

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA:

Helende helhet

Ble et helt menneske
Helhetlig behandling i over 150 år

I terapiens randsoner

MODUMBAD 

- en kilde til liv



Direktøren kvikner til

Sju-åtte ganger i året har jeg velkomstkaffe for nye pasienter. Jeg har holdt på med det i over tjue år. Jeg har fortalt igjen og igjen den gamle historien om Heinrich Arnold Thaulow som hvert år fikk hundrevis av bade-
gjester til å tro at jernholdig

kildevann gav god helse, om de drakk det eller badet i det. Om musikken i parken, om den gode maten i spisesalen, om "utflugtene i skoven", om norske leger som anbefalte sveitserstilen "som særlig helsebringende." Jeg har fortalt om Gordon Johnsen som dristig slapp til nye behandlingsmetoder, og åpnet for tro og tilhørighet – Gud og fellesskap – i terapien. Jeg har fortalt om Johan Kaggestad som fikk pasientene til å praktisere at en sunn sjel trives best i et sunt legeme.

De siste årene har klinikkdirektøren vært med. Jeg har kunnet lene meg tilbake i trygg forvisning om at faget praktiseres, kompetansen utvikles gjennom forskning og fagutvikling, behandlingen skreddersys til pasienter og lidelser. Jeg ser at betoningen av medfølelse, respekt og verdighet blir gjenkjent. Jeg ser at kjernesitatene treffer, .."There is a crack in everything, that's how the light gets in..." "Ingen fortid er så belastet, at ikke fremtiden kan bli ny."

Det hender jeg går på velkomstkaffe litt lei. Lei av meg selv, de samme bildene og de gamle fortellingene. Men de slår ikke feil. Beretningene om kultur, natur og arkitektur, om tro og tilhørighet, om fag og forskning, om følelser og fobier, om varme og verd, om håp og forventning, trekker meg ut av trettheten, energien vender tilbake. Og mest av alt; jeg møter blikk som bekrefter. Ressurser vekkes til live, jeg kvikner til. Og i Cafe Thaulow venter kjøkkenet med kaffe og kaker, og det dufter friskt etter renhold som tok med seg støvet og skitten.

Helende helhet, slik er det bare.

Ole Johan Sandvand
adm. direktør, Modum Bad

“ Det hender jeg er lei av meg selv, de samme bildene og de gamle fortellingene ”

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 21

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

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

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

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

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

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

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

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

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

www.modum-bad.no

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



HOVEDTEMA: HELENDE HELHET



- | | |
|---|---|
| <p>6. Familien fikk god hjelp på Modum Bad.</p> <p>9. Aktivitetshuset Danica er selve hjertet i familielandsbyen.</p> <p>12. Miljøpersonalet ved Modum Bad spiller en viktig rolle i terapien.</p> <p>14. Sykepleie i 100 år.</p> <p>16. Tone ble utsatt for grove overgrep – nå er hun blitt et helt menneske.</p> <p>17. Veslemøy og Bjørnar sørger for at pasientene får en pause fra den mentale jobbingen.</p> | <p>20. Modum Bad er et unikt sted, mener forskningsleder Bruce Wampold.</p> <p>22. Helhetlig behandling i over 150 år.</p> <p>24. Bent Hoie startet gravingen på tomten til Kildehuset.</p> <p>26. Penger til 22. juli-forskning.</p> <p>27. PREP i forsvarsdrakt.</p> <p>32. KariAnne Vrabel ryddet opp med Hellstrøm.</p> |
|---|---|



Modum Bad – *tradisjon,*



Jeg ved et Sted!

*Er du træt? Er dit Legeme slidt af Pine,
eller er dit Sjæleliv sygt af Sorg?
Trænger du at hvile. Jeg ved et Sted!*

*"Fire Uger senere reiste den Trætte.
Han var da ikke træt mer.
Han mærkede det bedst paa
Jernbanestationen, hvor Lokomotivets
Pipen – som den gang han drog
hjemme fra hadde skaaret ham
gjennom Marg og Ben – nu forekom
ham som en hilsen fra Livet. Det Liv,
hvor han trods alt hadde en Plads
at fylde. Jeg vet et Sted!"*

Fra boken Modum Bad – mer enn et nervesanatorium



helhet og mangfold





- Den helhetlige tilnærmingen er sentral

-Mamma, du har vel bestilt hus på familieavdelingen også neste år, spør Daniel (6). Han er sammen med mamma og pappa på behandlingsopphold ved Modum Bad. Det er ingen tvil om at 6-åringen trives.

Selv om mamma Terese (41) og pappa Bent (40) må fortelle Daniel at et opphold på Modum Bad ikke er noe de bare kan bestille fra år til år, er de helt enige med Daniel. De skulle gjerne også kommet tilbake på et besøk neste år.

-Hele familien har hatt det så bra her. Vi er superfornøyde og føler at dette oppholdet er en av de største gavene vi har fått i livet, sier Terese.

I egen villa

Badeliv møter familien i Villa Mon Bijou – en av de gamle villaene bygget i 1860-årene. Her har familien funnet seg godt til rette. Det gamle utseendet til tross; på innsiden er villaene i familielandsbyen moderne innredet. Det å ha sin egen bolig under oppholdet har betydd mye for familien. Det betyr at de har kunnet fungere som familie.

Pappa Bent syntes til å begynne med at det var en utfordring å bryte opp fra hverdagslivet hjemme på Voss.

-Det er jo temmelig drastisk å ta barna ut av skole og barnehage, og flytte hele familien til et annet sted på denne måten.

Det er likevel ikke noe han angrer på nå. Han føler at hele familien er blitt godt ivaretatt på alle måter.

- Å komme bort på denne måten skaper et annet rom for å jobbe med seg selv, sier Bent.

Jobbet intensivt

Før de kom til Modum Bad hadde Terese og Bent vært gjennom en

periode med dårlig helse. De har hatt mange påkjenninger, både fysisk og psykisk, noe som sliter på et forhold. Ekteparet ble anbefalt å søke et opphold ved Modum Bad – og kom til behandling våren 2012, rede til å jobbe med sine utfordringer.

-Terapeuten vår Terje Landro er nok den viktigste enkeltfaktoren til at vi er så fornøyd med Senter for familie og samliv. Han er så kompetent på alle måter, og vi skulle gjerne hatt han med oss hjem til Voss, smiler Terese.

Hun opplever at de er blitt møtt med interessante og gode arbeidsmetoder, kombinert med stor grad av omsorg.

Barna ivaretatt

De to barna, Daniel og Kristiane (2) har gått i barnehage og skole på Modum Bad mens foreldrene har vært i behandling.

- Barna har virkelig blitt sett og møtt, både på grunn av høy voksentetthet i barnehage og skole, men ikke minst på grunn av kompetansen og personligheten til de som arbeider her. Det betyr veldig mye for oss at barna blir ivaretatt på en så god måte, sier Terese og Bent.

- Vi opplever også at teamet rundt familien er samkjørte og ”snakker samme språk”. At hele familien blir så godt ivaretatt er en suksessfaktor, mener ekteparet.

Hele mennesket

-Modum Bad ønsker å ivareta pasientene som hele mennesker. Hva er deres opplevelse av dette?

-Vi mener nettopp den helhetlige tilnærmingen er sentral. Den har betydd mye for prosessen vår.

-På hvilken måte?

-Vi synes det er en helt spesiell



- Hele familien har blitt godt ivaretatt på alle måter, sier Terese og Bent. Her sammen med barna Kristiane og Daniel.



“
-Det er jo temmelig drastisk å ta barna
ut av skole og barnehage, og flytte hele
familien til et annet sted på denne måten.”

atmosfære på Modum Bad, mye på grunn av de vakre bygningene, men også de flotte uteområdene med parken, buldrevegg, fotballbinge, tennisbane og svømmebasseng.

-Å få være her på våren og sommeren synes jeg har vært spesielt flott, sier Terese.

Hun har blant annet satt veldig pris på de vakre blomstene på området. Naturen og skogen som omkranser Badet har også vært flittig brukt. I sommer har blant annet familien kost seg med selvplukkede blåbær.

Fysisk aktivitet

Terese og Bent er glad i fysisk

aktivitet og har utdannelse fra Idrettshøgskolen. De er spesielt glade for at fysisk aktivitet står på behandlingsprogrammet. Også på fritiden har de benyttet seg mye av de flotte skogsveiene og naturen rundt.

- Det innbyr til rekreasjon og treningsturer, så det har blitt mange joggeturer på furumoene her, sier Bent.

Det nye styrkerommet og aktivitetstilbudene på kveldstid har familien også hatt mye glede av.

Åpent kirkerom

-Hva med den åndelige dimensjonen?

- Det har betydd mye for meg, sier Terese. Både at det gir rom for den

åndelige dimensjonen i behandlingen, men også at det er gudstjenester med mye vakker sang og musikk i Olavskirken.

At kirkerommet står åpent døgnet rundt for de som vil stikke innom, har hun også satt stor pris på.

- Hvordan blir det å komme hjem?

-Vi ser fram til å komme hjem til hverdagen på Voss nå, men forlater Modum Bad i stor takknemlighet – og med en god porsjon vemod!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



I aktivitetshuset Danica pulserer livet fra morgen til kveld.

Danica

- hjertet i familielandsbyen

Når mørket senker seg over familielandsbyen på Modum Bad er det i alle fall et hus som har lys i vinduene til langt på kveld. Det er Danica - selve hjertet i avdelingen.



- Alle er kreative, mener aktivitørene Ellen J. Haavik og Hanne Harstad. De tilrettelegger for hobbyarbeid og aktivitet under oppholdet i Senter for familie og samliv på Modum Bad.

-Ja, her er det aktivitet store deler av døgnet, smiler Hanne Harstad og Ellen J. Haavik. De to er aktivitører på Danica og noen av de første ansatte pasientene møter når de kommer til Senter for familie og samliv.

Aktivitetssenter

Danica er treffstedet i lunsjen hver dag. Det er også stedet hvor pasientene kan få vasket tøy. Men først og fremst er det aktivitetssenteret hvor de har mulighet til å bruke sin kreativitet.

- Her kan de veve, snekre, sy, tove, male og mye, mye mer, sier de to aktivitørene. De er til stede hver dag for å inspirere, veilede og lære bort det de kan.

Mange pasienter kan allerede mye når de kommer. Andre har lyst til å lære, eller ta opp igjen en hobby som de har hatt.

- Mange husker noe de gjorde på skolen og har lyst til å prøve seg igjen, sier Harstad.

Samspillsarena

Sammen med kollega Ellen, gleder hun seg over å se både barn og voksne boltre seg på den kreative arenaen. De gleder seg også over det gode samspillet mellom barn og foreldre som gjerne vokser fram når de har tid for hverandre.

- Vi driver ikke terapi, men vi samarbeider med terapeutene for pasientenes beste. For eksempel

dersom foreldre og barn har behov for å gjøre noe sammen, tilrettelegger vi for aktivitet her i Danica. Mange trenger å tilbringe mer tid med barna sine. Å sitte sammen med hobbyarbeid er en god arena, sier Haavik.

