynamic Treatment. (Mer eksternalisering av locus of control blant agoraphobe enn blant depressive og co-morbide pasienter).

Dr. med. Eystein Kaldestad (1995):

The relationships among religiosity, personality and mental health. Development and standardizing of assessment instruments, and empirical studies of such relationships. (Indrestrykt religiøsitet bedre for mental helse enn ytrestrykt og søkende religiøsitet).

Dr. philos. Hans Stifoss-Hanssen (1996):

Seeking Meaning or Happiness? Studies of selected aspects of the relationship between religiosity and mental health.

Dr. philos. Leif Gunnar Engedal (1999): Ecce Homo. En studie av psykovitenskapelige identitetsteorier med særlig henblikk på identitetserfaringens konstituerende elementer og de metateoretiske forutsetningenes funksjon i teoriutformingene.

Dr. med. Tore Gude (2001):

Treatment Response and One-Year Outcome in Patients with Anxious (Cluster C) Personality Disorders. (Rene Cluster C pas. hadde dårligere forløp enn blandende Cluster B/C pas. etter ett år).

Dr. psychol. Liv Margaret Hedley (2003):

The Role of Cognitive Variables in Panic Disorder with Agoraphobia. (Sårbarhetsskjema og kontrolltapsfantasier predikerte panikkklidelse med agorafobi).

Dr. med. Øyvind Rø (2005):

Short term outcome of longstanding eating disorders. (26% uten diagnose, 71% bedret etter 2 år)

PhD KariAnne R. Vrabel (2010):

A five year prospective follow-up study of longstanding eating disorders - influence from personality disorders and childhood sexual abuse. (39% uten diagnose samt kombinasjon av CSA og Unnvikende PD predikerte dårligere forløp fem år etter behandling).

PhD Solfrid Bratland-Sanda (2010):

Physical activity in female inpatients with longstanding eating disorders. (Sammenheng mellom redusert treningsavhengighet og bruk av trening som affektregulator etter behandling)

PhD Karin E. Isakson Rø (2010):

Emotional exhaustion and distress after a counseling intervention for physicians. A three-year prospective cohort study. (Reduksjon i utbrenthet som vedvarer tre år etter kort intervensjon for leger ble påvirket av reduksjon i jobb stress og endring av mestringsstrategier).

En hjelp i nåtida - og til forskning for framtida

Det nye multisenterprosjektet STIC tas i bruk i full bredde fra høsten av. Prosjektet er både en hjelp her og nå i terapien, samtidig som det gir et uvurderlig grunnlag for omfattende forskning.

STIC er forkortelse for Systematic Therapy Inventory of Change og er et innsamlings- og tilbakemeldingsverktøy utviklet i USA. Dette intensive feedbackprosjektet, som Forskningscenteret ved Modum Bad nå er i pilotprosjektfasen av, baserer seg på stor grad av pasientmedvirkning i terapien. Foran hver time skal pasientene fylle ut et sett av spørsmål på nett som handler om hvordan de føler seg akkurat der og da og hvordan de opplever behandlingen. I løpet av sekunder er svarene sendt til USA for elektronisk bearbeiding, og kort tid etter har terapeuten svarene i hånda. Det betyr i praksis at terapeuten kan vurdere svar fra pasientene sine i forkant av hver terapitimmen.

Objektiv støtte

Psykatribehandling har i utgangspunktet ingen tall å støtte seg på. Her måles det ikke blodtrykk. Det er klinisk skjønn som dominerer i behandlingen, og dette vil fortsatt være helt sentralt. Nå vil terapeutene imidlertid få en slags objektiv støtte i den kontinuerlige evalueringen som skjer gjennom STIC, forteller Terje Tilden som leder forskningsprosjektet ved Modum Bad.

Viktige tilbakemeldinger

Forskningsprosjektet skal gi mer kunnskap om mekanismene i par- og familierapien. Det handler om å kunne analysere spesifikt akkurat hva som bidrar til bedring og hvor i behandlingen de ulike metodene virker best på de ulike pasientgruppene.

Psykoterapiforskning generelt viser at cirka halvparten av pasientene blir bedre. Av den halvparten som ikke blir merkbart bedre, får 10 prosent det verre. Dette er alvorlig, og det er en stor utfordring både å forhindre en slik forverring hos et mindretall og dessuten heve prosentandelen når det gjelder bedring. Da må vi vite mer om hvem disse er og hva som kjennetegner dem, forteller Tilden.

Et kjennetegn er at disse pasienter ikke melder tydelig nok, eller tidlig nok fra, når de opplever at behandlingen ikke fungerer.

Skreddesyr behandlingen

Erfaringer viser at det generelt er lettere for pasienter å gi presise beskrivelser av hvordan de har det, og hvordan de opplever terapien til en datamaskin enn ansikt til ansikt. Datagrunnlaget i STIC gir nyttige forskningsdata, men det er også et

verktøy som bidrar til å skreddersy behandlingen der og da. Hvis ikke pasienter og terapeuter opplever at det er hensiktsmessig, er det ingen vits. Den kliniske nytteverdien av denne forskningen er helt avgjørende.

