

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD

Hovedtema

Hjelp i tide

Kildehuset - et sted å komme til

Hjelp til selvhjelp

Psykologisk førstehjelp



Litt hjelp i tide – en medisin som virker!

Jeg har jobbet 30 år i den reparerende delen av helsesektoren og hørt utallige historier om menneskelig lidelse. Ofte har jeg lurt på hvorfor hjelpetiltak ikke har blitt satt inn tidligere. Mange mennesker kunne fått avgjørende hjelp i sine liv dersom forebygging hadde vært høyere prioritert.

Krevende livsbelastninger kan føre til utvikling av psykisk sykdom, og halvparten av oss vil bli rammet av en psykisk lidelse i løpet av livet. Med *litt hjelp i tide* – er det mulig å demme opp for en slik utvikling.

Vi vet i dag mye om hva som hjelper når krisen rammer. Det kan for eksempel være erfaringsdeling med andre i samme situasjon, gode samtaler eller rådgivning fra kvalifisert personell. Vi har lenge ønsket å kunne tilby mer av dette, men har til nå manglet finansiering. En sjenerøs pengegave fra en privatperson gjør oss i stand til å utvikle tilbudet "Et sted å komme til" for mennesker som opplever kriser og for deres hjelpere. Hverdager preget av fortvilelse og motløshet skal gradvis snus i en retning av ny livskraft.

Litt hjelp i tide er også ideen bak det nasjonale pilotprosjektet Rask psykisk helsehjelp, som nå prøves ut i 18 norske kommuner. Forhåpentligvis vil folk i alle landets kommuner kunne få tilsvarende helsehjelp i fremtiden.

Bekymringsfullt mange barn og unge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager. De opplever å ikke strekke til, ikke være gode nok. Gjennom vår chattetjeneste tilbyr vi *litt hjelp i tide* slik at ungdommen kan bedre sin evne til å ta vare på seg selv og andre. Vi bidrar til økt forståelse for hva som er normalt, demper bekymring og uro, og anbefaler kontakt med hjelpeapparatet ved behov. Vi satser nå på å gjøre mer for ungdommen.

30 år med reparasjon ble nok for meg. Nå gleder jeg meg over å få lov til å lede utviklingen av forebyggende tjenester ved Kildehuset – med god hjelp av dyktige klinikere fra Modum Bads øvrige avdelinger.

Når noden er størst, er hjelpen dyrest. Vi har alt å tjene på å tilby *litt hjelp i tide*.

Jorunn Tangen Hole
Leder for Kildehuset

**Mange mennesker
kunne fått
avgjørende hjelp
dersom forebygging
hadde vært høyere
prioritert**

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 24

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

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

Grafisk design:
Knut Seierstad

Årsabonnement:
Utgis gratis to ganger pr. år.

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

www.modum-bad.no



HOVEDTEMA: Nr. 2/2015

Hjelp i tide



20.



8.



16.



14.



26.



10.

- 4-5.** – Det var godt å høre at mange andre har hatt det på samme måte som meg, sier Kristin Mørch som har brukt tilbudet Rask psykisk helsehjelp.
- 8-9.** Modum Bad vil realisere visjonen og etablere Et sted å komme til for mennesker som opplever kriser og for deres hjelpere, sier Jorunn Tangen Hole, leder av Kildehuset.
- 10-11.** Ebola-epidemien høsten 2014 ble en styrkeprøve for smittevernleder Ylva Sandness. Gjennom sykepleier forbundets avtale med Modum Bad fikk hun nyttig rådgivning og hjelp.
- 14-15.** Psykologene Tommy M. Sotkajervi og Jone Solberg Vik ønsker ungdom velkommen til nettpat.
- 16.** Psykologisk førstehjelp har vært utrolig nyttig for oss, sier rådgiver Bente Holm ved Rosthaug videregående skole.
- 18-19.** På PREP-kurs som flue på veggen.
- 20-21.** Når voksne møter barns følelsesmessige behov tidlig i livet, får barna god ballast og større motstanddyktighet i møte med livets opp- og nedturer.
- 22-23.** Traumelidelser ble belyst fra mange ulike hold da 370 deltakere var samlet til årets Modum Bad-konferanse i Gamle Logen i Oslo.
- 25.** Ny bok om psykoterapi fra forskningsleder og professor Bruce Wampold.
- 26-27.** Institutt for sjelesorg og Modum Bad blir én stiftelse fra nyttår. – Vi har en felles visjon og en felles opprinnelse. Det er derfor naturlig å se sammenheng i virksomhetene, sier direktør Ole Johan Sandvand og leder Kristin Leite.
- 30-31.** -Verdighet og likeverd kan bidra til helbredende prosesser, sa professor Halvard Vike under årets minneforelesning.
- 34.** Professor Tore Gude kan se tilbake på 70 år i psykiatrien.

– Det var godt å høre at mange andre har hatt det på samme måte som meg.



– Førerkortet brukte jeg bare innenfor Modum kommunes grenser, men etter å ha fått Rask psykisk helsehjelp så har jeg lært å ha tro på meg sjøl. Nå har jeg kjørt både til Drammen og Hønefoss, sier Kristin Mørch.

– Lære å ha t

Kristin Mørch (55) bor på Sysle ikke langt fra Vikersund. Selvtillit har vært et fremmedord for denne dama, men gjennom Rask psykisk helsehjelp har livet forandret seg.

– Jeg stammer og har vært litt tjukk hele livet. Det har gjort at jeg ikke har hatt særlig mye selvtillit. Det gikk greit på barneskolen, men på ungdomsskolen var ikke mye ålreit. Jeg begynte å jobbe og har fått tatt noe utdanning, forteller Kristin.

Fastlegen oppfordret

Situasjonen har ikke forandret seg veldig mye opp gjennom årene.

Tidligere i år oppfordret fastlegen henne om å ta kontakt med Rask psykisk helsehjelp ved Modum Bad.

– Han bad meg ringe. Jeg fortalte litt om min situasjon og de ringte meg opp igjen like etter med timeavtale. Jeg fikk raskt en time og hadde time hver uke til å begynne med. Etter hvert ble det lenger tid mellom timene, men jeg hadde én og samme

person å forholde meg til hele tida. Det har vært et kjempefint opplegg, sier Kristin Mørch.

Tøff jobb

Hun forteller om en tøff jobb – en jobb der hun lærte å ufarliggjøre ting hun grudde seg til.

– Jeg har gått og hatt negative tanker om meg selv. Jeg har tenkt at «det klarer ikke du» om veldig mange ting. Gjennom Rask psykisk helsehjelp har jeg lært at «Jo, jeg klarer» og jeg har



– Jeg har lært å få tro på meg selv, sier Kristin Mørch som takker for hjelpen hun har fått av Rask psykisk helsehjelp.

tro på deg sjøl

lært å ha tro på deg sjøl. Det viktige er at vi alle likeverdige mennesker, medgir Mørch.

– Ved å gradere det jeg gruet meg til, og etterpå oppleve at det slett ikke var noe å grue seg til, har vært befriende. Jeg har gått mange runder med meg selv – og det har vært en tøff kamp, men i ettertid ser jeg hvor befriende og positivt det har vært. Før kjørte jeg ikke bil ut av bygda. Nå har jeg vært både på Buskerud Storsenter og på Kuben i Hønefoss

– og det føles veldig godt, forteller Kristin Mørch.

Ikke alene

Annen verdifull kunnskap å ta med seg fra Rask psykisk helsehjelp er at hun ikke er alene om å ha det på den måten hun har hatt.

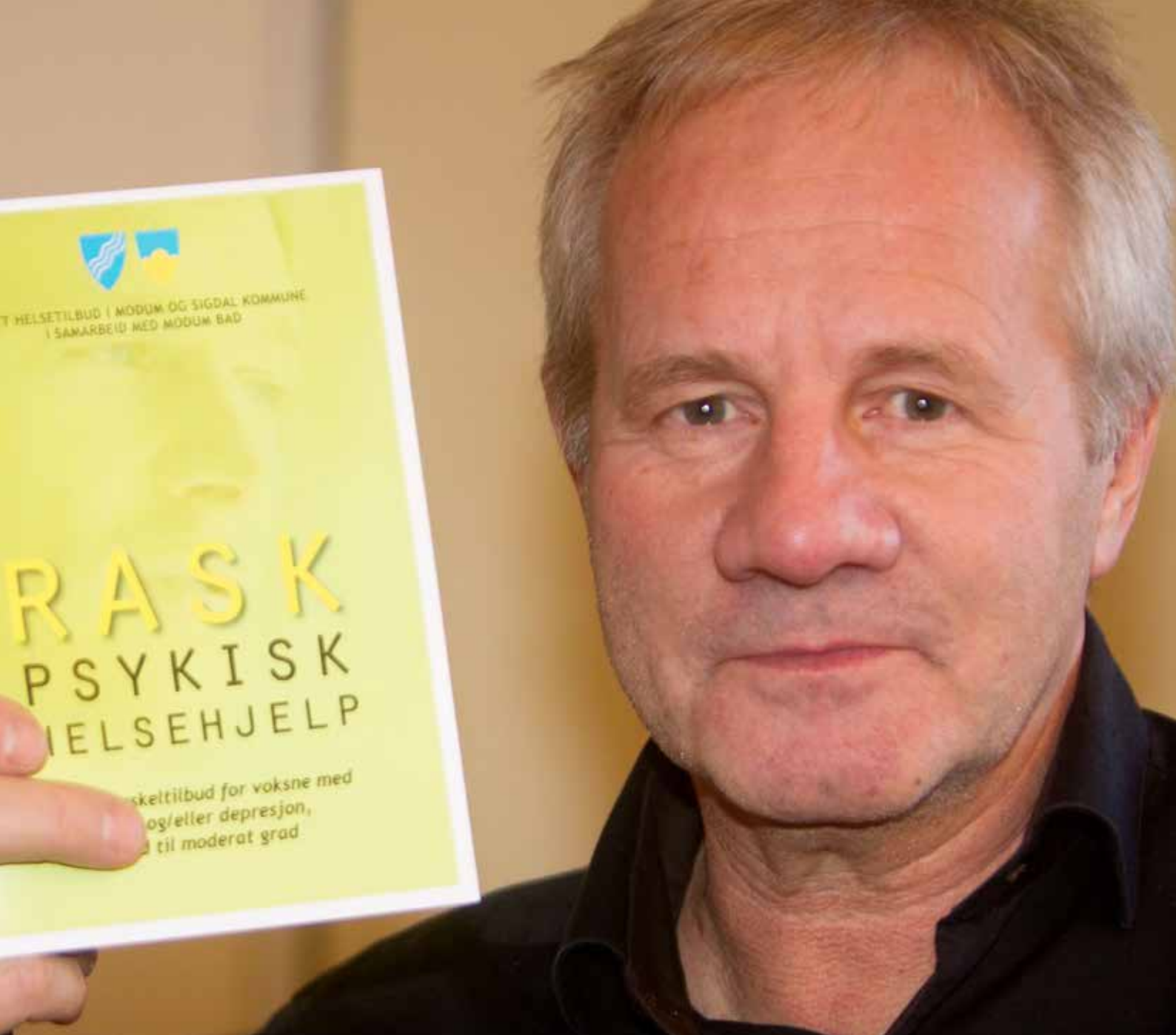
– Det var godt å høre at mange andre har hatt det på samme måte som meg. Etter at jeg har vært på Rask psykisk helsehjelp så har jeg også åpna meg for venninner på en hel annen

måte enn tidligere. I dag bruker jeg venninnene mine til å løse problemer – og det er helt supert.

Hun nøler ikke med å oppfordre andre til å følge hennes eksempel og benytte seg tilbudet som Rask psykisk helsehjelp gir.

– Jeg har bare positive erfaringer, men det er en jobb som DU må gjøre – og DU må være klar for å gjøre jobben, sier Kristin Mørch.

●● Tekst og foto: Anders Kongsrud



Egil Halleland er prosjektleder for Rask psykisk helsehjelp i Modum og Sigdal.

