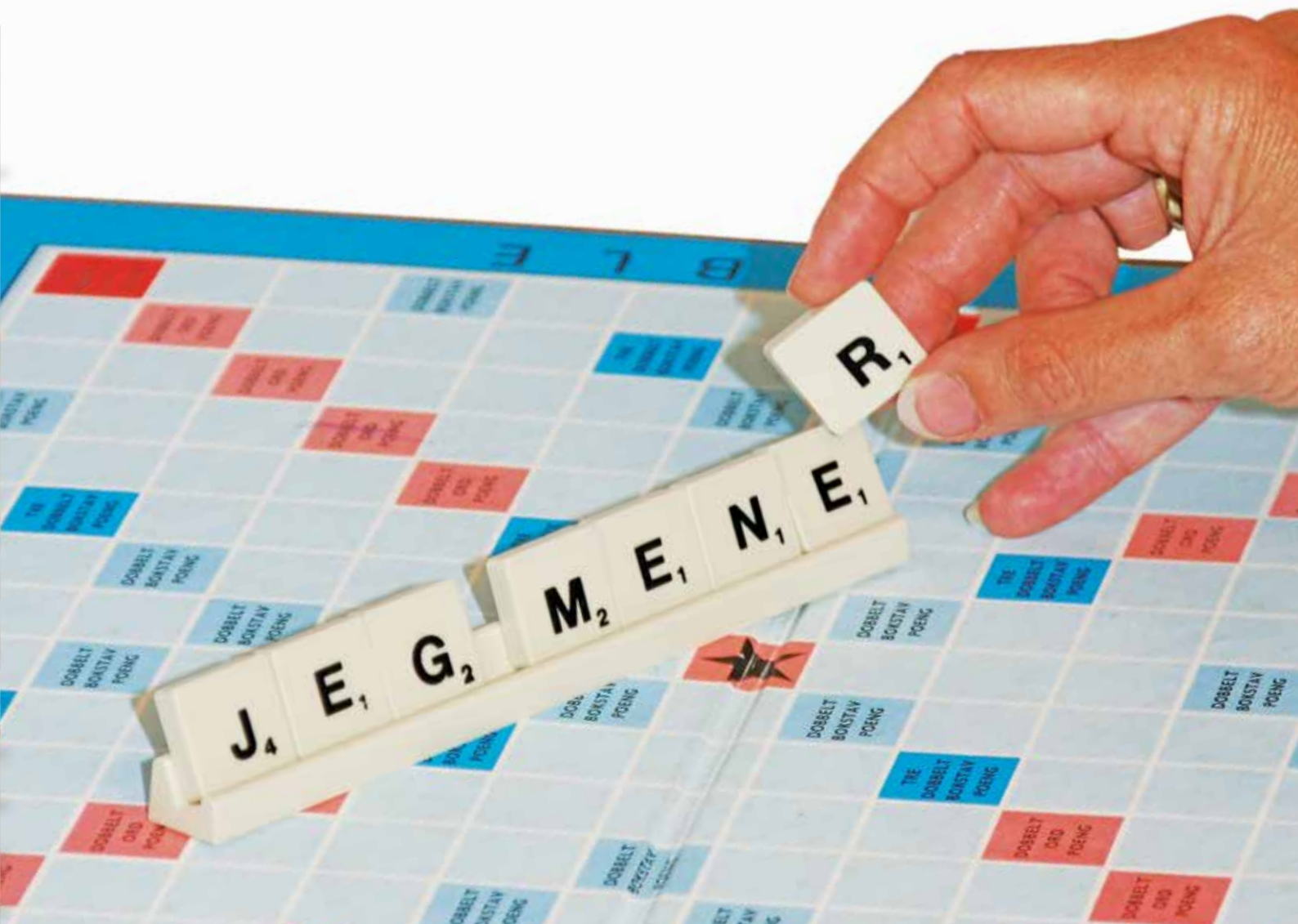


Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA:

Brukermedvirkning

Pasientenes stemmer høres

Bruce E. Wampold ny forskningsleder



Intet om oss uten oss!

Slagordet **"Intet om oss uten oss"** ble først brukt i USA av dem som kjempet for rettighetene til de funksjonshemmede. Nå er begrepet frontet av brukerorganisasjoner også her i landet blant annet på området psykisk helse.

Brukermedvirkning – av noen uttrykt som "bruker med virkning" er tema for dette nummeret av *Badeliv*. Det er en lang vei å gå: Fra et patriarkalsk helsevesen der pasienten knapt nok våger å stille behandleren spørsmål som angår egen behandling til oppfyllelse av intensjonene bak **"Intet om oss uten oss"**.

Brukermedvirkning er en betegnelse for beslutningsprosesser og utforming av tjenestetilbudet hvor brukeren gis reell innflytelse. Dette innebærer at brukene selv aktivt skal medvirke og ta beslutninger i forhold som angår dem. Derfor skjer brukermedvirkning – og "brukerne har virkning" – når den enkelte på individnivå og brukerorganisasjonene på systemnivå får delta i planlegging, gjennomføring og evaluering av tiltak.

Brukermedvirkning på individnivå er det som gis særlig oppmerksomhet i det du kan lese videre i dette bladet. Det gis eksempler på at det både klinisk og forskningsmessig blir satset på prosjekter der pasienten i økende grad involveres i evaluering av behandlingen. Dette fordi internasjonal forskning har vist, kanskje overraskende for noen, at vi som terapeuter ikke evner å vurdere objektivt om vi er på riktig spor mot bedring for pasienten. Pasienten melder derfor tilbake om hvordan han/hun har det, og det blir gjort på en strukturert måte som gir grunnlag for evaluering.

Modum Bads styre møter hvert år i mars måned Pasientrådet til samtale i forbindelse med styremøtet som da avholdes her på Modum Bad. Dette refererer styremedlemmene ofte til som et høydepunkt i sitt arbeid gjennom året. Pasientrepresentantene legger der fram for styret og ledelsen av sykehuset sine vurderinger av behandlingstilbudet og kommer med forslag til forbedringer. Det er likevel et stykke vei å gå fra å bli hørt til å være med i beslutningsprosesser vedrørende tjenestetilbudet. Et mål må derfor være at våre brukere i økende grad får medvirke også på systemnivå og delta i beslutningsprosesser som vedrører framtidig behandlingstilbud.

Tron Svagård
Klinikkdirektør

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 20

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

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

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

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

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

SENER FOR FAMILIE OG SAMLIV
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
forebygging@modum-bad.no
familie@modum-bad.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

FOTO FORSIDE:
Unni Tobiassen Lie



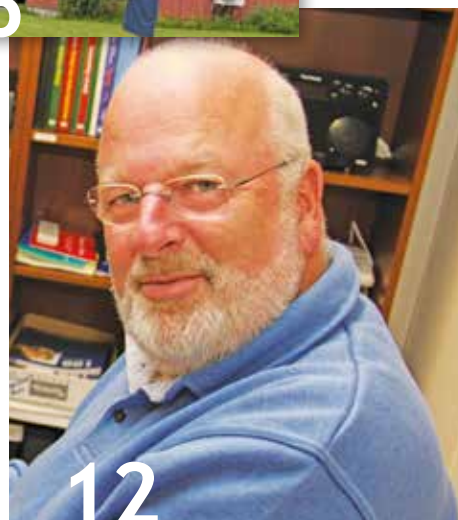
HOVEDTEMA: Brukermedvirkning



4



6



12



10



14



15



28

- 4. Styret møter pasientrådet
- 6. Villa Cultura - nytt kulturhus på Modum Bad
- 8. Engasjerte pasienter
- 10. Pasientenes stemme høres
- 12. Pasienthistorie
- 14/15. Nye doktorgrader
- 16. Skjerven ny leder i Norsk psykiatrisk forening

- 18. Minneforelesning
- 22. Mariaseminaret
- 25. Ved kilden
- 26. Selvskading - hva hjelper?
- 28. Opplevelsesdagen
- 32. Konserter høst-vinter 2011

- Et HØYDEPUNKT å få møte pasientene

- Vi ønsker oss et nytt treningsrom, sier Lise. Hun får umiddelbart støtte fra flere av de andre pasientene i pasientrådet.



Styret (på venstre side av bordet) med styreleder Gunnar Breivik i spissen, noterer innspill fra pasientrådet.

Lise er pasient ved Avdeling for traumelidelser. Hun er også medlem av pasientrådet. Nå sitter hun på den ene siden av langbordet i møterommet Studia på Modum Bad. Hun er en av dem som fører ordet i møtet med Modum Bads styre. Ved siden av seg har hun flere pasienter.

På den andre siden av bordet sitter styreleder Gunnar Breivik og resten av styret. Lise har fått i oppgave å legge fram ønsket om et treningsrom.

- For dårlig

- Det gamle treningsrommet i kjelleren er dårlig og litt utrivelig, følger Lise opp.

De andre nikker og støtter ut-sagnet. Flere tar til orde for at de synes både lokalene, men også treningsutstyret bør fornyes og oppdateres.

Adm. direktør Ole Johan Sandvand på den andre siden av bordet er ikke uenig. Han har nylig vært og sett på

treningsrommet i kjelleren og forstår ønsket. Styreleder Breivik er heller ikke tung å be. Som professor ved Norges Idrettshøgskole er han svært interessert i fysisk aktivitet. Selv om Modum Bad i utgangspunktet oppfordrer til å bruke den flotte naturen i omgivelsene til trening, mener Breivik styrketrening bare øker interessen for å bruke naturen enda mer.

Adm. direktør lover å ta med seg forslaget videre og se på muligheten for et nytt og bedre treningsrom.

Flere ønsker

Neste sak på pasientrådets liste er ønsket om en psykomotorisk fysioterapeut. En person som kan se kroppen som en helhet og hjelpe pasientene med fysiske "vondter".

- Mange pasienter har mye vondt i kroppen. Det ville vært bra om de kunne fått muligheten til å få hjelp med fysiske smerter under oppholdet ved Modum Bad, mener Lise.

Klinikkdirektør Tron Svagård noterer på andre siden av bordet. Han lover å ta med seg ønsket videre.

Pasientrådet har mange punkter på sin liste. Flere av pasientene legger fram behov og ønsker. De har innspill til behandlingen, men også til informasjonen de fikk før oppholdet og om innsøkningsprosessen.

Det vanker ros og ris til Modum Bad. På styrets side av bordet noteres det ivrig og stilles oppfølgings-spørsmål. Det er ingen tvil om at pasientene blir hørt.

- Lever oppi det

- Vi er fornøyde, sier Lise etter møtet.

Sammen med Tom Erik, pasient ved Avdeling for angstlidelser, føler hun at de ble lyttet til. At styret i løpet av sitt årsmøte setter av tid til pasientene, synes de er flott. Det gir dem en helt spesiell anledning til å få sagt ifra om ting som de mener ikke er som de skal, eller som kan bli bedre på Modum Bad. De føler at styret ga dem god oppmerksomhet rundt sakene de la fram.

-Det er viktig at vi som brukere får komme til orde. Vi lever jo midt oppi det, sier Tom Erik.

Selv er han veldig fornøyd med oppholdet så langt. Tom Erik har likevel gitt noen innspill i møtet på vegne av en medpasient som måtte reise litt for raskt hjem.

Møteplasser

-Vi har tilrettelagt for dette møtet mellom pasienter og styret i fem år nå, sier adm. direktør Ole Johan Sandvand. Han mener det er viktig og riktig at pasientrådet får møte styrets leder og medlemmer for å gi tilbakemeldinger på oppholdet.

- Det skal være kort vei fra pasienter til ledelse hos oss, sier han.

-Hver avdeling har mulighet til å møte med én representant i pasientrådet, forklarer driftssjef Finn Ellingsrud. Sammen med leder for Fellesavdelingen, Håkon Skagen, møter han hver tirsdag pasientene og tar deres innspill om smått og stort videre i organisasjonen.

Gjennom året innkalles det til pasientråd én gang i uka. Én gang i året, under styrets årsmøte, legges det til rette for et møte med Modum Bads øverste ledelsesorgan - styret.

- Et viktig møte, mener styreleder Gunnar Breivik. Han synes det er svært interessant å møte pasientene ansikt til ansikt. Det er tross alt de som kjenner hvor skoen trykker.

