

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD

Hovedtema:

Maten – venn eller fiende?

Når kroppen blir scenen

Trening som følelsesregulator

Storsatsing etter brannen

MODUMBAD 
- en kilde til liv



La oss få måltidet tilbake!

“Jeg ønsker at mamma kan spise sammen med oss igjen”, sukket en gutt på seks år som kom til Modum Bad sammen med sin søster. De to var her for å besøke mamma. De fikk også møte menneskene i avdelingen der hun var innlagt for sin spiseforstyrrelse. Under oppholdet fikk barna muligheten til å skrive ned sitt ønske på en lapp og legge i en “ønskebrønn”. Det seksåringen ønsket seg aller mest var at mamma skulle spise sammen med dem igjen.

Det er en stor inngripen i en familie når en av foreldrene lider av spiseforstyrrelse. Gode møtepunkter i hverdagen blir byttet ut med stress rundt mat, trening og kontroll. I dette strevet er det noe som blir borte, blant annet de gode samtalene rundt måltidene. Flere av pasientene som kommer til Modum Bad har disse erfaringene med seg i bagasjen – og de er redd for å videreføre dårlige vaner til sine barn.

Vi minnes om det fra flere kanter, men det er ikke alltid lett å få det til i en travel hverdag: Måltidene sammen i en familie er så viktige. Der kan man dele dagens gleder og utfordringer. Der kan man høste anerkjennelse, samtale om hvordan man har det – og få en følelse av å bli sett og hørt. Likevel blir ofte måltidene byttet ut med kjappe løsninger ved kjøkkenbenken for å spare tid. Vi har så mange mål om å yte mest mulig, delta på aktiviteter - og hele tiden tilfredsstillende menneskene vi omgås. Har det sosiale aspektet ved måltidene blitt borte?

Daglig møter vi temaene mat, kropp, trening og jaget etter det perfekte i mediene. Det ytres bekymring for barn og unges psykiske helse. Vi som jobber med spiseforstyrrelser vet at kontroll av matinntak er en måte å takle følelser på. I vårt daglige virke møter vi de som virkelig har fått livskvaliteten forringet på grunn av mat, følelser, kropp, trening. Vi er glad for at behandlingen hjelper mange av dem som kommer til Modum Bad. Samtidig ser vi at mye lidelse kunne vært forebygget.

Jeg har derfor et stort ønske – og det er å bidra til å ta tilbake de gode møtene i måltidene. Mange har mistet dem – og det går ut over relasjonene – forholdene mellom mennesker i familien. Vi trenger alle en påminnelse om hvor viktig det er å ta tilbake noe av det som har blitt borte i jaget etter de beste resultatene og de fineste tingene. Hvordan bygges de nære, gode relasjoner? Jo, i de hverdagslige, nødvendige og livgivende møtene. De får vi sammen med våre nære og kjære rundt måltidet!

Ingunn Aune Hennum

Ingunn Aune Hennum

Leder, Avdeling for spiseforstyrrelser, Modum Bad

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 25

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Arild Jervell
Sverre Urnes Johnson

Grafisk design:
Hanne Skrataas

Årsabonnement:
Utgis gratis to ganger pr. år.

Henveler til bladet:
Modum Bad
“Badeliv” v/informasjonsleder
Badeveien 287, 3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
infoleder@modum-bad.no

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

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

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

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

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

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 74 98 30
sjelesorg@modum-bad.no

TRAUMEPOLIKLINIKKEN, OSLO
Tlf: 21 41 61 00
resepsjon.oslo@modum-bad.no

www.modum-bad.no



Nr. 1/2016

HOVEDTEMA: Maten – venn eller fiende?



SIDE.

- 4-5.** – Det har vært tøft for barna mine, sier Una Haavik Monclair (45). Nå har hun fått hjelp til å bli frisk av sin spiseforstyrrelse.
- 7.** – Vi må se iscenesetteren, ikke bare scenen, skriver Gry Stålsett i sin kronikk.
- 8-9.** Fakta om spiseforstyrrelser.
- 10-11.** For mye og for lite av alt er skadelig. Det sunne kan også bli usunt.
- 12-13.** – Overspising er et alvorlig helseproblem, sier overlege Henrich Bille.
- 14-15.** Jorunn Sundgot-Borgen vil fremme positive kroppsopplevelser hos unge.
- 16-17.** Forskning er nøkler til endring. Møt tre engasjerte forskere som ønsker å finne ut hva som hjelper pasientene best.
- 18-19.** Trening og aktivitet brukes som følelsesregulering for å dempe angst og uro, eller for å slippe å kjenne på vanskelige følelser.
- 20-21.** – Jeg vil bli frisk, sier Mari Nord Melås (30) som har strevd med spiseforstyrrelser fra hun var barn.
- 24-27.** Institutt for Sjelesorg satser etter brannen rett før jul. Nå planlegges et nytt og større bygg.
- 28-29.** Livgivende og ødeleggende tro. Foreldrebildet kan være retningsgivende for gudsbildet.

- Det har vært tøft for barna mine

- Det har vært tøft for barna mine. Tårene triller når Una Haavik Monclair (45) skal fortelle om sitt liv med bulimi og anoreksi.

Det er de tre barna sine hun tenker mest på. Hun har vært redd for at de skulle ta skade av hennes sykdom – og arve hennes dårlige spisevaner.

– Det har vært utrolig tøft for dem. Jeg prøvde lenge å skjule, men overførte likevel automatisk en del av mine restriksjoner på barna. Heldigvis er ting blitt endret til det positive under min tilfriskningsprosess, sier Una.

Strakk seg langt

Det er en vakker, men spinkel dame som sitter foran meg. Kiloene hun har fått på seg det siste året kler henne – og var nødvendige.

– Jeg var veldig tynn – og veldig syk, men det tok tid før jeg erkjente det selv, forklarer Una.

45-åringen bor på Lierskogen med ektemannen og de tre barna på 15, 13 og 7 år. Hun jobber til daglig i tingretten der hun er saksbehandler. Spiseforstyrrelsen har hun hatt fra tidlig i tenårene. Likevel har hun alltid holdt hjulene i gang.

– Det har vært utrolig viktig for meg å kunne leve «normalt» til tross for sykdommen, forklarer Una.

Barna har vært det viktigste hele veien. Una ville være en god mor.

Venner sa ifra

Det var venner som sa ifra.

– En venn tok kontakt med mannen min. Han var redd jeg ville bli sint, men hans mor hadde jobbet med spiseforstyrrelser. Han så at jeg var tynn og ba meg søke hjelp.

– **Hvordan reagerte du?**

– Jeg ble lettet – takknemlig for at han turte. Da tok jeg kontakt med fastlegen min.

– Alt var kaos innvendig. Ved å spise og kaste opp, følte jeg at jeg hadde kontroll. Jeg slapp å kjenne på følelsene som lå under og ulmet

– **Hvorfor reagerte ikke mannen din?**

– Jeg var jo veldig slank da jeg traff han. Og man blir så utrolig god til å lyve. Han «lot seg» kanskje lure fordi det var vanskelig å ta det opp. Og jeg lurte meg selv.

Ananaskurer

Una led av bulimi før hun traff mannen sin. Allerede fra 12-årsalder startet hun på diverse kurer sammen med venninner.

– Det var ananaskurer og alt annet som kunne «slanke oss». Jeg forsto ikke da at dette var en måte å kontrollere følelser på.

– Vi var påvirket av ukeblader – og av våre mødre. Jeg anklager ikke moren min, og har snakket ut med henne om dette i dag, men jeg forsøkte nok å speile henne. Følte meg aldri like pen og flott.

I ettertid ser Una at en opplevelse hun hadde i 11-årsalderen hadde størst innvirkning.

– Hendelsen var ikke så alvorlig, men satte dype spor.

Au pair

Under et år som au pair i Paris fikk bulimien utvikle seg. Tenåringsjenta fikk mye ansvar og følte seg ensom og engstelig.

– Alt var kaos innvendig. Ved å spise og kaste opp, følte jeg at jeg hadde kontroll. Jeg slapp å kjenne på følelsene som lå under og ulmet.

Det var først da hun traff sin tilkommende mann at hun satte strek for bulimien. Han lagde mat til henne, og hun kunne bare ikke få seg til å kaste opp. Fortsatt fremkaller denne milepælen i livet tårer hos Una.

Flaut

Likevel fortsatte hun å regulere matinntaket. Hun utviklet anoreksi. Psykologen hun begynte hos var dyktig og Una ble bedre. De tre svangerskapene gikk greit, selv om hun var veldig opptatt av ikke å legge på seg. Etter barn nummer to ble hun fryktelig syk igjen. Da slo noen venninner alarm.

– Jeg ble flau da de ringte. Det er et nederlag å innrømme at man er syk.

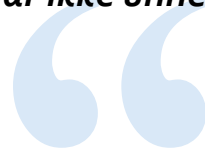
Teksten fortsetter på side 6 »



Una Haavik Monclair (45) har slitt med spiseforstyrrelse – nesten så lenge hun kan huske. I dag vet hun at det var en måte å regulere vanskelige følelser på.



*Jeg er jo så glad i mat,
men jeg har ikke unnet
meg den*



– Jeg var redd for at barna skulle bli tykke og sa ting for å holde igjen mat til dem slik en frisk mor ikke ville gjort. Nå sier sønnen min: Det var spiseforstyrrelsen din som snakket, forteller hun. Til høyre: Una avbildet med barna for noen år siden.

Foto: Privat

Etter den tid har Una vært i behandling på lokalt DPS og har hatt to behandlingsopphold på Modum Bad.

– Jeg strittet imot- var ambivalent og

forsto ikke alvorlighetsgraden. Helt til jeg skulle fortelle om barna mine. Da forsto jeg – og fikk en enorm lettelse i kroppen.

Glad i mat

Una gledet seg til å nærme seg mat igjen på en god måte.

– Jeg er jo så glad i mat, men jeg har ikke unnet meg den. Det har alltid vært mye uro rundt måltidene hjemme.

Etter å ha vært syk så lenge, tar det tid å bli bra, men Una har troen på at hun skal klare det nå. Hun er motivert og har god støtte fra familie og venner. Under sin andre innleggelse på Modum Bad, fikk hun også luftet ut hendelsen fra barndommen som satte dype spor.

– Jeg hadde ikke orket å ta den fram tidligere, men nå hev jeg meg uti det vanskelige. Det har vært noen voldsomme behandlingsrunder, men

nå vet jeg at veien til å bli frisk blir mye lettere.

Tilgi det som var

Undervisningen under innleggelsen var veldig viktig.

– Den gjorde at jeg kunne forstå meg selv. Nå kan jeg ta fram barnet jeg var og trøste det. Tilgi det som var, sier Una.