Nært samarbeid

STIC sørger for at pasientmedvirkningen blir brakt direkte inn i terapirommet. Pasienten, terapeuten og forskeren er eksperter på hver sine felt. Gjennom STIC systematiserer forskeren den tilbakemeldingen pasienten gir slik at den blir et nyttig verktøy for terapien også på lang sikt. Som innsamlingsverktøy skal STIC kunne brukes "overalt" uavhengig terapeutisk metode og organisasjonsform ved behandlingsstedet. Pilotprosjektet i Norge omfatter, foruten Modum Bad, også implementering av STIC ved avdeling for barn- og ungdomspsykiatri ved Sørlandet Sykehus og ved Ålesund familievernkontor. Endelig tidsramme for forskningsprosjektet er ikke satt, men det blir satt noen stopp-punkter underveis for å evaluere og tilpasse.



FAKTA

Fakta om STIC (Systematic Therapy Inventory of Change):

- Et prosjekt som studerer prosess og utfall i familierterapi ved tre samarbeidende institusjoner i Norge.
- Prosjektet ledes fra Forskningsinstituttet ved Modum Bad v/ Terje Tilden og Tore Gude.
- STIC i Norge gjennomføres i nært samarbeid med professor William M. Pinsof ved The Family Institute, Northwestern University, USA.
- Helse Sør-Øst støtter pilot-prosjektperioden 2009 - 2010. Det søkes videre om midler til en hovedprosjektfase (2011 -2013) med ambisjonsnivå om å lønne én post.doc og minst tre doktorgradsstipendiater.

Sekretær Hanne Sandbæk (foran) har en sentral rolle i forskningsprosjektet. Og samarbeider tett med avdelingsleder Bente Barstad og forsker Terje Tilden.

Foto: Unni Tobiassen Lie

Ved Modum Bad gjennomføres prosjektet i samarbeid mellom Forskningsinstituttet og Senter for familie og samliv.

- Modum Bad har tradisjon for å ha en tett og god kontakt mellom forskningsinstituttet og klinikken. Her er vi opptatt av den gjensidige avhengigheten. Forskning skal tjene klinikken, men klinikken skal også hjelpe forskningen. Uten dette som basis, hadde et slikt forskningsprosjekt vært helt umulig å gjennomføre, understreker Tilden.

En viktig stemme i terapien

Bente Barstad, leder ved Senter for familie og samliv ved Modum Bad, har tro på at STIC kommer til å fungere bra. Systemet har fortsatt noen "barne-sykdommer" av teknisk og praktisk karakter.

Holdningen i avdelingen er veldig positiv, og terapeutene blir inspirert

av den informasjonen de får gjennom STIC. Det gir store muligheter i terapien ved å få slike hurtige evalueringer underveis. Antakelig gjør det oss enda mer nysgjerrig og spørrende, mener Barstad.

For det kan komme overraskelser i pasientevalueringen. Dermed må terapeuten gjøre seg nye refleksjoner og kanskje stille andre spørsmål.

- Foreløpig er vi et stykke unna å nyttiggjøre oss systemet fullt ut, men vi ser positive konturer. STIC er en viktig stemme inn i terapien som kan utfordre terapeutenes kliniske vurdering på en positiv måte. Vi har allerede en systematisert og god evalueringsskiltur her ved Modum Bad, så på mange måter er det ingen vesentlig forskjell fra det vi alltid har gjort, sier Barstad.

Positive pasienter

Både Barstad og Tilden opplever at familier som er til behandling er

positive til STIC, og at spørsmålene fungerer godt. STIC dras i gang i full bredde på hele avdelingen til høsten. I hovedprosjektet skal også terapeutene inn i et tilsvarende feedback-system ved å fylle ut et elektronisk evalueringsskjema etter hver behandling.

- Vi skal ikke stikke under en stol at såpass mange skjemaer gir et visst merarbeid både for pasienter og terapeuter. Men hvis det oppleves som en nyttig og meningsfylt del av behandlingen, tror jeg de aller fleste vil være positive, sier Bente Barstad.

Pasienter som kommer til familieavdelingen er i utgangspunktet motivert for å snakke om det som er vanskelig og få en behandling som passer dem best mulig. Dermed er de også motivert for å bidra i løpende evalueringer og tilbakemeldinger. Det er et godt utgangspunkt for gjennomføringen av STIC, understreker Tilden.

●● Tekst: Marit Kleppe Egge



Et hus **FULLT** av energi

Selv om de daglig forholder seg til alvorlige traumatiske lidelsene, beskriver de ansatte ved Modum Bads Oslo-avdeling arbeidsplassen sin som et hus fullt av pågangsmot og energi.

Ledelsen ved Modum Bad omtalte dagtilbudet i Oslo som "en dristig sat-sing" da dørene ble åpnet i mars 2008. Vel to år senere har Oslo-avdelingen etablert seg som et høykompetent poliklinisk tilbud til mange mennesker rammet av alvorlige traume- og dissosiasjonsplager. Psykologspesialist og daglig leder Ingunn Holbæk håper å kunne gi tilbud til ennå flere.

-Drømmen er å disponere hele huset i Eilert Sundts gate og få rom og personale til å gi et bredere behandlingstilbud enn det vi har mulighet til i dag, sier Holbæk, som for tiden er i fødselspermisjon.