-Møtet med pasientrådet er høydepunktet under årsmøtet, slår Breivik fast.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

” Det gamle treningsrommet i kjelleren er dårlig og litt utrivelig. Vi trenger et nytt ”



VillaCultura

- pasientenes eget kulturhus



Kulturleder Helge Harila gleder seg til at pasientene kan ta i bruk Villa Cultura til egne kulturaktiviteter.

Villa Cultura er et etterlengtet tilskudd på kultursatsingen på Modum Bad. Det skal bli pasientenes eget kulturhus hvor de kan boltre seg med kreative, kulturelle aktiviteter.

-Det hadde vært fint å ha et sted hvor jeg kunne øve på piano, sier Heidi, pasient ved Avdeling for traumelidelser.

Hun liker å spille, men det er ikke alltid det passer at hun kan benytte pianoet i dagligstua på avdelingen. Et kulturhus hvor det er plass til å øve på et instrument, synes hun høres veldig flott ut.

Det samme synes Åge fra Senter for familie og samliv, som liker å klimpre på gitaren. Han kunne også ønske seg et hobbyrom hvor det var mulig å drive med leire og gips.

Vedtak om kulturhus

Mange av brukerne på Modum Bad er kreative og ønsker å bruke fritiden de har under oppholdet til å dyrke sine hobbyer, som eksempelvis musikk, tegning og maling. Til nå har de ikke hatt egnede steder for å drive med sine interesser, foruten tresløyd og lignende aktiviteter på verkstedet. I løpet av de fire årene Helge Harila har vært kulturleder, er det mange pasienter som har etterspurt muligheter for å kunne øve på instrumenter uforstyrret.

-Pasientene har ønsket rom hvor de ikke forstyrrer og er til bry for andre, forklarer Harila.

Kulturlederen har jobbet med å se på en løsning. Da pasientene i fjor møtte styret ble det for alvor fart i planene. Prosessen endte i et vedtak om å få til et kulturhus.

Øvingsrom og intimscene

I dag er en bolig på området blinket ut til formålet og Villa Cultura skal bli en realitet.

-Planene er ikke helt klare ennå, men det vil med stor sikkerhet bli lagt til rette for øvingsrom, sier Harila.

I øvingsrommet skal pasientene kunne synge eller øve på ulike instrumenter som eksempelvis piano, fløyte eller fiolin. Det er også etterlyst muligheter for ungdommer i familieavdelingen til å spille i band og lage musikk i et hjemmestudio.

Kulturlederen vil etter hvert se om det er mulighet for å legge til rette for et lytterom (audi/media-rom) i Villa Cultura. I hovedetasjen tenker han å legge til rette for en scene hvor man kan arrangere, intimkonserter, jamsession, kultur-

cafeer, bokcafeer og så videre.

-Vi kan også tenke oss et rom for utfoldelse når det gjelder tegning og maling.

Investeringer

Kulturlederen håper arbeidet med å utrede utnyttelsen av huset kan starte til høsten. Han er likevel realist og er klar på at prosessen med å få alt på plass vil ta tid.

-En ting er å ha rom, men rommene skal bygges og fylles med utstyr. Det er snakk om investeringer, og det er mye som må gjøres for Villa Cultura kan ferdigstilles.

Det gode er likevel at huset nå er til disposisjon for brukerne, noe som virkelig gleder Harilas kulturhjerne.

-Det viser at Modum Bad lytter til brukernes ønsker. Villa Cultura vil helt klart fylle et behov. Samtidig tror og håper jeg at huset kan skape ytterligere interesse for kulturaktiviteter.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Villa Cultura

- Pasientenes eget kulturhus
- Fremmet som et forslag til Modum Bads ledelse fra pasienter via kulturgruppa og pasientrådet.

Dette er planene for Villa Cultura:

- Stemmeøving
- Øve på instrument
- Hjemmestudio for å spille inn musikk
- Kulturkvelder, konserter, kulturcafé etc. arrangert av brukerne selv

Kulturgruppa

- Består av brukerrepresentanter fra hver avdeling
- Ledes av kulturleder Helge Harila
- Møtes hver 14. dag
- Referat distribueres til alle avdelinger for opplesning

Engasjerte pasienter

Pasientene på Modum Bad er engasjerte. Gjennom idrettsgruppa fremmer de mange ønsker for fritidsaktiviteter.



Vegar (fra v.), Irene, Kjerstin i idrettsgruppa sammen med helsesportpedagog Bjørnar i klatreveggen.

- Går det an å skaffe en boksepute? Det er en fin måte å få ut aggresjon på, sier Wenche fra Villa Nora. Wenche er pasient ved Avdeling for angstlidelser ved Modum Bad og er et av medlemmene i idrettsgruppa på Modum Bad. Akkurat nå er gruppa samlet til sitt ukentlige møte i Café Thaulow.

-Vi får ofte spørsmål om kampsporttilbud, sier en av Modum Bads to helsesportpedagoger Bjørnar Johannessen, som også er med i møtet.

Selv om Wenche og andre pasienter har god erfaring med boksepute hjemmefra, er det en oppfatning på Modum Bad at aggresjonen skal tas ut i terapien.

-Vi vil ikke oppmuntre til å bruke kampsport som aggresjonsutfoldelse. Det er andre måter å få ut sinte følelser

på, sier Bjørnar, som støtter seg på terapeutenes råd.

- Blir tatt seriøst

Idrettsgruppa går videre på sin saksliste. De fremmøtte pasientene representerer hver sine avdelinger. I tillegg til Wenche er det Hilde fra depresjonsavdelingen, Vegar fra Vita og "Bjørn" fra Familieavdelingen. Hver avdeling kan velge to representanter til idrettsgruppa. Rådet samles hver uke og tar opp smått og stort som har med sportsaktiviteter på Modum Bad å gjøre.

- Det er fint at vi kan få være med å påvirke aktivitetstilbudet mens vi er her, sier "Bjørn".

Han opplever at ønskene blir tatt seriøst.

- Som regel blir det meste ordnet med en gang. Det er veldig flott, og gjør det enklere å benytte seg av tilbudene.

"Tvangsgym"

Alle pasienter på Modum Bad skal delta i de to obligatoriske treningsøktene i uka.

-Tvangsgymmen, som noen kaller det, humrer medlemmene av idrettsgruppa.

Ikke alle pasienter er like ivrige med på aktivitetene på Modum Bad, men mange blir mer motivert under oppholdet. Mange ønsker å trene mer enn de to obligatoriske øktene, og Bjørnar og kollega Marita Storholt legger gjerne til rette.

Ønsker turkart

Idrettsgruppa er fornøyd med tilgangen på utstyr og aktivitetsmulighetene på Modum Bad. Et nytt og mer moderne treningsrom har imidlertid lenge vært et pasientønske. I løpet av året kan det bli en realitet (se s 4-5)

-Vi skulle også gjerne hatt et turkart over området, sier Wenche, som alltid har vært en ivrig idrettsutøver og turgåer.

Bjørnar Johannessen understreker at det jobbes med saken. For tiden jobbes det også med å rydde nye turløyper. Til dette arbeidet behøves en del dugnadsinnsats.

Pasientene lover at de skal mobilisere krefter.

-Det er helt sikkert noen som blir med på dugnad, mener de, som gjerne bretter opp ermene for å gjøre tilbudet til pasienter som kommer etter dem enda bedre.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Tanker om brukermedvirkning

Spissformulert kan mitt engasjement i Mental Helse sies slik: "Demokratiet må også gjelde i helse-og sosialtjenesten. Spørsmålet skal ikke være hvorfor vi skal ha brukermedvirkning, men hvordan vi skal ha brukermedvirkning."

For å avgrense meg selv litt, har jeg valgt å fokusere på den biten av brukermedvirkningen som kanskje er vanskeligst. Det som flott kalles brukermedvirkning på individnivå, men som kort sagt er den enkeltes rett og mulighet til å foreta valg og beslutninger som berører eget liv. Men hvem er så brukeren?

"En bruker er en person som benytter seg av relevante tjenester i en eller annen form. Brukere har rett til å medvirke, samtidig som brukermedvirkning har en egenverdi, en terapeutisk verdi og er et virkemiddel for å forbedre og kvalitetssikre tjenestene. Målet er god brukermedvirkning på individnivå, systemnivå og politisk nivå." (Helsedirektoratets nettsider)

Brukermedvirkning må bli en naturlig del av praksis. Hvis vi virkelig vil få det til, lar det seg omsette i en klinisk hverdag. Spørsmålet er hvorfor det ennå ikke er en realitet, snarere enn om det skal være en nødvendighet. For de fleste av oss er det vanskelig å tenke seg en offentlig eller privat tjeneste som setter seg over de demokratiske spillereglene som finnes i samfunnet for øvrig. Og selv om det nok for noen år tilbake kunne sies at helse- og sosialtjenestene fungerte som en stat i staten, har de senere års utvikling medført at de demokratiske borgerrettighetene i større grad også fungerer her.

Reell brukermedvirkning er demokrati. Den enkelte har en demokratisk, individuell rett til å medvirke i forhold som omhandler en selv og sitt liv. For mange vil en fullverdig behandling nettopp innebære både å bli satt i stand til å ta egne valg, og våge å ta konsekvensene av disse. Det vil også innebære at tjenestene utformes slik at det legges til rette for reelle valg, og ikke minst at den sovende eller kanskje komatøse paragrafen om opplysningspliktene vekkes fra de døde. For det må handle om andre ting enn å velge mellom pest og kolera.

Reell brukermedvirkning motiverer. De fleste vil ha en interesse av å medvirke/delta i forhold som omhandler sitt liv. Både i forhold til selve tjenestetilgangen, men ikke minst i forhold til livsmål. Dette vil nok spesielt være utfordrende for velmenende tjenesteutøvers trang til å "realitetsorientere". Også de som er tjenstemotakere skal ha muligheten til å tilegne seg erfaringskun-



Landsleder i Mental Helse, Anne Grethe Klunderud

skap basert på egne valg. Både gode og dårlige, for det er slik vi som mennesker lærer.

Paternalismen og maternalismen står fortsatt sterkt i helsetjenestene. Brukerne opplever ofte å bli behandlet som direkte uvitende i forhold til hva som kan være den rette veien å gå. Og alt for mange bekymrer seg over mulig tap av tjenester hvis de ikke følger behandlerens anvisninger. Andre igjen opplever nærmest å bli følelsesmessige gisler, fordi tjenesteutøverne så tydelig signaliserer at de vil ditt beste. Da er det vanskelig å være kritiske i forhold til de tjenestene du mottar, bekymringen over å måtte søre tjenesteutøverne setter munnkurv på mange.

Brukermedvirkningen har kanskje tøffere kår innenfor rus og psykisk helse, enn i helsetjenesten for øvrig. Her er selve grunnlaget for tjenesteutøvelsen fundert på at pasienten har en manglende kognitiv og/eller følelsesmessig funksjon. Det er grunn til å tro at det er mye tankegods som må byttes ut innen brukernes beslutningsrett i eget liv blir en realitet innenfor det psykiske helsevernet.

Det diagnostiske systemet som grunnlag for en menneskeforståelse, legger også store kjepper i veien for en likeverdighet som den reelle medvirkningen må tufts på. Kanskje er tiden overmoden for å bytte ut diagnosebegreper som ble utviklet på 1800-tallet? Kanskje må den diagnostiske forståelsen byttes ut med andre grunnforståelser?

Det er fortsatt et stykke igjen før vi har oppnådd en reell brukermedvirkning i helsetjenestene. Det er mulig at det er Voltaire og ikke Kræplin vi skal skjele mot, hvis vi virkelig ønsker å ha et kunnskapsgrunnlag som tar brukermedvirkningen på alvor. Kanskje må vi grunnfeste tjenestene våre på Voltaires udødelige ord: "Jeg er uenig i Deres meninger, men jeg vil inntil døden forsvare Deres rett til å hevde dem."

Anne Grethe Klunderud

Landsleder, Mental Helse

Pasientenes stemmer



Pasientenes stemmer høres på flere måter på Modum Bad. Et sted der de virkelig får brukt stemmen sin er på stemmebruksøvelsene i Olavskirken.

-Stemmebruk har virkelig vært ukas høydepunkt for meg. Det ble en nedtur da øvelsene tok slutt, forteller Susanne H. Wallumrød.

Susanne er pasient i Vita-avdelingen og har denne våren deltatt på alle stemmebruksøvelsene ledet av kulturleder Helge Harila.

