

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD





For skams skyld!

Psykiske lidelser koster samfunnet mest av alle sykdommer. Det har Folkehelsetsinstituttet anslått. Ofte snakkes det høyt om behovet for forebygging, tidlig intervensjon og lavterskeltilbud.

Problemet er at snakket ikke har blitt fulgt av midler. Kanskje fordi det er

vanskelig å dokumentere helsegevinsten

av slike tiltak? Hvordan regne ut nytten av at ingen ting skjer? Det kan ikke bevises hvor syk eller hvor mye sykere noen ville blitt, hvis de ikke hadde blitt utsatt for forebygging.

Tenker en etter (slik kost-nyttelogg) — er jeg redd forebyggings- og lavterskeltilbudene vil fortsette å vinne honnørord, men stadig tape kampen om helsekronene.

Så hva da? Vi må hente slagkraft innenfor en annen forståelsesramme enn den helse-økonomiske. Vi må kanskje begrunne ut fra fornuft, medmenneskelighet og våre felles menneskelige erfaringer. Vi vet det jo: Livet er vanskelig. Vondt. Sårbart. Skamfullt. Krenkelser og vanskelige livssituasjoner gjør oss sårbare for å utvikle psykiske plager. Særlig hvis vi mangler noen å snakke med og støtte oss til når livet kjennes for vanskelig. Det kan være lenge før det oppstår noen rett til nødvendig helsehjelp.

Forebygging krever at vi tenker på en annen måte enn vi gjør innenfor det sykdomsbehandlende helsevesen. Vi må arbeide mer etter fore-var-prinsippet. Helsepolitiske strømninger tilsier at spesialisthelsetjenesten bruker sin kompetanse slik. Men ett må være klart: I dag finnes ikke et eneste økonomisk insentiv for en privat stiftelse til å bidra til en positiv utvikling. For Modum Bad ligger motivasjonen mer i fortvilelsen over lange ventelister som vitner om at mennesker ikke har fått hjelp i tide, og det ligger i håpet om å kunne hjelpe flere.

- Et håp som får næring hver gang behandling bidrar til at noen får et bedre liv eller når kunnskap gjør en forskjell.

Høstens store konferanse om skamlidelser var illustrerende i så måte. Kronprins, Oslos ordfører, rikspresse og lokal-TV, fagfolk, mennesker som syntes de hadde levd et liv i skam, pårørende til psykisk syke — fant sammen i en interesse for dette mørke temaet. Traff vi en nerve? En lengsel under vår tids jag etter det perfekte liv? En lengsel etter anerkjennelse for det felles menneskelige ved psykisk smerte? Konferansen handlet om en slik felles menneskelig erfaring som skammen er. Etter en dag preget av stort alvor, følte jeg meg faktisk opplyst. Jeg tror det var opplevelsen av å være med på noe grunnleggende meningsfylt.

Kristin T. Lærum

Kristin T. Lærum
leder, Kildehuset kurs- og kompetansesenter

“Motivasjonen vår ligger i fortvilelsen over lange ventelister – mennesker som ikke får hjelp i tide, og i håpet om å kunne hjelpe mange flere.”

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 22

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

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

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

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

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

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

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

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

www.modum-bad.no

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



Nr. 2/2013

HOVEDTEMA: Skamlidelse



- 4.** – Det er sårt at jeg har båret på skam som andre har påført meg, sier Elin Therese Lystad (38), som har skammet seg over kroppen sin helt siden barndommen.
- 8.** Kronprins Haakon kastet glans over åpningen av Modum Bads store konferanse om skamlidelser 27. september.
- 12.** May Bente Hagen (52) ble utsatt for emosjonell vold og krenkelser fra nære omsorgspersoner i oppveksten.
- 14.** Komiker Rigmor Galtung (44) gir psykiske lidelser et ansikt når hun står på scenen og forteller om sitt liv med bipolar lidelse.
- 20.** TV2-kommentator Johan Kaggstad holdt Gordon Johnsens minneforelesning 2013.
- 22.** Kildehusets åpning nærmer seg. Til jul skal den nye aulaen med plass til 100 mennesker være ferdigstilt.
- 24.** PREP er revidert og nytt materiell er trykket opp. Kristin Tafjord Lærum mener endringene har tilført kurset nye og viktige elementer.
- 26.** Lene Berggraf disputerte for sin doktorgrad 14. september. Hennes forskning viser blant annet at økt medfølelse for seg selv og andre kan bedre relasjoner.
- 28.** Psykolog og Ph.D.-stipendiat Sverre Urnes Johnson ønsker å øke forståelsen og kunnskapen rundt behandling av sammensatte angstlidelser.
- 32.** Reinkarnasjon og kontakt med de døde er stadig i søkelyset i mediabildet. - Denne nysgjerrighet og søken må kristne miljøer ta på alvor, mener instituttleder Arne Tord Sveinall.



*Helt fra jeg gikk i barnehagen
har jeg skammet meg over
kroppen min, sier Elin Therese
Lystad.*

Elin Therese har slitt med spiseforstyrrelse hele livet:

Skammemet seg over kroppen

”Smørklump”, ”Fettklump”. Ordene ble slengt etter Elin Therese Lystad (38) i skolegården. - Helt fra jeg gikk i barnehagen har jeg skammet meg over kroppen min, sier hun.

- Jeg var alltid høyest og bredest. På klassebildet ruver jeg over de andre jentene. De var nette og søte. Jeg følte meg stor og klumpete. Allerede fra jeg gikk i barnehagen prøvde jeg å slanke meg.

Døynet følelsene

Elin Therese Lystad ble mobbet helt fra tidlige barneår. Hun var stor av vekst - og glad i mat. I barnehagen hjemme i Ørsta fikk hun ofte brødkivene til de som ikke orket å spise opp. Var hun i en barnebursdag, spiste hun til det var tomt.

- Jeg hadde ikke magemål. Mitt problem var at jeg aldri klarte å regulere sult- eller metthetsfølelsen. Egentlig var jeg alltid sulten. I dag forstår jeg at jeg døynet følelsene med mat når noe plaget meg.

”Når voksne sier til barn: Du burde skamme deg og ord som skammekroken – gjør det meg sint og provosert. Hva er egentlig skam, og hvorfor er ordet så negativt ladet? Noen barn kan være rampete, ulydige og vanskelige. Men må de skamme seg av den grunn? Kanskje har nettopp noen av disse barna helt uforskyldt blitt påført opplevelser som de bærer på – og føler ekte skam for.

Slankepiller

Allerede som 12-åring fikk hun tak i slankepiller.

- Jeg var kreativ og forsøkte alt. Ettersom årene gikk utviklet jeg alle typer spiseforstyrrelser - bulimi, anoreksi og overspising. Vekten har gått opp og ned med de ulike

spiseforstyrrelsene. Elin Therese var aldri fornøyd. Alltid var det noe å sette fingeren på i størrelse, lengde og bredde.

- Kroppen var i veien for meg, den hindret meg i å leve et godt liv. Egentlig var jeg beskjeden, men kroppen min sa noe annet. Den var stor og tok plass. Jeg følte at den duret i vei, uten at den stemte med hvordan jeg følte meg på innsiden. Skammen ble en sort, tung klump som lå som en stein i magen. Den låste kroppen min og hindret meg i å puste.

I Elin Thereses oppvekst var ikke spiseforstyrrelser noe tema man snakket om. En dag leste hun i ungdomsbladet Det Nye om en jente som hadde fått diagnosen.

- Det var som å lese om meg selv.



- Skammen min er uforskyldt, men jeg har prøvd å sulte den bort, spy den bort og til og med overspist for å tette hulrommet rundt den.

Jeg fikk nesten sjokk, og tenkte:
Er det en sykdom? Er det flere som
har det sånn?

På biblioteket fant hun mer
informasjon om sin egen lidelse.

*”Skam er tristhet og en urettferdig
sorg som jeg går rundt og bærer
på. Ja, jeg har vært både rampete,
ulydig og vanskelig, men jeg mener
skammen min er helt uforskyldt.
Likevel er den der, som en sort,
tung klump i magen. Jeg har prøvd
å sulte den bort, spy den bort og
til og med overspist for å tette
hulrommet rundt den...”*

Alvorlig

For 13-14 år siden så det mest alvorlig
ut for Elin Thereses helse. Da var
hun inne i en anorektisk periode
og ble fryktelig tynn. Mye skyldtes
et trøblete ekteskap som førte til
skilsmisse.

- Jeg var sta og bestemt på å ordne
ting på egenhånd. Det var mange

ganger vanskelig for dem som sto
meg nær, innrømmer 38-åringen.

Foreldre, søsken og arbeidsgiver
ble bekymret og satte i gang tiltak.
I 2001 fikk Elin Therese endelig
diagnosen spiseforstyrrelse og kunne
søkes inn til behandling. Til Modum
Bad kom hun to år etter.

I august 2012 avsluttet hun sitt
tredje behandlingsopphold ved
Avdeling for spiseforstyrrelser.

- Det har vært mange nedturer,
men jeg har fått god hjelp. Nå føler
jeg at jeg kan takle og stabilisere min
spiseforstyrrelse. Med rett mengde
mat, tåler jeg bedre det vanskelige
som av og til ”buldrer” inni meg.

*”Jeg kjemper for at mitt liv skal bli
mitt eget: Et liv med indre frihet,
et liv med tro på meg selv, et liv fylt
med energi, ærlighet og til slutt –
forhåpentligvis, selvtillit – uten
den sorte klumpen”.*

Andres skam

Den store klumpen av skam er også
blitt mindre. Elin Therese forstår i
dag at det er mobberne som burde
skamme seg.

- Men det er sårt – at jeg har båret
på skam som andre har påført meg.
Akkurat nå er livet godt. Elin
Therese har flyttet sitt fokus fra
spiseforstyrrelsen til andre ting i
livet. Fotografering er en interesse
hun brenner for og hun har hatt flere
fotoutstillinger.

- Jeg bruker også mye tid på å være
sammen med tantebarna mine. De
gir meg masse og hjelper meg å være
til stede her og nå. Jeg er i ferd med
å ta tilbake hverdagslivet mitt og har
egentlig aldri hatt det så bra som nå!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

**Teksten i kursiv er hentet
fra Elin Therese Lystads
egne notater.**

Skam & kropp

Bak godt polerte masker finnes ofte et dårlig selvbylde. Det kan være ubevisst, men i sårbare situasjoner - for eksempel når vi møtes med taushet etter å ha fortalt en vits - blir det tydeligere. Det medfører frykt for å bli avslørt og at omgivelsene vil se hvem vi virkelig er.

Vi gir med andre ord omgivelsene "rett til å dømme oss" og prøver å leve opp til hva vi tror de forventer seg. Får vi ikke dette til, kommer skammen og opplevelsen av å bli sett av andres øyne. Smerten dette medfører er ekstra sterk fordi skam alltid ledsages av budskapet: "Du duger ikke ..."

Om noen visste, ville ingen ønske å være sammen med deg."

Skam, prestasjon og utseende

For å skjule et dårlig selvbylde, velger vi en strategi som ofte, ikke minst ved spiseforstyrrelser, er prestasjonsrettet. For å leve opp til høye ambisjoner blir kontroll viktig. Samtidig kan vanskelige følelser som skam, angst og nedstemthet oppleves hindrende og tenderes til å dempes.

I puberteten forandres kroppen. Parallelt utvikles hjernen og vi får økte muligheter til å se oss selv utenfra. Vi blir bevisst kulturens syn på kropp og utseende, samt hvordan andre ser på oss. Det trigger ønsket om å være "attraktive i andres øyne" - og skam over ikke å holde mål.

Skam, anoreksi og kropp

Kombinasjonen av høye ambisjoner, et sterkt kontrollbehov og tendensen til å ignorere eller undertrykke vanskelige

følelser kan i ungdomsårene føre til fokus på kropp og vekt, samt til dietter, slankekurer og treningsprogrammer. Vanligvis genererer det positive tilbake-meldinger fra omgivelsene, og/eller oppmerksomhet fra bekymrede foreldre, opplevelse av kontroll og mer avflatende følelser. Følgen blir mestring, oppstemthet - og mer selvsult.

