

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD

Hovedtema:

Godt nok -mening, mot og mestring

Familiesatsing

Eksistensiell helse

Aksept = mestring



Godt nok?

Godt nok er godt nok, hevder Per Fugelli og Johan Kaggestad. Ikke legg lista så høyt at du sliter deg ut på å prøve å hoppe over den. Du får et bedre liv og bedre helse om du tilpasser krav og forventninger til deg selv og til andre til det som er godt nok. Holder det?

Selv har de aldri lagt lista lavt eller nøydt seg med godt nok. Du blir ikke professor eller elitetrener og stjernekommentator uten å gå for det beste. Og takk for det! Vi er skapt til å prestere, yte vårt beste, strekke oss. Den som graver ned sine talenter, blir møtt av Skriftens ord om at det er den som foredler talentene som kommer heldigst ut. Uten streben hadde sivilisasjonen vært på steinaldernivå.

Men det koster å prestere. Du må lide for å lykkes. I denne utgaven av Badeliv innrømmer lege Torkel Steen at han "hele tiden føler på kravene om mestring, om å gjøre en god nok jobb. Jeg sitter med folks liv i hendene - bokstavelig talt, og skal helst ikke stikke hull i hjertet når jeg opererer inn en hjertestarter." Han opplevde at det ble for mye, han mestret ikke alle utfordringer.

Den erfaringen er det mange av oss som har gjort. For livet består av oppturer og nedturer, av gleder og sorger. Det er mye som kan gå galt i livet, vi har våre feil og mangler. Født feilvare, som Per Fugelli sier - og samtidig skapt i Guds bilde.

Kommer Steen og hans stand svekket ut av å erkjenne at livet går ikke bare på skinner? Tvert imot, tror jeg. Erkjent svakhet gir opplevd styrke. Ydmykhet skaper troverdighet og tillit.

En av dem som gjennom mange år har erfart skjøpeligheit i eget liv og møtt det på nært hold i andres, er Oddveig Hellebust. Hun er et høyst oppegående eksempel på at det går an å være sjuk og samtidig ha god helse, eller i alle fall god nok helse. Så god at hun klarer å formidle til andre at erkjent skjøpeligheit gir ny start og ny styrke.

Det vil Fugelli og Kaggestad glede seg over, og nikke bifallende til. For selv om de er enere som presterer på høyt nivå, vil de si at det er samsvaret mellom dine forutsetninger og de valg du gjør, som gir godt liv og god helse. Det er godt nok.

Ole Johan Sandvand
adm. direktør, Modum Bad

*Ikke legg lista
så høyt at du
sliter deg ut på
å prøve å hoppe
over den*

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 23

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:
Utgis gratis to ganger pr. år.

Henvendelser til bladet:
Modum Bad
"Badeliv" v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
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

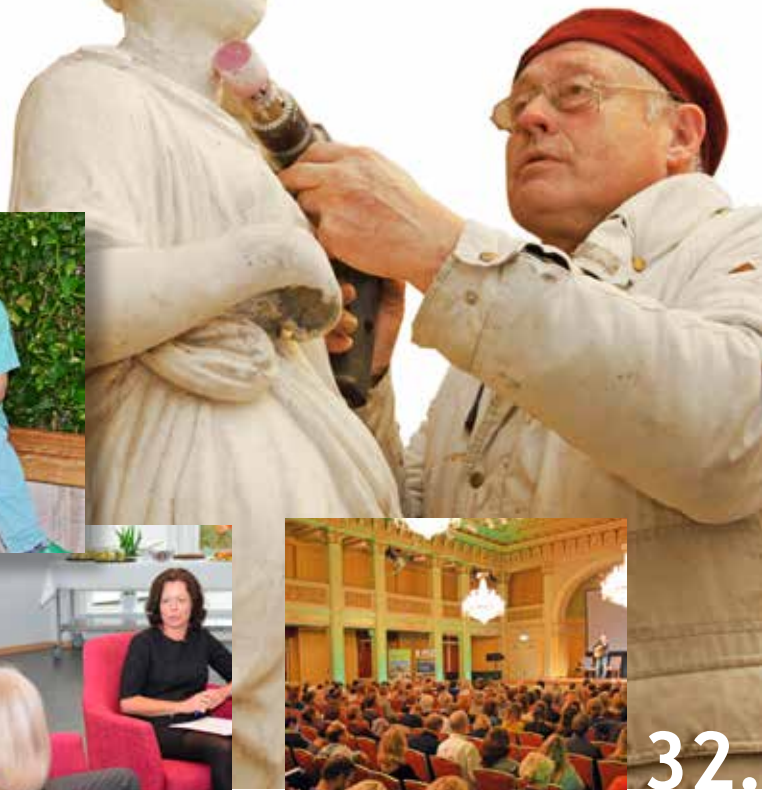
KILDEHUSET
- kurs og kompetansesenter
Tlf: 32 74 94 00
kurs@modum-bad.no
forebygging@modum-bad.no

www.modum-bad.no



Nr. 2/2014

HOVEDTEMA: Godt nok - mening, mot og mestring



- 4-5.** Mennesket er menneskets egen helsekilde, slo Per Fugelli fast da han holdt Gordon Johnsen minneforelesning for 400 mennesker i Festsalen.
- 6-7.** - Godt nok holder i massevis, sa Johan Kaggstad da han holdt foredrag på Verdensdagen for psykisk helse.
- 8-9.** - Vi må finne et språk som kan favne både vår fysiske og vår psykiske helse, mener spesialpsykolog Gry Stålsett
- 10-11.** Hva er godt nok når det gjelder trening? Helsesportpedagog Bjørnar Johannessen ved Modum Bad svarer.
- 13-14.** Da Torkel Steen ble seksjonsleder med mye ansvar, ble det for mye for den dyktige overlegen. Rådgivningen på Villa Sana hjalp ham videre.
- 15-16.** Oddveig Hellebust fikk store utfordringer i eget liv da hun fikk en kreftdiagnose for 17 år siden. Nå bruker hun erfaringene i møte med helsearbeidere som kommer til Ressurssenteret Villa Sana.
- 20-21.** Hvordan skal man som familier møte tidens krav, og hva er godt nok når det gjelder familielivet?
- 22.** Barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne vil satse mer på forebygging og familievern.
- 24.-26** Modum Bad-konferansen om følelser samlet rundt 280 deltakere i Gamle Logen i Oslo.
- 32-33.** Fem skulpturer fra 1800-tallet fikk sin renessanse i parken på Modum Bad. Kunstner Øystein Moberg har stått for restaureringsjobben.



Med sin fantastiske formidlingsevne hadde Per Fugelli publikum i sin hule hånd fra første sekund.

Om livets grunnstoffer - og noen diamanter

Nærmere 400 mennesker ville høre Per Fugelli under minneforelesningen.

- Helsens mysterium ble løst for flere tusen år siden i Håvamål: Mennesket er menneskets helsekilde, slo Fugelli fast da han entret podiet i Festsalen under Gordon Johnsen minneforelesning 3. september. Fra første sekund hadde den 70 år

gamle professoren publikum i sin hule hånd. På en fascinerende måte tok han alle med på en reise. Det ble en reise farget av Fugellis glitrende fortellerkunst, på jakt etter skjulte diamanter og livets viktigste grunnstoffer.

Sterk stemme

Den kjente professoren Per Fugelli har aldri vært redd for å stikke hodet fram. Han har vært et hett navn i samfunnsdebatten gjennom mange år. Fugellis aktualitet -

og debattstemme er ikke blitt mindre sterk etter at han for få år siden ble rammet av en alvorlig kreftsykdom. At mange ønsker å lytte til ham viste fremmøtet på årets minneforelesning. Lenge før forelesningen startet, var Festsalen fylt til randen av forventningsfulle mennesker. Resten av de nærmere 400 som kom til Gordon Johnsen minneforelesning måtte benke seg foran en storskjerm i Cafe Thaulow.

På første benk i Festsalen, sammen med Fugelli, satt alle Gordon Johnsen

seks barn. Der satt også Johnsens oldebarn, Aksel Lindstad, som er psykologstudent og for tiden jobber ved Modum Bad.

Diamanter og grunnstoffer

De tre diamantene Per Fugelli løftet fram på forelesningen, hadde han hentet hjem fra en reise til Afrika for flere år siden. Reisen på det afrikanske kontinent lærte ham en lekse om det som virkelig får livet til å funkle og skinne – og om de positive kreftene som skaper gode møter. Diamantene besto i: Å være snill, å dele makt og å være ærlig. Med andre ord: Nestekjærighet, likeverd og ærlighet.

Deretter hentet han fram de fem grunnstoffer eller livskilder som vi alle trenger: Verdighet, handlingsrom, tilhørighet, mening og likevekt.

- Vi må aldri legge målene for lykke, hjem, samliv og penger så

langt bort at vi aldri når dem. Da innhentes vi av melkesyren. Finn ut hva som er godt nok, sa Fugelli.

En kilde til helse

Gjennom sin egen sykdom Per Fugelli smertelig erfart at livet er forgiengelig. Likevel oppfordrer han både seg selv og andre til å se sykdom som en kilde til helse.

- Sykdommen hjelper en til å se i krystallkulen. Gleden og sorgen er en del av livet - det må vi lære oss å sette pris på.

- Og så er det viktig å finne «nokpunktet» i livet, sa Fugelli, som avsluttet forelesningen med nok en artig historie om sitt barnebarn Diego. Denne lille gutten som ser verden fra sin vinkel, som får farfar til å tenke enda flere kloke tanker - og som er rask til å si ifra når nok er nok. Eller når nok ikke er nok!

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Per Fugelli sammen med Gordon Johnsens barn. Fra venstre: Nils Johnsen, Irene Engelstad, Einar Johnsen, Per Fugelli, Sol Dahl, Astrid Johnsen og Helen Johnsen Christie.