Hun roser terapeutene som hjalp henne på veien.

– De gjorde en fantastisk jobb. Jeg fikk også uvurderlig hjelp fra helsesportspedagogene og ernæringsfysiologen. Nå må jeg bruke kunnskapen jeg har fått og bruke den hjernehalvdelen som er fornuftig til å tåle kiloene mine.

– Og så gleder jeg meg til å spise brødet i Haugesund hvor jeg har hytte. Det er kjempegodt!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

RÅD TIL FORELDRE

Tenk deg om før:

- Du uttrykker misnøye med kroppen din
- Du sukker over at du har lagt på deg
- Du snakker om «nei-mat» og slankekurer
- Du kommenterer barnas kropper

Ha flest mulig felles måltider

Ikke prat negativt om mat under måltidene

Når kroppen blir scenen

Å se og bli sett er grunnlaget for all identitetsdannelse. Vi blir til i relasjon.

Blir vi for eksempel ikke speilet og sett som barn, kan vi ha med oss en grunnleggende følelse av at jeg *er* feil.

Det skaper en hunger etter å bli fylt opp, etter bekreftelse og beundring – og samtidig en frykt for å bli sett. I dag er kroppen blitt scenen. Gjennom min fremstilling av den, skal jeg sees, anerkjennes og godkjennes som «innafor». Vi skal både være like og unike, synes, skille oss ut og ha noe ekstra. Det fører til et sammenligningshysteri, der vi fortviles til desperasjon.

Hvordan vi fremstiller oss selv, hvem vi er, er i vår tid i økende grad blitt til ved hvordan kroppen blir framstilt. Det sies at kroppen er vårt nye statussymbol. Vi dyrker kroppen, vi former den og skriver på den med bilder, symboler og tekst. Tatovering er blitt en industri.

Et psykologisk blikk på kroppen handler om at den kommuniserer som språk. Det som er synlig er overflate. Det indre kjennes tomt. Enten er jeg perfekt eller ingenting verd, nyansene blir borte. Livssmerten håndteres kroppslig, for eksempel ved å døyve eller flytte skammen man bærer på over egen

mangel. Den kan kjennes som et vertikalt ubehag, en smerte som går fra brystet ned mot mellomgulvet. Noen forsøker å håndtere smerten med rus. Andre prøver å kontrollere den gjennom matinntaket. Vi vet også at én av ti ungdommer forsøker å flytte smerten ved å kutte seg. Skamsmerten kan erfares som en dyp, dyp kjærlighetssorg – en følelse av å ikke være elsket som den en er. Noen gjør hva som helst for å slippe å kjenne den. Mange lukker seg inn i seg selv - i nummenheten. Fortvilelse over egen kropp og vanskelige relasjoner, for eksempel lengsel og uforløst opprør til foreldrene, er sentrale faktorer i depresjoner som starter i ungdomsårene.

Et psykologisk blikk på kroppen handler om at den kommuniserer som språk

I terapirommet trenger vi å avdekke samspillet mellom den enkeltes erfaring i sin kropp, følelser og eksistensiell meningsdannelse. Spiseforstyrrelser kan forstås som en forstyrrelse av symbolsk evne. Følelesspråket er "tynt" og mangler ofte metaforer. Kroppen får dermed

en konkret funksjon som metafor.

Hvis en føler seg tung, gjør en kroppserfaringen lettere ved å spise mindre. I stedet kunne man lette på den tunge følelsen av for eksempel tristhet, skyld eller skam ved å uttrykke og bearbeide den i terapi. Føler en seg som en elefant, ser en elefanten i speilet, føler avsky, og vil kvitte seg med bildet fysisk for å gjøre elefantfølelsen mindre. Speilbildet forvrenses for den som har en spiseforstyrrelse, selv om man er relativt normal, og til og med noen ganger svært mager. En ser bare det en føler - ikke det man faktisk er. Mange ser tungheten inni seg fysisk manifestert i speilets scene.

Kroppen som scene er en utfordring ikke bare i vår samtidskultur, men også i terapirommet. Vi må forebygge, behandle og frigjøre oss selv og den andre fra spelingsforstyrrelsene. Vi må lese de kreftene som driver frem dramaet, det som skjer på scenen, den kroppslige symbolikken og det som skjer bak sceneteppet. Vi må se iscenesetteren - ikke bare scenen.



● Gry Stålsett
spesialpsykolog,
Modum Bad

Spiseproblemer og

Spiseforstyrrelser er et samlebegrep for flere tilstander eller lidelser med beslektede karakteristika. Felles for spiseforstyrrelsene kan være at kroppen har blitt et språk for å skape identitet og kontroll, samt regulere følelser, selvfølelse og livsproblemer. Uttrykket kan imidlertid være forskjellig.

Det er normalt å ha perioder hvor man er misfornøyd med egen kropp, slurver med maten eller er ekstra fokusert på "riktig" kosthold. Disse spiseproblemene er langt mer utbredt enn de diagnostiske spiseforstyrrelsene. Noen undersøkelser viser for eksempel at så mange som 30 prosent av 18 år gamle jenter forsøker å slanke seg, til tross for normal vekt (fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag). Spiseproblemer kan utvikle seg til mer alvorlige spiseforstyrrelser med tiden.

For de fleste skjer det imidlertid ikke. Grensen mellom et anstrengt forhold til mat, kropp og vekt og, det å ha en spiseforstyrrelse, er glidende. Det kan være vanskelig å definere når det har blitt en alvorlig tilstand. Men vi kan snakke om spiseforstyrrelser når tanker, følelser og adferd knyttet til mat, kropp og vekt overskygger alt annet, og forringer livskvaliteten.

Uspesifikke spiseforstyrrelser

er en kategori for spiseforstyrrelser som ikke oppfyller alle kriteriene for anoreksi eller bulimi. Ulike eksempler på dette kan være at alle kriterier for anoreksi er tilfredsstillt, bortsett fra betydelig vekttap; at alle kriterier for bulimi er oppfylt bortsett fra regelmessigheten i overspisingsepisodene/den kompensatoriske atferden; eller bruk av uhensiktsmessig kompensatorisk atferd etter inntak av mindre mengder mat.

Nyttige nettadresser:

www.nettros.no

www.b-eat.co.uk

www.ung.no/spisef

www.iks.no

www.shedo.se



spiseforstyrrelse

Anorexia nervosa

innebærer vekttap, fravær av menstruasjon, intens frykt for å legge på seg, intenst ønske om å være tynn og forstyrrelse i kroppsoppfatning. Man skiller mellom to underkategorier av anoreksi, en restriktiv form og en bulimisk form. Den bulimiske formen medfører enten overspising eller tømmingsatferd (kaste opp, avføringsmidler og lignende), mens den restriktive ikke inkluderer slik atferd regelmessig.

Bulimia nervosa

innebærer gjentatte overspisings-episoder - inntak av store mengder mat over et begrenset tidsrom - med en følelse av manglende kontroll, en eller annen form for kompensatorisk atferd (oppkast, avføringsmidler, overdreven trening eller lignende), og en kroppsavhengig selvvurdering. Kriteriene for anoreksi skal ikke oppfylles; i så fall overordnes anoreksidiagnosen.

Patologisk overspising

innebærer å raskt innta store mengder mat uten kontroll, men uten kompensatorisk atferd som ved bulimi. I tillegg til en viss regelmessighet i overspisingen, skal det foreligge et markert stress i forbindelse med dette eller med forsøk på å kontrollere spisingen.

Megareksi og ortoreksi

Begrepene megareksi og ortoreksi finnes også i litteratur om spiseforstyrrelser, men disse er ikke tatt i bruk som diagnostiske kategorier. *Megareksi* beskrives som en type kroppsbildeforstyrrelse, en slags "omvendt" anoreksi, hvor personen er svært opptatt av å bygge en stor og muskuløs kropp, og samtidig ser sin egen kropp som mindre enn den egentlig er. *Ortoreksi* betegner en tilstand der personen er ekstremt opptatt av å spise riktig og sunn mat - og unngå alt som er usunt.

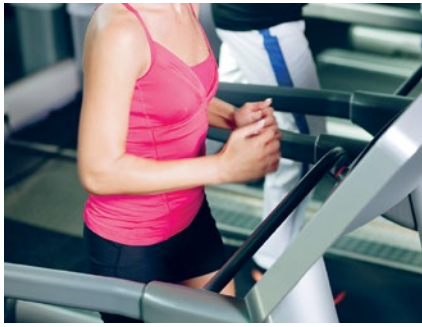
Nyttige nettadresser:

www.something-fishy.org

www.lommelegen.no/stikkord/spiseproblem

www.atstorning.se

www.sofiaakerman.com



Når det sunne blir **usunt**

Hun var 14 år, trente mye – var opptatt av fitness. Hun spiste normalt, men inntok mye proteinpulver. Snart hadde hun nesten ikke tid til annet enn å trene.

Foreldrene ble bekymret og tok kontakt med helsesøster. Var deres datter i ferd med å få en spiseforstyrrelse?

– Dette er en ikke ukjent utfordring for en del foreldre, sier psykolog Linnea Ahlstrand ved Modum Bad. Hun har mange års erfaring med spiseforstyrrelser, og vet at lidelsen gjerne kan starte som beskrevet ovenfor.

– Hva er grunnen til at noen får en spiseforstyrrelse?

– Det er veldig individuelt. For noen er det slanking som går galt, mens andre har en tung bagasje av vonde følelser som man trenger å håndtere. Da kan mat og trening kjennes som

en effektiv løsning. Det kan gi en opplevelse av mestring og kontroll i en stressfylt og kaotisk verden - man får fokus på noe annet enn det som er vondt. For noen kan det også gi en følelse som ligner rus. Felles for de fleste er at man har opplevd en form for stress som utløser problemet, men utenfra kan det se veldig ulikt ut.



– Ungdom har strenge kroppsidealene å leve opp til: Jenter skal være tynne og gutter muskuløse, sier psykolog Linnea Ahlstrand.

– Når blir overtrening og sunn kost sykkelig?

– Når det blir et så stort problem at det går utover fungering i hverdagen. For mye og for lite av alt er skadelig. Det er ikke sunt å bli for tvangsmessig i det man gjør. Da kan det tippe over. Man ser det kanskje også selv, men vet ikke helt hvor grensen går. Det er vanskelig å vite hvordan man skal ta tak i problemet.

– Hvordan kan man oppdage en spiseforstyrrelse?

– Det blir selvsagt tydelig når ungdommen går veldig ned i vekt, men bulimi kan det være lettere å skjule. Da kan vedkommende holde seg normalvektig i flere år før det oppdages. Andre symptomer er endring av atferd, nedstemthet, mindre glede og spontanitet. Vedkommende trekker seg unna og unngår sosiale sammenhenger.