500 har fått hjelp av Rask psykisk helsehjelp hittil

Hjelp til selvhjelp

– Jeg er veldig imponert over hvor godt folk jobber. De tar tak i livene sine og nyttiggjør de verktøyene vi gir dem. Det er i stor grad hjelp til selvhjelp, sier Egil Halleland som er prosjektleder for Rask psykisk helsehjelp i Modum kommune.

Rask psykisk helsehjelp er et lavterskeltilbud for folk som sliter med

begynnende angst og depresjonsproblemer. Siden oppstarten i 2013 har

drøyt 500 av innbyggerne i Modum og Sigdal fått Rask psykisk helsehjelp ved tilbudet på Modum Bad.

Litt hjelp

– Et normalt liv inneholder både opp- og nedturer. De aller fleste klarer det meste på egenhånd, men noen trenger kanskje hjelp når det «topper»

Gode resultater

Rask psykisk helsehjelp (RPH) ble startet i 2013 og tilbys i dag i 18 norske kommuner.
- Det vil gis tilskudd til fem nye piloter i 2016, opplyser avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Anette Mjelde.

Summen av erfaringer så langt forteller at forsøket i stor grad møter utfordringene.

– Samtlige kommuner rapporterer om stor pågang fra målgruppen og gode resultater. Det er lav terskel for å oppsøke Rask psykisk helsehjelp, og det gis tilbud innen 14 dager fra kontakten etableres, forteller Mjelde.

Pilotforsøket evalueres av Folkehelseinstituttet (FHI). Foreløpige resultater viser at behandlingen bidrar til sterk reduksjon i symptomnivå hos brukerne. Brukertilfredsheten er høy. Det er også forbedringsområder. Omfanget av veiledet selvhjelp varierer mellom pilotene.

For å øke kapasiteten er det et mål flere får veiledet selvhjelp eller gruppetilbud i form av mestringskurs. Det er også et behov for å styrke arbeidsfokuset innen psykiske helsetjenester og Rask psykisk helsehjelp.

– Når de endelige evalueringsresultatene foreligger vil Helsedirektoratet vurdere hvordan flere kommuner kan ta i bruk Rask psykisk helsehjelp, avrunder Mjelde.



Adm. direktør Anette Mjelde i Helsedirektoratet.

eller «bunner» seg. Vi ønsker å gi god hjelp i tide. Målet er at folk kommer raskt tilbake til et liv «de mestrer», sier Halleland.

Rask psykisk helsehjelp samarbeider tett med andre aktører som fastleger, NAV og ikke minst Frisklivssentralen.

– Vi vet at aktivitet motvirker depresjon. Frisklivssentralen gjør en fantastisk bra jobb og vi setter pris på et nært og godt samarbeid, sier Halleland.

Gratis tilbud

– Hva slags tilbakemeldinger får dere?

– Vi får gode tilbakemeldinger – og det bekrefter også forskningsresultater

fra Folkehelseinstituttet. Når det er sagt så er jeg veldig imponert over hvor godt folk jobber mellom hver gang de er her. De tar virkelig tak i livet sitt. Verktøyene vi gir blir i stor grad hjelp til selvhjelp, sier Egil Halleland.

Tilbudet er gratis og du trenger ikke henvisning fra lege. Ved Modum Bad betjenes innbyggerne i Modum og Sigdal kommuner, men Rask psykisk helsehjelp tilbys i dag i 18 norske kommuner.

● Tekst og foto: Anders Kongsrud

FAKTA

OM RASK PSYKISK HELSEHJELP (RPH):

- Et kommunalt lavterskeltilbud for angst og depresjon
- For voksne over 18 år med ulike angstproblemer og milde eller moderate problemer med depresjon, eventuelt med søvnproblemer i tillegg
- Hjelpen gis av tverrfaglig team med psykolog
- Tilbudet baserer seg på kognitiv terapi
- Behandlingen skal redusere symptomer, og styrke funksjon og livskvalitet
- Hjelpen er gratis. Det kreves ikke legehenvisning
- Over 2000 personer har tatt kontakt med RPH siden 2014

PILOTKOMMUNER

- RASK PSYKISK HELSEHJELP

- Fjell kommune
- Fosen DM IKS
- Hurum Kommune
- Kristiansand kommune
- Kristiansund kommune
- Lørenskog kommune
- Modum Kommune
- Molde kommune
- Moss kommune
- Notodden kommune
- Orkdal kommune
- Oslo kommune - bydel Frogner
- Oslo kommune - bydel Gamle Oslo
- Oslo kommune - bydel Stovner
- Oslo kommune - bydel Søndre Nordstrand
- Sandnes kommune
- Sarpsborg kommune
- Stjørdal kommune

Kilde: helsedirektoratet.no

Målet med Rask psykisk helsehjelp er å øke andelen av mennesker med psykiske lidelser som søker, og mottar, profesjonell hjelp

helsedirektoratet.no



Hjelpetilbud i Kildehuset

Et sted å komme til

Mange mennesker opplever kriser i sine liv. Tilbudet de da møter kan være avgjørende for å motvirke at belastningen fører til lidelse som trenger behandling.



Helseminister Bent Høie (H) åpner Kildehuset: – Dette huset vil ha betydning for Modum og nabokommunene, men også for resten av landet. Det er et eksempel til etterfølgelse, sa Høie. På første benk: Storingsrepresentantene Kristin Ørmen Johnsen (H), Anders B. Werp (H) og Morten Wold (FrP).

Det kan handle om barnedød, selvmord, drap, samlivsbrudd, jobbtap, trafikkulykker eller alvorlig sykdom.

– I de fleste tilfeller er familie, lokale nettverk og offentlige tiltak som kommunal helsetjeneste og kriseteam tilstrekkelig for å møte krisene - men ikke alltid, sier Jorunn Tangen Hole, leder av Kildehuset.

Pengegave

Modum Bad mottar mange henvendelser om å stille opp i krisesituasjoner. Til nå har en finansiering for å kunne tilby dette på bred basis manglet. I vinter ble det imidlertid gitt en stor pengegave fra en privatperson.

– På bakgrunn av denne pengegiven ønsker vi nå å realisere visjonen og etablere *Et sted å komme til* for mennesker som opplever kriser og for deres hjelpere, sier Hole.

For det er ikke bare personer i krise som opplever store psykiske

Vil du bidra til å utvikle ***Et sted å komme til*** for mennesker i k



– Vi ønsker å utvikle Kildehuset som «Et sted å komme til» for mennesker i krise og deres hjelpere, sier leder Jorunn Tangen Hole (til høyre). Bak fra venstre: adm.direktør Ole Johan Sandvand, leder av Villa Sana, Tron Svagård og prosjektleder Tommy Sotkajærvi.

Etterlatte etter uventet dødsfall

– Tilbud til familier som rammes av uventet barnedød er nærmest ikke-eksisterende. Dette er paradoksalt, da betydningen av adekvat hjelp til etterlatte etter traumatiske dødsfall blir stadig bedre dokumentert, sier Øystein Lie, Styreleder i Landsforeningen uventet barnedød LUB, i en kronikk i Dagbladet i oktober. Kildehuset er i dialog med sentrale brukerorganisasjoner i etableringen av tilbudet til personer som strever etter å ha opplevd uventet dødsfall blant sine nære og kjære. Disse organisasjonene innehar verdifull kunnskap og erfaring som blir viktig i utformingen av tilbudet.

Barnevernet

Ansatte i barnevernet utsettes for store påkjenning både menneskelig og profesjonelt, da de blir vitne til grove tilfeller av omsorgssvikt og barnemishandling. De utfordres dessuten av tidspress og arbeidsmengde samt stor grad av stigmatisering i den offentlige debatt. Tall fra enkelte kommuner viser sykemelding helt opp imot 25 – 40 prosent og gjennomtrekksraten på landsbasis har vært på over 30 prosent. Dette er bekymringsfullt med tanke på den viktige rollen barnevernansatte har i samfunnet vårt.

Flyktningmottak

Millioner av flyktninger har de siste månedene strømmet gjennom Europa. Antallet som har funnet veien til Norge er mangedoblet på kort tid, og belastningen på viktige samfunnsstrukturer er stor. Modum Bad ønsker gjennom *Et sted å komme til* å gi et tilbud til ansatte som jobber i flyktningmottakene.

belastninger. Det gjelder også personer som arbeider tett på disse. For eksempel ansatte i kriseteam, psykisk helsevern, barnevern, flyktningmottak med mer.

– Som gruppe har disse en forhøyet risiko for omsorgstretthet og utvikling av sykdom, forklarer Hole.

Likemannsarbeid

Kildehuset, Modum Bads avdeling for formidling og forebygging, vil i 2016 tilby samlinger for ulike risikoutsatte målgrupper – i første omgang for etterlatte etter uventet dødsfall, for ansatte i barnevernet og for ansatte i flyktningmottak.

– Samlingene vil bli ledet av fagpersoner og være basert på veiledet likemannsarbeid. Her vil deltakerne få økt kunnskap om normale reaksjoner på unormale hendelser og krevende utfordringer. De vil også kunne lære nye mestringsstrategier. De vil få profesjonell rådgivning individuelt og

i gruppe, og de vil dele erfaringer med mennesker som har opplevd noe av det samme som dem selv.

Trenger finansiering

Det er et mål at *Et sted å komme til* skal bli et varig tilbud som også utvides til andre målgrupper.

– Vi vil allerede fra start tenke modellutvikling, med kontinuerlig evaluering og ambisjoner om fremtidig forskning. Vi er svært takknemlig for den private pengegaven som gjør det mulig å etablere tilbudet, men håper etter hvert på en statlig medfinansiering som kan sikre driften over tid.

Det presiseres at *Et sted å komme til* vil være et forebyggende tiltak og ikke et tilbud for personer som er syke og i behov av helsehjelp.

● ● Tekst: Jorunn Tangen Hole/
Unni Tobiassen Lie
Foto: Unni Tobiassen Lie



3 GODE RÅD

- HVA VAR DE VIKTIGSTE RÅDENE DU FIKK MED DEG?

1. Ivareta deg selv! Det er viktig selv i en hektisk hverdag. Dersom du ikke passer på deg selv, blir det vanskelig å yte. Selv kjente jeg at det å opprettholde fysisk trening ble viktig for meg.
2. Fokuser på det du får til. Ikke bare på det som du ikke rekker. Det er et råd jeg ofte gir til mine ansatte, men det gjelder jo også meg selv!
3. Finn en balanse midt oppe i krav og egne forventninger.

Ylva Sandness

- Ebola-epidemien ble en skikkelig styrkeprøve

Under Ebola-epidemien høsten 2014 fikk Ylva Sandness virkelig prøvd seg som leder. Det ble mange lange dager med mye jobbing på toppen av alt det daglige.

Sandness leder arbeidet med smittevern i helseforetaket Vestre Viken. Det viktige arbeidet hun står i bresjen for, fikk seg en skikkelig styrkeprøve da ebolasmitten bredte om seg fjor høst.

– Vi sto i en helt ny situasjon med en ukjent sykdom. Listen med nye krav fra myndighetene var lang, og det var mye nytt å sette seg inn i, sier hygienesykepleieren.

– Over alle støvelskaff

Lange dager med mye ansvar og mange viktige avgjørelser å ta, tok på den erfarne lederen.

– Jeg er glad i å jobbe og har generelt masse energi og pågangsmot. Den spesielle og stressende situasjonen tok likevel på kreftene. Det gikk over alle støvelskaff, erkjenner Sandness.

Av og til våknet hun tidlig om morgenen med hodet fullt av uløste utfordringer.

– Når en slik epidemi truer, haster alt og mye må gjøres her og nå. Selvsagt var det mye stress. Men når jeg ser tilbake, evner jeg også å se det positive. Avdelingen ble samkjørt. Vi var på samme nivå og måtte jobbe sammen og dra veksler

på hverandre i kampen mot en ukjent sykdom.

Fremsnakket kurstilbud

En sykepleiervenninne, som også er leder, så hvor mye Sandness jobbet og hvilket stress hun var utsatt for. Selv hadde hun hatt god nytte av et kurstilbud ved Kildehuset, Modum Bad og begynte derfor å fremsnakke tilbudet overfor sin venninne, Ylva.

– Da jeg fikk høre at det fantes et rådgivningstilbud for sykepleieledere tenkte jeg: Det skal jeg sannelig benytte meg av. I februar dro jeg derfor på kurs med flere andre sykepleierledere, sier Sandness.

