

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA:

Kropp og aktivitet

Johan Kaggestad - pioner og ildsjel

Troens kroppsspråk



Kroppen

“Kroppen er det første vi har og det siste vi forlater!”

En dansk elev skrev i en skolestil: "Kroppen er det første vi har." Det er jo en god observasjon! Nå er ikke kroppen noe vi har på samme måte som klær eller sko. Kroppen er noe vi er. Det er gjennom kroppen vi lever og er til. Kroppen er ikke bare objekt, men subjekt. Kroppen er subjekt for nytelse og begjær, for lek og konkurranse. Gjennom kroppen viser vi vår styrke men også våre sykdommer og vår svakhet. Det er gjennom kroppens attraktivitet vår sosiale status testes og delvis bestemmes. Vi kunne mange ganger ønske at kroppen ikke var der; den er i veien og hindrer oss i å nå våre mål. Andre ganger jubler vi med og gjennom kroppen fordi skituren går lekende lett eller dansefoten fungerer perfekt.

Siden kroppen er noe vi er, og ikke bare noe vi har, er kroppen også med inn i sinnets lidelser, i psykiatri og sjelesorg. Modum Bad har et helhetlig syn på mennesket. Og det betyr at en vellykket terapi må inkludere mennesket som kroppslig og sanselig vesen, mennesket i bevegelse og opplevelse. Panikkangsten fryser den kroppslige bevegelse og låser friheten. Spiseforstyrrelsen bryter ned opplevelsen av mat og nytelse. Den sosiale fobi bremser den spontane kroppslige samhandling med andre. Som en del av terapien må ikke bare det sjelelige, men og det kroppslige settes i stand, komme på sporet, komme i funksjon og i fri bevegelse. Det finnes knapt noe som er mer befriende enn å kunne bevege seg fritt etter å ha vært fysisk eller mentalt sengeliggende, kunne løpe og danse etter å ha vært skadet på kropp eller sinn.

Filosofen Platon sa at Gud skapte mennesket til lek. Den nederlandske filosofen Johan Huizinga fulgte opp og kalte mennesket homo ludens, det lekende menneske. Ikke minst i psykiatrien må vi ha med homo ludens. Derfor er det gledelig når aktivitetstilbudet utvides både i terapi og fritid. Derfor er det gledelig når pasienter vil ha mer sang og stemmetrening fordi det gjør noe med hvordan man kroppslig står frem som menneske. Det helhetlige mennesket opplever at kropp og sjel spiller sammen. Derfor kan verken terapi eller dagligliv lykkes om ikke kroppen er med. Kroppen er det første vi har og det siste vi forlater!

Gunnar Breivik

Styreleder, Modum Bad

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 19

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

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

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

SENTER FOR FAMILIE OG SAMLIV
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

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

www.modum-bad.no

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



HOVEDTEMA: Kropp og aktivitet



4



8



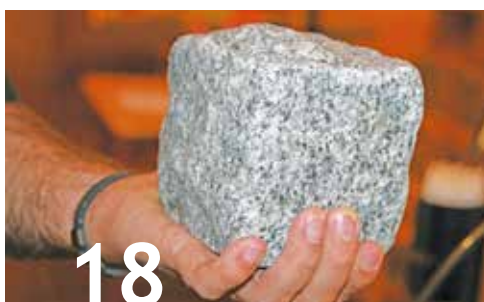
22



10



28



18



4. - Vil formidle bevegelsesglede
8. Fellestrim - en ren provokasjon
10. Tur - en del av behandlingen
12. Johan Kaggestad - pioner og ildsjel
14. Kroppstyranniet
16. - Når ordene ikke strekker til
18. Troens kroppsspråk
20. Ved kilden

22. ”Snekker’n”
24. Modum Bad-dagen 2010
26. Sunniva Gylver er - tro mot det hun tror på
28. Forskningsinstituttet jubilerer
34. Gordon Johnsens minneforelesning
36. Med flerkulturell bakgrunn
38. Økt oppmerksomhet til barn

-Vil formidle be

En time med de to helsesportspedagogene på Modum Bad betyr for de fleste pasienter et kjærkomment avbrekk fra en krevende terapiverdag.



FAKTA

BJØRNAR JOHANNESSEN

Alder: 39 år

Bakgrunn: Mellomfag i idrett fra Norges Idrettshøgskole

Erfaring: Forsvaret, idretts-
pedagog i Ringerike
fengsel, snart ti år på
Modum Bad.

MARITA STORHOLT

Alder: 31 år

Bakgrunn: Bachelor i idrett
(idrettsadministrasjon
og ledelse) fra Høgskolen
i Bø.

Erfaring: Idrettskonsulent i
Kongsberg kommune,
idrettspedagog
Hokksund kurbad.



Levegelsesglede



-Vi ønsker å formidle bevegelsesglede til pasientene, sier Bjørnar Johannessen.

Sammen med Marita Storholt har han ansvaret for å aktivisere pasienter i alle avdelinger to ganger i uka. Det er gleden over å bevege seg, helst ute i naturen, som de to først og fremst vil formidle til alle som er til behandling på Modum Bad.

-Vi mener det er viktig at pasientene får kunnskap og erfaring knyttet til positive opplevelser med det å bevege seg, sier Marita Storholt.

Mange muligheter

Og muligheter til å bevege seg finnes det mye av på Modum Bad. De store furumoene som omgir stedet byr på skogsstier, hvor man kan løpe på mykt underlag av sand og furunåler. Det er også uttallige småveier og stier som innbyr til gå- eller joggeturer ellers i terrenget. En liten spasertur til Verdens ende og tilbake er kjent for de fleste – eller hva med en liten promenade rundt Det sorte hav? Ved Det sorte hav kan man også få med seg litt poesi på veien – der er nemlig dikt satt opp i montre, svært tilgjengelige for de forbipasserende.

Det er også mulig å låne sykler,

spille tennis, bruke ballbingen, svømme i bassenget, benytte klatreveggen eller gymsalen. En Friskis & Svettis-gruppe tilbyr både pasienter, ansatte og folk fra bygda aerobictrim én gang i uka i gymsalen. På vinteren er det flotte skiløyper rundt i terrenget og det å gå på truger i snøen inngår i treningsopplegget.

Ut i all slags vær

At mulighetene er mange, understreker også helsesportspedagogene. De tar pasientene med seg ut på tur i all slags vær.

-Det er godt for alle å komme seg ut av bygningsmassen hvor den tunge terapien foregår. Alle trenger en dose bevegelse, frisk luft og lys hver dag, sier Bjørnar.

Helsesportspedagogen som snart har ti års fartstid på Modum Bad understreker at de ikke på noen måte måler pasientenes fysiske aktivitet i prestasjon, men i deltakelse.

-Vi legger opp til aktiviteter som alle kan være med på. Målet er å få god trening, men poenget er at man ikke trenger å være helt utslitt for å oppnå god trening.

En halvtime om dagen

En halvtimes fysisk aktivitet om dagen er idrettspedagogenes uttalte mål. Det kan oppnås på flere måter. Lek og sosialt fellesskap er et stikkord for mange av aktivitetene.

På fotballbanen ved siden av Olavskirken er det full fart i høstsolen. En skumgummiterning kastes, og pasientene deler seg opp i grupper som ivrig løper rundt i skogen for å finne riktig nummer plassert på kjegler.

Det ropes, smiles og latteren sitter løst. Konkurransinstinktet har helt klart våknet.

-Vi blir som unger igjen. Leken gjør at vi glemmer at vi trimmer, smiler en av pasientene.

Hun er midtveis i oppholdet og synes aktivitetstimene med Marita og Bjørnar utgjør et fantastisk "friminutt" i terapihverdagen.

- Lekne aktiviteter gir glede, sier Jan,

pasient i avdeling for familiebehandling. Han mener aktiviteter som er preget av lek løser på spenningen i gruppene og styrker samholdet.

-Vi blir kjent på en helt annen måte.

Formstigning

De to helsesportspedagogene har et klart fokus på treningsprinsipper og det ligger pedagogiske vinklinger bak lekene og aktivitetene de får pasientene med på.

- Deløvelsene i økter får opp pulsen og bidrar til formstigning, forklarer Marita. At det er lystbetont og skaper fellesskapsfølelse, er en veldig positiv bieffekt av lek- og lagtrening. Mange oppnår markant endring i formen i løpet av de tre månedene de er på Modum Bad. Noen får et nødvendig puff i riktig retning. Andre igjen har allerede gode treningsvaner, og har rik anledning til å videreføre dem under oppholdet.

Individuelle opplegg

I et prøveprosjekt forsøker de to helsesportspedagogene nå å følge opp en stor del av pasientene i én avdeling med individuelle treningsopplegg. Pasientene får helsesamtaler, råd og vink om hvordan de skal legge opp treningen i forhold til formen og de mål de har satt seg.

Bjørnar jobber mye med pasientene på Avdeling på Spiseforstyrrelser. Her fortoner ting seg litt annerledes. Mønsteret må gjerne snus.

-Pasienter med spiseforstyrrelser trener ofte for mye. De må som regel bremses noe og få råd om hvor mye og hvordan de skal trene. Det må være et samsvar mellom inntak og uttak av energi, sier Bjørnar.

-Meningsfylt

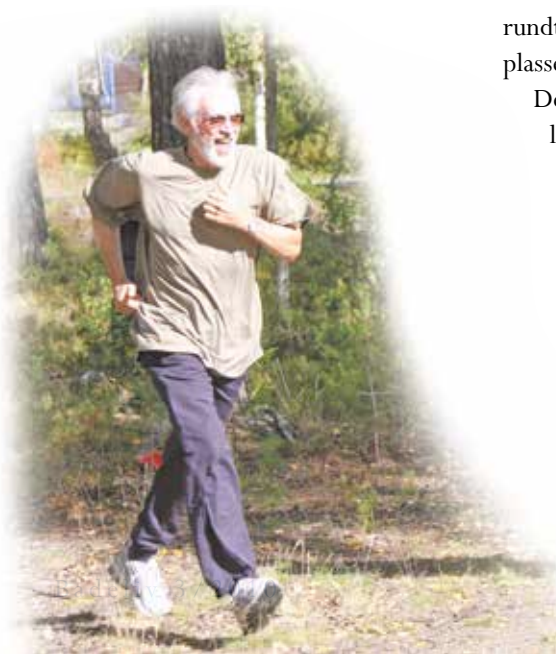
Både Bjørnar og Marita finner hverdagen på Modum Bad svært meningsfylt. De får brukt idrettsfaget veldig praktisk og direkte rettet mot noen som virkelig trenger det. De opplever også at pasientene setter pris på dem og det de gjør.

-For de fleste representerer vi noe hyggelig og lystbetont, sier Bjørnar.

- Dessuten er jo omgivelsene nydelige. De bare roper på oss om å komme i fysisk aktivitet, smiler Marita.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

“Lekne aktiviteter gir glede”





Pasientene "leker" seg gjennom dagens trimøkt ledet av Marita Storholt



Strekk og tøy, frisk luft og lys hver dag er viktig. Pasientene deltar i varierte aktiviteter ute i all slags vær.



Fellestrim

— en ren provokasjon



Fysisk aktivitet er en obligatorisk del av behandlingsopplegget på Modum Bad. Fra første stund opplever jeg fellestrimmen som en ren provokasjon

Hver mandag og onsdag samles begge gruppene på Villa Nora til 90 minutters utetrim sammen med Bjørnar, helsesportpedagogen. Slik får vi mye frisk luft, samtidig som at terskelen ikke er så høy og prestasjonspresset ikke så åpenbart som i en gymsal. Et annet moment er at trimmen skal være sosialt fremmende.

Bjørnar er svært oppfinnsom med hensyn til å utnytte hele det svære området rundt Modum Bad, og han legger opp til aktiviteter og øvelser som alle kan delta i. I tillegg til de to faste trimøktene, oppfordres vi til å bruke områdene til å gå, jogge, sykle eller liknende på ettermiddagene.

Provokasjon

Fra første stund opplever jeg fellestrimmen som en ren provokasjon. Den utfordrer agorafobien, den sosiale fobien og sykdomsangsten samtidig: Det er midt på vinteren, det er langt inne i landet, det er surt og kaldt under mesteparten av oppholdet og alltid glatt på bakken, uansett om vi ferdes inne på sykehusområdet eller ute på skogsveiene.

Her skal jeg altså to ganger i uka bevege meg langt vekk, i flokk med 15 medpasienter og en rekke behandlere, og være «hjemmefra» i hele 90 minutter.



I tillegg skal trimmen foregå på glatt føre og derved tøye grensene for hva (jeg tror) kroppen min er i stand til. Dette betyr bare én ting på det eneste språket jeg forstår: overhengende fare for panikkanfall med hyperventilering.

Overtalelseskunst

Bjørnar og pleierne, som alltid er med, er hyggelige og oppmuntrende, og svært så talentfulle innen overtalelseskunsten. Så ja, jeg sliter meg gjennom de aller fleste trimøkter helt fram til utskrivelsen, på tross av en rekke ubehagelige opplevelser. Å forholde seg til andre mennesker er vanskelig i seg selv, nå skal jeg trimme og leke og konkurrere og kommunisere over en lav sko.