Kobler ut

På samme måte kan det også være godt for mor eller far å få ha alenetid på Danica – og få dyrke en hobby de sjelden har tid til hjemme.

-Vi merker at de fleste slapper av her hos oss på Danica. Pasientene er gjennom mange krevende terapitimer, og da er det godt å ha denne trygge arenaen hvor de kan koble ut hodet og tankene og gjøre noe med hendene.

- En viktig arena

- Vi har tro på at Danica er en viktig arena både for barn og voksne, sier leder Bente Barstad i Senter for familie og samliv.



Hun mener det som skjer i aktivitets- huset har en viktig terapeutisk effekt.

Danica fyller ulike funksjoner, også på ettermiddag og kveld. Det er pasientenes felleshus i landsbyen. Der samles familiene for fellesskap med alt fra spill-, TV- og filmkvelder til det å lage måltider sammen. Huset

inneholder en stor stue, kjøkken, arbeidsstue, snekkerverksted, ungdomsrom og lekerom.

Utfoldelse og utfordring

- Siden familiene bor i hver sine hus, er Danica en arena der foreldre og barn kan utfolde seg og utfordres i



forhold til ulike temaer som er viktige for dem i terapiprosessen.

Pasientene har verv og oppgaver i forhold til livet i familielandsbyen, og en god del regler og rutiner å forholde seg til.

Det kan være utfordrende å være så tett på andre par og familier

når man selv er i en parterapiprosess. Men pasientene kan også hente støtte og råd hos hverandre.

- Danica er en viktig arena for læring og mestring, og for å få nye relasjonserfaringer, understreker Barstad.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Pasienter om Danica:

- Jeg har lært så mye både om håndarbeid og meg selv!
- Jeg er blitt et rikere og bedre menneske.
- Hvis jeg ikke hadde hatt Danica og tilbudet der, hadde jeg "gått på veggene her".
- Takk for god veiledning, smil og små samtaler.
- Det var godt å komme hit til dere aktivitører som ikke er terapeuter. Jeg kunne være helt vanlig!
- Det gav meg glede!



Bjørge Søråas, gartner

-Pasientene setter pris på blomstene som vi har i krukker, kasser og bed, sier gartner Bjørge Søråas. Hun slår ofte av en prat med pasientene når hun er rundt for å vanne og stelle blomstene. Noen spør om råd og vink når det gjelder det som vokser og gror, andre prater om vær og vind. - Det er koselig å ha denne kontakten med pasientene, sier Søråas, som er glad for at det hun og flere i driftsavdelingen gjør, får folk til å trives på Modum Bad.



Sonja Bjørndal, renholder

- Jeg hilser alltid på pasientene. Dersom de vil prate, synes jeg det er hyggelig. Da bruker jeg gjerne litt tid på det. Jeg tror det er mange som synes det er godt å kunne snakke litt om andre ting innimellom terapitimene. Mange skryter av hvor rent og pent vi holder det her på Modum Bad. Det er godt å vite at det vi renholdere gjør også betyr noe for pasientene. Det gjør det meningsfylt å vaske.



Ragnhild Askheim, kjøkkenassistent

- Vi er ofte i kontakt med pasientene. Noen kommer med spørsmål om mat, andre trenger hjelp til å finne noe. Av og til tuller og tøyser vi litt, så får vi oss en liten latter. Det er godt for alle. Vi som jobber på kjøkkenet er nok litt "ufarlige" for pasientene. At vi også kan bety noe i den store helheten på Modum Bad, er fint å tenke på.

-Jeg ble sykepleier fordi jeg liker å være sammen med mennesker. Yrket gir også mange muligheter, og jeg er stolt av jobben min, sier Hege Eileen Næss.



I terapiens randsoner

Miljøpersonalet ved Modum Bad, som består av sykepleiere og hjelpepleiere, spiller en viktig rolle i terapien. Hege Eileen Næss har skrevet mastergrad om hvorfor.

- Å jobbe i miljøpersonalet er å være sammen med mennesker i en endringsprosess, sier Hege Eileen Næss.

Næss jobber som psykiatrisk sykepleier ved Modum Bad. I sin mastergradsoppgave så hun på sykepleiere og hjelpepleieres rolle ovenfor pasientene på sin egen arbeidsplass.

Erfaring og kunnskap

- Jeg har sett på hvordan miljøpersonalet som jobber kveld, natt og helg møter pasientene. Møtene skjer utenom den strukturerte tiden med terapi og legebesøk. Jeg valgte temaet fordi jeg visste det var mye erfaring og kunnskap i denne gruppen som jeg ønsker en bevisstgjøring rundt, sier Næss.

En stor utfordring for de som jobber kveld, natt og helg er at de ikke er ansatt i én avdeling, men har ansvar for alle pasientene.

- Det vil også si mange ulike diagnoser. Vi har dermed ikke fokus på et spesielt tema i møte med pasientene, men det som skjer her og nå. Det er det som gjør hver arbeidsdag så spennende. Og utfordrende, presiserer Næss.



“
- Det er pasienten som eier
prosjektet, og vi skal vise dem at
vi har tro på at de kan nå sine mål.”

- Det er her miljøpersonalet spiller en viktig rolle. Men vi må huske at det er pasientens prosess som er viktig. Vi skal ikke handle ut fra hva som føles godt for oss ansatte, sier Næss.

Det betyr av og til å måtte legge seg selv til side. Ansvarliggjøring gjør også noe med holdningene, mener Næss.

- Det er pasienten som eier prosjektet, og vi skal vise dem at vi har tro på at de kan nå sine mål. Det hører til sjeldenhetene at pasientene er så syke at vi må ta det ansvaret fra dem, men da kommer i så fall fagligheten inn.

En personlig fagperson

Miljøpersonalet i undersøkelsen la vekt på å ha et trygt arbeidsmiljø for å håndtere utfordringene, både for å ha noen å snakke med og for å bli veiledet. Målet var ønsket om å fremme muligheter og gode erfaringer.

- De ansatte ønsker å møte pasientene som et individ og bruke egne ressurser for å nå et felles mål.

-Hvor mye bruker dere egne erfaringer i pasientmøtene?

- Vi skal ikke ha oss selv som hovedfokus, men bruke egne erfaringer som et verktøy. Det er pasientene selv som er eksperter på egen problematikk. Miljøpersonalet bruker seg selv ved å gjøre seg tilgjengelig, enten fysisk i gangene eller mentalt ved å fokusere på pasientens

beskrivelse av sin opplevelse her og nå. Miljøpersonalet beskrev det som å ”tune seg inn” på pasientens kanal for å møte dem der de er i prosessen.

En god måte de bevisst viser tilstedeværelse på, er å bruke kroppen.

- Det kan være å sette seg godt til rette i stolen og på den måten vise at de er der og lytter, sier Næss.

Variert tilbud

Hun mener flotte omgivelser, som Modum Bad har, er et viktig innspill i terapien.

- Med et fint område og flotte bygninger lyser det mot pasientene at de er mye verd. Modum Bad har alltid vært flinke til å gi pasientene et variert tilbud, i alt fra trening til snekkerverksted og det å lære seg å bruke stemmen ved å synge. Dette fungerer både som avledning og terapi, og hjelper pasientene videre i prosessen. Derfor håper jeg vi blir enda flinkere på allsidig terapi i fremtiden.

●● Tekst: Torill Helene Heidal Landaasen

●● Foto: Unni Tobiassen Lie

Legge seg selv til side

Miljøpersonalet kommer ofte tett innpå mennesker i vanskelige situasjoner. Noen også i dyp krise.

- Som sykepleier eller hjelpepleier er det derfor viktig å ha god selvinnsikt. God omsorg er å ha en tanke bak det vi gjør og ikke gå på autopilot. Vi er ikke terapeuter eller leger, der har vi klare regler. Men vi skal være en viktig støtte i pasientens prosess.

For å illustrere det bruker Næss et bilde fra sporten, der man må få tilført kunnskap og ferdigheter. Så må man automatisere og integrere det som læres. På samme måte er pasientene i terapi for å få økt innsikt. Innimellom skal de trene på å få nye erfaringer og se nye muligheter.

HEGE EILEEN NÆSS

- Alder: 37 år
- Yrke: Sykepleier ved Modum Bad
- Tok mastergrad i mai: Helsefremmende miljøterapi: Miljøpersonalets beskrivelser av praksis og ansvarliggjøring i møter med pasienter i ustrukturert tid.



100 år med sykepleie

Sykepleierne på Modum Bad feiret både seg selv og Norsk sykepleierforbund (NSF) mandag 24. september.

På dagen 100 år etter stiftelsen av NSF markerte sykepleiere over hele landet jubileet. På Modum Bad samlet de 54 sykepleierne seg til middag i Café Thaulow. Der gjorde de stas på seg selv og forbundet.

- Vi markerer 100 viktige år i helsevesenets tjeneste, sier Marit Hvidsten, som er hovedtillitsvalgt sykepleier ved Modum Bad.

- Viktig stiftelse

Både Hvidsten, og to av de andre tillitsvalgte, Liv Astrid Rosenlund og Jorid Gravdal, mener det var veldig viktig at sykepleierne fikk et eget forbund i 1912.

- Å ha et eget forbund for faglærte sykepleiere har bidratt til å utvikle faget, sier Hvidsten.

På Modum Bad er sykepleierne den største faggruppen med sine 54 medlemmer – tre av dem er menn.



Sykepleierne Marit Høiesen (til venstre) og Randi-Ann Hoffart hadde iført seg gamle sykepleieruniformer på jubileet.

Foto: Feras Gharbawi

-Hva er din viktigste oppgave som sykepleier på Modum Bad?



Marit Hvidsten, psykiatrisk sykepleier i Avdeling for angstlidelser (hovedtillitsvalgt)

- Min viktigste oppgave som sykepleier er å gi pasienter tro og håp om at behandling nytter. Det gjør jeg ved å støtte, utfordre og oppmuntre pasienten gjennom krevende og utfordrende terapi. På denne måten kan pasienten gis mulighet for å utvikle nye og hensiktsmessige ferdigheter. Det er også viktig at jeg holder meg faglig oppdatert slik at pasienten får best mulig behandling.



Gerd Ellen Øverby, psykiatrisk sykepleier i Avdeling for traumelidelser

- Grunnlaget for all sykepleie skal være respekten for det enkelte menneskets liv og iboende verdighet. Sykepleie skal bygge på barmhjertighet, omsorg og respekt for menneskerettighetene og være kunnskapsbasert. Disse viktige ordene fra Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere (2011) baserer jeg mitt arbeid på. Mitt grunnleggende fokus er å etablere en trygg nok terapeutisk allianse for pasientens krevende arbeid. Jeg ønsker å være en medvandrer for pasienten under innleggelsen. Mange års erfaring har vist meg at terapi nytter. Det er håp om en bedre hverdag.