- Det har vært kjempebra. Sang og musikk er en så stor del av mitt liv at det blir ikke helhetlig uten at jeg får bruke stemmen og lytte til musikk, forteller hun.

På øvelsene har Susanne hatt selskap av flere medpasienter fra Vita, samt andre avdelinger. Tilbudet har vært populært.

- Det har virkelig vært inspirerende. Harila leder med stor glød og entusiasme. Det har gjort at vi har turt å slippe oss løs, sier Torill Dahl.

For Louis-Mari Nilsen, også hun

pasient ved Vita, har stemmebruk vært en helt ny erfaring.

-Jeg har aldri sunget før, men det var bra. For meg var det avgjørende å ha en så inspirerende leder. Da ble det veldig artig, sier Nilsen.

-Salig blanding

På stemmebruksøvelsene deltar både skolerte sangere og folk som ikke har sunget så mye tidligere – alt etter hvem som for tiden er pasienter ved de ulike avdelingene.

-Det er en salig blanding, smiler Susanne, som også erfarte at de som ikke hadde sunget før fikk en god opplevelse.

- *Hva er det egentlig som er spesielt med å bruke stemmen til sang?*

- Det er opplevelsen. Jeg føler at det gjør noe med hele kroppen når man bruker stemmen på den måten. Man får til noe, uten store krav til å prestere. Det er mulig at andre som ikke er vant til å synge opplever det annerledes, men det gir meg mye. Det er en opplevelse av mestring.

Samspill

Samspillet med andre er også en viktig faktor, mener de tre damene.

-Vi får til noe sammen. Deler noe av oss selv uten å bli private. Dessuten

låter det jo etter hvert veldig bra.

- *Dere fremførte også noen sanger i en kveldssamling i Olavskirken med publikum til stede – hvordan var det?*

- Det var selvsagt litt mer rart og man ble litt nervøs, men det gikk bra. Det er fint å ha gjort det. Akustikken i Olavskirken er også helt fantastisk, så det er lett å synge der.

De tre damene oppfordrer flere til å delta på stemmebruk mens de er på Modum Bad og håper tilbudet fortsetter.

- Det ville vært en tragedie dersom stemmebruk ble borte, sier Susanne.

Selvfølelse og mestring

Kulturleder Helge Harila er også levende opptatt av at tilbudet skal videreføres. Som sanger og sangpedagog ønsker han at pasientene skal gjøre positive erfaringer med å bruke stemmen sin.

- Det er ikke alle som er vant til å bruke den så mye, eller synge slik at andre hører, sier Harila.

Han tror noen i oppveksten kan ha opplevd å få urettmessig dårlig tilbakemeldinger på stemmen sin og derfor ikke våget å bruke den.

- Andre har så store krav til stemmebruk og egen kvalitet, at de ”river lista” i forsøk på å være best. Størst er nok

høres

Økonomisk støtte til stemmebruk

Organisasjonen Musikk og Ungdom har gjennom sitt prosjekt Sangløftet gitt 10 000 kroner til stemmebruk på Modum Bad. Midlene skal gi brukerne et enda bedre tilbud.

- Dette er veldig hyggelig, sier kulturleder Helge Harila, som ønsker å bruke pengene til å hente inn eksterne ressurser til høstens stemmebruksøvelser.



Torill prøver seg ved pianoet. Louis-Mari og Susanne er med på notene.

likevel gruppen som ikke er bevisst sin egen stemme.

I følge kulturlederen kan det gi økt livskvalitet, selvfølelse og mestring å bli bevisst sin egen stemme og stemmebruk. Å synge sammen med andre gir også en verdifull opplevelse.

Inngå i terapien?

Tilbakemeldingene på stemmebruksøvelsene har vært gode, så gode at Helge Harila mener det bør inngå som en del av terapien på Modum Bad.

- Det hadde vært spennende om vi kunne fått forskning på stemmebruk. Når stemmen er så viktig, integrert i vår identitet og kropp, er det nesten underlig at det ikke er

mer fokus på stemmebruk innen psykisk helsevern.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

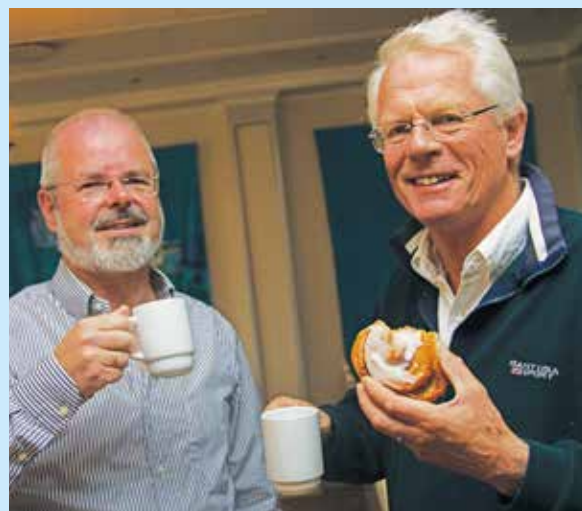
FAKTA

Om stemmebruk:

- Et tilbud til pasientene på Modum Bad
- Holdes på ettermiddag- og kveldstid i Olavskirken
- Deltakerne bruker stemmen gjennom stemmeøvelser og sang

Mål:

- Å bli trygg på stemmen
- Våge å bruke den
- Våge å synge sammen med andre
- Bruke pusten riktig



Klinikkdirektør Tron Svagård (t.v.) og adm. direktør Ole Johan Sandvand inviterer pasientene på kaffe og kringle.

Byr på velkomstkaffe og kringle

Alle pasienter som kommer til Modum Bad inviteres på velkomstkaffe med adm. direktør Ole Johan Sandvand og klinikkdirektør Tron Svagård.

-Det er blant de viktigste og mest betydningsfulle gjøremålene jeg har, sier Sandvand.

- Det slår aldri feil. Møtet med pasientene er et løft. Om jeg skulle være i tvil om hva og hvem vi er til for, blir jeg minnet på det da.

På velkomstkaffen forteller Sandvand om Modum Bad og viser både gamle og nyere bilder fra stedet.

-Jeg sier stort sett de samme tingene hver gang, men med nye mennesker som kommer hit med vitebegjær og takknemlighet for å få mulighet til endring i livet sitt, blir det en ny opplevelse hver gang.

- Dialogen er viktig, sier klinikkdirektør Svagård som under velkomstkaffen orienterer pasientene om klinikkvirksomheten, det diakonale grunnlaget og sjelsorgstilbudet i behandlingen.

- Med velkomstkaffen ønsker vi å synliggjøre at veien er kort fra brukerne til ledelsen her på Modum Bad. Vi ønsker å ta pasientene på alvor og setter derfor av tid til å møte dem.

- Måtte være dønn ærlig

FAKTA

Disse tilbakemeldingssystemene benyttes på Modum Bad:

- OQ-45 et elektronisk svarskjema på internett
 - Består av 45 spørsmål
 - Spørsmålene er enkelt språklig utformet
 - Spørsmålene går på menneskelige tanker, følelser, relasjoner og livssituasjon
 - Svaralternativene er differensiert i fem deler: Aldri, sjelden, av og til, ofte og alltid
 - Pasienten fyller ut skjemaet før terapitimen og får opp en rapport om utviklingen
 - Terapeuten får en egen rapport på sin PC, og kan raskt danne seg et bilde av hvordan pasienten har det
 - Mål: Å justere terapien
 - Opphavsmann: Michael Lambert
 - Oversatt og tilpasset norske forhold av: Ingunn Amble, Tore Gude, Sven Stubdal og Leigh Mc Cullough
-
- STIC = Systematic Therapy Inventory of Change
 - Et prosjekt som studerer prosess og utfall i familierapi ved tre samarbeidende institusjoner i Norge.
 - Prosjektet ledes fra Forskningsinstituttet ved Modum Bad ved 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 pilotprosjektperioden 2009 - 2010. Det søkes videre om midler til en hovedprosjektfase (2011 -2013) med ambisjonsnivå om å lønne én post. doc og minst tre doktorgradsstipendiater

Han var radioreporter som alltid var der ting skjedde. Bygdas nærradio skulle være først med det siste. Samtidig skulle inntektene sikres og lønnskalen gå opp. For Helge Solbakken ble det til slutt for mye.

- Jeg gikk på en smell, sier Solbakken når han skal beskrive hva som skjedde i november 2009. Da befant han seg gråtende på fastlegens kontor. I ettertid ser han at kona Torunn mest sannsynlig reddet livet hans da hun bestilte legetimen.

- Hun reddet livet mitt, sammen med Modum Bad og terapeut Sven Stubdal, slår Solbakken fast.

Våknet om natten

Den alltid nyhetssøkende radiomannen hadde mange år med nærradio bak seg. Utfordringene hadde imidlertid begynt å tårne seg opp.

-Jeg begynte å våkne presis kl 03.00 hver eneste natt, våt av svette og med sterk angst.

Radioens økonomi lå som en klam hånd over den ansvarlige redaktøren og han jobbet hele døgnet.

- Det var ingen vits å forsøke å sove igjen etter å ha våknet på den måten. Jeg kunne like gjerne stå opp.

Til tross for disse klare signalene, fortsatte han i det samme sporet en lang periode.

- Jeg så det rett og slett ikke selv, innrømmer Solbakken, som i ettertid innser at hans psykiske tilstand var svært dårlig.

- Jeg tenkte faktisk at døden kunne være en utvei.

Nullstille seg

Uka etter besøket hos fastlegen fikk han time hos terapeut Sven Stubdal ved Poliklinikken på Modum Bad. Solbakken beskriver seg selv som en havarert PC med flat disk. I sin samtale med Stubdal skjønnte han raskt at han måtte være ærlig og åpen om sin situasjon.

- Det er rett og slett en forutsetning for å få hjelp. Man kan lure en psykolog, men man lurer til slutt bare seg selv.

Jeg måtte rett og slett nullstille meg og begynne derfra.

Brukte OQ-45

Gjennom terapeut Stubdal ble Helge Solbakken for første gang introdusert for tilbakemeldingssystemet OQ-45 (Outcome Questionnaire). De 45 spørsmålene han svarte på via PC før hver behandlingstime, utfordret pasienten til å gå gjennom sin situasjon.

- Også her handlet det om å være dønn ærlig, sier Solbakken.

Få minutter etter utfylling hadde Stubdal resultatet av tilbakemeldingene foran seg som et utgangspunkt for samtale. På denne måten kunne den erfarne terapeuten gå rett på sak i sin samtale med pasienten.