Fakta om Gordon Johnsens minneforelesning

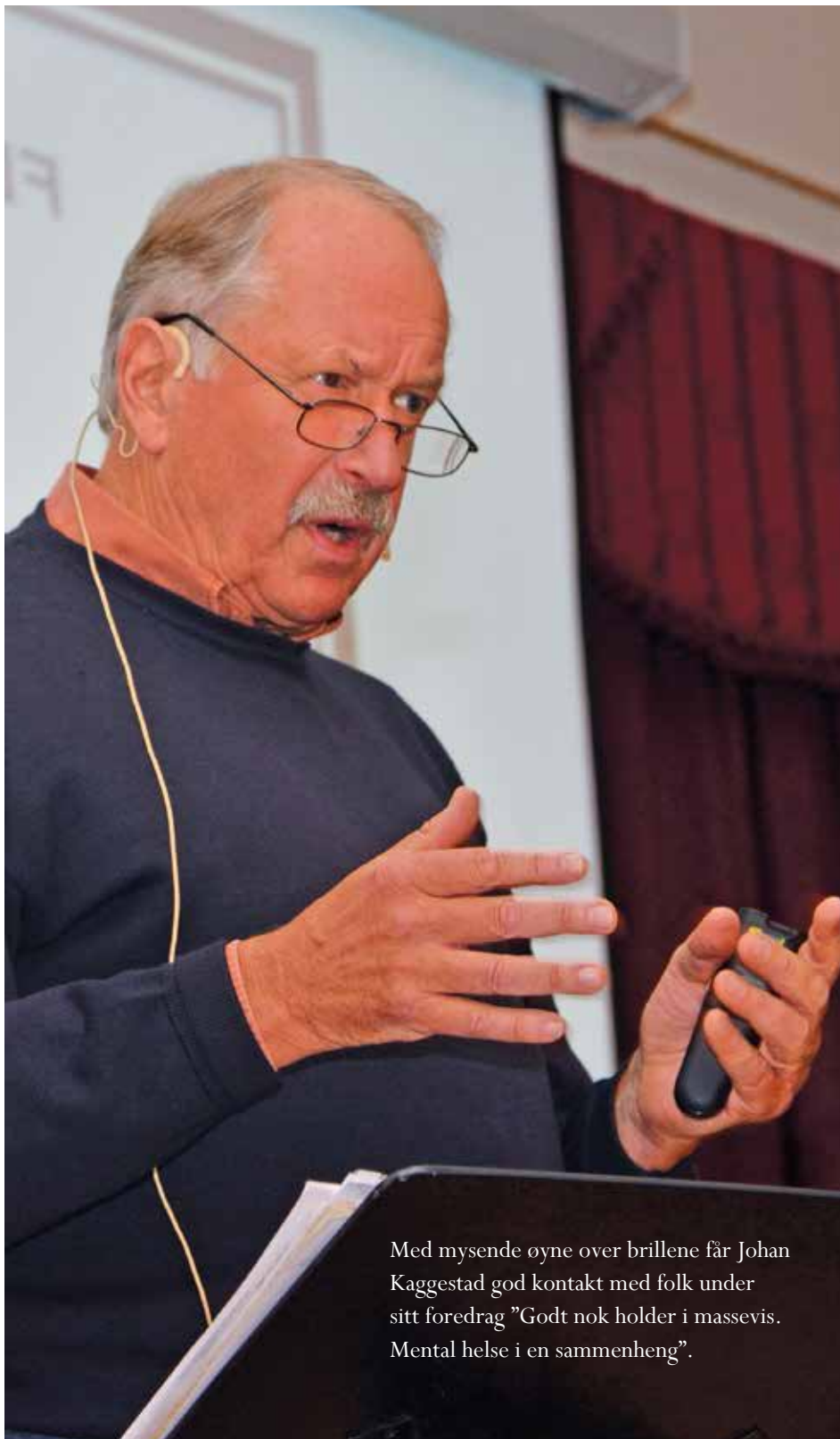
Lege Gordon Johnsen (1905-1983) grunnla Modum Bad i 1957. Gordon Johnsens minneforelesning ble etablert for å hedre minnet om Johnsen som en av norsk psykiatris store pionerer. Foredragsholderen mottar et diplom og en pris. Årets minneforelesning var den 27. i rekken.

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"

Han snakker så vanlige folk kjenner seg igjen, Johan Kaggestad. Det er godt gjort. For han er egentlig ikke så vanlig.

Johan Kaggestad på Verde - Godt nok



Med mysende øyne over brillene får Johan Kaggestad god kontakt med folk under sitt foredrag "Godt nok holder i massevis. Mental helse i en sammenheng".

I alle fall er det høyst uvanlige ting han har utrettet. Han fikk fram et drivende godt landslag i langdistanseløping, med Grete Waits og Ingrid Kristiansen som verdensstjerner. Han fikk psykiatriske pasienter til å få smaken på løping i stedet for lysten på røyk. Han ble en pioner for frisklivssenterbevegelsen. Han gjorde overflatisk sportsjournalistikk til spenstig kulturjournalistikk, og ble fransk ridder! Høyst uvanlig. Han treffer vanlige folk likevel.

Gjenkjennelse

Når han selvbevisst, men lite selvhøytidelig vandrer rundt på scenen med mysende øyne over brillene, får kontakt med folk og krydrer poengene sine med lett provoserende og humoristiske bemerkninger og spørsmål ut i salen. Stil og innhold henger sammen. Det er på en måte "alminnelige" ting han forteller om. Derfor skaper det gjenkjennelse.

- I dag var jeg stressa da jeg gikk fra Kaggestad ned til Festsalen, sier han. Jeg skulle prestere. Men det er sunt å være litt stressa. Positivt stress skjerper oss. Negativt stress – når kravene vi møter er større enn ressursene vi har – er ikke bra for oss.

Permanent tilgjengelighet

Det kan se ut til at vi er mer slitne og blir mer stressa enn før,

Verdensdagen for psykisk helse: holder i massevis

- Det er sunt å være litt stressa. Positivt stress skjerper oss. Negativt stress – når kravene vi møter er større enn ressursene vi har – er ikke bra for oss

Johan Kaggestad

enda vi hadde mer og tyngre arbeid og mindre fritid. Det er krevende å få kabalen til å gå opp, heter det nå. Kanskje vi må gi opp de perfekte målene, og nøye oss med det som er godt nok. Vi skal ha med oss alt, og mobiltelefonen gjør det mulig for oss å være flere steder samtidig. Vi skal være permanent tilgjengelig. Det er ganske stressende, ikke minst for dem som må konkurrere om oppmerksomheten.

Ressurstenkning

Det er vanskelig å oppnå god helse og livskvalitet hvis idealene og målene er uoppnåelige, og bare stresser oss. Vi kan fungere godt til tross for skavanker. Vi kan ha god helse selv om vi er sjuke. Det kommer an på hvor vi har fokus. Har vi det på begrensningene, eller har vi det på mulighetene? Ressurstenkning kalles det.

Vi er langt rikere på ressurser enn vi tenker over. Av og til er de godt skjult, og må graves frem. Av og til må ressursene dyrkes frem gjennom møysommelig trening. Små ting kan være viktig å lykkes med for å bygge seg opp til å klare mer krevende oppgaver.

Kommer en inn i flytsonen, kan en oppleve at utfordringer blir kilder til glede og mestring, og ikke sykeliggjort til angst og stress.

Flyt- og komfortsone

Flytsoner er ikke det samme som komfortsone. Tvert imot kanskje. Vi må ut av komfortsonen for å komme videre. Hva kan jeg bidra med for at laget – klassen, fotballaget, arbeidsplassen, familien – jeg er en del av skal få det bedre eller gjøre det bedre? Det kan by på anstrengelser. Det kan by på problemer. Men anstrengelse gir styrke, og problemer gir løsninger.

Å bevege seg ut av komfortsonen kan til og med by på bekymringer. Men de fleste bekymringer blir det ikke noe av. Til og med den visdommen kan vi trene på.

Opptur for motivasjonen

Kaggestad runder av, og kaster et siste blikk på Powerpointene – de varte visst litt lenger enn foredraget. Men hva gjør vel det. Det gjelder bare ikke å bli stressa av det.

Det virket som om stressnivået var på vei ned og motivasjonen på vei opp da folk forlot Festsalen.

- Alt han sier er jo riktig, som en eldre dame sa. Det gjelder bare å gjøre det. I alle fall så mye at det blir godt nok.

● Tekst: Ole Johan Sandvand
Foto: Finn Ellingsrud

Les mer om Verdensdagen for psykisk helse:

www.verdensdagen.no



Modum Bad-psykolog KariAnne Vrabel holdt foredrag om "Godt nok" på Modums ungdomsskoler 9. oktober. Under markeringen av Verdensdagen. Foto: Tove S. Bergsrud.

Stress - en helsefare

Temaet for Verdensdagen for psykisk helse 2014 var: **Hverdagsstress og psykisk helse.** Bakgrunnen for årets valg av tema er at både ubrenthet, depresjon og angst ofte begynner med langvarig stress. Verdens Helseorganisasjon (WHO) har erklært stress som den tredje største helsefaren i vårt århundre.

Psykisk stress oppstår når kravene vi møter er større enn ressursene vi har til å mestre situasjonene. Stadig nye krav i skole- og arbeidsliv, i tillegg til den enkeltes krav til seg selv, er en utfordring for mange. Gjennom forebyggende arbeid og økt kunnskap, skal Verdensdagen bidra til at flere blir bedre rustet til å takle livets opp- og nedturer.



Den eksistensielle helsens betydning

I dag snakker vi om fysisk og psykisk helse som to forskjellige helse-tilstander. Samtidig vet vi at de henger nøye sammen, både med tanke på årsakssammenhenger, og som betydning for tilfriskning og livskvalitet.

Polariseringen mellom det fysiske og det psykiske, mellom kropp og sjel, er ikke ny i menneskenes historie. Vi trenger å finne et språk som kan favne begge deler. Felles utgangspunkt er våre menneskelige grunnvilkår, og hvordan de påvirker oss både mentalt og fysisk. Det handler om at vi er sårbare. Det handler om hvordan vårt forhold til mening, døden, tilhørighet, frihet og vår grunnleggende ensomhet påvirker vår væren i verden, både livskvalitet og helse. I utvidet forstand kan vi snakke om vår eksistensielle helse.

Helsedefinisjon

Helse var lenge forstått som ”fravær av smerte og lidelse”. Det var en definisjon som oppstod etter annen verdenskrig og som skulle oppfattes som et utgangspunkt for politisk handling. Verdens Helseorganisasjon (WHO) justerte den etter hvert og

formulerte definisjonen av helse som «en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller lyter».

Innvendinger kom også mot denne definisjonen, blant annet at den er for passiverende (for statisk), og at den har gjort sykdomsbegrepet vanskelig å avgrense. Dersom en slik forståelse av helsebegrepet legges til grunn, vil kravene og forventningene raskt overstige hva helsevesenet kan klare og bør ha ansvar for. Det viktigste er kanskje hvilket menneskesyn helsebegrepet avdekker. Med en slik definisjon utvides sykdomsforståelsen og vi får en forestilling om at fravær av smerte er mulig og det ideelle.

Mot og mening

Livssmerte hører livet til. Vi kan ikke gå gjennom livet uten å møte og

erfare lidelse og smerte. Det betyr ikke at vi er syke av den grunn. Med en slik definisjon får vi et bedøvelses-samfunn, der det gjelder å jakte på tilstander der vi ikke føler og opplever smerte. Sånn kan vi ikke ha det. Vi trenger å gjøre mennesker mer robuste, mer styrket til å være i verden. Ordet eksistens kommer av begrepet eksistere som betyr å tre frem. Skal vi våge å tre frem, leve våre liv og utfolde oss trenger vi både mot og mening.

Smerte er informasjon

I et eksistensielt helseperspektiv handler helsen om et annet forhold til smerte. At vi lærer å forholde oss annerledes til den, enn å bedøve den. Smerte bærer informasjon i seg, den varsler noe vi skal gi oppmerksomhet. Holder vi den unna, reagerer vi ikke. Da forstår vi ikke hva den handler om. Vi mister evnen til å lese hva

som betyr noe for oss, hva smerten alarmerer oss om og kildene til å kunne navigere og bedre mestre - ”stå i ” det livet vi lever i.

Styrke

Vår forståelse av helse og av smerte er grunnleggende for hvordan vi legger opp våre helsetjenester og hvordan vi utvikler en behandlingskultur. Det er utfordrende og krevende å skulle endre en omsorgstenkning fra å fokusere på lindring og bedøvelse, til endring i form av å fremme prosesser der en styrker den som trenger det i å forholde seg til smerten på en annen måte. Ulike visdomstradisjoner fra filosofi, spirituelle og åndelige kilder reflekterer et grunnleggende annet perspektiv, nemlig at det handler om evnen til å forholde seg til et motsetningsfylt og sammensatt liv.

Helse er også eksistens

Det er en slik forståelse vi må legge til grunn - det er en slik forståelse vi må bygge vår terapikultur på. Det handler også om hva som får oss til å stå opp om morgenen, om hva som gir mening og tilhørighet, hva som driver og gir retning i livet. Derfor handler helse om eksistens og følelser - om livskvalitet. Derfor trenger vi både det patogenetiske (hva som fremkaller sykdom) og salutogenetiske (som fremmer helse) perspektiv når vi skal utvikle våre behandlingsmodeller. Derfor trenger vi både en forståelse av fortiden og fremtidens rolle når vi skal utvide livsrommet i nåtiden.

I et eksistensielt helseperspektiv ser vi på menneskets identitet like mye som definert av våre forventninger til fremtiden som fortiden. Derfor må forholdet til framtiden stå på dagsorden i terapirommet. Derfor må følelser, livssyn og kilder til mening være tema.



