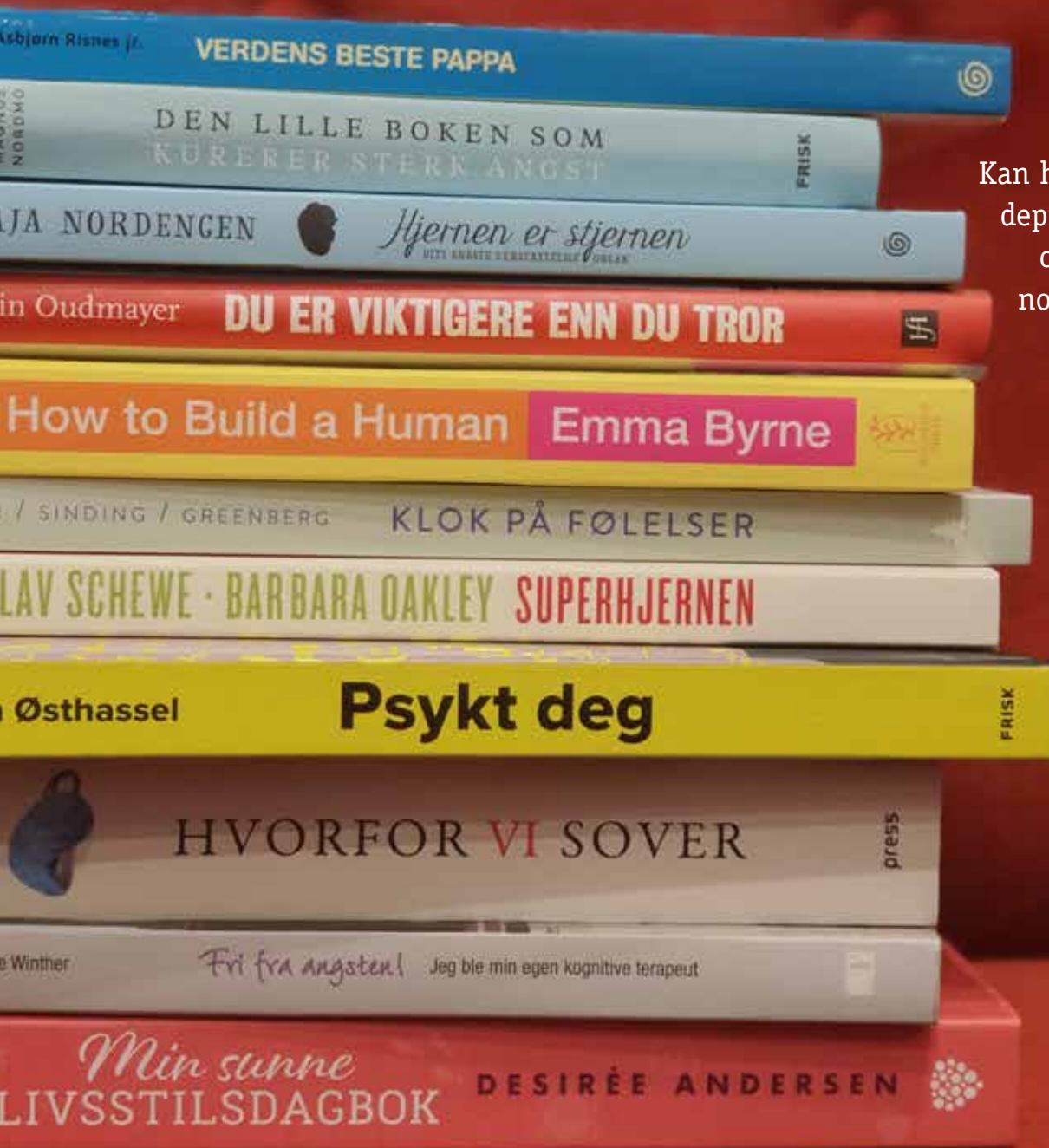


sinn

og samfunn



Nytt! Boksidene

Kan høstens bøker om depresjon, ensomhet og et fotballag ha noen nytte for oss?

Les mer på side 18

Psykolog på nett

Ny teknologi kan hjelpe flere, men også forsterke ulikheter.

Les mer på side 16

Kunsten å bli et (stadig) bedre menneske

Les mer på side 4



Endring

Idet jeg titter ut av vinduet mitt, ser jeg plutselig at bjørketreet utenfor er helt bart. Sommeren har blitt til høst og høsten er på vei til å bli vinter, nesten uten at jeg har lagt merke til det.

Andre endringer kjenner vi enda tydeligere på kroppen akkurat nå. Strømprisene, matprisene, klimaet, alle avisoverskriftene om krig. Hvorfor må det være sånn? Hvorfor kan det ikke bare fortsette som før?

Det er menneskelig å motsette seg endringer. Det tror jeg vi alle kan kjenne oss igjen i. Samtidig finnes det endringer som vi ønsker å gå inn, helt av eget valg. Selvhjelpsbøker spiller bevisst på dette når de viser deg veien til å bli et bedre menneske, tynnere, rikere, mer effektiv. Noen selvhjelpsbøker er viktige og gode og hjelper leserne gjennom tunge perioder i livet. Andre kommer med oppskrifter som slett ikke virker, for hvorfor skulle man da trenge å lese fire eller fem eller seks bøker om slanking og røykestopp? I denne utgaven av bladet kan du lese mer om selvhjelpsbøker og få tips til hvordan du kan finne gode bøker som faktisk hjelper deg når du trenger det. Når vi trekker fram og diskuterer bøker om psykisk helse, er vi også med på å vanne ut tabuer, ta tak i fordommer og avkrefte myter om psykisk helse.

Dette er min første utgave som redaktør. Det betyr at dette bladet også endrer seg. Sinn & samfunn skal levere kritisk journalistikk om helsetjenester, om bøker og terapitilbud som hevder de kan hjelpe deg å bli frisk, om helsepolitikken i landet vårt – om temaer som angår medlemmene i Mental Helse. Når du leser Sinn & samfunn, skal du vite at du kan stole på at vi har undersøkt fakta nøye, og at vi lar alle sider av en sak komme fram. Målet er at Sinn & samfunn skal bli en egen, selvstendig

stemme i medielandskapet, et sterkt og troverdig fagblad som også skal ta med seg medlemmenes stemme – din stemme – slik at politikerne lytter, og vi kan påvirke og oppnå reelle endringer. Endringer til det gode.

Det er mange endringer der ute som vi vil undersøke med et kritisk blikk i bladet: Det kommer hele tiden nye digitale tilbud, som psykologtimer på nett. Er dette en positiv endring? Hjelper det dem som trenger det mest? Samtidig forteller norske psykologer om en annen viktig endring, nemlig at stadig flere søker seg bort fra det offentlige og over til det private. Det gjør at ventetiden blir lengre for dem som ikke har råd til å betale for privat psykolog. Hvorfor skjer dette? Og: Psykolog Fanny Duckert snakker med Sinn & samfunn om en ny måte å behandle problemdriking på. «En gang alkoholiker, alltid alkoholiker» er en gammel dags måte å tenke på som heldigvis er klar for endring.