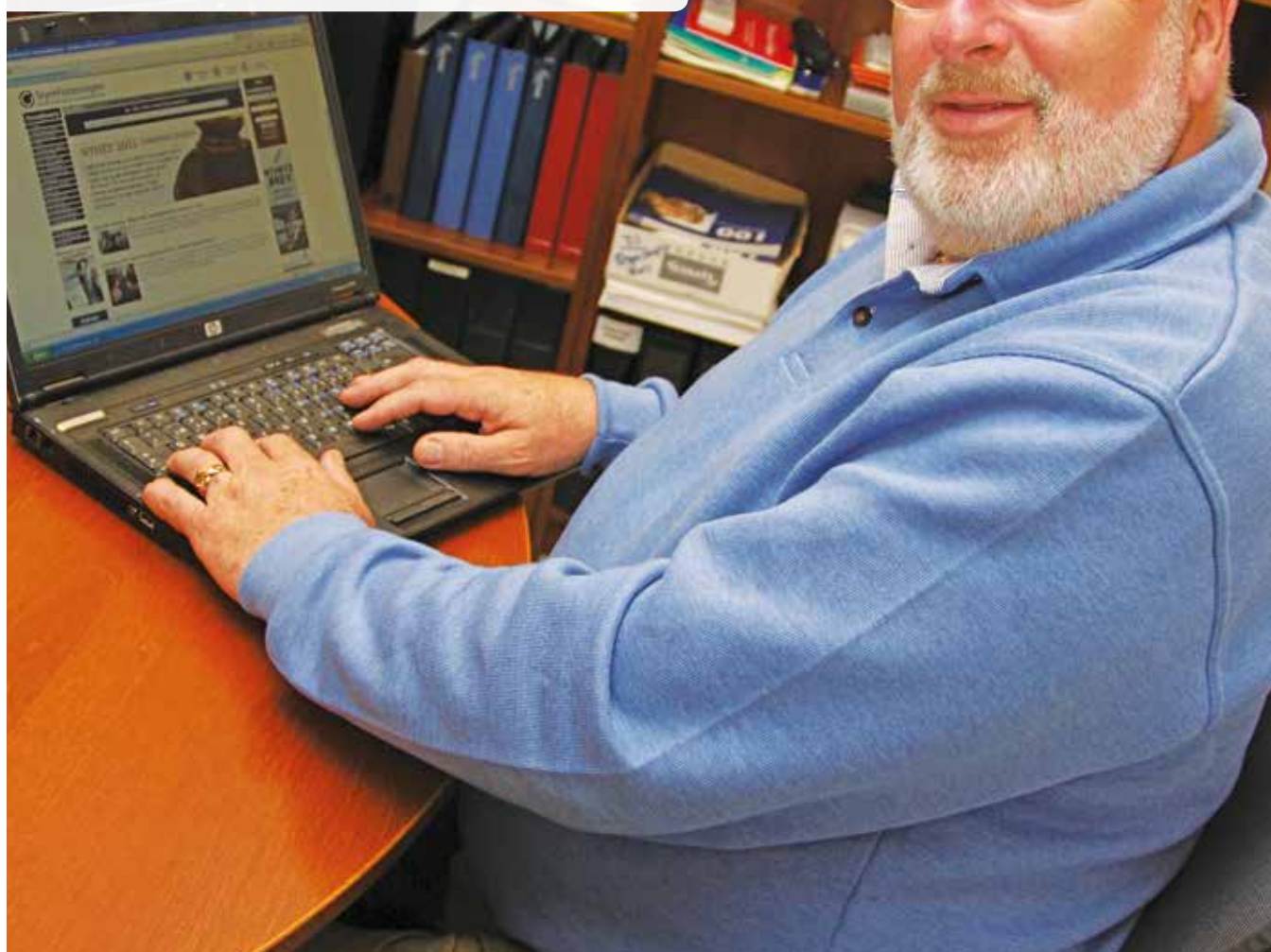
- OQ-45 er et godt verktøy. Det er en fin måte å reflektere over sin egen situasjon på. Det var lett å se fremgang, selv om jeg må innrømme at min kurve ikke så ut til å bevege seg noe særlig den første tiden.

Ingen medikamenter

Helge Solbakken var sykemeldt et år og gikk ukentlig til samtaler. Terapeut Stubdal benyttet seg av flere behand-



- Forsøker du å lure psykologen, lurer du bare deg selv, sier Helge Solbakken. Da radioreportereren gikk på en psykisk smell var det kona og terapeuten på Modum Bad som reddet han. Tilbakemeldings-systemet OQ-45 bidro til å sette behandlingen på rett spor fra første time.



Helge Solbakken fylte ut et webskjema foran hver behandling, på denne måten fikk terapeuten rask tilbakemelding om hans tilstand.

lingsmetoder for å hjelpe sin pasient på rett vei. En "reise" tilbake til barndommen ble nødvendig. Som seksåring mistet nemlig Solbakken sin mor og den lille, sårbare gutten ble gjenfunnet i den tøffe radiomannen. Et par plagsomme fobier ble også kurert gjennom behandlingen.

I dag føler Helge Solbakken seg bedre og sprekere enn på ti år. Medikamentene han brukte den første tiden er lagt bort.

-Jeg er heldig som klarer meg uten, sier Solbakken.

Han beskriver seg selv som mer åpen, og mener han har fått en annen forståelse for mennesker som sliter med psykiske problemer.

- Jeg hadde heller ikke verdens største respekt for psykologer. Det var vanskelig å forstå at de kunne hjelpe meg med noe inne i hodet mitt. Jeg er av en litt annen mening nå.

Fuglekasser gir avkobling

Etter et års sykmelding valgte 64-åringen å pensjonere seg. Nå jobber han

deltid som rådgiver for bedriftsstyrere over hele landet.

Når han har fri er en av yndlingsbeskjeftigelsene å lese. For ikke å snakke om å snekre fuglekasser. Solbakken har ikke tall på hvor mange fulgekasser han har snekret gjennom årene.

- Jeg kan ikke forklare hvorfor, men å snekre fuglekasser gir meg fullstendig avkobling, humrer 64-åringen, som igjen ser lyst på livet.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Doktorgrad på sosial fobi



Psykolog Finn-Magnus Borge disputerte for sin doktorgrad fredag 1. april på Universitetet i Oslo.

Sosial fobi er den mest utbredte av alle angstlidelsene og innebærer en frykt for å bli kritisk gransket, dumme seg ut og ydmyket i møtet med andre mennesker. Psykolog Finn-Magnus Borge har sammenliknet to behandlingsmodeller på sosial fobi benyttet ved Modum Bad.

Den 1. april tok han doktorgrad på arbeidet ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo. Borge har vært ansatt som psykolog ved Modum Bad i mange år, de siste årene som forsker ved Forskningsinstituttet.

I sin forskning har han sett nærmere på hvordan sosial angst endrer seg under behandling. Borge har sammenliknet to behandlingsmodeller som er benyttet ved Modum Bad; kognitiv og interpersonlig terapi.

- Disse behandlingene gir begge god effekt, skriver Borge i sin doktorgradsavhandling.

Utbredt lidelse

Sammenliknet med andre angst- og depressive lidelser har personer med sosial fobi tidligere debut, et mer lang-

varig forløp og sjeldnere bedring uten behandling.

- Sosial fobi gir store ringvirkninger for den som rammes og fører til sterkt nedsatt livskvalitet, reduksjon i arbeidsevne og økt risiko for tilleggslidelser med angst, depresjon og rusavhengighet, sier Borge.

Det er derfor av stor betydning at det utvikles effektive behandlingsmetoder som reduserer de plagene denne lidelsen forårsaker.

Mange får hjelp

Det ble ikke påvist vesentlige forskjeller når det gjelder behandlingseffekt ved de to psykologiske behandlingsmetodene Borge sammenliknet. Pasientene hadde ofte andre tilleggslidelser, men disse påvirket i liten grad effekten av behandlingen.

- Selv om pasientene i gjennomsnitt hadde slitt med angst i nesten 20 år, ble over halvparten betydelig bedre i løpet av behandlingen. Dette hadde økt til mer enn to av tre ved ett års etterundersøkelse, forklarer Borge.

Bedringen var robust, andre generelle angstsymptomer og depresjon viste nesten like stor bedring som sosial fobi.

Ikke medikamenter

Det ble ikke brukt medikamenter i behandlingene. Pasienter som hadde brukt beroligende midler før behandlingsstart fikk større reduksjon i avhengige og unnnvikende personlighetstrekk. Pasienter som ved behandlingstart forventet å bli bedre, hadde økt sannsynlighet for å bli bedre.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Mari Hogganvik

FAKTA

Navn: Finn-Magnus Borge
Alder: 60
Bosted: Hokksund
Stilling: Psykologspesialist/forsker
Avdeling: Avdeling for angstlidelser

Avhandlingens tittel:
Residential cognitive and interpersonal treatment for social phobia: Outcomes, predictors and factors associated with in treatments changes of social phobia.

Bedømmelseskomité under disputasen 1. april var:

1. opponent Dr. Ewa Mörtberg, Stockholms universitet

2. opponent Professor Odd Havik, Universitetet i Bergen

3. opponent og koordinator Førsteamanuensis Tine Jensen, Psykologisk institutt, UiO

Leder av disputas:
Professor Kjetil Sundet, Psykologisk institutt



Psykolog Akiah Berg forsvarte sin doktorgrad: Innvandring - en risiko for schizofreni

Modum Bad-psykolog Akiah Berg har undersøkt hvorvidt innvandrere med psykoser har mer alvorlige symptomer enn etniske nordmenn.

Hun har også sett på om dette kan knyttes til miljøbelastninger hos denne gruppen. Fredag 10. juni disputerte hun ved Universitetet i Oslo.

Mer alvorlige symptomer

Bergs undersøkelser viser at denne gruppen har mer alvorlige symptomer enn etniske nordmenn, og at dette kan ha sammenheng med miljøfaktorer. I sin avhandling *Psychosis in Immigrants: A Cross-Sectional Study of Symptom Profile and Environmental Stressors* finner Berg at innvandrere med psykose har mer positive symptomer (dvs. hallusinasjoner og vrangforestillinger) i tillegg til mer depresjon enn etniske nordmenn.

Alvorlighetsgraden av symptomene hadde sammenheng med grad av opplevd diskriminering.

- Afrikanske innvandrere opplevde seg mer diskriminert enn de fra Asia og Europa. Dette kan ha sammenheng med funn av høyere symptomer hos nettopp denne innvandrerguppen, sier Berg.

Vitamin D-mangel

Vitamin D-mangel er et vanlig helseproblem hos en rekke innvandrergupper. Berg fant lavt vitamin D-nivå hos over 80 prosent av innvandrere og



Fra v. Edle Ravndal, Christine Friestad, Paul Fearon, Akiah Berg og Anne Margrethe Myhre.

50 prosent etniske nordmenn med psykose. Vitamin D-nivået hos psykosepasienter viste seg å ha sammenheng med vekttap, psykomotorisk treghet, somatiske smerter og lite fysisk energi.

- Alle disse symptomer kan være tilstede ved depresjon, en tilstand som forekom oftere hos innvandrere med psykose.

Resultatene støtter dermed forskning fra andre land, som tyder på at økt psykose hos innvandrergupper har sammenheng med deres miljø og livssituasjon.

- Det har betydning for fremtidig forebygging og er et viktig fokus i behandlingen av denne pasientgruppen, sier Berg.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Ingunn Holbæk

FAKTA

Navn: Akiah Ottesen Berg
Alder: 36
Bosted: Oslo
Stilling: Psykolog
Avdeling: Modum Bad, Oslo

Avhandlingens tittel:

Psychosis in Immigrants: A Cross-Sectional Study of Symptom Profile and Environmental Stressors

Bedømmelseskomité under disputasen 10. juni var:

1. opponent: Professor Paul Fearon, St. Patrick University Hospital & Trinity College Dublin, Irland
2. opponent: Forsker Christine Friestad, Kompetansesenter for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri, Oslo
3. medlem av bedømmelseskomiteén: Førsteamanuensis Anne Margrethe Myhre, Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo

Leder av disputas:

Professor Edle Ravndal, Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo





FAKTA

Norsk psykiatrisk forening

- Stiftet i 1907
- 1 673 medlemmer (mars 2011)
- Ny leder: Tone Skjerven
- **Tidligere ledere:**
Hans Evensen (satt i 25 år),
H.H. Dedichen, Per
Anchersen, Örnulf Ödegård,
Jan Odegard, Nils H. Houge,
Per Anchersen, Leo Eitinger,
Finn Magnussen, Arne
Fossum, Einar Kringlen
Ole Herman Robak, Jan
Bendix Lien, Gerd Vandeskog,
Tore Gude, Otto W. Steefeldt-
Foss, Finn Magnussen, Alv
A Dahl, Bjarte Stubhaug,
Gerd-Ragna Bloch Thorsen
og Jan-Olav Johannessen.



Ny leder i Norsk psykiatrisk forening

Tone brenner for forebygging

Psykiater Tone Skjerven (51) er ny leder i Norsk psykiatrisk forening. Samhandlingsreformen og forebygging er blant sakene hun vil bruke tid på framover.

Tone Skjerven ble valgt av et enstemmig årsmøte onsdag 23. mars.

-En stor tillitserklæring, sier Skjerven, som nå er leder for over 1600 medlemmer i legeforeningens største spesialforening.

Leder og forsker

Til daglig er Tone Skjerven leder av Avdeling for traumebehandling og interpersonlig terapi ved Modum Bad, der hun ble ansatt i 1998. Nylig satte hun også i gang med et forskningsprosjekt på en ny metode i behandling av komplekse traumelidelser, et prosjekt som skal kunne ut i en doktorgrad.

- De utviklingsmuligheter og utfordringer jeg har fått ved Modum Bad, har gjort at jeg har kunnet utfolde meg som fagperson og leder. Det kommer godt med i det nye ledervervet, mener Skjerven.

Vil påvirke

Skjerven har gått inn i ledervervet med stor entusiasme. Hun beskriver seg selv som en fag- og samfunnsengasjert person som liker å være med og påvirke utviklingen.