Ensom i lederstilling

Sykepleieren fra Kongsberg kan ikke få fullrost rådgivningen hun fikk i Kildehuset.

– Jeg hadde stor nytte av det. Bare det å få møte andre ledere og utveksle erfaringer var verdifullt for meg som leder.

Ofte blir man litt ensom i en lederstilling. Man skal yte sitt beste, ivareta de ansatte og løse problemer som oppstår. Det å få sette seg ned noen timer og selv få være i sentrum,

kjennes godt. Sandness synes det er flott at Norsk sykepleieforbund betaler for et slikt rådgivningstilbud til sine medlemmer.

– Det burde gjøres enda mer kjent, slik at flere kan benytte seg av det, fastslår hun.

Ivaretagelse

Kurset på Kildehuset bød på undervisning, plenums- og individual-samtaler – og ikke minst alenetid med rom for refleksjon.

– Det var et fantastisk opplegg med mye omsorg: Tente lys, god mat og ivaretagelse på alle måter. Vi kjente at noen ville at vi skulle ha det bra!

Etter kurset på Kildehuset i februar, har Sandness vært tilbake for rådgivning ved et par anledninger.

– Det var godt at noen hadde tid til å sette seg ned og lytte til meg. Jeg kunne få reflektere rundt egen rolle, og fikk også hjelp til å bli mer oppmerksom på mine egne ressurser. Metodene var i grunnen kjent, men det var godt å få hjelp til å systematisere dem sammen med en veileder.

Om å leve med utviklingshemmet barn

Advokat Geir Lippestad innledet på seminar om det å leve med utviklingshemmet barn i familien.

Geir Lippestad er en av dem som har erfart på kroppen hvordan det er å leve med et utviklingshemmet barn i familien. Det er krevende for både foreldre og søsken. På et miniseminar i Litteraturhuset 16. oktober innledet han om sine erfaringer.

15 år etter

Modum Bad sto i 1997-2002 bak en større undersøkelse om hverdagsliv og samliv i 17 familier med funksjonshemmede barn. Undersøkelsen ble gjennomført av Kjersti T. Rogne og Berger J. Hareide. 15 år senere har Rogne og Hareide gjort en oppfølgingsundersøkelse i 11 av disse familiene. Undersøkelsen gir en unik informasjon om hva som skjer i det lange løp med hverdagsliv og samliv.

Stor variasjon

Oppfølgingsundersøkelsen viser blant annet at det er stor variasjon i tilbud – og tilfredshet i familier med utviklingshemmede barn. Et sentralt spørsmål var hvordan prosessen har vært med å flytte i egen bolig for den utviklingshemmede ungdommen.

Om foreldrene kan greie å gi slipp, er først og fremst avhengig av systemet som tar imot ungdommen. Hjelpeinstansenes fungering får dermed konsekvenser inn i familienes indre liv, sier Kjersti T. Rogne.

Personavhengig

For noen fungerer tilbudene bra, og foreldrene kan gå videre i livet. Men for mange fortsetter et krevende arbeid – og samarbeid. Foreldrene må fortsatt følge opp for at den unge ikke skal bli ensom og passivisert.



Advokat Geir Lippestad (i midten) innledet da rapporten til Berger J. Hareide og Kjersti T. Rogne ble offentliggjort. Foto: Privat

– De ser at kvaliteten på det offentlige tilbudet blir for personavhengig. Det er preget av ‘turn-over’ og lite stabilitet, sier Berger Hareide.

Foreldrene hevder også at en for sterk ideologisk betoning av ungdommenes selvstendighet kan komme i veien for god omsorg, hvis det ikke er tilpasset den unges funksjonsnivå.

Helsekonsekvenser

Lang tids belastende omsorg har gitt negative helsekonsekvenser for en del, særlig mødrene. Også søsken blir berørt. Mens foreldrene for 15 år siden hadde klare forventninger om ekstra støtte fra storfamilien, forventer de ikke tilsvarende nå fra søsknene til den utviklingshemmede og deres familier.

– Omsorgsslitaskjen slår også ut på samlivet. For mange kan det gi

negative følger for parforholdet, sier Rogne.

Men for like mange har den ekstra utfordringen brakt partnerne nærmere hverandre. De kunne stå sammen om en erfaring av at livet også hadde blitt rikt, trass i motgang og bekymring.

Råd til andre

Foreldrene hadde råd å gi til unge foreldre i samme situasjon. Omsorgen for den funksjonshemmede må ikke ta hele livet, også de funksjonsfriske søsknene må få sitt. Det er viktig å holde fast på jobben, og ikke slite seg ut på kamper med hjelpeapparat eller nye metoder. De må sørge for rikelig avlastning, og få en god koordinator. Det er viktig å dra lasset sammen og ta vare på parforholdet, og søke kontakt med andre i samme situasjon.

● ● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Berger Hareide



Åse Marit Hovden, Jorunn Tangen Hole, Hege Fåsen, Gunhild Aaby Albjerk, Ragnfrid Nordbø, Jorunn Killingstad, Helle Myrvik, Hilde Øverby, Egil Halleland og Tommy Sotkajærvi er komiteen som står bak konferansen den 2. februar.

Foto: Eivind Kopland

Å styrke kommunenes folkehelsearbeid innen psykisk helse – lønner det seg?

Det er et av spørsmålene som stilles når det inviteres til konferanse om folkehelsearbeid innen psykisk helse på Kildehuset, Modum Bad, 2. februar 2016. Påmeldingsfrist er 16. januar 2016.

Arrangører er "Ressurssenter for helsefremmende arbeid innen psykisk helse", som er et samarbeid mellom Modum kommune, Sigdal kommune, Modum Bad og Buskerud fylkeskommune. Målgruppen for konferansen er administrasjon og politikere i kommuner og fylkeskommuner, samt andre som arbeider med psykisk helse.

Lavterskeltilbud

Modum og Sigdal kommuner har sammen med Modum Bad og Buskerud fylkeskommune fått til flere lavterskeltilbud innen psykisk helse.

Nå ønsker disse aktørene å vise kommuner og fylkeskommuner fra hele Sør-Norge hva de har fått til. De inviterer derfor til dagskonferanse på Kildehuset på Modum Bad tirsdag 2. februar. Dette under temaet: Å styrke kommunenes folkehelsearbeid innen psykisk helse – lønner det seg?

– Vi vil blant annet fortelle om prosjektene rundt Ressurssenteret, og tiltaket "Rask psykisk helsehjelp". Rundt 500 personer fra våre kommuner har fått hjelp med lettere psykiske plager siden oppstarten i mai 2013. Dette forteller oss om enorme behov. Vi deler gjerne vår bakgrunn, ideer og erfaringer med kommuner og andre offentlige instanser, sier Modum-rådmann Aud Norunn Strand.

Psykiske lidelser koster

– Psykiske lidelser er landets suverent dyreste sykdommer. Likevel har det aldri vært gjort noe stort, befolkningsrettet forsøk på å forebygge dem, sier Arne Holte, assisterende direktør ved Folkehelseinstituttet.

Holte har i mange år engasjert seg i temaet forebygging av psykiske lidelser

og vil holde foredrag under konferansen.

– Psykiske lidelser koster Norge 185 milliarder kroner per år. Det er tre ganger så mye som står på Oslo bys budsjett og like mye som står inne på Statens pensjonsfond. Til sammenligning koster kreftsykdommer 126 milliarder og alle hjerte- og karlidelser 128 milliarder. Hadde vi satt i verk all den kunnskap vi har i dag kunne vi redusert forekomsten av de vanligste og dyreste, psykiske lidelsene med nesten 50 prosent.

Torgeir Michaelsen, helsepolitisk talsmann for Arbeiderpartiet, åpner konferansen.

● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Eivind Kopland



2. februar
Kildehuset
Modum Bad

Faglig utvikling

Å styrke kommunenes folkehelsearbeid innen psykisk helse – lønner det seg?
Inspirasjonskonferanse for beslutningstakere!

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

Ønsker ungdom velkommen til chat

Psykologene Tommy M. Sotkajævi (til venstre) og Jone Solberg Vik er blant fagfolkene som chatter med publikum hver torsdag.

– Vi driver rådgivning, ikke terapi, sier psykologene Jone Solberg Vik og Tommy M. Sotkajævi. De er blant fagfolkene på Modum Bad som sitter klare for chat hver torsdag.

Modum Bad tilbyr to timer med chat hver uke. Torsdag er dagen og chatten er åpen fra kl 15 til 17. Chatten bemannes av ansatte som jobber med psykisk helse til daglig.

– Dette er et lavterskeltilbud. Vi driver rådgivning, men håper vi som kvalifisert helsepersonell kan gi gode svar og verdifull informasjon til de som har spørsmål som stilles, sier psykologene Jone og Tommy.

To års erfaring

Chatte-tilbudet har vært i bruk to års tid.

– Det har variert hvor mange som har brukt chatten, men vi kan love at vi tåler mer trøkk, forteller de to psykologene. De understreker at chatten er en

rådgivende tjeneste hvor man kan være anonym og stille spørsmål.

– Du behøver ikke å være syk for å ta kontakt med oss. Vi behandler ikke, men kan svare på spørsmål – og hjelpe deg med å finne veien videre til mer informasjon eller eventuell behandling, sier Jone og Tommy.

Ungdom

Chatten er så langt markedsført mest overfor elever ved de lokale skolene.

– Vi har fokusert på ungdom og psykisk helse så langt. Temaer har for eksempel vært depresjon og angst. Hva er forresten depresjon? Du kan bli deprimert av å tro at du er deprimert, smiler de to psykologene.

De er opptatt av å gjøre chatten kjent og nå ut til flest mulige.

– Chat er et medium som ungdommen behersker. Via en sms-tjeneste kan du få varsel om når chatten er åpen.



– Bygdas bank vil bidra til å gjøre Modum til en enda bedre kommune å bo i, sier banksjef Egil Meland

«Den gyldne middelvei»

De to vil gjerne understreke at ubehag eller vonde følelser ikke er farlige.



skal bli en enda bedre kommune å bo i, sier banksjef Egil Meland.

Bygdas egen bank har bidratt med halvannen millioner kroner til "Snarvei til hjelp" i tre år. Underveis kom forslaget om en chattetjeneste – og banken ville gjerne bidra.

–Vi har selv chattetjeneste og tror bare det er positivt å ta i bruk nye verktøy. Chat er en rask og trygg måte å kommunisere på. Jeg tror bare det vil bli mer og mer aktuelt, sier Meland.

– Modum er en liten kommune som kommer dårlig ut på enkelte statistikker. Vi er interesserte i innbyggernes ve og vel. Et godt samfunn gir grunnlag for lokalt næringsliv og handel. For oss er det viktig med profesjonelle aktører når vi finner samarbeidspartnere. Det føler vi oss trygge på når det gjelder Modum Bad, som er blant landets beste innen psykisk helse, understreker banksjefen.

●● Tekst og foto: Anders Kongsrud

– Livet består av opp- og nedturer – altså gode og dårlige dager. Det er ikke bare «svart-hvitt». Livet har mange forskjellige fargetoner. Det er mye bra også på «den gyldne middelvei», poengterer psykologene Jone Solberg Vik og Tommy M. Sotkajærvi.

– Vil bidra i lokalmiljøet

Modum Sparebank har vært med på å finansiere chat-tilbudet.

– Vi ønsker å bidra til at Modum

FAKTA

OM CHAT - NETTPRAT:

- Modum Bad inviterer til chat hver torsdag
- Meld deg på tjenesten via Kildehuset.no
- Du får SMS når chatten er åpen
- Følg også info om chat på Modum Bads facebook-side

Lærer om psykisk helse



Eli Tove Myrdal veileder nye elever ved Rosthaug Videregående skole.

Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole kan være utfordrende for ungdom. Gjennom VIP-programmet får de informasjon om – og mulighet til å snakke om psykisk helse og følelser.

I ti år har Poliklinikken ved Modum Bad veiledet og informert elever på første trinn i videregående skole via VIP-programmet (veiledning og informasjon om psykisk helse i skolen).