Komplekse traumer

Tilbudet i Oslo er organisert under Avdeling for Traumebehandling og Interpersonlig terapi ved Modum Bad og har seks stillinger. Oslo-avdelingen behandler først og fremst mennesker som har komplekse traumer på grunn fysiske og psykiske overgrep.

- Traumebehandlingen foregår både individuelt og i grupper, og følger et stabiliserende kursopplegg over 28 uker. I tillegg er det eget opplegg for pårørende, forteller Astrid-Marie Tafjord, fungerende daglig leder ved Modum Bads Oslo-avdeling. Tafjord forteller at kursopplegget ved Modum Bads Oslo-avdeling er evaluert gjennom en hovedoppgave ved Universitetet i Oslo.

- De positive erfaringene fra kursene er også blitt presentert ved en internasjonal konferanse i Belfast, og responsen var svært positiv. På sikt ønsker Oslo-avdelingen tid og kapasitet til å gjøre evalueringsforskning.

Tilbud til prostituerte

Oslo-avdelingen er med i Nadheim-prosjektet som drives av Kirkens bymisjon, et prosjekt som gir et tilbud til prostituerte.

- Mange av disse er i en ekstremt vanskelig livssituasjon når de kommer til behandling, opplyser Tafjord.

Gjennom Nadheim-prosjektet møtes de til gruppeterapi én gang i uka. For tiden er den andre Nadheim-gruppa godt i gang.

Tafjord forteller at de ønsker å utvikle et godt tilbud innenfor behandling av traumatiserte med rusproblematikk og kulturutfordringer.

-Når det gjelder rusbehandling er vi foreløpig i startgropa. Vi utvikler behandlingsmetoder for mennesker som er traumatisert og som også har et rusproblem. Dette er folk som svært ofte blir kasterboller i systemet, og som har behov for et spesifikt behandlingstilbud.

Utadrettet virksomhet

I tillegg til behandlingstilbudet, er Oslo-avdelingen et kompetanse-senter for metodeutvikling, veiled-

Fra venstre: Katinka T. Salvesen, Ragnhild Utgarden, Harald Bækkelund, Astrid Marie Tafford, Annika With, Anne Kongsnes og Ingunn Holbæk



ning, undervisning og nettverksbygging. Modum Bad har gjennom årene opparbeidet kompetanse på traumefeltet, og det oppleves stor etterspørsel fra andre behandlingsinstanser når det gjelder å dele denne kompetansen.

- Avdelingen jobber poliklinisk og det gir mulighet til stor grad av utadrettet virksomhet. Vi har som mål å utvikle og forbedre behandlingsmetoder og spre kunnskap om behandling av traumelidelser, sier Ingunn Holbæk.

Undervisningsdelen foregår blant annet i samarbeid med regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), distriktspsykiatriske poliklinikker og forskjellige organisasjoner.

FAKTA

Modum Bads Oslo-avdeling

Etablert: Våren 2008

Antall stillinger: 6

Antall konsultasjoner: 3 295 i 2009

Hovedvirksomhet: Poliklinisk behandling av komplekse traumer på grunn av fysiske og psykiske overgrep. Driver også undervisning, veiledning og nettverksbygging.

Skjerper sansene

Oslo-avdelingen har også flere andre planer for framtida.

Blant annet er de så smått i gang med å anlegge en sansehage som skal tas i bruk i traumebehandlingen.

- Den lille hagen rundt huset gir oss muligheten til, sammen med klienter, å være tilstede i sansene på måter som kan gi mening og skape gode nye minner i nåtid, sier Annika With.

Hun ønsker at hagen skal ha komponenter som stein, vann, ild og jord, i tillegg til urter, gamle stauder, blomster, busker og trær som kan benyttes terapeutisk.

- Slik tenker vi å fortsette en god Modum-tradisjon her inne i Oslo med å henvende oss til hele mennesket.

Hagen er en drøm vi har hatt med oss helt fra vi startet opp og



vi gleder oss til den dagen den er et integrert del av vårt tilbud.

Sanselig påfyll

De ansatte sørger også for å gi seg selv sanselig påfyll og skjerpet konsentrasjon gjennom daglig meditasjon. Hver arbeidsdag starter med ei kort økt med oppmerksomhets-trening. Det handler om å øve seg på å være til stede her og nå.

- Å finne tilbake til nåtiden og egen kropp er viktig for å komme ut av traumer. Det gjelder å koble seg på seg selv igjen. Dette er viktig for oss som behandlere også, og derfor har vi funnet ut av kort meditasjon er en riktig og god måte å starte dagen på. Det gir oss den energien vi trenger i dette huset, forteller de ansatte i Eilert Sundtsgate.

Pionerprosjekt om spiseforstyrrelser



Overlege Øyvind Rø og foredragsholderne Sissel Kaspersen, Kristine Rørtveit, Rachel Bryant-Waugh og Leila Torgersen tok opp et aktuelt tema.

Rundt 30 prosent av pasientene som behandles for spiseforstyrrelser ved Modum Bad er mødre. Hvordan påvirker det morsrollen og barnet?

Det er fokus for toårig, nasjonalt pionerprosjekt i regi av Modum Bad. Det var også tema for et seminar som overlege Øyvind Rø kunne ønske velkommen til den 7.mai. Seminaret samlet 75 deltakere fra hele Norge.