- Det er viktige oppgaver å ta fatt på framover. Blant annet den store Samhandlingsreformen som skal tre i kraft fra 2012. Jeg har fulgt interessert med i utviklingen av reformen og vil nå få mulighet til å være med å påvirke utformingen av den.

Forebygging og samhandling

- *Hva blir viktigst for deg i ledervervet?*

- Norsk psykiatrisk forening har utarbeidet en utviklingsplan for de neste fem år som vil være retningsgivende for arbeidet. Jeg synes den har en tiltalende og viktig tittel: "Mennesker som hjelper mennesker". Da jeg har vært spesielt opptatt av at vi får satt forebygging på dagsordenen, er jeg glad for at det i utviklingsplanen slås fast at forebygging er en del av behandlingen. Nå har også Legeföreningen sentralt besluttet at Statusrapport 2012 skal vies til temaet forebyggende helsearbeid. Samhandlingsreformen og arbeidet med å forhindre at mennesker utvikler psykiske lidelser blir sentralt for meg framover.

- *Hva med dem som allerede har utviklet en psykisk lidelse?*

- Vi må sørge for at folk får godt tilrettelagt og virksom behandling for sine psykiske lidelser. Det vil si til rett tid og på riktig nivå. Dette krever en kontinuerlig konsentrasjon om faglige utfordringer og forbedringer, og ikke minst en god og hensiktsmessig organisering av helsetjenestene. Behandlingen må tilpasses den enkeltes

behov. Noen ganger er det avgjørende at man får hjelp til å komme i gang med arbeid eller å komme ut blant folk. Det er viktig med bredde i tilbudene, og vi må sørge for at samarbeidet mellom de forskjellige aktører og nivåer tjener pasientens behov, sier Skjerven.

- *Blir pasientene bedre?*

-Ja, ved hjelp av gode behandlingsprogrammer, dyktige fagpersoner, virksomme medikamenter og tverrfaglig samarbeid, får mange pasienter med psykiske lidelser god hjelp i Norge i dag.

Involvere hele samfunnet

Tone Skjerven tar over ledervervet i Norsk psykiatrisk forening etter Jan-Olav Johannessen. Johannessen har sittet siden 2006. Da tok han over etter Gerd-Ragna Bloch Thorsens brå bortgang.

- Det har vært gjort mye godt arbeid i årene før meg. Min forgjenger Jan-Olav Johannessen har lagt stor vekt på at man kan vise til gode resultater innen norsk psykiatri, ja, faktisk bedre enn for mange somatiske lidelser. Men, for å sitere en annen kollega, Per Vaglum: "Alle kan bli bedre, både pasienter og personale". Og et overordnet mål tiden framover vil være å redusere forekomsten av psykiske lidelser i velferdsstaten Norge. Dette er ikke en oppgave som helsevesenet kan løse alene, det må involvere hele samfunnet.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Kirkengen er årets minneforeleser:

Den levde kroppen

Krenkende erfaringer i barndommen kan føre til sykdom senere i livet. Det viser forskningen til Anna Luise Kirkengen. Den 7. september holder hun Gordon Johnsens minneforelesning om temaet.

Da professor Anna Luise Kirkengen jobbet som allmennlege, ble hun svært ofte konsultert av kvinner med diffuse helseplager som ikke lot seg forstå medisinsk sett. Da hun prøvde å finne en måte å forstå disse plagene, fant hun at de fleste av disse kvinnene hadde erfart seksuelle overgrep eller andre fysiske eller psykiske krenkelser tidligere i livet.

Så sammenhengen

Av dette vokste det frem en erkjennelse om sammenhengen mellom krenkelser og helseplager. Den ledet fram til en doktoravhandling i 1998, til fagboken *Inscribed Bodies* (2001), og til boken *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*

(2005). Denne ble i 2007 omformet til en bok for enhver leser med tittelen *Forstyrret barn - forstyrret liv*, og oversatt til engelsk i fjor. I tillegg har Kirkengen publisert flere faglige artikler og bokkapitler hvor hun drøfter sammenhengene mellom integritetskrenkelser og sykdommer.

Mer enn biologi

Kirkengen har i flere år argumentert for at det sentrale skille i dagens helse-system, mellom somatiske og mentale lidelser, må oppheves.

- Dette systemet yter ikke mennesket rettferdighet. Vi er hele mennesker. Medisinen snakker om «den levende kroppen», altså kroppen som et biologisk objekt. Men vi er ikke bare biologi. Vi har en kropp full av erfaringer som har det levde livet i seg.

Kirkengen foretrekker derfor uttrykket «den levde kroppen», et uttrykk hun har hentet fra fenomenologien.

Denne tilnærmingen har vært kontroversiell, fordi fenomenologien springer ut fra humanvitenskapene. Dermed har Kirkengens forskning per definisjon vært forankret utenfor den tradisjonelle medisinske tenkningen.

- Jeg valgte tilnærmingen fordi jeg ønsket at pasientens historie skulle få status som forskningsdata. Dialogene med pasientene mine har vært viktige, fordi deres helseplager ofte ikke passet til den tradisjonelle medisinske teorien. Hadde jeg brukt den, ville deres erfaringskunnskap ikke blitt sett som vesentlig og gyldig, sier Kirkengen.

- *Hva slags helseplager følger av krenkelser?*

- Svært komplekse plager. Det kan være kroniske smerter og tretthet, slag, leddbetennelser, blodpropp, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, kroniske lunge- og leversykdommer, rusproblemer og depresjon med eller uten selvmordsforsøk.

Feilbehandling

Årsaken til at krenkelseserfaring kan føre til kroppslig sykdom er en kronisk overbelastning av sentralnervesystemet, immunsystemet og hormonsystemet.

- Jeg ser ikke disse tre systemene som atskilte, men som ulike sider av det samme system som opprettholder og beskytter vår livskraft. Er man utsatt for vold eller overgrep, er kroppen alltid i alarmberedskap. Det vil over tid føre til en overbelastning av systemer i kroppen



Professor Anna Luise Kirkengen er opptatt av at vi er hele mennesker.

som blant annet beskytter mot infeksjoner og passer på at ikke skadede celler formerer seg. Derfor blir resultatet alle slags tenkelige sykdommer.

- Dette er en veldig annerledes måte å tenke sykdom på?

- Ja. Sykdom er påvirket av den enkeltes forutsetning og livserfaring.

” Vi er ikke bare biologi. Vi har en kropp full av erfaringer som har det levde livet i seg. ”

De medisinske klassifiseringssystemene er svært omfattende og sofistikerte. Kategorier av symptomer og diagnoser er samlet i bøker tykke som murstein - én for somatiske og én for mentale lidelser.

Feiler du noe som ikke passer inn i disse kategoriene, mener Kirkengen du befinner deg i en språkløs sone. Da ender du fort opp i en runddans i helsevesenet, hvor ingen er faglig ansvarlig

for deg. Det er ikke uvanlig å ende opp med flere diagnoser. Slik kan det etter hvert bli pasientens skyld at han eller hun ikke blir bedre.

- Fører det til mye feilbehandling?

- Ja, feilbehandling er en logisk følge av at man prøver å behandle noe man ikke forstår.

Det fleksible mennesket

Mens Kirkengen holdt på med sin doktoravhandling, foregikk et stort forskningsprosjekt i USA; Adverse Childhood Experiences Study (ACE). Det bekreftet hennes funn da resultatene ble publisert høsten 1998. ACE påviste at barn som opplever misbruk eller mishandling har stor risiko for å bli alvorlig syke senere i livet. Den nyeste hjerneforskningen viser nå at voldserfaring skader strukturer i hjernen hos barn og forstyrrer utviklingen. En oppfølgingsstudie av ACE-studien i 2010 viste at de som hadde opplevd veldig mye krenkelse i barndommen hadde fått forkortet livet med inntil 20 år, sier hun.

Mer anerkjent

Selv om Kirkengen har opplevd mye motstand, er den tverrfaglige forskningen stadig mer anerkjent.

Men å ta den i bruk krever mye, både av den krenkede og av behandleren.

- Som behandler må du være villig til å åpne deg for uhørte ting. Du må våge å se krenkelsene for deg. Hvordan ser det ut når en femåring opplever seksuelle overgrep fra en voksen? Ser du misforholdet mellom kroppene? Klarer du det, kan du bedre forstå smertene som følger med, redselen og kvelningsangsten. Det blir lettere å se hva reaksjonene i ettertid handler om og hvordan små detaljer kan trigge minnene.

Jo mer eksplisitt den krenkede våger å fortelle om sine erfaringer, jo lettere vil det bli å hjelpe. Selv om det å være åpen er krevende både for pasienten og behandleren, er det tross alt lettere å forholde seg til noe som gir mening, mener Kirkengen.

- Det at vi er hele mennesker gir også flere og fantastiske behandlingsmuligheter. Mennesket er fleksibelt, og derfor kan vi også lære noe nytt, noe annet enn krenkelse. Tilsynelatende små ting kan ha stor innvirkning. At en nabo, en lærer eller venn har brydd seg, har vært redningen for mange.

●● Tekst/foto: Torill Helene Heidal Landaasen

Tuva trukket ut som én av
tjue Ph.d.-kandidater

Deltok i Forsker Grand Prix



Tuva Øktedalen forsker på PTSD.

-Det var en spennende og nyttig utfordring å delta i Forsker Grand Prix, sier Tuva Øktedalen, psykolog og stipendiat ved Forskningsinstituttet Modum Bad.



Tuva i aksjon på scenen i Chateau Neuf.

Forsker Grand Prix er en konkurranse i forskningsformidling. Konkurransen ble arrangert i forbindelse med Idéfestivalen 2011, som står sentralt i 200-års jubileet til Universitetet i Oslo. Tuva var én av tjue Ph.d.- kandidater som ble plukket ut til å delta i semifinalen.

måtte improvisere litt i avslutningen for å komme i mål.

- Jeg fikk god score på fremførelse, men improvisasjonen på slutten gjorde nok at avrundingen ikke ble så bra som jeg håpet, sier Tuva.

Fire minutter

Lørdag 21. mai fikk Tuva kun fire minutter til å fortelle og forklare om sitt forskningsprosjekt. Det skjedde fra scenen på Chateau Neuf med 600 mennesker i salen. Hun gikk ikke videre til finalen, men er fornøyd med at hun fikk sjansen til å prøve seg.

-Det er en veldig nyttig erfaring å ta med seg videre, sier Tuva.

Tuva var i etterkant tilfreds med sin egen fremføring, selv om de knappe fire minuttene gjorde at hun

God coaching

I forkant av konkurransen fikk hun god mulighet til å øve seg. Alle deltakerne fikk inspirerende coaching i presentasjonsteknikk og historiefortelling. Tuvas fremførelse handlet om forskningen hun driver på PTSD ved Modum Bad. I fremførelsen var det lagt vekt på at innholdet skulle være forståelig for en som ikke kunne noe om emnet fra før.

Tuva mener det er flott at Forsker Grand Prix ønsker uformelle presentasjoner med kreativt innslag.

- Det handler om å gjøre det komplekse enkelt. Erfaringen vil jeg ta med meg videre når jeg skal presentere, sier hun.

Studietur til USA

Tuva er så heldig at hun får finansiert en studietur til USA med fire ukers intensivkurs i statistikk. Psykologisk institutt har nemlig gitt 20 000 kr ekstra i driftsmidler til sin deltaker i Forsker Grand Prix, og Tuva ble den utvalgte.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Wampold ny forskningsleder

Bruce E. Wampold (62) er ansatt som ny forskningsleder ved Modum Bad

Wampold er professor ved University of Wisconsin i Madison, USA. I 2010 ble han tilknyttet Forskningsinstituttet ved Modum Bad som ny internasjonal veileder. Fra 1. juni gikk han inn i stillingen som ny forskningsleder etter Leigh McCullough.

En av de fremste

Bruce Wampold er regnet som en av de fremste psykoterapiforskerne i verden. Han er forfatter/medforfatter av åtte bøker, 26 bokkapitler og 135 artikler i internasjonale fagtidsskrifter. Wampold har forsket på hvilke komponenter som gjør psykoterapi virksomt. Han har funnet at kvaliteter ved terapeuten skiller seg ut som sentrale.

Wampolds konklusjon er at terapeuten må ha et bredt kunnskapstilfang slik at han kan variere og skreddersy sin tilnærming til det som er klientens behov og foretrukne endringsstil.