Følelser, eksistens og kilder til mening

Psykiateren Irvin D. Yalom peker på teorier som sier at det er motstridende krefter i mennesket og negative tankemønstre som kan resultere i psykopatologi, som ikke rommer de eksistensielle temaer, de dype eksistensielle dynamiske konflikter. Disse er sentrale både i å utløse psykopatologi og uheldig mestring. Vi bør kartlegge hvordan hvert enkelt menneske møter og kobler følelsene opp mot de grunnleggende kjensgjerninger i tilværelsen, som døden, frihet og ansvar for eget liv, isolasjonen («den djupa obotliga ensamheten») og meningsløsheten.

Vi trenger sammen med pasienten å utforske ulike former for ensomhet og identifisere flere kilder til mening. Da er tro og livssyn også et naturlig tema i terapirommet, når det blir en del av sykdomsbildet, og når det blir kilder til å møte det motsetningsfylte og sammensatte livet. Med en annen helseforståelse, vil vi lytte til og lese underteksten i pasientenes egne utsagn på en annen måte; Det blir da naturlig med et annet

Gry Stålsett

Ph.D. / spesialpsykolog
Modum Bad

språk enn symptomspråket på at noe er feil, og vi vil velge andre prinsipper og strategier i behandlingen:

Psyriske problemer

lese underteksten

Jeg er ingenting (skam)

Ingen har bruk for meg
(meningskrise)

Jeg duger ikke til noe (skam
og lav selvfølelse/selvverd)

Jeg hører ikke hjemme noe sted
(manglende tilhørighet - ensomhet)

**Jeg tør liksom ingenting,
jeg er alltid redd** (livsangst -
manglende selvtillit)

**Ingen som kjenner meg
som bryr meg om meg**
(skam-sorg-ensomhet)

**Jeg har ingen   dele tanker og
følelser med** (alene - ensomhet)

Balansen mellom sunn og usunn trening



*Bjørnar Johannessen,
helsesportspedagog
Modum Bad*

Kun 20 prosent av Norges befolkning klarer å gjennomføre anbefalingen fra Helsedirektoratet om minst 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Ytterpunktene er at mange er totalt inaktive – eller at treningen blir en besettelse.

- Det er bekymringsfullt at så mange mennesker ikke er fysisk aktive, sier Bjørnar Johannessen.

Han er helsesportspedagog, og har hatt Modum Bad som sin arbeidsplass de siste 14 år. Engasjementet for fysisk aktivitet er stort. I mange år har Bjørnar møtt pasienter som sliter med inaktivitet - og han har møtt de som trener for mye.

Dørstokkmila

For mange av oss blir dørstokkmila lang, vi har all slags mulige unnskyldninger for ikke å trene. Vi klarer ikke finne bevegelsesglede, og tenker at det å skulle bli fysisk aktiv blir for vanskelig.

Johannessen har mange tanker på hvordan man kan komme i gang med trening.

- Først og fremst er det viktig å finne ut hva som er målsetningen for treningen.

Ønsker man å komme i bedre form? Vil man gjerne gå ned i vekt? Er målet

å klare å sykle Birken? Ønsker man å bedre den fysiske yteevnen?

Når man har funnet ut av det, så er det enklere å sette opp en plan for hvordan man skal få det til.

Hva er godt nok?

Helsesportpedagogen mener turgåing er undervurdert.

- Det er god nok trening. Om man får til å gå en time tre ganger i uka, er det skikkelig bra. Hvis man i tillegg tar turen med staver, og i kupert terreng, gir det enda bedre utbytte. Bevegelse i moderat tempo er bra nok, hvis man i én av ukens økter klarer å få opp pulsen skikkelig. Johannessen ser med bekymring på at mange starter opp fra null trening til plutselig å gjennomføre fire-fem økter hver uke.

- Noen går da på en smell, og klarer ikke gjennomføre over tid. Det er viktig å starte rolig. Slik blir kroppen vant til å være fysisk aktiv og sakte, men sikkert bygger man opp en bedre fysisk form.

Planlegging

Om dørstokkmila er lang og unnskyldningene mange, er det viktig å planlegge. Her kommer noen gode råd fra Bjørnar:

- Lag treningsavtaler med en venn. Faste avtaler med andre er vanskeligere å bryte enn om man trener alene. Kjøp deg hund. Invester i et par gode sko. Les ikke for mange ukeblader om de nye trendy treningsformene. Sliter du med tidsklemma, er oppfordringen å redusere tiden foran pc, tv, nettbrett og smarttelefoner. Bruk treningsapper og sosiale medier hvis du opplever det inspirerende. Vær fornøyd og glad med de øktene du faktisk har klart å gjennomføre, ikke fokuser på de øktene du ikke fikk gjennomført.

Aktiv hverdag

Helsesportpedagogen har også stor tro på at man må bli mer aktiv i hverdagen.

- Sett bort motoriserte redskaper, og bruk kroppen. Planlegg fritiden. Ha mindre fokus på kroppsideal, mer på at kroppen skal fungere, avslutter han.

Pasienter får hjelp til god nok trening



Mange pasienter som kommer til Modum Bad har utfordringer knyttet til mosjon og trening.

Noen klarer ikke trene i det hele tatt. Derfor er trening og mosjon obligatorisk, og det forventes oppmøte. I begynnelsen kan det være vanskelig for mange pasienter, men de får god hjelp og oppfølging av personalet.

Forveksles med angstanfall

- I starten kan en angstpasient for eksempel forveksle effekten av trening med et angstanfall, forteller Bjørnar Johannessen.

- Når pulsen øker og man får hurtigere hjerteslag, kan det for mange forveksles med et anfall. De lærer opp til å kjenne forskjellen på dette. Mange opplever etter hvert stor mestring å overvinne sin angst, samt det å bli mer fysisk aktive.

Affektregulering

Andre bruker trening som affektregulering for å dempe angst og uro, eller for å slippe å kjenne på vanskelige følelser.

- Noen bruker dette bevisst, og opplever sjelden følelsen av å klare å slappe av – de klarer ikke roe seg. Helsesportpedagogen jobber tett sammen med det kliniske personalet

for å hjelpe denne pasientgruppen.

- Mange pasienter, spesielt på Avdeling for spiseforstyrrelser, trenger hjelp til å slappe av, holde rammer og få kjennskap til hvor viktig det er at kroppen får tid til restitusjon. De må lære opp til å lytte til kroppens signaler. Kropp og sinn trenger pusterom. Når trening og aktivitet blir en besettelse, må man jobbe med å sette av tid til hvile. Avdelingen har derfor innført ”grønne lommer” i hverdagen samt to treningsfrie dager i uka.

●● Tekst: Laila Halvorsen
Foto: Unni Tobiassen Lie

Da Torkel Steen mistet nattesøvnen, skjønte mennesker rundt ham at han trengte hjelp. Fastlegen foreslo Villa Sana.

- Nå er ve



Faglig-, personal- og økonomisk ansvar ble etter hvert for mye for indremedisiner og kardiolog Torkel Steen. En kursuke på Villa Sana hjalp ham

- Allerede de to lange kartleggingssamtalene med spesialpsykolog Gry Stålsett, hjalp meg godt, mener overlegen ved Ullevål Universitetssykehus.

Femtiåringen forteller om mange år der en stor del av livsinnholdet har vært jobb. Altoppslukende – og givende.

- Livet på sykehuset har vært jobb og hobby i ett. Indremedisin og kardiologi, en doktorgrad inkludert, har fått mye av min tid og energi. Fag og fagutvikling har vært viktig.

Ble leder

For to år siden ble Steen leder på seksjonen der han har vært ansatt de siste sju årene.

- Faglig ansvar, personalansvar og økonomisk ansvar. Det ble etter hvert mye, og jeg begynte å kjenne på en utilstrekkelighetsfølelse. Ikke alltid, men tiltagende ofte.

- Hvordan merket du det?

- Jeg begynte å sove dårlig, tenkte på alt jeg ikke hadde fått gjort. Sover man dårlig, bli man trøtt, og det går ikke akkurat bedre på jobb.

Personlig belastning

For ham var det en ny erfaring å være personalleder. At det skulle være sånn å være leder for gode venner og medarbeidere, var overraskende.

- Jeg følte jeg ga mye av min tid og energi til beste for vår felles arbeidsplass. Jeg brukte svært mye tid på nødvendige administrative oppgaver, men opplevde at det i liten grad ble «sett». Det jeg ikke fikk til som personalleder, fikk stor oppmerksomhet, mens jeg opplevde å få liten kreditt for det som gikk i riktig retning. Dette er jo min opplevelse, men den føltes reell nok. Det ble tungt å fungere i jobben, og jeg kom til et punkt der den

personlige belastningen ble for stor.

- I juni sa jeg opp, etter bare halvannet år i lederstillingen.

Oppsigelse

Sommerferien var rett rundt hjørnet da Steen leverte oppsigelsen.

- Derfor regnet jeg med at jeg skulle finne igjen energi og arbeidsglede i løpet av nesten fem uker borte fra jobb. Men da jeg kom tilbake, var jeg like sliten og demotivert.

Sorterte følelser

Tenåringsdatteren så hvor landet lå. Både hun og fastlegen mente han burde sykemeldes. Selv om Steen sa nei, måtte han til slutt godta legens anbefaling. Forslaget om Villa Sana, som han kjente fra venners og kollegers omtale, var han derimot svært positiv til.

rktøyene på plass



tilbake på rett vei.

Torkel Steen er takknemlig for at det gikk så raskt å få oppfølging. Under samtalene før kursuka fikk han hjelp til å sortere følelser.

- Dermed kunne jeg sette i gang og gjøre noe med det jeg kunne gjøre noe med, og lære å akseptere det jeg ikke kunne gjøre noe med. Det – sammen med sykkelturer i marka og normal nattesøvn – hjalp godt.

På kurs for par

Innen kardiologen fikk plass på Villa Sana, var han tilbake i jobb. Han valgte å dra på kurs for par. Samboer Synnøve ble med, selv om hun til å begynne med var litt skeptisk, fordi hun trodde det dreide som behandling.

- Hvorfor ville du ha med henne?

- Kurset er mye lettere å nyttiggjøre seg sammen med personen man lever sammen med.

Vi opplevde begge at kurset var veldig nyttig.

Jeg måtte gjøre noe med meg selv og min opplevelse av det som skjer. Det rundt kan jeg gjøre mindre med.

- Fordi?

- Det staket ut rett kurs. Skal man unngå å bli like sliten igjen, er det viktig å vite hvordan det kan stoppes.

Kommunikasjon

Undervisning om temaene følelser og kommunikasjon var viktig.

- Selv om jeg har hørt mye av det tidligere, ble det gjort på en veldig god måte.

Kommunikasjonstrening er nyttig både for par og på jobben. Vi kunne antakelig spart mye problemer i en sykehusavdeling hvis vi kunne blitt flinkere til å bruke disse teknikkene.

- Hva går de ut på?

- Først og fremst: Snakk om egen opplevelse uten å generalisere. Lytt til den andre og gjenta, så den andre forstår at du forstår. Og unngå karakteristikk. Det fører bare til eskalering av det som er vanskelig.

Mestring

Som lege føler Steen hele tiden på krav om mestring, om å gjøre en god nok jobb.

- Jeg står med folks liv i hendene – bokstavelig talt, og skal helst ikke stikke hull i hjertet når jeg operer inn en hjertestarter.

Som leder har han hatt mye papirarbeid. Det har gått ut over pasientkontakten.

Fortsettelse neste side



- Noe av det viktigste jeg ble minnet på, var at jeg må gjøre noe med meg selv og min opplevelse av det som skjer, sier Torkel Steen.

- Det kan føre til at jeg ikke lenger er en god fagperson. Jeg kom ikke dit, men kjempet for å unngå det. I tiden som leder opererte jeg i snitt én dag i uka.

Han er overbevist om én ting:

- Verktøyene er på plass til å fortsatt gjøre en god jobb.