Mødre som sliter

Rø orienterte om Modum Bads spesialiserte behandlingstilbud for pasienter med alvorlige spiseforstyrrelser. Det landsdekkende tilbudet har eksistert siden 1990 og er basert på tre behandlingsprogram: *Individualprogrammet* og *gruppeprogrammet*, samt det nye *ukesprogrammet*, spesielt tilrettelagt for mødre, som startet opp i 2006.

Sissel Kaspersen, psykiatrisk sykepleier, har mange års erfaring fra Avdeling for spiseforstyrrelser ved Modum Bad. I samarbeid med Rø leder hun nå utviklingen av det nye programmet "Mødre med anoreksi/bulimi, hva

med barna?". Prosjektet har fokus på samhandling mellom disse mødrene og barna deres. Dette har lenge vært et savn i behandlingstilbudet.

Stiftelsen Helse og Rehabilitering har gitt 570 000 til prosjektet (2010-2011). Målsettingen er å utvikle et samtale- og undervisningsprogram for helsepersonell og foreslå rutiner for hvordan behandlere kan ta kontakt med hjelpeapparatet lokalt. Det skal også lages en informasjonsbrosjyre til mødre med spiseforstyrrelser.

Skamfølelse



Psykolog Rachel Bryant-Waugh

Skamfølelse er et fellestrekk for mødre med spiseforstyrrelse. Skam over å slite med "fjortisproblemer" når man er voksen og mor. Det kan skape både

taushet og isolasjon fra sosial omgang med omgivelsene når man må leve et dobbeltliv.

- Et stort antall mødre søker hjelp fordi de frykter at spiseforstyrrelsen påvirker barnet. Og noen frykter at

barnet skal bli tatt fra dem. Barn av mødre med spiseforstyrrelser har økt risiko for selv å utvikle problemer senere i livet, sa foredragsholder Rachel Bryant-Waugh som deltok på seminaret. Hun er psykolog innen barne- og ungdomspsykiatri ved Great Ormond St. Hospital i London og har mange års klinisk- og forskningserfaring innen spiseforstyrrelser.

Folkehelseundersøkelsen

Foredragsholder Leila Torgersen er psykolog og forsker ved Folkehelseinstituttet. Hun er en av hovedpersonene bak den store norske Mor og barnundersøkelsen.

- Mange pasienter med anoreksi er bekymret for om barnet får nok næring under svangerskapet. Sammenlignet med andre kvinner opplever ikke kvinner med spiseforstyrrelser flere komplikasjoner under svangerskap og fødsel, sier Torgersen.

Dårlig samvittighet

Kristine Rørtveit, psykiatrisk sykepleier og stipendiat ved Stavanger Universitetssykehus, er i avslutningsfasen av sin doktorgrad etter å ha gjennomført en kvalitativ studie av mødre som lider av spiseforstyrrelser. Hun konkluderte i sitt foredrag med at mødre med spiseforstyrrelser sliter med dårlig samvittighet i forhold til å føle seg som god mor.

●● Tekst og foto: Eli Bondlid

FAKTA

Fakta om UP-programmet ved Modum Bad:

- Spesielt tilpasset mødre med spiseforstyrrelser
- Pasientene er innlagt én uke per måned over et halvt år, med totalt seks ukessinleggelser. Resultatene fra denne behandlingen er sammenlignbare med en ordinær lengre innleggelse.



Hvaersantommeg?

"Vi er alle annerledes" synger vi i en sang. "En er lang, og en er kort, en har lang nese, en er brei over baken" osv. Det kan være så ymse hva som er sant om den enkelte av oss, og ikke alt oppleves like flatterende. For mange er det lettere å ta til seg de negative "sannhetene", mens det som er positivt er det vanskeligere å tro på.

Johannes, en av disiplene til Jesus, presenterer seg selv som den disippelen Jesus elsket. Litt underlig måte å presentere seg selv på egentlig; som om det var spesielt bare for ham. Var ikke Jesus like glad i alle sine venner? Jeg tenker meg at det kan bety at Johannes virkelig hadde fått oppleve at det var sant om han at han var elskverdig! Jesus elsket ham! Ikke slik at han ikke mente at dette også var sant om alle de andre disiplene. Men Johannes må ha opplevd dette på en helt spesiell måte. Kanskje var det noe i hans liv som gjorde at han hadde behov for å få en spesiell bekreftelse av å være verdifull og elsket. Det vet vi ikke, men det er lov å undres over muligheten.

Som diakon i menighet har jeg ofte vært med og sunget en sang på småbarnstreff som er sånn: "Ingen i hele verden er så deilig og god som du, ingen i hele verden er så skjønn som du!" Og det er sant om hvert eneste lite barn! Tenk om alle barn kunne få høre det og vite seg spesiell!

Var det dette Johannes opplevde, at han var helt spesiell for Jesus? At ingen i hele verden var som han? Jeg opplever i alle fall at det er viktig for Johannes å få fortalt om denne opplevelsen av å være elsket. Han får fram flere steder i det han skriver at det er Jesu anliggende å vise både ham og "hele verden" at vi er verdifulle og elskverdige! Kan det da være mulig at vi også kan få del i denne opplevelsen av å være elsket og spesiell?