For å kontrollere at kroppen "lever opp til andres forventninger", kommer trangten til blant annet kroppssjekking og veiing. Samtidig leder et selektivt fokus på trusselen, (i dette tilfellet en kropp som ikke holder mål) til feiltolkninger tilsvarende fobikerens tro at flekker på veggen er edderkopper. For eksempel fører et selektivt fokus på midjen sannsynligvis til opplevelsen av gradvis strammere bukser - til tross for stabil vekt, at kroppen ikke duger og - mer skam.

Skam, bulimi og kropp

For majoriteten av anorektikere leder sult og behovet for emosjonell regulering til overspising. Et vanlig scenario er at man ikke har spist i løpet av dagen og kommer hjem til en tom leilighet. Før man går til sengs kan ikke ensomheten distraheres. Kombinasjonen av sult og opplevd ensomhet leder til tap av kontroll og overspising. Etter måltidet vekkes skammen og behovet for blant annet å

kompensere (gjennom oppkast, trening, etc.), flykte fra skammen/angsten (gjennom søvn, aktiviteter, rus m.m.), selvskade og/eller gi opp. I tillegg kommer skammen over spiseforstyrrelsen, pengeforbruk på mat, tiden over toalettet, arr etter selvskading etc.

Skam, selvforakt og kropp

For å håndtere skammen anvendes blant annet selvforakt, som på kort sikt gir flere fordeler. For eksempel reduseres smerten når angsten i skammen dempes. I følge forskere kan man ikke kjenne selvforakt og være engstelig på samme tid. Samtidig flyttes fokus fra omgivelsenes øyne til meg og mine feil og, ved selvskading, fra skam til fysisk smerte som oppleves lettere å håndtere. Imidlertid fører selvforakt på lang sikt til blant annet lavere selvbylde, mer skam og større avhengighet av spiseforstyrrelsen.

Spørsmålet er da: *Finnes det andre måter å håndtere skammen på?*

Svaret er ja..., men mer er det ikke rom for i denne kronikken.



● Tekst: Henrik Gustavsson, Psykologspesialist, Avdeling for spiseforstyrrelser (Oversettelse fra svensk: Unni Tobiassen Lie)

Kronprinsen kastet glans over åpningen



1. Modum Bad-psykiolog Gry Stålsett holdt åpningsforedraget om skamlidelser 2. Forfatter Mustafa Can fortalte sin historie - en historie knyttet til mye skam og psykolog Gry Stålsett. 4. H.K.H. kronprins Haakon og ordfører Fabian Stang. 5. Konferansier Jon-Erik Bråthen, som til daglig er sykehusprest "Feit - mitt liv som tjukkas".

- Et flott program med et veldig interessant tema, sa H.K.H. kronprins Haakon da han forlot Litteraturhuset fredag 27. september.

Sammen med Oslo-ordfører Fabian Stang kastet han glans over åpningen av Modum Bad-seminaret "Skamlidelser - en folkehelseutfordring".

Skam og verdighet

De to fikk med seg åpningsforedraget til spesialpsykiolog Gry Stålsett ved Modum Bad - et foredrag som handlet om hvordan skamfølelser fører til depressive tanker hos mange i dagens samfunn.

- Temaet berører og går til kjernen av noe som kronprinsen også er svært opptatt av; nemlig å vende skam til verdighet, sa administrerende direktør Ole Johan Sandvand i sin velkomsttale.

Sunn og forvrengt skam

- Skam handler om følelsen av å ikke strekke til og ikke være god nok, sa Gry Stålsett i sitt åpningsforedrag. Frykten for ikke å være vellykket er så stor for noen at de kjenner på en enorm smerte.

- Skammen kan føre til ensomhet og en lidelse som gjør seg gjeldende på mange ulike plan.

Følelser av uverdighet, utilstrekkelighet og "det å være feil", sa Stålsett, som skiller mellom sunn skam og forvrengt skam.

Den sunne skammen er viktig for å skape balanse og at vi skal handle som samvittighetsfulle mennesker. Den forvrengte skammen fører til depresjon og lidelse.

Depresjon - en folkeepidemi

Stålsett viste til flere statistikker og forskningsrapporter som tydeliggjør at depresjon er en utbredt lidelse i dagens samfunn. Det er Norges dyreste lidelse og koster samfunnet 60-70 milliarder

H.K.H. kronprins Haakon kom til åpningen av konferansen om skamlidelser 27. september.



am som kurdisk innvandrер i Sverige. 3. Skuespiller Nils Ole Oftebro (fra venstre) i panelsamtale med Hanne Eriksen i Alternativ til vold, kunsthistoriker Tommy ved Modum Bad, overrekker en gave til forsker Mona-Iren Hauge. 6. Rundt 170 deltakere var til stede på konferansen. 7. Kristian Fjellanger leste fra sin bok

årlig. Gry Stålsett kaller depresjon en folkeepidemi og mener skam er en sterkt medvirkende årsak. En ny studie fra Folkehelseinstituttet viser blant annet at skam øker risiko for forlenget sykefravær. - Men skam er en følelse og ikke hele vår identitet, understreket Stålsett. Hun mener mange kan finne veien tilbake til tilfriskning og verdighet dersom de får hjelp til å redusere skammen de bærer på.

170 deltakere

Rundt 170 mennesker var til stede på konferansen om skamlidelser på Litteraturhuset. De fikk høre Kristian Fjellanger snakke om kroppsskam -

hva den gjorde med ham og hvilken påvirkningskraft han mener den har på folkehelsen. De fikk også høre forsker Mona-Iren Hauge snakke om skam knyttet til kjønnslemlestelse, samt skam knyttet til selvskading ved psykologspesialist Didrik Heggdal (se side 14).

Den svenske forfatteren Mustafa Can tilførte konferansen et bilde av skam knyttet til etnisitet. Gjennom sin egen historie som kurdisk innvandrер i Sverige, synliggjorde han hva språk, klasse og etniske forskjeller kan gjøre med skamfølelsen. Konferansen ble avsluttet med en panelsamtale om skam og mannrollen i dagens samfunn.

I samtalen deltok skuespiller Nils-Ole Oftebro, leder i Alternativ til vold Hanne Eriksen samt kunsthistoriker og forfatter Tommy Sørbø.

Årlig arrangement

Tilbakemeldingene på konferansen var svært gode og Kildehusets leder Kristin Tafjord Lærum håper et arrangement av denne størrelsen kan bli en årlig foreteelse.

- Modum Bad-konferansen skal være noe folk biter seg merke i og ser fram til. Vi vil bringe vår kompetanse ut for å få folk til å komme til Modum Bad, sier Lærum.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Gry Stålsett holder foredrag om skyld og skam.

Jakten på det perfekte

I løpet av 20 års arbeid som psykolog på Modum Bad, har jeg møtt mange som ikke taklet nedtur og skam.

De levde etter prinsippet: enten er jeg perfekt eller så er jeg ingenting verdt. Det tas ikke inn som en erkjennelse at de fleste vil gå på trynet en eller flere ganger.

Samtidslidelse

Nå snakker jeg ikke om den alvorlige traumeskammen, jeg snakker om vår samtidslidelse. Jeg tror vi må bli mer bevisste på at vi blir mer sårbare i en kultur som benekter sårbarheten.

Vi tåler mindre motgang, vi blir mindre robuste. Sykefraværet i lykkelandet Norge er ikke synkende. I høst var jeg på et barneteater på Sagene i Oslo. Teaterstykket het Lykkeland. Det tok samtiden på kornet. Barna løp på scenen og sa: «Hysj, hysj, ikke si til noen at jeg har mistet lykken». Og det er nettopp poenget; i lykkelandet skal vi ikke være trist, ikke gråte. Vi skal smile og vise vellykketheten til krampen tar kjevemusklene - eller? For tenk hvis jeg begynner å grine på jobben?

Suksesskultur

Utskrivelsen av antidepressiva og sovemedisiner er mer enn fordoblet de senere år. I Sverige fant de at legene hadde begynt å skrive ut medisiner ved skilsmisser. I en verden der vekten legges på suksess for enhver pris, er det ikke rom for å vise at man er i eksistensiell krise, har kjærlighetssorg eller andre sorger. Det passer ikke inn der en skal presentere en effektiv, produktiv og perfekt identitet på jobb.

Vi lever i en kultur hvor vi ikke bare skal ha suksess og være vellykket. Vi skal ha det lille ekstra også, sier filosofen Axel Honneth. Han mener det er nettopp dette samt romantiseringen av individualismen, som er motoren i depresjonsepidemien i dag. Depresjon er den nest største årsak til fravær fra arbeidslivet og en av de største utgiftene på helsebudsjettet.

Utbredt

Hver femte ungdom søker hjelp for depresjon og hver tredje ungdom føler seg ensom, i følge nylig undersøkelse fra Røde Kors. Mer enn ti prosent av norske ungdommer flytter ved selvskading den indre, uutholdelige skamsmerten til en ytre smerte. I selvpsykologien omtales dette som mangellidelsene. Et viktig trekk i bildet er at den følelsesmessige forsyningen har gått den gale veien - fra barna til de voksne, istedenfor omvendt.

“
Det er mye helse i å ta livssmerten på alvor, slutte å jakte på det urealistiske perfekte og ikke skamme seg over å være menneske.”

Dermed mangler barna tidlig speiling og bekreftelse.

Korridorsyn

Den sunne skammen fører til bluferdighet, respekt for andres grenser og gir verdighet. Den forvrengte skammen er den snikende, ugne uvelheten og den dype smerten som ligner på kjærlighetssorg. Mange får ikke med seg at skam kan være en følelse som kan være forbigående som alle andre følelser. Skammen blir en definisjon på egen identitet. Jeg ER feil, sier skammen. Livskraften tappes. Skammen gir et korridorsyn på framtiden; slik som jeg er nå eller så mørkt som det ser ut nå, slik blir framtiden.

Den usunne skammen, den forvrengte, fører til tilbaketrekning, isolasjon og ensomhet. Skammen får oss til å bedøve oss enda mer, drikke mer og flykte. Skammen kan føre til et skamraseri som retter seg utover, enten verbalt eller fysisk, krenker andre og blir skamløse i atferd,

eller den retter seg innover og blir selvstraffende. Den selvstraffende skammen kjører den indre filmen og setningene om igjen og om igjen: Å så teit jeg er, så patetisk, så mislykket, så tragisk, så dum og så kjedelig

Ut av skammens fangenskap

Skal vi gjøre noe for å forebygge skamrelaterte lidelser, må vi ha kunnskap om følelser generelt og om skammens fenomenologi, skam slik den arter seg i dag spesielt. Det har vært omfattende forskning på følelser og skam de siste partre tiår. Vi vet stadig mer om skammens nevrobiologi, om utviklingsskam og traumeskam, om hvordan den arter seg i ulike lidelser, om hvordan vi skal møte den og behandle den. Og vi vet mer om hva som må til for å forebygge. Derfor må det handling til. Vi må møte lidelsen med lavterskeltilbud

og tidlig intervensjon. Når nødvendig må det gis rom for dybdedykk i gode rammer for de som trenger sykehusbehandling.

Å forsone seg med seg selv

For noen handler det om å forsone seg med at livet er motsetningsfylt og sammensatt for alle. Det handler for mange om å ta seg tid til å sørge over det ulevde livet, over det tapte livet - det som gikk i stykker. I terapiens rom blir mange dårligere når de gode følelsene kommer og de er redd de går i stykker. Da kommer skammen over å trenge noen, over å ha behov.

Et felles trekk i tilbakemeldinger etter behandling ved Modum Bad, der en har måtte forholde seg til eksistens og følelser - til å romme skammen, er at livssmerten ikke ble borte, ”men jeg forholder meg annerledes til den”. Det er mye helse i å ta livssmerten på alvor, slutte å jakte på det urealistiske perfekte og ikke skamme seg over å være menneske.

●● Tekst : Gry Stålsett, spesialpsykolog,
Modum Bad

Skammen ble en

May Bente Hagen (52) ble utsatt for vold og krenkelser i oppveksten. Skamfølelsen satt dypt - helt opp i voksen alder.