– Målet er å gjøre elevene bedre rustet til å ta vare på egen psykisk helse, og bli oppmerksom på hvilke hjelpetiltak som kan oppsøkes ved psykiske plager og lidelser, sier terapeut Eli Tove Myrdal ved Poliklinikken.

Oppstart på videregående utdanning betyr ofte skifte av venner, miljø, bosted. Mange er usikre på valg av yrkesvei, de er usikre på egen identitet og mange følelser er i sving. Ofte bæres det meste alene, og spørsmålene forblir ubesvart fordi de ikke er uttalt.

Gjennom programmet får elevene anledning til å stille sine spørsmål.

– Selv om responsen og dialogen er varierende, opplever vi VIP-programmet svært meningsfullt som et forebyggende arbeid blant ungdom, sier Myrdal.

Forskning viser at informasjonen går inn og er til nytte. Forskningen viser også at det kan være lettere for de som har psykiske problemer å være åpne i etterkant av VIP-programmet.



Lær deg psykologisk førstehjelp

– Barn som lærer god følelshåndtering blir flinkere til å takle vanskelige situasjoner, sier klinisk sosionom og familieterapeut Terje Tilden.



Terje Tilden

Det er ikke alltid lett for barn og unge å manøvrere i vanskelige situasjoner. Hvordan kan man hjelpe dem til å oppleve mestring,

glede og trygghet? Og hvilke råd skal man gi når de strever med vanskelige tanker og sterke følelser?

Lær metoden

Fra sitt arbeid som klinisk sosionom og familieterapeut har Terje Tilden lang erfaring. Han holder også kurs i psykologisk førstehjelp.

–Psykologisk førstehjelp er en metode som voksne kan bruke for å hjelpe barn og unge til å kjenne igjen, sortere og sette ord på tanker og følelser. Den bygger på kunnskap om at barn som lærer god følelshåndtering blir flinkere til å takle vanskelige situasjoner, forteller Tilden.

Verktøy

Metoden er et psyko-pedagogisk verktøy som formidler grunnprinsippene i den kognitive terapimodellen til bruk overfor familier, barn og ungdom.

– Verktøyet kan brukes som selvhjelp, veiledet selvhjelp eller som del av behandling, opplyser Tilden.

Det fokuseres på hvordan fremme bevissthet på følelser, tanker og atferd, samt læring av teknikker som bidrar til at vanskelige situasjoner blir mulige å håndtere. Brukerne blir trent i å skille mellom situasjon, følelser, tanker og atferd. Prinsippene er enkle å lære og å anvende.



– Psykologisk førstehjelp er et utrolig nyttig verktøy for oss, sier rådgiver og faglærer Bente Holm. Foto: Anders Kongsrud.

Helsefremmende

Målet er å formidle psykologisk kunnskap på en lettfattelig måte slik at dette raskt kan anvendes som helsefremmende og forebyggende tiltak.

– Dette er kunnskap som alle kan ha nytte av i privatliv så vel som overfor kolleger. For den profesjonelle hjelperen kan dette inngå som del av verktøykassa, spesielt overfor foreldre, barn og ungdom, sier Tilden.

– Et nyttig verktøy

– Psykologisk førstehjelp er et utrolig nyttig verktøy for oss, sier rådgiver og faglærer Bente Holm i samfunnsseksjonen Rosthaug videregående skole.

Mange lærere har gått på kurset og bruker kunnskapen aktivt inn i klassemiljøet. Denne høsten har flere lærere ved den videregående skolen fått et mini-innføringskurs for å være bedre beredt til å hjelpe skoleungdommen.

Bekymring

– I skolehverdagen er det en del elever som opplever stress og press. Det er en trend at flere søker hjelp hos helsesøster eller andre støttetjenester. Noen er bekymret for å bli syke. Da er det viktig å kunne

normalisere dette, og formidle at litt hverdagsstress ikke betyr at man er på vei til å bli psykisk syk, sier Holm. Skolen ønsker at flere ansatte, både innenfor skolehelsetjenesten, PPT, rådgivningstjenesten og annet pedagogisk personale for øvrig, skal få del i kunnskapen og teknikken som psykologisk førstehjelp kan tilby.

Fag i skolen

– Lærere har i dag en større rolle når det gjelder å bidra til en bedre psykisk helse blant elevene. Det burde derfor vært et fag både i lærerutdannelsen og i skolen, mener Holm.

I tre pilotklasser har Rosthaug innført ekstra fokus på hvordan fremme god psykisk helse, blant annet ved å ta i bruk deler av Psykisk førstehjelp og Trygg læring.

● ● Tekst: Unni Tobiassen Lie/Terje Tilden



10. februar
Kildehuset
Modum Bad

Faglig utvikling

Lær deg psykologisk førstehjelp

Hvordan hjelpe barn og unge takle vanskelige tanker og følelser

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



Ansatte i Modum kommune var på kurs i Kildehuset for å lære mer om hvordan de skal møte psykisk syke på en best mulig måte.

Foto: Unni Tobiassen Lie

Kommunalt ansatte på kurs: Ville lære mer om psykisk helse

Modum kommune valgte å sende rundt 120 ansatte innenfor helse og omsorg på kurs i Kildehuset.

– Våre ansatte i hjemmebaserte tjenester følte seg usikre på om de taklet pasienter med psykiske lidelser på en faglig forsvarlig måte. Dette måtte vi ta på alvor, derfor tok vi kontakt med Modum Bad for å få kurset våre ansatte, sier Aase Kristin Andreassen, leder av kommunens mestringssteam.

Samhandling

Både ansatte i den kommunale hjemmetjenesten, ved bo og dagsentrene og andre innenfor helse- og sosialetaten, møter daglig mennesker med psykiske plager/sykdommer.

– De følte seg usikre på hvordan de skulle møte pasientene og takle utfordringer på best mulig måte, sier Andreassen.

Det tverrfaglige mestringsteamet som hun leder, er kommunens måte å

organisere sin tjeneste innenfor psykisk helse på.

– Teamet jobber med hverdagsmestring, både i forhold til fysiske og psykiske funksjonsfall. Vi jobber ut fra hvilke utfordringer pasienten har, og de mål pasienten har for å kunne mestre sitt eget liv på best mulig og selvstendig måte, forteller Andreassen.

Et tverrfaglig team kan likevel ikke nå ut til alle. Det er derfor avhengig av samhandling med ansatte i hjemmetjenesten, rehabiliteringssentre, boliger med heldøgnsomsorg og andre deler av den kommunale tjenesten.

Kompetanseløft

Kurset på Kildehuset var starten på et kompetanseløft for de kommunalt ansatte.

– Det var viktig for oss å få en generell innføring om psykisk helse, og at flest mulig fikk høre det samme. Foredragsholderne formidlet en ydmyk holdning. Vi fikk mange gode råd til hvordan snakke med mennesker med psykiske lidelser og hvordan vi skal skape trygghet rundt dem.

Fleire av kommunens ansatte har

senere deltatt på enda et kurs, hvor miljøterapeuter fra alle kliniske avdelinger ved Modum Bad delte sin kunnskap.

– Kommunen har også flere ansatte som har begynt på videreutdanning innenfor psykisk helse og rus, opplyser Andreassen.

– En forskjell

– Har dere merket endring?

– Det er fortsatt en vei å gå, men vi merker en forskjell. Det gjelder både å møte den psykisk syke, men også hvordan man takler utfordringer i forhold til pasienten. Vi samhandler og diskuterer utfordringer på en annen måte enn vi gjorde før.

– Hva har samarbeidet med Modum Bad og Kildehuset betydd for dere?

– Vi er heldige som har Modum Bad i vårt lokalmiljø, med dyktige og villige fagfolk som kan være våre samarbeidspartnere. I tillegg til Kildehuset, har Rask psykisk helsehjelp (se side 6-7) også vært en instans vi har kunnet spille ball med.

● ● Tekst: Unni Tobiassen Lie /
Aase Kristin Andreassen

SAGT OM PREP SAMLIVSKURS

- "Vi er sammen hver dag, men denne helgen snakket vi sammen."
- "Veldig bra at det ikke er noe krav om å prestere i gruppe. "
- "Kurset oversteg forventningene jeg hadde. Jeg hadde ikke trodd vi skulle ha så utbytte av det."
- "Tida gikk så fort"
- "Beste investering - ever!"
- "Det her burde vi gjøre en gang i året, minst!"
- "Jeg kom med få forventninger, men følte at de temaer som ble tatt opp var meget relevant for meg."
- "Har fått mye ekstremt nyttige råd og verktøy."
- "Godt å få et verktøy til å kommunisere ordentlig med."

ET GAVETIPS TIL PAR

PREP samlivskurs er et godt gavetips til par. Kanskje som bryllupsgave eller som gave til nybakte samboere?

- Det kan også være en idé for par som har levd sammen i mange år, og som ønsker å gjøre det gode i samlivet enda bedre, sier Birte Stenbro i Kildehuset.

PREP gir gode verktøy til kommunikasjon. Med masse humor, men også alvor, blir deltakerne på et PREP-kurs tatt med gjennom temaer som kjærlighet, forventning, glede og vennskap. Målet er at deltakerne kan kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og lære noen grep som kan tas for å forbedre kommunikasjonen og løse problemer.

Gavekortene kan bestilles ved henvendelse til **kurs@modum-bad.no**. Ta kontakt med oss for bestilling eller mer info!



På PREP- kurs som "flue på veggen"

Klokken er 08:45 på en lørdag. Jeg er på vei ut døren for å være flue på veggen på mitt første PREP kurs.

PREP, som står for «The Prevention and Relationship Enhancement Program» (Forebyggende program for samlivsstyrking) ble utviklet på 80-tallet i USA, og ført videre til Norge via satsing på konseptet på Modum Bad. Programmet består av kurs i forskjellige størrelser; fra todagers kurs i grupper av par, til hel- eller halvdagskurs for enkeltpar.

Glemt giftingen

Det er førstnevnte jeg nå er på vei til, for en dag som «flue på veggen». Det er min kone som kjører meg. Når vi nesten er kommet fram merker jeg at jeg har glemt giftingen på badet hjemme. Vi har vært gift i to år, og det skjer iblant at jeg glemmer ringen på travle morgener. Jeg gjør meg en refleksjon over at det i større og større grad oppleves noe nakent å glemme den. Litt som det berømte marerittet om å dukke opp et sted, bare for å innse at man har glemt å ta på seg bukser.

Veteraner

Kursholderne er to veteraner i PREP: Aud Kummeneje og Lars-Ole Gjermundbo. De starter introduksjonen med å fortelle litt om seg selv. At Aud opprinnelig var lærer, og Lars-Ole opprinnelig var baker. Hvordan de begynte å jobbe med PREP og hvordan de begge har tro på konseptet. Hvor lenge hver av dem selv har vært gift med sine respektive. Aud er noen år eldre enn Lars-Ole, og spøker med aldersforskjellen dem to imellom. Hvordan det jo er «in» i dag med eldre damer og yngre mannfolk om de hadde vært et par.

Trygghet

Aud og Lars-Ole forsikrer deltakerne om at det ikke er forventet å snakke i plenum i dag, med unntak av hva man heter og hvor lenge man har vært

sammen. De blir imidlertid oppmuntret til å delta med innspill. Kursholderne framstår som stødige og troverdige. De bringer med seg en smittende trygghet inn i rommet. Jeg undrer meg om parene kjenner det.

Mimring

Kurssekvensene er delt opp i flere overordnede tema. Aud og Lars-Ole begynner med en kort innføring i den teoretiske biten, men går raskt over til å fokusere på partemaene. Første tema er «når vi ble et par». De lar parene mimre seg imellom, besøke minnene om forelskelsen og den første tiden sammen. Det blir en rask plenumsdrøfting om hva forelskelse og kjærlighet er. Parene deltar aktivt. Stemningen virker god hos parene, og tonen er lystig.

Kommunikasjon

Senere kommer vi inn på de mer alvorlige temaene. Hva som skjer når det blir vanskelig i forholdet. Faresignaler og hva som skader istedenfor å bygge relasjon. Spesielt viktig i PREP er kommunikasjon. Hvordan vi forstår og misforstår hverandre - eller snakker «forbi» hverandre. Dette blir understreket gjennom rollespill fra Aud og Lars-Ole. Alle i salen ler, meg inkludert. Det er ikke til å unngå å kjenne seg igjen i.