Katastrofe

Én episode oppsummerer godt mine problemer med trimmen. Det er kaldt, minus, det er mye snø, det er glatt overalt og det er tjukk tåke. I tillegg er jeg syk, fysisk syk, med 38 i feber. I dag har Bjørnar valgt et nytt turmål, hvor vi skal «boltre oss i snøen med leker og stafetter»! Det er tungt og uveisomt å gå i den harde snøen, og sikten er på bare noen få meter. Jeg får skrekvisjoner om snøblindhet og forfrysninger og overnatting i hule.

Oppe på en bakketopp samles vi for lek. Bjørnar hiver begeistret av seg sekken og begynner å rote fram erteposene sine. Her skal det bli stafett! Jeg er allerede utslitt av skrekk og klarer bare så vidt å bevege meg, og så snart stafetten er i gang, begynner jeg å hyperventilere. Etter få minutter styrter jeg ut av gruppa og siger hulkende sammen i snøen. Straks er Maria der for å hjelpe. Men

uansett hva hun sier, er jeg fast bestemt på at jeg vil gi opp, at jeg vil tilbake til rommet mitt. Maria skjønner at nok er nok og følger meg tilbake til Villa Nora, hvor vi prater om det som skjedde.

Jeg vet ikke om hun skjønner omfanget av det jeg opplevde, men jeg fanger opp såpass at hun mener det hadde vært mulig for meg å komme igjennom denne situasjonen hvis jeg hadde klart å dempe katastrofetankene og ikke gått hjem. Og kanskje tenner det hun sier et aldri så lite håp i meg.

Stolt og glad

Alt i alt gjennomfører jeg trimøkter og må etter hvert innrømme at jeg setter pris på dem. Jeg føler meg stolt og glad over det jeg faktisk får til, for ved å gjennomføre styrkes selvfølelsen betraktelig; dette vet selvfølgelig Bjørnar og behandlerne alt om. Det å møte opp på trimmen, uansett vær- og føreforhold, har nok mer enn noe annet gitt meg troen på at jeg tåler mer enn jeg har trodd, og at når jeg først møter opp, så går det som regel bra, i hvert fall som oftest bedre enn fryktet.

Hva forteller det meg i dag, nå som jeg skjønner betydelig mer av angstens mekanismer? Jo, at jeg har kastet bort utrolig mye energi på å være redd for noe som aldri skjer. I skrivende stund, januar 2009 og med definitivt glatte veier overalt, går det mye bedre enn sist vinter. Jeg har skjont noe! Jippi!

● Tekst: Beate Winther

Gjengitt med tillatelse fra boken "Fri fra angsten". Forfatter og skribent Beate Winther har tidligere vært pasient ved Avdeling for angstlidelser ved Modum Bad.

I velkomstpermen til Modum Bad begrunnes synet på fysisk aktivitet ved psykisk sykdom slik:

- Vi har tro på at kropp og sjel henger sammen, og at man ved å bedre den fysiske formen også kan få mer ut av behandlingsopplegget for øvrig og dermed bedre den psykiske formen.
- Fysisk aktivitet virker som avkobling fra den tøffe psykiske påkjenningen det er å jobbe med seg selv i de forskjellige gruppene, og god fysisk form vil gi større overskudd til å takle hverdagen lettere.
- I tillegg vil aktiviteten for mange pasienter bidra til at man får et bedre forhold til sin egen kropp.



Tur er en fast del av Med kropp

For mange pasienter i Turgruppa er det å gå på tur ukas høydepunkt. Å gå på stille stier, høre fugler, se og lukte planter og trær gir en ekstra dimensjon til den fysiske aktiviteten.

Turene er på en måte en fritime, men er samtidig en viktig del av terapien. I snart 15 år har Turgruppa brukt turer som en fast del av behandlingen.

- Den ukentlige turen gjennomføres året rundt i all slags vær, forteller terapeut Gun Abrahamsen.

Nærområdet

Turene går som oftest i nærområdene til Modum Bad. Naturen, med de flate furumoene og det mer ulendte terrenget rundt fossen, byr på ulike utfordringer.

- Uansett diagnose, så har denne formen for friluftsliv blitt en verdsett del av behandlingsopplegget, forteller Abrahamsen.

Bedre kondis er ikke hovedmålet, men trim og fysisk aktivitet er velkjente bidrag til en bedre psykisk helse. Det sosiale ved å være på tur sammen vektlegges. Utfordringene skal ikke være større enn at alle kan være med.

Kroppen og sansene

Psykoterapi handler mye om å jobbe med vonde tanker og følelser. Med årene har det blitt en økende erkjennelse av at det ofte også er nødvendig å forholde seg til kroppen og sansene.

- Dette er svært tydelig hos de pasientene som kommer til Turgruppa, sier Abrahamsen. De har alle en bakgrunn med utrygge oppvekstvilkår og kan ha opplevd forskjellige former for omsorgsvikt, mishandling og seksuelle overgrep. I voksen alder strever de med ulike mentale og kroppslige symptomer. Et vanskelig forhold til mat og kropp er gjennomgående. Det er også vanskelig å kjenne seg trygg på og ha tillit til andre mennesker. En sterk indre uro forstyrrer hverdagen og blir utmattende i det lange løp.

Det å kunne ta vare på seg selv og kroppen sin er derfor et viktig tema i terapien.

-Turene brukes aktivt i denne sammenhengen og er en flott arena for å fremme bevegelse både i kropp og sjel.

Personalet bruker bevisst og målrettet de muligheter som dukker opp underveis. Blant annet gjennom systematisk å hjelpe pasienten til å øke sin evne til å forholde seg til hva som er godt for kroppen: Er det bra for deg om du presser deg til å gå litt til eller er det mer enn nok nå? Den sekken du pakket nå, ble ikke den vel tung? Slike spørsmål blir det mange av. Spørsmål og påfølgende diskusjoner om hvordan

behandlingen og sanser på tur

ta hensyn til seg selv, hvordan utfordre seg selv og hvordan akseptere sine begrensninger.

Kroppen som ressurs

Et uttrykk som ofte brukes er at "det sitter i kroppen". At kropp og sinn henger tett sammen er noe vi alle har erfaringer med. Mange av våre traumepasienter beskriver i stedet at det er akkurat som om kroppen og hodet har skilt lag.

-Det er ikke så lett å se sammenhengen mellom en hendelse og de reaksjoner som kommer. For eksempel kan enkelte situasjoner oppleves slik at kroppen og sansene gir sterke signaler om fare, mens hodet sier at dette er da ikke noe å være redd for.

At kroppen og sansene husker traumene på sin egen måte er ikke alltid lett å skjønne, og kroppen blir ofte opplevd mer som et problem enn en ressurs.

Når pasientene selv beskriver turdagen som ukas høydepunkt, at de kan kjenne glede og ro i samværet rundt bålet og at det er gode sanseopplevelser underveis, er det gode erfaringer som det kan bygges videre på.

Pasienter om turene:

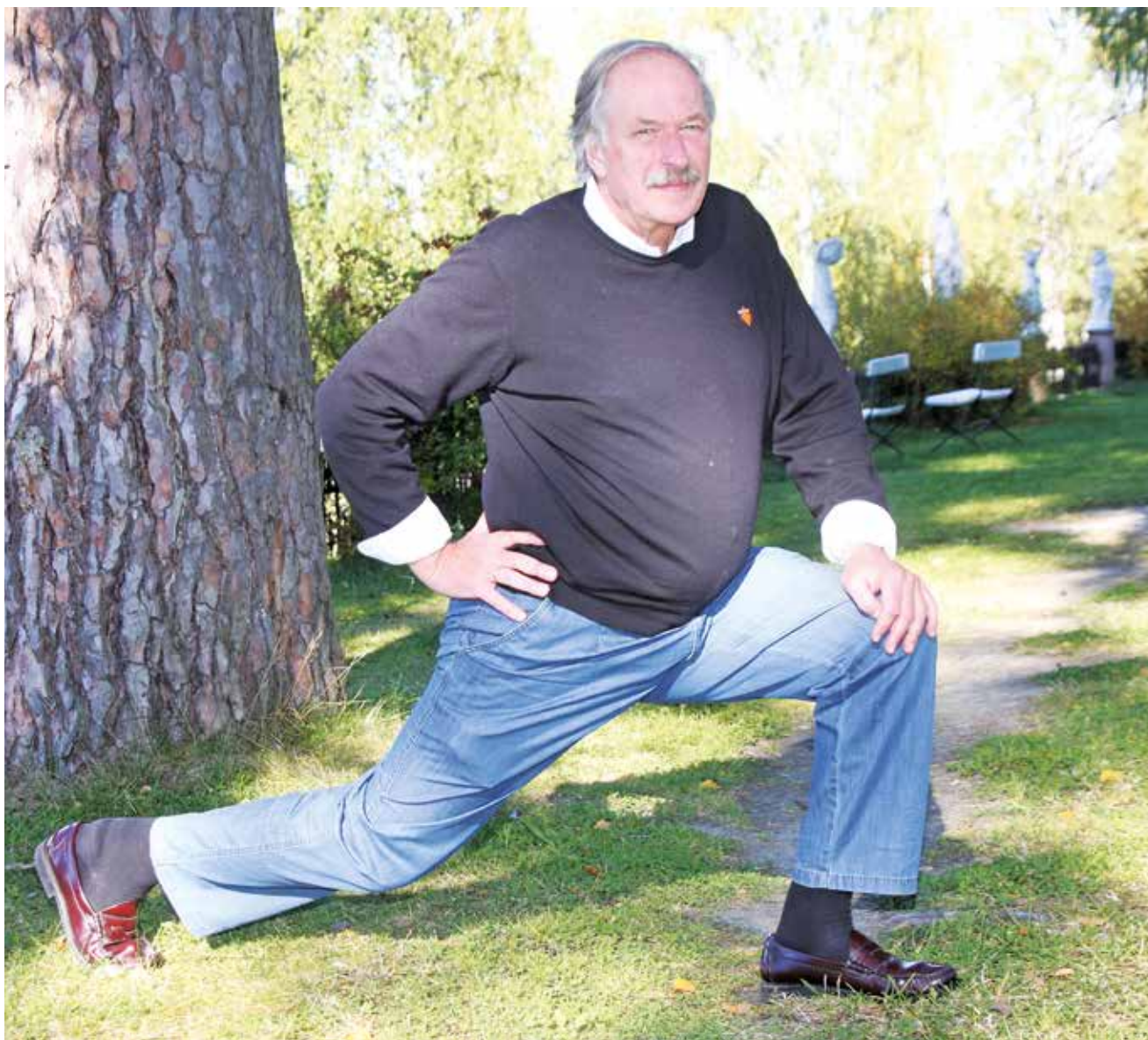
- I Turgruppa er ett av ukas høydepunkter å gå på tur, alt fra samarbeidet i planlegging av turen til det å være sammen ute og dele opplevelser og sanseintrykk, virker positivt - både for den enkelte og for gruppa som helhet.

- Å gå på stille stier, høre fugler, se og lukte planter og trær, gir en ekstra dimensjon til den fysiske aktiviteten og god anledning til å trene sansene. Jeg opplever turene som fritimer, men også er en viktig del av terapien.

FAKTA

- Turgruppa har sju behandlingsplasser for pasienter med relasjonstraumer og som i dag har spiseproblemer som ett av sine hovedsymptomer.
- Fokus i terapien er på sammenhengen mellom de relasjonelle traumene og de vansker pasienter har i dag.
- Todelt behandlingsopplegg: Trinn 1 går over ti uker, trinn 2 er på seks uker. Det er hjemmeperiode på noen måneder i mellom de to trinnene.
- Behandlingen bygger på en interpersonlig modell (IPT-G). Hver onsdag står tur på programmet. Lunsj og samtale rundt bålet hører med.





- Jeg har alltid ski eller joggesko med når jeg er ute og reiser, sier Johan Kaggestad, som her strekker ut til ære for fotografen.

Johan Kaggestad

- pioner og ildsjel

Noen minutters bedagelig slentring fra Modum Bad ligger Kaggestad gård, bebodd av den allsidige bedriftsrådgiveren, toppidrettstreneren og TV-kommentatoren Johan Kaggestad. Hva kanskje ikke mange er like klar over, er at han er en pionér på å bruke fysisk trening som en aktiv del av behandlingstilbudet for psykiatriske pasienter her i Norge.

Vi tok kontakt med den svært så travle mannen for å høre historien fra hans egen munn:

- Det begynte ganske tilfeldig på midten av 1970-tallet. Kona og jeg hadde nettopp flyttet til Modum, og en dag under en joggetur møtte jeg tilfeldigvis på Hans Jørgen Holm, den gang overlege på Modum Bad, og vi kom i prat. Jeg hadde lest om hvordan de brukte fysisk trening i psykiatribehandling, blant annet i Nederland og USA, og spurte Holm hva pasientene foretok seg utenom behandlingstiden. Svaret var, som fryktet: Det ble mye stillesitting, røyk, kaffe og sykdomsprat. Ikke lenge etter var jeg i gang med å trene pasienter to ganger i uka.

Fra toppidrett til psykiatri

-Hva fra toppidretten tok du med deg til arbeidet med psykisk syke?

- Mennesker er mennesker. Det er de samme treningsprinsippene som gjelder. Det var viktig å fokusere på å være tydelig på klargjøring av forventninger. Pasientgruppene besto av alt fra ungdommer med idrettserfaring til helt utrente eldre. For meg var det viktig å "komponere" økter som ga noe til alle, variasjon sto sentralt. Jeg er god på oppmuntring, og humør var det nok av. Og helt avgjørende var det at jeg var like seriøs som trener for pasientene, som for de løpende.