Det er viktig for meg å få vite hva dere mener om bladet. Jeg kommer derfor til å sende ut en spørreundersøkelse på sms og epost når bladet har vært ute en stund, og jeg håper dere bruker den til å si hva dere synes. Og noen ting forblir, også i Sinn & samfunn: På side 30 finner du en egen del av bladet med nytt og nyttig stoff fra Mental Helse. På side 25 kan du lese noveller og dikt som medlemmer og lesere har sendt inn. Kanskje har du erfaringer du vil dele med andre?

Med ønske om en god lesestund!

Nanna Baldersheim

Nanna Baldersheim
ansvarlig redaktør

TEMA ENDRING: — Vi som lever med angst er ekstra sårbare når vi søker mot selvhjelps litteratur.
Foto: Nanna Baldersheim.



UTGIVER:

Mental Helse
 Postadresse:
 Storgata 38, 0182 Oslo
 Telefon: 35 29 60 60
 E-post: post@mentalhelse.no
 Web: www.mentalhelse.no

ANNONSER:

Faktureringservice Sør AS
 Pb 554 Brakerøya, 3002 Drammen
 Telefon: 32 24 44 33

ANSVARLIG REDAKTØR:

Nanna Baldersheim
 nanna.baldersheim@mentalhelse.no

DESIGN: Storybold

TRYKK: Aksell

OPPLAG: 7.018

ISSN: 0800-5230

SINN OG SAMFUNN

Utgave 5-2022, årgang 40
 Sinn & samfunn utgis av Mental Helse. Sinn & samfunn er et redaksjonelt uavhengig fagblad som drives etter Vær varsom-plakaten og Redaktørplakaten. Sinn & samfunn er medlem av Fagpressen.

FORSIDEFOTO:

Nanna Baldersheim

SINN OG SAMFUNN NR.5-2022
 SENDES UT TIL ABONNENTENE
 25. NOVEMBER.



TEMA ENDRING

- 4** – Utgangspunktet er alltid at du som leser har et problem.
 Forsker Kristian Bjørkdahl leste en selvhjelpsbok i uka i et helt år.

SLIK JEG SER DET

- 10** Kan mennesker endre seg? Og skal de egentlig det? spør psykolog Svein Øverland
- 11** Frykten for å bli en annen av Hilde Østby

REPORTASJER

- 12** «Bare et glass til». En ny måte å behandle problemdriking på.
- 14** Psykologer forsvinner fra kommunene og går over til det private.
- 16** Videoterapi gir nye muligheter, men kan også forsterke ulikheter

BOKSIDENE

- 19** Ærlig og sårbart om en god nok mor
- 20** Ensomhetens århundre
- 22** Mirakelkur mot angst og depresjon?
- 23** Selvhjelp for mannemannen

KRONIKK

- 24** Selvmordsstatistikken er beviset for at vi må endre måten vi tenker om menns psykiske helse, skriver psykolog Stian Espevoll.

ERFARINGER — MEDLEMMENES EGNE FORTELLINGER

- 26** «God jul» av Ann Søberg
- 28** «Sofaen» av Irene Vestly Sveistrup
- 29** Fra pleier til pasient. Dikt av Sindre Fotland

SIDEN SIST – NYTT OG NYTTIG FRA OG OM MENTAL HELSE

- 30** Les om Verdensdagen 2022, Åpenhetsprisen, samtalegruppe for menn, et nytt støttetilbud for eldre medisinfri behandling, erfaring med tvang og hilsener fra generalsekretæren og avtroppende landsleder.

Nye, digitale helsetjenester kan hjelpe mange, men de kan også gi mer ulikhet. Foto: Mental Helse



– Utgangspunktet er alltid at du som leser har et problem

Forsker Kristian Bjørkdahl bestemte seg for å lese en selvhjelsbok i uka i et helt år.

TEKST: GURO WAKSVIK

Da jeg begynte på prosjektet, hadde jeg en åpen holdning, og det tror jeg var nødvendig. Skulle jeg lese en bok i uka, kunne jeg ikke være altfor kresen. Det var ikke et vitenskapelig prosjekt, selv om en kan si det er noe empiri siden jeg leste så mange, sier forsker og retoriker Kristian Bjørkdahl ved Universitetet i Oslo.

Han plukket med seg det han fant interessant i selvhjelpehylla på biblioteket, på nett og hos bokhandleren.

– De færreste var skrevet av fagfolk og var ikke vitenskapelige. Bøkene framstod ikke som tekniske. Vansker ble ikke omtalt, som angst eller depresjon, men mer som å ha problemer eller tunge perioder, sier Bjørkdahl.

Som retoriker er han spesielt opptatt av hvordan forfatterne henvender seg til leseren.

– Utgangspunktet er alltid at du som leser har et problem. Det er noe i livet ditt som er tungt, som du ikke får til eller som er uforløst. Bøkene refererer sjelden til diagnoser og er ikke vitenskapelig basert. Har du en vitenskapelig bakgrunn, tar du opp spesifikke typer vansker og behandlingsformer. I de fleste bøkene jeg leste, var det ikke slik.

Han mener det er viktig å skjelne mellom skitt og kanel, det verdifulle og det verdiløse.



Det er viktig å skjelne mellom de gode og de skadelige selvhjelsbøkene, sier Kristian Bjørkdahl.
Foto: UiO.

– Noen skriver selvhjelsbøker som springer ut av en faglig forståelse og har en empirisk evidens som ligger til grunn. Så finnes det andre som slett ikke har det. Så er det bøker som i utgangspunktet er evidensbaserte og skrevet av fagfolk, men der forfatter og forlag går inn for å popularisere. Det blir en vanskelig mellomsfære.

Han er opptatt av samfunnspektivet og spør seg om bokbransjen er en kommersiell aktør eller en informativ virksomhet. På et tidspunkt ville han selv skrive en selvhjelsbok, og kontaktet et forlag.

– De var overraskende positive, og bet på med en gang. De var veldig interessert og ville ha boka så fort som mulig. Nå skrev jeg ikke bok, men greia er at selvhjelslitteratur selger. Det var også noe av utgangspunktet mitt for prosjektet. Mange av bøkene ligger på topp på bestselgerlistene. ➔



BLU ARK VENN-SERIE
SEND KODEORD "ARK" TIL 2200

MAYBE NOW
3/2
COLLEEN HOOVER

IT STARTS WITH US
3/2
COLLEEN HOOVER

MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER
MAYBE NOW COLLEEN HOOVER

HEARTSTOPPER

IT STARTS WITH US COLLEEN HOOVER
IT STARTS WITH US COLLEEN HOOVER

GURO WAKSVIK er frilansjournalist og pressefotograf med mer enn 30 års erfaring fra dags-, uke- og fagpresse. Hun har rus og psykiatri som ett av flere spesialfelt. Waksvik er opprinnelig fra Oslo, og er i dag bosatt i Stavanger.