Det kan ha vært mange hindringer i veien for oss mennesker når det gjelder tilliten og evnen til å la oss elske både av oss selv og av våre medmennesker og av Gud. "Gud elsker oss ikke fordi vi er elskverdige, men vi er elskverdige fordi Gud elsker oss", har noen sagt. Kanskje har vi fått budskap i livet som har ødelagt dette utsagnet for oss.

Ingenting kan likevel ødelegge sannheten om at Gud elsker. Gud elsker oss med alt som er sant om oss.

Kan det hende at noe av utfordringen min er å la meg elske av andre mennesker, av Gud og ikke minst av meg selv?



Eli Landro
Institutt diakon
Institutt for Sjelesorg

Engler

- i kirken og i nyåndeligheten

Engler daler ned på alternativmesser og dukker opp i myriadene av nyreligiøse retninger. Det store, multinasjonale og hurtig ekspanderende englemarkedet toppet seg i Norge med prinsesse Märtha Louises engleskole og boken "Møt din skytsengel".

Kan menneskers opptatthet av engler tolkes som en protestbevegelse mot et sekularisert samfunn? Er det et uttrykk for at vår tids rasjonelle menneske har lengsel etter noe mer enn det materielle, særlig når livet blir vanskelig? Det var blant spørsmålene som ble stilt da Institutt for Sjelesorg og stiftelsen Areopagos inviterte til seminar og erfaringsutveksling rundt temaet "Engler – i Kirken og i nyåndeligheten" 10.- 12.mai.

- Må tas på alvor

Prest Tore Laugerud er leder for stiftelsen Areopagos sitt arbeid i

Norge. Han ønsket velkommen til 11 påmeldte deltakere. Fokus var hva Bibelen sier og hvordan skal vi forstå dagens fenomen. Det ble belyst ut fra flere ulike synsvinkler.

Forelesere var Kari Halstensen, psykolog ved Vita-avdelingen på Modum Bad. Sigurd Hareide er katolikk og er for tiden stipendiat ved Menighetsfakultetet. Arild Romarheim er førsteamanuensis ved Menighetsfakultetet, Liv Hegle Sjøflot er prest og knyttet til "I Mesterens Lys". Notto R. Thelle er seniorprofessor ved Universitetet i Oslo. Winfried Walther har bakgrunn fra antroposofien og er lærer ved Steinerskolen i Nesodden.

- I over 20 år har Areopagos og Institutt for Sjelesorg holdt seminarer om ulike temaer innenfor emnet kirke og nyåndelighet, sier Laugerud. Som prest har han 11 års fartstid som misjonær, med dyrking av forfedre og naturånder på Madagaskar.

- Forsømt av Kirken?

Liv Hegle Sjøflot åpnet sitt foredrag ved å sitere Martin Grüner Larsen i Bokmagasinet i Klassekampen: "Det farer en ånd over den vestlige verden – på englevinger – med krystaller rundt halsen".

- Engler hører med til det bibelske verdensbilde, men det er en del av virkeligheten som Kirken har vært lite opptatt av og lenge har overlatt til andre, som for eksempel mange innen alternativbevegelsen, hevder Hegle Sjøflot. Hun mener at den nye engleinteressen utfordrer Kirken til på nytt å overveie sin forståelse av engler.

En åndelig lengsel

- Har den moderne fornektelsen av metafysikk og religion, berøvet virkeligheten en dybde dimensjon. Mennesket blir ikke større av å fornekte Gud, men antakelig fattigere og mer ensom. Folk søker nye veier, fordi denne dimensjon har forsvunnet i vår sekulariserte samfunn, sier Liv Hegle Sjøflot.

På Google får man 18 millioner treff på ordet "engel".

- Er dagens fokus på engler uttrykk for en reaksjon mot en kristendom som er fattig på subjektive opplevelser? Den religiøse lengsel etter en berøring av noe guddommelig ligger dypt også i vår tids rasjonelle menneske. Vi har lengsel etter noe mer enn det materielle, sier Hegle Sjøflot.



“ - Viktig å ta menneskers lengsel på alvor ”

*Notto R. Thelle, Liv Hegle Sjøflot, Sigurd Hareide og Arild Romarheim var blant foredragsholderne.
Foto: Eli Bondlid*

Aldri alene

Som noen av deltakerne på seminaret uttrykker det er lengselen etter engler uttrykk for to ord "Aldri alene".

- Engelen er ved min side når noe vondt har skjedd og gir ro og trygghet. Engler er tryggere å søke til enn Gud og Jesus som kan føles fjerne og skremmende, særlig for enkelte som har vokst opp i et pietistisk troende hjem med sterk vekt på synd og skyld. Eller blitt flasket opp med en forkynnelse som ikke viser Gud som en kjærlig farsfigur.

En protestbevegelse

Seniorprofessor Notto R. Thelle ble

utfordret av Dagbladet til å uttale seg om Märtha Louises engleskole, men nektet å være kritisk.

- I det overveldende englemarkedet som er stort, multinasjonalt og hurtig ekspanderende, ønsker jeg ikke å være nedsettende i møte med menneskers erfaringer, sier han.