-Hva var behandler- og miljøpersonalets rolle i denne nyordningen?

-De så på den nærmest som en kuriositet i begynnelsen. Mange av personalet hadde selv liten treningserfaring og var skeptiske til å delta på noe de var usikre på. På denne tiden påstår jeg at det var mangelfull forståelse i psykiatrien i Norge for at det var en sammenheng mellom det mentale og fysiske. Jeg skjønnte tidlig at det var viktig at personalet deltok på treningsøktene for å stimulere pasientene til innsats og samtidig observere; det var mange gode terapeutiske innspill i tre-

ningen. Slik blir man bedre kjent, noe som gir et grunnlag for godt samspill i terapisisituasjonen.

Hvordan kom treningen inn i ordnede former?

-Jeg opplevde nok at ledelsen, i begynnelsen, syntes det var stas at jeg, som trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen, trente pasientene. Hyggelig var det også at jeg fikk veldig gode tilbakemeldinger fra pasientene og fra personalet. Da treningen ble en obligatorisk del av behandlingsopplegget, begynte det virkelig å funke. Det avgjørende er at aktiviteten organisasjonsmessig plasseres, og at noen har 100 prosent ansvar for at det fungerer. I dag er treningsopplegget utmerket ivare tatt av sykehuset.

Doktorgrad med ringvirkninger

Egil W. Martinsen, tidligere psykiater på Modum Bad, har hatt en viktig rolle i etableringen av fysisk trening i norsk psykiatri:

-Over et godt glass vin oppfordret jeg en dag Egil til å ta tak i dette, og snart var doktorgradsarbeidet hans i gang. Avhandlingen ble ferdig i 1989, og i 2004 kom den ut i bokform.

Behandlingsopplegget har etter hvert fått høy status på Modum Bad, og Kaggestad har reist mye rundt i Norge og holdt foredrag knyttet til erfaringene fra Modum.

-Hvor lenge var du på Modum Bad?

- Jeg jobbet som trener for psykiatriske pasienter i 15–16 år, inntil begynnelsen av 1990-tallet. Det er faktisk den største gruppen jeg har trent gjennom livet.

Mens Johan Kaggestad var kultursjef i Modum kommune, satte han i gang Modum Frisklivssentral – et norsk pilotprosjekt, hvor fysisk trening benyttes i forebyggende og behandlende øyemed.

-Vi var altså de første i Norge som benyttet «Trening på grønn resept»,

hvor hovedprinsippet var å bytte ut medisiner og passive sykemeldinger med aktiv trening, i et nettverkssamarbeid mellom primær- og kommunehelsetjeneste, NAV og bedriftene, forteller Kaggestad.

Pensjonist? Nei takk!

-Nå i oktober fyller du de magiske 67.

Hva nå?

-Jeg har ingen planer om å pensjonere meg, hvis det er det du sikter til. I tillegg til at jeg "kjører" en rekke utviklingsprosjekter innen næringsliv og idrett, skriver jeg for tiden på en bok med arbeidstittelen "Just do it!".

-Ja, apropos "do it", Johan Kaggestad, hvordan er det med kondisen?

-Ikke så verst, faktisk. Jeg har satt meg som mål å trene 3 ½ time i uka og har alltid med meg ski eller joggesko når jeg er ute og reiser. Da skifter jeg bak ei tørrgran og begir meg ut på en treningsøkt. Det skal innrømmes at det kan holde hardt å få trent nok, men ambisjonene, de er det ingenting i veien med. Jeg ligger i hvert fall foran målsettingen!

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

- Johan Kaggestad
- Født i Oslo 12.10.43
- Bor på Kaggestad gård i Modum
- Utdannet diplomøkonom fra BI
- Vært på landslaget i friidrett
- Personlig trener for Grete Waitz og Ingrid Kristiansen
- Startet og drev Nike International i 10 år
- Kultursjef i Modum kommune i seks år
- Konsulent i næringsliv og organisasjonsliv
- Sportslig koordinator for Olympiatoppen siden 1994
- TV-kommentator for Tour de France
- Skrevet "Kom i form på sykkel", "Fra ord til handling", "Tour de France"



Kroppstyranniet

Voksne trener mer enn før, noe som henger sammen med at vi er blitt så mye mer kroppslig bevisst og forfengelig i de senere tiårene. Underlig nok, i en tid hvor vi er mindre avhengig av kroppen.

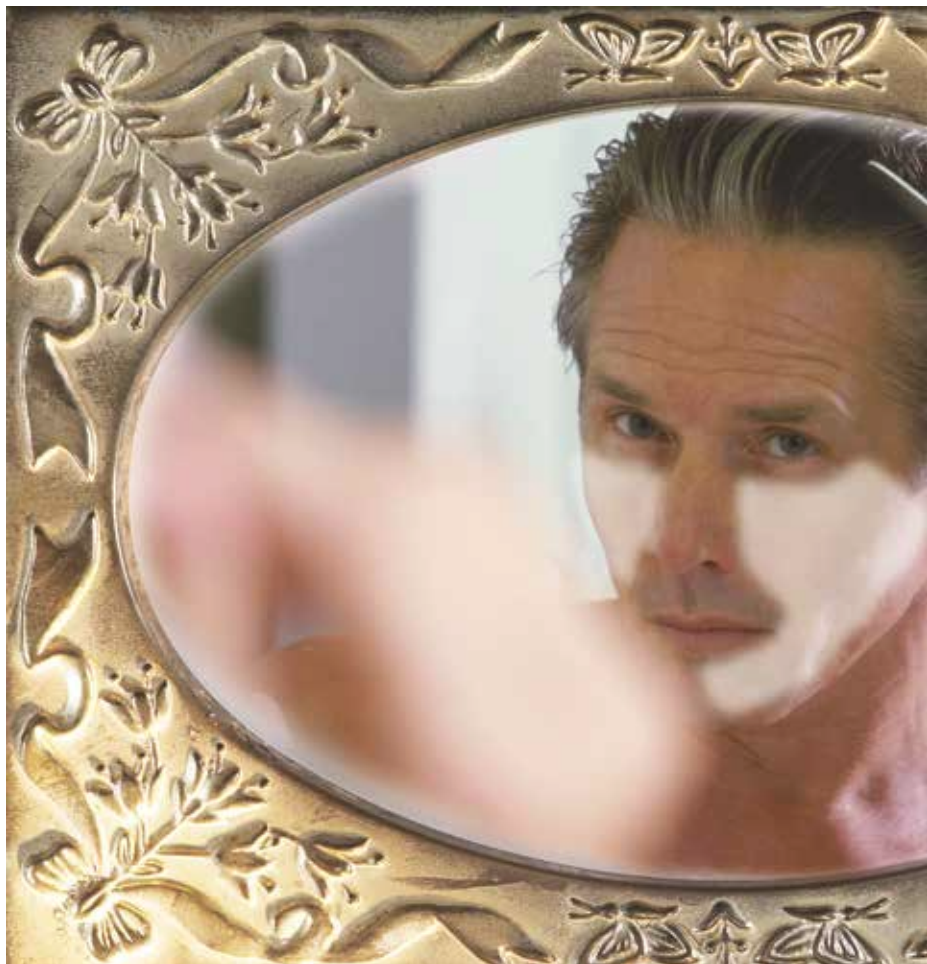
Med mekaniske innretninger og hjelpemidler på alle mulige områder, hadde det kanskje vært mer naturlig om kroppen mistet status og betydning for oss. Men kropp betyr mer enn noensinne. Og i tråd med det, har vi fått et enormt marked for kroppsspleie:

Vi går på treningsstudioer, spa- og velværesentre, vi kjøper kosmetikk og skjønnhetsprodukter, vi benytter oss av kosmetisk kirurgi, vi piercer og tatoverer oss - og vi behandles for spiseforstyrrelser.

Ungdommelighet

Mer enn noen gang er kroppen blitt et objekt for vår oppmerksomhet. Den er blitt et uttrykk for hvem vi er og hvem vi vil være. I et stadig mer komplekst samfunn, gir det en slags trygghet å oppleve at vi i alle fall har en viss kontroll over kroppen. Om jeg ikke kan forandre verden, kan jeg forandre meg selv og bestemme hvordan jeg vil fremstå i verden.

Vår tids kroppsførherligelse handler også om dyrkingen av ungdommeligheten. Og ikke minst på skjønnheten og utseende. Tenk bare på kulturlivet og underholdningsbransjen! Her er et tiltalende ytre – med få unntak, en forutsetning for å gjøre suksess.



Men det estetiske fortrinnet ser vi mange steder. Faktisk viser undersøkelser at pene mennesker generelt, tjener bedre, og lettere kommer til ledende og attraktive jobber og posisjoner, enn de som er mindre pene.

I skjønnhetens tidsalder er fotomodellene blitt stjerner. Mer enn å være lekkert innpakningspapir for varer av alle slag, er supermodellen blitt selve varen. Celebriteter som Kate Moss, Claudia Chiffer og Cindy Crawford tiltrekker vår oppmerksomhet; jetsettlivet de lever, glamouren, pengene og skandalene. De er blitt gjenstand for vår nysgjerrighet, beundring, misunnelse og våre drømmer.

Sport døgnet rundt

Men ingen steder blir vel kroppen løftet mer frem og dyrket enn innenfor sport og idrett. Og det har utvilsomt fått mye større plass i samfunnet, og ikke minst i media de siste tiårene.

I fjernsynets tidlige år var Sportsrevyen hver søndag det eneste faste sportsinnslaget i uken. I dag er det mulig å se sport og idrett på TV, døgnet rundt, hver eneste dag – om man har tid og interesse. For ikke å snakke om avisene som hver dag bretter ut det nyeste på idrettsfronten, side opp og side ned.

Når sport og idrett har fått en så fremtredende rolle i det moderne samfunnet, er det neppe tilfeldig. Sannsynligvis foregår det et vekselspill hvor

kroppsfokuset bidrar til den enorme interessen for sportslige prestasjoner og utfoldelse, samtidig som idrettsinteressen stimulerer vår opptatthet av kroppen.



Tyranniets stormtropper

Fotomodeller, idrettsutøvere, filmstjerner, TV-kjendiser; som kroppstyranniets stormtropper setter de standard for hvordan vi skal se ut. Standarder som de færreste kan leve opp til. Tvert imot, flere enn noen gang synes å slite med dårlig kroppslig selvbilde. Ironisk nok, tatt i betraktning at vi er mer kroppsbevisste enn noen sinne, og bruker mer tid på å forbedre og forandre utseende.

Kroppsdyrkelse har dessuten også andre betenkeligheter. Først og fremst er vi alle dømt til å tape. For i det lange løp kan vi ikke kjempe mot kroppens forfall. Riktignok er det et viktig poeng å holde seg sunn og frisk

så lenge som mulig. Like fullt hadde vi kanskje vært vel så lykkelig om vi i større grad hadde akseptert at vi blir eldre med årene, og at det å eldes medfører et kroppslig forfall.

Betenkelig er det også med hensyn til barna. Hva er det for et kroppsbilde vi formidler til den oppvoksende slekten, hvis vi hele tiden er opptatt med å forbedre vårt eget utseende? Da er det kanskje ikke annet enn å forvente at selv skolebarn gir uttrykk for at de er misfornøyd med kroppen sin.

Speiler tiden

Å være voksen i dag innebærer å ha et annet fokus på sitt kroppslige jeg. Jeg kan for eksempel ikke forestille meg at min far bruke mye tid på å bekymre seg over at han var for tynn eller at han begynte å miste håret eller få rynker her og der. Ingenting av det han sa eller gjorde – som jeg kan huske, skulle tilsa at han var misfornøyd med kroppen sin. Han holdt seg tross alt frisk, spenstig og rørlig til lang opp i 70-årene. Og det var utvilsomt det viktigste for ham.

Jeg for min del, har til en hver tid et par kroppslige egenskaper som jeg gjerne skulle ha endret, men jeg lever tross alt ganske bra med den jeg er. Det er likevel uttrykk for et slags savn eller en lengsel mot et annet jeg, som jeg utvilsomt deler med mange voksne – og som på et vis speiler den tiden vi lever i.

Utfordring

Utfordringen er å klare å forsone seg med de kroppslige manglene eller "feil" vi måtte ha, og som vi ikke kan gjøre noe med – heller enn å bli opphengt i dem. For akkurat som ungdommer alltid har hatt lett for å tillegge små kroppslige lyter eller mangler uproporsjonal stor betydning, har vi voksne begynt å komme etter.

Og vi må si til oss selv det voksne alltid har sagt til sine tenåringer: -Det er ikke noe å bry seg om, ingen andre legger merke til det!

Men når hele kulturen er opphengt i kropp og skjønnhet, og det finnes et uendelig marked av produkter og tjenester som hele tiden minner oss om hvordan vi burde se ut, er det ikke lett å korrigere seg selv eller løsrive seg fra det moderne kroppstyranniet.