Det trigget min interesse for sjangeren. Hvis forlagene vet at de kan tjene penger på sjangeren, tipper jeg at de tjener minst like mye på de bøkene som ikke er faglig fundert, sier Bjørkdahl.

Forlagene øser ut selvhjelps litteratur som har appell. Tilsynelatende gir noen av bøkene løfter om kvikk fiks.

– Vi mennesker lar oss påvirke av det alle andre gjør. Ser vi at «alle» kjøper en bok, gjør vi det også. I realiteten hviler bøkens råd ofte på luft eller forfatterens egen livshistorie.

NORMALE VANSKER – Selvhjelp er mange forskjellige ting, og det er vanskelig å være negativ til selvhjelp som sådan. Det virker for meg helt underlig. Sier man at all selvhjelp er tåpelig, er det som å si at alle folk må gå til spesialister for å få hjelp til alt mulig rart, noe som er helt umulig.

Hvordan skal vi lesere klare å skille skitt fra kanel?

– Det er himla vanskelig og kommer an på hva slags vansker folk har. Nå tenker jeg høyt: Det er normalt for mennesker å ha vansker, og hvis du har normale vansker skal det kanskje ikke mer til enn å lese en hvilken som helst bok om andre som har hatt liknende vansker. Du trenger å høre at det er noe du kan gjøre. Selv om teknikkene ikke virker, kan det hende du får et optimistisk syn fordi andre har funnet en vei ut. Innholdet er ikke så viktig, det implisitte budskapet er at det er håp, du skal ikke bli i denne tilstanden alltid.

Har du en tung diagnose, tror han imidlertid det er fånyttet å plukke opp en hvilken som helst selvhjelpsbok.

– Da er ikke dette veien å gå. Rådene kan ha motsatt effekt. Da tror jeg du skal prøve å finne en faglig fundert bok, og du bør også søke profesjonell hjelp. Selvhjelp forekommer i ulike varianter og i ulike kontekster. Det er vesentlig å tenke over hva som

brukes til hva, av hvem og hvordan. Noen av bøkene kan i verste fall være direkte skadelige.

Han har sett forskning som viser at enkelte teknikker som sirkulerer i noen av bøkene, er til skade. Du lurer deg selv til å tro at dette er veien ut, men så hviler ikke påstanden på solid underlag. Når du som leser og selvhjelper, går løs på deg selv uten å få resultater, vil du lete etter forklaringer på hvorfor du ikke lykkes når det angivelig lykkes andre.

– Jeg kunne tenke meg å rette en oppfordring til psykologene. Det er de som sitter inne med kompetansen som skal til for å skille skitt og kanel i selvhjelps litteraturen. Jeg tenker det er viktig at de melder seg og tar en fagdebatt for åpen scene, sier Bjørkdahl.

UETISK OG UANSVARLIG – Vi som lever med angst er ekstra sårbare når vi søker mot selvhjelps litteratur. Vi vil så gjerne bli kvitt plagene og er desperate etter å finne en løsning. Denne desperasjonen utnyttes kommersielt, sier forsker Dag Wollebæk.

I artikkelen «Når fagfolk lover for mye» publisert på psykologtidsskriftet.no i juni i år stiller han spørsmål ved det etiske aspektet med selvhjelps litteratur som lover mer enn den kan holde. Han går spesifikt ut mot en bok, som lenge har ligget på bestselgerlistene. Bokens omslag lover rett og slett at hvis du leser den, blir du frisk fra en alvorlig sykdom.

– Det er først og fremst innsalget av boken jeg reagerer på. Det slås fast med stor selvtillit at i dag har vi løst mysteriet med den store angsten. Vi vet hvordan den oppstår og hva som skal til for å bli kvitt den. Så enkelt er det ikke, slår Wollebæk fast.

Wollebæk er forsker ved Institutt for samfunnsforskning. Han mener det oppstår et etisk problem idet man gir et urealistisk løfte om helbredelse og samtidig krever penger for det. Sårbare mennesker som sliter med spesifikke problemer er ofte villige til å prøve mye for å få et bedre liv.

– Generelt handler det ikke bare om oss som sliter med angst. Alle som har en sykdom eller en plage som ødelegger livskvaliteten kan bli desperate etter å finne en løsning, hvis disse

«Selv om oppskriften er «enkel», er det på ingen måte enkelt å gjennomføre den i praksis.»



Foto: Nanna Baldersheim

plagene er sterke nok. De samme mekanismene finner vi hos folk som har livstruende sykdommer. De søker ofte udokumenterte behandlinger fordi de føler de ikke har noe å tape. I fortvilelse er de villige til å betale for noe de innerst inne ikke tror på.

Wollebæk har slitt med angst hele sitt voksne liv, og skulle så gjerne blitt kvitt den. Etter utallige behandlingsmetoder uten opplevd bedring, har han konkludert med at det eneste som har hjulpet så langt er aksept.

– Jeg har akseptert at livet må leves i motbakke.

SAMFUNNETS SYN PÅ PSYKISKE

PLAGER – Boka selger som hakka møkk. Vi ser ikke tilsvarende bøker som lover å kurere somatiske sykdommer som diabetes eller kreft. Man kommer ikke med løfter om helbredelse når det gjelder alvorlig somatisk sykdom, hevder Wollebæk.

Han mener det handler om samfunnets holdninger til psykisk sykdom. Tendensen er å se på det som ufarlige livsstilssykdommer som lett kan la seg kurere.

– Hvor alvorlig og invalidiserende for eksempel angst kan være, underkommuniseres. Det er en oppfatning ute i befolkningen at psykiske sykdommer er av en annen art enn alvorlige somatiske sykdommer. Det sier noe om hvordan vi som samfunn ser på psykiske lidelser. Som noe vi kan ordne opp i selv. Dermed hører bøker

om disse plagene naturlig hjemme i selvhjelpshyllene.

Wollebæks behov for å gå ut mot den spesifikke boken er å gå inn på psykologenes hjemmebane og forsøke å sette ned en gjerdestolpe.

– Innsalget av boken er uetisk og uakseptabelt. Jeg mener også at den inneholder eksempler på øvelser som kan være til skade.