Thelle mener kirken etter Opplysningstiden ble offer for en indre sekularisering. Alt som ikke kunne gis naturlig forklaring, ble stemplet som overtro og tankespinn. Og de som ikke får hjelp av presten eller diakonen i kirken, søker alternative retninger.

●● Tekst og foto: Eli Bondlid

FAKTA

- Areopagos er en kristen stiftelse som arbeider for at kristen tro og praksis blir presentert troverdig for åndelig søkende mennesker i dag. De arbeider i Kina, Danmark og Norge.
- I Mesterens Lys er et fellesskap for de som vil delta i samtalen mellom kirken og nyere åndelighet. Gjennom seminarer, samtalegrupper, deltakelse på alternativmesser og messeskole ønsker man å lære av hverandre og dele det man tror på. I Mesterens lys deltar på alternativmesser og tilbyr seminarer i skjæringen mellom kristen tro og nyåndelighet. De samarbeider med kirkelige utdanningsinstitusjoner og har et årlig seminar på Institutt for Sjelesorg.

Fest for jubilanter



Lang fartstid på Modum Bad (fra v.), Vigdis Dahl Rust 25 år, Randi-Ann Hoffart 30 år, Øystein Naper 40 år og Sissel Kaspersen 25 år.

Modum Bad gjorde stas på sine jubilanter torsdag 18. mars. Under en markering i Festsalen, hvor styret også var til stede, fikk jubilentene utdelt gaver og roser.

-Vær generøse, tal vel om hverandre og tolk hverandre på en velvillig måte, var noen av rådene styreleder Gunnar Breivik ga Modum Bads ansatte under jubileumsfeiringen. Professorens ved Norges Idrettshøgskole snakket også varmt om go'fot-teorien til Nils Arne

Eggen og videreformidlet hans tanke om å plassere hverandre der vi er gode.

- Bruk mennesker slik at de får vist sin spisskompetanse, sa Breivik.

Av Modum Bads over 270 ansatte ble 26 av dem markert med gaver og en jubileumsmiddag denne torsdagen. Øystein Naper kan i år se tilbake på hele 40 år ved Modum Bad. Det ble behørig markert fra scenen i Festsalen av direktør Ole Johan Sandvand. Ti år etter i løypa ligger Randi-Ann Hoffart som har vært 30 år ved institusjonen. Vigdis Dahl Rust og Sissel Kaspersen har 25 års fartstid på "Badet".

De øvrige jubilentene var: 10 år: Kari-Anne Leiknes, Marit Ed. Landrø, Ragnhild U. Hoggen, Inger M. Moviken, Mariane Borge Skakstad, Hanne Skinnes, Marita Jellum, Terje Grendal, Nina-Irén Røste, Gro-Anett Modøl og Marit Wærsted. 15 år: Jorunn Viddal, Hilde Bjølgerud, Lill Foss Arnesen, Randi Haugan, Oddveig Hellebust, Gunn Tove Halvorsen, Åse Sveinall, Gun E. Abrahamsen, Turid Haugen, Marit Schinnes og Toril Pedersen.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Driftig gjeng på vårens dugnad



Dugnadsgjengen 2010 gjorde en fantastisk innsats på Institutt for Sjelesorg.

Fra venstre: Olav Kvarven, Åse Kvarven, Evald Totland, Einar Måge, Sverre Håvik, Thorleif Thomassen, Magnar Braut, Isak Haddeland, Arild Winsnes og Theis Stueland.

Foran: Astrid Winsnes, Anne Rosenberg, Aslaug Thomassen, Ellen Ebbesvik, Sverre Ånestad, Sverre Stray og Omund Årslund



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 35 (30.08-05.09) Uke 44 (01.11-07.11)

Uke 36 (06.09-12.09) Uke 45 (08.11-14.11)

Uke 37 (13.09-19.09) Uke 47 (22.11-28.11)

Uke 40 (04.10-10.10) Uke 48 (29.11-05.12)

Uke 41 (11.10-17.10) Uke 49 (06.12-12.12)

ÅPNE KURSTILBUD:

Klassisk sommeruke 17. -22.august

"Klassisk sommeruke" er en tradisjon som lever videre fra Inga og Gordon Johnsen tid på Instituttet. I år blir det bibeltimer med Leif Jon Paulsen og "sjesørgeriske smuler" med Eli Landro og Gunnar Fagerli, som er årets programansvarlige. Det inviteres til sosiale samvær med muligheter for den gode samtale og mye hygge og fryd. Det legges opp til utflukter, bl.a. til Hadeland Glassverk og Kistefoss. Erna Jeppesen er ukens vertinne og det vil bli gitt anledning til sjesørgeriske samtaler for de som ønsker det. Programmet avsluttes med Modum Bad-dagen - en årvisst begivenhet med masse program. **Påmeldingsfrist: 2.august**

Grunnkurs 2 i sjelesorg. Jeg-en sjesørger? Den gode samtalen 26. -29.august

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 sjesørgeriske situasjoner.

Påmeldingsfrist: 2.august

Grunnkurs 1 i sjelesorg.