Overflodsfenomen

Så i overskuelig fremtid kommer vi nok til å ha kroppslige idealer og standarder som de færreste av oss klarer å leve opp til. Det er en del av bakteppet for vår tids voksenrolle. Så lenge vi ikke har så mye annet å bekymre oss over; om kroppen faktisk fungerer slik den skal, og om vi får dekket våre kroppslige behov, er det dens estetiske dimensjoner vi fokuserer på. Sann sett er kroppstyranniet et velstands- og overflodsfenomen – prisen for å leve et bekymringsløst liv.

● ● Tekst:Frode Thuen.



Artikkelen er hentet (noe forkortet) fra professor og forfatter **Frode Thuens** nye bok: "Kunsten å være voksen" som kommer på CappelenDamm i januar/februar 2011.

Frode Thuen er tilknyttet Senteret for familie og samliv på Modum Bad som seniorrådgiver/psykologspesialist.

Skulpturering i parterapi: Når ordene ikke strekker til

Parene som kommer til Modum Bad for behandling har ofte en fastlåst og ulik forståelse av det samme parforholdet. Å skulpturere forholdet kan være en nyttig måte å synliggjøre hvordan den enkelte oppfatter både seg selv, den andre og parforholdet.

Drømmen for de fleste av oss er å finne den ideelle partneren, som skal gi oss et rosenrødt og frik-sjonsfritt liv. Så god er dessverre ikke verden. Mens noen går fra høydepunkt til høydepunkt og andre vandrer hånd i hånd over et jevnt slettelandskap, havner mange parforhold på kanten av stupet. Da er det godt at det er hjelp å få. Avdeling for familiebehandling på Modum Bad tar årlig imot et betydelig antall par med alvorlige familieproblemer. Mange av disse opplever at samlivet har gått i stå. Og når ord ikke lenger strekker til, trer familieterapeutene til med en ikke-verbal metode: *skulpturering*.

-Et indre bilde

Skulpturering i terapisammenheng er for mange et ukjent begrep. Vi har snakket med Halldis Instefjord og Per Bjørnar Halås, begge familieterapeuter på Modum Bad:

Halldis Instefjord: Parene som kommer til oss har ofte en fastlåst og ulik forståelse av det samme parforholdet. Vår erfaring er at vi alle har et indre bilde av vårt forhold.

Det er dette vi inviterer dem til å vise i hver sin skulptur.

Per Bjørnar Halås: Skulpturering er en av flere metoder for å arbeide med å kartlegge og endre de indre bildene og ideene partnerne har om sitt parforhold. Ved å lage skulpturer med egen kropp, må de kjenne mer etter i seg selv. Ved selv å være en del av skulpturen, kan de bli mer bevisst på hvordan de selv og partneren har det i forholdet. Dette gir oss informasjon om deres "modell", men er også bevisstgjørende for paret selv. De oppdager ofte hvilke tema de trenger å jobbe videre med for å komme ut av den fastlåste posisjonen.

"Maja" og "Morten" - et tenkt eksempel

Maja og Morten skal i gang med skulpturering. De skal hver for seg se for seg en skulptur av to personer som illustrerer forholdet mellom dem. Maja ber Morten stille seg litt unna med ryggen mot henne. Selv går hun ned på kne med foldede hender og ser bønnfallende mot ham. Så er det Mortens tur. Han ber Maja stille seg rett



*Familieterapeutene
Halldis Instefford og
Per Bjørnar Halås
mener skulpturering
av parforhold kan gi et
godt utgangspunkt for
samtale.*

overfor ham med haka i været og løftet pekefinger. Selv krøker han seg sammen foran henne.

– Maja og Morten skapte to svært ulike skulpturer! Hvordan tar dere tak i en situasjon som denne?

Instefford: Vi arbeider med hver skulptur for seg, først Majas, så Mortens. Vi bruker god tid slik at vi får frem hva Maja selv vil uttrykke med det hun viser. Vi gjør fra starten av oppmerksom på at Morten ikke trenger å kjenne seg igjen i den posisjon og med det uttrykk Maja plasserer ham, men allikevel følge hennes anvisning slik at bildet blir så klart som mulig. Gjennom spørsmål, oppfordring til bevegelse, til forsterkning av kroppsuttrykk, til endring i posisjon, hjelper vi dem til å få tak i hvilke følelser og tanker som skulpturen uttrykker. Skulpturer kan fortelle om en opplevelse av nærhet/avstand, om makt/avmakt, om styrkeforhold, om ressurser og alle slags følelser. Vi ber dem også lage en annen skulptur som viser hvordan de ønsker

at parforholdet så ut. Denne siste skulpturen er det også viktig å få bruke tid på. Den kan gi håp og pågangsmot og viser dem hvilke bevegelser som må til, før de kan finne seg bedre til rette i samlivet.

En velbrukt metode

– Hva er bakgrunnen for at Avdeling for familiebehandling har tatt i bruk denne metoden?

Halås: I 2001 var jeg i forbindelse med familieterapiutdanningen på en studietur til Nice i Frankrike. Her fikk vi jobbe sammen med psykiater Philippe Caillé, som er en av de som har jobbet fram dette som metode.

Instefford: Jeg har brukt dette verktøyet i 20 år og syns det er en måte hvor en raskt får tak i den enkeltes bilde av «hvem er jeg, hvem er du, og hvem er vi som par». Det er viktig å få tak i disse bildene fordi de er styrende for hvordan partnerne oppfatter det som skjer, og hvordan de samspiller med hverandre. I eksemplet med Maja

og Morten ser vi hvor forskjellig de opplever samme forhold. Dette fører ofte til misforståelser og en opplevelse av ikke å bli forstått og møtt av den andre. Skulpturene selv vekker imidlertid ofte engasjement og håp. Vi har erfaring for at partene begynner å snakke både om egen og den andres skulptur (forholdet) på en interessert måte; altså det å ha skulpturert situasjonen har gitt dem en ny og mer åpen innfallsvinkel til videre samtale.

Hålås: Skulpturering er også en måte å synliggjøre endring i terapi på. Noen ganger pleier vi å skulpturere helt i starten av terapien, deretter lager paret en skulptur mot slutten for å se om det har vært noe bevegelse i den. Vi får alltid spennende samtaler omkring hva som skal til for å få til denne bevegelsen, og i ettertid hva som faktisk har skjedd.

● Tekst: Beate Winther
Foto: Unni Tobiassen Lie



Olavskirken – en åndelig kilde midt i skogen

Troens kroppsspråk - når ord ikke strekker til

Når smerten er så stor at livet nesten rakner og ikke kan rommes i ord, har Olavskirkens symbolske språk hjulpet mange mennesker til å uttrykke det ordløse.

Sykehusprest Jon-Erik Bråthen blir fylt av ærbødighet og respekt når han tenker på hva Olavskirken har betydd for mange. Få rom har mottatt like mange fortvilte tårer, bønner, rop, klager og raseriutbrudd, men også glede og takk.

En hellig kilde

Opp mot himmelen strekker det sekskantete tårnet seg - bygget etter inspirasjon fra den tidligere bygningen over St. Olavs Kilde - som en kilde til nytt liv.

- Det er høyt under taket, men ikke så høyt at man føler seg liten, uttrykker Bråthen. Til alle tider på døgnet kommer mennesker inn kirkedøren, som alltid er åpen. Det gjelder pasienter og ansatte på Modum Bad, men også folk fra bygda som på sin trimtur over furumoene stikker innom kirken, sitter ned eller tenner et lys

Symbolhandlinger

Jon-Erik Bråthen ønsker at Olavskirken også skal være mer enn bare et sted å sende noen tanker til Gud – mer et rom der man kan være aktiv deltaker. Ved Modum Bad brukes mange ord i samtaler. Det å få bruke kroppen, også gjennom symbolhandlinger i kirken, kan oppleves betydningsfullt.

- Når ting i livet blir vanskelig å finne ord for, kan vi uttrykke noe av det ordløse gjennom meningsfulle handlinger, sier Bråthen.

Levende lys

Mange føler det godt å ta en bønnelapp, skrive ut noe av fortvilelsen eller sette ord på takknemlighet og legge den i bønnekrukken. Krukken tas fram til alteret for forbønn under søndagsgudstjenestene.

I lysgloben brenner det nesten alltid ett eller flere lys - døgnet rundt. Om man har noe eller noen å be for, opplevs det for mange som en kraftfull symbolhandling å tenne et lys.

- Et lys som brenner er mer enn et lys, mer enn flamme og stearinen. Det kan også være et mektig uttrykk for Guds nærvær når alt er mørkt, sier Bråthen.

Håpstreet

I Olavskirken står det fargerike håpstreet. Det er laget av ståltråd og er et symbol for det kaotiske i livet. I en skål ligger knuste glassbiter - symboler for det ødelagte i livet.

- Du kan velge og kjenne på en knust glassbit i den form og farge som best uttrykker det smertefulle i livet ditt, sier Bråthen.

Glassbiten festes til håpstreet som en bønn om liv og vekst – også for det som er knust og ødelagt.

Bråthen forteller at ideen kommer fra Kirkens ressursenter mot vold og seksuelle overgrep.

- Vi var litt spent på hvordan det ville bli mottatt, men vi ser at treet raskt fylles opp med glassbiter. For

mange har håpstreet blitt et sterkt symbol for å uttrykke noe av det ordløse

- et symbol for vekst og muligheter, fremtid og håp.

Naturens albertavle

Ved alteret henger et krusifiks som betyr mye for mange. Flere tar en stein, bærer den fram og legger den fra seg ved korset, som en symbolsk handling for alt det vonde de bærer på. Det andre korset i kirkerommet henger på det levende alterbildet – på vinduet ut mot den vakre naturen som veksler i farger i takt med årstidene.

- Det minner oss på at vi alle er en del av skaperverket, og at vi er skapt i Guds bilde. Om alt annet utenfor skifter, henger korset der, understreker Jon-Erik Bråthen.

- En større sammenheng

Hver onsdag morgen, samt hver søndagsgudstjeneste, forrettes det nattverd i Olavskirken. Bråthen forteller at enkelte som mottar brødet og vinen, sanser et nærvær av noe guddommelig. De erfarer at tilværelsen består av noe mer og av noe mye større enn bare det sansbare.

- Hver av oss hører med i en større sammenheng der mitt liv bare er en liten fortelling i forhold til den store verden som er skapt av Gud. Vi er alle en del av Guds fortelling. Mange føler seg ensomme, alene på en øy i havet. Når de kommer inn i Olavskirken, inviteres de til å se sitt liv i lys av Guds store fortelling, sier Jon-Erik Bråthen.

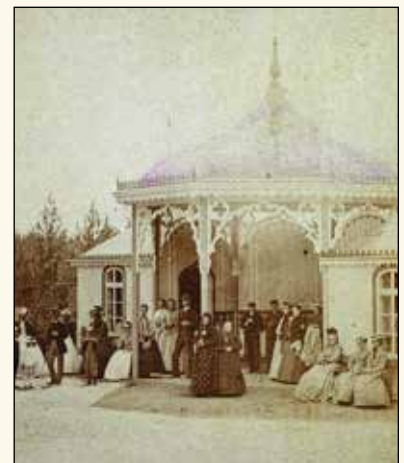
● Tekst/foto: Eli Bondlid



Badekonene står klare for å ta imot gjestene. Mange lokale "koner" hadde jobb som "Badekone" på Badet.



"Leker og aktiviteter" ved Villa La trapp



Med fylte kopper ved "Kildehuset".

Livet på Badet i 1870

Trim og kroppslig aktivitet er ikke av ny dato ved Modum Bad. Denne teksten er hentet fra et prospekt fra begynnelsen av 1870-årene.

"Livet på Badet begynner tidlig om Morgen og slutter tidlig om Aftenen. Allerede kl. 5 ½ kaldes man ved Lurens Toner til Dagens Virksomhed, og om det for mange i Begyndelsen falder lidt haardt at rive sig ud af Søvnens Arme, saa lønnes man rigeligen derfor, naar man først er kommet ud i Skoven, hvor den forfriskende og oplivende Morgenluft vækker alle ens Livsaander til Virksomhed. Nu er det livlig i Skoven og ved Kilden, hvor et godt Musikkorps spiller fra 6-8; her drikkes Brønd eller Valle, medens gamle Bekjendtskaber fornyes og nye stiftes. Man skulde tro, at naar Dagen begyndte saa tidlig, vilde den falde lang, men tverimod – den slaar ofte ikke til. Der skal bades og inhaleres, der skal drikkes, konverseres og promeneres; saa kommer Posten med Breve, som

skal besvares og Aviser, som skal studeres; kortsagt, man føler sig undertiden overvældet af sine Pligters Mangfoldighed. Selskabelige Lege og Adspredelser i fri Luft øves her saa meget som mulig. Paa Sletten nedenfor Terrassen, og med bekvemme Nedgange fra denne, er ved storartede Paafyldinger frembragt en stor til Lege og Friluftsadspredelser for Børn og Ungdommen bestemt Plads i Ly af gigantiske Birke. Her findes foruden en Kegelbane for Ældre, Apparater og Anstalter til gymnastiske Øvelser og en velplaneret Tomt for diverse Legepartier. Om Eftermiddagen gjøres større eller mindre Udflugter omkring i den henrivende og vekslede Natur, eller der konserteres, spilles komedie, opføres Tableauer osv. Kl. 9 begynder allerede de mer forsigtige at begive sig til Ro, og kl. 10 ligger hele Badet i den dybeste Stilhed, kun afbrudt af Maaltrostens drillende Toner fra den nære Skov."



troensitterikroppen

Noe av det flotteste jeg vet er å se en toåring som i pur glede over å kunne løpe, jubler og roper ”se på meg” når hun kommer imot meg. Det er for meg et bilde av Guds skaperverk i full utfoldelse. Det er et syn som inngir glede og som understreker med all tydelighet at det å bevege seg er en av de største gavene Gud har gitt oss. Det er en fantastisk illustrasjon til 1. trosartikkel – rett for øynene mine!