Lovende retning

Wampold gir uttrykk for at nye tilnærminger, slik som tilbakemeldings-systemer i terapi, angir en lovende retning for framtidens terapi. Disse systemene styrker klientens brukermedvirkning og øker terapeutens kunnskap om hva som er hjelpsomt.



Bruce Wampold skal pendle fra USA til Norge.

Dette kan bidra til å justere terapien underveis. Det kan også redusere avstanden mellom behandling og forskning fordi den samme informasjon i tilbake-meldingen også brukes til forskningsformål.

Satser stort

-Vi er stolte av å få en så stor kapasitet som Bruce Wampold som leder ved vårt forskningsinstitutt, sier adm. direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad.

Modum Bad satser stort på forskning og i fjor kunne Forskningsinstituttet smykke seg med fire doktorgrader. I 2011 vil det bli to til.

- Leigh Mc Cullough var en ambisiøs forskningsleder som satte

høye mål for forskningen ved Modum Bad. Hun satset og lyktes. Dessverre ble hun alvorlig syk i fjor sommer, sier adm. direktør Ole Johan Sandvand.

-Hennes budskap: "La oss gjøre noe med det!" kommer til å gå inn i Modum Bads historie som et sterkt uttrykk. I Leighs ånd vil fortsette å sette oss høye mål - og gjøre noe med dem.

Økt anerkjennelse

Bruce Wampolds tiltredelse som forskerleder har stor betydning for Modum Bad. For det første vil forskningsaktiviteten på denne måten bli sikret den høyest mulige kvalitet, noe som kan føre til at enda mer av instituttets kunnskapsproduksjon formidles til anerkjente faglige tidsskrifter og fagmiljøer. For det andre vil hans posisjon ved Forskningsinstituttet vekke oppsikt innen fagmiljøene, noe som innebærer at forskningen ved Modum Bad får økt oppmerksomhet og anerkjennelse nasjonalt og internasjonalt. PhD Terje Tilden, forsker og leder av STIC-prosjektet, vil gå inn som assisterende leder og ivareta den daglige oppfølgingen på Forskningsinstituttet.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Løftet frem

Da Institutt for Sjelesorg inviterte til Maria-seminar i vår, sto Jesu mor frem som en sunn utfordrer til blind overgivelse og lydighet.

Michelangelos pietà ruver bak glassvegger i Peterskirken i Roma. Marmorfiguren av Maria med Jesu avsjelede legeme i fanget er kanskje verdens mest kjente religiøse kunstverk.

Kunstnere både før og etter Michelangelo har avbildet jomfruen i stor sorg og desperasjon over sønnen død, men Michelangelo skaper en overnaturlig følelse ved å la Maria fremstå som en ung, rolig og himmelsk jomfru, til tross for at hun var en godt voksen kvinne da Jesus døde. Det har ført til mange tolkninger av pietàen. En av dem er at det egentlig er Jesusbarnet hun sitter med i fanget mens hun ser inn i fremtiden. I alle Michelangelos tidlige Madonnaer er det nettopp fremtiden Maria ser ut til å akseptere, i pietàen uten tårer.

Teologisk talskvinne

Dette bildet viser langt fra en underdanig ung kvinne som ofret seg selv blindt for å tjene Gud. Da Institutt for Sjelesorg inviterte til Maria-seminar i vår, møtte deltakerne en sterk og oppreist Maria.

- Med seminaret ønsket vi å løfte Maria fram fra skyggen og fokusere på hva vi kan lære av henne i stedet for redselen for å tilbe henne. I ikonene peker hun alltid på Jesus, det gjør hun også for oss. Men i tillegg har hun en egenverdi som forbilde og inspirasjon, sier Eli Landro, diakon ved Institutt for Sjelesorg.

Fulgte Jesu mor

Fjorten kvinner var samlet på instituttet over fire dager for å følge Jesu mor i Det nye testamentet, gjennom tekster

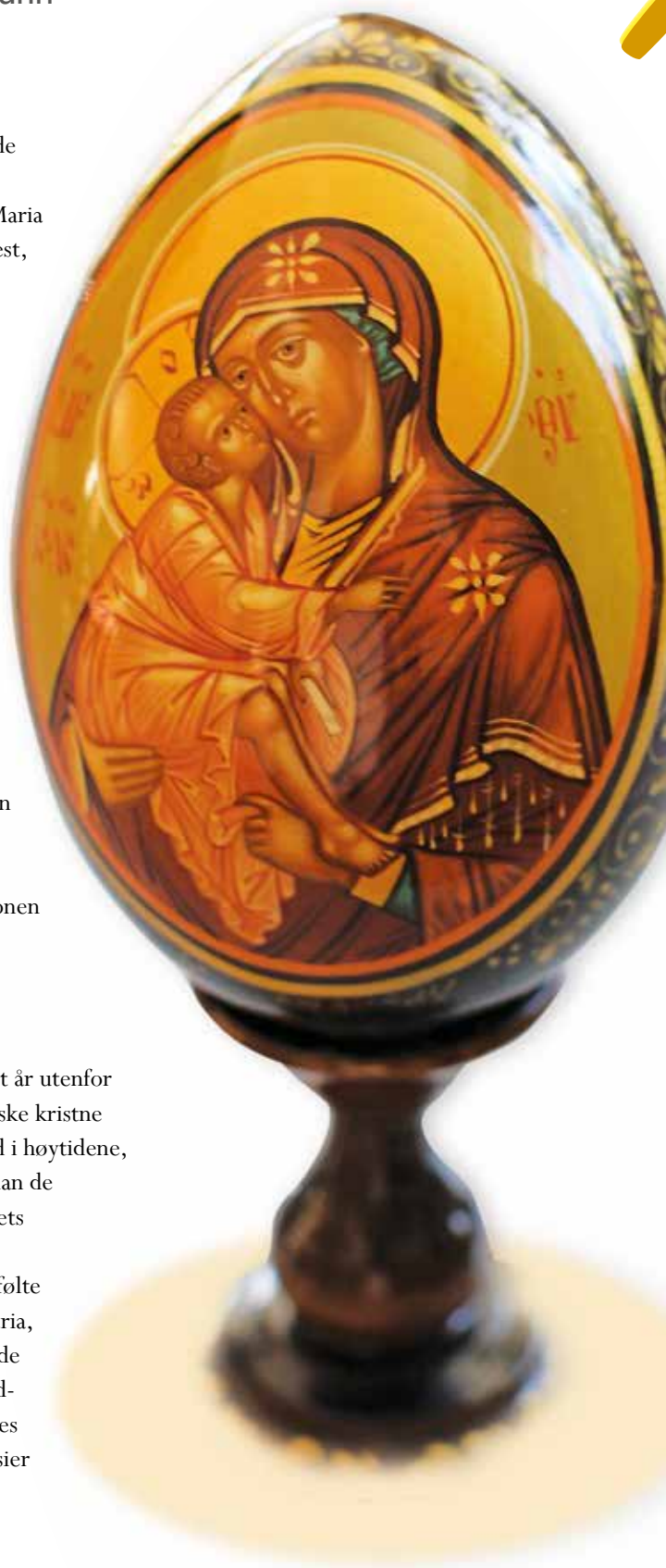
som spenner fra jublende lovsang til den dypeste smerte ved Jesu kors. Maria som medvandrer og prest, og Maria i ikonene, var sentrale temaer. Marit Skjeggestad, prest ved Instituttet, snakket om den lydige og modige Maria.

- I min oppvekst og fromhets-tradisjon har ikke den modige Maria vært så viktig. Det er interessant at Paulus aldri nevner Maria ved navn. Han skriver bare at «i tidens fylde sendte Gud sin Sønn, født av en kvinne». Hun var ikke viktig som person eller mor. Det var inkarnasjonen som ble vektlagt, noe Luther har ført videre.

Ble berørt

Da Skjeggestad bodde et år utenfor Betlehem og så palestinske kristne valfarte til Jesu fødested i høytidene, ble hun berørt av hvordan de kom med tårer over livets og folkets smerte.

- Jeg tror kvinnene følte ekstra tilhørighet til Maria, hun var som en hjelpende venn som kunne ha medlidenhet med dem i deres menneskelige svakhet, sier Skjeggestad.



Maria

Disse damene bidro på Maria-seminaret. Fra venstre Inger Ma Bjønnes, sykehusprest ved Modum Bad, Søster Hildegard Koch fra Lunden kloster i Oslo, Torhild Ruud, diakon i Centralkirken i Oslo, Eli Landro, diakon ved Institutt for Sjelesorg, Jone Salomonsen, professor i teologi ved universitet i Oslo og Marit Skjeggstad, prest ved Institutt for Sjelesorg.



I Bibelen gir evangelisten Lukas Maria en myndig og ærefull karakter. Han lar Marias lovsang, hvor hun takker Gud for å ha sett til henne og hennes folk med miskunn, være en programerklæring for hele evangeliet. Maria blir en fremtredende talskvinne for hans radikale teologi om at de minste skal bli de største. Hun blir en teologisk autoritet og, med bilder fra Det gamle testamentets tradisjoner, en profetisk røst.

- Det er mange gode grunner til å si at Lukas hadde et feministisk prosjekt. Han brukte kvinners tjeneste som et eksempel til etterfølgelse for disiplene, og i lignelsene er hovedpersonene ofte kvinner. Det var radikalt i et samfunn hvor kvinner hadde lav status, sier Skjeggstad.

Underkastelsens pris

Når det er snakk om Maria som et ideal for kvinner, mener Skjeggstad at vi likevel alltid skal stille et «men».

-Vi skal ikke undervurdere den lydige og modige Maria som ideal og forbilde. Hennes mot og styrke har vært til hjelp for mange gjennom historien. Problematisk blir det først når det kun er Marias tjenestevillighet og underdanighet som blir et idol. Et entydig bilde av henne som ren og ydmyk har i noen tilfeller bidratt til å undertrykke både kvinner og menn sin seksualitet og livsutfoldelse, mener Skjeggstad.

Et slikt bilde legitimerer en forventning om føyelighet og underdanighet. Motstand, kritikk og opprør får liten plass. Resultatet blir at vi kommer inn i lukkede former i stedet for inn i mangfoldet.

Villet og myndig lydighet

- Vi ser mye til underdanighetens pris i form av overgrep og hvordan sinne ikke får plass hos den lydige. Men slik var det ikke med Maria. Hennes lydighet var en villet og myndig lydighet

– hun valgte tjenestens vei. Hun er en sunn utfordrer både til blind overgivelse og til dagens fokus på individets frihet og det å være seg selv nok, mener Skjeggstad.

Hun mener forkynnelse om underkastelse til enhver tid må ivareta den enkeltes verdighet.

-Vi har hverandres liv i våre hender, og rommet mellom oss utfordrer oss til en etisk bevissthet. Det gjelder ikke minst voksne ovenfor barn og en prest ovenfor menigheten.

En sunn forkynnelse vil være med på å ta bort frykten, mener Skjeggstad.

Som hos Maria. Det at hun ikke kastet seg ned med ansiktet mot jorden i møte med engelen, vitner kanskje om et verdig og oppreist selv. Hun visste hvem som kalte henne og kunne derfor gå inn i en ny rolle og vende om til et nytt liv.

●● Tekst/foto: Torill Helene Heidal Landaasen



Rekreasjonsopphold:

For personer som ønsker rekreasjon, avkobling og hvile. Tilbud om samtaler med erfarne sjelesørgere. Alle tilbys enkelthet i hjemlige omgivelser. Man trenger ikke henvisning fra lege.

Uke 35 29.08–04.09)	Uke 43 (24.10–30.10)
Uke 36 (05.09–11.09)	Uke 44 (31.10–06.11)
Uke 37 (12.09–18.09)	Uke 47 (21.11–27.11)
Uke 39 (26.09–02.10)	Uke 48 (28.11–04.12)
Uke 40 (03.10–09.10)	Uke 49 (05.12–11.12)

Åpne kurstilbud:

Klassisk sommeruke

23. – 28. august

I tradisjonen etter Inga og Gordon Johnsen inviterer vi til fellesskap med bibeltimer, utflukter til severdigheter i nærområdet og sosiale samvær i stuene. David Kvæbek vil ta for seg temaer fra boka "Ditt rom i mitt hus" under programposten "sjelesørgerske smuler". Rune Stray og Eli Landro er ukens ledere. Uka avsluttes med Modum Bad-dagen.