– Hvordan skal foreldre eller andre hjelpere nærme seg?

– Det beste er å snakke med ungdommen, og spørre om det er slik at spising og trening er blitt et problem. Så må man regne med



unngåelse, bortforklaringer, benektelse og protester, men innerst inne er det nok en følelse av lettelse hos den berørte. Ofte er det foreldre som slår alarm, men treneren kan også bli en god alliert. Mange får et lavere fysisk prestasjonsnivå fordi de spiser for lite eller for uregelmessig. Det neste skrittet er å kontakte helsepersonell for å få hjelp.

– Hvordan kan man ta tak i problemet?

– Det er egentlig en parallell jobb. Vedkommende må både håndtere følelsene – og kroppen som trenger energi. Det kan minne om en avrusing – prosessen vekker mye angst og ubehag. Likevel går det ikke an å sammenligne helt med rus da man fysiologisk sett ikke trenger rusmidler, men alltid trenger å forholde seg til mat.

– Hvorfor er det så vanskelig å snu?

– Ambivalensen er karakteristisk. En spiseforstyrrelse er både positiv

og negativ for den som har den. Man vil bli frisk, men vil ikke gå opp i vekt. Prognosen er best hvis man kommer tidlig inn i forløpet. Likevel kan det være vanskelig å hjelpe fordi ungdommen ikke selv erkjenner problemet. Fra 14 år og nedover er det best å jobbe med foreldrene. Fra 16 år og oppover vil ungdommen helst være selvstendig, og det kan bli vanskeligere å involvere foreldre.

– Er spiseforstyrrelser et økende problem?

– Det er vanskelig å si, men det er i alle fall en større eksponering for kroppsidealer og sunt kosthold i dag, både gjennom media, blogger og sosiale medier. Jenter skal være tynne - og både jenter og gutter skal være muskuløse. Det er høye krav til prestasjon og perfeksjonisme. Ungdommen blir utsatt for press gjennom internett og sosiale medier. Det finnes mange destruktive blogger hvor man kan få bekreftelse på usunne ting.

– Hvordan kan man forebygge spiseforstyrrelser?

– Foreldres forhold til mat og trening kan ha betydning. Det er viktig å ha et avslappet forhold til dette, blant annet ved gode tradisjoner og sosialt samvær rundt måltidet. Det gir et naturlig forhold til mat, noe som virker beskyttende. Generelle faktorer som beskytter mot psykiske lidelser er også viktig, slik som omsorg og nærhet.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

*“
Det er høye krav
til prestasjon og
perfeksjonisme.
Ungdommen blir utsatt
for press gjennom
internett og sosiale
medier*

Overspising

– et alvorlig helseproblem

– Det er mange flere som lider av overspising enn anoreksi, sier overlege Henrich Bille. Han mener myndighetene har en moralsk forpliktelse til å komme med tilbud til denne pasientgruppen.

Bortimot tre prosent av den norske befolkningen lider av overspising. Det gjør sykdommen til den vanligste spiseforstyrrelsen. Faktisk er den mer enn dobbelt så vanlig som anoreksi og bulimi.

– Det er et stort, udekket behov i samfunnet for behandling av overspising. Tall fra American Psychiatric Association viser at 30 prosent av personer med sykkelig overvekt har tvangsspisningslidelse, sier Henrich Bille.

Økende pågang

Bille jobber ved Avdeling for spiseforstyrrelser ved Modum Bad og merker en økende pågang fra personer som sliter med lidelsen og søker hjelp. Han mener pasienter med overspisingslidelse burde prioriteres høyere i helsevesenet.

– I dag har vi ingen direkte retningslinjer fra myndighetene når det gjelder denne pasientgruppen. En overspisningslidelse kan imidlertid behandles på lik linje med andre spiseforstyrrelser.

– **Hva kjennetegner en overspisningslidelse?**



Henrich Bille jobber som overlege ved Avdeling for spiseforstyrrelser ved Modum Bad.

– En overspisingslidelse kjennetegnes av stort matinntak over kort tid, med et tydelig tap av kontroll. Man spiser ikke fordi man kjenner fysisk sult. Det er ikke lystbetont, men kjennes som en voldsom trang. Overspisingen skjer oftest utenom vanlige måltider. Overspiserne fortsetter å spise selv om de er mette.

Man spiser ikke fordi man kjenner fysisk sult. Det er ikke lystbetont, men kjennes som en voldsom trang

– **Hvordan er egen oppfatning hos de som har lidelsen?**

– Disse personene opplever selv at de har et stort spiseproblem. De får et dårlig forhold til kroppen sin. Mange opplever skam, bekymring og ubehag. De som er overvektige opplever også ofte å bli sett ned på fra samfunnets

side. Dette bidrar til en ekstra byrde i tillegg til sykdommen.

– **Hva er grunnen til at man overspiser?**

– Som ved andre spiseforstyrrelser er det underliggende grunner til overspisingen. Det er en måte å mestre følelser på. Maten brukes som et middel til å dempe vonde tanker og vanskelige følelser.

– **Kan slanking, endret kosthold eller slankeoperasjon hjelpe?**

– Mange forsøker nok disse metodene, men det kan forverre problemene. Disse tiltakene går på symptomene, ikke de underliggende, psykologiske grunnene. Mange slankeopererte fortsetter å overspise til tross for at magesekken er innsnevret. Det fører til flere komplikasjoner. Men det er ikke lett å skille ut de som har psykiske lidelser blant personene som søker hjelp. Heldigvis har en del klinikker og behandlingssteder som tilbyr slankeprogrammer nå begynt å ansette psykologer.

– **Hvordan kan lidelsen behandles?**

– Som ved alle spiseforstyrrelser,



FAKTA

Symptomer på overspisingslidelse:

- Spiser i en bestemt tidsperiode (for eksempel innenfor to timer) en mengde mat som helt klart er større en det en normalt ville spise i lignende tidsrom og under samme omstendigheter.
- Opplever manglende kontroll over spiseatferden.
- Overspisingsepisoder inntreffer minst en gang i uken over en tremåneders periode.
- Overspising etterfølges ikke av brekninger eller andre kompensatoriske strategier.
- Spiser raskere enn normalt.
- Spiser slik at man blir ubehagelig mett.
- Spiser store mengder uten å være fysisk sulten.
- Spiser alene fordi man føler skam og skyldfølelse overfor atferden.
- Innført som egen diagnose i diagnosesystemet for spiseforstyrrelser i 2013.

Kilde: ROS

er det fullt mulig å bli frisk fra overspising. Det er viktig å søke hjelp. Personer med diagnosen må lære hvordan de skal takle vonde tanker og følelser på andre måter. Fastlege vil kunne henvise til videre behandling.

– Er alle med overspisningslidelse overvektige?

– Nei, noen kan ha helt normal vekt, men går gjennom fasteperioder, jojo-slanking og mye trening for å holde seg slik.

– Hva skiller overspisningslidelse fra bulimi?

– Bulimikere har ofte et forvridt syn på seg selv. De opplever seg større enn de er. De inntar også mye mat, men kaster gjerne opp maten i etterkant. Bulimi fører til større medisinske komplikasjoner, blant annet skader i spiserøret og

forstyrrelser i saltbalansen i kroppen.

– Vil Modum Bad etablere et tilbud for overspisere?

– Vi har jobbet med å lage nye retningslinjer vedrørende spiseforstyrrelser.

De vil publiseres våren 2017, sier seniorrådgiver Kari Aanjesen Dahle i Helsedirektoratet. Hun bekrefter at overspisingslidelser er en nasjonal helseutfordring. Direktoratet har derfor utarbeidet en del anbefalinger i den nye retningslinjen: «*Nasjonal faglig retningslinje for tidlig oppdagelse, utredning og behandling av spiseforstyrrelser*»

– Den er nå på høringsrunde. Planlagt publisering er våren 2017, opplyser Dahle.

– Vi ser behovet og vurderer det.

Men vi er avhengige av myndighetenes prioriteringer på dette området.

– Nye retningslinjer i 2017

– Vil de nye retningslinjene gi større mulighet til å behandle overspising?

– Retningslinjenes mål er å gi klare anbefalinger for hva som er de beste behandlingsmetodene ut fra den kunnskapen vi har i dag. Målet er at behandlingen som gis skal være god og mest mulig ensartet.

– Følger det penger med?

– Ingen av anbefalingene vi kommer med er på et slikt nivå at det gir store økonomiske konsekvenser.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Vil fremme positive kroppsopplevelser

Flere enn tidligere søker hjelp til utfordringer knyttet til kropp, vekt, mat og trening.

For å motvirke dette ønsker professor Jorunn Sundgot-Borgen å fremme de positive kroppsopplevelsene hos ungdom.

Høsten 2016 starter hun opp et helsefremmende prosjekt som retter seg mot elever i andre klasse på videregående skole. Via et skolebasert intervensjonsprogram, Healthy Body experience (HBE), er målet å fremme en positiv kroppsopplevelse blant både jenter og gutter.

– Vi skal etter endt intervensjon følge ungdommene i et år for å se effekten av undervisningspakken, sier Sundgot-Borgen.

Lavere terskel?

Jorunn Sundgot-Borgen er professor i fysisk aktivitet og helse ved Seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges Idrettshøgskole. Hun er spesielt opptatt av spiseforstyrrelser og trening.

– Er det grunn til å alarmere når så mange søker hjelp på grunn av

kropp, vekt, mat og trening?

– Vi er ikke sikre på om det er en reel økning i forekomst av spiseforstyrrelser, men i forhold til andelen som i dag søker hjelp, kan det synes som om flere har problemer nå enn for rundt ti år siden. Men det kan også tenkes at terskelen har blitt lavere i forhold til det å søke hjelp.

– Hvor stor prosentandel av befolkningen lider av spiseforstyrrelse?

– Vi har ingen nye studier som kan si noe om forekomsten. Tidligere studier viser en forekomst på en til fem prosent, avhengig av hvilken diagnose en snakker om.

Generasjon perfekt

– Hvordan kan man forebygge kroppsmisnøyen som brer seg blant unge i dag?

– Jeg ser det som en kjempeutfordring. Jeg er redd for at det enorme fokuset på vellykkethet på alle arenaer - generasjon perfekt, vil utgjøre en alvorlig trussel for folkehelsen. Vi må gjøre noe - på alle nivåer.

– Hvem bør ta ansvar - myndigheter, media eller den enkelte?