Mariane Borge Skakstad, psykiatrisk sykepleier og familierapeut i Senter for familie og samliv

- Det viktigste for meg som psykiatrisk sykepleier og terapeut er å formidle håp til pasienten og bidra til at pasienten finner endringspotensialet i seg selv. Det gjør jeg ved å være tilstede på en måte som hjelper pasienten til å åpne opp for å se nye muligheter og få en ny forståelse av seg selv og sine nærmeste.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Den helende helheten

-Gartnerens omsorg, god mat fra kjøkkenet og vaktmesteren som hilser i gangene. Alt dette kan gi pasientene verdi som mennesker, i følge Lisbet Borges erfaring.

Borge er førstelektor ved Diakon-hjemmet høyskole, men har tidligere jobbet ved Modum Bad og forsket på Modum Bads egenart og atmosfære.

- Du har jobbet to perioder på Modum Bad? Hvordan utviklet stedet seg i denne tiden?

- På 80-tallet opplevde jeg at den store faggruppen sykepleiere var lite representert i fora som omhandlet faglig strategisk arbeid. I år 2000 var det fortsatt store skiller mellom yrkesgruppene.

Den endringen som overrasket meg mest var økningen av antall psykologstillinger tre til 40 på denne tiden, uten at antall senger var økt så mye. Dessuten hadde sykepleierne i mellomtiden kvalifisert seg med ulike videreutdanninger.

Jeg syntes de var en ubrukt ressurs i det totale behandlingsmiljøet. Jeg var også overrasket over at brukermedvirkningsperspektivet var så lite framme i behandlingen.

Gordon Johnsen omtalte Modum Bad som «En skole i livskunst». Mye er bevart av dette livsmottoet, men flere av sykepleierne og hjelpepleierne opplevde at de ikke fikk samme faglige rom og status som andre terapeuter. Pasienter kan også stå i fare for å få en lignende posisjon. Opplevelse av å ha verdi er svært sentralt.

- Du forsket på Modum Bads egenart og atmosfære. Hva fant du?

- Jeg undersøkte hvordan pasientene erfarte behandlingskulturen. De opplevde helhet og det å ha verdi. Dette fikk de gjennom respekt, faglighet og godhet fra de ansatte. De la merke til gartnerens omsorg med friske blomster, kjøkkenet med god

mat, vaktmesteren som hilste i gangene, og ikke minst den respekt de opplevde ved pene omgivelser. Det ga en opplevelse av likeverdighet, anerkjennelse og verdi. Jeg oppfatter dette som helende omgivelser.

Det rommet som ga pasientene minst opplevelse av verdi, var vaktrommet, hvor de ble utrygge ved at personalet holdt seg på avstand bak en lukket vegg. Pasientene ønsket dessuten å være mer delaktige i sin egen behandling.

- Hva legger du i begrepet genius loci ?

-Det er «lånt» av arkitekten Norberg-Schulz og omfatter stedsfenomenologi. Begrepet er knyttet til opplevelsen av det stedet der vi bor, hvor vi blir omsluttet av noe og kan oppleve nærhet til oss selv. Det ga meg inspirasjon til å fortolke funnene i min forskning. Omgivelsene på Modum Bad, med blant annet kunst og kultur, kan gi opplevelse av å være omsluttet av noe, av samhörighet, fellesskap og mening

- Du foreslo tittelen på jubileumsboken "Historier om sårbarhet". Hva tenker du om helheten på Modum Bad i forhold til pasientenes sårbarhet?

- Mitt inntrykk er at den helhetlige tilnærmingen bidrar til å styrke pasientenes egne selvhelende ressurser. Natur, kultur, åndelighet, kroppslig utfoldelse, kreativitet og samhandling med medpasienter kan bidra til å sette ord på den indre smerten og styrke



Lisbet var i 2004 initiativtaker til poesistien.

helingsprosessen utover terapirommet. Pasientenes fortellinger ga uttrykk for mye sårbarhet, men også om hardt arbeid og styrke. Det står respekt av fortellingene. Å være sårbar gjelder alle, både ansatte og pasienter. For meg er det likeverdige mennesket en viktig verdi. Det må også gjenspeiles i pasientarbeidet.

- Hva er dine tanker om Modum Bads fremtid?

- Å arbeide med psykiske lidelser krever et godt faglig grunnlag, hjertelag og gode omgivelser. Jeg tror det er behov for steder der mennesker kan ha tid og rom for noe mer enn terapitimer. Men vi vet det er mange meninger om dette - også politisk. Det er svært viktig å følge med i tiden. At det nå satses mer på læring, mestring og pårørende/familieprogrammer er svært sentralt i forbindelse med Samhandlingsreformen. Ansatte har svært mye kompetanse som kan bidra til opplæring av helsepersonell i kommunen. Kanskje dette blir en av de viktigste oppgavene i fremtiden?

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Lisbet Borge

●● Foto: Unni Tobiassen Lie

Tone er blitt et helt menneske

Tone Steen ble utsatt for grove overgrep fra foreldrene i barndommen. Takket være helhetlig terapi på Modum Bad er hun i dag blitt en ressurs for andre utsatte.

- Ei dame sa at hun skjønte at datteren hennes ble utsatt for overgrep etter at hun hadde lest min historie i avisa. Nå hadde de rømt fra mannen til et krisesenter. Det er stort at jeg i alle fall kunne redde ett barn ut av det helvetet.

Tone Steen klarer ikke å holde tårene tilbake. Det å være en ressurs og ikke bare en utsatt, er ganske nytt for 47-åringen. Etter terrorangrepet og voldtektsbølgen i Oslo i fjor ble det fokusert på mer åpenhet. Det gjorde noe med Tone.

- Jeg vet noe om traumearbeid. Det var på tide at jeg stod frem slik at andre utsatte kan se at det finnes lys i tunnelen, sier hun.

Fra offer til overlever

Tone har fortalt sin historie både i media og på seminaret *Fra offer til overlever – sett sannheten fri* som hun var med på å arrangere på Stortinget i mars. Psykiatrisk sykepleier Heidi Mølkjær Ask og lege Arild Jervell fra Modum Bad var blant deltakerne.

- Responsen var overveldende. Åpenheten har gitt meg rettere ryggrad, sier Tone som vil fortsette å hjelpe andre både ved å dele sin historie og jobbe politisk.

Oppvåkningen

Tone opplevde svært grove seksuelle overgrep fra faren fra hun var fire til hun var femten år. Da hun var elleve solgte han henne til en kamerat

for en flaske sprit. Moren lukket øynene for dette, og misbrukte henne psykisk og verbalt. Elleve år gammel ble hun sendt på slankekurs av moren.

- Det var så ydmykende. Jeg fikk hele tiden høre hvor stygg jeg var. «Du skulle vært en flekk på lakenet» pleide mamma å si. Pappa fortalte meg at alle fedre gjorde sånn med jentene sine. Likevel fikk jeg ikke lov til å fortelle om det til noen.

Tone fortrengte opplevelsene fram til 2002.

- Da ble jeg ekstremt deprimert. Gjennom alternativ behandling og massasje begynte bilder, lukter og lyder fra barndommen å dukke opp. Jeg ble satt tilbake i tid.

Ned for telling

Midt i denne oppvåkningen ble hun gravid og fikk et toft svangerskap.

- Etter at sønnen min var født holdt jeg det gående ved hjelp av mye smertestillende. Jeg løp fra historien min, sier Tone.

I november 2005 smalt det. Tone fikk en sterk allergisk reaksjon og måtte på sykehus. Der fikk hun se en mann i rullestol.

- Han var en tro kopi av faren min. Det var som å gå inn i et svart hull, jeg husker ingenting. Da jeg våknet i sengen satt en psykiater hos meg.

Begge Tones barn ble plassert på barnehjem og en runddans innen

- I år var første gang jeg virkelig opplevde våren. Takket være verktøyene jeg har fått fra Modum Bad, tok jeg mine siste antidepressiver på mitt første opphold der i 2007, sier Tone Steen. Begge hennes foreldre og overgriperne er i dag døde. Saken mot faren ble henlagt på grunn av foreldelsesfristen, en frist Tone i dag jobber for at skal oppheves.



psykiatrien var i gang. I 2006 ble hun søkt inn på sitt første opphold på Modum Bad. I disse dager venter hun på sitt tredje, samtidig som hun får god oppfølging av psykolog i Oslo.

Kroppen husker

På Modum Bad fikk Tone en allsidig oppfølging. Det ga henne flere innganger til sorgen og smerten, men også mange utganger.

- Bevegelsesterapien var kjempetoff. Jeg lærte at kroppen ikke glemmer. Det endte med at jeg satt på gulvet i gymsalen og gråt.

En annen følge av overgrepene var spiseforstyrrelser.

- Jeg hadde tolket mine mangeårige magesmerter som sult og veide 136 kilo. Terapien viste meg at følelsene sitter i magen. Nå har de fysiske smertene sluppet taket og kiloene har rast av, sier Tone.

Fikk kontroll

I uttrykksterapien skulle hun tegne, noe hun ikke skjønte vitsen med.

- Men så begynte de andre i gruppen å gi tilbakemeldinger. De så noe i bildene mine, og i meg, som jeg selv ikke så. Det ga både selvinnsikt og selvtilitt, sier Tone.

En av de største utfordringene var hestetterapi.

- Det var som om jeg så overgriperen min i hesten. Jeg ble først livredd, men erfarte at hesten gjorde det jeg ville. Jeg fikk kontroll og lærte mye om nærhet og kroppsspråk.

Helse i omgivelsene

I tillegg til terapien betydde omgivelsene på Modum Bad mye for Tone. Spesielt Olavskirken.

- Selv om jeg ikke er personlig kristen betydde kirkerommet mye. Rommet representerer at det finnes noe større, og det ga meg styrke. Jeg hadde mange sene kveldstimer der, mens tårene trillet. Og håpsgudstjenestene var helt rå!

Stillheten på Modum Bad hjalp henne videre.

- Jeg fikk tid og ro til å tenke ferdig tankene mine og jobbe med meg selv. Utfordringen med terapi utenfor Modum Bad er at man må lukke ned etter femti minutters samtale. På Modum Bad er det alltid noen som er der for deg, også på nattestid, sier Tone.

Hun brukte naturen til å gå tur, og en konsert - eller noe så enkelt som en stille stund med avisen, var tilbud hun ikke lot gå fra seg.