Tale-lytte

Aud setter ord på hva som er felles for alle i et forhold: «Alle kommer vi i situasjoner der det stormer. Vi blir uenige, vi krangler. Målet med kurset er å gi dere verktøy for å håndtere det når det skjer». Dette danner bakteppet for at parene skal få lære seg «tale-lytte» metoden, et konkret verktøy hvor eneste mål er å forstå og bli forstått. Det høres enkelt ut, men er

utfordrende å få til i praksis. Derfor presiseres det at parene ikke skal løse noen problemer i dag, bare snakke sammen.

I samme båt

Parene er fra forskjellige steder i landet. De er i ulike livssituasjoner og kommer fra forskjellige samfunnslag. De har mellom fire og 20 års fartstid sammen. Kjærester eller gifte. Noen har kjøpt kurset selv, andre har fått det i bryllupsgave. Forventningene til kurset går fra «å få en helg sammen» til det å ville lære seg konkrete verktøy til de vanskelige dagene.

Samtidig er de i samme båt. De har valgt å leve med et fellesskap til et annet menneske, med alt som følger med. Uansett hvilken bakgrunn eller motivasjon de hadde for denne dagen - de har valgt å investere noe i parforholdet sitt.

Når jeg kommer hjem denne dagen og finner igjen giftingen, blir jeg stående en stund å betrakte den. En påminnelse om min kones løfte til meg, om at det er meg hun vil satse på. Det er godt og trygt å kjenne den på fingeren igjen.

● ● Tekst: Tommy Monsen Sotkajærvi
Foto: Arkiv/Unni Tobiassen Lie



ÅRETS JULEGAVEIDÉ

En kjærkommen gave til par som ønsker å gjøre det gode i samlivet enda bedre.

Du velger selv beløp, ta kontakt med oss på kurs@modum-bad.no for mer informasjon!



- Hvis barn blir møtt på følelsesmessige behov tidlig i livet, kan de bedre regulere egne følelser når de overveldes av dem senere i livet, sier barnekoordinator Gudveig Aadland Gunnerød.

Gi barna ballast og motstandsdyktighet

– Følelser er ikke farlig

Når vi som spebarn blir bysset, holdt og roet, er dette en viktig del av læringen på veien mot å kunne regulere egne følelser.

– Barns hjerner er ikke utviklet til å «kunne holde seg selv». Vi kaller det å bli regulert når de voksne møter spebarns følelsesmessige behov ved å holde dem og roe dem, sier barnekoordinator Gudveig Aadland Gunnerød ved Modum Bad.

Å bli møtt på følelsesmessige behov så tidlig i livet, er en viktig læring for at vi senere skal kunne regulere egne følelser når vi overveldes av dem.

Beroligende

– Blir vi redde eller skremt trenger vi noen som kan holde hardt rundt oss, eller holde hånden. Det virker beroligende når kroppen vår presses mot et annet menneske. Hjernen sender da ut dopaminer; glade hormoner som gjør at vi kan slappe av, sier Gunnerød.

Gudveig Aadland Gunnerød har mange års erfaring med barn og familier gjennom sitt arbeid i Senter for familie og samliv. På Modum Bad koordinerer hun også arbeidet med å ivareta og gi informasjon til barn av pasienter.

Tåle og tillate

Med sin frustrasjon sier barnet: Kan du hjelpe meg å organisere følelsene mine? Ta imot meg, beskytt meg, trøst meg, ikke la meg være alene.

– Når barn opplever at voksne tåler og tillater at de føler akkurat det de føler, at de voksne regulerer og organiserer, blir barn i stand til å gjenkjenne følelser i seg selv og andre. Det gjør at de bedre tåler sterke følelser hos seg selv og andre. De opparbeider også en trygghet til seg

selv og tillit til omgivelsene. Dermed blir barnet bedre i stand til å sette grenser for seg selv, regulere egne følelser og gi uttrykk for de på en hensiktsmessig måte.

Ekte innlevelse og interesse for situasjonen barnet befinner seg i, hvor vi ser bak følelsesuttrykket, gir også en opplevelse av samhørighet og tillit.

– Man trenger imidlertid ikke forstå alt i en situasjon for å bekrefte og romme følelsene. Det er viljen til å være nær og åpne en trygg havn som barna tør å komme til med alle følelser, som er viktig.

Anerkjennelse

Anerkjennelse setter verdi til og gyldiggjør følelsen. Når vi klarer å møte barna våre slik, styrkes den sunne selvfølelsen, mener Gunnerød.

– Barna får god ballast og større motstandsdyktighet i møte med livets opp- og nedturer. Anerkjennelse viser vi blant annet gjennom å bekrefte og sette ord på det vi ser eller hører.

Å bli bekreftet er nødvendig både for å komme gjennom følelsen på en ryddig og god måte, og for å utvikle selvfølelse på lang sikt.

– Når omgivelsene tåler meg og holder ut med meg når jeg er i følelsene mine, lærer jeg at det heller ikke er så skummelt å kjenne på dem. Jeg lærer at jeg kommer gjennom og har tålt ubehaget. Det kan ta noe tid, men jeg kommer gjennom.

Tilgjengelig trøst

Tilgjengelig trøst gir opplevelse av ikke å være alene med vanskelige følelser.

Barnet lærer å tørre å vise følelser, og tørre å be om trøst eller hjelp når det butter imot: «Andre holder ut med meg – jeg kan holde ut med meg selv.» Så fint hvis tenåringsen kan si: «Jeg lærte av deg at følelser ikke er farlige. Jeg kan dele dem, og jeg er aldri alene i følelsene mine. Selv når jeg er for meg selv blir jeg ikke overveldet av dem.»

● Tekst: Unni Tobiassen Lie/
Gudveig Aadland Gunnerød
Foto: Unni Tobiassen Lie

Barna får god ballast og større motstandsdyktighet i møte med livets opp- og nedturer



21. September
Kildehuset
Modum Bad

Faglig utvikling

Når det stormer Om å møte barns følelser

Lær om følelsenes betydning for barns utvikling og psykiske helse

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

Traumebevissthet gir helse

Gamle Logen i Oslo var så godt som fullsatt da barne-, likestillings- og inkluderingsminister Solveig Horne åpnet Modum Bad-konferansen 2015.

Rundt 370 deltagere og foredragsholdere fikk høre ministeren snakke engasjert om betydningen av økt bevisstgjøring og kompetanseheving innen traumefeltet. Horne var spesielt opptatt av tiltak som kan forebygge overgrep, særlig mot barn og unge.

Det er håp

Horne ble fulgt opp av Marianne Klouman, leder av Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo og dagens konferansier.

- Vi burde ha alle forutsetninger for å hindre traumer, men fremdeles utsettes barn, unge og voksne for overgrep. De negative konsekvensene er store og mange. Det er et stort samfunnsproblem.

- Heldigvis er det håp for dem som har opplevd dette, selv om veien er lang og kronglete, sa Klouman.

Kulturanalyse

Årets Modum bad-konferanse hadde et tettpakket program. Dyktige bidragsyttere belyste temaet fra ulike vinkler.

Først ute var professor i filosofi, Arne Johan Vetlesen. I sin kulturanalyse poengterte han at overgripere får sine ofre til å kjenne seg medskyldige. Skyld og skam overføres til den

utsatte. Når dette kobles med samfunnets forventninger om vellykkethet og perfektjonisme, medfører det ytterligere belastninger.

Hva er et traume?

Flere av bidragsytterne beskrev hvilke avtrykk overgrep setter hos dem som opplever traumer. Psykologspesialist Mogens Albæk var opptatt av at det må legges flere forståelser til grunn for å skjønne hvor kompleks en traumeopplevelse er.

- Det er med traumeforståelse som med verdenskartene vi hadde på skolen. De topografiske, demografiske og historiske kartene sa noe om landområdene vi skulle lære om. Slik er det også i traumefeltet. Vi trenger biologisk, økologisk, fysisk og psykologisk forståelse av traumehendelser for å danne oss et bilde av de sammensatte konsekvensene de medfører.

«Gi barn språk»

Anett Berntsen Eck er medlem i Stortingets kompetansegruppe for utsatte og pårørende. Da hun var seks år ble hun voldtatt av en nabo. Eck fortalte om alle problemene som fulgte. Hun spurte:

- Kunne det blitt annerledes? Til det vil jeg svare et tydelig ja. Livet mitt kunne blitt annerledes om jeg som barn hadde lært å snakke om krenkelser og følelser, om gode og vonde hemmeligheter. Min oppfordring til voksne er å benytte naturlige anledninger til å snakke med barn om krenkelser og overgrep. De trenger å ha et språk dersom de blir utsatt for dette vonde.

Fortjener respekt

Blant mange bidragsyttere fra Modum Bad, nevnes spesielt psykiater Arild Jervells foredrag «Hvordan møte mennesker med komplekse traumelidelser?».

- Psykiatrien benytter et språk som er opptatt av å finne diagnoser og feil. Vi trenger dette språket for å gi hjelp. I tillegg skulle jeg ønske vi hadde et språk som sier noe om hvorfor symptomene er som de er, sa Jervell.

- Ved vår traumeavdeling formidler vi til pasientene at det er hendelsene de har vært utsatt for som er syke og feil. De har vært utsatt for ekstreme belastninger som krever ekstreme tilpasninger. De har hatt normale reaksjoner på unormale hendelser. Det slår meg ofte hvor kloke, sterke og fulle av humor mange av våre pasienter er. De fortjener å bli møtt med respekt og ydmykhet. Mange har opplevd det motsatte.

Neste år

Tross mange medvirkende som hadde kort, tilmålt tid til sine foredrag, fungerte logistikken på konferansen godt. Det gjorde at deltagerne fikk lytte til foredrag der traumelidelser ble belyst fra et familieperspektiv, i forhold til tilknytningsteori, indre medfølelse og et åndelig- og eksistensielt perspektiv.

Modum Bad-konferansen har vokst betydelig i størrelse de tre årene den har blitt holdt. Med bakgrunn i de gode tilbakemeldingene, er det bestemt at neste konferanse skal holdes **fredag 28. oktober 2016.**

● Tekst: Jon-Erik Bråthen
Foto: Unni Tobiassen Lie



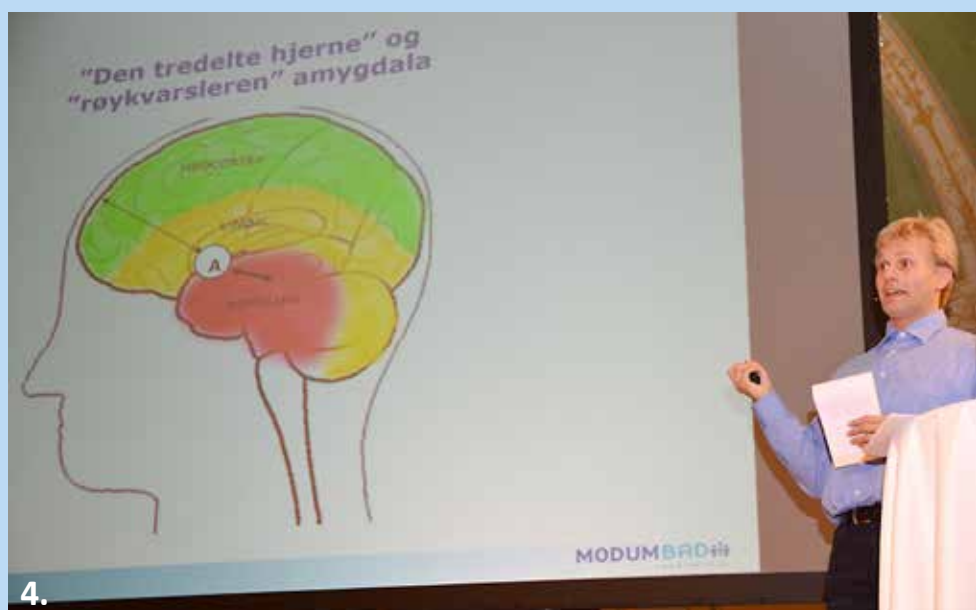
1.