Helt fra tidlige barneår skammet May Bente seg over den hun var. Emosjonell vold og krenkelser fra nære omsorgspersoner førte til at den vesle jenta følte seg utenfor og at ingen brydde seg om henne.

- Det er vondt når omsorgspersoner møter en med forakt. Som barn tror man det er ens egen skyld. Man overtar de andres øyne på seg selv - som en som ikke fortjener å bli elsket. Det har vært det vondeste å se tilbake på. Jeg har bilder av meg selv som liten. I mange år foraktet jeg barnet jeg så på disse bildene. Jeg ville skjære dem i stykker, sier May Bente.

Spisevegring og selvskading

Vonde minner fra unge år, samt at hun igjen ble utsatt for overgrep, gjorde at May Bente utviklet spiseforstyrrelse. Selvskading ble også en del av hennes hverdag. I bunnløs fortvilelse kuttet hun seg opp på armene med barberblader.

- Det var min måte å regulere vonde følelser på. Ofte husket jeg ikke hva jeg hadde gjort før jeg kom til meg selv med bandasjer på armene.

Selvskadingen skjedde som oftest i en ikke-bevisst, såkalt dissosiativ tilstand.

- Helt fra jeg var liten hadde jeg lært meg å koble ut virkeligheten, fordi ingen andre så, aksepterte og gjorde min virkelighet gyldig.



May Bente Hagen mener behandling av psykiske lidelser som følge av vold i nære relasjoner er

Avskamming

Skammen fikk et ansikt og begynte å bli konkret for May Bente da hun på Modum Bad fikk høre at hun hadde normale reaksjoner på unormale erfaringer.

- Det ble begynnelsen på det jeg kaller avskamming. Som følelse var skammen vanskelig å identifisere - det var bare et ord. Men det har blitt tydelig for meg hvorfor følelsen har vært så uholdbar. Den var jo overalt, som en teleduk som dekker alt, og som har vært der hele tiden. Skal du klare å skille ut noe, må du kunne se det opp mot noe annet.

May Bentes to opphold ved traumeavdelingen ved Modum Bad ble dette "annet" i hennes liv. Tidligere hadde hun vært innlagt flere ganger ved ulike distriktspsykiatriske sentre. Hun opplevde, særlig ved et av dem, at de påførte henne skam, mer enn å hjelpe.

Møtt med godhet

Da hun kom til Modum Bad første gang og ble fulgt til rommet, trodde hun ikke de ville ha henne der heller.

- Rommet lå nederst i gangen – lengst vekk fra vaktrommet.

del av livet

I mange år foraktet jeg det barnet jeg så på disse bildene. Jeg ville skjære dem i stykker.



mangelfull. Først da hun kom til Modum Bad snudde livet.

Men da jeg kom inn på rommet sto det et fint kort på skrivebordet med påskriften: "Velkommen til oss, May Bente". Det varmet. Jeg følte meg velkommen.

Under begge oppholdene på Modum Bad opplevde May Bente å bli møtt med godhet.

- Miljøterapeutene bød på en varme og omsorg som jeg opplevde ekte. Først når man opplever så mye godhet, kan man se kontrasten mot det man har opplevd tidligere. Undervisningen vi fikk var også viktig. I forhold til skamfølelsen fikk vi forklart hvilken betydning "den annens blick" har i relasjonen mellom barnet og

omsorgspersonen i tidlige leveår. Det får faktisk konsekvenser for hjernens utvikling, men kan også repareres gjennom å bli sett på en god måte av andre senere i livet. Det erfarte jeg på Modum Bad.

- Riktig retning

May Bente har fått fortsette poliklinisk i traumebehandling. Det innebar at hun måtte flytte til en annen kant av landet, vekk fra vennene og sønnen. Nylig fullførte hun et masterstudium, der masteroppgaven hadde tittelen: Vold i nære relasjoner i lys av barnets menneskerettigheter og statens ansvarsforpliktelser.

- Den viser at det er for lite undervisning om vold mot barn, sier May Bente.

Hun mener det også er for lite kunnskap hos helsepersonell som arbeider med traumatiserte pasienter, derfor skriver hun nå en fagbok. Den handler om miljøterapiens betydning for pasienter med psykiske lidelser som følge av tidlige alvorlige relasjonstraumer. Boken blir utgitt på Universitetsforlaget i 2015.

- Det går i riktig retning nå. Nå kan jeg også se på bildene av meg selv som liten og synes jeg var riktig så søt.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Selvskadere står ofte fast i dyp skamfølelse

- Et menneske som skader seg selv gjør det fordi det står fast i en dyp skamfølelse. Denne skammen har de ofte ikke kontakt med, sier psykologspesialist Didrik Heggdal ved Blakstad sykehus.

Selvskading er et emne som kan være vanskelig å snakke om. Det kan være vanskelig å forstå hvorfor noen vil påføre seg selv kutt og sår. Men det er ikke sikkert det er selvskadingen det skal snakkes om. På Blakstad sykehus har de hatt gode resultater med det som kalles basal eksponeringsterapi overfor selvskadere.

- Hvorfor er det noen som selvskader seg, psykologspesialist Didrik Heggdal?

- I noen terapimodeller (for eksempel MBT og DBT) vil man si at pasienten har problemer med emosjonsregulering, og selvskading kommer inn som en måte å regulere følelser på. Problemet er at løsningen er kortsiktig og skaper nye problemer på lang sikt. I et BET-perspektiv skader mennesker seg for å unngå en opplevelse av eksistensiell katastrofe, det vil si opplevelse av å gå i stykker, eller gå i oppløsning, bli tilintetgjort. Men da snakker vi altså om svært dårlige pasienter.

- Hva er det som kan føre til selvskading?

- Et menneske som skader seg selv har vært i situasjoner som emosjonelt sett har vært så overveldende at han/hun ikke har klart å forholde seg til opplevelsen. Emosjonen blir til en slags fobisk tilstand som må unngås for enhver pris.

- Hvordan bør man møte en selvskader?

- Aldri møt et menneske med en ovenfra og ned holdning; det bidrar bare til å trykke det selvskadende mennesket enda lenger ned i skammen. Min erfaring er at man ikke skal fokusere på selvskadingen. Selvskading fungerer effektivt, i hvert fall på kort sikt. Hvis en selvskader ikke er innstilt på å ville gi slipp på en slik mestringsstrategi, så

kommer man heller ingen vei ved å fokusere på det. Selvskading er nesten alltid knyttet til eksistensiell ensomhet, og det er her terapeutens fokus bør være. Selvskadere trenger må få en opplevelse av å bli sett, verdsatt og respektert. Da vil det også vokse fram andre handlingsalternativer som selvskadere kan velge.

- Hvor kan man få hjelp?

- I prinsippet skal man kunne få hjelp over alt i psykisk helsevern, både på kommunalt nivå og i spesialisthelsetjenesten. Kompetansen kunne imidlertid vært bedre nettopp når det gjelder hvordan man skal møte pasienter som har denne type symptomer eller atferdsforstyrrelser.

- Hvorfor er det så mye skam knyttet til selvskading?

- Det er vel mer selvskading som er knyttet til skammen. Et menneske som selvskader gjør det fordi det står fast i en dyp skamfølelse, men denne skammen har de ofte ikke kontakt med. Terapi handler her om å fremme kontakt med den dype skammen.

- Hvordan har dere lyktes med å hjelpe selvskadere blant pasientene på Blakstad?

- Først og fremst gjennom å innarbeide en holdning hos behandlere og personale som handler om å se pasienten, smerten og skamfølelsen uten å gjøre noe for å endre det de opplever. Gjennom å bli sett vender pasienten ut av den eksistensielle isolasjonen og tilbake til menneskeheten. Ved å oppleve anerkjennelse og å få muligheten til å erfare at tanker og følelser ikke er farlige, gir pasienter mulighet for å velge andre løsninger for å mestre livet.



●●● *Psykologspesialist
Didrik Heggdal,
Blakstad sykehus.*

FAKTA OM SELVSKADING:

- Kutting og risping er typiske eksempler på selvskading, men det kan skje på mange andre måter. Noen tar medikamenter, noen slår seg i hodet eller dunker hodet mot vegger og gjenstander. Andre biter seg i fingrene, leppene eller tungen og noen brenner huden. Alvorlighetsgraden av skadingen kan variere mye.
- 9,3 prosent av tenåringene mellom 14 og 17 år svarte i 2006 at de har skadet seg selv med vilje, i følge en forskningsrapport fra desember 2012.
- Langt flere jenter enn gutter driver med selvskading. 10,3 prosent jenter og 3,1 prosent gutter svarte i en undersøkelse fra 2003 at de hadde skadet seg selv det siste året.
- Spiseforstyrrelser og selvskading går ofte hånd i hånd. Blant bulimikere sliter mellom 26 og 55 prosent også med selvskading, ifølge en studie fra 2007.



KILDE: Aftenposten

Blant mennesker med psykiske plager eller rusproblemer kan skamfølelse, og forsøkene på å mestre skammen, være en viktig del.

Ytre utrygghet i barne- og ungdomsår, som mangelfulle tilkynningsrelasjoner, mobbing eller traumer, kan over tid bli til en indre utrygghet, negative selvbilder, mistillit til andre, og overveiende vonde følelser. Å se seg selv som en som ingen kan akseptere eller like, en som ikke duger, alltid blir avvist, eller ikke fortjener noe godt, er vanskelig. Skam kan være en av de mest utfordrende følelsene å bære – den forteller deg at det er noe galt med den du er.

Må utredes

For noen kan dette føre til psykiske vansker eller rusproblemer som krever behandling. Pasienter som søker hjelp for psykiske plager eller rus må utredes for begge lidelser. Det er kjent at det å ha problemer med rus øker risikoen for psykisk lidelse, og vice versa. Derfor er det avgjørende at utredningen fanger opp en slik eventuell samsykkelighet, og at behandlingen som tilbys favner helheten i pasientens problemer.

Vanskelige følelser

Rus kan være en måte å forsøke å håndtere vonde følelser, som skam, redsel, bitterhet, sjalusi eller tristhet, og fungerer da som en kortsiktig "flukt" fra det som er vondt. I et litt lengre perspektiv ser man imidlertid at slike mestringsforsøk kan bli til vonde spiraler. Man kan da også skamme seg for å bruke rusmidler som mestringsstrategi, man frykter å bli stigmatisert om problemet skulle

Flukt inn i rus



bli kjent for omgivelsene, eller man klandrer seg selv for ikke å takle problemene på en "bedre" måte. Slik kan skammen forsterkes, og behovet for flukten rusen tilbyr øke ytterligere. Å stå i vanskelige følelser er svært utfordrende for alle mennesker, og det er en naturlig del av det menneskelige at vi beskytter oss på ulike måter. Noen søker støtte hos andre, noen slutter seg inne i seg selv og forsøker å ta kontroll gjennom trening, mat, selvskade eller rus. Andre vender følelsene utover, for eksempel ved å bli anklagende, irritable og krenkbare, selvtvettferdige eller avvisende.

Åpne døren

Hvilke følelser vi har og hvordan vi håndterer dem, står ikke alltid klart for oss. Derfor kan det å bli mer kjent med egne følelser, bevisstgjøring, bli et av hovedmålene med terapi for enkelte. Det innebærer å

hva som utløser følelsene, hva som ligger bak, hva de signaliserer til oss, og hvordan man kan leve med dem og regulere dem på bedre måter. Både rusen og skammen deler ønsket om å skjule seg, og det å få åpnet døren inn til samtalen om disse temaene er kanskje den største terskelen. En ikke-dømmende, empatisk holdning fra den som skal hjelpe er viktig for å skape tryggheten som skal til. Da kan det bli mulig å ta de første skrittene mot en varig endring.



● Solveig Nævra Lie
psykiatrisk sykepleier



● Peter Sele
psykologspesialist



Komiker og skuespiller Rigmor Galtung lider av en bipolar lidelse, men ville ikke vært den foruten. Hun gir psykiske lidelser et ansikt utad.

Tidvis

Rigmor Galtung (44) gir psykiske lidelser et ansikt når hun står på scenen og forteller om «Fullt lys og stummende mørke».