I en konfirmanttime for mange år siden, spurte en av ungdommene om Gud var noe interessert i kroppen vår, var det ikke bare sjelen har var interessert i, det het jo endatil **sjelesorg**.

Kirkens historie i så måte er ikke alltid noe å være stolt av. I dag tar vi avstand fra tanken om at det er sjelen som er fra Gud og det er ånden som teller. Vi har heldigvis tatt Bibelens ord på alvor og erkjent at Gud har skapt oss som kropp med sjel og ånd, og at det er vårt ansvar å forvalte skaperverket og dermed også kroppen. Også når vi lever med ulike kroppslige begrensninger, sykdom og skader, er kroppen en Guds gave som er gitt oss for å brukes.

Hvor sitter troen hen? Det er lett å tenke at den sitter – i hode og hjerte. Det er bra å tenke, men for mange av oss kan det være berikende å fokusere på at troen sitter ikke bare i hodet, i

tankene. Troen sitter i kroppen. Jeg tror med føttene og går til kirke. Jeg tror med hendene når jeg rekker dem ut og tar imot nattverden, tenner et lys, skriver en bønn, fester en glassbit på håpstreet.

Når jeg gjør dette, opplever jeg at troen ikke bare sitter i hodet, men at den angår hele meg som person. Troen har et kroppsspråk, og det å benytte seg av det kan være viktig for å gi troen et uttrykk som kan sanses og oppleves. Jeg kan knele, gjøre korstegnet, lukke øynene, løfte hendene.

Andre ganger trenger jeg å slippe å gjøre noe som helst med troen min. Jeg kan lene meg til andre, og låne litt tro og håp av dem. Det er kanskje ikke så rart at en god del av oss har erfart at det å være ute i naturen, å bevege seg og la seg berøre av vind, sol, trær og vekster, puste inn klar luft og bare være tilstede der jeg er - også er noe som kan styrke meg som menneske og som troende. Det er kilder til liv - også til trosliv.



Inger-Ma Bjønnes

prest
Modum Bad

Duften av nystekte lapper siver ut av den halvåpne døren til Snekker'n. Åpner man døren vil man se at snekker'n selv, Else-Brit Ripe (68), står ved kjøkkenbenken. Etter duften å dømme, kan hun mer enn å svinge hammer og sag.



At snekkeren på Snekker'n er ei dame, er positivt for mange av pasientene som kommer til Vita. Mange av dem har ikke engang hatt sløyd på skolen og synes derfor det er ekstra moro når de får prøve seg på og mestrer sløydafaget.

Snekker'n

Rundt bordet høres glade stemmer og latter. Varme lapper med syltetøy og rømme går unna. Og mellom munnfullene spørres det etter oppskriften.

Verktøy

Det er avskjedsfest på Snekker'n. Gjengen som har benyttet seg av aktivitetstilbudet i det rødmalte huset i enden av Gordon Johnsen's vei, er samlet rundt kjøkkenbordet hos Else-Brit. De er glade, men også litt triste, spente – og ikke minst en smule nervøse. Det er en av de siste dagene i behandling på Modum Bad. Som pasienter er de kommet til veis ende i behandlingsopplegget. De står likevel på startstreken når det gjelder å

ta i bruk verktøyene de har fått – og å benytte dem i hverdagslivet.

- Grensesprengende

-Å bruke maskiner har vært grensesprengende for meg. Jeg har sagt og pusset, til og med brukt søylebor, sier en av pasientene, og refererer til arbeidet på Snekker'n.

Flere av pasientene nikker bekreftende og henger seg på. Og mens praten går lett over bordet, om timene på Snekker'n, med pussemaskiner, søylebor og sirkelsager, er det ikke vanskelig å trekke paralleller til terapitimene på avdelingen. Der har også mange av pasientene måttet våge å ta i bruk nye, grensesprengende verktøy.

- Banker løs

Snekker Else-Brit gis honnør for at mange våger seg ut på å gjøre noe de aldri har gjort før. Noen av dem mener timene på snekker'n har vært nesten like viktige som terapitimene på avdelingen.

-Her kan vi banke løs litt og få ut litt frustrasjon. Jeg har tilbrakt mange timer her de tre månedene jeg har vært i behandling. En liten tur oppom etter lunsj, eller ettermiddager, kvelder og helger. Å kunne stå ved høvelbenken og forme noe med hendene har gitt et etterlenget friminutt fra terapien – som av og til kan være ganske tøff, forteller en av pasientene.

Snekker'n

Hjertesmykker



Irene Wæhle er ivrig fisker og har laget neverbokser til mark av bjørk som har vokst på Modum Bad.



Fornøyde brukere av "Snekker'n" fra v.: Inger Elisa Pizarro, Kari Amdahl, Irene Wæhle, Kai Roger Strøm, Else-Britt og Geir Kyllingstad.



Barnerangler av tre – laget etter eget design.



- En uformelig bit, får med mye pussing et flott mønster. En spennende prosess, sier Kai Roger Strøm Case, som laget mange flotte smykker.

- en mestringsarena

Konkret

- Det er godt å jobbe med noe konkret, sier en annen. Her på snekker'n ser vi resultater ganske fort. Vi gleder oss sammen over det vi lager. Det er en skapende prosess som gir mulighet til å tømme hodet for andre tanker. Vi må konsentrere oss om det vi gjør og da blir det ikke plass til noe annet i hodet. Vi kobler rett og slett ut!

- Det er et bra sted å være sammen med seg selv, slår en tredje pasient fast.

Else-Brit slenger noen flere varme lapper på fatet og smiler fra øre til øre.

- Jeg koser meg minst like mye som pasientene, sier snekkerdamen.

For henne er det givende å være til stede for pasientene. Få lov til å inspirere dem til å skape noe – mestre noe.

Fornøyd

Den spreke 68-åringen, som ikke har tenkt å bli pensjonist med det første, har mange år bak seg på Modum Bad. Som arbeidsterapeut tilegnet hun seg mye klinisk erfaring. De senere årene har Snekker'n vært hennes arena. Her får damen, som selv ikke fikk ha sløyd på skolen i sin oppvekst, boltre seg med trematerialer, hammer og sag – og hun elsker det! Else-Brit gleder seg til å gå på jobb. Hun får brukt sin kreativitet i fullt monn og hun kjenner at det hun gjør er meningsfylt, både for seg selv og andre.

Else-Brit blir beskrevet som en bestemt og tøff dame. Hun er tydelig og klar. Samtidig sitter smilet og latteren løst – og hun er dame som ikke møter pasientene med for store prestasjonskrav. Else-Brit ønsker at de skal være fornøyd med det de selv lager.

-Ofte spør pasientene meg til råds: Hva synes du? Skal jeg skjære av hjørnet her? Skal jeg gjøre den litt rundere? Skal jeg pusse den litt mer? Da snur jeg ofte spørsmålet mot dem og spør: Hva synes du? Hvis du synes den er bra nok, så er den det. Noen ganger bør man være fornøyd med noe som ikke er helt fullkomment. Det er også en øvingsprosess, mener Else-Brit.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Spreke Sunniva syklet

Dersom du i morgentimene den 22. august observerte en svartkledd, syklende skikkelse på riksveien mellom Hokksund og Vikersund, så var det mest sannsynlig Sunniva Gylver du så. Dersom den syklende skikkelsen også hadde ordet PREST skrevet med store bokstaver bakpå ryggen, så kan du være sikker på at det var henne.

Miljøbevisst

Den miljøbevisste Oslo-presten foretrekker nemlig å ta toget, men siden toget ikke går lenger enn til Hokksund tidlig søndag morgen, valgte den spreke damen like godt å sykle de godt og vel 30 kilometerne fra Hokksund til Vikersund.

- Det gikk helt fint, smilte Gylver, som etter den friske morgenturen som oppvarming leverte en flott tale til en fullsatt Olavskirke.

Ordet i sin makt

Gylver talte om ord og hadde uten tvil ordet i sin makt fra talerstolen.

- Ord kan være et under – og det kan være det motsatte. Ord skal virke, og det gjør de - både på godt og vondt, sa Gylver. Hun minnet om at ord får avgjørende betydning i våre liv. Ord kan i seg selv være en handling, og skape handling. Og selv om vi har mange overflødige ord, er det også mange ord som venter på å bli sagt: Ord av forsoning, av håp, av tro, av oppmuntring;

ord til oppgjør, ord av konstruktiv kritikk, av kjærlighet.

Vi kan nok av og til være kresne på ord. Noen ganger tar ord plassen for ord som heller hadde trengt å bli sagt. Et ord er et under, men vi må selv gi det til hverandre. Jesus legger lista ufattelig høyt. Vi vil ikke klare det på egenhånd, men trenger hjelp for å få det til. Og nåde når vi ikke får det til.

Aktiviteter

Modum Bad-dagen bød etter festgudstjenesten på program både for små og store. I år kunne kirkekaffen inntas både på Institutt for Sjelesorg og i parken utenfor Modum Bad. Barnas drømmehage var nok en gang en suksess og engasjerte barn i maling, hopping, boksekasting og lykkehjul. Foredraget om samliv "Holde av, holde sammen og holde ut" samlet fullt hus i Festsalen. Festdagen i parken ble avsluttet med heftige cubanske rytmer med Hovedøen Social Club.

● ● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

(Se intervju med Sunniva Gylver neste side)

1. Sunniva Gylver talte om ord – og hadde ordet i sin makt fra talerstolen i Olavskirken.

2. En for anledningen utvidet utgave av gruppa Positiv Puls sto for friske sanginnslag under gudstjenesten.

3. Modum Bads ledende prest Jon-Erik Bråthen (t.v.) i samtale med Sunniva Gylver.

4. Kristin Tafford Lærum med datteren Eline i Barnas Drømmehage.

5. Jon Myrvik (6) satte pris på rommegroten.

6. Geithus musikkorps stiller opp hvert år på Modum Bad-dagen. - Alltid koselig, sier (fra v.): Siri Merete Hovde, Pia Andersen, Bjørg Vik Støver og Eli Holth.

7. Gode hjelpere i Barnas Drømmehage. Fra v.: Mari Skjellhaugen, Oda Roksvåg, Sandra Brenne og Camilla Feindt Berg.

8. Foredraget "Holde av, holde sammen og holde ut" samlet full Festsal. Egil Halleland og Gunvor Eek sto for foredraget om samliv.

9. Lykkehjulet var populært.

10. Heftige cubanske rytmer med Hovedøen Social Club.

11. Andrea Larsen (10) og Borghild Høyland lot rytmene lokke seg ut i dansen.

Modum Bad Dagen 2010



I svart miniskjørt, støvletter og hettegenser fremstår Sunniva Gylver (43) som en litt annerledes prest. Den spinkle damen med rastahåret taler imidlertid med myndighet og overbevisning, og mener pretekallet er en konkret måte å leve troen på.

- Jeg synes det er fantastisk å få være prest. Jeg holdes fast både på jorden og i himmelen, og opplever nesten hver dag at det jeg gjør betyr noe for noen andre. Det er en variert jobb som rommer kontakt med alle aldersgrupper, mennesker i ulike faser og situasjoner, mange store og viktige øyeblikk. Dessuten opplever jeg at troen min trenger jobben min. Gamle biskop Hille sa visstnok at "Gud kalte de minst fromme blant oss til prester, for å bevare oss i troen" - jeg er nok en av dem. Prestekallet er en konkret måte å leve troen på.

- Hva er den største utfordringen i jobben din?

- Å sette av nok tid til bønn og egne studier. Noen ganger må jeg også bli enda flinkere til å si nei. Ellers er det jo alltid nok av gode utfordringer. Daglig over jeg meg i å ta imot Guds nåde og gi den videre, og å finne balansen mellom å gå stadige runder med Gud - og samtidig bøye kne.

- Hvor godt kjenner du til Modum Bad?

- Jeg kjenner mange som har vært der og fått stor hjelp både med liv og tro, og jeg kjenner noen gode kolleger som har jobbet der.

- Psykiske lidelser ser ut til å være et økende problem i vårt samfunn. Har du noen tanker om hvorfor?

- Jeg tror at oppløsningen av familie og annet nettverk som mange opplever, de økte kravene til egne prestasjoner og forventningene til hva

livet skal gi oss, er viktige faktorer. Dessuten tror jeg at vi har mindre utholdenhet enn før. Kanskje blir vi litt troløse både overfor egne kriser og andres?

- Tre gode råd for å ta vare på egen psyke?

"Det finnes en ro som kun beror på, at man er tro mot det man tror på", sier dansken Piet Hein. Jeg tror det er viktig å finne ut hva og hvem vi tror og bygger livene våre på - og øve oss i å være tro mot det. Dessuten er det viktig med selvinnsikt og fysisk trening. Fysisk og psykisk helse henger tett sammen.

-Hvilket ansvar har menigheter for å forebygge psykiske problemer?