Jeg- en sjesørger? Sjelesorgens teologiske grunnlag. 23.-26.september

Dette kurset er første trinn i et kursopplegg som tar sikte på teoretisk og praktisk innføring i sjelesorg. Målet er å ruste mennesker til omsorgstjeneste i menighetsfellesskapet og i andre mellommenneskelige sammenhenger. Dette første kurset konsentrerer seg om hva sjelesorg egentlig er, hva som er god bruk av Bibel og bønn i en samtale, sjelesorg i evangeliene og hvordan en skal lytte til menneskers livs- og troshistorier.

Påmeldingsfrist: 30.august

Kurs for deg som har vokst opp i utlandet 27.september-1.oktober

Mange har opplevd stor verdi i sin flerkulturelle oppvekst. Samtidig har mange også opplevd skyggesidene av dette. Denne uken

inviterer vi til et kurs hvor undervisning og samtaler i grupper står i fokus. Hovedfokus ligger på å leve som den en er nå, mer enn det som skjedde den gang. Via faglig innsikt gjennom undervisning og erfaringsdeling i grupper håper vi på å bidra til at veier videre i livet kan bli best mulig. Ved evt. ledige plasser etter påmeldingsfristen vil det kunne bli åpent for deltakelse for personer med annen organisasjons-/kirke tilhørighet. **Påmeldingsfrist: 15.august**

Drømmeseminar 21.-24.oktober

En drøm er en personlig meddelelse fra vårt ubevisste.

Drømmen gis også stor verdi i Bibelen. Det er ikke alltid lett å forstå drømmens kreative og symbolske måte å uttrykke seg på, men det finnes velprøvde metoder som kan åpne opp noen av drømmens hemmeligheter. Drømmeseminalet vil bli ledet av Sven Hedenrud som er prest og psykoterapeut fra Sverige og Birgitta Notini.

De har begge lang erfaring som drømmegruppeledere.

Påmeldingsfrist: 27.september

Kurs for sorggruppeledere 25.-27.oktober

Kurset er beregnet på aktive legfolk og kirkelige ansatte som arbeider med mennesker i sorg – med særlig vekt på sorggrupper.

Påmeldingsfrist: 29.september

Sjelesorg i møte med konflikt og forsoning. 18.-21.november

Kurset vil ta opp spørsmål omkring konflikter i menigheten og teologiens plass i konflikter. 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: 1.november**

FOR DE LANGTIDSPANLEGGENDE:

Grunnkurs 2 i sjelesorg. Jeg-en sjesørger? Den gode samtalen 6.-9.januar 2011

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 sjesørgeriske situasjoner. **Påmeldingsfrist: 15. desember**

For mer informasjon, ta kontakt med oss:

Hjemmeside: www.sjelesorg.no

Facebook: Institutt for Sjelesorg

E-post: sjelesorg@modum-bad.no

Telefon: 32 74 98 30



Med åpne sanser i skogen

- Man blir frisk bare av å gå tur her, sier Laura Holmgren som fikk lavendelen til favoritt i sansehagen.

- Jo mer jeg lukter, desto bedre blir det, sier Laura Holmgren



Direktør Ole Johan Sandvand og driftssjef Finn Ellingsrud sørget for tøff åpning av årets Opplevelsesdag.

Hun står med nesa langt inn i en lavendelplante og snuser inn den deilige, parfymerte duften. Lavendelen er plassert langs stien i "sansehagen" - en post på Opplevelsesvandringen i skogen rundt Modum Bad. Posten er ny av året, men engasjerer deltakerne. Det er nemlig ikke lett å passere de velduftende plantene som er plassert ut på stubber i skogen, uten å merke at de avgir velduft.

- Blir frisk

-Deilig, sier Laura, som er på vei for å lukte på neste plante.

- Og så er det jo så flott her i skogen rundt Modum Bad. Man blir frisk bare av å gå tur her, smiler hun fornøyd.

Laura Holmgren deltar på Opplevelsesdagen i regi Moss Røde Kors. Hun var med i fjor også, og er strålende fornøyd med å være tilbake. Nå gleder hun seg til lapskaus og konsert med Viggo Sandvik i parken.



Gartnerassistent Bjørg Soraas guidet deltakerne gjennom sansehagen. Her er det Wenche Mellem og May-Britt Teigen Vesteng som får lukte på ekte jasmin.

Høy trivselsfaktor

Og konsert ble det på de rundt 400 deltakerne på Opplevelsesdgen, etter lagkonkurranse, bru hopping, skyting og flere aktiviteter i området rundt Modum Bad.

Det var i år åttende gang Opplevelsesdagen ble arrangert. Rundt 400 brukere og ansatte fra psykiatriske institusjoner over hele Østlandet deltok på dagen med mye aktivitet og høy trivselsfaktor.

●● Tekst/foto:
Unni Tobiassen Lie



Barna i Kilden barnehage underholdt med sang og aktiviserte deltakerne i lek.

Djerv & diakonal



Professor i retorikk, Kjell Lars Berge og generalsekretær i Blå Kors, Geir Gundersen kom med friske utspill.