2.



3.



4.



6.



5.

1. Statsråd Solveig Horne åpnet Modum Bad-konferansen 2015. 2. Benytt naturlige anledninger til å snakke med barn om krenkelser og følelser, sa Anett Berntsberg Eck, som selv ble utsatt for overgrep som seksåring. 3. Pauseinnslag med tango. 4. – Hjernen har sin egen «røykvarsler», sa psykiater Arild Jervell. 5. Konferansier Marianne Klouman, leder av Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo. 6. Gamle Logen var fullsatt under konferansen. 7. Psykologspesialist Mogens Albæk var opptatt av at det må legges flere forståelser til grunn for å skjønne hvor kompleks en traumeopplevelse er.



7.

Tid for maskefall

For 30 år siden var jeg innlagt ved psykiatrisk avdeling i tre måneder. Det føltes som om jeg kom ut igjen med en stigmatiserende plakatt på ryggen.

Å snakke om det var ikke det jeg først tenkte på, så denne erfaringen har jeg stort sett tiet om. Bare mine nærmeste vet noe om min fortid. Å møte hverdag og jobb etterpå var slett ikke lett.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober hadde kampanjenavnet «Se hverandre-kast maska.» Alle som

**Åpen-
het rundt
psykisk helse er
helbredende**

har opplevd angst og depresjon, mister selvfølelse. Angstanfall kan komme som lyn fra klar himmel. Mitt første kom da jeg hørte nyheten om at Olof Palme var drept. Jeg måtte holde meg fast i

kjøkkenbenken for ikke å falle. Alt ble helt svart.

Psykolog Trond Edvard Haukedal bruker ofte tusenlappen som et visuelt eksempel på vår egenverdi. Selv om den er krøllete, skitten, våt og stygg, har den fremdeles samme verdi. Sann er det med oss mennesker også. Derfor er det viktig hvordan vi snakker til oss selv. Enkelte dager føler vi oss kanskje langt nede i kjelleren, men vi er da ikke dårlige mennesker for det.

Bryt tausheten og fortell at du ikke har det bra. Du mister ikke verdien selv om du har riper i lakken. Alle har det. Du er faktisk god nok!

Min erfaring er at det går an å jobbe seg ut av angst. Men det finnes ingen "kvikk fiks"! Ingen behandlere kan gjøre deg frisk uten stor egeninnsats. Du må ta grep om livet og søke støtte og hjelp. Mest hjelp har jeg fått i det jeg har lest, samt gode samtalepartnere. Gruppene i kunstterapi og psykodrama ved poliklinikken på Modum Bad, har også gitt meg god innsikt.

Mange ganger har jeg måttet si til meg selv at angst ikke er mer selvforskyldt enn å brette et ben. Det hjelper faktisk å erkjenne det, selv om det å snakke om å leve med angst er vanskelig. Man må trene hele livet, og ikke gå inn i offerrollen. Om man ikke slåss mot angsten, kan den være invalidiserende.

Gjennom å jobbe med angsten har jeg også lært utrolig mye om meg selv og andre. Gode følelser må ofte manes fram. De negative kommer av seg selv. Derfor må alle mate seg selv med gode ord om seg selv. Tankene våre påvirker følelsene våre. Hver morgen, før jeg trår ut av sengen, spør jeg meg selv: Hva gleder jeg meg til i dag? Det er viktig å være takknemlig for alle de små tingene man faktisk kan glede seg over. For de finnes! Åpenhet rundt psykisk helse er helbredende, så ikke gjør som meg og ti stille. Snakk!



● Tekst: Marit Svarverud,
(innlegget er noe
forkortet, red. anm.)

Standup på Verdensdagen

Standup-komiker Dan Are Lykke Larsen sto på scenen i Festsalen på Verdensdagen for psykisk helse torsdag 8. oktober.

"En får værre som en er, om en ikke vart som en sku" var overskriften for den lokale komikerens bidrag. Larsen lever med et fysisk handicap. I Festsalen delte han sine betraktninger og muntre skråblikk om dette, og mye annet. På scenen sto også Anders Lind fra Mestringsteamet i Modum kommune, som kom med faglige innsmett i programmet.

Temaet for årets nasjonale kampanje var: Se hverandre – kast maska, med særlig fokus på menns psykiske helse. Rikke Philippi i Verdensdagen for psykisk helse ønsker å bidra til at flere menn våger å kaste masken.

- Menn er dårligere enn kvinner på å oppsøke hjelp. Mange løser problemer med økt rusforbruk. De er også dårligere til å snakke om egne utfordringer, sier Philippi.

Standup-komiker Dan Are Lykke Larsen delte muntre skråblikk om både seg selv og andre.





***The Great
Psychotherapy
Debate er kanskje
den viktigste bok
noensinne utgitt
om psykoterapi***

(Scott D. Miller, PhD)

Ny bok fra Wampold om psykoterapi

Bruce Wampolds forrige bok, "The Great Psychotherapy Debate" (2001), fikk stor internasjonal oppmerksomhet. Den nye utgaven som nå lanseres, kan bli enda mer lest enn den forrige.

Boka, som Modum Bads forskningsleder Wampold lanserer sammen med kollega Zac Imel, har fått god mottakelse: Den er kanskje den viktigste noensinne utgitt om psykoterapi, skriver Scott D. Miller, PhD.

– Bruce, hva er essensen i denne boka?

– Psykoterapi er et felt bestående av flere tradisjoner og retninger. I denne boka gjør vi en gjennomgang av forskningsfeltet. Ordet "Debatt" i tittelen refererer til at det er ulike syn innen feltet, men tendensen er en gradvis større faglig enighet.

– Hva er det enighet om?

– At psykoterapi uten tvil er en effektiv behandlingsform. Dette forutsetter at terapeuten er god til å danne allianse og samarbeid. Enighet om mål og oppgaver bør nedfelles i en behandlingsplan.

– Hvor står debatten nå om hvilke modeller som bør være førstevalget for behandling?

– I boka viser vi at de fleste tilnærminger er like effektive. Feltet vil imidlertid vite hvordan psykoterapi fungerer. Vi foreslår en meta-modell som kan hjelpe oss å forstå hva som skjer i klinisk praksis. Slike prosesser bør bygge på at terapeuten har kompetanse innen både fellesfaktorer og spesifikke faktorer. Når dette skjer i et ivaretagende og utfordrende behandlingsmiljø, kan pasienten få ny erfaring. Det øker muligheten til å oppnå ønsket endring.

– I hvilken grad er denne boka relevant for Modum Bad?

– Jeg har vært forskningsleder siden 2011. Boka er derfor sterkt inspirert av psykoterapi som foregår her. I boka legger vi vekt på bruk av hyppige målinger som en del av behandlingen, noe som i økende grad er innført på Modum Bad. Pasientene

fyller ukentlig ut spørreskjemaer. Informasjonen blir meldt tilbake til terapeutene, slik at de jevnlig og systematisk blir informert om pasientens perspektiv. På denne måten blir brukermedvirkning konkretisert. Behandlingsteamet kan dermed i samarbeid med pasienten justere innholdet i terapien mens denne pågår. Det øker mulighetene for at pasienten oppnår sine mål. Informasjonen som innhentes utgjør samtidig verdifull forskningsdata. Ved hjelp av avanserte statistiske analyser kan vi om ikke lenge få betydelig mer kunnskap om viktige endringsmekanismer i psykoterapi. Ved Modum Bad har vi derfor en unik posisjon internasjonalt til å fremskaffe ny kunnskap. Vårt bidrag kan ha vesentlig betydning for hvordan psykoterapi vil bli seende ut i framtida, avslutter Bruce Wampold.

● ● Tekst: Terje Tilden.

Foto: Unni Tobiassen Lie



Slår seg sammen

Direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad og leder Kristin Leite ved Institutt for Sjelesorg, ser frem til sammenslåingen.

Modum Bad og Institutt for Sjelesorg blir fra 1. januar én stiftelse. Fellesnavnet blir Modum Bad.

Sjelesorginstituttet har tatt initiativ til sammenslåingen, og en felles forhandlingsgruppe har kommet fram til søknaden som er sendt til Stiftelsestilsynet.

– På Modum Bad har vi i mange år ment at Sjelesorginstituttet var en organisk del av helheten. Vi har en felles visjon, og en felles opprinnelse tilbake til Gordon Johnson og Einar Lundbys tid. Det er naturlig å se på dette som en helhet, selv om vi har

ulike oppgaver. Det er en naturlig sammenheng i virksomhetene, sier direktør Ole Johan Sandvand.

Daglig leder ved Sjelesorginstituttet, Kristin Leite bifaller.

– Vi opplever også at det er naturlig at vi framstår som en enhet, sier hun.

– Utgangspunktet vårt for å ønske en sammenslåing nå, var at økonomien på Sjelesorgsenteret var nedadgående på grunn av færre besøkende både på rekreasjonsukene og kursene. Vi trengte å stå tilknyttet en større enhet.

Beholder identitet

Det er et drøyt år siden styret ved Sjelesorginstituttet henvendte seg til Modum Bad for å høre om de var interessert i en sammenslåing.

– Og det skjedde i overensstemmelse med våre ansatte, sier Leite.

– *Mister dere noe ved en sammenslåing?*

– Det tror jeg ikke. Vi beholder vår identitet og virksomhet, og skal fortsette som en selvstendig enhet med ansvar for drift og økonomi. Jeg har mer fokus på alt vi vinner ved en sammenslåing.

Tettere samarbeid

Lederen på Sjelesorginstituttet ser frem til et enda tettere samarbeid med sykehuset.

– Vi har et godt samarbeid allerede, både innen vaktmester-tjenesten og økonomiavdelingen. Men jeg har håp om et godt faglig samarbeid og at vi kan bidra med



på Modum Bad

sjelesorgfaglig kompetanse inn i felleskapet. Jeg ser frem til å bli en del av dyktig og profesjonell virksomhet.

Direktør Sandvand er enig.

– En tettere kobling til Sjelesorginstituttet er et gode for Modum Bad. Det er en understrekning av et helhetssynet som ligger til grunn, at den åndelige eksistensielle delen er en viktig og nødvendig del av vår virksomhet. Vi veier ikke fordeler og ulemper ved det som nå skjer. Tidligere har vi møtt motstand på grunn av frykt for at Sjelesorginstituttets egen identitet skulle bli borte. Jeg ser på dette som en berikelse, og et større ansvar, sier Sandvand.

Forventning

Leite forteller om en viss usikkerhet blant de ansatte under prosessen.

– Noen har vært engstelige for at virksomheten vår skulle bli borte. Og noen har selvsagt vært engstelige for jobbene sine. Men jeg synes vi har kommet fram til en god prinsippavtale som klart sier at vi beholder vår virksomhet. Jeg opplever at det er en forventning til at fusjonen skal bli bra. Stemningen har snudd, selv om det jo fortsatt er spennende å se hva som kommer ut av det, sier hun.

– *Blir de som kommer til Sjelesorginstituttet pasienter etter sammenslåingen?*

– Nei, de blir fortsatt gjester. Men det har vært og kommer sikkert fortsatt til å være en utfordring å

formidle at vi ikke er et helseforetak. Mange tror at vi allerede er en enhet, så for mange vil jo dette ikke ha noe praktisk betydning, forklarer daglig leder ved Sjelesorginstituttet, Kristin Leite.

I forbindelse med fusjonen blir grunnleggerne fjernet fra navnet.

– Vi skal fortsatt minnes dem, men jeg tror det blir godt å slippe disse lange navnene. Gordon Johnsen og Einar Lundby har blitt æret i mange år. Og vi kommer til å fortsette å fortelle historien om stedet og betydningen disse har hatt for stedet, sier både Ole Johan Sandvand og Kristin Leite.

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

Utdrag fra kronikken:

«Negative tanker
og rosa elefanter»

hjernen din i aktiviteten ”jeg skal ikke tenke på en rosa elefant”, er dette per definisjon også hva du tenker på. For det andre – du kan ikke kontrollere dine egne tanker eller følelser.

Konteksten

Vi mennesker er dessverre mer avhengig av konteksten vi befinner oss i, samt våre erfaringer i livet, for hvordan vi til enhver tid tenker eller føler oss. Framfor hvordan vi ønsker å tenke eller føle oss.