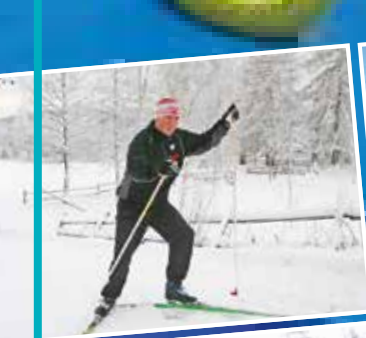
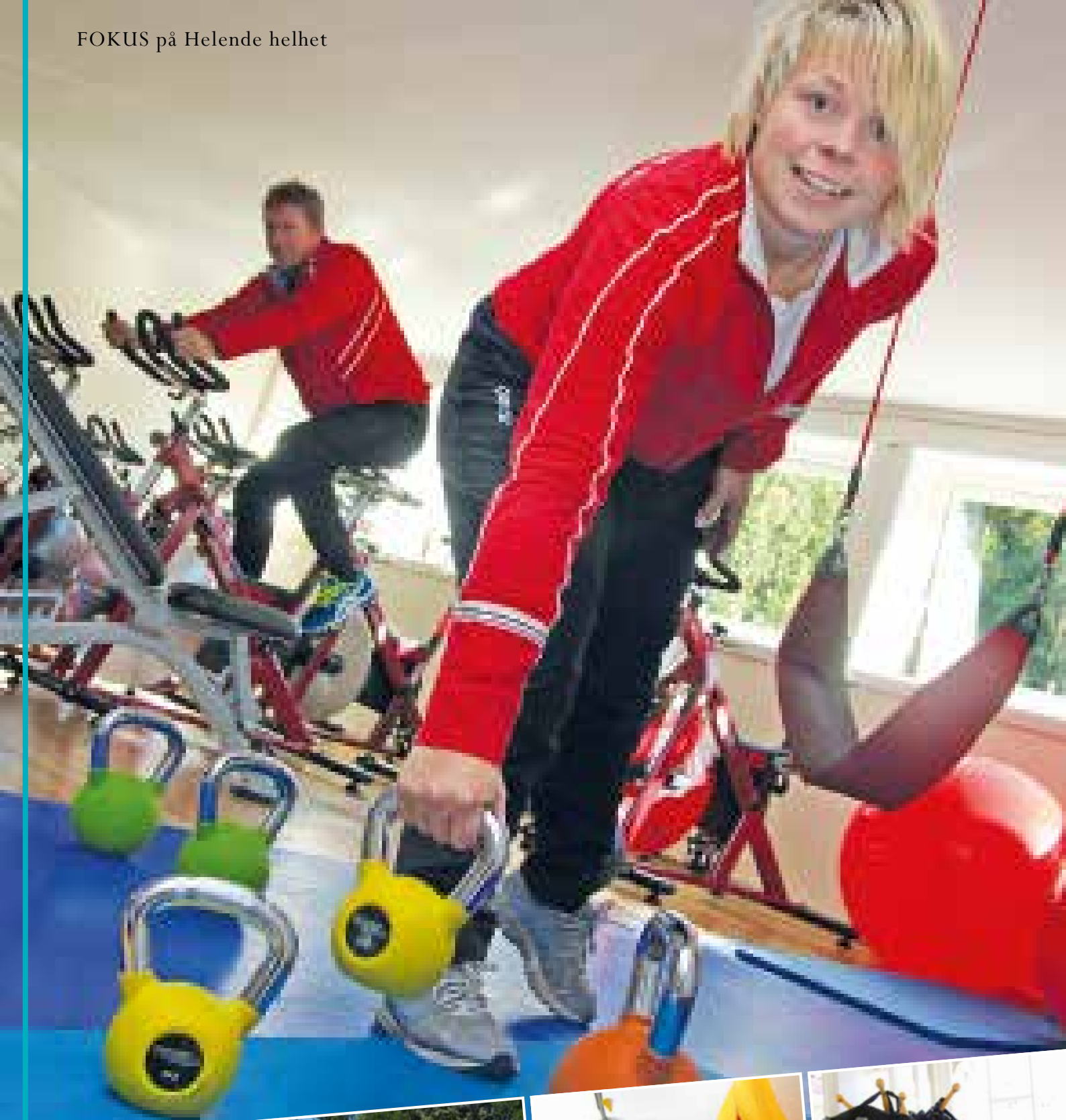
- Alt dette hjalp meg å bli fortere frisk, mener hun.

Verktøykasse

Overgrepene har kostet henne mye. Hun har tapt utdanning, karriere, helse og relasjoner.

- Men hjelpen jeg har fått har gitt meg nye muligheter, nytt nettverk og ny selvtilitt. Selv om jeg fremdeles har ting å jobbe med, føler jeg meg fri! Jeg har fått med meg en stor verktøykasse fra Modum Bad, sier Tone.

● Tekst og foto:
Torill Helene Heidal Landaasen



En "grønn lunge" i en tøff hverdag

-Vi ønsker å gi pasientene en pause fra den knallharde mentale jobbingen. Samtidig ønsker vi at de skal finne glede i å være i aktivitet, sier Bjørnar Johannessen og Veslemøy Bråten.

De to helsesportpedagogene møter alle som kommer til behandling ved Modum Bad. Fysisk aktivitet står nemlig på programmet for alle pasienter et par ganger i uka. Da brukes uteområdene flittig, og det finnes et hav av muligheter.

Naturen - en perfekt arena

Pasientene blir godt kjent med de myke skogsstiene over furumoene og de bratte åsene opp fra Kaggefossen som får pulsen til å øke. Fotball, tennis og klatring i buldreveggen er også populære aktiviteter. Det samme er trening i det nye styrkerommet. Johannessen og Bråten holder likevel en knapp på aktivitet ute i naturen.

- Naturen er en perfekt arena som også gir gode sanseinntrykk for kroppen, sier de.

Bevegelsesglede

Variasjon er stikkordet for de to helsesportpedagogene. Ofte legges lek og konkurranse inn for å øke bevegelsesgleden.

- Det skal være artig å bevege seg, nesten slik at man glemmer at man trener, mener Johannessen og Bråten.

Mange av pasientene som kommer til Modum Bad kjenner på nettopp dette. De gleder seg over å bruke kroppen og ha kontakt med den. Mange gjenoppdager også fysisk aktivitet som en god arena.

-En del av de som kommer til oss har dårlige erfaringer, kanskje med en gymlærer på skolen eller fra en prestasjonsrettet trening innenfor idrett. Det kan ha gitt avsmak for fysisk

trening og gjort at de ikke har følt seg gode nok. Vi forsøker å hjelpe dem til å finne en aktivitet som passer dem.

-Bygger på det friske

Johannessen og Bråten ønsker å ta tak i det som allerede er bra hos pasientene, og som de kan bygge videre på.

- Vi møter pasientene på den friske delen, og overlater til terapeutene å hjelpe til med det som er ødelagt, sier Johannessen.

Noen pasienter føler seg mislykket, at mye i livet har gått galt, at det er mye de ikke mestrer eller at de er påført mange mentale skader som gjør livet vanskelig å leve. Øktene med fysisk aktivitet gir mange en nødvendig pustepause. De opplever mestring som kan skape balanse i den harde terapiverdagen.

- Når pasientene opplever mestring gjør det noe med selvbildet deres. Dette kan de ta videre inn i terapien, sier Johannessen.

Sammenheng

I utdannelsen fra idrettshøyskolen har de to helsesportpedagogene med seg mye kunnskap om hvor viktig fysisk aktivitet er for vår psykiske helse.

- Det finnes mange undersøkelser og mye forskning som underbygger dette. Blant annet vet man at når den fysiske aktiviteten øker, så øker også evnen til å takle stress. Det handler om å se hele mennesket. Alt henger sammen med alt i kroppen vår.

På Modum Bad har det i mange år vært lagt stor vekt på fysisk aktivitet. Johan Kaggstad, som trente både

Grethe Waitz og Ingrid Kristiansen, var en pioner på området. Tidligere forskningsleder Egil Martinsen tok også en doktorgrad på temaet i 1989.

-Meningsfylt

I dag gleder helsesportpedagogene seg over at alle ansatte på Modum Bad er blitt mer bevisste på den verdi det ligger i trening.

- Vi opplever at personalet støtter pasientene på fysisk trening i mye større grad enn før, sier Johannessen og Bråten, som synes det er svært meningsfylt å få jobbe med pasientene slik de gjør.

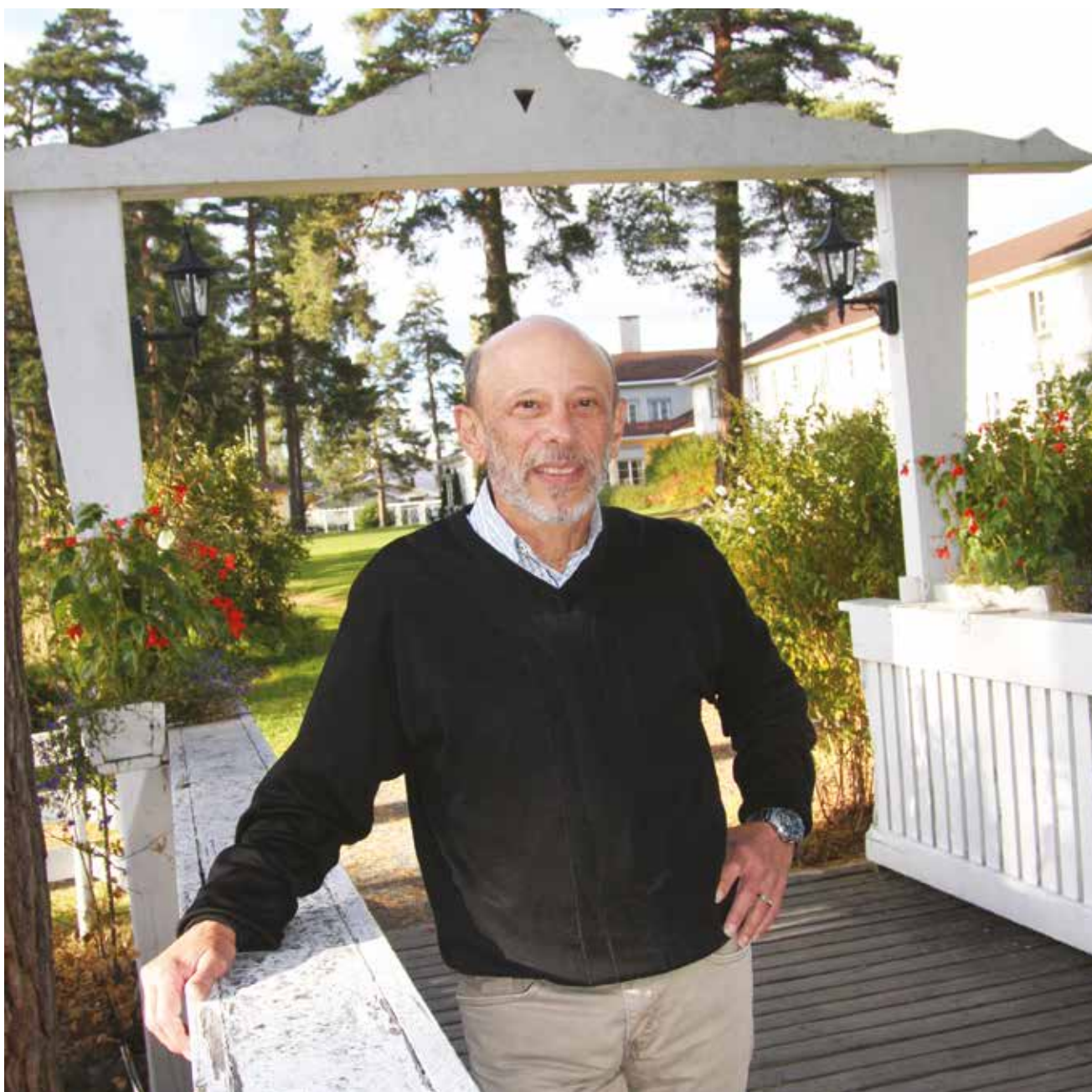
- Det er gledelig når pasienter reiser fra Modum Bad med en fornyet tro på trening, og at de finner sin måte å bruke kroppen på, sier de to.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA om helsesport på Modum Bad

- Alle pasienter deltar i fysisk aktivitet to ganger hver uke.
- Uteaktivitet : gå, jogge, stavgang, ballspill, lek, koordinasjon, styrketrening m.m
- Basert på en helhetstenking - ofte sammenheng mellom psyke og soma
- Startet av Johan Kaggstad tidlig på 70 -tallet. Først som frivillig aktivitet, senere som obligatorisk del av behandlingen.
- I dag: To fulle stillinger. Tilbyr felles fysisk aktivitet på avdelingene, samt individuell oppfølging ved behov.
- Undervisning er også et viktig arbeidsområde





Forskningsleder Bruce Wampold:

-Når helheten er mer enn summen av delene

Leder av Forskningsinstituttet Bruce Wampold er levende opptatt av helheten ved Modum Bad, og hva som er virkningsfullt - utover terapirommet.