● Tekst og foto: Brita Skogly Kraglund

Begynne med seg selv

Steen tok lederjobben fordi seksjonen hadde mange utfordringer og trengte en ny leder.

- *Er du en modig mann?*

- Ja, det tror jeg. Jeg har aldri vært redd for å ta kamper og utfordringer. Gjennom mange år som tillitsvalgt har jeg gjerne tatt fighter når jeg har ment det har vært nødvendig. Men i den nye jobbsituasjonen ble det annerledes. Min opplevelse er mitt ansvar, men det handler jo også om miljøet rundt.

- *Hvilke råd fikk du for å løse situasjonen?*

- Noe av det viktige jeg ble minnet på da jeg snakket med Gry Stålsett, var at jeg må gjøre noe med meg selv og min opplevelse av det som skjer. Det rundt kan jeg gjøre mindre med.

-Verktøyene på plass

Etter oppholdet på Villa Sana er Torkel Steen midlertidig på Rikshospitalet for å utveksle erfaringer mellom to seksjoner som for noen år tilbake var én. Deretter skal han tilbake til en overlegestilling i sin gamle seksjon.

FAKTA

En ny studie viser at:

- Syv av ti leger jobber selv om de er syke ("sykenærvær"). 70-76 prosent av leger i Norge, Island og Sverige går på jobb selv om de er så syke at de hadde sykmeldt pasienter med samme symptomer
- Slitenhet er den ene komponenten av utbrenthet, den andre er mangel på engasjement. Forskerne fant at begge deler hadde en sammenheng med høyt "sykenærvær" hos legene
- Dette gjaldt også når man kontrollerte for mangel på kontroll over egen arbeidsmengde, tidspress og mangel på sosial støtte - forhold man vet ofte fører til utbrenthet
- For å finne ut mer om årsakssammenhengene, ønsker forskerne nå å dybdeintervjue leger for å få fram både positive og negative aspekter ved å gå på jobb selv om man er syk
- Studien publiseres i det internasjonale fagtidsskriftet Scandinavian Psychologist

Kilde: Aftenposten

- Jobb har for meg vært veldig god terapi, sier Oddveig Hellebust

Oddveig Hellebust har levd med en kreftdiagnose i 17 år:



-Aksept og forsoning gir mestring

Når leger kommer til Villa Sana er en av dem de møter Oddveig Hellebust - terapeuten som møtte store utfordringer i eget liv da hun fikk kreft for 17 år siden. Nå bruker 69-åringen erfaringene i møte med helsearbeidere.

Oddveig har jobbet på Modum Bad siden 1995. To år etter ansettelsen ble hun syk.

- Brystkreft med dårlige prognoser, sier hun nøkternt.

- Legen min ba meg fighte. «Hva betyr det», spurte jeg. «Ikke legg deg ned å dø før du må», var svaret.

Oddveig begynte å jobbe igjen etter et års behandling.

- Jobb har for meg vært veldig god terapi. Du kan ikke være opptatt av egne bekymringer samtidig som du skal prøve å hjelpe andre mennesker, slår hun fast.

Fortsettelse neste side

Selvutviklet metode

I møtet med gjestene på Villa Sana bruker Oddveig sin selvutviklede metode når det gjelder mestringsstrategier. Pasienter på Modum Bad kalte den håpsmodellen, fordi de opplevde at den gir hjelp til å gjøre noe med en vanskelig situasjon de er oppe i.

- Våre brukere strever gjerne med en kombinasjon av arbeidsbyrder og problemer av mer privat art. Mange sliter også med frykten for ikke å strekke til, sier Hellebust.

- *Hvordan hjelper du dem?*

- Jeg lytter når de forteller om seg selv, enten individuelt eller som par. Min oppgave er å komme med innspill. Siden rådgivningen skjer i løpet av én dag, er det viktig å finne ut hvor fokuset skal være. Hvis jeg finner det hensiktsmessig, bruker jeg modellen min. Essensen er aksept og forsoning.

Mestringsstrategi

Hellebust prøver først å finne ut hva som er personens mestringsstrategi.

- Helsepersonell er ofte ja-mennesker som strekker seg langt. Samtidig kan legemiljøet være tøft. Leger er ikke så flinke med egenomsorg. De er som regel mye bedre på å ta vare på alle andre

- *Ser de det selv?*

- Ja, men allikevel greier de ikke å gjøre noe med det over natta. De føler seg egoistiske. Det handler om å være sjef i eget liv, ta regi på eget liv gjennom tanker, følelser og mestring. Mestringsstrategien vi alle bruker, lærte vi som barn. Men det som var nødvendig som barn, kan skape problemer for oss som voksne.

Jobbterapi

- *Hva er den beste tilbakemeldingen du har fått som terapeut?*

- Mange sier det er godt å komme til problemstillingen raskt, og at de får hjelp til å gripe fatt i livet sitt på en annen måte. Det har imponert meg

på Villa Sana hvordan mange etter én dags rådgivning makter å ta tak i sine liv på en mer konstruktiv måte.

- *Hvordan har du brukt mestringsstrategier i eget liv?*

- Da jeg fikk kreft første gang, var jeg overbevist om at jeg skulle dø i løpet av et år. Jeg er ganske bekymret av natur, så det var naturlig for meg å tenke slik. Jeg opplevde Modum Bad som et veldig godt sted å være, med mye omsorg og mange gode råd. Ett av dem lød «Sørg for å bli en krevende pasient.» Og det ble jeg.

Det handler om å være sjef i eget liv, ta regi på eget liv gjennom tanker, følelser og mestring.

Ny kreftdiagnose

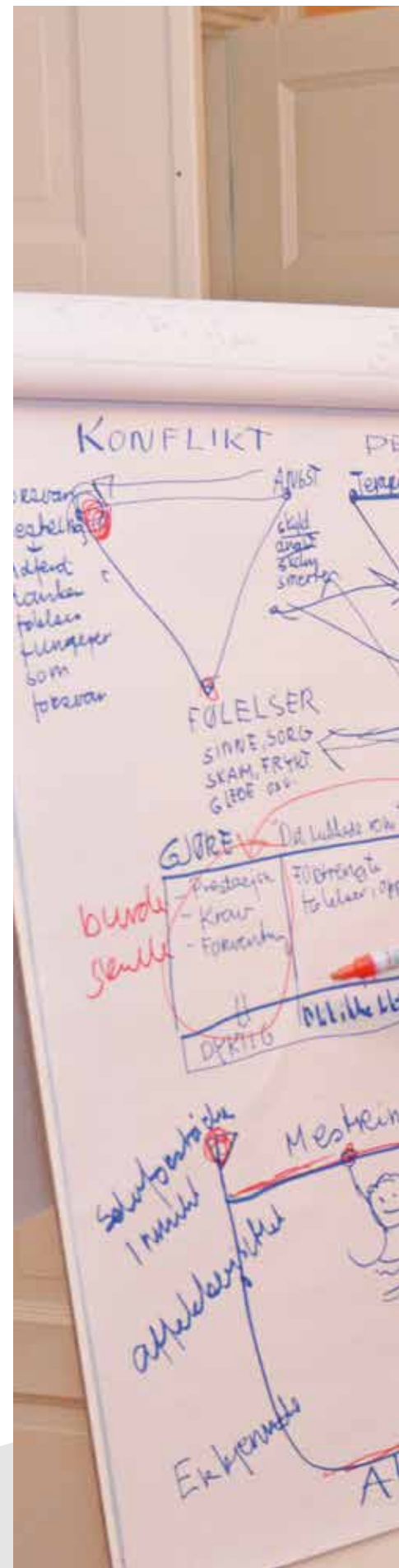
For ni år siden fikk Oddveig en ny kreftdiagnose - leukemi.

- Den mildeste formen, men det går ikke an å bli frisk av den. Jeg valgte derfor å gå ned i stilling og fikk tilbud om å begynne på Villa Sana for å drive rådgivning og holde kurs for leger.

- *Hva tenkte du da kreften kom tilbake i annen form?*

- På 60-årsdagen min visste jeg at jeg kom til å få en leukemidiagnose dagen etter. Jeg spurte meg selv: «Hva gjør jeg nå?» Legen sa: «Lev som vanlig.» Det er lettere sagt enn gjort. Jeg har brukt strategien: «Jeg har fått utfordringer i livet mitt som jeg skulle ønske ikke var der, men slik er det. Hva kan jeg gjøre noe med? Og hvordan kan jeg få så god livskvalitet som mulig.» Aksept og forsoning ble vesentlig, også for meg.

● Tekst: Brita Skogly Kraglund
● Foto: Unni Tobiassen Lie





Oddveig Hellebust har utviklet sin egen metode når det gjelder mestringsstrategier.

Eksistensiell ANGST

- en kilde til vekst?



Psykiater Arne Austad har møtt mange mennesker som har strevd med eksistensiell angst. Hva strever de med, og hvordan kan de best hjelpes?

-Hva er egentlig angst, Arne Austad?

-I motsetning til redsel og frykt er angst oftest ubestemt eller knyttet til situasjoner som det ikke er noen rasjonell grunn til å være redd for. Angsten er innholdsløs - trusselen kommer innenfra, ikke utenfra. Den er et signal om at noe i sjelen er i ubalanse. Av og til kommer angsten i spesielle situasjoner som i en heis eller i et fly. Slik angst kaller vi en fobi.

-Hvordan kan angsten beskrives?

-Angst er en ubehagelig følelse av å være redd og anspent. De kroppslige symptomer er de samme som ved redsel og frykt: Hjerterbank, det snører seg sammen i halsen og brystet, tungt å puste, får ikke nok luft, svette, skjelving, kraftløshet og uro i magen. Er det riktig ille kan en få panikk med dødsangst.

-Hva er eksistensiell angst?

-Eksistensiell angst er uunngåelig knyttet sammen med eksistensen - det vil si å være til, å leve. Eksistensiell angst kan uttrykkes som en form for livsangst. Jeg har hørt pasienter si: *Jeg*

er ikke redd for å dø, men jeg er skitredd for å leve.

- Den amerikanske psykiateren Irvin Yalom beskriver fire eksistensielle temaer som vekker angst: død, frihet, isolasjon og meningsløshet. Disse temaene vil før eller siden møte oss alle. Frihetens mulighet skaper angst fordi den også bringer med seg ansvaret for eget liv og egne valg. Vi risikerer muligheten for å mislykkes og miste oss selv. Den eksistensielle angsten er total og truer med å gjøre oss til intet - en form for dødsangst. De fleste beskytter seg ved unngåelse, fortrenkning og benektning. Ved livskriser og ekstreme situasjoner trues fundamentene, og den eksistensielle angsten bryter igjennom. Angsten er en del av livet og er ikke patologisk. Det er når en ikke makter å romme angsten at den kan bli sykdomsutløsende.

- Hvordan bør man forholde seg til angst i terapirommet?

- Den terapeutiske holdning er å utfordre angsten. Det innebærer ulike former for eksponering, det være seg en fobisk situasjon eller "farlige følelser". Ved Modum Bad bruker vi minst mulig angstdempende

**"Å VÅGE ER Å MISTE FOTFESTET
FOR EN LITEN STUND.**

**Å IKKE VÅGE
ER Å MISTE SEG SELV".**

SØREN KIERKEGAARD

medikamenter. Pasientene utfordres til å møte angsten og ta i bruk ulike mestringsmåter. Det kreves mot, utholdenhet og sterk vilje for å gå inn i en slik tøff behandling.

- Hva kan en vinne på å møte angsten?

- Å utfordre og mestre angsten gir livsmot og styrke. Jo mer vital styrke et menneske har, desto mer kan man bekrefte seg selv positivt, trass i farene angsten varsler om. Å utfordre "trange livsrom" åpner muligheter til å ta i bruk sine ressurser og leve et rikere og mer meningsfullt liv.

- Hvordan går du frem og hva formidler du i møte med pasienten?