-Alle fellesskap har ansvar for det. Menigheter kan i tillegg forankre dette ansvaret i kjærlighetsbudet, det å elske Gud og vår neste som oss selv. Hvis vi over oss i dette, ligger det mye bra forebygging der.

-Får eksistensielle spørsmål nok fokus i dagens samfunn?

- Jeg tror det er større åpenhet og interesse for åndelige og eksistensielle spørsmål mange steder nå enn for noen år siden. Samtidig øker også hastigheten, vekten på overflate/performance og det materielle forbruket - tre ting som erfaringsmessig gir mindre rom for eksistensielle spørsmål. Både som enkeltmennesker, som institusjoner og som menigheter mener jeg at vi kan bidra til å holde i gang de

store og krevende samtalene og den konstruktive uroen.

-Hvordan kan man forebygge samlivsbrudd?

-Ved å snakke sant og ærlig om både liv og samliv, slik at vi blir mer realistiske i forventningene både til oss selv og til livet. Øve oss i utholdenhet og grensesetting, og legge minst like mye tid, glød og engasjement i utviklingen av våre samliv som vi gjør i utvikling av eksempelvis vår karriere og vårt jobbliv.

-Får samlivsspørsmål/utfordringer nok plass i kirkens forkynnelse?

- Mitt inntrykk er at det kanskje ikke gjør det - og at folk sitter med inntrykket av at hvis kirken snakker samlivsetikk så begrenser det seg til å ta stilling til homofili og til sex utenfor ekteskapet. Eller at det blir en familieidyllisering som struper den ærlige samtalen om de utfordringene vi tross alt møter.

-Du er miljøbevisst. Hvorfor?

-Mitt miljøengasjement er forankret i troen min. Gud skapte alle mennesker i sitt bilde og med samme ukrenkelige verdi. Vi ble satt til å være gartnere og dyrke og passe på livets hage - det har vi gjort dårlig. Dessuten har hele skaperverket en egenverdi som skapt og elsket av Gud - naturen preker og lovpriser Gud langt bedre enn de fleste troende.

- Hvordan preger det hverdagen din?

-Vi har ikke bil, men bruker sykkel, reiser kollektivt og flyr

Tro på

ikke. Vi sorterer all søppel og kjøper miljøvennlige varer. Jeg kjøper klær på Fretex, har med miljøperspektivet i forkynnelsen, blir med på aksjoner og kampanjer med miljøperspektiv osv. Jeg vet selvfølgelig at slike hverdagsgrep fra enkeltmennesker ikke redder verden, men det er en måte å håndtere min egen klimaangst på. Og som en venn sa: "Det er bare en dråpe i havet, men det er den dråpen jeg har kontroll over." Vi må tro på at vi kan forandre det umulige - slik de gjorde som bidro til at apartheid tok slutt og muren falt. Så vil jeg la håpet om og troen på at Gud en gang vil skape allting nytt, hjelpe meg til å kunne kjempe og hvile på samme tid.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

- Sunniva Gylver
- Alder: 43
- Bosatt i Oslo
- Sivilstand: Gift, tre barn
- Bakgrunn:
Teolog med litt sosiologi på si.
- Yrke:
Prest i Grønland kirke
Interesser: Aerobic-
instruktør, forfatter
og skribent
- Aktuell: Taler på
Modum Bad-dagen



Miljøbesvisste Sunniva Gylver syklet fra Hokksund til Vikersund. Det var nok flere som kikket litt ekstra etter damen i sort med PREST i hvite bokstaver på ryggen.



Fire **STORE** feiret For

Psykoterapiforskningens motsats til "fire tenorer" besøkte Modum Bad i forbindelse med Forskningsinstituttets 25-års jubileum.

-Å ha fire verdensledende kapasiteter samlet på ett brett her hos oss gjør oss ydmyke og stolte, uttalte direktør Ole Johan Sandvand under åpningen av seminaret.

Tema for jubileumsseminaret var tilbakemeldingssystemer i psykoterapi. Med dette menes at pasienter før og under terapioppholdet eller den polikliniske behandlingen, jevnlig svarer på elektroniske spørreskjemaer om hvordan de har det. Når terapeuten får tilbakemelding fra disse spørreskjemaene, kan han eller hun forberede seg til neste samtaletime.

Terapeuten kan også dele disse svarene med pasienten. Sammen kan de komme fram til en mest mulig felles forståelse av problemene og hvilke tilnærminger som kan være verdt å prøve ut. Dette gjør at en med større nøyaktighet kan følge en utvikling og ikke minst evaluere og forbedre terapien dersom den ikke går så bra som ønsket eller forventet.

-Å spørre pasienten om dette innebærer at vi i de aller fleste tilfeller stoler på at det er pasienten som vet best hva som er til hjelp. Dermed sikrer vi brukermedvirkningen i henhold til lovintensjonen, sier Terje Tilden i arrangementskomiteen.

Prege fagfeltet

To av innleiderne, professorene Michael Lambert og William Pinsof, hadde hver sine presentasjoner av to tilbakemeldingssystemer. Disse er allerede tatt i bruk ved henholdsvis poliklinikken og Senter for familie og samliv ved Modum Bad. I tillegg

deltok professorene Bruce Wampold og Wolfgang Lutz i paneldebatter sammen med Modum Bads egne professorer Asle Hoffart og Arne Holte.

-Alle har vi en felles interesse for at enda flere pasienter skal erfare bedring som følge av terapi. Per i dag vet vi ikke om noe tiltak som kan gjøre dette bedre enn å bruke tilbakemeldingssystemer. Vi tror derfor dette bare er starten av noe som vil prege psykoterapifeltet i flere tiår framover, var deres felles synspunkt.

De fire utenlandske kapasitetene var glade for anledningen til å utveksle erfaringer og synspunkter som kan komme psykoterapifeltet til gode.

All terapi er familierapi

-All terapi er familierapi, sier professor Pinsof.

Med dette mener han at selv der det er én person som går i terapi vil denne personen ha viktige familiemedlemmer rundt seg som innvirker på denne personens terapi, for eksempel



2



3



4



5



6



7

1. Michael Lambert, William Pinsof, Wolfgang Lutz og Bruce Wampold var hovedforedragsholdere på seminaret.
2. Forskningsleder Leigh McCullough hilste fra USA per video.
3. Finn Magnus Borge presenterte sin forskning.
4. Terje Tilden ledet jubileumssangen.
5. Direktør Ole Johan Sandvand holdt åpningstalen.
6. Presentasjoner av forskningen.
7. Tidligere direktør Atle Roness kom med hilsen.

rskningsinstituttet

partner og barn. Dersom en pasient går i individualterapi for sin depresjon og det kommer fram hvor bekymret han eller hun er for at deres barn har alvorlige atferdsvansker, mener Pinsof at dette er viktig informasjon som må vektlegges og drøftes med pasienten.

Motsatt vil også denne personens erfaringer fra terapi kunne ha innvirkning på personene rundt. For eksempel vil en pasient, som i terapi får hjelp til å bli mer selvhevdende, måtte prøve ut ny atferd overfor sine nærmeste. Blant annet ved å si tydeligere i fra om egne meninger og grenser. Hvordan omgivelsene reagerer på dette vil igjen få betydning for denne personens tema i terapien.

-I all terapi er det viktig å huske på og eventuelt innlemme flere familiedømmer og andre viktige personer og systemer, sier Pinsof.

Hvor trykker skoen?

Dersom pasienten jevnlig svarer på spørreskjema, vil terapeuten raskt kunne få et bilde av "hvor skoen tryk-

ker". Denne informasjonen er ingen fasit, men kan danne grunnlag for drøfting mellom terapeut og pasient om hvilken forståelse en kan ha av sammenhenger, og om hvilke tiltak en kan prøve utfør å bedre situasjonen. Målinger hver uke i løpet av terapien vil vise om behandlingen fører til bedring.

Dersom det ikke skjer, gir denne tilbakemeldingen grunnlag for at terapeut og pasient kan evaluere terapien: Er det noe vi ikke har forstått godt nok ennå? Er det andre problemområder vi heller skal ha fokus på? Kan vi forbedre vår samarbeidsallianse slik at pasienten føler seg tryggere og mer forstått/ivaretatt i selve terapisituasjonen? Slike tilbakemeldingssystemer kan også være en hjelp til å vurdere når ønsket bedring er oppnådd slik at terapien kan

avsluttes. Professor William Pinsof og direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad underskrev etter jubileumsseminaret en samarbeidsavtale om bruk av tilbake-



Professor William Pinsof og direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad underskrev etter jubileumsseminaret en samarbeidsavtale om bruk av tilbakemeldingssystemet STIC

meldingssystemet STIC i det norske multisenterprosjektet. Pinsof vil jevnlig i tida framover komme til Norge for å gi veiledning i bruken av dette systemet i terapi, i tillegg til å anvende denne informasjonen i forskning.

● Tekst: Terje Tilden

Foto: Unni Tobiasen Lie/Nina Teigen Olsen

”Vi tror vi er bedre enn vi er”

-De fleste terapeuter tror de er godt over gjennomsnittlig gode, og adskillig bedre enn de fleste andre, sier professor Michael Lambert. -Det er som med bilister. Hvis du spør folk, mener de fleste av oss at vi er blant de beste sjåførene.



Professor Michael Lambert i Festsalen.

Som terapeuter har vi en tendens til å feilvurdere oss selv for positivt, og vi er også dårlige til å forutse om pasienten vil få eller har utbytte av terapien.

- Vi tror det går bedre med pasientene våre enn det gjør. Det kan være vanskelig for pasienter å si fra om hvordan de har det underveis, særlig hvis de ikke blir direkte spurt. Forskning kan også tyde på at det enklere å svare ærlig til en PC enn ansikt til ansikt.

OQ-45

Professor Lambert har på grunnlag av disse terapiforskningsresultatene utviklet tilbakemeldingssystemet OQ-45 (Outcome Questionnaire med 45 spørsmål), som han presenterte på seminaret. Skjemaet fylles ut av pasienten på PC før hver konsultasjon, og gir informasjon om hvor plaget man har følt seg siste uke, hvordan man opplever å fungere i forhold til andre mennesker og i forhold til daglig aktivitet. Resultatet foreligger hos terapeuten noen sekunder senere, sammen med en tilbakemeldingsbeskjed som også

går til pasienten. På denne måten kan endringer raskt fanges opp og diskuteres i timen.

Lambert la vekt på at dette er et ateoretisk system, det vil si at det kan brukes uavhengig av behandlingsmetode og diagnose. Dette er viktig ved for eksempel en poliklinikk, som tar imot pasienter med alle typer lidelser, og gir mange ulike former for behandling.

Man må måle

- Man kan sammenligne dette med nødvendigheten av å måle blodtrykket, sa M. Lambert.

-Uansett hvor erfaren og dyktig du er, kan du ikke se på folk om blodtrykket har gått opp eller ned før det er nokså ekstremt, du må måle det.

Ved mer systematisk innhenting av informasjon og fokus på endring i pasientens belastningsnivå, vil det raskere kunne fanges opp om behandlingen ikke fungerer som man skulle ønske.

-Tilbakemeldingene til terapeut og pasient kan også gi signal om når belastningstrykket er så pass redusert

over tid, at det kan være på tide å vurdere avslutning av behandlingen.

Samarbeidsverktøy

Samtidig var Lambert ydmyk for at det er mye systemet ikke kan fange opp, og at det derfor må brukes med klinisk kunnskap, erfaring og skjønn. Men det oppleves som et nyttig kommunikasjons- og samarbeidsverktøy hvor pasientens skåringer og tilbakemeldingene er et godt utgangspunkt for å få snakket om det som fungerer og det som ikke fungerer i behandlingen.

Lambert synes det er spennende at systemet prøves ut i Norge. I USA er det i rutinemessig bruk i flere stater. Forskningen som er gjort så langt, har vist at bruk av tilbakemeldingssystemet bidrar til at flere får bedre behandlingsutbytte, samtidig som gjennomsnittlig behandlingstid går ned. Det vil bli interessant å se om man vil få tilsvarende resultater i Norge.

● Tekst: Ingunn Amble
Foto: Unni Tobiassen Lie

BRUCE WAMPOLD til Modum Bad

Professor Bruce Wampold ved University of Wisconsin vil være tilknyttet Modum Bad i en deltidsstilling de nærmeste årene. Bruce Wampold blir brukt som konsulent og foreleser over hele verden, og er særlig kjent for boka ”The Great Psychotherapy Debate”. Han er en av de mest kjente og respekterte kritiske røster i psykologien i dag. - Det er en stor ære for Modum Bad at

en slik kapasitet vil arbeide her, sier direktør Ole Johan Sandvand. Det vil bety en ytterligere styrking av kapasitet og kvalitet ved Forskningsinstituttet. Professor Wampold vil få en sentral rolle i prosjektet ”Process Mapping”, ledet av Leigh McCullough, med god hjelp av Pål Ulvenes og Lene Berggraf. Han vil ellers delta som veileder innenfor flere forskningsområder.



- Modum Bad har et kvalitetsstempel



Direktør Ole Johan Sandvand (t.v.) viser forskningssjef Øystein Krüger planser over de siste forskningsprosjektene på Modum Bad.

-Modum Bad når opp i skarp konkurranse og har fått et kvalitetsstempel, sier forskningssjef Øystein Krüger ved Helse Sør-Øst HF .