- Hva er dine tanker om helheten ved Modum Bad?

-Det er mye ved det å være pasient ved Modum Bad som kan ha innvirkning. Pasientene deltar selvfølgelig i behandling som er basert på den beste kunnskapen vi har om de aktuelle lidelsene og anbefalte terapiformer. Men pasientene opplever mye mer. De bor i vakre omgivelser både natur- og bygningsmessig. På veggene henger kunst, gjennom skogen er det stier, det er et pent parkanlegg, en kan få flotte musikkopplevelser i Festsalen. Men

det er enda mer enn det. Pasienter samhandler med mange som arbeider ved Modum Bad og opplever å bli behandlet med respekt og omsorg. Så til sammen er «behandling» på Modum Bad mye mer enn den terapien som gis innen det fastlagte terapiprogrammet. Det innebærer hele opplevelsen, fra å bli ønsket velkommen i resepsjonen til å forlate Modum Bad etter avsluttet opphold, og alt det som har skjedd i mellom. Slik sett er «helhet» ved Modum Bad mer enn summen av delene.

- Vi jobber ut fra en tro på at denne sammenhengen som du her skisserer (heretter kalt kontekst) bidrar til at pasientene hos oss får det bedre. Kan denne troen ha en innvirkning på behandlingsresultatet?

- Ja. Fagfolkene på Modum Bad tror på nytten av tjenestene som tilbys på sykehuset. Dette er basert på deres faglighet og på erfaringer med pasienter som har hatt nytte av oppholdet. Når personalets tro blir kommunisert til pasienter vil disse også

få styrket sin tro på at behandlingen vil være effektiv. Vi vet fra forskning at tro på at noe er hjelpsomt bidrar til terapeutisk framgang. Disse pasientene får dermed positive forventninger til behandlingen, og de vil med større iver delta i terapeutiske aktiviteter. Jeg mener ikke at pasienter bør tro blindt på behandlingen. De bør oppfordres til å stille spørsmål, å forstå, til tider

å utfordre, og på denne måten delta i et samarbeide med fagfolkene. Gjennom dette kan de forhandle og komme til enighet om mål og oppgaver for terapien, noe vi vet er sentrale komponenter i alle vellykkede behandlinger.

- Noe som kan styrke denne troen blant personalet og pasientene, er kunnskapen om hvilken behandling som er virksom for hvilken lidelse, og hva som er virksomme bestanddeler i terapien. Hvordan kan vi få økt vitenskapelig kunnskap om hvorvidt og hvordan konteksten ved Modum Bad bidrar til bedring?

- Det er viktig for de profesjonelle, for myndighetene, og mest av alt for pasientene, at de tjenester som tilbys på Modum Bad er basert på best tilgjengelig kunnskap. Ved Forskningsinstituttet utfører vi forskning for å få mer kunnskap om hva som er hjelpsomt med vår behandling. Det er imidlertid en komplisert oppgave å identifisere hvordan konteksten bidrar til bedring

for pasientene, men vi jobber med å få det til. Vi har flere prosjektplaner som nå diskuteres for å få til slik forskning.

- Du er fra USA og er en internasjonal anerkjent forsker. Hvordan vurderer du Modum Bads kontekst i forhold til andre behandlingsinstitusjoner du kjenner til?

- Jeg ser på Modum Bad som unik, nettopp på grunn av konteksten.

Vanligvis er en innen psykisk helsevern kun fokusert på behandling, og konteksten blir ignorert. Ved Modum Bad er behandling vektlagt innenfor en kontekst, og vi har

en bevissthet og oppmerksomhet på begge områdene, noe jeg verdsetter.

- Modum Bad har en lang og tradisjonsrik historie fra 1857 fram til i dag med stor vekt og bevissthet omkring kontekstens betydning. Hvilken rolle tror du vår kontekst kan spille i framtida i lys av ny vitenskap om psykoterapi?

- Jeg er overbevist om at vi må fortsette å forske og utforme våre tjenester på en optimal måte. Slik er vi med på å bestemme vår framtid. Ved å holde våre sinn åpne og anstrenge oss for stadig å bli bedre, kan vi fortsette å skape noe nytt som vi kan teste ut gjennom forskning. Alt dette må skje i respekt og samarbeid med våre pasienter, som er de vi skal tjene. Ved å utnytte den unike muligheten vår kontekst gir, vil Modum Bad ha et fortrinn innen psykoterapifeltet i framtida.

●● Tekst: Terje Tilden

●● Foto: Unni Tobiassen Lie

Behandlingen innebærer hele opplevelsen på Modum Bad..



”Selskabelige Lege og Adspredelser i fri Luft” ble anbefalt på det gamle Modums Bad.



Crocket i parken var en populær aktivitet. Foto: Buskerud Fylkeskommune.

Helhetlig behand

Siden starten i 1957 har det «moderne» Modum Bad hatt som mål å holde et høyt faglig nivå og å kunne tilby sine brukere et mer helhetlig innhold enn hva som kreves gjennom offentlige bevilgninger.

De tre basiselementene i all behandling – det fysisk/somatiske, det psykiske og det sosiale – har naturligvis gjennom alle år ligget i bunnen. Men historien fra gründertiden forteller at Gordon Johnsen og hans medarbeidere mente det var mer som måtte til.

Mer enn...

Skulle man ivareta hele mennesket, var det viktig å imøtekomme behov på nødvendige områder som familie og samliv, tro og livssyn, estetikk og historie.

Dessuten forsto man den store betydningen av formidling, kontakt med fagmiljøer i inn- og utland, gjestfrihet og raushet.

Lokalbefolkningen utgjorde en stor ressurs som det var viktig å ta i bruk. Alt dette har siden preget institusjonen – og ikke minst er det fortsatt dette «mer enn» som gir Modum Bad dets særpreg.

Så mulighetene

På mange måter går det faktiske føringer på dagens virksomhet enda lenger bakover i tid. Legen og kunstneren Heinrich Arnold Thaulow grunnla Sandefjords Bad og St. Olavs Bad (Modums Bad), og ble etter hvert eiere av begge kurbad.

Thaulow var en av datidens store gründere, en person som så muligheter der de tilsynelatende

ikke fantes og hadde evne og vilje til å omsette sine planer til praktisk virkelighet. Ikke minst gjelder dette å anlegge Modums Bad langt utenfor allfarvei, mer enn ti år før det kommer jernbane til distriktet og uten skikkelig veiforbindelse til nærmeste tettsted, Vikersund. Allerede få år etter åpningen i 1857 blomstrer stedet og har stor tilstrømming av kurgjester (pasienter) og besøkende fra så å si hele Europa.

Helhetlig menneskesyn

Thaulow var en såkalt «Fritænker» og – i likhet med sin fetter Henrik Wergeland – bygget han alt sitt virke på en moderne kristen-humanistisk



Thaulow hadde tro på kunst, kultur og estetikk som et virksomt element i behandlingen.



De små "Skovsvillaene" var oppført i sveitserstil, en stil som var regnet som særlig helsebringende med estetiske detaljer, høyde under taket og store vinduer som slapp inn mye lys.

ling i over 150 år

livsfilosofi, med et helhetlig menneskesyn. Som lege og fagperson var han av europeisk format.

Badets spesialområde var balneologi (læren om bad og badebehandling). Denne rettet seg særlig mot ulike somatiske lidelser, men omfattet også de såkalte «nervøse». I brosjyrer, artikler og medicinalberetninger opereres det med diagnoser som hysteri, hypokondri og melankoli, sammen med tilstander som i dag ville blitt karakterisert som psykosomatiske. Samt «familiebehandling» i de små «Skovsvillaene» ble oppført i 1880-årene.

Individuell behandling

Behandlingen hadde et individuelt preg. Hver kurgjest ble «betroet en bestemt person af badebetjeningen». Foruten det jernholdige vannet fra

St. Olavs Kilde og bad i en lang rekke varianter, var det viktige at man skulle være sosial. Likedan sto fysisk aktivitet på programmet – «Selskabelige Lege og Adspredelser i fri Luft øves saameget som muligt».

Kunst, kultur og arkitektur

Siden Thaulow kjente de fleste av dem som senere har fått betegnelsen «gullaldergenerasjonen» i norsk kulturliv, var det naturlig for ham å inkludere kunst, kultur og estetikk som et virksomt element i behandlingen. Hans to kurbad ble utformet på kunstnerisk vis og fylt med kunst av fremragende kunstnere – bilder, skulpturer, musikk, litteratur og drama.

Arkitekturen var hypermoderne og i følge Eilert Sundts bok om «Sundhedsvæsenet i Norge» anbefalte norske leger på

1800-tallet sveitserstilen som særlig helsebringende. Stilen omfattet estetiske detaljer, lys, luft, opp fra bakken og representerte et klart brudd med tidens mørke, innelukkede og overmøblerte leiligheter.

Olafskilden

På mange områder kan vi altså se klare føringer på dagens virksomhet tilbake til det gamle Badet. En sammenligning mellom da og nå, må også omfatte den gamle Olafskilden. Dens helsebringende vann brukes riktignok ikke lenger i behandlingen, men har likevel fått en sentral og symboltung plass gjennom mottoet «En kilde til liv».

●● Øystein Naper



- Å kjøre gravemaskin er alle gutters drøm, så dette var gøy, sa leder av helsekomiteen Bent Høie (H), som tok noen skikkelige «spadetak» for Kildehuset.

Første gravemaskintak for Kildehuset

Leder av helsekomiteen Bent Høie (H) markerte byggestart for Kildehuset - med gravemaskin.

Høie ble plassert bak spakene i en gravemaskin da han skulle markere byggestart for Kildehuset den 21. august. Under kyndig ledelse av maskinfører Pål Sletten ble skuffen fylt både to og tre ganger til stor jubel fra de 250 pasienter, ansatte og besøkende som var samlet.

Hjerte for Modum Bad

- Jeg har alltid hatt et hjerte for Modum Bad, sa Bent Høie, som gjennom årene har lagt merke til hva den private institusjonen har fått til. Han tror helt klart at Modum Bad vil henge med i fremtiden.