- Barack Obama fremstod og talte på en slik måte at han overbeviste amerikanerne om at han burde bli president. Han endret historien. Som leder er du satt til å endre. **Finn fram Obama i deg!**

Denne utfordringen fra professor i retorikk, Kjell-Lars Berge kom på kurs for 28 ledere ved diakonale virksomheter som ble holdt ved Villa Sana i mai. Det kom flere friske og utfordrende utsagn innenfor et kursopplegg som gav rom for impulser på mange plan. For eksempel det å få en time med kulturleder Helge Harila til stemmebruk og flerstemt innøving av "Nobody knows the trouble I have seen.. for deretter å fremføre uten noter og tekst og akkompagnement i Olavskirken. Det gjorde sterkt inntrykk – både på sangere og tilhørere.

For ledelse handler om å by på seg selv, være personlig uten å være privat. Derfor er det også sterkt å høre den ærlige beretningen til Blå Kors-general Geir Gundersen: "Jeg måtte erkjenne at det var et prestisjetap å gå fra lederstillingen på Diakonhjemmet istedet for å legge skylda på andre og bli et offer." Eller å bli bergtatt av Blaafarveværkets karismatiske leder Tone Sinding Steinsviks fengslende beretning om ledelse som dristig

entreprenørskap for å skape en industri og bevare og utvikle en kulturarv.

Men en skaper ikke alene, men som lag. Ledelse handler om lagbygging. Det kan Johan Kaggestad mye om – og han kan formidle som en Obama (bare vent på Tour de France). Gry Stålsett er og en dyktig formidler. Hun foredrar om konstruktive og destruktive følelser i ledelsesrelasjoner på en så levend og nær måte at en kan gjøre seg nytte av det.

Ikke minst blir mestringsfølelser og konkurranseinstinkter aktivert når en stilles overfor utfordringer i naturen, slik det var glimrende tilrettelagt under sesjonen "ledelse i naturen".

Og når de øvrige "servicearenaer" på Modum Bad bygger så fremragende opp om "produktet", blir tilbagemeldingene fra deltagerne på spørsmålet om kurset virket mobiliserende, meningsskapende, morsomt og motiverende en spore til at denne måten å arrangere lederkurs på har noe for seg.



Torbjørn Buer
assisterende
generalsekretær
Kirkens Nødhjelp

- Gode lokaliteter, inspirerende innlegg, stimulerende felleskap, bundet sammen på en medskapende måte.



Ellen Sofie Øvrum
direktør, Borgestad-
klinikken i Skien

-Det var noen gode dager på Modum. Som ny i den

diakonale verden fikk jeg et godt innblikk i hva det er å lede en diakonal virksomhet med dens utfordringer. I tillegg ga dagene mulighet til ettertanke og refleksjon over håndtering av utfordringene. I tillegg ga det meg et nettverk innenfor den diakonale verden.

Flott opplegg med nydelige kulturelle innslag.



Maj-Christel Skramstad
Informasjonsleder i
Signo

– Skuldrene senket seg umiddelbart ved ankomst –

for et vakkert sted Modum Bad er. Kulturlandskapet, fossen og gruvene, alt dette var mektige opplevelser og en inspirerende ramme for intellektuelle utfordringer. En liten, velvillig gruppe på kurs som sitter i halvsirkel, gir en egen stemning og trygghet. Samtlige foredragsholdere fikk mange spørsmål underveis og dermed oppstod stadig gode diskusjoner som enda kverner rundt i hodet. Å bli utfordret på egen bevissthet rundt verdier, følelser, retorikk og lederstil er fundamentalt, men får lite tid i hverdagen. Som ledere er det jo ekstra viktig å tenke stort og helhetlig. Det var rørende å stå tett, tett i kirken med skogteppet som altertavle og fylle hele rommet med musikk. Unison sang fra sterke individer beveger.

Modum Bad-dagen

Søndag 22. august 2010

SUNNIVA GYLVER taler i Olavskirken kl. 11.00
Kirkekaffe, grilling, aktiviteter for store og små,
foredrag i Festsalen og konsert med HOVEDØEN
SOCIAL CLUB i parken. **Velkommen!**



Program kommer på www.modum-bad.no



Ole Paus kommer til Modum Bad

Tirsdag 26. oktober.
Konsert i Festsalen kl 19.30.

Billett kr 250,-.

Flere opplysninger om høstens
konsertserie på www.modum-bad.no



Tredagers-
kurs for
sykepleiere

Litt hjelp – i tide!

Nullstille for å omstille

- Oppdag egne ressurser og muligheter!
- Styrk din arbeidsdeltakelse!
- Forebygg utbrenning!

Kursledere: Randi-Ann R. Hoffart
Sigrid Holm Larsen.

Kurssted: Ressurssenteret Villa Sana,
Modum Bad, 3370 Vikersund.

Også tilbud om individuell rådgivning
Les mer på www.modum-bad.no



- Kurs for deg som er småbedriftsleder

Modum Bad, Vikersund Kurbad og Frisklivs-
sentralen inviterer til tredagerskurs
spesielt rettet mot deg som er småbedriftsleder.

INNHold:

- Vedlikehold din egen motor
- Min lederstil
- Harmoni i lederklemma
- En småbedriftsleders historie
- Det nære nettverk og jobb

For mer informasjon se våre nettsider eller ta
kontakt med Tove Bergsrud på 32 74 97 00

Vikersund Kurbad AS
Badet for rehabilitering og mosjon



Leve livet...



... som SMÅBEDRIFTSLEDER