– Skolen har selvfølgelig en viktig rolle i forhold til bevisstgjøring og god selvfølelse. Elevene bør læres til kritisk vurdering av meldinger om å prestere på alle arenaer. Jeg har også veldig tro på at dyktige helsesøstre kan gjøre en glimrende jobb i arbeidet med å fange opp elever som har utfordringer når det gjelder selvfølelse, negativ kroppsopplevelse og vektproblematikk.

– Hvilket ansvar har barnehagene?



– Flere foreldre må vise barna sine at de ser dem og verdsetter dem, ikke bare i forhold til skole/idrettsprestasjoner og utseende, sier professor Jorunn Sundgot-Borgen.

Foto: Birgitte Heneide, NIH

– Barnehagene må sørge for å ansette kvalifiserte pedagoger som kan ivareta barn med ulike behov.

Se barna dine!

– Hva med foreldrene?

– De har absolutt en helt sentral rolle! Jeg tror flere foreldre må vise barna sine at de ser dem og verdsetter dem, ikke bare i forhold til skole/idrettsprestasjoner og utseende. Foreldre må også være gode rollemodeller når det gjelder eget forhold til kropp, vekt, mat og trening.

– Hva med familier som ikke evner dette?

– Disse familiene må få den hjelp de trenger.

– Hvor stor betydning har mediabildet?

– Media har et stort ansvar for

hvordan de omtaler og fremstiller temaer som har med kropp og utseende å gjøre.

– Gjøres det nok fra myndighetenes side?

– Nei, myndighetene må legge til rette for forebyggende arbeid. Politikerne er dessverre langt mer opptatt av neste valg enn å tenke langsiktig.

– Hva kan eksempelvis kommunene satse på for å forebygge?

– Kommunene må legge til rette for et vidt spekter av tilbud når det gjelder deltagelse i ulike aktiviteter: Idrett, teater, sang, musikk og friluftsliv. Det bør også finnes lavterskeltilbud for barn og unge med psykiske utfordringer, vektproblematikk eller inaktivitet. Det må settes av tilstrekkelig med

ressurser til å bistå foreldre som har behov for veiledning og oppfølging.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie/
Jorunn Sundgot-Borgen

RÅD TIL FORELDRE

Jorunn Sundgot-Borgens råd:

- Vis barnet ditt at du ser han eller henne
- Vis at du bryr deg og verdsetter ditt barn for den personen han/hun er
- Pass på hva dere som voksne snakker om når det gjelder eget utseende, kropp og spisevaner. Vær gode rollemodeller

FAKTA

om forskningsprosjektene:

MALIN ELISABETH OLOFSSON

Psykolog

Kvalitativt prosjekt som går ut på å følge opp pasienter med barn-domstraumer og spiseforstyrrelser. Ser på erfaringer av lidelse og terapeutisk endring i to behandlingsmodeller som benyttes i behandlingen på Modum Bad: Kognitiv terapi og compassion-fokusert terapi. Mål: Å bidra til utvikling av nye behandlingsmodeller spesielt for denne pasientgruppen.



HANNA KRISTINE PUNSVIK EIELSEN

Psykolog

Oppfølgingsstudie med diagnostisk intervju av pasienter som ble behandlet ved Modum Bad for 15 år siden, for å få et innblikk i hvordan sykdom eller tilfriskning ser ut over et langtidsperspektiv.



KARIANNE VRABEL

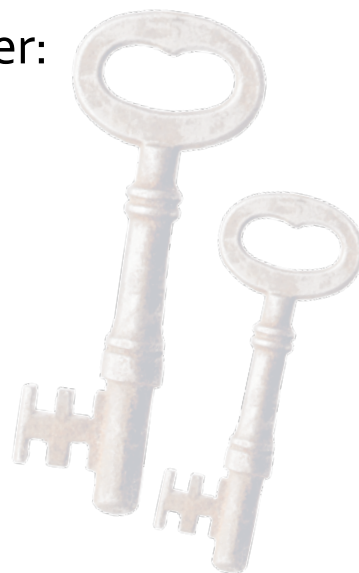
Psykolog-spesialist/
PhD

Sammenligner to ulike behandlingsmodeller: Kognitiv terapi og compassion-fokusert terapi. Følger pasientene tett og nøye. Vil se hvilke prosesser som fører til endring i begge behandlingsmodeller.



Forsker på spiseforstyrrelser:

Vil finne nøkler til endring



– Gjennom forskningen ønsker vi å finne nøkler til å skape endring. Neste skritt er å tilbakeføre kunnskapen til avdelingen, sier psykolog Malin Elisabeth Olofsson.

Malin har tidligere jobbet med spiseforstyrrelser på Modum Bad. Nå er hun engasjert i en doktorgradsstilling ved Universitetet i Oslo (UiO). Men psykologen er ikke den eneste med utgangspunkt i Avdeling for spiseforstyrrelse som forsker. Det gjør også kollegene KariAnne Vrabel og Hanna Kristine Punsvik Eielsen. Sistnevnte starter opp sitt prosjekt til høsten.

Alle tre brenner for det de gjør. – Hvorfor?

– Det er fordi jeg ønsker å hjelpe pasientene. Det er den drivende kraften når jeg sitter med litt mer kjedelige, rutinemessige forskningsoppgaver, sier Malin.

KariAnne og Hanna bifaller. De vet hvor store lidelser spiseforstyrrelser forårsaker.

– Det er en pasientgruppe med så mye tapt liv, sier Hanna. Hun tror det er et godt utgangspunkt å være

forsker med den kliniske erfaringen «i bunnen».

– Da har man noen personer og ansikter i bakhodet. Det gir en indre drive til å hjelpe på best mulig måte.

Trenger kunnskap

Med mange års erfaring i bagasjen, vet de tre psykologene at det er hjelp å få. Det er mulig for de som lider av spiseforstyrrelser å få bedre liv. Men de vet også at det er behov for mer kunnskap om spiseforstyrrelser.

– Vi må finne ut mer om hva som hjelper, hva som ikke hjelper og for hvem, sier KariAnne.

Selv tok hun doktorgrad i spiseforstyrrelser for noen få år siden. Hennes forskning førte til viktige funn. Blant annet fant hun ut at noen pasientgrupper var syke i mange år på tross av mye behandling.

– Det kunne være en pessimistisk melding å formidle, men det førte til at vi begynte å stille spørsmål ved vår egen virksomhet og oss selv som behandlere, sier KariAnne.

Nysgjerrighet og vitebegjær bringer henne videre.

– Vi gir ikke opp, men må forstå mer av hvordan vi skal nærme oss pasientgruppene som ikke får bedre liv etter endt behandling. Det er en betydningsfull beskjed til de vi behandler. Det er ikke de som er feil, det er opplegget som ikke er godt nok.



Å hjelpe pasientene er den drivende kraften i forskningsarbeidet for psykologene (fra venstre) Malin Elisabeth Olofsson, KariAnne Vrabel og Hanna Kristine Punsvik Eielsen.

Nå gleder den drevne forskeren seg over å få flere med på laget.

Henger sammen

Prosjektene til de tre forskerne henger nøye sammen. De er skapt i klinikken, med pasientene og de ansatte som svært delaktige aktører. Det investeres mye tid og energi i forskningen, men når hele avdelingen ser nytteverdien og trekker i samme retning, så gir det resultater. Dette har vi en god tradisjon for på Modum Bad, sier Hanna.

– Hvordan deltar pasientene?

– De svarer blant annet på spørreskjemaer som de fyller ut hver eneste uke. Pasientene har vært med helt fra begynnelsen på våre prosjekter. Det er viktig å få deres blikk på det vi driver med. Vi spurte dem blant annet: Hva savner dere? Hva bør vi spørre om, sier KariAnne.

– Pasientene får et eierskap til forskningen. Mange av dem er stolte over å delta i et forskningsprosjekt. Tanken på at de kan hjelpe andre gir en bra synergieffekt. De får delta i noe

som betyr noe utover dem selv og får oppleve seg selv som en ressurs. Det gir mening, forklarer Malin.

Vi må finne ut mer om hva som hjelper, hva som ikke hjelper og for hvem

KariAnne Vrabel

– Hvordan deltar de ansatte?

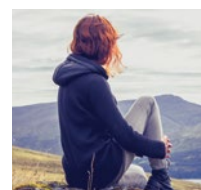
– De må sørge for at pasienten fyller ut spørreskjemaer, filme terapien – og gi oss tilgang på dataene. Psykologkontoret har vanligvis vært et lukket rom. Nå må terapeutene ha videokameraet på, og pasientene gir konkrete tilbakemeldinger på behandlingseffekt ukentlig. Det er modig av både behandlere og pasienter. Men det er nødvendig. Gjennom dette kan vi finne fram til hva som virker – og hva som ikke virker i terapien, sier Hanna.

– Hva håper dere at

forskningen skal munne ut i?

– Vi ønsker å forstå i bredde, dybde og tid – og å systematisere kunnskapen. Det er viktig å ha med seg en åpen, nysgjerrig holdning. Ikke bare ha en mening om at slik gjør vi det her, men faktisk også stille spørsmål om egen virksomhet.

● ● Tekst: Unni Tobiassen Lie



**2. september
Kildehuset
Modum Bad**

Faglig utvikling

Compassionfokustert behandling for spiseforstyrrelser

Kurset vil gi en forståelse av compassionfokustert terapi, en kort introduksjon til terapiformen. Intervensjoner og praktiske øvelser.

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



Forsteamanuensis Solfrid Bratland-Sanda ved Høgskolen i Telemark står bak boken om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser. Boken kan bestilles på nettros.no.

Fysisk aktivitet som del av behandling

Fagboken "FRI - Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser" gir kunnskap om blant annet spiseforstyrrelser og fysisk aktivitet.

– Boken er rettet mot helsefaglig og treningsfaglig personell, sier forfatter Solfrid Bratland-Sanda, førsteamanuensis ved Høgskolen i Telemark. Boken tar for seg håndtering av overdreven og tvangspreget fysisk aktivitet, til bruk av fysisk aktivitet som en del av behandlingstilbudet.

Tredelt

I første del av boken gis en teoretisk innføring i spiseforstyrrelser, fysisk aktivitet, atferdsendring, instruktørrollen og treningslære. I del to presenteres kunnskap av fysisk aktivitet hos pasienter med spiseforstyrrelser. Del tre gir praktiske eksempler på screening av fysisk aktivitetsatferd, klarering av pasienter for deltagelse i fysisk aktivitet, og konkrete eksempler på øvelser og aktiviteter som kan være gunstige for denne pasientgruppen.

Tvang

Boken gir i tillegg konkrete forslag til hvordan behandler kan jobbe sammen med pasienten for å redusere tvangspreget fysisk aktivitet og fremme bevegelsesglede. Yoga og friluftsliv er omtalt i egne kapitler. Boken er utarbeidet som en del av ROS-prosjektet "Aktiv for livet", finansiert med midler fra Extrastiftelsen.