- Her er det mye fremtid. Modum Bad kommer til å ha en viktig og sentral rolle i helsevesenet i årene som kommer.

Høie mener lavterskeltilbudet Kildehuset vil gå rett inn i et stort og utdekket behov.

Både kommune og fylkeskommune ønsker å gå inn i et samarbeid om lavterskeltilbudet Kildehuset. Fra v.: Jon Hovland (Modum Høyre), leder av helsekomiteen Bent Høie (H), folkehelserådgiver Åse Marit Hovden i Buskerud fylkeskommune, rådmann Aud Norunn Strand i Modum kommune, leder Jorunn Killingstad fra Frisklivssentralen, ledende helsesøster i Modum kommune, Hilde Øverby, folkehelsekoordinator Hege Fåsen, Modum kommune, adm.direktør ved Modum Bad Ole Johan Sandvand og utviklingsleder for Kildehuset, Kristin Tafjord Lærum.



Mari and The Cowgirls lagde «western-stemming» på jordet.



Kildehuset

- På samme måte som vi tar vare på vår fysiske helse, må vi også få bevissthet rundt å ta vare på vår psykiske helse, mener Høie.

Trenger lavterskeltilbud

Representanter fra kommune og fylkeskommune var til stede på markeringen, blant dem rådmann Aud Norunn Strand fra Modum kommune. Hun mener Kildehuset kan dekke et behov.

- Vi trenger et lavterskeltilbud innen psykisk helse. Gjennom et tettere samarbeid vil vi nå koble det innovative folkehelsemiljøet i kommunen sammen med kompetansen ved Modum Bad for å utvikle et slikt tilbud. Det blir veldig spennende.

Modum kommune er kjent som en foregangskommune innen folkehelsearbeid. Allerede for 16 år siden etablerte de en frisklivssentral

som den første kommunen i landet.

- I dag har mange av landets kommuner etablert tilsvarende tilbud etter Modum-modellen, opplyser Strand.

En modell

Buskerud fylkeskommune har allerede for sommeren bevilget midler til samarbeidsprosjektet. Nå søkes det om midler fra Helsedirektoratet til Rask psykisk helsehjelp. I tillegg bidrar både kommunen og Modum Bad med egne ressurser.

- Vi vil gjennom dette prosjektet kunne tilby et lavterskeltilbud, i første omgang til Modums innbyggere. Etter hvert håper vi at nabokommunene vil kunne benytte seg av dette tilbudet, og at vi også på dette området utvikler en modell her i Modum som vil kunne tas i bruk av kommuner rundt i hele landet.

Chat med sykehuset

Lavterskeltilbudet i Kildehuset skal blant annet bestå av en internett-tjeneste hvor publikum skal kunne chatte med fagpersoner.

- Vi ønsker at folk kan stille spørsmål direkte til en av våre behandlere, sier adm.direktør Ole Johan Sandvand.

Sammen med utviklingsleder Kristin Tafjord Lærum mener han det er viktig å være til stede der ungdommen er – nemlig på nettet. Internettportalen skal korte ned avstanden mellom behandler og pasient, og være et tilbud spesielt rettet mot barn, ungdom og foreldre. Etter planen skal denne kommunikasjonsplattformen stå ferdig høsten 2013, samtidig med åpningen av Kildehuset.

●● Tekst /foto: Unni Tobiassen Lie

Helse Sør-Øst-bevilgning

Penger til 22. juli-forskning

Forskningsinstituttet skal forske på hjelpen ofrene etter 22. juli-tragedien har fått.



Forskningsleder Bruce Wampold (fra venstre) og prosjektleder Asle Hoffart sammen med Pål Ulvenes som skal forske på 22. juli.

Fra Helse Sør-Øst er det bevilget en million kroner til forskningsprosjektet. Målet er å kartlegge hvilke hjelpetiltak ofrene og deres nærmeste pårørende har fått etter terrorhandlingene.

-Vi vil undersøke hvordan de distriktpsykiatriske sentrene har klart å håndtere den dramatiske situasjonen som oppsto og hvilke tilbud de har gitt

de berørte, sier forsker og psykolog Pål Ulvenes.

Varierende oppfølging

Sammen med prosjektleder Asle Hoffart vil Ulvenes stå i spissen for arbeidet, veiledet av forskningsleder Bruce Wampold.

Forskerteamet tror tilbudene og oppfølgingen ofrene og deres familier har fått er svært varierende.

- Mange føler nok at de ikke har fått god nok oppfølging, sier Hoffart.

Han tror småsteder ikke har det samme apparatet til å håndtere slike hendelser som større steder. Dessuten er det få behandlingsplasser og et generelt lavt kunnskapsnivå i behandlerapparatet om ettervirkninger fra slike hendelser.

Utvikle lidelser

Hoffart frykter at mange kan utvikle psykiske problemer etter terrorangrepene den 22. juli dersom de ikke får hjelp.

-Av erfaring og forskning vet vi at rundt 95 prosent vil oppleve reaksjoner i etterkant. Av disse vil opp mot 60 prosent kunne utvikle lidelser som trenger behandling.

- Målet er å lære. Vi må blant annet undersøke om vi har kunnskap og ressurser nok til å håndtere små og store kriser i fremtiden, sier Ulvenes.

Og da trenger vi informasjon og forskningsresultater, sier forskningsleder Bruce Wampold. *Forskningsleder Bruce Wampold (fra venstre) og prosjektleder Asle Hoffart sammen med Pål Ulvenes som skal forske på 22. juli.*

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



PREP i forsvarsdrak

Modum Bad gikk av med seieren i anbudskonkurranse for Forsvaret, i tett samarbeid med Viken Senter i Bardu.

- Det er en anerkjennelse å bli valgt i skarp konkurranse med andre, sier Kristin Taffjord Lærum.

Lærum er utviklingsleder for nysatsingen Kildehuset ved Modum Bad. Hun har utarbeidet anbudet i samarbeid med direktør Jon Henrik Wien fra Viken Senter.

- Vi har mye felles, men også styrke på hver våre områder, sier Wien.

Treårig kontrakt

Modum Bad har hatt oppdrag for Forsvaret siden 2003. Den nye kontrakten er treårig med en økonomisk ramme på kr 1,5 millioner per år.

- Når det nye Kildehuset vårt åpnes høsten 2013 vil vi mest sannsynlig legge noen av kursene dit, slik at det også kan bety leieinntekter for Modum Bad. I tillegg er det lagt inn mulighet for foredragsvirksomhet på andre fagområder, opplyser Lærum.



Utviklingsleder ved Modum Bad, Kristin Taffjord Lærum (til venstre), signerer kontrakten med Forsvaret sammen med underdirektør Kjell-Erik Nilsen Runar i Forsvarets Personelltjenester. Foto: Jon Henrik Wien.

Nær militære baser

Planen er å etablere et stort nettverk av kursholdere over hele landet

- Vikens sentrale plassering i Bardu, nær militære baser, gjør samarbeidet ekstra aktuelt og viktig, mener Lærum.

Nå skal det utarbeides et eget materiell for PREP-kursene – hvor illustrasjonene er skreddersydd for målgruppen. Det skal også utvikles et påbygningstilbud.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

-En god investering

-Samlivskurs er en god investering for Forsvaret, sier Karen Lise Bruhn, senior-konsulent i Forsvarets personelltjenester.

- Samlivskursene gir gode resultater i form av større aksept for internasjonal tjeneste og lengre fravær fra hjemmet i forbindelse med øvelser, sier Bruhn.

Målgruppen er Forsvarets personell som skal tjenestegjøre i internasjonale operasjoner, men også

par som er utsatt for atskillelse og som føler belastning ved en uforutsigbar jobbsituasjon. Satsingen på PREP er en konsekvens av en samlivsundersøkelse som ble gjennomført i Forsvaret i 2006.

FAKTA

- Modum Bad og Viken senter har fått kontrakt med Forsvaret om samlivskurs
- Kontrakten er treårig
- Økonomisk ramme: 1,5 millioner kroner
- Eget PREP-materiell skal skreddersys Forsvarets ansatte
- Eget påbygningstilbud skal utvikles.
- Rundt 500 par i året skal få tilbud om samlivskurs



Modum Bad - fortid og fremtid

- Ole Berg evner å få teori til å treffe praksis, sa direktør Ole Johan Sandvand da han ønsket en fullsatt festsal velkommen til årets minneforelesning den 5. september.

Temaet for årets minneforelesning var Modum Bads fortidige og fremtidige historie. I sin presentasjon av professor Ole Berg sa Sandvand videre: - Han har en respektfull holdning overfor andres profesjon. Berg er faktisk en statsviter med ikonstatus blant norske leger. I dag er han her fordi jeg mener det er ingen andre der ute som har grepet og forstått Modum Bad bedre.

Skarpskodd

Ole Bergs fortelling om Modum Bads eksistensielle historie, fra 1857 og frem til i dag, var rett og slett overveldende: Spekket med historiske fakta og analyser omkring fag, politikk og samfunn. Frodige karakteristikk av historiens hovedpersoner, spissformuleringer, pikante avsløringer og analyser som involverte flere enn én som satt i salen. Smittende engasjement, humoristiske over- og undertoner, formuleringer som underholdt og utfordret.

Professoren fremførte, på sitt

karakteristisk fornemme mål og med utstrakt bruk av innholdsmettede innskutte bisetninger, sitt meningstunge budskap med stor sjarm.

Verdt å skrive ned

Det nytter ikke å yte Ole Berg rettferdighet innenfor rammen av et par sider her i Badeliv. Man kan bare håpe på at han vil forfatte en bok om Modum Bads eksistensielle historie. Det arbeidet og engasjementet han må ha lagt ned i å få oversikt og forståelse for Modum Bads utvikling gjennom epoker med vekst, påfølgende forvitring, og reetablering, synes formidabelt.

Blomstring og forfall

Modum Bad ble grunnlagt av legen Heinrich Arnold Thaulow i 1857 og "gjenoppfunnet" som nervesanatorium i 1957 av legen og psykiateren Gordon Johnsen.

- Man kan altså tale om to institusjoner og to historier, sa Berg.

- Begge er frukter av personlig oppfinnsomhet og innsats. Men begge mislyktes, i hvert fall dels, i å skape virkelige institusjoner. Det vil si som kunne leve videre mer eller mindre uavhengig av hvem som ledet dem.

Reddet i siste liten

Da Johnsen gikk av sommeren 1976, var det behov for å gjøre en hel del, både fysisk, faglig-organisatorisk og "politisk". Den påbegynte stagnasjonen

fortsatte i årene som fulgte.

- Samtidig ble Badet stadig mer markeds- og politikkutsatt, og etter hvert preget av en viss indre splid, mener Berg.

Han mener tilsettingen av Ole Johan Sandvand som direktør i 1991 ble Badets redning, kanskje i siste liten. I alle tilfeller fikk det ny vitalitet og gikk inn i sin tredje storhetstid.

- Vi fikk det sandvandske bad, sier Berg.