- Jeg sier at angst er en normal følelse som hører livet til. Angst er ikke farlig og den går over etter en tid, på linje med andre følelser. Det er "angsten for angsten" som er problemet, ikke angsten i seg selv.

- Hvordan kan pasienten forstå at angsten har betydning?

- I Vitabehandlingen underviser vi om følelser og eksistensielle temaer. Via intervju økes bevisstheten om alle følelseskvaliteter og toleransen for

følelser. Det legges vekt på å finne ord og uttrykk for følelser og eksistensielle temaer. Det kan ligge skam under angsten som det er viktig å fokusere på i behandlingen. Å snakke om angst og skambelagte temaer i en trygg gruppe, gir mulighet for gjenkjennelse, forståelse og aksept. Det er god medisin mot skam.

- Hvordan kan man mestre angsten?

- Mange prøver å bli kvitt angsten ved å ta beroligende tabletter eller alkohol, og unngå situasjoner som kan utløse angst. Dette er uhensiktsmessige mestringsmåter. Det beste er å utfordre angsten gjennom ulike mestringsmetoder, for eksempel kognitive teknikker kombinert med avspennings- og pusteteknikker. Oppmerksomt nærvær, her og nå, (mindfulness) og fysisk trening er gode mestringsmetoder.

- Hvordan fremme mot til å møte angsten – og kan det gi mening?

- I all psykoterapi må vi jobbe med motstand mot forandring. Det synes å ligge til menneskets natur å utelate eller benekte det ubehagelige. Psykoterapi er hardt arbeid. Når

pasientene begynner å forstå at angsten legger lokk på følelser og livsutfoldelse, skapes motivasjon og vilje til å møte angsten og satse på terapiprosessen. Angst for tilværelsen og for eget liv gjør ofte mennesker trygghetssøkende. Dette begrenser livsutfoldelsen og kan kjennes meningsløst i det lange løp. Det ligger en dyp mening i å kjempe for sin frihet til å være seg selv og realisere sine muligheter.

●● Tekst : Unni Tobiassen Lie / Arne Austad
Foto: Unni Tobiassen Lie



**KURS
20.mars
Kildehuset
Modum Bad**

Faglig utvikling

**EKSISTENSIELLE OG
RELIGIØSE TEMA I TERAPI**

Hvordan snakke om Gud
og tro i terapirommet?

Gry Stålsett (spesialpsykolog/PhD)

**www.kildehuset.no
epost: kurs@modum-bad.no**

Hva er godt nok i familielivet?

I dag møter vi krav om å mestre på alle livets arenaer. De høye kravene forsterker ofte følelsen av å ikke strekke til. Hva gjør dette med oss - og med familielivet?



- Mange av parene som kommer føler seg usikre, lite verdifulle og utilstrekkelige, sier Sissel Kaspersen og Hilde Opstvedt, som tar i mot hele familier til behandling ved Senter for familie og samliv (SFS) ved Modum Bad.

- Hvordan jobber man med familiene?

- Ved å forsøke å finne ut hvordan de kan styrke seg selv. Mange har en lav selvfølelse når de kommer til oss. Vi hjelper dem til å finne fram til egne sterke sider og egne muligheter til valg. Når livet er vanskelig kan vi ofte bli overfokuset på problemene og det vi ikke får til. Derfor er det viktig å løfte fram hva som allerede fungerer, sier Kaspersen.

- Det betyr ikke at vi bagatelliserer det som er vanskelig, men at vi synliggjør det som er "godt nok". Det gir ofte økt håp og motivasjon for endring. Sosiale medier kan også bidra til å skape større avstand i dag mellom den fasaden vi presenterer utad og det

reelle livet. Skammen over ikke å strekke til fører til at mange trekker seg tilbake og blir isolert. Men de fleste har områder i livet hvor de ikke strekker til, sier Opstvedt.

- Hva slags råd gir dere til dem som trenger å bygge sin selvfølelse?

- Å gi råd er ofte en dårlig taktikk. De blir sjelden fulgt. Det er bedre at den enkelte finner fram til, og utvikler sine egne råd. Å finne de sterke sidene er viktig. Å bli bevisst og akseptere egne svakheter er også viktig. Det aller viktigste er å gi personen gode opplevelser av å bli sett og møtt, uavhengig av hva de føler og mestrer, sier Opstvedt og Kaspersen.

- Hvorfor er det viktig å bli bevisst på svakheter?

- Når man blir kjent med flest mulig sider av seg selv, også de svake, kan de bli lettere å håndtere. Det er viktig å erkjenne og anerkjenne at man også rommer sårbarhet, uten at man trenger å bli rammet av den. Det man blir bevisst kan man gjøre noe med, men det man ikke kjenner er det verre å ta tak i, sier Kaspersen.

- Reaksjonsmønstre som man har lav bevissthet om, gjentas ofte automatisk uten å tenke over det. Det fører ofte par og familier inn i uhensiktsmessige spor. Økt bevissthet gjør at jeg kan ta gode valg som gir meg nye erfaringer, sier Opstvedt.

- På hvilken måte kan dette styrke parforholdet?

- Dersom man ivaretar seg selv som enkeltperson, styrker det parforholdet. Som par må man også våge å uttrykke seg – og å lytte. På den måten kan man jobbe seg sammen til å bli et parteam eller foreldreteam. Når maner bevisst og har toleranse for egne svakheter, tåler man bedre å bli sett av andre. Da blir man også mer raus med partneren og barna, sier Opstvedt.

- I familiene som kommer til SFS har én eller begge de voksne en diagnose. Hvordan jobber man med dette?

- Det varierer hvor "stor plass" diagnosen tar i terapiprosessen. Noen ganger er det viktig å få stilt en diagnose, få informasjon om den og eventuelt vurdere behovet for medikamentell behandling. Andre ganger er det samspillet i familien vi må gripe tak i og som står i veien for bedring av for eksempel en depresjon. Noen ganger må vi gjøre begge deler. Det er viktig å gi familien et felles språk til å forstå problemene og verktøy som kan hjelpe dem til møte hverandre på en måte som ikke opprettholder symptomer og uhensiktsmessige måter å være sammen på. Undervisning er en del av behandlingshverdagen, hvor parene får kunnskap blant annet om parrelasjonen, foreldrefunksjonen, hvilke behov barn har i utviklingen, grensesetting etc, sier Kaspersen og Opstvedt.



Sissel Kaspersen, klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie



Hilde Opstvedt, psykologspesialist og fagrådgiver



Illustrasjonsfoto

- Hvordan ivaretas barna?

- Barna følger foreldrene til behandling og det varierer i hvor stor grad de deltar i terapiprosessen. På dagtid har barna skole- og barnehagetilbud. Lærere og førskolepersonell jobber tett med terapeutene i SFS. I tillegg til ukentlig foreldreundervisning deltar alle foreldre på kurset COS (Circle of Security/ Trygghets sirkelen). Det bygger på forskning om tilknytningens betydning for og hva som er god eller uhensiktsmessig foreldreatferd, opplyser Opstvedt.

- Unge i dag kan oppleve mye press utenfra. Hvordan påvirker det parforholdet og familien?

- Vi lever i et mer krevende samfunn på alle måter. Vi flytter mer og storfamilien bor kanskje langt unna. Det sosiale nabomiljøet finnes ikke alle steder og vi har tidstyver som internett, nett- og TV-spill. Det er mange som føler seg alene, som ikke føler seg gode nok sammenlignet med andre, verken i parforholdet eller i foreldrerollen. Kanskje de har manglet gode foreldre- eller voksenmodeller og kjenner seg usikre? Det kan også være vansker gjennom oppvekst, skolegang, som bidrar til dette, sier Kaspersen.

- Hvordan kan man best takle presset utenfra?

- Hver familie bør finne ut hva de ønsker for seg selv og hva som er viktigst for dem. Det er få av oss som klarer å henge med på alt, derfor er det viktig å

gjøre noen valg – og kanskje sette opp en prioritertingsliste for familien. Det kan også være et tips å snakke med familie og venner. Kanskje man finner ut at det er flere som strever, og at man kan støtte hverandre i å sette grenser, sier Opstvedt.

- Fysisk aktivitet er en viktig del av behandlingen på Modum Bad - også i SFS?

- Ja, det å røre på seg og være fysisk aktiv setter i gang gode prosesser i kroppen. Mange av de som kommer til oss har manglet overskudd i hverdagen. Når de kommer i gang med fysisk aktivitet, oppdager de at de orker mer enn de trodde. Det gir igjen energi til å jobbe med seg selv. Når barn og voksne leker sammen og har det moro, gjør det noe med fellesskapet i familien, sier Kaspersen.

-Hva er målet for behandlingen?

- Målet er at parene lærer å være sammen, snakke sammen og kommunisere på en annen måte. Noen kan eksempel lære seg å meddele sine behov klarere. Det kan redusere konflikter og begrense følelsesmessige utbrudd. En viktig målsetning for mange er å få en større forståelse og toleranse for det som er vanskelig og tiltro til at det nytter å prøve ut nye strategier, sier Opstvedt.

- Hvordan følges par og familier opp når de kommer hjem?

- Vi legger til rette for den videre prosessen gjennom kontakt med hjemmemiljøet. For eksempel barnehage, skole, helsesøster, familievern eller DPS. Det er viktig at familien sees også når de kommer hjem og at både barn og voksne får oppfølging. Noen ganger er det også slik at hjelpeapparatet har følt seg hjelpeløse. Etter et opphold hos oss kan det ofte være tydeligere hva familien trenger av tiltak og terapi. Mange er også bedre i stand til å nyttiggjøre seg poliklinisk behandling, avrunder de to fagpersonene.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



**KURS 2015
10. september
Kildehuset
Modum Bad**

Faglig utvikling

NÅR MOR ELLER FAR BLIR PSYKISK SYK

Å leve med psykisk sykdom i familien

Hilde Opstvedt (psykologspesialist/
familieterapeut)
og Gudmund Fossli (klinisk sosionom/
familieterapeut)

**www.kildehuset.no
epost: kurs@modum-bad.no**



Barne-, likestillings- og inkluderingsministeren i samtale med Ole Johan Sandvand og Bente Barstad. Til høyre for ministeren: seniorrådgiver Morten Schau.

Statsråd Solveig Horne på visitt: **Satser på familiene**

- Modum Bad sitter på en unik kompetanse som må ivaretas, sa barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne (FrP) da hun besøkte Modum Bad 1. oktober.

Statsråden hadde bare en time til disposisjon, men ville veldig gjerne skaffe seg et innblikk i hva Modum Bad bidrar med på barne- og familiefrenten.

- Må ivaretas

Solveig Horne fikk en orientering om PREP-kursene, som er det mest kjente samlivsprogrammet fra Modum Bad med

over 16 000 deltagende par. Hun fikk også en orientering om samlivskurs for foreldre med funksjonshemmede barn og kurs for aleneforeldre. I tillegg fikk hun høre om programmet Fortsatt Foreldre som handler om foreldresamarbeid etter et samlivsbrudd.

- Å få møte ildsjeler som brenner for barn og familier er veldig inspirerende. Modum Bad har utviklet veldig bra tilbud og har en unik kompetanse som må ivaretas. Vi må ta vare på disse sentrene i Norge, sa Solveig Horne.

Inviterte

Under besøket inviterte hun Modum Bad inn i arbeidet med en ny Familiemelding som skal komme – den første siden 2003.

Hun uttrykte også ønske om satsing og videreutvikling av de eksisterende samlivsprogrammene. Samtidig hilste hun forskning på denne forebyggende virksomheten velkommen.

Lekkasje

Fra statsbudsjettet kom statsråd Solveig Horne med en liten lekkasje om at Familievernet skal styrkes.