Påmeldingsfrist: 9. august

Åpne kurs og seminar

Sjelesorg i møte med konflikt og forsoning 19.–21. september

Kurset vil ta opp spørsmål omkring

konflikter i menigheten og åndeliggjøring av konflikter. Sverre Stoltenberg, som nylig har kommet med en ny bok om dette temaet, er hovedforedragsholder.

Påmeldingsfrist: 5. september

Drømmeseminar

22.–25. september

En drøm er en personlig meddelelse fra vårt ubevisste. Drømmen gis også stor verdi i Bibelen.

Drømmeseminar vil bli ledet av prest og psykoterapeut Sven Hedenrud og psykoterapeut Birgitta Notini Erlandsson. De har begge lang erfaring som drømmegruppeledere.

Påmeldingsfrist: 8. september

Kurs for sorggruppeledere

7.–9. november

Vi inviterer til et kurs der målet er å skape en møteplass for faglig påfyll i sorgens landskap. Vi vil blant annet presentere nyere sorgteorier. Kurset er beregnet på frivillige og ansatte som arbeider med mennesker i sorg.

Påmeldingsfrist: 24. oktober

Kunst, kreativitet og sjelesorg

10.–13. november

Kunst og kreative uttrykk kan berøre og utfordre til endring. Vi kan finne livs- og troshjelp både i visuelle, musikalske og litterære bidrag. I dette seminaret tar vi utgangspunkt i Mimi Falsens malerier som henger i stuene på Instituttet. Berørt og utfordret kan vi også bli av Svein

Ellingsens salmetekster og biskop Lønnebos "Kristuskrans" som vil følge oss gjennom hele seminaret.

Påmeldingsfrist: 27. oktober

Den gode samtalen

Grunnkurs 2 i sjelesorg.

14.–16. november

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

Påmeldingsfrist: 31. oktober

Fagseminar om seksuelle overgrep.

17.–18. november

I samarbeid med Kirkens Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep arrangerer vi et fagseminar med amerikaneren Mike Lew. Kurset er beregnet på personer som jobber med overgrepssatte. Seminarets fokus er støtte og hjelp til overgrepssatte, særlig menn.

Påmeldingsfrist: 3. november

For mer informasjon:

www.sjelesorg.no

E-post: sjelesorg@modum-bad.no

Telefon: 32 74 98 30

(Man-fre 09.00-16.00)

Facebook: Institutt for Sjelesorg

Av harde fjell

*Kom og lytt til lyset når det gryr av dag
Solen løfter sin trompet mot munnen.
Lytt til hvite sommerfuglers vingeslag;
Denne dag kan bli vår beste dag!
Stien som vi gikk i går er like ny,
Hemmelig som ved vårt første morgengry;
Mangt skal vi møte – og mangt skal vi mestre.
Dagen i dag – den kan bli vår beste dag.*

Å møte en ny dag, slik Erik Bye gjør det i denne praktfulle teksten, er en livskunst. Mangt skal vi møte – og mangt skal vi mestre. Dagen i dag den kan bli vår beste dag.

Hjemme har vi en platte på veggen med denne inskripsjonen:

Alle disse dagene som kom og gikk, ikke visste jeg at de var selve livet.

Platten minner oss om de hellige alminnelige hverdager. Å oppdage at de er selve livet, er en livskunst.

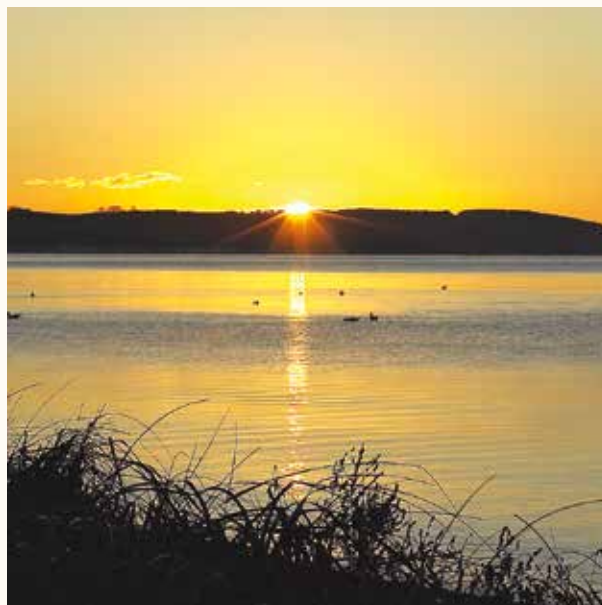
Et vitnesbyrd om dette finner vi i Bibelen. Der møter vi Israelfolket. Gjennom 40 år var de på vandring i et tørt og øde landskap. De hadde forlatt kjøttgrytene i Egypt og var på vei mot det lovede land som fløt av melk og honning. Dette var en hard tid med mange prøvelser og knapphet på det meste. Samtidig var det også en tid med mange velsignelser. Profeten Nehemja skriver:

Gud gav dem brød fra himmelen når de sultet, og lot vann strømme fram fra berget når de tørstet. (Neh 9,15)

Dette underet fulgte dem som et uttrykk for Guds trofasthet.

Han ledet deg gjennom den store, uhyggelige ørkenen, hvor det var giftslanger og skorpioner, gjennom et uttørret land hvor det ikke var vann. Og av harde fjellet lot han vann strømme fram for deg. (5.Mos 8,15)

For meg er dette en av de vakreste setninger i hele Guds ord: *Av harde fjell lot han vann strømme fram for deg.* Teksten sier noe om at gjennom det ordinære, til og med på grå og harde hverdager er Guds velsignelse å finne. Jeg vil derfor slå et slag for hverdagene



de hellige alminnelige hverdager.

Mennesker som av sykdom, rus eller andre årsaker er satt ut av det ordinære livet forteller ofte at det de lengter mest etter er de helt alminnelige hverdagene. Dager med det ordinære, med gjentakelser og rutiner, geitost og kneip. Alt sunt liv har en regelmessighet over seg.

Han taler om dette, Søren Kirkegård, når han sier at gjentakelsene er den egentlige kristne livskunst. Det han mente var at det gamle og kjente må bli nytt for oss. Arbeid, mandagene, lukten av sol og snø, og ikke minst det gamle evangelium. Kristen tro er jo å leve i gjentakelser: Fader Vår, syndsbejelse, kveldsbønn, nattverd, juleevangeliet, påskefeiring og velsignelsen. Rikdommen og fornyelsen finner vi når vi oppdager skattene i det ordinære og alminnelige.

Kjære lytt til mørke når vår dag er gått.

Natten nynner over fjerne åser.

Mangt har dagen skjenket oss av stort og smått, mer, kan hende, enn vi har forstått.

Månen over tun og tak er like ny,

men tier stille om vårt neste morgengry.

Mangt skal vi møte – og mangt skal vi mestre.

Dagen i morgen skal bli vår beste dag.



● ● Tekst: Rune Stray
Instituttprest

Selvskading - hvahjelpen

”Jeg har sydd 2891 sting. Det er en smerte i det, en hjelpeløshet, en ensomhet, en ulidelig sorg og et sinne, fordi alt er vondt, fordi denne sorgen er så vond og fordi ingen kan ta den bort.”

Kristin Ribes personlige historie om 13 år med alvorlig selvskading gjorde inntrykk på deltakerne på Selvskadingsseminaret ved Modum Bad. De fikk høre om år med smerte og fortvilelse, og om veien fra å skade seg, med mange og alvorlige episoder av kutting og overdoser, til det å langsomt klare å slutte.

Vanskelig, men håp

Ribe kjemper fortsatt med trangen til å skade seg, det å slutte er ikke lett. Men hennes opplevelse er at det går an å snakke om det. At det etter hvert kan være mye bedre med samtalsens trøst i stedet for blodets trøst.

Hennes personlige beretning om det å være ung voksen med ”bagasje” fra tidligere og om det å skade seg, er en beretning om noe av selvskadings dynamikk. Man får et innblikk i hva som trigger og ligger forut for selvskadingen, men også hvordan det går an å få til en bevegelse og bedring. Til seminardeltakerne formidlet Ribe hva som hjelper, hva som er gode måter å bli møtt på i akuttfasen og hva som er gode tiltak.

Åpen retur-avtale

- For meg fungerte det særlig med åpen retur-avtale, foreller Ribe.

Hun mener det å få hjelp til å leite etter egen motivasjon til å slutte var

det som ble viktig. I foredraget poengterte hun viktigheten av å ta grep om livet selv, uten at noen tar over styringa.

-Det er *jeg* som må si ifra. Jeg kan ikke resten av livet være avhengig av andres gjetninger av ansiktsuttrykk og kroppsholdning og utydelige hint.

Ribe mener det avgjørende er at selvskaderen må være i stand til å tørre å si i fra.

- Det klart viktigste i min prosess mot bedring var å lære meg å kjenne meg verdifull nok – som menneske – til å kunne få den hjelp og støtte som finnes et sted, og enda mer, som neste trinn: til å kunne be om denne hjelpen.

Gitt ut bok

Sammen med psykolog og forsker Anita Moe har Ribe gitt ut boken *”Selvskadings dynamikk”* (Universitetsforlaget 2007).

- Selvskading oppleves ofte som så statisk. Det er vanskelig å hjelpe, sier Moe.

Sammen med Ribe pekte hun i seminaret på måter der det er mulig å få til en dynamikk og hvor det er mulig å finne en forståelse av det selvpåførte kuttet.

- Ansatte i helsevesenet finner det ofte vanskelig å snakke om selvskading på en måte som tillater pasienten en

rolle som fortolker av egne handlinger og opplevelser, sier Moe.

Hun ser tydelig at ulike forståelser av det å kutte seg, som presenteres i media, på terapirommet og også innenfor psykologisk forskning, ofte ikke matcher den opplevelsen og forståelsen disse personene selv sitter med.

-Tryggere

På seminaret fikk deltakerne med seg økt kunnskap om psykologiske dynamikker bak den selvskadende adferden og om hvordan personene selv opplever det å kutte seg.

- For meg var det veldig viktig kunnskap å få med seg, sier Mette Bogen, barnevernspedagog og ansatt ved Arbeidsinstituttet Midtfylket i Buskerud.

I sitt arbeid møter hun av og til ungdom som driver med selvskading. Å få høre en historie fra virkeligheten, slik Kristin Ribe formidlet den, gjorde inntrykk. Bogen føler at hun vil møte ungdom som kutter seg, på en annerledes måte etter seminaret.

- Jeg kjenner meg tryggere på hvordan jeg skal møte selvskaderne. Jeg ser at det er viktig å våge å gå inn i utfordringene og veilede ungdommen videre til profesjonell hjelp, sier Bogen.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Kristin Ribe (fra v.) fortalte om sin selvskadingsbakgrunn. Her sammen med psykolog og forsker Anita Moe og leder Jorun Rosmer ved Avdeling for spiseforstyrrelser.



Anita Moe

Anita Moe er psykolog og forsker ved Senter for tverrfaglige kjønnsstudier og ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo. Hun har tidligere jobbet som psykolog med voksne og ungdom som kutter seg selv. Doktorgradsprosjektet omfatter dybdeintervju med kvinner som kutter seg selv og helsepersonell som jobber med denne gruppen. Moes funn utfordrer og nyanserer allerede eksisterende forskning på feltet.



Kristin Ribe

Kristin Ribe har hovedfag i nordisk litteratur og har utgitt fire romaner på Forlaget Oktober. Hennes evne til vurdering, nyansering og avstands-overblikk til det hun har opplevd gjennom sine 13 år med alvorlig selvskading, gjør Selvskadingens dynamikk, som Ribe og Moe har utgitt sammen (Universitetsforlaget 2007) til en særdeles spennende og unik bok om dette temaet. www.kristinribe.no



Gaute engasjerte

Gaute Ormåsen engasjerte og kommuniserte godt med publikum da han sto på scenen under Opplevelsesdagen 2011.

Musikeren som for alvor ble kjent da han deltok i talentkonkurransen Idol, var siste post på programmet under Opplevelsesdagen - og sørget for en god avslutning.

Det var i år niende gang Opplevelsesdagen ble arrangert. Nærmere 300 deltakere fra psykiatriske institusjoner fra hele Østlandsområdet var med på dagen hvor aktivitet, lek og moro står i sentrum.