Har du noen ganger aktivt forsøkt å ikke tenke på noe? Mest sannsynlig har du det, men forsøk likevel følgende øvelse før du leser videre: De neste 30 sekundene av livet ditt vil jeg at du skal vie til å ikke tenke på en rosa elefant.

Jeg vil komme med følgende påstand: Du klarte det ikke. Kanskje du klarte å la være å visualisere den rosa elefanten, kanskje du klarte å distrahere deg selv fra den ved å tenke på noe annet, eller kanskje du gjorde sterke forsøk på å undertrykke tankene dine. Men faktum er at øvelsen er et tankemessig paradoks, og i sin natur en umulighet.

Det er to hovedgrunner til dette: For det første – når du aktivt involverer

På tross av dette forteller vi oss selv, og andre, til stadighet hvordan vi skal tenke og føle oss. Vi definerer ofte disse som negative og positive. En tanke om at ”dette går bra” defineres som positiv. En følelse av sorg eller redsel defineres som negativ, og så videre. Positive tanker og følelser er bra. Negative tanker og følelser er dårlig. Ubegag er dårlig, velbegag er bra. For å leve et meningsfullt liv, må du tenke og føle riktig.

Det tragiske er at vi lar tankene og følelsene våre styre livet vårt, nettopp fordi vi ønsker kontroll over dem. For mens kampen for å føle seg bedre og bli kvitt ubegaget raser, blir det levde livet ofte satt på vent.

Aksept

Det er ingen som intuitivt ønsker ubegag velkommen, men det er sjeldent skadelig i seg selv. Det er konsekvensene for hvordan vi lever våre liv som kan skade oss. Et overdrevent fokus på å kontrollere hvilke aspekter ved vår opplevelse som vi vil godta,

kan derfor være mer lammende og destruktivt enn ubegaget i seg selv.

Jeg tror at aksept for dette faktum, samt en villighet til å kjenne på ubegaget som medfølger, kan bidra til at vi personlig blir mer fleksible og mindre tynget av det.

Det tragiske er at vi lar tankene og følelsene våre styre livet vårt, nettopp fordi vi ønsker kontroll over dem.

Aksept og villighet til å tillate det ubegagelige er ikke det samme som å like det. Det er heller ikke det samme som passiv resignasjon. Det handler i bunn og grunn om å spille med de kortene vi har fått utdelt.

Romme det negative

Det krever mot og det kan virke kontraintuitivt, men: vi kan romme negative tanker og følelser. Selv om det kan være ubegagelig, og noen ganger veldig smertefullt, kan vi gjøre et aktivt valg om å anerkjenne alle tanker og følelser som en del av opplevelsens mange fasetter.

Det er fullt mulig å bevege seg i retning av et liv vi anser som verdifullt, samtidig som vi tillater oss selv å ha det jævlig fra tid til annen.



● ● Tekst: Tommy M. Sotkajervi, psykolog og kursholder



Når de beste ikke makter mer

Gjennom livet vil de fleste av oss møte kriser og overrumples av ulike tap. Det kan sette oss ut av spill for kortere eller lengre tid. Ofte reagerer vi med fortvilelse og hjelpeløshet. De vonde følelsene kan noen ganger bli så sterke at vi overmannes av dem. Noen opplever også å være ytterst alene om det vanskelige. Og ensomheten forsterker det vonde.

I en slik situasjon kan det være avgjørende å ha et sted å vende seg til, å ha et menneske en kan søke forståelse og støtte hos. En som det går an å være ærlig sammen med. Av og til kan det sitte langt inne å innrømme at en ikke makter alt alene. Kanskje en er oppdratt til å sette sin ære i å være selvstendig, å klare seg selv. Det å falle sammen kan oppleves som et nederlag. En kan kjenne seg mislykket. Vi kan også være redde for å være til bry for andre.

Av og til tenker jeg på tittelen på en bok som kom for mange år siden: "Når de beste ikke makter mer." Når et menneske forteller om den krisen som gjorde at det måtte søke hjelp, kan det handle nettopp om dette: Å ikke makte mer. Og det betyr ikke at en ikke var god nok, at en ikke prøvde nok. Det kan handle om å bli så uttømt for krefter at en ikke lenger makter hverdagen. Ofte har det vært alt for mye alt for lenge.

Slik kan det bli for oss alle. Ingen unntatt. Vi kan rammes og rystes av livet på en slik måte at vi trenger andres bistand. Trenger noen å støtte oss til. Trenger hjelp til å sortere i det kaoset en kjenner på. Og det å trenge hjelp når livet svir, er høyst menneskelig.

"Bær hverandres byrder" står det i bibelen. Det forteller meg at byrder er noe alminnelig. At det er vanlig å bære på noe tungt. Det forteller også at vi kan hjelpe hverandre med byrdene. Til ulike tider og i forskjellige situasjoner kan livet være for tøft å klare alene. Da kan vi trenge hjelp til å sortere og finne ut av hva vi egentlig har behov av.

Vi er sterke og sårbare. Til ulike tider kan vi være den som kan støtte andre. Til andre tider er det meg som trenger støtte. Det er vel derfor vi trenger fellesskap med andre. Det er derfor andre trenger meg.



● Anne Ma Bjønnes,
sykehusprest



Professor Halvard Vike ved Sosialantropologisk institutt, (Universitetet i Oslo/Høgskolen i Telemark,) holdt årets minneforelesning.

-Verdighet og likeverd kan bidra til helbredende prosesser

Verdighet og likeverdighet som grunnlag for helbredende prosesser var noe av innholdet i minneforelesningen som professor Halvard Vike holdt onsdag 2. september.

Professoren i sosialantropologi hadde under sitt feltarbeid på Modum Bad i 2014 mange samtaler med pasientene. Opplevelse av verdighet, respekt og likeverd i sosiale fellesskap, var noe av det pasientene var mest opptatt av. Vike mener disse meningsbærende idealene er spesielt viktige i behand-

lingen. De er en nøkkel til helbredelse.

– Formen for verdighet og likeverd som ble omtalt, kan forstås som noe som strekker seg langt hinsides Modum Bad, men Modum Bad som institusjon kan gi oss mye innsikt i hva det innebærer, sa Vike.

Studerte innenfra

Professoren i sosialantropologi og hans kone, sosialantropolog Heidi Haukelien, bodde på Modum Bad i et halvt år våren 2014. I løpet av denne tiden studerte de institusjonen innenfra. Via observasjoner og samtaler med ansatte og pasienter forsøkte de å få en forståelse for hvilken betydning konteksten/sammenhengen har for behandlingen.

De var på leting etter den såkalte x-faktoren. Fant de den?

Kritisk testing

– De vet virkelig hva de driver med, var en positiv konklusjon mange pasienter trakk etter kritisk testing av behandlingsopplegget. Pasientenes tidligere problematiske erfaringer med psykisk helsevern hadde gjort dem skeptiske. På Modum Bad opplevde de imidlertid å få del i kunnskap uten at det ble invaderende. De fant også behandlingsteamenes evne til kontinuitet og smidig samarbeid som en god faktor. Blant annet ble de trygge på at alle ansatte var oppdatert på deres historie, slik at de slapp å utlevere seg hele tiden.

Våget å satse

Trygghet, troverdighet, anerkjennelse og verdsetting var også ord som dukket opp i Vike og Haukeliens samtaler med pasientene. Mange pasienter opplevde at de ble satset på – og dermed våget de selv å satse.

– Pasientens egne fortellinger om helbredelsesprosesser handler i vårt materiale nær sagt alltid om minst tre elementer. De er dypt sosiale og eksistensielle, forklarte Vike.

– For det første er det en opplevelse av å være et fullverdig, akseptert medlem av et fellesskap. For det andre å oppleve omgivelser der det å ta sjansen på å gjøre nye erfaringer faktisk er mulig. For det tredje å erfare at mennesker man har opparbeidet tillit til, bekrefter at man faktisk er i ferd med å fornye seg selv.

Terapi, fellesskap og nettverk

I sin avslutning sa Vike:

– Vi vet at kvalitetene i det som kalles den terapeutiske alliansen er avgjørende for helbredelse. Disse kvalitetene dreier seg framfor alt om erfaring og mening. Jeg tror den viktigste erkjennelsen vi har etter å ha deltatt i livet ved Modum i et drøyt halvår er at det langt fra er nok at meningsfulle allianser skapes mellom to personer. De er trolig langt mer helbredende dersom de kan utvides til større fellesskap og nettverk som pasientene selv skaper. Det er sannsynligvis bare på den måten reisen bort fra psykisk uheld kan overskride den terapeutiske konversasjonens begrensninger og bli sosialt virkelig.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Rita Eriksen med band holdt årets minneforelesningskonsert.



Minneforeleser Halvard Vike og hans kone Heidi Haukelien (med blomster) sammen med Gordon Johnsen sine seks barn. Fra venstre: Astrid Johnsen, Nils Johnsen, Irene Engelstad. Til høyre: Sol Dahl, Einar Johnsen og Helen Johnsen Christie.

Fakta om Gordon Johnsen minneforelesning

Lege Gordon Johnsen (1905-1983) grunnla Modum Bad i 1957. Gordon Johnsen minneforelesning ble etablert for å hedre minnet om Johnsen som en av norsk psykiatris store pionerer. Foredragsholderen mottar et diplom og en pris. Årets minneforelesning var den 29. i rekken.

Tidligere foredragsholdere:

- 1987 Professor Nils Johan Lavik: "Psykot terapi i relasjon til nyreligiøse bevegelser."
- 1988 Adm. overlege Otto Steinfeldt-Foss: "Tanker om norsk psykiatri fremover."
- 1989 Overlege Einar Johnsen: "Den andre i gruppepsykot terapi."
- 1990 Overlege Kjell Lund: "Psykiatri og etikk."
- 1991 Professor Nils Retterstøl: "Kunnskap om psykiatri ut til folket."
- 1992 Professor Astrid Nøklebye Heiberg: "Etikk, psykiatri – og verden utenfor."
- 1993 Forfatter Nina Karin Monsen: "Jakten på det gode liv."
- 1994 Biskop Ole D. Hagesæther: "Når skyldfølelse blir til skamfølelse risiko og gevinst."
- 1995 Prest og psykot erapeut Göran Bergstrand: "Guds nærvær i mennesket – binding eller frigjøring."
- 1996 Professor Katie Eriksson: "Gjennom smerte til vekst – kjærlighetens mulighet."
- 1997 Professor Peter F. Hjort: "Gir kultur bedre psykisk helse?"
- 1998 Domprost Per Frick Høydal: "Konflikt og forsoning."
- 1999 Professor Atle Roness: "Vern om dine grenser."
- 2000 Kjell Magne Bondevik: "Å bli sterk ved å erkjenne svakhet."
- 2001 Oversykepleier Marie Aakre: "Å behandle hele mennesket – kropp, sjel og ånd."
- 2002 Professor Gunnar Breivik: "Sug i magen eller chips og hjelm? – om barns oppvekst i det moderne samfunn."
- 2003 Professor Ole Danbolt Mjøs: "Fred i hjertet, fred i sinnet, fred i verden."
- 2004 Generalsekretær Thor Øystein Vaaland: "Verdi - visjon - vilje."
- 2005 Direktør Helen Johnsen Christie: "Livskraft."
- 2006 Psykolog Magne Raundalen: "Kan vi snakke med barn om alt?"
- 2007 Prest Per Arne Dahl: "Mulighetenes lidenskap"
- 2008 Gunnar Stålsett: "Konflikt og forsoning"
- 2009 Ylva Eggehorn: "- Eksistensiell lengsel - religiøs søken"
- 2010 Per Vaglum: Pasient, kliniker og forsker – på samme lag?
- 2011 Anna Luise Kirkengen: "Når barn lider overlast.....".
- 2012 Ole Berg: - Modum Bad - fortid og fremtid.
- 2013 Johan Kaggstad: - skapt til bevegelse
- 2014 Per Fugelli: "- Om livets grunnstoffer"



Maria Arredondo og Torstein Sodal vant alles hjerter med sin sympatiske væremåte og sin fantastiske sang.