Wollebæks artikkel har skapt debatt, og tilbakemeldingene

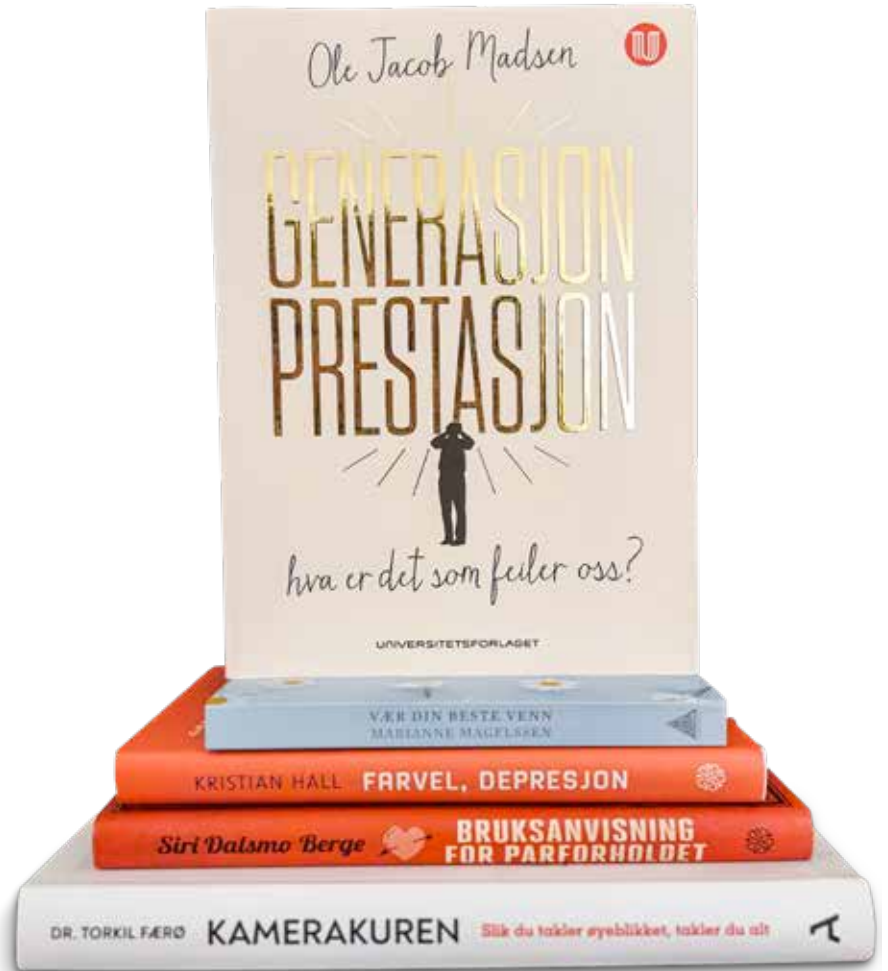


Foto: Nanna Baldersheim

Selvhjelps-boken som Dag Wollebæk kritiserer i denne artikkelen, er «Den lille boken som kurerer sterk angst» fra Frisk Forlag (2022):

– Bokens tittel lover rett og slett at hvis du leser den, blir du frisk fra en alvorlig sykdom. Det var bare å betale 349 kroner og følge «en enkel og effektiv oppskrift». Jeg avviser ikke at noen mennesker med angst kan ha nytte av å lese boken [...]. «En bok som kan være til hjelp for deg med visse typer angst» hadde vært bortimot uproblematisk. Det er framfor alt innsalget jeg reagerer på, sier Wollebæk til Tidsskrift for norsk psykologforening 07/2022.

BOKENS FORFATTER, PSYKOLOG OG FORSKER MAGNUS NORDAL, SVARER PÅ KRITIKKEN I SAMME UTGAVE AV TIDSSKRIFTET:

– Jeg har sympati for dem som strever med angst, og blir provosert av enkle fremstillinger av lidelsen og behandlingen. Angst er grusomt for dem som opplever det, og eksponering er det verste man kan tenke seg. Selv om oppskriften er «enkel», er det på ingen måte enkelt å gjennomføre den i praksis. Noen gjør alt «rett» og opplever ingen bedring. Allikevel synes jeg at psykologer burde vektlegge muligheten til forbedring. Er man tvunget til å formidle et kort generelt budskap, synes jeg vi burde heie og motivere selv om vi på ingen måte kan garantere for et positivt utfall. Sensur av fagfolk kan i verste fall føre til en selvhjelps litteratur som utelukkende inneholder aktører uten helseutdanning.



Dag Wollebæk er samfunnsforsker og har selv angst. Foto: Privat.



Selvhjelpsbøker kan være god fagformidling, sier psykolog Torkil Berge. Foto: Diakonhjemmet sykehus.

strømmer på. Den positive responsen han har fått fra mange psykologer, tyder på at dette er en debatt som profesjonen selv ønsker.

– Jeg håper mitt utspill kan få en preventiv effekt. Jeg klarer ikke å stoppe denne boken, men håper at neste person som gir seg i kast med et slikt prosjekt tenker seg om.

Wollebæk oppfatter ikke selvhjelpsbøker generelt som problematiske. Han har lest flere av bøkene til Ingvar Wilhelmsen, blant annet «Sjef i eget liv».

– Jeg oppfatter den som en godt skrevet humørfylt presentasjon. Jeg opplevde ikke at den lovet å gjøre meg frisk. Den var mer som et verktøy til livsmestring. Han skriver om kognitive tilnærminger til allmenne livsmestring. Bøker som markedsføres på en edruelig måte og ikke setter folk i gang med ting som kan påføre dem skade, er uproblematisk, sier Wollebæk.

GOD FAGFORMIDLING Psykolog Torkil Berge ved Diakonhjemmet sykehus har tro på god faglig underbygget selvhjelps litteratur, og har aldri skjönt at man kan være kritisk til selvhjelps litteratur som sjanger.

– Da sier man, satt på spissen, at folk flest ikke skal få fagformidling. Et slikt menneskesyn vil jeg ikke ha. Er det noen som trenger faglig kunnskap om problemer og mulige tiltak, så er det pasientene – de som har problemer, sier Berge.

«Jeg liker det menneskesynet at vi selv kan gjøre noe med problemene. Vi er ikke dømt til å ha det slik bestandig, vi kan alltid få det bedre.»

Han mener det finnes mye bra selvhjelps litteratur fra gode fagmiljøer, men er enig i at det finnes mye rart på markedet.

– Noen bøker lover mer enn de kan holde, og kommer med løfter om å bli frisk, rik, lykkelig eller mye annet rart, og kan uten tvil være skadelige. Disse bøkene er ikke god fagformidling. Spørsmålet vi må stille oss, er om boka er vitenskapelig fundert eller om den er bygget på løse påstander som at «mange» har hatt nytte av den.

En titt på Amazon viser ofte til begeistrede innspill fra lesere. At noen har lest en bok og mener den er viktig, er ikke bevis på at boken er basert på dokumenterte metoder.