Når vi nå nærmer oss den post-sandvandske tid, melder spørsmålet seg: Har Sandvand lyktes i å institusjonalisere Badet, eller er det fortsatt avhengig av at man finner en ny person med egenskaper som Thaulow, eller Johnsen, eller Sandvand, eller..., altså en som atter en gang kan "gjenoppfinne" Badet? spør professoren til slutt.

Dristig

Det var underholdende dristig å drøfte disse viktige problemstillingene foran en fullsatt Festsal med direktør Ole



Ole Berg sammen med to av Gordon Johnsens barn, Einar Johnsen og Irene Engelstad.



Johan Sandvand til stede. Samtidig som det er viktig, er det ikke mange tegn på at Modum Bad er på vei inn i en periode med stagnasjon – sånn på tampen av direktørens virke. Det er stadig vekst og utvikling som skjer – både avhengig og uavhengig av Sandvands medvirkning. Kanskje er det særlig det siste som er et sunnhetstegn – eller et tegn på at Modum Bad er etablert som en virkelig institusjon.

Særpreget og årvåkenhet

Men Ole Berg har nok rett i at institusjonens eksistens både er avhengig av et nytt lederskap med kraft til å skape og opprettholde et særpreget, og til å styre med stor årvåkenhet for de ytre betingelser. Modum Bads blomstringstider har nettopp vært kjennetegnet av tilstrekkelig harmoni mellom et sterkt og visjonært lederskap på den ene siden, og politiske føringer, økonomiske rammebetingelser, samfunnsbehov og høy faglig legitimitet på den andre. Ingen grunn til å lene seg tilbake. Ei heller grunn til mismot.

● Tekst: Kristin Tafford Lærum

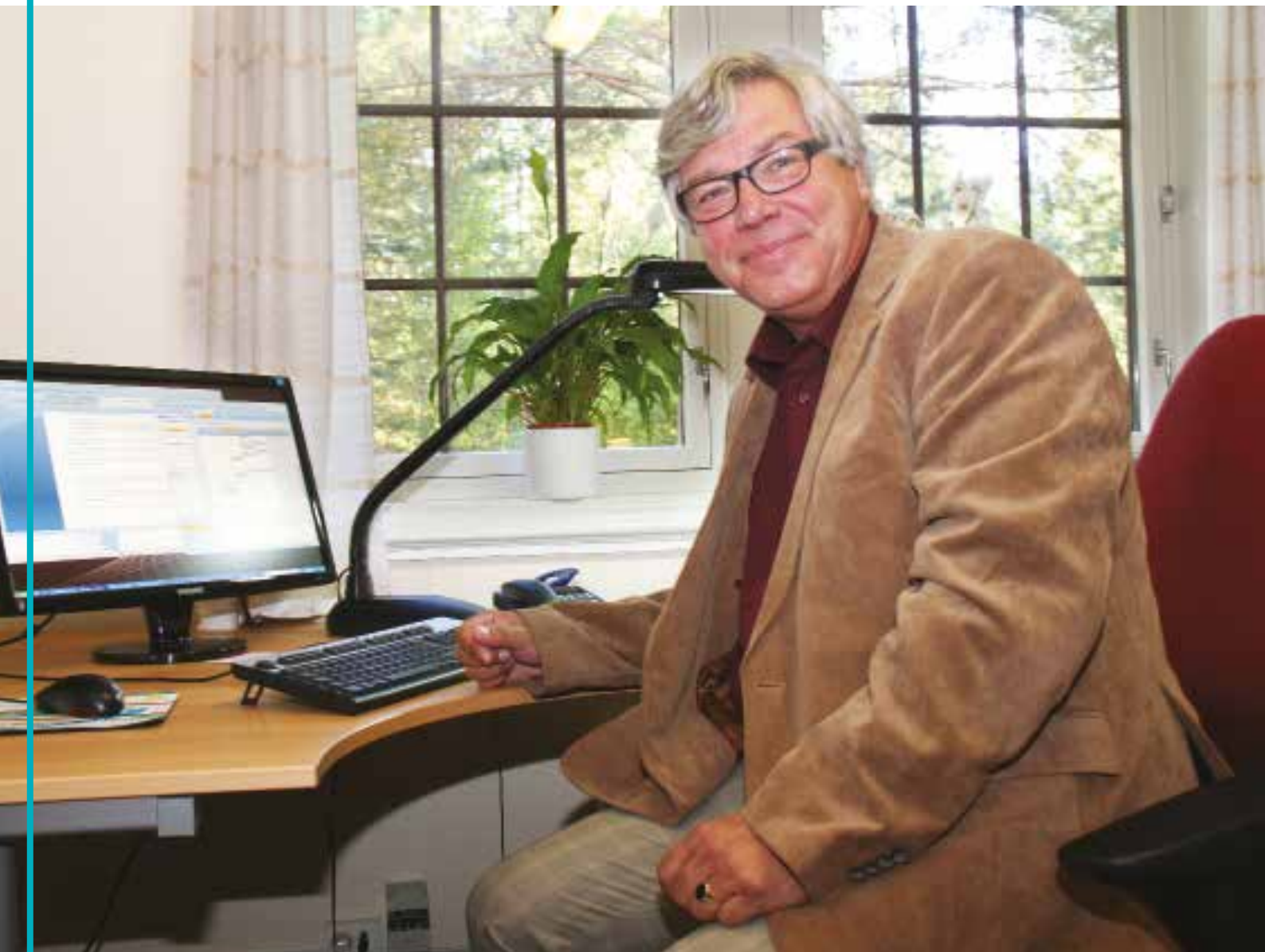
● Foto: Laila Halås



Professor Ole Berg (til høyre) mener vi fikk "det sandvanske bad" da Ole Johan Sandvand (til venstre) ble direktør ved Modum Bad i 1991.



Gruppen Queendom avsluttet minneforelesningen med en frisk konsert.



Steinar K. Lindvig har tatt fatt på arbeidet som leder av Institutt for Sjelesorg. Han ønsker blant annet å intensivere fagutvikling og forskning, samt å satse på yngre aldersgrupper.

- Et godt sted å være

Steinar K. Lindvig (59) er den nye daglige lederen ved Institutt for Sjelesorg (IFS). Han gleder seg over en flott arbeidsplass midt inne i furuskogen.

Det suser i de høye furutrærne rundt sjelesorginstituttet, og en vandring under trekronene gir god sjelebot. Her har Steinar K. Lindvig bosatt seg i Villa Sacra sammen med kona Solveig, et lite steinkast fra den nye arbeidsplassen sin. Tre voksne barn har han, og barnebarnet Andreas har allerede

vært på den første tyttebærturen i furuskogen. Nå er Lindvig klar til å ta fatt på en ny fase av livet sitt, som daglig leder for 15 ansatte ved IFS.

Østkantgutt

Lindvig vokste opp som østkantgutt i Oslo. Moren var aktiv i Frelsesarmeen,

mens faren var fagforeningsmann. På søndagsskolen gikk han fra han var ganske liten.

- I ungdomstiden i 70-årene ble jeg en del av Jesusvekkelsen, og ble dratt inn i Guds Fred-bevegelsen og Trefoldighetskirken arbeid, forteller Lindvig.



Lunsjen tar de ansatte utendørs så sant det kan la seg gjøre sammen med sin nye leder Steinar K. Lindvig (til venstre). Videre mot høyre: Helge Hansen, Tor Eika, Rune Stray, Kirsti Hjørnevik, Morten Hannestad og Kristin Moholdt.

Presteutdannelsen tok han på Det teologiske Fakultetet og sto ferdig utdannet i 1981. I København hadde han sin første tjeneste som sjømannsprest. Siden ble han menighetsprest i Høvik kirke i Bærum, så prest og sjelesørger ved Kirkens SOS i Oslo, før han tok fatt på stillingen som sjømannsprest i Malaga. Der har han de siste 15 årene også vært veileder for sjømannsprester.

Mange vielser

-I sjømannskirken i Malaga var det flott å være. Der var det et fantastisk flott kirkeanlegg, utendørs svømmebasseng, kafeteria og rom til utleie. Min kone jobbet som bryllupsvertinne for rundt 85 brudepar som hvert år ønsket å gifte seg i sjømannskirken.

- Vi var to prester som arbeidet der, så vi delte på jobben, forteller Lindvig.

Som sjømannsprest betjente han den norske skolen, studenter i nabobyen samt alle nordmennene som er bosatt i området på Costa Del Sol.

God utfordring

Lindvig hadde ikke trodd han skulle

ende opp som leder for IFS, men var glad for å bli spurt. Litt kjennskap hadde han til stedet fra tidligere.

- Jeg har deltatt på mange kurs her, og var stipendiat fra 1996-97. Året etter startet Sjømannskirken med arbeidsveiledning for sjømannsprester – et arbeid som faktisk startet her ved IFS.

Lederansvaret synes han er en god utfordring å ta fatt på.

-Egentlig hadde jeg ikke tenkt å reise fra Spania, men det er deilig her i Norge med variasjoner i årstidene. Dessuten er jeg tettere på både familie og venner her, sier Lindvig.

Snakke sant om livet

Den nye lederen ønsker at IFS skal være et godt sted å være for å snakke sant om livet sitt.

- Det skal være lett å komme hit når livet butter i mot, og vi skal være relevante for den kirken vi har og samfunnet rundt oss. Her skal vi tilby gode samtaler, god mat, en god seng og formidle sjelesørgerisk kunnskap til alle som kommer.

Lindvig er opptatt av å formidle kompetansegivende kurs på et høyt

fagnivå, godkjent av høyskoler eller andre utdanningsinstitusjoner. I tillegg ønsker han at arbeidet med fagutvikling og forskning skal intensiveres.

- Vi har et stort potensiale i den dyktige fagstaben ved IFS, sier han.

Yngre aldersgrupper

Lindvig har også som mål å utvide kontakten mot yngre aldersgrupper, blant annet via ungdomsorganisasjonene.

- Vi har et godt samarbeid med KRIK, og er spent på om KFUM og andre ungdomsorganisasjoner også vil benytte seg av våre tilbud. De kan delta på våre kurs, eller leie seg inn og holde sine egne kurs. For å nå denne aldersgruppen trenger vi å bli mer tilgjengelige både på internett og sosiale medier. Vi må være relevante og i tiden, sier Lindvig, som mener sjelesorg er viktig for alle generasjoner.

- Men sjelesorg må oppleves, ikke bare læres teoretisk, avrunder den nye lederen.

●● Tekst/foto: Vigdis Margrethe Lover

Traumepoliklinikken godkjent

Modum Bad har fått godkjent sin traumepoliklinikk i Oslo.

Modum Bad har drevet virksomhet i Oslo siden våren 2008, hovedsaklig med behandling av traumelidelser. Fra 1. juni 2012 var godkjenningen på plass. Totalt er det nå ni ansatte i Oslo.

Traumatiske hendelser



- Vårt behandlings-tilbud er rettet mot pasienter som strever med senvirkninger av ulike typer traumatiske hendelser

i historien sin, sier leder Ingunn Holbæk.

- Hva slags behandling kan Traumepoliklinikken tilby?