Trening som

– Rundt 70 prosent av alle med spiseforstyrrelser som trener eller overtrener, gjør det ikke for kropp og utseendes skyld, men for å regulere tanker og følelser. Det legger lokk på uro og reduserer effekt av negative tanker.

Det sier helsesportpedagog Bjørnar Johannessen. I sin jobb på Modum Bad møter han mange som overtrener – spesielt de som sliter med spiseforstyrrelser.

– Trening og aktivitet brukes som følelsesregulering for å dempe angst og uro, eller for å slippe å kjenne på vanskelige følelser. Fokuset holdes på treningen, og vonde tanker skyves bort. Mange klarer ikke å roe seg ned eller slappe av.

– **Men kan det ikke klarne hodet å gå seg en tur i skog og mark?**

– Jo, normalt er det jo det som skjer. En gåtur kan være godt når man trenger å få ryddet i tankene. Men dersom man er syk, klarer man ikke å rydde i tankene mens man går eller løper.

Merforbruk av energi

– **Trener alle med spiseforstyrrelse like mye?**

– Nei, det er store individuelle forskjeller, men mange trener ekstremt mye. Noen sier de ikke trener i det hele tatt, men når man hører hva de gjør i løpet av en dag, så sitter de ikke stille i det hele tatt. Alt merforbruk av energi kan være avgjørende for helsetilstanden til de som har en spiseforstyrrelse.

Riktig treningsmengde

Gjennom sine 16 år som helsesportpedagog har Johannessen møtt både de som trener for mye – og de som trener for lite. Sammen med sine to kollegaer, Marita Storholt og Veslemøy Bråten, underviser han alle pasienter om fysisk aktivitet.

– Vi gjør alle kjent med våre rammer for trening. Det gjør at vi forstår hverandre og snakker samme «språk» videre i oppholdet.

Helsesportpedagogene tar pasientene ut på to treningsøkter i uka. De med alvorlige

følelsesregulator

spiseforstyrrelser har klare rammer på maks fire timer ukentlig fritidsaktivitet.

– Det er viktig å rettlede til riktig treningsmengde. Vi samtaler derfor med alle pasienter for å finne fram til balansen mellom inntak og uttak. Dersom de ikke klarer å hankses med rammene, legges en ukeplan. Halvparten får veiledning i treningsrom med mulighet for treningsplan.

Lav BMI

Egne retningslinjer gjelder for de som har veldig lav BMI (Body Mass Index).

– BMI er ikke en optimal målingsmetode, men den beste vi har til nå. Dersom man har under 15 i BMI, får man ikke være med på fysisk aktivitet. Etter hvert som BMI øker, tilpasses aktivitetsnivået progressivt. Dersom pasienten har ulike komplikasjoner som utgjør somatisk risiko, vurderes deltakelse i samarbeid med miljøterapeuter, individualterapeuter og leger.

Muskler gir vektoppgang

– Kan en person som trenger å legge på seg fortsette å trene?

– Muskler gir vektoppgang, så man kan starte med tilrettelagt styrketrening. Her må vi bruke vår fagkunnskap for å tilpasse et styrkeprogram som tar hensyn til vekt og nivå. Vi må redusere på intensitet og varighet, og legge inn mer styrke.

Hviledager

Helsesportpedagogene er svært nøye på at personer med spiseforstyrrelser får lagt inn hviledager i treningsprogrammet.

– Mandag og torsdag er treningsfrie dager. Kroppen trenger disse hviledagene, og pasienten trenger å lære hvor viktig det er at kroppen får tid til restitusjon. De må læres opp til å lytte til kroppens signaler. Kropp og sinn trenger pusterom. Når trening og aktivitet blir en besettelse, må man jobbe med å sette av tid til hvile. Pasienter med spiseforstyrrelser må lære at det går an å leve et godt liv uten å trene for mye.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

– Når trening og aktivitet blir en besettelse, må man jobbe med å sette av tid til hvile, sier helsesportpedagog Bjørnar Johannessen.







– Jeg vil bli frisk

**På Modum Bad følte
Mari Nord Melås (30) seg
akseptert for første gang.
Spiseforstyrrelsene startet
i barndommen.**



– Noe av det viktigste jeg har lært er at alle mennesker begår feil. Det har jeg ikke vært klar over tidligere, sier hun.

Mari er tilbake i Leikanger etter oppfølgingsuke på klinikken. En tidlig morgenstund – etter at hunden er luftet – forteller hun brokker av sin historie. Selv om ikke alt er gull og grønne skoger, er hun sikker på en ting:

– Jeg har bestemt meg for at jeg vil bli frisk – ikke minst på grunn av sønnen min som er sju år.

Mat ble trøst

Hun var ikke store jenta da maten ble et problem. Kanskje bare ni, ti år.

– Noen erta meg fordi jeg var tykk. Enkelte sa til og med at jeg var stygg. Mat ble trøst. Jeg kan huske at jeg var lei meg og lå foran TV og spiste. Jeg brukte maten i stedet for å vise følelser. Dess eldre jeg ble, jo mer brukte jeg maten.

Det hjalp ikke på problemene at hun havnet i et miljø hun karakteriserer som «feil». Mange år med en kjæreste som behandlet henne dårlig, gjorde ikke saken bedre.

Ekstremtrening

– I det forholdet fikk jeg bekreftelse på at jeg var mislykket. Til slutt fikk jeg et barn med ham, og da klarte jeg å komme meg ut. Jeg har omsorgsretten for sønnen vår, forteller Mari.

– Har han fått vanlig mat og måltider?

– Ja, det har han. I noen perioder har jeg lurt meg unna måltidene, men når jeg overspiste satt jeg til bords med ham.

Den unge kvinnen begynte også med ekstremtrening.

– Jeg løp i all ledig tid. Så det varierte mellom overspising, slanking



Mari Nord Melås er hoppende klar for sitt nye liv!

og trening. Slik holdt jeg på til jeg var 28 år.

Hatet eget utseende

Foreldrene fulgte med og prøvde å hjelpe datteren. Men verken de eller andre som så at hun slet, nådde inn. Alvoret var ikke gått opp for henne.

– Hvem foreslo Modum Bad?

– Psykologen min. Men jeg visste om tilbudet før han/hun nevnte det.

Etter et vurderingsopphold der i 2014, fikk hun plass i 2015, i gruppa for foreldre med spiseforstyrrelser.

– Hvordan var det å komme dit?

– Veldig skummelt. Det første oppholdet varte i to uker, og det var tøft. Men jeg var heldig og havnet i en gruppe med fine mennesker som var opptatt av å ta vare på hverandre.

Da hun kom hjem, sluttet Mari å overspise. I stedet sultet hun seg.

– Det gjorde meg stolt da jeg greide å gå ned mange kilo. Da ble jeg skikkelig syk, og var hardt ute å kjøre.

Jeg slet med hat for mitt eget uteseende, så jeg våget knapt gå ut døra i fjor høst.

Mari deltok i behandlingsopplegget for foreldre med spiseforstyrrelser. Behandlingsperioden varer fra fire til seks måneder fordelt på fem korte opphold. I mellomukene hjemme skulle hun følge opplegget og gå på jobben som kundebehandler innen IT. Det ble vanskelig.

– Til slutt måtte jeg sykemeldes, men fortsatte behandlingen ved Modum Bad.

– Hva har du lært der?

– At det viktigste er at jeg spiser regelmessig. Og det var veldig godt å komme sammen med mennesker som har de samme problemene som meg. Dessuten har jeg ikke valgt sykdommen selv.

Trigget hverandre

Ernæringsfysiologen er en viktig person i behandlingen.

– Hun ga oss en kostliste vi skulle følge til punkt og prikke. Det var tøft å sitte i gruppa og spise. Vi trigget hverandre. Hvis en av oss tok litt mindre mat, ville ikke vi andre heller spise opp vår mat. Og vi var ærlige mot hverandre. Det hadde vi fått beskjed om.

Til sammen har Mari vært innlagt seks uker. Denne våren dro hun tilbake på et oppfølgingsopphold.

– Jeg hadde ikke tenkt å reise, men en av de andre deltakerne insisterte på at jeg skulle komme. Nå er jeg glad for at jeg gjorde det.

– Har du greid å bruke verktoyene du fikk?

– I perioder greier jeg det godt. Andre perioder er det vanskeligere. Men jeg har bestemt meg for at jeg skal klare det.

●● Tekst: Brita Skogly Kraglund

Foto: Unni Tobiassen Lie



”Han som gir mennesker mot til å vise sitt ansikt”

For noen år siden hadde jeg en ren jentegruppe med konfirmanter. Naturlig nok var jeg spent på om jeg ville klare å kommunisere godt med dem, men det gikk bra. En av timene skulle vi gå gjennom fortellingen om Jesu møte med den samaritanske kvinnen ved Jakobsilden (Joh 4,1-42).

Det kommer en kvinne til brønnen hvor Jesus hviler. Hun går dit på den varmeste tiden av dagen for å unngå å møte andre mennesker. Jesus snakker med henne, og hun synes det er merkelig at en jødisk mann snakker med en samaritansk kvinne – det var ikke god skikk for en mann å snakke med en fremmed kvinne på den tiden, og aller minst en samaritansk kvinne. Jødene skulle ikke ha noe med samaritanene å gjøre. Det bryr ikke jøden Jesus seg noe om: Han ser henne og aksepterer henne som den hun er i seg selv.

Konfirmantene gav seg i kast med teksten og levde seg inn i fortellingen. Gjennom fantasien kunne de se, høre, lukte, føle stemningen osv. De lagde nærmest en film i hodet og så for seg møtet mellom kvinnen og Jesus. Konfirmantjentene kjente seg umiddelbart igjen i kvinnen ved brønnen og kunne ivrig fortelle om egne erfaringer av skam. De kjente nemlig igjen egne behov for å gjemme ansiktet sitt for andre. Når de kjente at de ikke var bra nok, pen nok, vellykket nok, flink nok, rik nok, slank nok, da kunne de kjenne på sånne skamfølelser.

Konfirmantene opplevde at Jesus møtte kvinnen på en god måte. Han påførte henne ikke skam, trakket henne ikke ned, men gav henne tvert imot livsmot og ny livsglede. Jesus så den samaritanske kvinnen med et aksepterende blikk – Guds blikk – og hentet henne ut av skammen. For konfirmantjentene ble Jesus ”han som henter den skamfulle ut av skammen, han som gir mennesker mot til å vise sitt ansikt”. Det gode Jesus gjør for kvinnen ved kilden, er forbilledlig, mente konfirmantjentene, enten en tror på Jesus eller ikke.