– Mange ulike råd og tiltak som kan begeistre, har vist seg å ha liten eller ingen effekt. I verste fall kan tiltakene være skadelige, sier Berge.

Han har mer enn 30 års erfaring som psykolog, og har flere bokutgivelser bak seg. Sammen med kolleger står han blant annet bak «Lykketyvene – hvordan overkomme depresjon», «Trange rom og åpne plasser – hjelp til mestring av angst, panikk og fobier» og «Lev godt med sykdom». På nyåret kommer han ut med en selvhjelpsbok for personer som har irritabel tarmsyndrom, bygget på helsepsykologiske metoder.

VI KAN FÅ DET BEDRE – Jeg har stor tro på kunnskap. Har du angst, depresjon eller en spiseforstyrrelse, er det klokt å søke kunnskap om

årsaker og hva som holder vanskene ved like. God faglig selvhjelps litteratur gir økt kunnskap om noe du sliter med og som tar stor plass i livet, sier Berge.

En ulempe kan være at du fort kan føle deg mislykket og maktesløs hvis du ikke får det til slik du ønsker. Symptomene kan øke, og det blir enda et nederlag.

– Du bør spørre deg, orker jeg dette nå. Har du angst, utmattelse eller depresjon, som ofte er tema, er det gjerne slik at du bruker kreftene til å komme deg gjennom hverdagen. Du må vurdere om du i tillegg skal bruke krefter på ekstra innsats med å følge råd. Kanskje du heller kan lese for å få kunnskap, og i første omgang droppe øvelsene boken anbefaler. Tiltakene kan være vanskelige og utfordrende å gjennomføre.

Kunsten å hjelpe seg selv er svært krevende. Han har tro på at den viktigste personen i behandling og selvhjelp er personen selv. Om du går i behandling eller leser selvhjelps litteratur, så er det du som må gjøre noe.

– Jeg liker det menneskesynet at vi selv kan gjøre noe med problemene. Vi er ikke dømt til å ha det slik bestandig, vi kan alltid få det bedre.

FINN EN MEDHJELPER Berge viser til tre ulike måter å bruke selvhjelps litteratur. Med veiledet selvhjelp følger du et opplegg på nett eller i en bok i samarbeid med helsepersonell.

SELVHJELPSLITTERATUR

Dette er en sjanger der formålet er å hjelpe leseren til å øke sin selvtilit eller lykkes i f.eks. jobbsammenheng, parforhold eller som foreldre. Temaer som ofte går igjen er hvordan oppnå suksess eller rikdom, eller hvordan bli lykkelig eller mer effektiv. Bøkene lanserer gjerne én bestemt oppskrift for å lykkes eller en sjekklister over tiltak for å oppnå suksess. Mestring av stress og angst er andre gjennomgående temaer.

Kilde: Wikipedia

– Da viser det seg å bli mindre frafall. Det oppleves tryggere og mer forpliktende. Forskning viser at samtaler kan være få og kortfattede, forteller han.

Selvorganisert selvhjelp foregår i gruppe uten helsepersonell, styrt av brukerne, og følger et opplegg som gir samtalen retning.

– Den tredje er der du går i butikken, kjøper en bok og går i gang selv. Du kan imidlertid vurdere om du vil få med deg en medhjelper fra eget nettverk. En venninne, en i familien, en kollega, som da må tre inn i en annen rolle. I bøkene våre er det et eget kapittel som omhandler medhjelper fra eget nettverk, samt et kapittel om de pårørendes situasjon. Min erfaring er at mange stiller opp som medhjelpere. Men noen ønsker å jobbe alene. Det fine med selvhjelpstradisjonen er at det er personen selv som gjør valgene.







ET FAG I ENDRING Faget er i utvikling og forskningen går framover. Berge har undervist i psykisk helse i mange år.

– Tenker jeg meg om, er det nok mye jeg sa for noen år siden, som er feil. Noen av rådene vi ga i 2004 vil vi gi på en annen måte i dag, fordi fagkunnskapen stadig utvikler seg. Vi oppdaterer våre bøker, ofte flere ganger. Selv om vi beskriver dokumenterte metoder, går det ikke mange år før vi må revurdere dem i tråd med ny kunnskap. Det er viktig at kunnskapen du får i en bok er til å stole på, presiserer Berge.

Når det gjelder psykiske lidelser finnes det ingen kvikk fiks, selv om øvelser og råd kan høres enkle ut. Har du angst, må du gjerne trene systematisk på å gjøre det du har angst for. Det finnes mange gode tips til hvordan man kan jobbe med bekymring og selvkritikk, men også det krever ofte innsats over tid.

– Mange har slitt med problemer lenge, og det er blitt vanetenkning. Å snu mentale vaner krever også tid. Det må ofte daglig trening til, for eksempel for å snu overdreven selvkritikk, sier Berge. ■

SLIK FINNER DU GOD SELVHJELPSLITTERATUR:

-  Sjekk om boka er anbefalt av helsemyndigheter eller anerkjente fagmiljøer.
-  Sjekk når boka er gitt ut. Fagkunnskap er i utvikling, det som var et godt råd for 10 år siden er ikke nødvendigvis det i dag.
-  Sjekk om boka bygger på råd fra fagfolk, dokumentert ny forskning og anerkjente vitenskapelige metoder.
-  Gjør en innsjekk med deg selv. Er dette noe du orker å gå i gang med alene, eller trenger du en medhjelper? Har du noen i nettverket som kan hjelpe deg?
-  Spør legen, psykolog eller annet helsepersonell du har tillit til om hva de mener om boka. Sier de den høres ok ut, gir det økt trygghet.
-  Manglende dokumentasjon om fagkunnskaper og forskning kan tyde på at det er en dårlig selvhjelpsbok.

Tipsene kommer fra psykolog Torkil Berge.



Foto: Nanna Baldersheim

Kan man endre seg? I så fall hvordan? Og hvorfor?

«Så sto jeg der da. Foran speilet. Hele feite meg! Med stygt tryne og en kropp som ingen vil ha. Jeg tok tak i valkene mine med begge hender og hvisket hardt til speilet hvor støgg og mislykka jeg er.»

AV SVEIN ØVERLAND

Slike utsagn er ikke uvanlig å høre som psykolog. Folk snakker mye dritt om seg selv. Ofte som en slag kjefting til seg selv for å tvinge seg til å endre seg, litt sånn som i en klisje av en sersjant kjefter til de nye rekruttene i en krigsfilm. Andre ganger er det i form av en slags verbal eller psykisk selvskading, en straff over at man ikke får til det man ønsker, kanskje heller ikke fortjener det. Og noen ganger snakker folk stygt om seg selv til seg selv uten engang å merke det. Felles for alle situasjonene er at de ønsker å endre seg, men uten å klare det.