Mange husker henne fra stand up-scenen, kanskje mest for imitasjonene av Gro Harlem Brundtland. Rigmor Galtung har etter hvert utdannet seg til vernepleier, men holder også foredrag om sitt liv med bipolar lidelse.

På Verdensdagen for psykisk helse 14. oktober 2013 besøkte hun Modum Bad og Modums ungdomskoler.

Koblingsfeil

- Jeg har en liten koblingsfeil i hjernen – rett og slett en hjerneskade. Jeg er normal 95 prosent av tida, men plutselig merker jeg at «nå går det gærnt». Noen få ganger kan jeg greie å stoppe depresjonen – andre ganger ikke. Heldigvis kan det gå mange år mellom hver gang, forteller Galtung.

Hun møtte psykiatrien for første gang som 12-åring. Da foreldrene ble skilt et år tidligere ble hun kjemperedd, men visste ikke hva hun var redd for.

- Min psyke har opp gjennom årene gitt meg umåtelig glede, men også følelsen av bunnløs fortvilelse. Jeg har forbannet min egen sårbarhet og følt på velsignelsen i å kunne kalle meg kreativ og skapende. Det har vært mange oppturer og fantastiske opplevelser i livet mitt, men også dager og uker da det har vært vanskelig å leve.

- Hva utløser depresjonene?

- Det er forskjellige ting. Tre typiske faresignaler er for mye stress, lite søvn og destruktive ting som skjer.

Privilegert

Rigmor Galtung føler seg privilegert som får oppleve livet med masse energi og intense følelser.

”skjør i nøtta”



Rektor Tom Lassen Havnsund ved Nordre Modum ungdomsskole ble utsatt for Rigmors ablegøyer da hun besøkte skolen.



Rigmor Galtung bod på seg selv på scenen i Festsalen, blant annet i en velkjent parodi på Gro Harlem Brundtland.

- Min ustoppelige energi, min glede over tilværelsen og alle de kreative tankene jeg får, gjør at jeg av og til kan oppleve en tilstand av ekstase. Det er det motsatte av å være syk - det er å være lykkelig og alt er bare lyst og vakkert!

- Så du ser ikke på din psykiske lidelse som noe veldig negativt?

- Nei, jeg vil ikke ha noen annen psyke enn den jeg har. Da ville jeg ikke vært meg selv. Jeg kunne selvfølgelig ønske at jeg ikke hadde havnet nede i stummende mørke, men selv der – eller kanskje spesielt der – har jeg lært mye.

Be om hjelp

Rigmor Galtung gikk på teaterhøgskole i København og har senere utdannet seg til vernepleier. Det er likevel livets skole som har lært henne mest.

- Alle har vi både en psykisk og en mental helse. Forskjellen er bare at noen er mer robuste enn andre. En av fire nordmenn vil oppleve en psykisk sykdom gjennom livet. Jeg pleier å si at jeg tidvis er litt «skjør i nøtta». Det er ikke uvanlig at man kan bli både trist og lei seg. Det er først når en ikke klarer å gå på jobb eller skole, treffe venner og være sosial, at det kan betraktes som sykdom.

- De fleste har vanskelige perioder - noen verre enn andre, men ikke vær redd for å be om hjelp. Snakk med andre om det som er vanskelig. Helsevesenet eller gode venner er to alternativer. Jeg kan love at du kan unngå mye ved å spørre om hjelp.

- Skammer meg

Skam og tabu har alltid vært knyttet til psykisk sykdom. Rigmor Galtung

vil gjerne bidra til å avmystifisere sin bipolare lidelse.

- I utgangspunktet skammer jeg meg ikke over å ha en slik kronisk lidelse, kun når jeg er dårlig. Da skammer jeg meg over at jeg ikke greide å unngå det, og igjen havne i det stummende mørke, sier Rigmor Galtung.

Rigmor mener likevel det er en gave å få leve i yttergrensen av normaliteten.

- Man kjenner sterkere på både lys og mørke. Det å klare å leve i balanse og se verden i andre nyanser enn bare svart og hvitt, har tatt tid, men jeg får oppleve livet i utallige farger og fasetter – og det er jeg evig takknemlig for.

●● Tekst og foto: Anders Kongsrud

Æresgjester i Boston



Gry Stålsett i samtale med Ana-María Rizzuto.



Arne Austad, Kari Halstensen og Leif Gunnar Engedal.

Modum Bad og VITA-avdelingen var godt representert da en av religionspsykologiens store pionerer, psykoanalytikeren Ana-María Rizzuto, ble æret med et symposium på konferansen "Psychology and the Other" i Boston i høst.

Gry Stålsett, Arne Austad og Leif Gunnar Engedal var invitert som æresgjester og forelesere i Boston. Kari Halstensen fikk i tillegg antatt et bidrag som ble presentert i samme symposium. Bakgrunnen for hederen som ble Ana-María Rizzuto til del, var 35-årsjubileet for hennes forskningsgjennombrudd når det gjelder dannelsen av gudsrepresentasjoner som grunnlag for å forstå troens psykologiske forutsetninger og funksjon.

Holdt forelesning

Gry Stålsett foreleste med utgangspunkt i sin PhD-avhandling "The Persecuting God and The Crucified Self. The Case of Olav revisited." Bidraget var et samarbeid mellom henne og Arne Austad og Leif Gunnar Engedal, de to andre arkitektene bak VITA-behandlingen.

Presentasjonen tok utgangspunkt i Rizzutos nyere arbeider om metaforer i terapi.

Utgis som bok

Kari Halstensens foredrag het "A further Step into the Dynamics of the VITA Treatment Model." Den tok for seg et sentralt grunnlagsspørsmål for den forskningen som i dag pågår på materiale fra VITA-avdelingen: Kan endringer i tilknytningsmønstre forstås som refleksjoner av endringer i objektsrepresentasjoner?

Dette fører VITA-modellen inn i viktige faglige diskusjoner innen psykologisk forskning generelt og religionspsykologisk forskning spesielt. Disse to bidragene ble presentert i et symposium med totalt seks utvalgte fremlegg. Alle fremlegg fikk omfattende og gjennomarbeidede kommentarer fra Rizzuto.

Fremleggene med kommentarer vil bli gitt ut som bok på nyåret.

-En uvurderlig inspirator

- Ana-María Rizzutos tenkning og teorier har gitt det viktigste enkeltbidraget til utviklingen av VITA-modellen, sier Gry Stålsett. Rizzuto har besøkt Modum Bad to ganger, og har vært en uvurderlig inspirator for et klinisk pionerprosjekt.

- Modum Bad kan med stolthet og ydmykhet ta imot Rizzutos uttrykte taknemlighet for den forskningen som er gjort på materiale fra VITA og forventningen hennes til den forskningen som pågår, mener Stålsett.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Privat



Velkommen

Kirkedørene i Olavskirken er alltid åpne. Alle er velkomne inn. Det går an å tenne et lys. Bruke håpstreet. Bære en brostein. Skrive en bønn. Noen går inn med lette skritt. Puster fritt. Kjenner at det er godt med stillheten. Godt å kunne hvile blikket på naturen ute. Andre går mot kirken med tunge skritt. De nøler foran kirkedøra. Har jeg lov til å åpne døren? Er det plass for meg i kirken? Er jeg verdig?

Hvis vi har opplevd at noen har krenket våre grenser, blir vi redde og føler oss uverdige. Opplevelsen av at noe er galt med meg kan henge seg så fast at en alltid kjenner seg verdiløs. Selvanklager og selvførdømmelse kan komme til å fylle tilværelsen. Skammen styrer. Den diffuse og kvalmende skammen gjør det så uendelig vanskelig å tro at også jeg er velkommen. Av og til skulle jeg ønske at det sto et stort skilt utenfor døren til kirken. VELKOMMEN skulle det stå på det. Velkommen enten du kommer med lette eller tunge skritt.

Jeg tror på Gud. Og jeg tror på menneskets iboende verdighet. Ingenting kan ta fra oss vår verdighet. Verken andres svik og krenkelser, eller våre egne feil og mangler kan det. Verdigheten er knyttet til vår menneskelighet. Vi er jo skapt i Guds bilde. Er elsket med en evig kjærlighet. Andre kan trække over våre grenser og misbruke vår tillit. Men de kan ikke ta fra oss vår verdighet.

Jeg tror at hvert eneste menneske har en evig verdi for Gud, og at han vil være en medvandrer i det livet som er vårt. Når vi strever og sliter, går han sammen med oss. Når vi arbeider med vanskelige erfaringer i terapi og sjelesorg, heier han på oss. Når vi kjenner på egen styrke og kan rette ryggen, gleder han seg med oss.

Det er sterke krefter i skammen. Krefter som får oss til å trekke oss tilbake, til å isolere oss. Den binder oss til negative mønstre og hemmer oss i samspill med andre. Skammen får oss til å være sikre på at ingen er glad i oss, heller ikke Gud.

Da kan det være viktig å lytte til en sannhet som kommer utenfra, til ord som på sin måte uttrykker et **VELKOMMEN**. Et slikt ord hører jeg når Jesus sier: *"Den som kommer til meg, vil jeg aldri støte bort."*

Romanske buer

Inne i den veldige romanske kirken stod turistene tett i halvmørket.

Hvelv etter hvelv gapende og intet overblikk.

Noen lysflammer blafret.

En engel uten ansikt omfavnet meg og hvisket gjennom hele kroppen:

"Ikke skam deg for at du er menneske, vær stolt!"

Inni deg åpner seg hvelv etter hvelv uendelig.

Du blir aldri ferdig, og det er som det skal være."

Jeg var blind av tårer

og ble skubbet ut på den solglødende piazzaen.

Sammen med Mr. Og Mrs. Jones, herr Tanaka

og Signora Sabatini.

Og inni dem alle åpnet seg hvelv etter hvelv uendelig.

Tomas Tranströmer
oversatt av Jan Erik Vold.



● Inger Ma Bjonnes
sykehusprest



Foto: Jon-Erik Bråthen

Skapt til bevegelse

- Da vi startet med trening for pasientene på Modum Bad, møtte det opp én mann. Han kom aldri igjen. Jeg trodde jeg hadde trent ham i hjel, sa Johan Kaggestad til en fullsatt festsal ved årets minneforelesning.

Siviløkonom Kaggestad er kjent for de fleste som trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen, og som TV2s profilerte reporter i Tour de France. Men det er først og fremst hans langvarige relasjon til Modum Bad som har gjort ham ønsket som gjesteforeleser.

- Du er blant venner. Slå deg løs! sa administrerende direktør Ole Johan Sandvand da han introduserte foreleseren og temaet "Skapt til bevegelse".

Fungere - til tross for

Det var overlege Hans Jørgen Holm som i sin tid utfordret Johan Kaggestad til å etablere et tilbud om fysisk

aktivitet for pasientene. - Du skal begynne torsdag kl. 12, sa Holm. Starten var ikke enkel. Behandlerne var til dels skeptiske. Men det fantes støtte for at dette var viktig, blant annet i Peter F. Hjorts tenkning om at *"helse er å fungere til tross for"*.

Senere kom Egil Martinsens banebrytende doktorgradsarbeid om betydningen av fysisk aktivitet for pasienter med psykiske lidelser. I dag har Modum Bad to heltidsansatte i helsesport. Fysisk aktivitet som en integrert del av behandlingstilbudet er en selvfølge.

- Mange blir overrasket når jeg forteller at jeg trente pasientene på samme måte som jeg trente Ingrid

og Grete, sa Kaggestad, som er krystallklar i sine meldinger om variasjon kontra spesialisering.

- Vi må ikke glemme at vi har vært samlere, jegere og fiskere. Løper du rundt en bane for lenge, blir du svimmel!

Positivt for læringsevne

Forskning viser at det å være fysisk aktiv har svært positiv betydning for helse og læringsevne. Konsentrasjon og kreativitet påvirkes.

- Dessverre er aktivitetsnivået blant barn og unge jevnt nedadgående. Dette er en samfunnsutfordring. Men det er foreldre og besteforeldre som må ta ansvaret for at barn er fysisk aktive.