Krüger var på besøk under forskningsjubileet og var imponert over det han så og hørte. Han mener Forskningsinstituttet ved Modum Bad driver forskning på viktige temaer som er høyrelevante for store pasientgrupper.

- Modum Bad har et forskningsmiljø som er solid og moderne. Det er kort vei mellom behandling og forskning. Tverrfagligheten og det internasjonale samarbeidet legger også en solid grunn for forskningen.

Krüger fremholder at Forskningsinstituttet har hatt en stor produksjon med en bredde som blir lagt merke til i Helse Sør-Øst.

-Miljøet er en viktig blomst som vi setter pris på i forskningslandskapet. Søknadene fra Modum Bad har god kvalitet og de når opp i skarp konkurranse med andre. Det er et kvalitetsstempel. Krüger holder også fram den sterke kobling Modum Bad har mot andre sterke akademiske miljøer og universitetsmiljøer, noe han mener gir styrke.

-Det er ikke for ingenting at den internasjonale forskeren Michael Lambert skryter av implementering av kunnskap fra forskning inn i behandlingen. Forskningen ved Modum Bad kommer pasientene raskt til gode, slår Krüger fast.

Tre på seminar:

- *Hvilke positive konsekvenser kan innføring av elektroniske tilbakemeldingssystemer i psykiatrien få?*

Charlotte Elvedal,

prosjektkoordinator,
Rådet for psykisk helse



-Vi er veldig opptatt av brukermedvirkning og dette er et langt skritt i riktig retning. Her kan man under behandlingen spørre pasienten og på en enkel måte kartlegge hvordan det går. Jeg håper behandlere, også privatpraktiserende psykologer, ser positivt på dette og at de kan se det som et nyttig verktøy uten å være redd for å bli sett i kortene. Det bør også være et mål at systemet kan benyttes i alle ledd, fra lokal behandler til institusjon, slik at man skaper kontinuitet i behandlingen.

Berger Hareide,

seniorrådgiver, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet



- Jeg ser dette som helt sentralt for å utvikle kvalitet på terapi, noe vi er svært opptatt av også i det norske familievernet. Det er derfor fantastisk å få samles her på Modum Bad og lytte til internasjonale topper på området. Jeg tror elektroniske tilbakemeldingssystemer vil bli helt vanlig i Norge om noen år. Vi trenger systemer som får inn klientenes synspunkter. Dermed tar vi klientene på alvor på en bedre måte enn før.

Dagfinn Ulland,

enhetsleder for forskning ABUP,
Sørlandet sykehus



- Det betyr at klientene blir engasjert på en helt annen måte i sin egen behandling. Vi velger å tro at de fleste klienter opplever dette som greit, selv om det å fylle ut elektroniske skjemaer kan være utfordrende for noen. Vi ser at det vil gi behandleren systematisert informasjon om pasienten, og kanskje mer informasjon enn han/hun hadde fått gjennom en samtale. Terapeuten får også en evaluering av seg selv.



Simen fikk være pioner

Simen Andreassen (26) fra Vikersund er en av de første i Norge som har prøvd ut det elektroniske tilbakemeldingssystemet OQ-45. - Spennende å få være med på, slår Simen fast.

I over fem år har 26-åringen gått i terapi ved Poliklinikken på Modum Bad. Hans faste terapeut gjennom disse årene har vært Sven Stubdal. For et par år siden fikk Simen tilbud om å prøve noe helt nytt i Norge – nemlig et web-basert tilbakemeldingssystem.

"OQ45-systemet har fungert bra for min del og jeg har ikke noe negativt å si om det. Dersom det kan hjelpe andre, synes jeg det er flott," sier Simen.

45 spørsmål

Når 26-åringen nå skal til terapitime hos Sven Stubdal, er det første han gjør å fylle ut et svarskjema med 45 spørsmål på laptop. Deretter trykker han på send-knappen. I løpet av få sekunder har både Simen og terapeut Sven Stubdal en rapport på sin

dataskjerm. Rapporten gir en oversikt over hvordan Simen har hatt det den siste uken.

- Et veldig godt utgangspunkt for samtale, mener Stubdal.

- Spørsmålene er enkle å svare på, forklarer Simen. De er konkrete og får meg til å tenke gjennom ting. Jeg føler at jeg får satt ord på følelsene og rensa skikkelig opp i hodet. Noen ganger treffer spørsmålene spikeren skikkelig og jeg finner ut hva jeg bør ta opp i terapitimen.

Nyttig

Terapeut Sven Stubdal synes OQ45-systemet gir nyttige tilbakemeldinger som gjør det enklere å justere terapien. Han får en rask tilbakemelding om pasientens tilstand og kan ta opp det som gir utslag på rapporten. På denne måten er det lettere å gå rett på sak med Simen.

-Den elektroniske rapporten fremstiller en kurve som viser resultatene fra de tidligere terapitimene, og sammenlikner dette med en kurve som representerer et gjennomsnittlig behandlingsforløps utvikling basert på flere tusen behandlingsforløp, forklarer Stubdal.

-Hvor lang tid bruker dere på tilbakemeldingsskjemaene?

- Jeg kjører som regel ut en rapport til oss hver når Simen er ferdig med å fylle ut skjemaet. Deretter ser vi på rapportene for å avklare om det er noe vi bør ta tak i.

-Du er ikke redd for at dataen og elektronikken skal ta fokus fra selve terapien?

-Det er selvsagt viktig at ikke PC-en kommer mellom terapeut og pasient, men det er ikke mange minuttene av hver samtale vi bruker på teknologien.

-Bruke skjønn

OQ-45 er et følsomt system og fanger fort opp endringer hos pasienten. Dette er i følge Stubdal svært nyttig.

-Noen ganger ser vi at symptomtrykket øker fordi det kanskje har skjedd noe i Simens hverdag. Når noe skjer på en arena i livet hans, kan det få følger for det som skjer på andre arenaer.

Dette er ting vi tar opp. Målet er jo at det skal gå bedre.

-Kan man alltid stole på dataopplysningene?

-Man må for enhver pris ikke bli slave av det teknologiske. Det er viktig at terapeuten også bruker klinisk skjønn.

ADHD-diagnose

Simen forteller at han var en gutt full av energi i oppveksten. Han var høyt og lavt – også på skolen. Det var ikke lett å sitte stille og følge med i timene. De første årene på skolen ble derfor litt problematiske. Det praktiske gikk derimot lettere og han fikk sin utdanning som tømrer. Da han i voksenalder fikk diagnosen ADHD, falt mye på plass.

-Jeg har jo alltid visst at jeg har vært litt hyperaktiv. I tenårene kunne jeg for eksempel sykle fem-seks mil om ettermiddagen bare for å få ut energi. Slik fikk jeg sove om natta.

På grunn av en ulykke som ligger litt tilbake i tid, har Simen de senere årene blitt lam i beina og det har blitt flere opphold på Sunnaas sykehus. Nå er han avhengig av rullestol, men gir på ingen måte opp av den grunn. Han er en svært aktiv mann, og fisketurer og vedhogging på hytta er noen av fritidssyslene. Terapeut Sven Stubdal roser hans pågangsmot.

- Simen har en veldig positiv innstilling. Overgangen til rullestol er et problem han har bestemt seg for å overvinne, og ikke legge seg under for.

Omskolering

26-åringen trener hver dag for å holde seg i form og har også begynt på skole igjen for å omskolere seg til et yrke han kan ha selv om han sitter i rullestol. Kanskje blir det interiør og design, men først skal karakterene forbedres.

Terapien på Modum Bad og medisinerer for ADHD er en god hjelp for Simen. Han får gode tilbakemeldinger på skolen og kjenner at det igjen er lystbetont å lære – en litt annen følelse enn han satt med i oppveksten. Nå ser han lyst på livet. At han har vært delaktig i en historisk innføring av et elektronisk tilbakemeldingssystem i Norge, som det også nå er startet et forskningsprosjekt på, synes han er artig.

-Det har fungert bra for min del, og jeg har ikke noe negativt å si om det. Dersom OQ-45 kan hjelpe andre, synes jeg det er flott.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

- Et elektronisk svarsjema på internett
- Består av 45 spørsmål
- Spørsmålene er konstruert slik at en 11-12-åring skal kunne forstå det språklige innholdet
- Spørsmålene går på menneskelige tanker, følelser, relasjoner og livssituasjon
- Svaralternativene er differensiert i fem deler: Aldri, sjelden, av og til, ofte og alltid
- Pasienten fyller ut skjemaet før terapitimen og får opp en rapport om utviklingen.
- Terapeuten får en egen rapport på sin PC, og kan raskt danne seg et bilde av hvordan pasienten har det.
- Mål: Å justere terapien
- Opphavsmann: Michael Lambert
- Oversatt og tilpasset norske forhold av: Ingunn Amble, Tore Gude, Sven Stubdal og Leigh Mc Cullough



Gordon Johnsens minneforelesning ved Forsknings-

Pasient, kliniker og forsker

- Alle kan bli bedre, fastslo professor Per Vaglum på årets minneforelesning. Dette var Gordons motto, proklamerte han og spurte samtidig om dette fremdeles gjelder på Modum Bad.

Vaglum innledet sin analytiske gjennomgang med et historisk tilbakeblikk på utviklingen av psykiatrisk forskning i Norge og opprettelsen av Modum Bads Forskningsinstitutt. For 30 år siden var Modum Bad et faglig sentrum for norsk psykiatri. Det var nødvendig å delta på Modum-seminarene for å følge med i faget.

- Gordon Johnsen ruvet på en inkluderende måte, og var et forbilde for oss unge psykiatere, minnet Vaglum om.

Fotballmetaforer

Vaglum fortalte at det var pasientene som var mest positivt innstilt til forskning på behandlingsprogrammet på Ullevål på 1980-tallet.

- Et viktig perspektiv for å se nærmere på lagånden i vår streben etter å utvikle faget og hjelpe pasientene.

Hva er den enkelte gruppes oppgaver hvis alle stiller på samme lag? Hva om de tre gruppene spiller mot hverandre på tre forskjellige lag, pasienter mot klinikere, klinikere mot forskere og pasienter mot forskere? Med gjennomgående bruk av fotballmetaforer, gikk Vaglum gjennom hver av disse scenariene.

Pasienter mot klinikere

Vaglum mener pasienter og klinikere kommer i konflikt når de ikke har felles mål. Ulike konfliktsituasjoner illustrerer dette:



Professor Per Vaglum mener vi kan lære av Drillo også når det gjelder forskning og lagspill.

- Når produksjonskravet gjelder kvantitet, og ikke kvalitet
- Når rammefaktorer i form av tid, rom og varighet av relasjonen er for dårlige til å gjøre sitt beste
- Når det er språk mellom hva pasienten trenger og hva man kan gi
- Når kunnskaper, ferdigheter og erfaring mangler

Videre kan pasientens og klinikerens vanskelige følelser føre til at de blir motspillere og ikke medspillere, og ved at irrasjonelle fenomener får styre i relasjonen.

- Med dette menes at klinikerens og pasientens atferd delvis styres av ubevisste motiv, ønsker, fantasier og konflikter som også kan stå i kontrast til hva de bevisst ønsker å gjøre eller være, sa Vaglum.

-Klinikerens kan synes pasientens atferd er uforståelig og utålelig og kan derved komme til å avvise eller miste tålmodigheten. Klinikerens atferd kan også bli uforståelig for pasienten. Det er klinikerens ansvar å oppdage og arbeide med disse kreftene slik at man igjen kan arbeide mot felles mål. (Jeg kan her ikke dy meg for å tilføye

et perspektiv som ikke fikk plass i foredraget: At klinikere ofte blir delegater for myndighetene og dermed kommer i konflikt heller enn samarbeid med pasienten pga for stramme rammebetingelser.)

Pasienter mot forskere

- Forskning kan ikke drives uten at pasienter og forskere spiller på samme lag, mener Vaglum.

Han understreket at det ikke alltid skjer. Det kan dreie seg om etiske problemstillinger som at forskningen bare henter ut informasjon og ikke hjelper pasienten, at forskning eksponerer funksjonssvikt (for eksempel kognitiv svikt) eller at man ved randomisering kom i gruppen med dårlig forløp.

Vaglums konklusjon er at pasienter og forskere kan spille på samme lag hvis forskningsetikken praktiseres lojalt av forskerne.

Klinikere mot forskere

Klinikere og forskere kan se ned på hverandre. For eksempel kan klinikerne mene at forskerne har for stor frihet i jobben, at de bare er opp-

ingsinstituttets 25-års jubileum - på samme lag?

tatt av sin egen karriere. Hva gjør de egentlig? Når får vi resultatene?

Forskerne kan mene at klinikerne ikke er oppdatert og ikke tar i bruk ny kunnskap, at de ikke er kritisk nok til egen praksis og at de er upålitelige hvis de skal skaffe pasienter eller delta som terapeuter i forskningsprosjekt.

Klinikere og forskere - to virkeligheter?

Klinikere og forskere kan ha ganske forskjellige fokus. Der klinikerne ønsker studier av behandlingsmetoder som muliggjør bedring for den enkelte pasient, kan forskerne være opptatt av å avklare årsaker og mekanismer som fører til sykdom og funksjonssvikt.

uvirksomme tiltak, og at ferdigheter vi har brukt mye tid og krefter på å lære oss, må suppleres eller erstattes med nye. Og det kan være et stort problem hvis forskningen får mer prestisje enn klinikken.