Emma Abrahamsen koste seg i Drømmehagen



-Vi har vært på de fleste Modum Bad-dager de siste 40 årene, sa Liv og Hans Olav Tunesvik, (til høyre) som igjen hadde tatt den lange turen fra Skånevik på Vestlandet til Modum.

Maria Arredondo:

-Trua er en del av meg

-Trua er en del av meg, sa Maria Arredondo da hun deltok i gudstjenesten på Modum Bad-dagen.

Den populære artisten med den klokkeklare stemmen, formidlet klart sin gudstro da hun ble intervjuet på scenen under gudstjenesten i parken. Sørlandsjenta kaller seg ikke en kristen artist, men en artist som er kristen.

– Jeg opplever at Gud er med i hverdagen. Faktisk opplever jeg ham nærmest når jeg er lengst nede og har det tøffest, sa Arredondo.

I gudstjenesten samtalte sykehus-

prest Jon-Erik Bråthen både med Arredondo og hennes forlovede, tenoren Torstein Sodal. Fire uker senere sto bryllupet i Vennesla.

Innsats i Moldova

Det sympatiske paret beveget publikum med sin fantastiske sang, både i gudstjenesten og i konserten. Rørende var det også da de fortalte om sitt engasjement for et barnehjem i Moldova.

– En liten gutt slo armene rundt meg første gang jeg besøkte barnehjemmet. Han har ikke sluppet taket ennå, sa Sodal.

I løpet av høsten reiste paret igjen til Moldova for å gjøre en humanitær innsats for barna.

Foredrag og aktiviteter

Nærmere 300 mennesker var innom den åpne dagen på Modum Bad 23. august. Mange benyttet sjansen til å se det nye Kildehuset. Festsalen var også nærmest full da Gudveig Aadland Gunnerød holdt sitt miniforedrag om å møte barns følelser. I Barnas drømmehage gikk aktivitetene for fullt – og mange barn fikk seg en tur på hesteryggen.

– En strålende dag. Og vi var ekstra heldige med været i år – det setter en ekstra spiss på dagen, sa direktør Ole Johan Sandvand etter utendørskonserten på ettermiddagen.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

70 år i psykiatrien



Professor Tore Gude holdt foredrag i Festsalen om sin lange karriere innen psykiatri.

-Jeg vil slutte før noen ønsker at jeg skal slutte. Det er bedre å komme andre i forkjøpet.

Det sier professor Tore Gude, som avslutter sin virksomhet på Modum Bad etter 30 års tjeneste.

– Jeg anser meg som ferdig med forskningen, men kommer til å opprettholde min kliniske praksis i Asker. Så sånn sett gir jeg meg ikke helt, sier professoren med et smil om munnen.

Lang erfaring

Tore Gude er en mann som har vært til stede i psykiatrien siden de gamle asylens tid. Allerede som femåring var han med på legevisitt på Dikemark psykiatriske sykehus i 1945. Faren arbeidet som psykiater og det ble tidlig klart for Tore at han vil følge i sin fars fotspor.

– Hvilke endringer har du sett gjennom disse årene i psykiatrien?

– Utviklingen har vært dramatisk. Første fase besto av fengsler og dårekister. Pasientene ble ofte dårlig behandlet. Fra 1950-tallet kom bruken av psykofarmaka som revolusjonerte behandlingen. De siste årene har det vært reist spørsmål om nytten av medisiner og psykoterapi i større grad har tatt over? I dag kan pasienten velge og vrake i ulike behandlingsformer.

Psykolog vs psykiater

Tradisjonelt har det gjennom årene vært debatter mellom leger og psykologer.

– Hva tenker du egentlig om psykologens inntog i psykiatrien?

– Det har vært et gode. Jeg ser ingen motsetning mellom psykologer og psykiatere. Vi er har begge et likt formål – å hjelpe pasienten, sier Tore avvæpnende.

Fremtidsutsikter

– Hvor tror du psykoterapiforskningen er om 20 år?

– Siden mange pasienter har sammensatte tilstander, er det behov for skreddersøm i behandlingen. Jeg tror videre at ulike pasienter har behov for ulik tilnærming. Noen kan profitte mer på en dynamisk tilnærming, andre på kognitiv terapi. Jeg tror også biologien kommer til å gjøre sitt inntog i terapiforskningen. Vi vil få flere studier som kobler biologiske prosesser med psykologiske. I selve terapiforskningen har jeg sett nytten av tilbakemelding i terapi. Jeg tror systemer som OQ45 (tilbakemeldingssystem i terapi) etter hvert kommer til å bli vanlig i all klinisk praksis.

Uten undring, ingen endring

Utvikling

– Modum Bad har en lang historie med forskning. Hvordan skal de fortsatt holde seg på den rette sti?

– Det er viktig å følge med i utviklingen i faget, ikke isolere seg, men dyrke en endringskultur. Uten undring, ingen endring. Uten undring skapes fastlåsing i egne fortrefeligheter. Modum Bad er allerede inne på den rette sti. Internasjonale kontakter må etableres, og er allerede godt representert med kapasiteter som Bruce Wampold. Forskning og klinikk må integreres og forhåpentligvis så integreres de biologiske aspektene i klinikken. Det vil vært morsomt hvis vi kunne sendt pasienten bort på forskningen til en liten hjernesanning, avslutter Tore Gude.

● ● Tekst: Sverre Urnes Johnson
Foto: Tove Mette Abrahamsen

Vold mot barn tema under FN-besøk

Modum Bad var 2. september vertskap for en delegasjon fra FN på rundt 50 personer.

Den internasjonale FN-konsultasjonen består av mennesker som jobber operativt i felten med tiltak for barn, men også av forskere, politikere og andre beslutningstakere på høyt nivå. Blant gjestene var helseministeren i Indonesia og Prime Minister i Tororo, Uganda, samt representanter fra Plan International, ulike FN-organisasjoner og FNs hovedkvarter i New York.

Bekjempelse av vold mot barn var hovedtemaet for oppholdet i Norge. Formålet var å diskutere strategier, tiltak og politikk for å styrke nasjonenes innsats for barns rettigheter.

Deltakerne fikk høre og se litt av det Norge har av tjenester rettet mot utsatte barn og familier. Resultatet av den internasjonale gruppens arbeid vil munne ut i en rapport som skal lanseres i forbindelse med Generalforsamlingen under FNs høstsesjon 2015.



FN-delegasjonen besto av cirka 50 personer. Her er to av deltakerne sammen med direktør Ole Johan Sandvand og Jorunn Tangen Hole, leder av Kildehuset.

Ny film om Modum Bad

Se filmen som ble laget til APA-kongressen 2015 i USA.

Modum Bad ble invitert til å lage en film som skulle sendes på den store, årlige kongressen for American Psychiatric Association (APA) i USA. Kongressen samler rundt 12 000 psykiatere fra hele USA og er en stor arena for eksponering. Modum Bad ble plukket ut som én av 15 institusjoner

innen psykisk helsevern fra hele verden, som skulle presenteres med en film.

Scann QR-koden med mobilen (QR-reader må være installert) og se filmen.



Administrerende direktør Ole Johan Sandvand blir intervjuet.

-Folk er ikke bare det du ser

En åpenhjertig Finn Schjøll ga Modum Bads ansatte en blomstrende opplevelse i HMS-uka.

- Husk, folk er ikke bare det du ser, sa Finn Schjøll da han dukket opp på HMS-dagen i Kildehuset fredag 11. september. Norges mest kjente blomsterhandler delte historien om sitt eget liv på en engasjerende og rørende måte til Modum Bads ansatte.

Formidlet og formet

Den fargerike TV-kjendisen var HMS-ukas overraskelse. Han fortalte

om sin tunge tid etter skilsmissen fra kona, behovet for å finne seg selv, de økonomiske utfordringene og om hjelpere på veien. Samtidig som han formidlet sin historie, formet han de vakreste blomsterbuketter med hendene.

Aktiviteter

Den årlige HMS-uka byr på aktiviteter som får Modum Bads ansatte til å tenke gjennom og bli bevisste på spørsmål som gjelder helse, miljø og sikkerhet på arbeidsplassen. I år kunne AMU-leder Jon-Erik Bråthen glede seg over rekordstor deltakelse.



Finn Schjøll tryllet fram de vakreste blomsterbuketter mens han delte historien om sitt eget liv.

PREP - ET FOREBYGGENDE PROGRAM SOM STYRKER SAMLIV



Modum Bad har siden 1999 hatt rettigheter til PREP i Norge. Årlig utdanner vi ca. 50 nye kursholdere, og siden oppstart har over 15.000 par gjennomført PREP samlivskurs.

Kildehuset tilbyr:

- **PARSAMTALER**
Veiledningssamtaler
hel eller halv dag
- **SAMLIVSKURS**
Helgekurs med vekt på
forebyggende og problemløsende
kommunikasjon

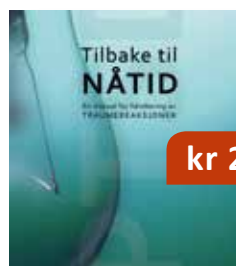
*"Vi er sammen hver dag,
men denne helgen snakket
vi sammen!"*

- **OPPLÆRINGSKURS**
Bli kursleder og
veileder i
samlivs-
programmet
PREP

Alle våre kurs på
www.kildehuset.no



NETTBUTIKKEN



kr 298,-

Tilbake til nåtid

Ny behandlingsmanual fra Modum Bad: Manualen "Tilbake til nåtid" gir hjelp til å forstå endringene, og hvilke øvelser og teknikker som gjør det lettere å håndtere disse.



kr 398,-

Traumerelatert dissosiasjon

- en behandlingsmanual på norsk. Den første boken som tilbyr strukturert ferdighetstrening for personer med traumerelaterte dissosiative lidelser.



kr 229,-

Hestesentrert Psykoterapi

En manual som gir innføring i hvordan Hestesentrert psykoterapi (HSP) har vært benyttet i behandling av traumepasienter på Modum Bad.



kr 180,-

I det lange løp ...

En oppfølgingsundersøkelse om hverdagsliv og samliv i familier med utviklingshemmede barn.



kr 349,-

Mindfulness og medfølelse

- En vei til vekst etter traumer er den første norske boken som tilbyr en traumesensitiv tilnærming til trening av oppmerksomt nærvær, og til medfølelse vendt mot egne følelser og reaksjoner.



Kan lastes ned gratis

Manuel for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser



kr 249,-

PREP spillet

- en morsom repetisjon av PREP kommunikasjonskurs. Alt du trenger i tillegg til spillet er en pose seigmenn!

Velkommen til Kildehuset

MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER



LEDERSAMLING eller personalseminar?

VI KAN TILBY

- omgivelser som legger til rette for styrking av arbeidsmiljø og samhold
- inspirerer til strategisk planlegging og utvikling av visjonære tanker
- bidrar til ro og senkede skuldre
- gir nærhet og tilgang til Modum Bads spisskompetanse innen psykisk helsevern

Ta kontakt for et skreddersydd opplegg for din virksomhet - med eller uten faglig program!

"Modum kommune har brukt Kildehuset til fem ledersamlinger i løpet av det siste året. Vi har vært storforfnydd med kursrom, servering og omgivelser."

Jorunn Marki, personalsjef

KILDEHUSET - 27. januar 2016

Faglig utvikling

Å leve med psykisk sykdom i familien

Hvordan hjelpe familier når mor eller far blir psykisk syk?

Lær om hvordan en kan arbeide med å styrke parforhold og foreldrefunksjon slik at foreldrenes psykiske sykdom i minst mulig grad begrenser familiens liv og barnas utvikling.

Se våre kurstilbud for 2016 i Kildekatalogen som er vedlagt dette nummer av Badeliv

www.kildehuset.no

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



Konsserter

Vinter og vår 2016

20. januar - Festsalen

**CHRISTIAN HUNDSNES
GRØVLEN**

10. februar - Festsalen

**OLA BREMNES
MED MUSIKERE**

24. februar - Festsalen

BAKER HANSEN



15. mars - Festsalen

**INGEBJØRG BRATLAND
MED BAND**

5. april - Festsalen

MAGNOLIA JAZZBAND

21. april - Olavskirken

**FRØYDIS GRORUD
OG ULF NILSEN**



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