- Det blir en historisk satsing på forebygging og familievern. Tiden vi lever i er utfordrende for barn og ungdom. Det er mange som sliter. Når vi kan gi en håndrekning til de voksne, er det en gave til barna. Trygge foreldre gir trygge barn, sa Horne.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Mening og sammenheng gir livskvalitet

Da jeg var ung barnelege møtte jeg Miriam på 17 år. Hun hadde cystisk fibrose (CF), og hennes tilstand hadde gradvis forverret seg. Vi hadde ingen kur, så jeg satt i prinsippet med hennes dødsdom i hånden da Miriam kom inn til meg. Hun var magrere enn før, men blikket strålte og kinnene blusset. Hun smilte til meg og sa: "Bengt, jeg er forelsket. Jeg ønsker å gifte meg, jeg vil ha barn."

Helse er så mye mer

Bildet av Miriam jeg vil aldri glemme, selv om det er nesten 30 år siden hun døde. Hun fikk meg til å endre hele min tilnærming til helse og fikk meg til å forstå at helse er mye mer enn vi normalt legger i begrepet. Hun uttrykte et dypt eksistensielt ønske om å gi mening til livet og til å leve et fullverdig liv. Miriam så og uttrykte lengsel til livet, mens jeg bare så sykdommen i henne. Det var umulig å gi henne det hun ønsket.

For meg som lege ble erfaringen i møte med Miriam noe jeg aldri kom over. Jeg innså at mitt syn på helse var for begrenset. Mitt helsebegrep var forurenset av sykdom. Det Miriam hadde uttrykt var knyttet til selve livet. Det ga mening til tross for alvorlig sykdom. Fenomenets navn var livskvalitet.

Helse, sykdom, livskvalitet

I dag vet jeg at du kan være alvorlig syk, ha dårlig helse og fortsatt oppleve god livskvalitet, noe forskningen underbygger. Eller du kan være kjernesunn, ha god helse men ha en elendig livskvalitet. Du kan på en måte være psykisk syk og samtidig ha det bra - paradoksalt ha en god psykisk helse. Det er to forskjellige dimensjoner.

Når vi arbeider med et helsefremmende perspektiv, kan vi fremme psykisk helse, mens vi behandler psykiske lidelser. Helsen har for meg flere dimensjoner; fysiske, psykiske, sosiale og åndelige. Vi har gjort store fremskritt i å påvirke fysisk helse og vi har en god forståelse av de sosiale mekanismene bak helse. Mens vi er mindre vellykket når det gjelder god forståelse av mental helse. Og vi har kanskje aller minst forstått hva åndelig helse handler om (eksistens, livskvalitet og mening). Alle dimensjonene er viktige og påvirker hverandre. Det ville være best å inkludere alle som helhet, og forsøke å skape en harmoni mellom dem. Etter min mening taler mye for at kjernen egentlig ligger i den åndelige og meningsskapende dimensjonen. Livskvalitet eller velvære er i dag ansett som et mål for helsefremmende prosesser, noen også Verdens helseorganisasjon (WHO) har tatt med i sine begreper.

Teoretiske betraktninger

Det finnes mange religiøse og klassisk filosofiske tekster om betydningen og meningen med livet. For meg har psykiateren Viktor Frankl har vært viktig. Han snakker om menneskets grunnleggende behov for mening, og mener at etablering av mening skjer ved å oppleve noe, enten gjennom handling eller lidelse. Den kjente sosiologen og teoretikeren Antonovsky, er regnet som den som har gitt salutogenesen (det som fremmer helse red.anm) innhold og fokus. Meningsfullhet er en sentral del av hans begrep om opplevelse av sammenheng, noe han fremhever som helt grunnleggende for alle mennesker.

Å skape mening eller meningsfullhet kan bygges inn i systemnivå, selv om det til syvende og sist handler om den enkeltes følelse. Det handler om å gjøre dem det gjelder, og i mitt arbeid har det særlig vært ungdom, engasjert i egne problemer - gjøre dem aktive i egne liv. En fragmentert og kaotisk barndom vil gjøre det mye vanskeligere, selv om det finnes unge



Foto: Ragnhild Krogvig Karlson

Bengt Lindström

professor i salutogenese,
barnelege, ISH/NTNU, Norge

mennesker som synes å være i stand til å takle nesten hva som helst.

Mening og sammenheng

Det finnes omfattende litteratur på det engelske begrepet resiliens (motstandskraft/evne/ressurser til tross for motgang, red anm.). Ved å bygge opp erfaring og skape sammenheng i livet, der både negative og positive livshendelser integreres, blir det til noe som hjelper en til å forstå og mestre hendelsene. Forutsetningen er å ha eksistensielle røtter, gode sosiale relasjoner, kontroll over sitt indre liv og en meningsfull rolle i hverdagen. Mening er her det sentrale, og det motiverer oss til å fortsette. Hvis du lærer å bruke de ressursene du har tilgjengelig, utvikles en sterk følelse av sammenheng. Dette vil kunne knyttes til en god opplevd helse, mental helse og livskvalitet.

Mitt ønske er at vi i fremtiden kan komme opp med en ny definisjon av helse, med en tydeligere kobling til meningsfull handling og livskvalitet. Mitt forslag er: **"Helse er det som trengs for å gjøre livet verdt å leve!"**.

(Teksten er forkortet og redigert)



Følelsenes fornuft i psykoterapiens verden

- Følelser er selve kraften i menneskers opplevelse av seg selv og andre. De har sin egen fornuft, men kan være ubegripelige når man opplever å være fanget av dem, sa psykolog/Ph.D. Lene Berggraf ved Kildehuset, Modum Bad, som både var konferansier og foredragsholder på konferansen.

Ulike modeller

Under årets konferanse ble de ulike teoretiske modellene for psykoterapi presentert og diskutert. Professor og seniorforsker ved Modum Bad, Asle Hoffart, åpnet konferansen med en presentasjon av kognitiv atferdsterapi (KAT). Han demonstrerte hvordan man i KAT behandler en pasient som stadig opplever plutselige episoder av overveldende frykt (*panikkanfall*). En kartlegging avdekker ofte at pasienten tolker og handler på måter som kan bidra til å opprettholde opplevelsen av at anfallene er farlige. En behandling vil dermed handle om å gi en erfaring med at tolkningene ikke stemmer.

- Ved å gi pasienten nye erfaringer som ikke stemmer overens med tolkninger, blir behandlingsresultatet at man blir kvitt de uhensiktsmessige følelsene, sa Hoffart.

Affektbevissthetsterapi

Med brennende engasjement fortalte professor i klinisk

psykologi Jon Monsen om hvordan Affektbevissthetsmodellen ble utviklet. Det begynte med en forskningsstudie som tok i bruk et strukturert intervju om følelser. Etter hvert som pasienten måtte svare på mer detaljerte spørsmål om egne opplevelser, oppdaget Monsen noe spennende: Pasienten ble bedre!

- Enkelt forklart tar modellen utgangspunkt i at følelser er et viktig informasjonssystem som pasienten trenger å forbedre gjennom terapi. Når systemet fungerer godt vil vi kunne uttrykke og forstå våre reaksjoner, noe som setter oss mer i kontakt med oss selv og verden rundt oss. De som sliter har ofte vansker med å dekode informasjonen følelsene gir oss, noe som kan gi vansker i møte med andre, samt opplevelse av angst og depresjon.

Affektfobimodellen

Psykolog/post.doc. Pål Ulvenes ved Modum Bad forsker på og jobber med affektfobimodellen. I denne tilnærmingen antar man at pasienten frykter enkelte følelser og derfor strever for å unngå disse.

- Følelser er viktige da de får oss til å handle hensiktsmessig. Tristhet kan for eksempel være viktig for å vise andre at man trenger trøst. Ved å unngå å kjenne på enkelte følelser, vil man stadig havne i konflikter eller skuffelser, sa Ulvenes.

Modum Bad-konferansen om følelser samlet rundt 280 deltakere i Gamle Logen i Oslo fredag 24. oktober.

-Hva tar du med deg hjem fra konferansen?

GUNN NAADEN

Sykepleier/livsstyrketrener Rehabiliteringssenteret AIR, Rauland

- Vi har fått presentert mange temaer på kort tid. Jeg er derfor glad for at jeg hadde et godt bakteppe fra det Psykologtidskriftet skrev om følelser. Mindfulness interesserer meg, derfor var Elisabeth Schanches foredrag interessant. Det var også Gry Stålsetts foredrag om følelser knyttet til det eksistensielle. I tillegg imponerte disse to damene meg med sin tilstedeværelse, øyekontakt og det å ha stoffet så til de grader på innsiden når de formidlet.



INGUNN WIK

helsesøster v/Helsestasjon for LHBT (lesbisk, homofil, bifil og transungdom)

- Det er blitt klarere for meg at prosessen i forhold til utforskning av følelser er det viktigste, ikke hvilken terapiform man velger. I dag har vi fått presentert ulike tilnærminger – og man konkurrerer nærmest om å ha de beste strategier. I terapien møter vi ulike mennesker, derfor må terapiformene også være mangfoldige. Det viktigste er relasjonen – og at man utforsker følelsene.



THOMAS HAUGE

psykiatrisk sykepleier Bjørnegård psykiatrisk senter, Bærum

- Jeg opplever at det er mer som samler foredragsholderne, enn det som skiller dem. De har ulike perspektiver og snakker om ulike terapimodeller, men jeg synes disse sirkler seg inn i – og nærmest tangerer hverandre. Den ene modellen appellerer til noen, mens den andre modellen appellerer til andre. Kvalitativt tror jeg de kan være like bra.



1. Psykolog/Ph.D. Lene Berggraf var dagens konferansier. 2. Psykologspesialist Elisabeth Schanche gjennomførte en øvelse i oppmerksomt nærvær. 3. Paneldebatten engasjerte både deltakerne og publikum. 4. Professor i klinisk psykologi Jon Monsen la med stor iver fram hvordan Affektbevissthetsmodellen ble utviklet. 5. Trubadur og komiker Torolf Nordbø underholdt med humorinnslag og sang. 6. Konferansen åpnet med heftig og følelsesladet flamenco fra scenen.

Terapien har fokus på å undersøke hva pasienten gjør for å unngå følelser.

- Målet er at pasienten etter hvert skal kunne velge å forholde seg til følelser som tidligere har blitt unngått, og dermed fungere bedre med seg selv og andre.

Selvmedfølelse

Lene Berggraf, som i dag er prosjektleder ved Kildehuset, Modum Bad, har forsket på selvmedfølelse. Ofte kan pasientene vise tegn til å være selvkritiske, perfeksjonistiske, ha tanker om at de aldri er gode nok, og være overopptatt av sine feil og mangler.

- Hvis terapeuten kan hjelpe pasienten å bli mer vennlig og raus mot seg selv, få en opplevelse av å være god nok, samt skifte fokus over på styrker og svakheter istedenfor på feil og mangler, viser forskningen at pasienten vil få mindre angst og depresjon. Det vil være mindre grubling og bekymring, mindre stress, flere positive mestringsstrategier og økt velvære, sa Berggraf.

Oppmerksomt nærvær

Førsteamanuensis Elisabeth Schanche gjennomførte en øvelse i oppmerksomt nærvær for å demonstrere hvordan det er nyttig for alle, ikke bare de som sliter med psykiske lidelser. Øvelsen går ut på å fokusere på pust og kroppslige opplevelser som foregår her og nå. Etterpå forklarte Schanche hvordan det å ikke leve i fortiden eller fremtiden kan være til hjelp for mange.

- Gjennom oppmerksomt nærvær kan vi lære å forholde oss til følelser gjennom å skille hva som er selve følelsen og hva som er våre reaksjoner på denne følelsen. Målet er å fremme kontakt med følelsene, og på den måten være med i kontakt med det som foregår rundt oss istedenfor å gruble på fortiden eller bekymre oss om fremtiden.