Foto: Unni Tobiassen Lie

Johan Kaggestad i
samtale med Modum
Bads helsesportstrener
Bjørnar Johannsen og
Veslemøy Bråthen

- Jeg tror på mestring, sa Kaggestad og siterte Sokrates: *"Det som brukes, utvikles. Det som ikke brukes, forfaller."* Kaggestad trakk også fram visjonen for helsesport ved Modum Bad: *formidle og skape bevegelsesglede.*

- Fysisk aktivitet må bli mer enn en kuriositet. Her har helse-Norge en stor utfordring, men samhandlingsreformen gir åpninger. Det må utvikles en positiv tankekultur – se mulighetene, ikke begrensningene.

Frisklivssentralen

Kaggestad har selv sett mulighetene. Han tok oss tilbake til 90-tallet, da Modum var en av de "sykeste" kommunene i landet. Hele 80,3 tilfeller av sykepengeutbetalinger per 1000 innbyggere, mot 58,3 på landsbasis. Noe måtte gjøres. Også her var starten tung. Det var vanskelig å få gehør for at ressurser til fysisk aktivitet var viktig. Gjennomslaget kom på en konferanse i Drammen. Igjen var

Peter F. Hjort en støttespiller. Utviklingen av Frisklivssentralen i Modum kunne starte, og skulle vise seg å bli en suksesshistorie - et forbilde for andre kommuner. Etter hvert kom også "trening på resept".

- For det virker bedre når det er på resept, sa Kaggestad med et smil. At Johan Kaggestad brenner for at vi alle har glede og nytte av å bruke kroppen, at vi er *skapt til bevegelse* - uansett livssituasjon, kom tydelig til uttrykk gjennom en engasjert minneforelesning. Tilhørerne kvitterte med stående applaus. Og blomstene han fikk? Dem ga han straks videre til Gordon Johnsen, svigerdatter, Synnøve, som var til stede sammen med flere av Johnsen-barna. Fordi hun er så raus med oppmuntrende tekstmeldinger når han sitter der nede i Frankrike og oppdaterer oss fra "Touren".

●● Tekst: Einfrid Petersen-Øverleir

Fakta om Gordon Johnsen minneforelesning

Lege Gordon Johnsen (1905-1983) grunnla Modum Bad i 1957. Gordon Johnsen minneforelesning ble etablert for å hedre minnet om Johnsen som en av norsk psykiatri store pionerer. Foredragsholderen mottar et diplom og en pris. Årets minneforelesning var den 27. i rekken.

Tidligere foredragsholdere:

- 1987 Professor Nils Johan Lavik: "Psykoterapi i relasjon til nyreligiøse bevegelser."
- 1988 Adm. overlege Otto Steinfeldt-Foss: "Tanker om norsk psykiatri fremover."
- 1989 Overlege Einar Johnsen: "Den andre i gruppepsykoterapi."
- 1990 Overlege Kjell Lund: "Psykiatri og etikk."
- 1991 Professor Nils Retterstøl: "Kunnskap om psykiatri ut til folket."
- 1992 Professor Astrid Nøklebye Heiberg: "Etikk, psykiatri – og verden utenfor."
- 1993 Forfatter Nina Karin Monsen: "Jakten på det gode liv."
- 1994 Biskop Ole D. Hagesæther: "Når skyldfølelse blir til skamfølelse risiko og gevinst."
- 1995 Prest og psykoterapeut Göran Bergstrand: "Guds nærvær i mennesket – binding eller frigjøring."
- 1996 Professor Katie Eriksson: "Gjennom smerte til vekst – kjærlighetens mulighet."
- 1997 Professor Peter F. Hjort: "Gir kultur bedre psykisk helse?"
- 1998 Domprost Per Frick Høydal: "Konflikt og forsoning."
- 1999 Professor Atle Roness: "Vern om dine grenser."
- 2000 Kjell Magne Bondevik: "Å bli sterk ved å erkjenne svakhet."
- 2001 Oversykepleier Marie Aakre: "Å behandle hele mennesket – kropp, sjel og ånd."
- 2002 Professor Gunnar Breivik: "Sug i magen eller chips og hjelm? – om barns oppvekst i det moderne samfunn."
- 2003 Professor Ole Danbolt Mjøs: "Fred i hjertet, fred i sinnet, fred i verden."
- 2004 Generalsekretær Thor Øystein Vaaland: "Verdi - visjon - vilje."
- 2005 Direktør Helen Johnsen Christie: "Livskraft."
- 2006 Psykolog Magne Raundalen: "Kan vi snakke med barn om alt?"
- 2007 Prest Per Arne Dahl: "Mulighetenes lidenskap"
- 2008 Gunnar Stålsett: "Konflikt og forsoning"
- 2009 Ylva Eggehorn: "Eksistensiell lengsel - religiøs søken"
- 2010 Per Vaglum: "Pasient, kliniker og forsker – på samme lag?"
- 2011 Anna Luise Kirkengen: "Når barn lider overlast....".
- 2012 Ole Berg: "Modum Bad - fortid og fremtid."
- 2013 Johan Kaggestad: "Skapt til bevegelse"



KILDEHUSET - MODUM BAD - TEGNINGER 2012



KILDEHUSET - MODUM BAD - NOVEMBER 2013



Kildehusets åpning nærmer seg. Aulaen og det åttekantede glassbygget skal stå ferdig til jul.

Oppføringen av de nye kurslokalene på Modum Bad ble igangsatt i fjor høst. Nå nærmer første byggetrinn seg ferdigstillelse. Før jul vil den store aulaen og det åttekantede glassbygget stå ferdig.

Topp moderne

- I løpet av januar vil vi foreta den siste finpussen. Da skal også kurs- og kompetansesenterets administrasjon flytte inn i bygget, sier driftssjef Finn Ellingsrud. Planen er at Kildehuset skal kunne tas i bruk som kurslokale fra 3. februar 2014.

Ellingsrud ser fram til å åpne dørene til et topp moderne kurslokale som vil by på det beste av lyd, lys og teknisk utstyr. Selve aulaen vil ha plass til rundt 100 mennesker. I tillegg har salen et galleri. Bygget inneholder rom for kontorfellesskap, et godt utstyrt

kjøkken og en stor garderobe. Det åttekantede Kilderommet er på 100 m² og vil fungere som et møtested, men kan like gjerne brukes til egne arrangementer. Neste byggetrinn – et overnattingshus med 15 dobbeltrom, vil påbegynnes så snart alle papirer er klare.

Stor aktivitet

Kristin Tafjord Lærum, konstituert leder for Kildehuset kurs- og kompetansesenter, ser fram til å fylle huset med liv.

- Vi gleder oss til å ta huset i bruk, og til å ta imot både fagpersoner og private som ønsker å komme for å få påfyll, sier Lærum.

Det vært stor aktivitet i kurs- og kompetansesenteret på Modum Bad. Det siste årets samarbeid med Forsvaret om samlivskurs har gitt gode

evalueringer. Nylig kom også en avtale med Norsk sykepleierforbund på plass.

- I løpet av våren vil vi komme i gang med rådgivning og kurs for å forebygge utbrenthet blant sykepleiere, sier Lærum.

Spennende kursprogram

Høsten har også bydd på travle dager for å ferdigstille Kildehusets nettsider, samt få på plass en mulighet for nettpprat med fagpersoner. Kildekatalogen (vedlagt dette nummer av Badeliv) viser samtidig et rikholdig kurs- og seminarprogram for 2014.

- Vi kan by på mange spennende kurs og seminarer neste år, men skreddersyr også gjerne et tilbud eller bidrar med foredragsholdere for å dele av den kompetanse Modum Bad har å by på.



ere målet

Driftssjef Finn Ellingsrud skryter av arbeidsstokken og gir byggmester Terje Jacobsen (t.h.) stor honnør for at Kildehuset snart er ferdig til å ta imot seminardeltakere. På gulvet nede i aulaen står en del av arbeiderne: Leif Skretteberg (fra v.), Tom Solheim, Magnus Sønsteby, Rune Steinseth, Ruben Evensen, Kjell Tørre og Sven-Erik Engen.

Kildehuset på nett

Kildehuset lanserer i disse dager nettsider på **www.kildehuset.no**. Der vil alle kurs- og seminartilbud for både fagfolk og privatpersoner være å finne. Enkeltsamtaler eller samtaler for par kan lett bestilles fra nettsiden.

- Vi vil bidra til faglig påfyll for fagpersoner. Våren 2014 vil det også bli mulighet til å logge seg på en nettprat med fagpersoner.
- Ta gjerne kontakt med oss. Telefonnummer og mailadresser ligger lett tilgjengelig på våre nettsider, sier Lærum.



Nettprat med fagpersoner



Våren 2014 lanserer Modum Bad en chattetjeneste (nettprat) på internett.

Der vil man kunne få anledning til å skrive direkte med fagpersoner og stille spørsmål rundt eksempelvis spiseforstyrrelser, angst, traumer, depresjon eller samlivsproblemer.

- Det er nytt på landsbasis at fagpersoner fra spesialisthelsetjenesten også vil kunne bidra med sin kompetanse gjennom nettprat. Planen er etterhvert å kunne tilby fokus på et tema hver uke, sier Lene Berggraf (bilde oppe til høyre) som er faglig ansvarlig for tjenesten. Hun oppfordrer publikum til å følge med på nettsidene til Kildehuset (kildehuset.no) for oppdatering om det nye nettprat-tilbudet. Det skal blant annet markedsføres direkte blant skoleelever og studenter i Modum kommune.

Toril Stevnebø (fra venstre), Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik gleder seg over fornyelsen av PREP-materiellet.



Ny PREP-utgave

Hele 15 000 par har gått på PREP-samlivskurs siden 1999. Nå er materiellet fornyet.

”Takk for at mamma og pappa fortsatt holder sammen”, skrev to brødre på sju og ni år en gang til kursleder Toril Stevnebø.

- Å få slike tilbakemeldinger gjør det å holde PREP-kurs ekstra meningsfylt, sier den erfarne kurslederen og spesialpedagogen. Hun har gjennom mange år holdt utallige PREP-kurs og synes fortsatt det er en glede å dele av det rikholdige materiellet.

- Særlig når jeg vet at kurset er

basert på solid kunnskap og forskning. Det gjør meg trygg i rollen som kursleder, sier Stevnebø.

Humor og skråblikk

I høst kom en revidert utgave av PREP-materiellet - en fornyelse Torill Stevnebø hilser velkommen. Hun har selv vært med på revideringen og synes det er spennende å få lov til å presentere den nye utgaven. Både erfarne og helt ferske kursledere har den siste tiden tatt det nye materiellet i bruk og mottakelsen er god.

- PREP-kurset er variert og inneholder mye humor. Vi bruker film, bilder, spill og samtalekort. Selv om temaene har en alvorlig undertone,

presenteres de med et skråblikk som gjør at vi ofte ler av oss selv, sier Stevnebø.

Parforholdet som en trygg havn, samt vennskap og trygghet i nettverk rundt parforholdet, er noe av hovedinnholdet i kurset. Å ta ansvar for sin del, selv om man av og til gjerne skulle ha forandret partneren er også en viktig del.

- Det handler om å være bevisst, ta grep og ikke la det skure og gå, sier Stevnebø.

Stimulere samtalen

Leder av i Kildehuset kurs- og kompetansesenter, Kristin Tafjord Lærum, er en av dem som har ført



P R E P



Modum Bad

Fakta om PREP

- PREP står for Prevention and Relationship Enhancement Program
- Forskningsbasert program utviklet i USA
- Til Norge i 1999
- Modum Bad har rettigheter til PREP i Norge
- 30 000 personer har gått på kurs
- 1 500 sertifiserte kursledere/fagpersoner
- Revidert utgave i 2004 og 2013
- Målet er at par skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som skader forholdet, og få verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.
- Virkning: Studier viser at par som har gått på kurs har opptil 50 prosent større sannsynlighet for å forbli i parforholdet og være tilfredse med det, enn par som ikke har tilegnet seg denne kunnskapen.

den nye PREP-utgaven i pennen. Hun mener endringene som er gjort har tilført kurset nye og viktige elementer.