Drillo-metoden

På tross av disse potensielle vanskene, mener Vaglum at vi kan nå målet, nemlig bedre psykisk helse for pasientene, ved å bruke Drillo-metoden:

- Alle på laget er avhengige av hverandre
- Alle kan bli bedre - også terapeuter og pasienter.
- Suksess avhenger at hver enkelt gjør sitt beste innenfor en riktig ramme og en faglig forståelse av hva som får mennesker til å samarbeide og hva



Gisle Børge Styve Trio holdt konsert etter minneforelesningen. Fra v. Helge Harstad, Gisle Børge Styve og Per Willy Aaserud.

- Det er ikke alltid at den såkalt evidensbaserte behandling er anvendbar for den enkelte pasient. Klinikeren vil kunne oppleve forskningsresultater som irrelevante og ubrukbare og at forskning underminerer den erfaringsbaserte kunnskapen. Forskning vil også kunne avsløre at vi kaster bort tiden på

som kan skape forbedring.

- Strategien må baseres på at hver enkelt deltager blir klar over sitt potensial og får utfolde det. Og dette var vel også Gordons metode, avsluttet Per Vaglum.

● Tekst: Tone Skjerven
Foto: Unni Tobiassen Lie

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 24. i rekken.

Tidligere foredragsholdere:

- | | |
|------|---|
| 1987 | Professor Nils Johan Lavik: "Psykotераpi i relasjon til nyreligiøse bevegelser." |
| 1988 | Adm. overlege Otto Steinfeldt-Foss: "Tanker om norsk psykiatri fremover." |
| 1989 | Overlege Einar Johnsen: "Den andre i gruppepsykotераpi." |
| 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 psykotераapeut 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 hjem? – 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" |

Flerkulturell oppvekst på godt og vondt

-Endelig blir vi sett og hørt

Misjonærbarnet Solfrid Lode (35) ble slått i den lokale barnehagen i Kamerun. Et helt års atskillelse fra foreldrene står også for henne som et stort traume.

-Det har satt spor i meg for resten av livet, sier Solfrid. Nylig deltok hun på seminar for personer med flerkulturell bakgrunn, arrangert ved Institutt for sjelesorg (IFS).

- Her har jeg virkelig følt at jeg har blitt sett og hørt, sier 35-åringen.

Et offer

Solfrid er født i Kamerun og sammen med sine tre eldre søsken tilbrakte hun det meste av sin barndom i det afrikanske landet. Under oppholdene i Norge følte hun seg utenfor. Hun savnet Afrika – samtidig forventet alle at hun skulle være norsk.

Foreldrene til Solfrid reiste ut som misjonærer for Det Norske Misjonsselskap på begynnelsen av 70-tallet. Som alle andre sendte de barna sine på internatskole. Hva foreldrene følte da de måtte sende barna fra seg, vet ikke Solfrid så mye om.

-Men alle skjønte at misjonen var viktig og det var aksept for at man måtte ofre noe.

Slått

Solfrid er yngst av fire søsken. Hun og søsteren gikk de første årene i en lokal barnehage fordi foreldrene ønsket at de skulle integreres i det

kamerunesiske samfunnet. Barnehagetiden ble en traumatisk opplevelse for fireåringen, som blant annet ble slått med pisk over fingrene som avstraffelse.

-Dersom jeg trakk til meg fingrene ble jeg slått over hodet i stedet, sier Solfrid.

En annen avstraffelse var å stå ved vegg. Det kunne skje dersom de ikke kunne leksene utenat.

-Det var vanlig at vi måtte stå ved vegg i over to timer, forteller Solfrid.

“

Jeg visste ikke at det var mulig å savne noen så mye ”

Forlatt

Da Solfrid var 10 år ble foreldrene bedt om å starte opp misjonsarbeid i nabolandet Mali. Det innebar at de måtte reise og være borte et helt år.

- Vi måtte skrive under på at dette var ok.

Tiåringen følte seg presset opp i et hjørne. Hun visste jo at det var viktig å

spre evangeliet, hvis ikke kunne folk gå fortapt.

-Men jeg visste jo ikke helt hva det innebar å være borte fra mor og far et helt år. Vi så bare foreldrene våre litt i juleferien det året. Jeg følte meg forlatt og alene. Jeg visste ikke at det var mulig å savne noen så mye, sier Solfrid, som i mange år etterpå strevde hun med sitt gudsbilde.

Profesjonell hjelp

Som voksen har Solfrid hatt problemer med nære relasjoner og relaterer det til barndommen. Hun er selv mor til tre barn, men har hatt store problemer i forholdene sine og er i dag utstyrt med voldsalarm. God profesjonell hjelp har gjort at hun de senere årene har klart å ta tak i det hun har opplevd.

I 2001 møtte hun barneombudet, barne- og familieministeren og konfronterte misjonsselskapet med sine opplevelser. Et av hennes mål er å få på plass en tilsynsperson for norske barn i utlandet.

Oppgjør med foreldre

35-åringen har også konfronteret sine foreldre. Selv om det var farens reaksjoner hun fryktet, har hun opplevd å bli møtt av han.



- Endelig blir vi misjonærbarn sett og hørt, sier Solfrid Lode. I bakgrunnen kursleder Gunnar Fagerli ved Institutt for Sjelesorg.

-Far forsto og tok innover seg mine problemer. Han har etterpå gjort det han kan for å endre systemet.

Solfrid opplever moren som litt mer utilgjengelig, men tror det handler mye om å beskytte seg. Hun forstår at det ikke kunne være lett for en mor å sende fra seg barna sine – og tror også foreldre bærer på sorg og smerte fra atskillelse på misjonsmarken.

- Mitt håp er at mor også kunne delta på denne typen kurs som vi nå har hatt på IFS. Jeg tror det kunne vært godt for foreldrene våre, spesielt mødrene som kanskje er mest knyttet til barna når de er små, sier Solfrid.

-Mot og åpenhet

Kursleder Gunnar Fagerli ved IFS roser Solfrid og de andre

kursdeltakerne for deres mot og åpenhet.

-Det de forteller er en viktig del av norsk misjonshistorie, men det er en historie som sjelden er blitt fortalt eller ønsket velkommen.

At smerte, sorg, atskillelse, omsorgssvikt, krenkelser, mobbing og overgrep nå kommer på bordet, er viktig, mener Fagerli.

-Formålet med misjon er jo å spre kjærlighetens budskap, men det noen av misjonærbarna opplevde var noe helt annet. Det er hjerteskjærende, sier Fagerli, som er glad for at misjonsselskapene nå ønsker å ta problematikken på alvor.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

- Seminar om flerkulturell bakgrunn er et kursopplegg utarbeidet av Institutt for Sjelesorg (IFS) på oppdrag fra Det Norske Misjonsselskap (NMS) og Norsk Luthersk Misjonssamband (NLM)
- Bakgrunnen for kurset er den store undersøkelsen blant 2 500 misjonærbarn
- 1500 misjonærbarn svarte på undersøkelsen. Ca. 370 møtte opp da Iris forskningsinstitutt presenterte resultatene i desember 2009
- IFS bistår NMS, NLM og andre misjons- og bistandsorganisasjoner gjennom en Ressurs- og Beredskapsordning (RoB). De siste årene også med oppfølgings tiltak ifht. misjonærbarn





Solbjørg Aune Hovde, Hanne Løvli og Gro L. Overn er medlemmer av arbeidsgruppen som det siste året har satt søkelys på barneperspektivet ved Modum Bad. Arbeidsgruppen har bestått av representanter for alle avdelinger og poliklinikken.

Økt oppmerksomhet på barn

En knallrød sofa, et krokodillespeil og et kjøkken i miniutgave er noe av det som møter deg når du titter inn i det nye barnerommet på Modum Bad.

Det nyinnredede rommet er lyst og innbydende. Det samme kan sies om naborommet, hvor det er ungdom som skal få spillerom. Til sammen tre rom står nå til barn og unges disposisjon på Modum Bad.

- Her skal det være rom for barna til å leke og ha samvær med sine foreldre når mor eller far er innlagt, sier Solbjørg Aune Hovde.

I forkant

Hovde jobber ved Senter for familie og samliv og er leder for arbeidsgruppen som siden høsten 2009 har jobbet med å gi økt oppmerksomhet til barn av psykisk syke. I Modum Bads strategiplan har dette vært nedfelt som et viktig satsingsområde. Fra 1. januar i år kom også endringer i helsepersonelloven som innebar en informasjonsplikt og nødvendig oppfølging av barn under mors eller fars innleggelse. Modum Bad lå litt i forkant i så måte.

-Opp gjennom årene har det nok vært mange bekymrede barn som ikke alltid har fått den informasjonen de burde hatt. Vi ønsker å ta barnas situasjon på alvor, sier Hovde.

Tunge byrder

Manglende informasjon og det å ikke få vite hva som egentlig feiler mor eller far, har ført til mange tunge byrder for barn. Noen tar altfor mye ansvar. Andre føler skyld og skam. Barn kan også føle at det er deres skyld at foreldrene er syke.

-Det er viktig at de blir fortalt at det ikke er deres skyld, understreker klinisk sosionom og terapeut Hanne Løvli, som er tilknyttet Avdeling for spiseforstyrrelser.

"Det verste var ikke at hun ble innlagt, men at man ikke visste noe", sa en voksen, som selv hadde opplevd at mor ble innlagt som psykiatrisk pasient da han var barn.



Høytidlig åpning av barnerommene med "en litt sløv tenåring" i klinikkdirektør Tron Svagårds skikkelse som snorklipper.

Barne
RØM

Ungdoms
RØM

- Ofte skal det ikke så mye til, sier Gro L. Overn, som også er med i arbeidsgruppen.

Til daglig jobber hun som miljøterapeut i Avdeling for traumelidelser og har mange ganger hatt barn som pårørende inne til samtale.

- En liten samtale kan bety utrolig mye for barnet. At noen ser dem og viser forståelse for hvordan de har det, forklarer Overn.

Blir tryggere

I mange av Modum Bads avdelinger er det vanlig at barn og unge kommer til samtale. Noen får også bli et par dager. Målet er at de skal få se hvor mor eller far er og bli kjent med stedet. Dette gjør dem tryggere på situasjonen og det letter ofte byrden for barnet.

"Når jeg ser at mamma har det bra og at dere er så snille, så har jeg det bra også", sa en liten jente som fikk

besøke sin mor.

Noen ganger har foreldrene allerede snakket med barna om sin situasjon. Andre ganger kan det være terapeutenes oppgave å ta barna inn i rommet og snakke med dem.

- Det kan være en utfordring å vite hvordan man skal snakke med barna om det som ikke er bra. De skal ikke nødvendigvis inviteres inn i alt. Balansegang er viktig og pasientens sykdomstilstand samt barnas alder må tas hensyn til, understreker Løvli. Hun synes likevel det er svært viktig at barnets perspektiv trekkes inn. Informasjon og oppfølging i hjemmemiljøet bør også stå sentralt. Blant annet er det en fordel at barnas skole og barnehage er informert. Dette er noe Modum Bads helsepersonell kan bidra til.

Infotek

På Modum Bad har det vært gjort

mye bra for barn også tidligere. Med arbeidsgruppens innsats er dette nå satt mer i system. En barneansvarlig i hver avdeling drar veksler på hverandre og deler gode ideer. Brosjyren "Hva scher'a?" informerer om hvilke tilbud institusjonen har til barn og unge og et infotek med bøker og brosjyrer hjelper foreldre og personell til å snakke med barna.

Onsdag 24. november arrangerer Modum Bad en fagdag om det å ha fokus på barn. Da kommer Siri Gjesdahl og Ellen Wallnum fra "Barnas Beste" ved Sørlandet sykehus.

-Selv om mange barn vi kommer i kontakt med har hatt det tungt og vondt, er det også mye å hente hos barn. De har en friskhet med seg som gir energi, avrunder de tre damene i arbeidsgruppen.

● ● Tekst/Foto: Unni Tobiassen Lie

KULTURkalender

2010

Høst-vinter

JONAS BÅTSTRAND OG ÅSE MATHIESEN PALM - HO
OLE PAUS - HÄNDELS MESSIAS - TIAR - JU
KNUT ANDERS SØRUM, INGVILD NAGELL-DAH
HELGE ØYE, HELGE HARSTAD OG KJEL
JONAS BÅTSTRAND OG ÅSE MATHIESEN PALM - HO
OLE PAUS - HÄNDELS MESSIAS - TIAR -

Modum Bads Kultur



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

MODUMBAD 
- en kilde til liv

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

Konsertene arrangeres med økonomisk støtte fra Modum kommune

Mandag 27. september kl. 19.30
**JONAS BÅTSTRAND
ÅSE MATHIESEN PALM**

Mandag 11. oktober kl. 19.30
HOT CLUB DE NORVÈGE

Tirsdag 26. oktober kl. 19.30
OLE PAUS

Onsdag 10. november kl. 19.30
TIAR

Lørdag 27. november kl. 18.00
Søndag 28. november kl. 18.00
HÄNDELS MESSIAS

Tirsdag 14. desember kl. 19.30
JULEKONSERTEN

Knut Anders Sørum, Ingvild Nagell-Dahl, Jon Lotterud,
Helge Øye, Helge Harstad og Kjell-Håkon Aalvik