- Vi tilbyr primært gruppebehandling. I tillegg har vi stabiliserings- og ferdighetstreningkurs. Vi har også kroppssorienterte stabiliseringsgrupper. Nylig startet vi en traumesensitiv mindfulness-gruppe.

Hvordan henvises?

For å få behandling ved Traumepoliklinikken ved Modum Bad i Oslo må man ha en henvisning fra spesialisthelsetjenesten (DPS/ psykiatriske avdelinger). Fastleger kan ikke henviser direkte.



Traumepoliklinikken i Oslo ligger i Eilert Sundts gate 34 i Oslo.

Modum Bads avdeling i Oslo driver utstrakt undervisnings- og veiledningsvirksomhet.

I tillegg holder avdelingen kurs.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

- Utenlandssoldater må få bedre oppfølging



Arve Marcelius Aasbak fortalte i Lørdagsrevyen 22. september om sine angstproblemer etter utenlandstjeneste i Beirut. I år er det 23 år siden han tjenestegjorde. Etter år med tung medisiner for sin diagnose PTSD (posttraumatisk stresslidelse) får nå den tidligere soldaten hjelp på Modum Bad.

Aasbak frykter at flere soldater i utenlandstjeneste skal få de samme problemer som han selv har hatt. Siden 2001 har Norge sendt mer enn 7000 soldater til Afghanistan. Les mer og finn link til NRK-innslaget på våre nettsider.

Ryddet opp med Hellstrøm

Psykolog Karianne Vrabel fra Modum Bad ryddet opp sammen med kokken Eyvind Hellstrøm.

Det skjedde i programmet "Hellstrøm rydder opp – hjemme" som gikk på TV3 søndag 23. september. Vrabel tok i programmet imot Hellstrøm og hovedpersonen Nina som var ekstremt kresen i matveien.

Sukker og tomme kalorier

Nina spiste bare noen få matvarer, og brakk seg hvis hun prøvde å smake noe nytt.

Hos Vrabel på Modum Bad ble det lagt en plan om hvordan Nina skulle gå frem videre.

- Hun hadde nok mer et spise-problem enn en spiseforstyrrelse.

Det er likevel fint at de går til ekspertisen for å få råd og hjelp, sier Vrabel, som tok doktorgrad i spiseforstyrrelser i 2010.

Viktig tema

Spiseforstyrrelser er et viktig tema som berører mange unge jenter, men også gutter.

- Mange bærer med seg problematikken langt inn i voksen alder, også når de blir foreldre. Det er derfor viktig å få temaet belyst, mener Vrabel.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Eyvind Hellstrøm får hjelp av psykolog Karianne Vrabel ved Modum Bad.

Frelese og helse?

For noen år siden holdt jeg et foredrag for helsearbeidere om diakoni. Et stykke ut i foredraget sa jeg at alle som arbeider for å øke livskvaliteten og fremme helsen til et menneske, bidrar til dette menneskets frelse. Det var en spissformulering som, ikke uventet, skapte reaksjoner.

Reaksjoner

Den første som reagerte var en kvinne med beina trygt plantet i norsk kirke- og menighetsliv. Hun mente at det jeg hadde sagt, var å trekke frelsesbegrepet for langt. Et menneske som blir hjulpet fysisk eller psykisk, kommer ikke nødvendigvis nærmere Gud, og blir dermed ikke mer frelst av den grunn.

Den andre som reagerte, var en mann med et bevisst ateistisk livssyn. Han ville ha seg frabedt at hans legegjerning ble forbundet med ordet frelse. Fordi begrepet frelse er så mangetydig, er begge reaksjonene forståelige.

Teologisk fugleperspektiv

Om vi tar et fugleperspektiv på teologiens historie og bredden i dagens globale kirkelandskap, er spissformuleringen verken spiss eller feil. I et teologisk fugleperspektiv avtegner det seg et tydelig bilde: Frelse handler om det enkelte menneskets forhold til Gud. Men det stopper ikke med det. Frelse handler om hele mennesket, om å bli de menneskene vi er skapt til å være. Frelse handler om å fremme det som bidrar til livskvalitet, livsutfoldelse og livsglede for den enkelte og våre fellesskap.

Vid forståelse

Om vi forstår frelsesbegrepet slik, er det mye på Modum Bad og Institutt for Sjelesorg som fremmer frelse, i ordets vide og positive betydning. Det skjer når terapi og samtale gir økt innsikt og mestring, når konsertene i Festsalen beveger ordløse strenger i oss, når besøk i Olavskirken gir en erfaring av Guds nådefulle nærvær, når fellesskap rundt måltider gjør at vi ikke føler oss så alene, når medisineringen blir best mulig, under trimturer i det vakre nærområdet og i gode møter som bekrefter egen verdighet.

Stedets helende helhet kan bidra til alt dette. Og mer til.

Det som bygger opp

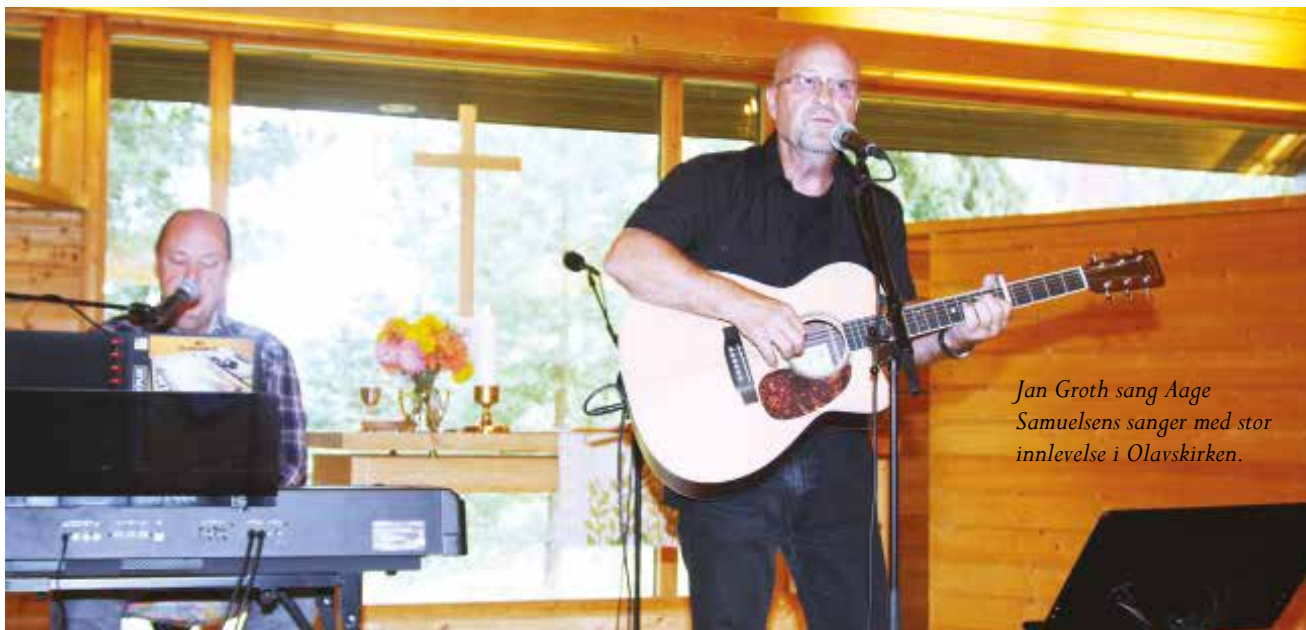
For meg gir det mening å tenke slik om frelse. Det gjør det lett å være en del av et arbeidslag som ønsker å være en kilde til liv. Uansett hva slags livssyn de andre på arbeidslaget har. Uansett hva slags livssyn de jeg møter har.



Paulus sier det slik: «Hver enkelt av oss skal tenke på det som er godt for vår neste, det som bygger opp.»
(Romerne 15,2)

Jon-Erik Bråthen
ledende sykehusprest





Jan Groth sang Aage Samuelsens sanger med stor innlevelse i Olavskirken.

Rocket seg inn i hjertene

Musiker Jan Groth rocket seg inn i hjertene på årets Modum Bad-dag.



Badekoner og skysskarer besøkte Modum Bad under "Historiske tilbakeblikk". Fra venstre: Jon-Erik Bråthen, Halldis Haugen, Helga Finsrud og Finn Ellingsrud.

Den tidligere hardrockeren gjorde inntrykk på tilhørerne i Olavskirken under gudstjenesten på Modum Bad-dagen. I samtalen med prest Jon-Erik Bråthen fortalte han om sin kristne oppvekst. Han fortalte også om den sterke interessen for rockemusikk som



Ansiktsmaling var gøy, syntes disse tre jentene.

vokste fram, og som til slutt gjorde at han forlot alt som het kirke og menighetsliv.

Kom tilbake

- Mine musikkinteresser var ikke forenelig med de kristne miljøene jeg vanket i. Blant annet var både trommer, el-gitarer sett på som svært "verdslig", sa Groth.

Det førte til at unge Groth tok avstand fra kristne miljøer og Gud i hele ti år.

- Men heldigvis endret oppfatningene seg på de ti årene, sa Groth, som fant en vei tilbake til det han hadde trodd på hele veien. I årene etterpå har han funnet sin plass innenfor kristenrock og - pop.

Rockekonsert

I Olavskirken fremførte Jan Groth sanger av den kjente predikanten og sangforfatteren Aage Samuelsen. Sammen med sin bror Hans Erik, sang han seg inn i hjertene på både unge og gamle. Da han senere på ettermiddagen



Miriam Jepsen laget sitt eget maleri.

dro til med en skikkelig rockekonsert, fylte det samme publikummet Festsalen for å høre mer av den sympatiske musikeren.

Modum Bad-dagen hadde for øvrig et historisk lys over seg da de besøkende ble invitert til "Historiske tilbakeblikk" i med Olav Sørensen og Øystein Naper. De to kjenner Modum Bads og bygdas historie svært godt, og tok publikum med seg på en reise tilbake i tid.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Fagseminar med Märta Tikkanen



I gode og onde dager 24. januar 2013 Litteraturhuset Oslo

- Om rus og relasjoner
- Presentasjon av "I gode og onde dager" - ressurshefte og kurskonsept
- Forfatter Märta Tikkanen deler sine tekster og tanker om relasjoner som forstyrres av rusmisbruk



Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser



Aktiv for livet 29. november 2012 Festsalen, Modum Bad

- Spiseforstyrrelser - hva er det egentlig?
- Fysisk aktivitet for sinnets helse - hvorfor virker det?
- Fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser - min historie



Vi tar i bruk QR-koder

I noen av annonsene i denne utgaven av Badeliv kan du finne såkalte QR-koder. Dersom du har en smarttelefon kan du skanne QR-kodene for å bli videresendt til våre nettsider. For å skanne må du installere en QR-skanner på din telefon. Den finner du gratis i Google Play eller AppStore (søk etter QR-skanner). QR-koden som står her sender deg direkte til Modum Bads hovedside på nett.



Følg oss på Facebook

Modum Bad er på Facebook. Der legger vi ut de siste nyhetene fra vår virksomhet. Du vil også få informasjon om våre kurs, seminarer og konserttilbud.