Til slutt lagde de en enkel bønn – det som de ville ha sagt til Jesus om de hadde vært der: ”Takk, Jesus, for at du elsker oss sånn som vi er i oss selv. Lær oss å elske oss selv sånn som du elsker oss, og lær oss å se på andre med aksepterende blikk. Amen.”



● Morten Hansen Hunstad
ettårsprest ved Institutt for Sjelesorg

Storsatsing etter brannen

Nytt moderne hybelbygg og auditorium

– Vinterens brann har ikke tatt motet fra oss. Nå vil vi satse offensivt, sier leder Kristin Leite ved Institutt for Sjelesorg.

Sammen med driftssjef Finn Ellingsrud legger hun nå fram nye planer for utbygging.

Natt til 17. desember 2015 ble overnattingsbygget på Instituttet totalskadet i brann. Til alt hell ble det ingen personskader, og takket være brannvesenets innsats spredde ikke brannen seg til hovedbygget.

– Brannen var et sjokk, og vi ble selvsagt satt ut til å begynne med. Men vi er takknemlige for at ingen ble skadet. Nå ser vi at brannen faktisk åpner muligheter for en offensiv satsing, sier Kristin Leite.

Institutt for Sjelesorg var på branntidspunktet en egen stiftelse,

Vi ønsker et mer moderne uttrykk, uten å ødelegge den eksisterende stilen på Instituttet

Institutt for Sjelesorg - Einar Lundbys stiftelse. Ved nyttår ble stiftelsen slått sammen med Modum Bad.

– Det er en veldig styrke for oss å være en del av den større "familien" på Modum Bad. Nå står vi sammen om gjenoppbyggingen, sier Leite, som viser fram tegninger av et nytt og større overnattingsbygg sammen med driftssjef og prosjektleder Finn Ellingsrud.

Nye muligheter

På de nye tegningene er det skissert et større bygg med mye glass.

– Vi ønsker et mer moderne uttrykk, uten å ødelegge den eksisterende stilen på Instituttet. Med



På de nye tegningene er det skissert et større bygg med mye glass.

Skisse: Logg Arkitekter



Leder ved Institutt for Sjelesorg Kristin Leite og driftssjef og prosjektleder Finn Ellingsrud viser stolt fram fasadeskissen til nybygget.

større glassflater slippes lyset til både på tunet – og inn i bygget, forklarer Ellingsrud.

Bygget som brant ned inneholdt ti overnattingsrom. På de nye tegningene er det skissert 14 nye, moderne dobbeltrom med bad. Arkitektfirmaet Logg Arkitekter har i tillegg tegnet forslag til en forelesningssal som har vært på ønskelisten lenge.

– Vi planlegger å bygge et lite auditorium med utsikt mot vest, med plass til rundt 40 mennesker. Det betyr nye og mer fleksible muligheter for å arrangere kurs og seminarer.

Bevegelseshemmede

Ellingsrud understreker at det mange flere krav å oppfylle i forhold til bygningsloven i dag enn på 70-tallet.

Blant annet er tilrettelegging for bevegelseshemmede viktig, sier Ellingsrud.

– Når skal det nye bygget stå ferdig?

– Planen er å starte byggeprosessen til sommeren og at et nytt bygg kan stå ferdig sommeren/høsten 2017.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Til alt hell ble det kun materielle skader da det brøt ut brann på Institutt for Sjelesorg natt til torsdag 17. desember.

VIL DU HJELPE OSS?

Gaveaksjon til nytt bygg:

- Kostnad: 20 millioner
- Forsikringssum etter brannen: 10 millioner
- **Vi trenger 10 millioner**

Gi gjerne et bidrag på kontonr.:

2270 05 72262 (merkes "Nybygg")

eller benytt vedlagte giro

– Driver et viktig reparasjonsarbeid

Da jeg fikk Åpenhetsprisen i 2015 fra Mental helse, ønsket jeg å gi prispengene til Institutt for Sjelesorg. I tillegg til å jobbe forebyggende med å utdanne og kurse medmennesker i det å være sjelesorgere, er de også gode i reparasjonsarbeidet med mennesker som har opplevd kriser og fall i livet.

De ansatte på instituttet hjalp meg med å finne tilbake til meg selv, tilbake til den jeg egentlig er og var ment å være! De hjalp meg å finne tilbake til det gode livs rytme. De ga meg råd på veien slik at jeg evner å holde frem med den gode takten som gir balanse i livet: Aktivitet-pause-aktivitet-pause-aktivitet-pause.

Stadig flere av oss møter «veggen» og faller sammen i angst og utmattelse på et tidspunkt i livet. Vi trenger å lære å



legge inn pauser i livet. Det kan Institutt for Sjelesorg hjelpe oss med. Når de nå satser større etter brannen, ønsker jeg å oppfordre til å gi.

Jan Erik "Broom" Larssen

Et sted for avkobling og tilkobling

Institutt for Sjelesorg på Modum Bad er et uvurderlig fristed for lønnede og frivillige medarbeidere i kirken. Hundrevis av kirkelige medarbeidere, fra inn- og utland, har i løpet av de siste tiårene fått tilbud om kur og kurs, avkobling og tilkobling, i vakre omgivelser.

Det er sjeldent å motta faglig utfordring og personlig støtte og hjelp på ett og samme sted. Derfor er sjelesorginstituttet unikt, og fortjener vår økonomiske støtte og forbønn.

Tunsberg-biskop Per Arne Dahl



Fremtidsrettet satsing

Institutt for Sjelesorg har helt fra Einar Lundbys og Gordon Johnsens tid betydd mye for mange mennesker. Slik vil det fortsatt være. Mennesker vil komme for å få hjelp og inspirasjon. Bundne ressurser frigjøres. Livsgnist tennes på ny.

Brannen for jul var en nedtur. Den kan lede til en opptur. Nytt bygg åpner nye muligheter for flere mennesker. Vi trenger støtte for å lykkes. Jeg kan love at gaver til gjenreisning og modernisering av Institutt for Sjelesorg – små eller store – kommer til å bli satt pris på, av dem som får glede av dem og for oss som gir alt for å lykkes med disse planene.

Ole Johan Sandvand, adm.direktør, Modum Bad

Vil du hjelpe oss å bygge? Gaveaksjon til nytt bygg

Etablering på Sørlandet

Institutt for Sjelesorg etablerer seg på Sørlandet. Mandag 5. september blir det offisiell åpning av «Avdeling Sør». Biskop Stein Reinertsen og andre inviterte gjester vil være til stede.

– Vi gleder oss til å starte en avdeling på Sørlandet. Fra første planleggingsmøte har vi følt oss svært velkommen, og vi opplever allerede stor etterspørsel og interesse for vår virksomhet, forteller daglig leder Kristin Leite ved Institutt for Sjelesorg, Modum Bad.



– Jeg gleder meg til å starte opp vår Avdeling Sør den 5. september, sier instituttleder Arne Tord Sveinall.

På Gimlekollen

Avdeling Sør vil tilby veiledning og sjelesorg til ansatte i kirker og organisasjoner, samt kurs med ulike sjelesorgfaglige temaer. Kontoret vil ha tilholdssted på Gimlekollen, NLA Mediehøyskolen.

– Gimlekollen har flotte lokaler, både til samtaler og kursvirksomhet, og det er enkelt å komme seg dit. Ikke minst tilbys gjestene gratis parkering, opplyser Leite.

God kompetanse

Instituttleder Arne Tord Sveinall vil være leder for den nye avdelingen på Sørlandet. Sveinall har i en årrekke vært en profilert sjelesorger, tilknyttet Institutt for Sjelesorg, Modum Bad.

– Han innehar en svært god kompetanse innen sjelesorg, veiledning og undervisning, sier Leite.

Sveinall selv gleder seg til å starte opp.

– Jeg ser frem til hyggelige samarbeidsrelasjoner i Kristiansandsområdet, både gjennom veiledning og kursvirksomhet, sier han.

Ønsker du å komme i kontakt med eller få mer informasjon om Avdeling Sør, send mail til: arnetord.sveinall@sjelesorg.no

Institutt for Sjelesorg HØSTEN 2016

Rekreasjonsopphold

En rekreasjonsuke varer vanligvis fra mandag til søndag. Det er mulig å bestille to eller flere uker når vi har påfølgende rekreasjonsuker.

- Du får tilbud om tre samtaler
- Du får ro og hvile
- Du får god tid til tenke og reflektere
- Du blir stelt godt med
- Du trenger ikke henvisning fra lege
- Du trenger ikke å være kirkelig ansatt
- Du kan også bruke oppholdet til å studere

Uke 36, 37, 39, 40, 44*, 45, 47, 48 og 49

Ett døgn opphold

For de som synes det kan være vanskelig å avsette en hel uke. Varer vanligvis fra mandag middag til tirsdag middag.

*Sorguke

Rekreasjonsuka legges opp spesielt med tanke på deg som har mistet noen eller noe som har betydd mye for deg.

Åpne kurstilbud

25. – 28. august

Grunnutdanning i sjelesorg:

Når fellesskap belastes med konflikt. Kurs 1

21. – 23. oktober

Så lenge det er Håp, er det Liv!

- Håpets betydning for livet, troen og helse.

Kurshelg med prest, forfatter og foredragsholder Odd J. Eidner

28. – 30. oktober

Sjelesorgkurs 2 for KRIK (Kristen Idrettskontakt): Den gode samtalen

14. – 16. november

Sorggruppelederkurs

17. – 20. november

Grunnutdanning i sjelesorg:

Når fellesskap belastes med konflikt. Kurs 2

INSTITUTT FOR SJELESORG

MODUMBAD 
- en kilde til liv

Tlf. 32 74 98 30 (man - fre kl. 09.00-16.00)

E-post: sjelesorg@modum-bad.no

www.sjelesorg.no

Livgivende og ødelegg

**Han er en stor mann.
Han har en stor kropp
med mye krefter. Og
han har mye følelser.
Han er rasende – og han
er fortvilet. Han banner
– og han gråter.**

Han forteller om lange, lange søndagsmøter. Og om far som slo når de kom hjem, fordi han ikke satt stille nok. I samtalene våre forteller han om hvordan han fortsatt kan kjenne styrken i fars hender, og hvordan han fortsatt kan høre sine egne skrik. Beskrivelsen av småguttens ramaskrik fyller rommet med avmakt. Det er som om beinmargen min fryser til is mens jeg lytter. Den store mannen forteller om fars øyne som var over alt. Hele tiden. Det fantes ingen tilflukt noe sted.