Psykoanalyse

Psykoanalysen er på mange måter alle vestlige psykoterapimodellers forløper. Førsteamanuensis Erick Stanickës vektla hvordan erfaringer påvirker hvordan vi ser på oss selv og hvordan vi forholder oss til andre mennesker.

Forestill deg at du blir utdelt en ryggsekk ved fødselen. For hvert møte med betydningsfulle mennesker i livet ditt putter du en erfaring i ryggsekken din. Følelsesmessige reaksjoner og opplevelser er viktige i terapi nettopp fordi de forteller oss noe om hva som ligger i ryggsekken.

Denne informasjonen blir et viktig utgangspunkt for terapeuten, da et av målene med terapien er at pasienten skal få innsikt i sine følelsesmessige reaksjoner og hvordan man forholder seg til andre mennesker.

Gud i terapirommet?

Ph.D./spesialpsykolog Gry Stålsett har bidratt til å utvikle VITA-modellen, en terapimodell blant annet utviklet for svært deprimerte mennesker som strever med Gud, andre og seg selv. Temaet får sjelden plass i terapirommet, noe Stålsett mener skaper et uheldig tomrom.

- Vårt forhold til eksistensielle spørsmål kan bidra til hvordan vi har det. Her kan det ligge ubearbejdede følelser som gjennom terapi kan bli meningsskapende og helende, sa Stålsett.

Modellen handler om at følelser innenfor alle livets arenaer er viktige, men at følelser knyttet til eksistensielle og åndelige spørsmål i stor grad har blitt neglisjert.

Frykt for følelser?

Psykologspesialist Didrik Heggdal og en tidligere pasient demonstrerte fra scenen hvordan en behandlingssamtale i Basal eksponeringsterapi (BET) ser ut. BET har mange lignende prinsipper som de andre modellene, men er utviklet for pasienter med lavt

funksjonsnivå og hyppige innleggelser. Under demonstrasjonen utforsket Heggdal den tidligere pasientens opplevelser med fokus på hvordan hun her og nå opplever sine følelsesmessige reaksjoner.

- Enkelte pasienter som stadig legges inn uten å bli bedre, uttrykker en frykt for å kjenne på noen som helst form for affektiv aktivering, uavhengig av hvilke følelser det er snakk om, sa Heggdal.

Hvis pasienten bruker mye tid og energi på å unngå følelsesmessig aktivering vil frykten bli større og pasienten vil til slutt ende opp med en lav toleranse for følelser og en irrasjonell frykt for hva som skjer hvis man tillater seg å kjenne på følelser. Det er dette Heggdal referer til som en basal fobi. Behandlingen vil dermed handle om å tilrettelegge for at pasienten skal velge å kjenne på følelser.

● ● Tekst Aksel Lindstad
Foto: Unni Tobiassen Lie



Faglig utvikling

MODUM BAD
KONFERANSEN

2 0 1 5

avholdes på Gamle
Logen i Oslo

30.oktober 2015

- Sett av datoen nå,
nærmere informasjon
kommer!



Knuste drømmer

Hvordan kan jeg vite om jeg er god nok?
Jeg vet ikke om du har stilt deg det spørsmålet
noen gang. Jeg har gjort det.

Det er ikke sjeldent at dette spørsmålet også
blir tatt opp i en sjelesorgsamtale. Når vi
mennesker kjenner på nederlag, på skavanker og
begrensninger kan det være vanskelig å holde fast
på at vi er gode nok. En sa: *"Jeg føler at jeg ikke
holder mål i noen ting. Ikke det at jeg drømmer om å
være verdensmester, men heller ikke de små drømmene
for livet mitt ble det noe av."*

Det ble sagt i sorg. Og jeg har tenkt på at mange
kan bære på et indre rom for knuste drømmer.
Der fins det mange tap. Mye sorg.

Som prest tenker jeg at begrensningene hører
skapelsen til og ikke syndefallet. Allikevel
holder jeg fast på at vi kan trenge å sørge over
de begrensningene og manglene som fargelegger
livet vårt med mørke nyanser. Det som gikk
i stykker. Den fremtiden vi tapte. Enten det
skyldtes egne valg eller andres svik og krenkelser.
Eller sviktende helse og kroniske smerter.

Det er krevende å forsone seg med at livet
ble annerledes enn jeg hadde håpet. Da er det
utfordrende å høre om andre mennesker som
stadig lykkes, og som ikke ser ut til å leve med
noen som helst begrensninger.

Hva og hvem skal bestemme om jeg er god nok?
Selvforrakt og skamfølelse har det med å hamre
løs: ikke god nok, utilstrekkelig, verdiløs.
Ikke gi dem rett!

Jeg har lyst til å si noe annet: Du er god nok. Med
feil, mangler og begrensninger. Du er god nok!
Så trenger vi å forsone oss med tilværelsen,
og øve oss på å omgås og omtale oss selv med
vennlighet og raushet.

I 1. Johannes brev står det et trøstende ord til
dem som sliter med selvanklager: "For selv om
hertet fordømmer oss, er Gud større enn vårt
hjerte og vet alt."



● Inger Ma Bjønnes
sykehusprest

Ny behandlingsmanual: Tilbake til NÅTID

Håndtering av traumer



De ansatte ved Traumepoliklinikken - Modum Bad i Oslo gleder seg over å ha fått utgitt en manual som kan bli til hjelp for mange mennesker. Foran fra v.: Ingunn Holbæk, Marianne Klouman, Ann Myhrer, Torunn Støren, Anita Moe og Astrid-Marie Taffjord. Bak fra v.: Jørgen Rygh, Akiash Ottesen Berg, Harald Bækkelund, Katinka Thorne Salvesen, Anne Kongsness og Erik Snilsberg.

Behandlingsmanualen "Tilbake til nåtid" gir hjelp til å forstå hvordan traumatiske hendelser påvirker menneskers liv, og hvordan man lettere håndterer endringene som skjer.

Traumereaksjoner kan ha omfattende innvirkning på opplevelsen av en selv, forholdet til andre mennesker og meningen med livet. Boken "Tilbake til nåtid" formidler kunnskap som har til hensikt å skape gjenkjennelse for disse sammenhengene, og samtidig utvikle anerkjennelse og respekt for egne overlevelsesreaksjoner.

- Målet med boken er å fremme mestring og stimulere til utvikling av nye ferdigheter som bidrar til at traumereaksjonene ikke lengre overskygger hverdagslivet, sier Marianne Elisabeth Klouman, leder ved Traumepoliklinikken - Modum Bad i Oslo.

I og utenfor behandling

Boken er bygget opp som en manual der hvert kapittel tar for seg et viktig tema med tilhørende øvelser og hjemmearbeid. Den kan brukes av mennesker med traumereaksjoner i og utenfor behandlingssammenheng.

- Det er likevel erfaringsmessig av betydning å ha en person å snakke med når en gjennomgår boken, understreker Klouman.

Boken kan også brukes av fagpersoner som gir behandling for traumereaksjoner, både individuelt og i gruppe.

Mangeårige erfaringer

Traumepoliklinikken har utviklet manualen på bakgrunn av erfaringer med behandlingsmodellen over flere år. Flere Distriktpsikiatriske Sentra gir også tilsvarende behandling etter opplæring der.

- Vi tilbyr nå kurs i hvordan et slikt behandlingstilbud kan tilrettelegges og gjennomføres, og veiledning til behandlere som jobber med å hjelpe mennesker med komplekse traumelidelser, sier Klouman.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Tron Svagård

Nettbutikk

KJØPES PÅ
WWW.MODUM-BAD.NO

- God oppdatert viten og erfaring mellom to permer



- Jeg er glad og takknemlig for det arbeidet Modum Bad har lagt ned for å få manualen oversatt til norsk, sier en av forfatterne, Suzette Boon (til høyre). Her sammen med klinikkdirektør Tron Svagård ved Modum Bad.

Modum Bad har oversatt og gitt ut en behandlingsmanual om traumerelatert dissosiasjon.

-Traumerelatert dissosiasjon – ferdighetstrening for pasienter og terapeuter er den første boken som tilbyr strukturert ferdighetsstrening for personer med traumerelaterte dissosiative lidelser, forteller psykologspesialist Ingunn Holbæk.

Behandlingsmanualen ble utgitt i september, i forbindelse med at en av forfatterne, Suzette Boon, holdt et seminar på Modum Bad.

Praktisk manual

I den praktiske manualen anvender forfatterne Suzette Boon, Kathy Steele og Onno van der Hart en praktisk integrering av oppdaterte viktige teorier og terapier omkring traumer og dissosiasjon. Boken kan brukes både i grupper og i individuell terapi.

- Manualen tilbyr en nyttig kombinasjon av korte, informative kapitler, hjemmearbeidsskjema og øvelser. Den fremmer grunnleggende mestrings-

prinsipper for dagligliv og følelsesliv når det gjelder mennesker som er rammet av dissosiative lidelser, sier Ingunn Holbæk.

Til daglig jobber hun ved Traumepoliklinikken – Modum Bad i Oslo, hvor hun møter mange pasienter som strever med traumer og dissosiasjon.

Hverdagsøvelser

Boken innledes med et overblikk over dissosiasjon og tilhørende symptomer. Videre lister forfatterne opp spesifikke ferdigheter for å håndtere dem, og tilbyr hverdagsøvelser som hjelp til å få bedre og sunnere rutiner for livet.

En guide for veiledere i siste del av boken inneholder en struktur for oppstarts- og avslutningsmøter i en gruppe. Hjemmearbeidsskjema etter hvert kapittel bryter opp mestringsstrategiene i små, oppnåelige mål.

- Med denne boken tilgjengelig har leserne en oversiktlig og grundig guide til å forstå dissosiasjon og traumatiske minner og utvikle varige ferdigheter for å håndtere effektene.

Den vil også tjene som en nyttig håndbok for

terapeuter som jobber med klienter som er rammet av disse problemene, sier Holbæk.

Viten og erfaring

- Jeg er glad og takknemlig for det arbeidet Modum Bad har lagt ned for å få manualen oversatt til norsk, sa Suzette Boon, da hun var på besøk i september.

Klinikkdirektør Tron Svagård er også svært fornøyd med at flere ansatte har bidratt til å få oversatt og utgitt manualen. Han forteller at den kliniske og forskningsmessige kunnskapen på traumefeltet har økt med akselererende tempo de siste årene.

- God og oppdatert viten og erfaring mellom to permer har vært et savn. Litteratur tilgjengelig for pasienter har vært nærmest fraværende. Når denne boka om ferdighetstrening for pasienter med traumerelatert dissosiasjon er oversatt til norsk, får både terapeuter og pasienter tilgang til et verktøy med konkret nytteverdi både i terapirommet og i pasientenes hverdag, sier Svagård.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

kr 298,-

Tilbake til
NÅTID
En manual for håndtering av
TRAUMEREAKSJONER

Traumerelatert
dissosiasjon

Ferdighetstrening
for pasienter
og terapeuter

kr 398,-

Fortalte om mobbing og sin



Christian Ingebrigtsen i samtale med sykehusprest Jon-Erik Bråthen under friluftsgudstjenesten i parken. På ettermiddagen holdt han konsert i Festsalen.



Barnas Drømmehage holdt barn og foreldre i aktivitet.

Christian Ingebrigtsen gjorde inntrykk på Modum Bad-dagen

Under friluftsgudstjenesten på Modum Bad-dagen 24. august fortalte Christian Ingebrigtsen åpent om sin vei til kristentroen. Han fortalte også om mobbing han ble utsatt for i oppveksten og om det å føle seg utenfor.

Ble oppdaget

Den sterke interessen for musikk gjorde at han senere i livet søkte seg til den såkalte McCartney-skolen i Liverpool. Der ble han oppdaget og ført inn i det suksessfulle boybandet A1, som han siden har reist verden rundt med.

- Det har vært en fantastisk reise, sa Ingebrigtsen. Likefullt viste han til viktigheten av å ha beina solid plantet på jorden og det å sette pris på dem man har rundt seg.