- Innholdsmessig er de viktigste tilføyelsene økt fokus på følelser og at programmet er tilført mer av det gode. Det vil si et økt fokus på det

“
- Det handler om å
være bevisst, ta grep og
ikke la det skure og gå”

som er bra i forholdet, noe som kan motivere viljen og engasjementet til å utvikle det - og skape trygghet. For å få det godt sammen er det ikke nok å håndtere problemer konstruktivt. Gode opplevelser og vennskap er viktig å stimulere midt i den travle hverdagen.

- En viktig del av fornyelsen består i en ny pedagogisk utforming av

kursøker, nye undervisningseksempler, samt nye bilder og tegninger, tilføyer kurs- og kompetansekordinator, Helle Myrvik, som også har hatt en hovedrolle i arbeidet.

Se seg selv tydeligere

-Hvem er PREP-kursene for?

- Det er for par som ønsker å satse på samlivet sitt og lære bedre kommunikasjon. Hovedmålet er å stimulere samtalen og bidra til at partene ser seg selv tydeligere. Uenighet blir forstørret fordi man snakker forbi hverandre, og ikke forstår hverandre. PREP gir trening i å kommunisere og til å håndtere konflikter på en god måte. Forskerne har funnet fram til fire kommunikasjonsmønstre som virker ødeleggende på samliv. På kursene lærer man å kjenne igjen disse mønstrene, og hva en kan gjøre for å stoppe dem fra å undergrave forholdet.

-Hvem er det som går på PREP-kurs?

- Det er folk i ulike aldre.

Gjennomsnittet ligger på rundt 40 år med rundt 10 års samliv bak seg, men vi har også hatt 60-åringer på kurs.

Satser ikke nok

De offentlige tilskuddene til samlivskurs har siden 2003 krympet betraktelig. Kristin Tafjord Lærum mener det er et stort problem at norske myndigheter ikke satser mer på samlivskurs og utvikling av prosjekter på den forebyggende siden.

- Reduksjonen i tilskudd har skapt store utfordringer for oppdatering, fornyelse og utvikling av samlivskonsepser, sier Lærum, som ikke har tro på at det offentlige kan klare å ta over rollen til alle ildsjeler i privat- og frivillig sektor.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Lene Berggraf disputerte for sin doktorgrad 18. september

Medfølelse gir bedre relasjoner

Økt medfølelse for seg selv og andre kan bedre relasjoner.

Økt grad av medfølelse og nyansert opplevelse av selv og andre, reduserer relasjonelle vansker i korttidsdynamisk terapi. Dette er noe av det stipendiat Lene Berggraf har kommet fram til i sin forskning på psykoterapi. Onsdag 18. september disputerte hun for sin doktorgrad ved Psykologisk Institutt i Oslo.

Berggraf har på mikronivå undersøkt ulike endringsprosesser som fremtrer i psykoterapi for pasienter med særlig unnnvikende, tvangspreget eller avhengig personlighetsstil (kluster C personlighetsforstyrrelser). Pasientene mottok enten kognitiv eller korttidsdynamisk terapi.

Bidrag til bedring

-Mer kunnskap om hvilke spesifikke prosesser som bidrar til bedring i terapi, kan hjelpe behandleren å fremme enda mer effektiv behandling for ulike pasientgrupper, sier Berggraf. Det foreligger fremdeles lite kunnskap om hvilke prosesser som bidrar til bedring innen ulike psykoterapimodeller.

- Det er det nok flere grunner til. Blant annet er prosessforskning med spesielt observasjon som metode svært ressurskrevende, sier Berggraf.

Testet måleinstrument

Doktoravhandlingen har hatt som mål å teste kvaliteter ved måleinstrumentet Achievement of Therapeutic Objective Scales (ATOS).

- Flere repeterte målinger ble inkludert i forskningsdesignet for å kunne måle hva som skjer fra en time til en annen, forklarer Berggraf. Et slikt design ledet videre til utbredt bruk av statistiske analysemetoder for å undersøke hva som virker i terapi.

RESULTATER FRA ARBEIDET VISER:

- At ATOS er et psykometrisk solid instrument, samt at flere fenomen kan måles samtidig uten å forringe kvaliteten på observasjonene.
- At pasienter som fikk økt opplevelse av sunne følelser i en terapitime rapporterte mer nyansert, medfølelse og realistisk opplevelse av seg selv og andre ved neste målepunkt.
- Økt grad av medfølelse, nyansert og realistisk opplevelse av seg selv og andre, predikerte bedring av spesifikke relasjonelle vansker som fiendtlig-dominerende og fiendtlig-underkastende atferd. Men dette var kun gjeldende for pasienter som mottok korttidsdynamisk behandling.

Fokus på følelser

- Resultatene tyder på at det kan være gunstig å fokusere på pasientens opplevelse av følelser i psykoterapitimen, sier stipendiat Berggraf.

Dette for å fremme mer aksepterende, medfølelse og realistisk opplevelse av seg og andre. For pasienter som mottar korttidsdynamisk terapi vil slik endring i opplevelse av seg selv og andre kunne forbedre relasjonelle problemer.

- Hvorfor det her var slik forskjell mellom terapigruppene er fremdeles noe uklart, men det synliggjør behovet for mer kunnskap og videre prosessforskning, sier Lene Berggraf.

● Tekst og foto:
Unni Tobiassen Lie



21. mars
Kildehuset
Modum Bad

Faglig utvikling

ARBEID MED SELVMEDFØLELSE I PSYKOTERAPI

Hvorfor og hvordan bidra til å styrke pasienters omsorg og medfølelse for seg selv?
Lene Berggraf (psykolog/PhD)
kurs@modum-bad.no



Mange hadde møtt frem for å overvære Lene Berggrafs disputas ved Psykologisk Institutt.



Fra venstre: Charles Gelso, Siri Gullestad, Rolf Sandell, Lene Berggraf, Bruce Wampold og Hanne Haavind. Foto: Terje Tilden

*Stipendiat Lene Berggraf er ansatt ved
Forskningsinstituttet ved Modum Bad.
Hun disputerte for sin doktorgrad onsdag
18. september ved Psykologisk Institutt UiO.*

FAKTA

Navn: Lene Berggraf
Alder: 33
Stilling: Psykolog/Ph.D
Utdannelse: Psykologi UiB 2000-2006
Bakgrunn: Tre år ved Jæren
Distriktpsikiatriske Senter.

Jobber nå med å tilby lavterskeltilbud til mennesker i Modum kommune som strever med symptomer på lett til moderat angst og depresjon. Driver også med formidling og fagutviklingsarbeid ved Kildehuset Modum Bad. Tema av særlig interesse er følelsenes rolle i menneskers liv, da særlig selvmedfølelse.



Forsker på SAMMENSAETT



Sverre Urnes Johnson på hengebrua som benyttes i eksponeringstrening for pasientene.

Psykolog Sverre Urnes Johnson ønsker å finne ut mer om behandling av sammensatte angstlidelser.

Høsten 2013 gjennomføres et forskningsprosjekt ved Avdeling for angstlidelser på Modum Bad. I spissen står psykolog og Ph.D.-stipendiat Sverre Urnes Johnson, som til daglig jobber med angstpasienter.

- Målet for prosjektet er å øke forståelsen og kunnskapen rundt behandling av sammensatte angstlidelser. Vi ønsker også å undersøke effektene av henholdsvis metakognitiv terapi og kognitiv terapi, sier Johnson.

Flere diagnoser

Pasienter som kommer til Modum Bad har ofte flere forskjellige diagnoser og et sammensatt symptombylle. I de fleste tilfeller fyller pasientene kriteriene for to eller flere angstlidelser - også kalt komorbiditet.

- Det er viktig å øke forståelsen av hva man kan gjøre for å hjelpe pasienter som har sammensatte angstlidelser ytterligere, forklarer Johnson.

Metakognitiv terapi er en terapiform som er egnet til å arbeide med høy grad av komorbiditet. Det er fordi man i terapien fokuserer på prosesser som er felles på tvers av ulike angstlidelser. Ved innføring av en ny behandling på en avdeling er det viktig å sammenligne den med den behandlingen som har vist seg å være best dokumentert og effektiv.

E angstlidelser

- I dette tilfellet er det kognitiv atferdsterapi, som har vært praktisert på angstavdelingen i flere år.

Forsker på effekten

60 pasienter er rekruttert til studien. Formålet er å undersøke hvilke av de to behandlingene, kognitiv atferdsterapi (KAT) og metakognitiv terapi (MKT), som gir størst effekt.

- Det blir også viktig å undersøke hvilke prosesser som er sentrale i forhold til om pasienten blir bedre eller ikke, sier Johnson. For å nå målet skal viktige prosesser i henholdsvis KAT og MKT måles hver uke. Hensikten er å forstå bedre hvorfor behandlingen virker.

- Hvilke diagnoser er det som inkluderes i studien?

- Det er post-traumatisk stresslidelse (PTSD), sosial fobi og agorafobi.

Kognitiv atferdsterapi

I følge psykologen er kognitiv atferdsterapi et mangfoldig begrep. Det innebærer terapimodeller som er basert på det klassiske arbeidet til Aron T Beck og Albert Ellis på 1960- og 70 tallet.

- I klassisk kognitiv atferdsterapi er det viktig å kartlegge og undersøke negative automatiske tanker hos pasienten. Videre må man undersøke hvordan disse tankene kan henge sammen med grunnleggende oppfatninger pasienten har om seg selv. Hva man tenker vil da også henge sammen med hvordan man føler seg.

Kognitiv atferdsterapi har sterk forskningsmessig støtte i forhold til alle angstlidelsene. Det er utviklet spesifikke manualer knyttet til ulike angstlidelser.

Metakognitiv terapi

Metakognitiv terapi er en relativt ny terapiform som baserer seg på endring av metakognisjoner, eller tanker om tanker. Terapimetoden er utviklet av professor Adrian Wells som arbeider ved University of Manchester.

- Fokuset i terapien er ikke knyttet til endringen av innholdet i tanker i seg selv. Det er i større grad knyttet til antagelser personen har om å bruke ulike strategier for å mestre angst og ubehag - det vil si metakognisjoner. Fokuset flyttes da over til hvordan man tenker. I metakognitiv terapi arbeider terapeuten med opprettholdende prosesser av grubling og bekymring, trusselmonitorering og uhensiktsmessige mestringsstrategier.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Navn:	Sverre Urnes Johnson
Alder:	29
Stilling:	Psykolog og Ph.D stipendiat ved Universitet i Oslo og Modum Bad (prosjekt dobbelt-kompetanse i psykologi)
Utdannelse:	Utdannet cand. psychol fra NTNU våren 2010. MCT- Masterclass. Ferdig utdannet 2012.



Sosialantropologene Heidi Haukelien og Halvard Vike skal bo på Modum Bad i et halvt år for å sette seg inn i hva konteksten (helheten) har å bety for pasientenes bedringsprosess i behandling.

Hva betyr helheten?

Sosialantropologene Halvard Vike og Heidi Haukelien vil fra nyttår gjøre feltstudier ved Modum Bad.

Professor Halvard Vike ved Sosialantropologisk institutt, Universitet i Oslo, og hans kone, Heidi Haukelien, også sosialantropolog, har fått interesse for å undersøke kontekstens betydning for Modum Bad. Fra nyttår 2014 vil de bo på sykehusområdet i et halvt år for å møte pasienter og personale i daglige aktiviteter.

Kontekstens betydning

De to sosialantropologene ønsker å danne seg en forståelse av den betydning som kontekst har for behandlingen ved Modum Bad. Forskningsleder Bruce Wampolds modell for kontekstens betydning i psykoterapi, gir et teoretisk grunnlag for studien.

- Fordi pasientene er innlagt i cirka 12 uker, og fordi de har gått i annen behandling før innkommst til vårt sykehus, kan de sammenligne ulike behandlingskontekster, sier assisterende forskningsleder Terje Tilden.

Forskning på kontekst

Modum Bad har siden Thaulows tid hatt høy bevissthet om at bruk av natur, kunst, kultur og estetikk skal inngå i behandlingstenkning og – omgivelser. Dette er en tradisjon som videreføres, for eksempel ved at nye hus på sykehuset bygges i samme, gamle sveitserstil.