- I dag har jeg blåst såpebobler og klappet kaniner. Jeg blir nesten som barn igjen, smilte Ingrid Jernæs fra Drammen, som deltok på Opplevelsesdagen for første gang.

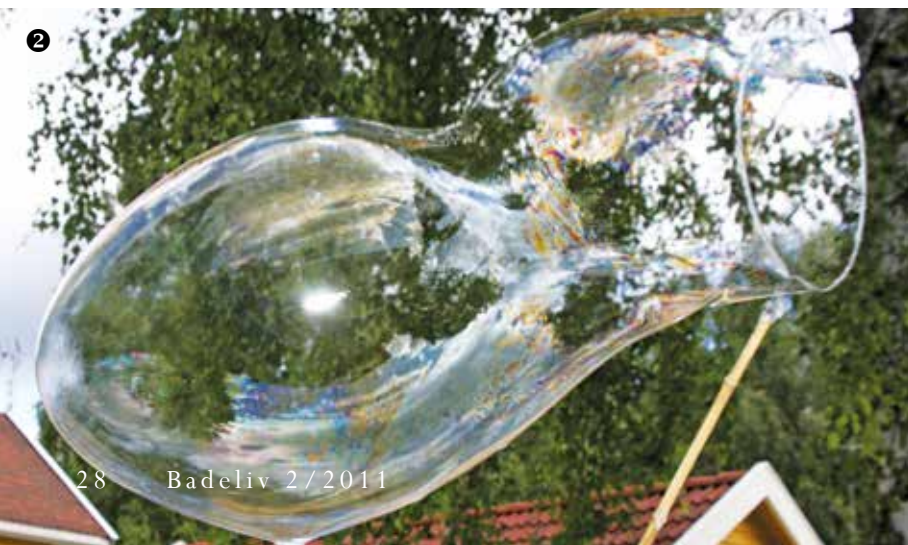
Ingrid gikk den to kilometer lange Opplevelsesvandringen. Der var det blant annet mulig å blåse såpebobler sammen med barna på Modum Bads skole, besøke barnehagebarna i deres lavo, klappe kaniner, høre musikk i skogen og prøve rokkeringer.

Lagkonkurransen er også populær og deltakerne "ga jernet" for å oppnå gode resultater og vinne premier.

- Neste år er det tiende gang vi arrangerer Opplevelsesdagen. Da blir det jubileumsfeiring og ekstra mye moro, lover helsesportpedagog Bjørnar Johannessen, en av pådriverne bak aktivitetssdagen.

1. Gaute Ormåsen holdt utendørskonsert i parken. . 2-3. Merete Bergstad, Bjørn Tandberg og Erik Liverød fra Post 5 – Psykiatrien i Vestfold, lagde store såpebobler.

Høyre side: 4. Til stor jubel fra publikum ankom direktør Ole Johan Sandvand i år åpningen av Opplevelsesdagen i en rød VW-kabriolet i beste "mafiastil". Hans flotte, men tause medhjelper Hanne Sandbæk var iført rød skinnress. 5. Oppvarming i parken ved jentene fra Friskis og Svette i Modum. 6.-Jeg blir nesten som barn igjen, sa Ingrid Jernæs som klappet kaniner og lagde såpebobler på Opplevelsesvandringen. 7.-Artig med kaniner, også denne store her, ler Hans Arvid Nesje, som klodde den store kaninen alias Anders Lind bak øret. Videre mot venstre: Henrik Nilsen og Svein Lilledahl, alle fra Rygge i Østfold. 8. Birte Stenbro forsøkte seg på slak line. 9. Grethe Lill Sigvartsen lærte bort sine beste rokkering-triks til blant andre Yuka Christina Franswa. 10. Tur med hest og vogn hører med når det er Opplevelsesdag på Modum Bad.





↑
😊
velos
2011
Opplevelsesdagen



Gaute Ormås

Gaute Ormåsen (28) liv forandret seg da onkelen tok sitt eget liv. I begravelsen hørte han for første gang Bjørn Eidsvågs "Eg ser"

Den kjente Idol-artisten legger ikke skjul på at onkelens tragiske dødsfall gjorde et sterkt inntrykk. Selv var Gaute 12 år den gangen onkelen døde.

-Jeg husker fra begravelsen at det sto en fyr med gitar i kirka. Han sang "Eg ser" av Bjørn Eidsvåg. Musikk fikk en helt ny dimensjon for meg fra den dagen, forteller Gaute.

Gaute Ormåsen ble rikskjendis da han deltok i Idol i 2003. Han ble slått på målstreken av Kurt Nilsen. Nå er det ingen tvil om at 28-åringen klarer seg godt på egenhånd.

-Hva inspirerer deg til å lage musikk og skrive sanger?

- Det er mulighetene til å lage musikk som er annerledes og som får et særpreg.

- Er det viktig å ha idoler?

- Michael Jackson var mitt idol. Det er viktig med sunne forbilder, men det kan like gjerne være en storebror og ikke et TV-tryne.

-Hvordan har du taklet overgangen fra å være anonym til å bli kjendis?

-Rett etter Idol ble det for mye av det gode. Nå blir jeg mer respektert som musiker. Jeg mener det sjelden er personen selv forandrer seg, men folk rundt.

- Er du nervøs for du skal på scenen eller hatt prestasjonsangst?

- Nei, jeg er heldigvis benådet med lite nerver av den typen. Men noen sliter jo mer enn andre. Av og til blir det et tema backstage.

- Kjenner du noen som har psykiske problemer?

- Mitt inntrykk er at overraskende mange har mindre alvorlige psykiske lidelser. Mange jenter jeg kjenner har hatt en eller annen grad av spiseforstyrrelser. Det er virkelig trist. Selv har jeg vært plaget av øresus (tinnitus). Det gjorde at jeg ble deprimer

og fikk angst. Da jeg siden fikk andre problemer som overskygget øresusen, oppdaget jeg at den egentlig ikke var så ille som jeg skulle ha det til.

- Opplever du det å snakke om psykiske lidelser som tabubelagt?

- Nei, det er ikke mitt inntrykk. Det er jo ganske normalt og kan ramme nesten hvem som helst. Også i artistbransjen.

- Du har røtter i Modum. Kjente du til Modum Bads virksomhet fra før?

- Jeg har ikke vært så mye i Modum etter at farfar døde. Modum Bad visste jeg ikke så mye om, men jeg visste at folk med forskjellige psykiske lidelser fikk hjelp der.

- Du har nylig gitt ut en salmeplate. Hva betyr salmer for deg? Har du en tro?

- Mange salmer har den egenskap at de snakker til sjelen, ikke bare rockefoten. Det handler om tro og håp. Jeg vet ikke om jeg kan si at jeg har en tro, men jeg har definitivt et håp.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Jubilantmarkering



Direktør Ole Johan Sandvand (t.v.) og styreleder Gunnar Breivik (bak) sammen med årets 25- og 30-års jubilarer ved Modum Bad. Fra v.: Inger Hæhre, Irene Marion Jahr, Sigrid Marie Larsen, Sissel Finsrud og Liv Astrid Rosenlund. Bak: Gro L. Overn, Aud Green og Turid S. Kristiansen.

Siden direktør Ole Johan Sandvand selv var 20-års jubilar ved Modum Bad i år, fikk han oppfylt sitt ønske: Nemlig en countrylåt fremført i Festsalen.

De fire damene som raskt iførte seg cowboyhatter for å oppfylle direktørens ønske var Gudveig Aa. Gunnerød, Mari Hogganvik, Helle Myrvik og Ingunn Amble. Etter hvert fikk de også med seg direktøren, og sammen laget de show til stor jubel fra salen.

Hvert år hedres jubilarer blant de ansatte ved Modum Bad. Dette skjer tradisjonen tro i mars, når også styrets årsmøte går av stabelen. Torsdag 17. mars var det over 40 ansatte som skulle hedres. Sammen med ledsagere, pasienter og kolleger fylte de Festsalen til randen.

Modum Bads styreleder Gunnar Breivik holdt en tale før jubilarerne ble overrakt gavekort og blomster. Etterpå vanket det middag på jubilarerne og deres følge i Café Thaulow.

Her er de 40 jubilarerne ved Modum Bad:

30 år

Turid S. Kristiansen
Liv Astrid Rosenlund

25 år

Irene Marion Jahr
Sissel Finsrud
Aud Green
Gro L. Overn
Sigrid Marie Larsen
Inger Hæhre

20 år

Lindy H. Maagaard
Liv Wahl
Ole Johan Sandvand

Anne-Berit Vala
Gunn Lene Hagen
Gunvor Aa. Lunde
Gudveig Aa. Gunnerød
Gro Elisabeth Tandberg
Ingunn Amble

15 år

Tove Friis Hovde
Mona Thelle
Finn Ellingsrud
Bjørn Henning Jahren
Laila Halås
Mette Madsen
Marit Simonsen
Erna Nordalen Bråthen
Per Bjørnar Halås

Halldis Instefjord
Marit Holte Bråthen

10 år

Egil Rønning
Inger-Lise Hansen
Kjersti B. Stenshorne
Marit Myrhaug
Sven-Erik Engen
Åse Dahl
Ellen Jepsen
Mari Hogganvik
Bjørnar Johannessen
Sven Erik Stubdal
Karin Elisabeth Rø
Helle Myrvik

Rus rammer samlivet



Rusproblemer rammer ikke bare den som har kjent det selv på kroppen, men også partner, barn og familie og nettverk. Mange familier sliter med kommunikasjon selv om rusen har opphørt. Med støtte fra Helse- og omsorgsdepartementet har Modum Bad de siste tre årene arrangert samlivskurs for par berørt av rus og avhengighet. **Høstens to kurs arrangeres: 4. - 6. november og 18. - 20. november.** Begge kursene holdes på Ressurscenteret Villa Sana, Modum Bad i Vikersund. Kurset passer for par, hvor den ene eller begge har livserfaringer knyttet til rus, samt par som ønsker fokus på parforholdet etter behandling.

Broom-Larsen til Modum Bad-dagen



Jan-Erik Larsen er kjent fra TV2-programmet Broom. I år kommer han til Modum Bad-dagen for å samtale med Per Arne Dahl under gudstjenesten i Olavskirken. Med seg har han barnekoret

Sjåbågs fra Lier, som han er dirigent for. Etter kirkekaffen vil Jan-Erik Larsen i beste Broom-stil lede et bilshow i parken.

I Festsalen vil det bli anledning til å få med seg et populærfaglig foredrag. Dagen avsluttes med utendørskonsert i parken med gruppa "Folk som oss", kjent som Retro-gjengen i NRK.

Minneforelesningen



Professor Anna Luise Kirken holder Gordon Johnsen minneforelesning 2011.

Kirken har vært allmennlege i 30 år. Hennes medisinske doktorgrad handler om helsefølger av overgrepserfaring i barndommen.

Kirken er ansatt som professor II ved universitetene i Tromsø og Trondheim og som seniorforsker ved Akershus Universitetssykehus, Ahus. Gordon Johnsen minneforelesning holdes i Festsalen på Modum Bad onsdag 7. september. Forelesningen etterfølges av en konsert med Elin Furubotn.

Se mer på www.modum-bad.no

Konsserter høst-vinter 2011



B-blad

Returadresse:

Modum Bad
3370 Vikersund

Søndag 28. august
Modum Bad dagen



Konsert i parken

"Folk som oss"

Onsdag 7. september
Minneforelesningskonsert



Festsalen
kl 20.15

Elin Furubotn
med saksofonist



Tirsdag 27. september
Håvard Svendsrud og
Jon Inge Sigerland

Tirsdag 11. oktober
Susanne Lundeng

Tirsdag 25. oktober
Knut Anders Sørum
med musikere

Onsdag 9. november
Engegårdkvartetten

Tirsdag 29. november
Solfrid Molland med
musikere

Onsdag 14. desember
Årets julekonsert
Frøydis Grorud, Trond Lien,
Torun Eriksen og
Mamas Garden

Forhåndsbestilling av billetter på telefon: 32 74 97 00
Mandag til fredag - kl. 10.00 - 16.00

MODUMBAD 
- en kilde til liv

Modum Bad, 3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00 - Fax: 32 74 97 97
post@modum-bad.no - www.modum-bad.no

Følg med på
www.modum-bad.no
for detaljert høstprogram