Vi har en lei tendens til å endre oss i feil retning. Noen ganger merker vi ikke at vi endrer oss i negativ retning, som når barn systematisk blir utsatt for negativ påvirkning via sosiale medier. Andre ganger gjør vi rett og slett dårlige valg, preget av impuls, minste motstands vei. Ungdom som stadig skader seg, vet at kjæresten blir redd og etter hvert blir drittlei. Men hen vet også at kjæresten må ta kontakt da. Noen ganger er det bedre å få kjeft enn å være helt alene med smerten.

Det første du kan gjøre for å endre deg i positiv retning, er derfor å bli bevisst når og hvorfor du tar dårlige valg. Om du skader deg, handler det om å utforske hvordan du kan få god oppmerksomhet på gode måter. Om du har problemer med sinne, rus, oppkast og

lignende, må du lære deg å gjenkjenne hvilke situasjoner du *begynner* å miste kontrollen. Det er sjelden vi tar gode valg når vi er veldig sinte, veldig lei oss eller overveldet av skam. Å være i forkant av de dårlige valgene er litt som å se på værmeldingen når du planlegger noe viktig. Værmeldingen gir deg ikke mulighet til å styre været, men til å være i forkant slik at du kan ta gode valg.

Forskning på endring viser at endring er mulig, men at det er vanskelig. Særlig dersom du har prøvd tidligere uten å få det til. Min erfaring fra behandling av selvskading og aggresjon, har lært meg at folk ofte mislykkes i endring fordi de har planlagt endringen for dårlig. Effektiv endring handler om å ta mange små skritt over lang tid, og å holde seg til planen. Og selv om du liker å fikse ting selv, er det vanligvis best å ta imot hjelp. Dessverre overvurderer vi ofte hvor stor kontroll vi tror vi har, vi reagerer følelsesmessig heller enn logisk med motstand, og vi er veldig dårlig i å belønne oss selv når vi gjør noe smart.

La oss gå tilbake til hun som snakket stygt til seg selv foran speilet. Vi kan ikke annet enn å ha sympati for henne. Hun trenger å høre at hun ikke kan slutte å føle seg mislykket uansett hvor mye hun kjefter på seg selv. Faktisk er det så godt som umulig å slutte å føle en følelse uansett. Det vi kan bestemme over, er hva vi gjør. Vi kan kontrollere tungen vår slik at vi ikke lager ord som vi deretter hører og som forsterker følelsene. Selv om det høres teit ut, viser forskning også at positiv selvsnak har god effekt. Det første steget er derfor å legge merke til vonde tanker, la være å handle på dem, og belønne deg selv når du klarer det. Det er selvsagt ikke enkelt og tar lang tid. Det er litt som å snu et tankskip, så det er godt å ha hjelp til å tro på og fullføre snuoperasjonen.

Til sist er det viktig å ha fokus på at problemet er problemet. Det er ikke du som er problemet. Mange av de med selvskading jeg har møtt, har fortvilet sagt at de er misfornøyd med seg selv og vil endre personligheten sin. Som regel er det skammen som får dem til å føle seg slik. Men det er feil tenkt. Sannsynligvis er du fin nok som du er, men har malt deg inn i et hjørne det

er vanskelig å komme ut av. Målet er ikke at du skal endre personligheten, men at du med å bli kvitt problemene, kan bli den du egentlig er. ■



SVEIN ØVERLAND er barnepsykolog og rettspsykolog. Han er ansatt som leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet og rådgiver for forvaringsenheten i Trondheim fengsel og politiet.

(Foto: Camilla Wernersen)

«Målet er ikke at du skal endre personligheten din, men at du med å bli kvitt problemene, kan bli den du egentlig er.»

Frykten for å bli en annen

Det å forandre seg er noe av det skumleste som finnes. For hvem skal man være, om man ikke er seg selv?

AV HILDE ØSTBY

Jeg liker ikke å forandre meg. Men likevel må jeg jo det, om jeg vil eller ikke. Jeg blir eldre, barnet mitt blir eldre, mannen min blir gråere for hver dag. Jeg kan kjenne motstanden mot forandring idet vi stiller klokka til vintertid eller når den lokale matbutikken har ommøblert og jeg ikke finner posene med tomatsuppe på sin vante plass. Men jeg vet at jeg ikke burde være så negativ. Det er nemlig når noe forandres at det interessante skjer, i det å bli værende i ubehaget når man føler seg usikker. Så i det siste har jeg forsøkt å ... famle.

Det er ofte fristende å gjøre seg opp en dom eller mening fort. Alt i vår kultur er innrettet på raske responser: Sosiale medier og nyhetsjaget handler om fart. I arbeidslivet skal vi levere resultater så effektivt som mulig. Vi snakker ofte om å ikke «kaste bort tiden». Men hva om jeg bare tåler det ukjente, kjenner på følelsen, lar det få vekt og tyngde og farge? Hva om jeg kaster bort tiden litt? Da vil forandringene langsomt tre frem. Jeg kan jo ikke unnsnippe dem, uansett.

Mennesket er født med en naturlig nysgjerrighet: I ett eksperiment hvor forsøkspersonene måtte bla seg gjennom en bunke bilder av ansikter og gjøre helt uavhengige valg av bilder, foretrakk forsøkspersonene heller å se på folk de ikke kjente igjen, enn bildene de allerede hadde sett, selv om de ikke ble premiært på noen måte om de valgte de nye. Men selv om vi kan ønske oss det nye, er det ikke sikkert vi egentlig orker forandringen det innebærer å utforske det som er så nytt og spennende: Hjernen har laget

motorveier og dype spor av det vi kan fra før; du trenger knapt tenke for å pusse tennene eller kle på deg. Det krever rett og slett færre kalorier og mindre energi å gjøre noe på autopilot, og å følge kjente mønstre. Noe er blitt solid festet i hukommelsen og motorikken, og blir der. Det krever ekstra krefter og overskudd om vi skal forandre oss. Det kan være litt ubehagelig og slit-somt. Så vi mennesker er doble: Vi liker å gjøre det vi kjenner fra før, men vi liker også å utforske, ta sjanser, finne nye land, finne opp nye ting, leke og utforske. Menneskeheten har blitt klodens mest suksessrike art både fordi vi er så flinke til å passe på det vi har fra før, og fordi vi er eventyrlystne, samtidig. Ingen annen art på denne kloden er så kreativ. Vi skaper og lager mye mer enn det vi trenger! Hvis vi lagde bare det vi trengte, hadde vi sittet i litt varmere huler akkurat nå. Men det gjør vi ikke, for vi lever i en høyteknologisk og fantastisk verden (med alt det medfører av klimaproblemer).

Det er lett å tenke at det kreative tilhører kunstnere, men vi er egentlig alle kreative, hver eneste dag. Vi løser små og store problemer og lager og fikser. Vi tenker nye tanker og får små og store ideer, og om du er snill med deg selv skyver du ikke tankene unna. Forskjellen på hverdagskreativitet og kunst, er egentlig bare gjennomføringen, og motet.