- Er en bevissthet på denne fysiske konteksten en foreldet kunnskap, eller har det betydning for pasientenes bedringsprosess mens de er i behandling? spør Terje Tilden

Sett og møtt

En annen kontekstuell faktor er den relasjonelle.

- Mange pasienter opplever seg sett og møtt på en omsorgsfull og respektfull måte av vårt personale under oppholdet. Selv om slike personlige historier er av stor betydning, er det viktig at vi på en mer systematisk måte får kunnskap om hva som inngår i denne typen kontekstuelle faktorer. Vi ønsker også å finne ut hvilken innvirkning de eventuelt har på pasientenes bedringsprosess i behandlingen, sier Tilden.

Prosjektet til Harald Vike og Heidi Haukelien vil kunne ut i en rapport og bok.





Wampold ÆRESdoktor

Modum Bads forskningsleder Bruce E. Wampold mottok nylig tittelen æresdoktor ved Stockholms Universite for sin forskning på metodiske og teoretiske spørsmål om effekten av psykoterapi. Hans forskning har gitt betydelige bidrag til arbeidet med etablering av evidensbasert praksis.

Wampold konkluderer blant annet med at endringsmekanismene i psykoterapi består av en kompleks sammenvevd interaksjon av metode-spesifikke og generelle terapifaktorer som utføres i en hjelpefremmende kontekst, der egenskaper ved terapeuten har en betydelig innvirkning.



**7. mai
Kildehuset
Modum Bad**

Faglig utvikling

HVA VIRKER I PSYKOTERAPI?

Hvordan integrere fellesfaktorer og spesifikke ingredienser?

Bruce Wampold (professor i psykologi/ forskningsleder)

kurs@modum-bad.no

Varig endring av aktivitet

Mange pasienter på Modum Bad opplever bedre fysisk form i løpet av behandlingsoppholdet. Halvparten klarer ikke å fortsette med fysisk aktivitet ved hjemkomst.



I et forskningsprosjekt ønsker man nå å se på hva som kan gjøres for at pasientene skal fortsette med ønsket aktivitetsnivå ved hjemkomst. I et samarbeidsprosjekt mellom Høgskolen i Buskerud, Høgskolen i Telemark og Helsesportsavdelingen ved Modum Bad kartlegges nå hvilke faktorer som er viktige og hva som kan bidra til at deltakerne får starthjelp også på hjemmebane.



- Vi gjennomfører samtaler under oppholdet og i etterkant, samt ber deltakerne besvare spørreskjemaer, sier Veslemøy Bråten (bildet nederst til venstre) ved Modum Bad.

Brukermedvirkning er elementært for at deltakerne skal få et eierforhold til sin handlingsplan og ha realistiske mål og forventninger. En annen del av forskningsprosjektet er å kartlegge og samhandle med hjemkommunens aktivitetstilbud. Modum Bad informerer om aktuelle tilbud for deltakerne og oppfordrer de til å ta kontakt, men bidrar også med kontakt om det blir en barriere.

Solfrid Bratland-Sanda (bildet øverst til venstre) er leder for prosjektet som støttes av Oslofjordfondet.



Institutt for Sjelesorg - Våren 2014



REKREASJONSOPPHOLD

For personer som ønsker rekreasjon, avkobling og hvile. Tilbud om samtaler med en erfaren sjelesørger. Ukene kan også brukes til studieopphold.

Uke 4 (20.–26. januar)
Uke 5 (27. januar – 2. februar)
Uke 8 (17.–23. februar)
Uke 9 (24. februar – 2. mars)
Uke 10 (3.–9. mars)
Uke 13 (24.–30. mars)
Uke 14 (31. mars – 6. april)
Uke 25 (16.–22. juni)
Uke 26 (23.–29. juni)

ÅPNE KURSTILBUD

**Konfliktforståelse og
konflikthåndtering***

10.–12. februar

En av to kurssamlinger om sjelesorg i møte med konflikt. Gir en grunnleggende forståelse av hva konflikt er, sentrale årsaker til konflikt og hvordan konflikter utvikler seg. Fokus på sjelesorgens møte med mennesker som står i konflikt, og på spørsmål om skam, skyld, tilgivelse, forsoning og åndeliggjøring av konflikter.

Kursansvarlig: Rune Stray

Påmeldingsfrist: 20. januar

**Grunnutdanning i sjelesorg:
Samtalen***

13.–16. februar

En av to kurssamlinger som til sammen gir en grunnutdanning i sjelesorg. På denne samlingen står sjelesorgsamtalen med nærhet, empati og respekt i fokus. Samtale, lyttemetodikk og nødvendige grenser står også sentralt.

Kursansvarlig: Eli Landro

Påmeldingsfrist: 1. februar

Sjelesorg i møte med sorg og krise*

10.–12. mars

En av to samlinger i dette emnet. Undervisningen presenterer nyere sorgteorier og vil bevisstgjøre deltakerne på ulike tap og tapserfaringer, også de tabubelagte. Vi er opptatt av hvordan sjelesørgeren kan møte ulike mennesker i deres sorg og hvordan vi kan komme både barn, unge og gamle i møte gjennom samtale og god lytting. Tros- og meningsspørsmål, samt traumeforståelse vil bli belyst.

Kursansvarlig: Eli Landro

Påmeldingsfrist: 1. mars

Se meg, hør meg, møt meg

Sjelesorg i møte med barn og unge

24.–27. april

Kurset vil gi et sjelesorgfaglig bidrag som fører til økt trygghet og klokskap i møte med barn og unge som i særlig grad trenger å bli sett, hørt og møtt. Kurset retter seg mot ansatte og frivillige i barne- og ungdomsarbeid og i trosopplæringen. Foredragsholdere: Renate Grønvold Bugge, Marianne Bergsjø Gammelsæter, Elisabeth Meland og Dan Månsson.

Kursansvarlig: Eli Landro

Påmeldingsfrist 24. mars

**Sjelesorgkurs for KRIK (Kristen
Idrettskontakt)**

9.–11. mai

Kurset retter seg primært mot leirledere i KRIK. Kurset tar opp hva sjelesorg er og gir gjennom metodisk innføring og enkle øvelser hjelp til å bli en bedre samtalepartner. Møter, gudstjenester og forbønnssituasjoner som sjelesørgeriske arenaer berøres også. Kursansvarlig: Gunnar Fagerli

Påmelding gjennom KRIK innen 10. april

Sjelens udødelighet og forholdet til de døde

12.–14. mai

Det årlige mai-seminaret omkring nyåndelige spørsmål sammen med Areopagos. Vi tror tematikken på vårens seminar er svært aktuelt – ikke minst med tanke på hva som rører seg i mediene rundt disse spørsmålene. Medvirkende blir Silje Trym Mathiasen, Liv Hegle, Jan-Olav Henriksen, Tore Laugerud m.flere. Kursansvarlig: Arne Tord Sveinall

Påmeldingsfrist: 28. april

INSTITUTTDAGEN

Søndag 15. juni

Velkommen til Åpen dag!

**Det blir omvisning, god mat
og godt program.**

**Vi begynner med gudstjeneste i
Olavskirken kl. 11.00**

Stjernemerkede kurs*

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

I vårsemesteret 2014 tilbyr vi del 1 av Sjelesorg i møte med sorg og krise og Konfliktforståelse og konflikthåndtering del 2 av Grunnutdanning i sjelesorg.

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

Det kan bli endringer i programmet. For mer informasjon, ta kontakt med oss:



INSTITUTT FOR SJELESORG
www.sjelesorg.no
e-post: sjelesorg@modum-bad.no

Facebook: Institutt for Sjelesorg
Telefon: 32 74 98 30
(Man - fre 09.00 - 16.00)

Sjelens udødelighet og forholdet til de døde

Media flommer over av spørsmål om hva som skjer etter døden. Reinkarnasjon og kontakt med de døde er stadig i søkelyset.

- Denne nysgjerrighet og søken må kristne miljøer ta på alvor, mener instituttilektor Arne Tord Sveinall.

Aviser og den kulørte ukepresse bringer nesten ukentlig historier om "nær døden"-opplevelser. På ulike TV-kanaler dukker det opp programmer som "Åndenets makt" hvor medier søker kontakt med de som er på "den andre siden". Det åndelige perspektivet ser ut til å få en større og større plass i det norske samfunn. Men hva er så kirkens rolle i dette? Og hvordan møter man mennesker som forteller om denne typen overnaturlige opplevelser? Dette er spørsmål som Arne Tord Sveinall ønsker å ta opp når Institutt for Sjelesorg (IFS) inviterer til seminaret: Sjelens udødelighet og forholdet til de døde. 12. – 14. mai 2014

Nyåndelighet

De siste tyve årene har instituttet tatt opp temaer rundt nyåndelige

spørsmål. På våren hvert år har de invitert til det såkalte mai-seminaret, hvor ulike spørsmål rundt nyåndelighet har vært belyst og diskutert.

- Temaet rundt døden og hva som skjer etterpå, er svært aktuelt, sier Arne Tord Sveinall.

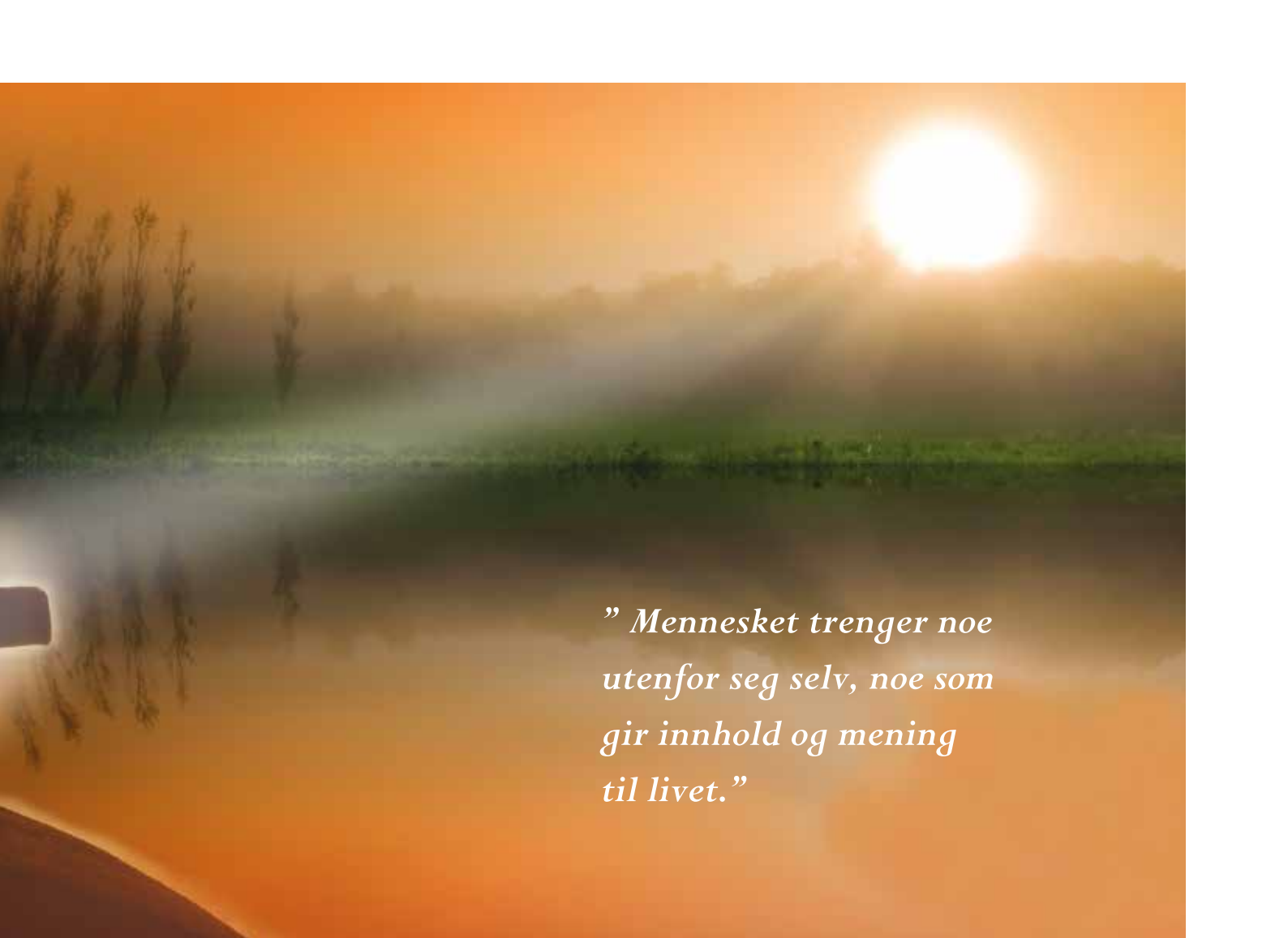
Godt hjulpet av dyktige foredragsholdere skal han lede seminaret på IFS. Prest Silje Trym Mathiassen er en av dem som har erfart nyåndeligheten på nært hold. Hun var tidligere aktiv i New Age-miljøet. Nå er hun prest i Rogaland. Fra organisasjonen Areopagos, som samarbeider med IFS om seminaret, vil prestene Tore Laugerud og Liv Hegle bidra. Areopagos er en kristen organisasjon som arbeider med religionsdialog, samtidsreligiositet, kristen spiritualitet og bistandsprosjekter.