Guds øyne

Tidlig i livet hans ble fars øyne til Guds øyne. Fars slag ble forvarselet om Guds dom. Først som voksen begynte han å kjempe for å komme løs fra angsten som bandt ham til et liv han egentlig ikke ville ha. Han ville slippe livskraftene løs; ikke kvele dem. Han var bare så vanvittig redd. Hver gang han ga seg selv en liten frihet, kom en bølge av helvetesangst og rev bort grunnen under føttene hans. I dager og uker kunne han bli kastet rundt i bunnløs angst. Og når angsten la seg litt, kom et stort, mørkt raseri mot en gud som krever at mennesker skal nekte seg selv alt godt. Da brølte han til Gud med all kraft. "Gud har gått sin vei når noen mishandler et barn", sier han.

Orket ikke trøste

Hun tar meg med til Øst-Afrika. I

timene vi har sammen i det lukkede rommet, gir hun meg bilder av en sår og karrig oppvekst på misjonenes internatskole langt borte fra mor og far. Hun forteller om voksne som krevde lydighet og urimelig disiplin på vegne av Gud. Ved måltidene var det forbudt å snakke. Og hun forteller om den gangen far ikke fikk komme på overraskende besøk, fordi internatpersonalet ikke orket å trøste når han måtte dra igjen. Så kommer fortellingene om livskrisene hun har hatt senere i livet.

Vi kan se og forstå mye når vi ser gudsbildet i lys av foreldrebildet

Heller ikke som voksen har hun reist ubekymret på første klasse. Sorg, svik og tap har satt dype spor etter seg hos henne. Likevel vever hun en ubrutt trostråd inn i alle fortellingene. "Gud var der", sier hun og beskriver den fantastiske stjernehimmelen som hver kveld foldes ut over hennes Afrika, som en påminnelse om at Guds lys skinner også om natten.

Livshistoriene

To mennesker forteller motstridende om tro. Budskapet kom fra samme Bibel. Så hvorfor er de så ulike, disse to? Vi finner noen svar i livshistoriene deres. Gudsbildet formes av relasjonserfaringer. Det vi opplever sammen med dem som er oss nær når vi er små, gir oss det viktigste materialet til bildet vi danner oss av Gud. Vi kan ikke fortelle barn om en

kjærlig gud og tro at budskapet skal bli sant for dem, hvis vi ikke gjør det sant ved selv å gi barna kjærlighet.

Forvirrende

Den argentinske psykoanalytikeren, Ana Maria Rizzuto, sier dette om å snakke med barn om Gud: "Om den gud vi beskriver for dem er for forskjellig fra de erfaringene de gjør med oss, kommer ordene våre til å virke forvirrende, skremmende og til og med uutholdelige å lytte til."

I de to fortellingene ovenfor ser vi konturene av svært ulike foreldre. Vi møter en voldelig far som ble opphavet til et skremmende bilde av en straffende gud. Mens misjonærdatteren fra Øst-Afrika, derimot, levde sine første år sammen med to varme foreldre og en trofast, afrikansk barnepike. Sammen ga de sine bidrag til et gudsbilde preget av trygg tilstedeværelse – også når livet er ensomt og vondt.

Foreldrebildet

Vi kan se og forstå mye når vi ser gudsbildet i lys av foreldrebildene. Likevel gir det oss ikke alle svarene. For noen er troen en bærebjelke i livet, for andre blir troen livshemmende og noen ganger skadelig. Vi vet ikke alt om hvordan disse forskjellene oppstår. Denne delen av vår menneskelighet er sannsynligvis påvirket av mye forskjellig som møter oss gjennom livet.

Som psykolog som har jobbet mye med tro, er jeg selv et eksempel. Jeg merker at jeg er påvirket av at jeg har hørt mange både gode og destruktive fortellinger om tro. Bildet mitt av hva tro er for et menneske er fullt av kontraster og motsetninger.

Noen ganger stiller jeg meg selv det umulige spørsmålet: Hvordan kan du

ende tro

finne noe godt i en gudstro, du som har sett så mye elendighet utført i Guds navn? Later du som om overgrepene, volden, svikene, skammen, ensomheten og fortvilelsen ikke finnes? Nei, jeg gjør jo ikke det, tror jeg. Jeg har hørt mange fortellinger jeg aldri vil glemme. Og jeg kan gjenkalle det kroppslige avtrykket fortellingene etterlater. Som følelsen av at beinmarg fryser til is. Det er vel heller slik at det gode bildet av troen, og alt det fæle jeg har sett og hørt, finnes samtidig, uten at jeg klarer å lage en avklart helhet av det.

Tilfluktsrom

På Modum Bads område ligger Olavskirken som et synlig symbol på levende gudstro, men også som et tilfluktssted for mennesker med svært ulike behov. I et kirkerom som har tatt imot og rommet en uendelighet av smerte, fylles jeg av en respektfull stillhet. Menneskers raseri og menneskers tillit – begge deler er hellig, tenker jeg. Jeg kjenner ansiktene til mange som har vært alene i dette kirkerommet i sene nattetimer eller grytidlig om morgenen. Noen søkte tilflukt her mens de stelte sårene i sjelen sin. Andre gikk hit for å skrike til en taus gud de ikke lenger tror på. De har alle lagt igjen noe av seg selv i dette store rommet. Jeg kan kjenne det. Tillit og raseri på samme sted. Da er det også mulig å tvile og tro på samme sted.



● Kari Halstensen
psykolog



Stor konferanse om møte med flyktninger

Flyktningsituasjonen har preget oss sterkt det siste året. Millioner av mennesker har flyktet fra krig og katastrofer.

Hvordan kan vi hjelpe flyktningene med deres psykiske helse?

Dette er spørsmålet som stilles på den store konferansen om flyktninger som Modum Bad arrangerer i Gamle Logen i Oslo fredag 28. oktober.

– Vi ønsker å stimulere til økt kunnskap og bevissthet om flyktningers psykiske helse, samt forståelse, dialog og håp i møte med en utfordrende virkelighet, sier fagdirektør Ingunn Amble ved Modum Bad.

Generalsekretæren åpner

På konferansen deltar foredragsholdere som vil belyse det viktige temaet fra ulike hold. Blant foredragsholderne er: Nora Sveaass, Joar Øveraas Halvorsen, Zemir Popovac og Judith van der Weele. Flere av Modum Bads egne fagfolk deltar også. En fjær i hatten er at generalsekretær i Røde Kors, Åsne Havnellid, vil stå for åpningen av konferansen.

– Konferansen vil ha en bred tematikk. Vi ønsker at deltakerne skal sitte igjen med en større forståelse og en større kunnskap om hvordan møte flyktninger på en profesjonell og god måte, sier psykolog Sverre Urnes Johnson.

– Hvordan kan denne kompetansen brukes i møte med flyktninger?

– Vi tror mye av vår kompetanse og erfaring kan overføres. Samtidig er det viktig å være bevisst på språklige



Fra venstre: Ingunn Amble, Sverre Urnes Johnson, Helle Myrvik og Gry Ødegård Bekken i arrangementskomiteen. Marianne Klouman var ikke til stede da bildet ble tatt.

barrierer og kulturelle forskjeller. Dette kan oppleves både komplekst og utfordrende for norske terapeuter, sier Johnson.

Ikke så skråsikre

– Vi trenger å få utfordret vår måte å tenke behandlingstilnærming på. Kanskje vi ikke skal være så skråsikre på at vår måte er den rette. Det er viktig å ha med undringen, sensitivtiten og lære oss å tilpasse hjelpen og behandlingen slik at den treffer, sier Amble.

– Er denne konferansen kun for ansatte i helsevesenet?

– Det er selvsagt svært relevant for ansatte i helsetjenesten, men vi presenterer temaet bredt og henvender oss til alle «hjelpere». Det kan være ansatte i politi, NAV, skoler og barnehager samt alle som yter frivillig innsats i lag- og foreninger, sier kurs- og prosjektleder Helle

Myrvik i Kildehuset formidling og forebygging.

I krigsberedskap

– Hvorfor er det så viktig å gi god hjelp til flyktningene?

– Fordi det kan være avgjørende i forhold til deres livskvalitet, eksempelvis med tanke på fungering i jobb og relasjoner. For mange kan de psykiske utfordringene også slå ut i kroppslige plager og sykdommer dersom de ikke får hjelp, sier Amble.

Johnson mener samfunnets forståelse for og hjelp til flyktningene vil være avgjørende for hvordan de blir integrert.

– Får man ikke hjelp, går det fort dårlig på de andre områdene. Hvis hjernen er i krigsberedskap, vil fokus være et annet sted enn integrasjon, avrunder han.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

2016

MODUM BAD KONFERANSEN

Fredag
28. oktober
Gamle Logen
Oslo



I møte med flyktninger

- hvordan styrke psykisk helse etter krig, terror og tortur?

- Hvordan kan vi tilby god hjelp til mennesker fra andre kulturer som har opplevd alvorlige krigshandlinger og tap?
- Hvordan kan vi bidra til at deres traumatiske erfaringer ikke skal medføre psykisk lidelse i fremtiden?
- Hva kan gjøres for å forebygge dette, og tilrettelegge for å styrke livsmestring og menneskelige ressurser?



Innleder:
ÅSNE HAVNELID
Generalsekretær i
Røde Kors

MÅLGRUPPE:

Vi inviterer ansatte i kommune- og spesialisthelsetjeneste, aktuelle faggrupper og etater, og alle som yter frivillig innsats, til økt kunnskap og bevissthet om flyktningers psykiske helse.



www.kildehuset.no

Badeveien 287 - 3370 Vikersund - Tlf. : 32 74 94 00
Epost: kurs@modum-bad.no - www.kildehuset.no



NORA SVEEASS



FINN-MAGNUS
BORGE



ASLE HOFART



JOAR ØVERAAS
HALVORSEN



ZEMIR POPOVAC



JUDITH
VAN DER WEELE



MELINDA MEYER



ANNIKA WITH



IRENE
MICHALOPOULOS

«Thaulow» på gamle tomter

Modum Bads grunn- legger, Dr.Thaulow, dukket opp til åpningen av årets opplevelsesdag 1. juni.

Det gikk et sus gjennom publikum da selveste dr.Heinrich Arnold Thaulow, i direktør Ole Johan Sandvands skikkelse, ble kjørt inn i parken med hest og vogn. Den gamle legen og gründeren ville se til at alt var ved det gamle på «St. Olafs bad», som han grunnla i 1857. I dannede ordelag, dog litt sjokkert over publikums bekledning, fikk han åpne Opplevelsesdagen 2016. Deretter braket oppvarmingen til aktivitetssdagen løs i parken.

Fornøyde

– Vi er så fornøyde med å være her, sier Katrine Henriksen, nestleder i Fontenehuset i Drammen. De møtte med 15 deltakere som koste seg med aktiviteter gjennom dagen.