Kreativitet er ikke et triks og kan ikke egentlig læres på kurs, det kreative handler om å ha motet til å gå en vei du ikke kjenner fra før. «For kunstnere av alle slag er det uenkelig det ukjente som må letes fram, altså ideen eller formen eller fortellingen

som ennå ikke finnes», skriver Rebecca Solnit i boka *Kunsten å gå seg vill*.

Jeg synes dette sitatet er urovekkende, og derfor veldig interessant. Altfor mye i vår kultur handler om fiks ferdige løsninger. Ferdigmat og ferdigpolitikk og ferdigfordøyde tv-serier kan gi oss inntrykk av at ingenting skal ta tid og inneholde famling og tvil.

Så jeg har bestemt meg for å bruke mer tid på å *ikke vite svaret*. For hva er

det verste som kan skje om jeg bare blir i det ukjente, og tåler det? Jeg tviler mens jeg skriver, jeg forkaster og skriver på nytt. Jeg tror jeg forstår noe nytt gjennom det å skrive, og erkjennelsene tvinger meg til å forandre meg; å skrive dagbok er da også

et velkjent hjelpemiddel i endringsprosesser. Du kan se deg selv utenfra, og forandringene stiger langsomt fram. For andre kan det være andre veier til å forstå og omfavne forandringer, som terapi, eller lesing, utsette seg selv for fysiske prøvelser, eller det å snakke med venner og familie. Jeg går lange turer i skogen nå, om høsten. Jeg går sammen med åtteåringen min. Hun sier «mamma, jeg kan veien, følg etter meg», selvsikkert og veslevoksent, og jeg lar henne slå inn på en sti vi aldri har gått på før. Etter en stund har vi gått oss vill. Det er ikke så farlig, vi bruker en halvtime ekstra på å komme oss hjem. I mellomtiden har vi opplevd masse vi ellers ikke hadde opplevd, av tvil og frykt og famling, og vi kommer til og med over et ekorn og en hakkespott.

Forandringer kan føles som om man mister noe. Man vet ikke hva man får i stedet. Det er det som er det skumle. Det er det som er det fantastiske. ■



HILDE ØSTBY er forfatter, skribent og samfunnsdebattant.

(Foto: Privat)

— «Alkoholiker» finnes ikke som diagnose

Drikker du eller noen du kjenner litt for mye? Løsningen kan være å kutte ned på forbruket uten å nødvendigvis måtte slutte helt. Psykolog Fanny Duckert forteller om nye måter å behandle problemdrikking på.

AV NANNA BALDERSHEIM

Skjønt helt ny er metoden ikke. Det er bare det at ideen vår om alkoholikeren, han som sjangler gatelangs i fillete klær, han som er et dårlig menneske og slår kona og mister jobb og hus og venner, han som ikke er i stand til å stå imot drikketrangen og ikke har kontroll på sitt eget liv, står så sterkt i populærkulturen og i

hodet vårt. Denne typen eksisterer selvsagt også i den virkelige verden, men de aller fleste som har et skadelig alkoholforbruk, ser ikke slik ut. Og de oppfører seg ikke slik. De er helt vanlige mennesker med vanlige jobber og vanlige ekteskap og vanlige liv. Og mange skjuler drikkingen godt.

— «Alkoholiker» er en ikke-eksisterende diagnose for fagfolk. Men den

er veldig populær på folkemunne. Den oppsto i USA på 1950-tallet da AA, Anonyme Alkoholikere, ble utbredt som en form for behandling. Det er en antivitenskapelig, kvasireligiøs, ideologisk tilnærming til avhengighetsproblematikk, forteller Duckert.

LIVSLANGT STEMPEL Siden har fagfolk og ikke minst Verdens helse-



Det er aldri for sent, sier psykolog Fanny Duckert. Hennes eldste klient var 83 år gammel. Foto: Nanna Baldersheim.

organisasjon tatt avstand fra begrepet, men det lever hardnakket videre som et livslangt stempel for den som får passet sitt påskrevet som alkoholiker.

— Tankegangen er at alkoholikeren er en spesiell type menneske. De reagerer annerledes på alkohol enn andre mennesker, de har en biologisk fundert defekt innebygget i seg. De reagerer på alkohol ved at selv små mengder utløser et enormt sug. Hvis de får litt alkohol, mister de all kontroll og må drikke til de stuper. Derfor må de konfronteres med sin alkoholisme og pålagt livsvarig totalavhold. Siden det er så vanskelig for dem å la være å drikke, må de stadig bli minnet på sine feil og svakheter, og alltid huske på at de er og blir alkoholikere som aldri må røre en dråpe igjen, sier psykologen.

Og her blir det vanskelig. For hvem vil vel være et slikt menneske? En som ljuger, er upålitelig og ikke har kontroll over seg selv, en som ikke ønsker å endre seg, som bare vil drikke hele tiden, et menneske uten håp om bedring eller endring, et dårlig og svakt menneske?

— I denne tradisjonelle forestillingen om alkoholikeren er den eneste kuren å slutte å drikke helt og å bedrive stadig selvpisking så du ikke glemmer hvor svak og mislykket du er. Du må liksom huske på at du ikke kan bli bedre, det kan bare gå en vei, og det er nedover, uansett. Du må bli tørrlagt for å holde deg selv i sjakk. Det er en diagnose som domineres av skam og skyldfølelse som ofte bare trykker deg lenger ned i elendigheten.

HARD KUR Når kuren er så hard, hvem orker vel å bli frisk? Fanny Duckert har helt siden 1970-tallet jobbet med forsknings- og behandlingsprosjekter med mennesker med avhengighet. Hun forteller at de ser gode resultater for dem som trapper ned på drikkingen og som får hjelp til å forstå at vi mennesker alltid kan endre oss, at vi ikke trenger å nå bunnen, som det heter i amerikanske filmer, at vi alltid kan endre vaner og bli friskere og sunnere.

— Hvis vi tror at ingen kan reddes før de har nådd bunnen og det har gått helt galt, da tror vi ikke på tidlig

intervensjon. Da tror vi ikke på menneskets iblevende evne til endring, men den finnes, slår psykologen fast.

Duckert er opptatt av å se hele mennesket. Ikke som en diagnose, men som et helt liv med både utfordringer og ressurser. Og med kontroll over eget liv.

DET ER ALDRI FOR SENT — Mennesker kan bevege seg i alle retninger, til enhver tid. Du kan ha problemer med drikking nå og så trappe ned og klare deg helt fint. Det finnes ikke et punkt der det er for sent, for vi har et endringspotensial så lenge vi lever. Det er aldri for sent, innprenter psykologen, og forteller om den eldste klienten sin, for hun ser en økning av eldre med problemdrikking.