Duett med far

Interessen for musikk fikk Christian Ingebrigtsen tidlig gjennom sin far, visesanger Stein Ingebrigtsen. Da han senere på Modum Bad-dagen holdt konsert i Festsalen, dukket foreldrene opp blant publikum. Til stor glede og mye applaus fra publikum kom far Stein opp på scenen mot slutten av konserten. Sammen avsluttet far og sønn Ingebrigtsen konserten med en duett.

For store og små

Modum Bad-dagen bød for øvrig på en omvisning i det nye kurs- og kompetansesenteret Kildehuset.



Far og sønn Ingebrigtsen i duett på scenen i Festsalen.

Barna fikk boltre seg i Barnas Drømmehage der både skattejakt, ansiktsmaling, ridning og ballongverksted sto på programmet.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Finn Ellingsrud/Unni Tobiassen Lie

n vei til troen



Eli Renate Lillebuen Kvarme lærte barna å lage ballongfigurer.



Ansiktsmaling og maling på glass var også en populær aktivitet.



Ny leder av Kildehuset

Jorunn Tangen Hole (53) er ny leder av Kildehuset kurs- og kompetansesenter ved Modum Bad.

Siden 2010 har Hole ledet den tverrfaglige døgningstusjonen Manifestsenteret i Røyken, som gir et tilbud til pasienter med alvorlig rusavhengighet og psykisk lidelse. Før den tid sto hun i spissen for oppbygging av Friskvernklubben i Asker. I januar 2015 starter hun i sin nye lederjobb ved Kildehuset, og ser fram til å ta fatt på arbeidsoppgavene.

- Gir energi

- Jeg kjenner at Kildehusets visjon om å «fremme psykisk helse, livskvalitet og gode relasjoner gjennom kunnskapsformidling, veiledning og erfaringsutveksling» gir meg energi og arbeidslyst, sier Hole.

Etter noen år som utøvende fysioterapeut har hun jobbet som friskvernkonsulent i kommunal- og fylkeskommunal sammenheng, samt i fylkessektoren.

- Etter å ha jobbet 30 år i den reparerende delen av helsetjenesten, ønsker jeg nå å bruke erfaringene til å utvikle tilbud innenfor den forebyggende delen av sektoren, sier Hole.

Styrke visjonen

Jorunn Tangen Hole gleder seg til å bli enda bedre kjent med fagmiljøet ved Modum Bad.

- Det er inspirerende å jobbe i et miljø av dyktige og ambisiøse medarbeider. Sammen med gode krefter både internt og eksternt, håper jeg å kunne bidra til å styrke visjonen om "et sted å komme til". Aller helst i tide, for utviklingen av alvorlig sykdom.

Hole overtar etter Kristin T. Lærum som går til jobb som spesialrådgiver i Vestre Viken.

●● Tekst /foto: Unni Tobiassen Lie

Fem nyrestaurerte statuer ble nylig avduket på Modum Bad

Renessanse for skulptur



1.



2.



3.

De fem renessanseskulpturene er fra slutten av 1800-tallet. I løpet av historien er de blitt påført skader og ble etter hvert fjernet fra sine søyler i parken.

- Noen av statuene veltet overende. Andre fikk slått av deler som en arm eller et bein, sier driftssjef Finn Ellingsrud ved Modum Bad.

Møysommelig arbeid

For halvannet år siden fikk den pensjonerte kunstneren Øystein Bernhard Mobråten fra Kongsberg delene overlevert. Med sin store fascinasjon for renessansen og antikken ble oppgaven med å restaurere statuene fra Modum Bad en positiv utfordring for ham. I sitt atelier i Kongsberg har han møysommelig satt de ulike delene sammen og fått statuene restaurert.

Fant hodet

I tillegg til at de ulike delene av "puslespillet" ble satt sammen, laget kunstneren nye hender, armer og skuldre til skulpturene. Han formet også et hode for å fullføre en av statuene.

- I etterkant fikk jeg telefon fra en vaktmester på Modum Bad som fortalte at det opprinnelige hodet hadde dukket opp i en kjeller. Da var det dessverre for sent, men hodet er bevart for ettertiden med en avstøpning.

-Uerstattelige

Den 31. oktober 2014 var både pasienter og ansatte invitert til en historisk seanse i parken. Da ble de fem nyrestaurerte statuene høytidelig avduket. Øystein Bernhard Mobråten ble takket med applaus og gode ord for sin flotte innsats.

Selv karakteriserte han det som en ære å få lov til å reparere statuene.

- Dette er en unik samling av renessanseskulpturer av stor verdi. De er nærmest uerstattelige i kunsthistorisk sammenheng. Jeg håper Modum Bad vil verne om dem. Slik jeg opplever stedet er Modum Bad et lite samfunn i vårt samfunn som verner om det gode i vår kulturarv – og som verner om de fundamentale verdier i det å være menneske, avrundet Mobråten.

1. Øystein Bernhard Mobråten i sitt atelier i Kongsberg. 2. Fra v.: Direktør Ole Johan Sandvand, tidligere kulturansvarlig Øystein Naper, driftssjef Finn Ellingsrud og kunstner Øystein Bernhard Mobråten. 3. Fra v. Bente Haugen, Astrid Mortensen og Heidi Bønsnes var blant de ansatte som tok de nyrestaurerte renessanseskulpturene nærmere i øyesyn.

rer

Kunstner Øystein Bernhard
Mobråten foran rekken av
skulpturer som han har restau-
rert for Modum Bad. I hånden
har han en avstopning av det
opprinnelige hodet til en av
statuene.



Nye nettsider

Modum Bad lanserer nye nettsider på nyåret 2015.

-Etter fem år med eksisterende nettsider, trenger vi fornyelse. Mye har skjedd av teknologiske utvikling bare på disse få årene, sier informasjonsleder Unni Tobiassen Lie.

De nye nettsidene til Modum Bad vil få et mer moderne design.

- Det viktigste er imidlertid at de blir mer brukervennlige samt lesbare på nettbrett og mobil. Det siste halvåret har det vært jobbet intenst med den nye løsningen, som etter planen skal lanseres i løpet av februar 2015.

www.modum-bad.no

Manual om hestesentrert psykoterapi

Psykologspesialist Mona I. Thelle har stått i spissen for å skrive en behandlingsmanual for Hestesentrert Psykoterapi (HSP).

Utgangspunktet for manualen har vært behandlingsmodellen ved Avdeling for traumebehandling på Modum Bad.

- Hestene har i mange år vært en del av Modum Bads image, til glede både for ansatte og pasienter, men ble ikke tatt i bruk som en del av et målrettet behandlingsprogram før 2001, sier Mona I. Thelle.

Siden da er denne behandlingsformen stadig blitt bearbeidet og utviklet i tråd med avdelingens progresjon og fagkunnskap på traumefeltet.

Samarbeidspartnere

- Hestene er blitt utvalgt og trent med tanke på å være terapeutenes samarbeidspartnere.

Spesielt for pasienter som har opplevd gjentatte relasjonelle, fysiske, psykiske og/eller seksuelle traumer i tidlige barneår, har ikke-verbale terapiformer vært nyttige tilnærminger.

- Pasientenes tilbakemeldinger har inspirert oss til stadig å finne fram til nye og mer egnede øvelser. Med hestenes vesen, deres evne til å tone seg inn på pasientene, har de aldri sluttet å imponere og bevege oss terapeuter, sier Thelle.



- Bedre samarbeidspartnere enn hestene finnes knapt, mener Mona I. Thelle.

Senvirkninger

Manualen er for alle som involverer hester i behandling av mennesker som sliter med alvorlige senvirkninger etter omsorgssvikt.

-Den kan også brukes som veiledning for terapeuter som jobber med andre pasientgrupper. Med kroppen som utgangspunkt prøver det terapeutiske teamet å få pasientene og hestene til å være et dynamisk team som jobber mot et felles mål: fra skam og nederlag, til egenomsorg, selvfølelse, selvtilitt, stolthet og verdighet, avrunder Thelle. Medforfattere er Mariane E. Klouman og Therese Myrås.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



I salg fra nyttår på
www.modum-bad.no

Hjemmelagde produkter og lopper bringer håp til Goma



Årets kurvmarked innbrakte 46 600 kroner til Kongo



1. Pasienter og ansatte samlet seg i Festsalen for å høre Hilde Opstvedt og Gudveig Aa. Gunnerød fortelle fra sin tur til Kongo. - 2. Gudveig Aa. Gunnerød sammen med Marit Toppe Berg fra JOIN Good Forces. - 3. Ole Johan Sandvand gjorde den amerikanske auksjonen til en underholdende seanse. 4. Ragnhild Sandum solgte lopper og Torbjørn Sigvartsen hadde flotte kort å tilby. 5. Finn Ellingsrud spilte trekkspill. 6. Gry Næss, Astrid Mortensen og Liv Astrid Rosenlund hadde mange gode tilbud på sitt bord.

46.600 kroner er et fantastisk resultat, sier kommunikasjonsleder Marit Toppe Berg i JOIN Good Forces, som hadde tatt turen til Modum Bad for å delta på Kurvmarkedet tirsdag 14. oktober.

Flere solgte hjemmelagede produkter på markedet, alt fra syltetøy til keramikk. Lopper var det også mye av.

Små og store ting skiftet eier i løpet av ettermiddagen. I kafeen gikk kaker og sveler unna, og flere benyttet anledningen til å kjøpe afrikansk middag.

Beste resultat

Da kasserer Grethe-Lill Sigvartsen telte opp pengene etter markedet, var det til sammen 46 600 kroner i kassen.

- Det beste resultatet vi har hatt i løpet av de tre årene vi har hatt marked, sier ledende sykehusprest Jon-Erik Bråthen som leder Kongo-komiteen.

Han er takknemlig for innsatsen som legges ned for å skaffe penger til JOIN.

- Betyr uendelig mye

Marit Toppe Berg i JOIN gleder seg også over det store engasjementet på Modum Bad.

- Samarbeidet betyr uendelig mye for oss i JOIN. Det er en stor oppmuntring til å stå på videre i arbeidet sammen med våre modige feltarbeidere i Hope in Action. Modum Bad har fått en stor plass i hjertene hos Mama Jeanne, barna på barnehjemmet, Mama Jeanette og alle kvinnene som har opplevd at de blir sett og får hjelp til å leve videre i verdighet.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Velkommen til Kildehuset og nye kurstilbud!

Se vedlagt kildekatalog eller ta kontakt for å få den tilsendt. Mange spennende fagkurs og mestringskurs i 2015.



Personlig utvikling

FÅ DET BEDRE

Kildehuset vil være et helsefremmende senter som bidrar til å øke menneskers livskvalitet, trivsel og evne til å mestre motgang og belastninger i livet.

Se www.kildehuset.no for kurstilbud

Parutvikling

KOMMUNISÉR BEDRE

Kommunisér bedre med PREP Samlivskurs - få mer glede i forholdet!

Det vil bli avholdt en rekke kurs også i 2015. Finn en helg som passer for dere, oversikt ligger på vår nettside.

Faglig utvikling

ØK DIN KOMPETANSE

MODUM BAD - KONFERANSEN 2015

avholdes i Gamle Logen i Oslo 30.oktober 2015

- Sett av datoen nå, nærmere informasjon kommer!

Bli sertifisert kursleder og veileder i PREP!

Opplæringskursene går over tre dager og avholdes på Kildehuset Modum Bad i 2015

Oppdaterte kurstilbud på våre nettsider:

www.kildehuset.no

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



Konsserter

Våren 2015

Smakebiter fra vårens program:



17. februar - Festsalen

**CHRISTIAN
OG STEIN
INGEBRIGTSEN**

med band



15.april - Festsalen

Folkemusikkgruppen

MAJORSTUEN



For mer informasjon om konsertene og billettbestilling se:

www.modum-bad.no

Eller vår konsertkalender