Paranormale opplevelser

Med på laget er også teologiprofessor Jan-Olav Henriksen ved Menighets-fakultetet. Han har skrevet boken «Uventet og ubedt. Paranormale erfaringer i møte med tradisjonell tro.» Henriksen mener man må ta paranormale opplevelser på alvor, selv om vi ikke kan forklare dem. For mange kan det bli vanskelig å kombinere en kristen tro med paranormale erfaringer fordi det ikke virker rett i forhold til kristendomsforståelsen. I noen kirkelige miljøer kan det bli vanskelig å snakke om, eller det kan bli et taushetsbelagt tema, noe som igjen skaper vansker.

-Åpenhet rundt disse spørsmålene er derfor viktig, mener Arne Tord Sveinall.





” Mennesket trenger noe utenfor seg selv, noe som gir innhold og mening til livet.”

Søker det eksotiske

- *Hvorfor får nyåndeligheten så stor plass i dagens samfunn?*

- For noen år siden trodde man at verden gikk mot en religionløs tid. Det skjedde ikke. Mennesket trenger noe utenfor seg selv, noe som gir innhold og mening til livet.

- *Hvorfor søker man da til det alternative?*

- Noen har kanskje dårlige erfaringer med kristne miljøer og

kan ha blitt skremt av noe. Det er nok også en stor nysgjerrighetsfaktor inne i bildet, hvor man søker til det som ser litt mer eksotisk ut enn det tradisjonelle, kirkelige.

- *Er ikke kristne miljøer flinke nok til å presentere sitt budskap?*

- Nyåndeligheten kan være svar på en mangel. Det maner til selvkritikk. Kanskje har vi gjort ting for teoretiske eller litt for lite livfulle? Vi vil gjerne bidra til samtale og refleksjon rundt dette.

- *Hvem er målgruppen for seminaret?*

- Da vi startet med mai-seminaret for 20 år siden var det for å hjelpe de ansatte i bispedømmene til å forstå den multireligiøse tiden vi lever i. Nå ser vi også at trosopplærere dukker opp – samt ledere fra frikirkemiljøer, avrunder Sveinall.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

●● Illustrasjon: Nina Teigen Olsen

Siste Badeliv med IFS-stoff

Institutt for Sjelesorg og Modum Bad har i en årrekke samarbeidet om utgivelsen av magasinet Badeliv. Nå sier instituttet takk for seg og ønsker å satse på å informere om sin virksomhet via egne kanaler, eksempelvis: hjemmesiden:

www.sjelesorg.no og Facebook:

Institutt for Sjelesorg.

Instituttet utgir tidsskriftet Tidsskrift for Sjelesorg som kommer med fire nummer i året. Tidsskriftet inneholder interessante artikler for alle som er interessert i sjelesorg samt artikkelstoff på vitenskapelig nivå. Bladet bringer også kort informasjon om hva som skjer på Instituttet.

- Et mangeårig samarbeid avsluttes med dette nummer av Badeliv. Instituttet vil med dette få takke for samarbeidet, sier daglig leder Steinar K. Lindvig ved Institutt for Sjelesorg.



Daglig leder Steinar K. Lindvig ved Institutt for Sjelesorg.

Siv Jensen berørt av pasientmøte

FrP-leder Siv Jensen ble intervjuet av Ole Johan Sandvand i parken på Modum Bad



Fremskrittspartiets leder, og finansminister, Siv Jensen, fikk et sterkt møte med pasientene da hun besøkte Modum Bad 7. august.

Pasientenes historier gjorde inntrykk på den profilerte partilederen, som lyttet nøye til hva de hadde å si.

Dialog

I møtet med pasientrådet ble det en god og åpen dialog med Siv Jensen. Pasientene fortalte om sin situasjon,

om hjelpen de får på Modum Bad og ønsker de har for utviklingen av psykisk helsevern videre. Mange opplever at spisskompetansen på Modum Bad burde vært formidlet også til det lokale hjelpeapparatet, slik at de kunne fått god hjelp tidligere eller fått bedre oppfølging i etterkant.

- Ofte møter vi bare ledere og behandlere når vi besøker helseinstitusjoner. Det var derfor veldig flott at pasientene ved Modum Bad ville stille opp og møte oss, sa Siv Jensen.

Åpen om egne problemer

Hun var ikke bare lyttende overfor pasientene, men åpnet seg også

om utfordringer hun har møtt på i eget liv. Fremskrittspartiets leder fortalte om rusmisbruk i familien, om spiseforstyrrelser i nær krets og om søvnproblemer hun har hatt i perioder av livet. Hun pekte på hvor viktig det er å få hjelp i rett tid.

- Det er flott at pasientene er så åpne om sine problemer. Samtidig har de pekt på hva som kan forbedres i hjelpeapparatet. Blant annet er det viktig å forebygge psykisk sykdom slik at man kan avhjelpe de lange pasientkøene.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Kurvmarked innbrakte 28 000 kroner



- Alle gode krefter var på vår side da vi arrangerte vårt kurvmarked for Kongo, sier Hilde Opstvedt.

Hun er en av pådriverne bak arrangementet og gledet seg over at regnet måtte vike for en god og varm høstsol torsdag 19. september.

Varer og tjenester

Årets kurvmarked ble laget etter samme oppskrift som i fjor. Alle som hadde noe

å selge, kunne ta det med seg til parken. Barna i Senter for familie og samliv var spesielt aktive og tilbød både skopussing, tryllekunstner, lakking av negler og spåkunstner for en billig penge. De hadde også laget fine lykter og andre produkter som de solgte.

Latter på auksjon

Bibliotekar Silje hadde plukket med seg gamle bøker fra biblioteket som ble solgt til en lav pris. For øvrig ble det solgt hjemmelagde ting og lopper.

Høydepunktet for kurvmarkedet var i år som i fjor den amerikanske auksjonen ledet av direktør Ole Johan Sandvand. Den fremkalte mye latter, men også penger i kurven. Til sammen kom det inn tett oppunder 28 000 kroner til Join Good Forces på kurvmarkedet. Takk til alle dere ildsjeler på Modum Bad som gjorde dette mulig - takk for at vi har dere med oss på laget, sier Marit Toppe Berg i Join Good Forces.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Sol, sang og sumobryting



Det lokale ungdomskoret Heggen Gospel sang med liv og lyst under gudstjenesten på Modum Bad-dagen.

Heggen Gospel og Mamas Garden fylte parken på Modum Bad med sang.

Det lokale ungdomskoret Heggen Gospel og gruppen Mamas Garden tro til under friluftsgudstjenesten på Modum Bad-dagen den 25. august. Under intervjuet som prest Jon-Erik Bråthen hadde med søsknene Dag Arnold, Ingvild og Håvard Gryting i Mamas Garden, kom det fram at det ikke alltid var like stas med en predikantfar.

- Noen ganger skulle jeg ønske at faren min hadde en helt vanlig jobb, sa Dag Arnold Gryting, som blant annet opplevde mobbing fra skolekamerater.

I voksen alder ser de alle tre tilbake på barndommen med andre "briller". Nå setter de stor pris på ballasten de fikk med seg fra oppveksten.

Utendørs aktiviteter

Den strålende augustsolen gjorde Modum Bad-dagen til en flott arena for utendørs aktiviteter. En omvisning til det nye Kildehuset som er under oppføring, var interessant for mange. Kulturleder Helge Harilas stemmebruk "Hev stemmen" ble en opptur for de som deltok i Festsalen. I Barnas Drømmehage kunne barna boltre seg med ulike aktiviteter. Nytt av året var sumobryting, noe som fremkalte mye latter - både for de små deltakerne, men også for deres publikum.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Gruppen Mamas Garden, bestående av Dag Arnold, Ingvild og Håvard Gryting, sang under gudstjenesten og holdt konsert i parken. Her i samtale med hovedprest ved Modum Bad Jon-Erik Bråthen



Emma Sofie Aasgaard blir pyntet med ansiktsmaling.



Kjøkkenveteraner med 150 års fartstid

Rita Valstad, Ragnhild Askheim, Toril Aasmundrud og Haldis Haugen har til sammen jobbet ved Modum Bad i nærmere 150 år.

De tre førstnevnte på kjøkkenet - Haldis Haugen de siste årene som husmor på Villa Sana. Denne høsten trådte de alle fire inn i pensjonistenes rekker. — Det skal bli godt å styre tiden sin selv, sier Ragnhild Askheim. De fire er likevel enige om at det blir rart og vemodig å forlate en god arbeidsplass. — Det har ikke alltid vært solskinnsdager, men Modum Bad har representert trygghet, sier Toril Aasmundrud.

Driftssjef Finn Ellingsrud fremholder stabiliteten hos de fire damene som enestående. — Den er uten sidestykke. Det er ikke ofte man ser en slik trofasthet mot samme arbeidsgiver over så mange år. Og så var de like blide og positive når de sluttet som når de kom, sier driftssjefen.

●● Tekst og foto: Finn Ellingsrud / Unni Tobiassen Lie

Velkommen til Kildehuset og nye kurstilbud!

Se vedlagt kildekatalog eller ta kontakt for å
få den tilsendt.



Personlig utvikling

FÅ DET BEDRE

- Foreldresamarbeid
- Forebygg utbrenthet
- Seminar for kontoransatte
- Rask Psykisk helsehjelp
- Samtaletilbud, enkeltpersoner og grupper
- NettChat



Parutvikling

KOMMUNISÉR BEDRE

- PREP samlivskurs
- PREP parsamtaler
- PREP kursleder-/veilederkurs

Bla bla
Bla bla bla

Bla bla bla
Bla bla

Faglig utvikling

ØK DIN FAGKOMPETANSE

- Rus og depresjon
- Traumebehandling
- Krisehåndtering
- Selvmedfølelse
- Mindfulness
- Modum Bad-konferansen
24. oktober 2014
- Angst
- Sorg
- Konflikt
- Skam



Oppdaterte kurstilbud på våre NYE nettsider:

www.kildehuset.no

Gorden Johnsensvei - 3370 Vikersund - Tlf. : 32 74 94 00
Epost: kurs@modum-bad.no - www.kildehuset.no



Konsserter

Våren 2014



SIRI NILSEN

20. januar

BIRGITTE DAMBERG TRIO
Festsalen

4. februar

GUREN HAGEN med band
Festsalen

4. mars

**ENGEGÅRD KVARTETTEN og
den Ungarske stjernepianist
DÉNES VÁRJON**
Festsalen

17. mars

**IKE STURM, MISTY ANN
STURM, THOMAS HVALE,
FRØYDIS GRORUD og
HELGE NYSTEDT**
Olavskirken

2. april

NORDIC TENORS
Festsalen

29. april

SIRI NILSEN med band
Festsalen



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