– Denne dagen gir gode opplevelser – og det er god teambuilding for oss. Vi forsøker å få opplevelsesdagen inn på vår kalender hvert år.

Reddet konserten

Litt krise oppsto da den annonserte artisten Ravi sto værfast på Vigra. Konserten ble reddet av kulturleder Helge Harila. I løpet av kort tid fikk han hyret Håvard Gryting med et band av topp musikere, satt sammen for anledningen. De leverte til terningkast seks og høstet stor applaus.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



1. «Thaulow» i direktør Ole Johan Sandvands skikkelse. Linda Valvatne Sveen (t.v) og Gry Kreken sto for hestekjøringen. 2. Eline (5) kastet seg utfor brua i zip-line. 3. Ole Johan Sandvand og Ingunn Amble sammen med Anne Bråthen og Gerd Marit Prestegården (t.v.) og Marianne Skinstad og Frode Gundersen (t.h.). 4. Ingeborg Kleppe og Liv-Heidi Eriksen i «bøtteballetten» lagde liv for deltakerne. 5. Håvard Gryting reddet konserten med Torbjørn Kvamme på keyboard, Kim Ofstad på trommer og Geir Kristian Breivik på bass.

Bok om traumebevisst omsorg

May Bente Hagen, som er utdannet psykiatrisk sykepleier og har en master i helse- og sosialfag, har gjennom årene sett behovet for en bok om det å gi omsorg til mennesker med traumelidelser.

I begynnelsen av mai ga hun ut en bok om traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid.

Skape tillit

– Mennesker som har blitt utsatt for tidlige, alvorlige relasjonstraumer, kan utvikle komplekse traumelidelser og dissosiative lidelser. Dersom omsorgen de blir gitt i terapi har fokus på trygghet, relasjon og affektregulering, og samtidig retter seg mot lidelsens årsak, kan det hjelpe pasienten til å utvikle tillit til personalet, seg selv og andre mennesker, sier hun.

Universitetsforlaget

Hagen har selv pasienterfaring, blant annet fra traumeavdelingen ved Modum Bad.

– Der fikk jeg allerede ved første samtale høre at jeg hadde normale reaksjoner på unormale opplevelser. Da begynte det jeg vil kalle min ”avskamming”.

At alle ansatte hadde kunnskap om traumelidelser betydde mye og ga trygghet.

– Jeg følte meg ikke utenfor og annerledes slik jeg har opplevd tidligere. Holdningene var viktige. Jeg følte meg respektert, møtt med tillit og anerkjennelse, forklarer Hagen.

I boken har hun derfor ønsket å fremheve det etiske perspektivet.

– For de som er utsatt for vold fra sine omsorgspersoner i oppveksten,



Forfatter May Bente Hagen (til venstre) sammen med sine medredaktører, professor António Barbosa da Silva og psykologspesialist Mona I. Thelle. FOTO: OLE CHRISTIAN HAGEN CARLSEN

har gode holdninger en terapeutisk verdi i seg selv. Vold er nemlig det motsatte av tillit, respekt og anerkjennelse, fastslår Hagen.

Positive blikk

I undervisningen på Modum Bad lærte hun at positive blikk fra omsorgspersonen var viktig for barnets utvikling. Barn med trygg tilknytning blir autonome voksne.

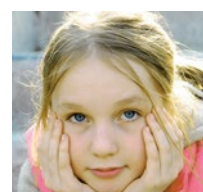
– Vi har også et nedfelt behov for å knytte et følelsesmessig bånd til en nær omsorgsperson, for å føle oss sett, anerkjent og ønsket. Mangel på dette kan bli et traume i seg selv, forklarer forfatteren.

Tilknytning

En trygg tilknytning behøves for å kunne bearbeide tidlige alvorlige relasjonstraumer. Bearbeidingen tar lang tid, og det er av stor betydning at det er de samme terapeutene, altså individual- og miljøterapeuter pasienten har utviklet tillit til, som følger opp pasienten i den grad det er mulig. Stadige omorganiseringer og nedskjæringer i psykiatrien kan true denne muligheten og dermed hindre integrering og utvikling mot å bli et

autonomt menneske, forklarer Hagen. Boken «Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid - fra et tilknytningsteoretisk perspektiv» er gitt ut på Universitetsforlaget. Medredaktører er professor emeritus António Barbosa da Silva ved Ansgar Teologiske Høgskole og psykologspesialist Mona I. Thelle ved Modum Bads traumeavdeling. Boka selges i Modum Bads nettbutikk.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie



21. september
Kildehuset
Modum Bad

Faglig utvikling

**NÅR DET STORMER:
Om å møte barns
følelser**

Fagkurs om følelsenes
betydning for barns utvikling
og psykiske helse.

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



20-, 25-, 30- og 35-årsjubilanter på Modum Bad. Første rekke fra v.: Ingunn Amble, Lindy Maagaard, Gro-Elisabeth Tandberg, Marit Simonsen og Mette Madsen. Ole Johan Sandvand, Gunvor Aarsland Lunde, Gro Overn, Marit Holthe Bråthen, Marion Jahr, Gudveig Aadland Gunnerød og Finn Ellingsrud. Bakerst fra v: Tove Friis Hovde og Turid Kristiansen. FOTO: UNNI TOBIASSEN LIE

Jubilanter på «Badet»

Modum Bad hedret hele 36 jublanter under en festmarkering torsdag 17. mars.

Både personalsjefen og administrerende direktør Ole Johan Sandvand var selv jublanter i år. De fikk begge rosende ord og gave fra styreleder Lars-Erik Flatø – personalsjefen for sine 10 års ansettelse, direktøren for sine 25 år.

Stabilitet

Rosende ord fikk også de andre jublantene og øvrige ansatte da Flatø understreket viktigheten av stabilitet i personalgruppen.

- At så mange blir på Modum Bad i mange år, er en bekreftelse på et godt arbeidsmiljø og at folk trives. Det smitter igjen over på hvordan vi er mot pasientene - og får dermed enda en dimensjon, sa Flatø.

Avsløringer

Etter «seremonien» i Festsalen kunne jublanter, ledsagere og andre inviterte hygge seg med middag i Café Thaulow. Tillitsvalgt Bjørnar Johannessen holdt dagens tale på vegne av jublantene – en tale som bød på mange muntre historier. Johannessen kom blant annet med flere avsløringer om sin noe «mørke» fortid, da han som rampete guttunge snek seg inn i bassenget på Modum Bad - eller pekte ut feil retning når gjester spurte om veien til «Badet».

Ny fagdirektør

Ingunn Amble (bildet) begynte 1.mai som ny fagdirektør ved Modum Bad. Hun har siden 1999 vært leder for og overlege ved Voksenpsykiatrisk Poliklinikk, men har de siste årene hatt hovedfokus på sin doktoravhandling om effekten av systematisk bruk av pasienttilbakemeldinger i behandlingen.

Fagdirektørstillingen er opprettet

for å styrke og bidra til koordinering av det faglige samarbeidet på tvers av kliniske avdelinger, forskning, forebygging og formidling. Hun vil være administrerende direktørs faglige rådgiver.

- Jeg gleder meg til nye utfordringer, og et stimulerende og engasjerende samarbeid med andre i organisasjonen, sier Amble.



MODUM BAD-dagen 2016

Søndag
28. august

Kl. 11.00

FAMILIE- GUDSTJENESTE OG KREATIV BØNNE- VANDRING I PARKEN

Ved sykehusprestene
Jon-Erik Bråthen og
Inger Ma Bjønnes.
Barnekoret
Begeistring synger.



MODUMBAD 
- en kilde til liv

Kl. 12.30



BARNAS DRØMMEHAGE

Skattejakt - Ridning - Lykkehjul
Ansiktsmaling - Sumobryting m.m.

Kl. 14.30

KONSERT I PARKEN

med Kate
Gulbrandsen og
Jan Morten Helgestad m/ band



Kl. 13.00

Omvisning på området
ved driftssjef Finn Ellingsrud

Kl. 13.45

FOREDRAG I FESTSALEN

**"KROPPS-
OPPLEVELSER
PÅ VILLE VEIER"**

Populærfaglig foredrag ved
KariAnne Vrabel
psykologspesialist
Modum Bad



www.modum-bad.no

Fri entré - Salg av mat



Onsdag 7. september kl 19.00

GORDON JOHNSENS MINNEFORELESNING 2016

Livsskildringer fra Modum Bad

Pasienters ærlige fortellinger

Improvisasjoner

ved Tord Gustavsen (klaver) og
Tore Brunborg (saksofon)



Fri entré

www.modum-bad.no

MODUMBAD 
- en kilde til liv

Velkommen til Kildehuset

Modum Bads avdeling for formidling og forebygging



2. september

FAG
KURS

Compassionfokustert- behandling for spiseforstyrrelser

Kurs for behandlere i spesialisthelsetjenesten med Chris Irons (PhD), London.

21. september

FAG
KURS

Når det stormer: Om å møte barns følelser

Fagkurs om følelsenes betydning for barns utvikling og psykiske helse.

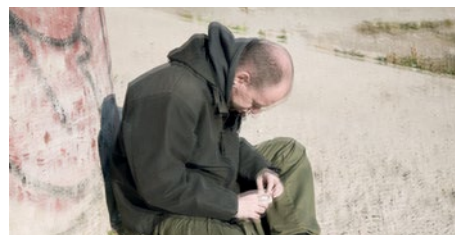


27. september

FAG
KURS

Når sorg blir sykdom

Om sorg, komplisert sorg og depresjon.



Begeistringsseminar - 15. september

Du og jeg og jobben

- er ting alltid slik vi tror de er?

MØT:

- En reflektert **FINN SCHJØLL** deler av sin livshistorie, som er så mye mer enn det vi ser på tv-ruta.
- Egil Halleland, leder for *Rask psykisk helsehjelp* og erfaren veileder med en egen evne til å få tilhørerne å slippe løs selvironien og se nye perspektiver.



- Helsesportspedagog og idrettsleder Bjørnar Johannessen gir innspill om enkle og effektive øvelser som forebygger belastningsskader.



Ta med deg en venn eller kollega, til en inspirerende start på høsten.

MELD PÅ 3, BETAL FOR 2!



Konsserter

HØSTEN 2016

21. september - Festsalen

**TORUN ERIKSEN
M/ BAND**

12. oktober - Festsalen

Verdensdagen for psykisk helse

Foredrag ved:

AKSEL INGE SINDING

Konsert:

SUDAN DUDAN

25. oktober - Festsalen

GRIEG TRIO



9. november - Festsalen

MARIA HAUKAAS MITTET

22. november - Olavskirken

**HELGE HARILA
M/ VENNER**

14. desember - Festsalen

**JULEKONSERT MED
FAMILIEN AKSELSEN**



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