— Den eldste jeg har hatt her inne på kontoret var 83 år gammel. Han var blitt enkemann og hadde blitt sittende hjemme og drikke i ensomhet.

Hvordan gikk det?

— Det gikk veldig fint, smiler hun. — Sammen klarte vi å finne fram til andre måter å håndtere sorgen og ensomheten på.

Denne måten å tilnærme seg problemdrikking på kan gi håp til den som sliter. Den gjør det lettere å be om hjelp. Og når vi vet at de som drikker for mye er helt vanlige mennesker som oss selv, kan det bli lettere å oppdage andre som har problemer med alkohol. Men kan det hende at noen vil tenke at dette gir oss lov til å fortsette å drikke mye?

LIVSSTILSENDERING — Dette er ikke noen quick fix. Hvis du har drukket med kjempeproblemer i mange år og så tenker at nå skal jeg bare gå over til moderat drikking sånn som Fanny Duckert sier, så er ikke det fullt så enkelt. Vi snakker om ekte livsstilsendringer, og de er strevsomme. Det krever at du er fokusert, setter deg mål, jobber systematisk.

Litt slik som vi snakker om slanking og overvekt i dag?

— Ja, det er ikke helt ulikt. Vi skal ikke drive avlat eller skippertak, men gjøre en varig endring. En som funker for deg, som du kan leve med over tid. Det handler om å gjøre noen grep og tiltak du kan lykkes med. Det handler om mestring, ikke mislykkethet! ■



FANNY DUCKERTS TOPP 5 TIPS

- Skriv ned hvor mye du egentlig drikker – vær ærlig
- Kutt ut all sprit
- Ikke kjøp vin på kartong
- Drikk vann eller noe annet alkoholfritt ved siden av
- Senk tempoet når du drikker

TIPS TIL DEG SOM BEKYMRER DEG FOR ANDRES DRIKKING:

- Aldri kjeft på folk mens de drikker. Det er helt bortkastet.
- Ta opp problemet i en nøytral og rolig situasjon når begge er edru.
- Start f.eks. med «Jeg er bekymret for drikkestilen din ...». Gjør det klart at du sier fra fordi du bryr deg.
- Vær konkret og gi eksempler på hva som ikke fungerer.
- Ikke forvent svar eller innrømmelser. Beskjeden din går inn selv om du ikke får en respons med en gang.
- Legg gjerne opp til aktiviteter sammen uten alkohol, som en tur i skogen.

TIPS TIL DEG SOM VERT:

- Ikke etterskjenk glass før de er tomme
- Ha alltid alkoholfri drikke tilgjengelig, gjerne på bordet
- Bruk pene glass til alkoholfri drikke også
- Hvis noen opplever drikkepress, kan det være fint å la gjester få skjule alkoholfri øl som vanlig øl og eplejuice som hvitvin i vinglasset

Hvor du bor og hva du kan betale kan avgjøre hva slags hjelp du kan få

Stadig flere psykologer går over til det private.

AV MONA SÆTHER EVENSEN

— Medlemmene opplever en moralsk utmattelse i det offentlige, sier Håkon Skard, presidenten for Norsk Psykologforening

— Jeg og mine kolleger i Øygarden kommune pleier å spøke med at vi trives så godt sammen at vi aldri kommer til å slutte i jobben, forteller Stian Espevoll.

Espevoll jobber som psykolog i Øygarden kommune, har lang erfaring som psykologspesialist og har biverv for Onlinepsykologene. Ofte får han tilbud fra ulike bemanningsbyråer som vil rekruttere ham til å jobbe for DPS og andre offentlige kontorer som sliter med fristbrudd og sprengt kapasitet.

Stadig flere psykologer velger å gå fra det offentlige til det private, viser en rapport fra Oslo Economics, bestilt

av Norsk Psykologforening. Dette fører til en sentrering av psykologtjenester rundt de store byene, der de private helsetjenestene stort sett befinner seg.

Konsekvensen blir at hvor du bor og hva du kan betale vil avgjøre hva slags hjelp du kan få.

MORALSK UTMATTELSE — Vi har advart mot dette i årevis, for det har

«7 av 10 psykologer opplever at de ikke får gitt hjelpen pasienten trenger for å kunne komme tilbake til skole eller jobb.»

vært en utvikling der man får stadig høyere krav, uten at det følges opp med ressurser – og medlemmene opplever at de ikke har rammer for å gjøre en god jobb, sier Skard.

Det handler ofte ikke om lønn, ikke bare. Medlemsundersøkelsene viser at det for de fleste psykologer handler om faglig utvikling og bedre vilkår:

Tre av 10 psykologer som har svart, rapporterer at de ikke får gitt god nok hjelp, både når det gjelder hvor lenge og hvor ofte pasientene kan få hjelp.

7 av 10 mener de ikke får gitt hjelpen pasienten trenger for å kunne komme tilbake til skole eller jobb.

— De tallene og det vi hører er at det å ikke få gitt god nok hjelp sliter på psykologene, sier Skard. — Mange forteller om en moralsk utmattelse – og etter hvert orker man ikke mer og søker seg vekk.

HØY BELASTNING OG MYE BYRÅKRATI

Espevoll kjenner godt til situasjonen, og vet at mange psykologer har en arbeidshverdag presset på tid og ressurser.

— Når en pasient kommer på kontoret, skal man først gjennom X antall skjemaer, og så rapportere inn alle tiltak etterpå – det tar mye tid og energi. Altfor mye, og det er tid som kunne blitt brukt bedre, på behandling.

Han tror høy arbeidsbelastning og mye byråkrati er en viktig grunn til at så mange velger å slutte i det offentlige.

Nedbygging av døgnplasser på sykehus har også ført til mer press på spesialisttjenesten. Både i antall pasienter, men også at flere av pasientene har komplekse lidelser – og livssituasjoner – som det ikke er noen boks å krysse av for.

— Psykisk helse sitter gjerne lengst nede ved bordet når man fordeler ressurser, sier Skard.



Psykolog Stian Espevoll mener høy arbeidsbelastning og mye byråkrati er en viktig grunn til at mange psykologer slutter i det offentlige.

Foto: Privat.



Foto: Psykologforeningen.

HVORDAN KAN KOMMUNER REKRUTTERE OG BEHOLDE PSYKOLOGER?

Seks av ti kommuner opplever rekrutteringsutfordringer når det gjelder psykologer, ifølge KS. Flere kommuner opplever å ikke få søkere til stillingene, og rekrutterer fra andre faggrupper. Ved utgangen av 2020 sto fortsatt hver fjerde av de minst sentrale kommunene uten psykologkompetanse i helse- og omsorgstjenesten. Det er snart to år siden kommunene ble pålagt å tilby innbyggerne psykologtjenester.

Hvordan det har gått kan du lese mer om i neste nummer av Sinn og Samfunn, som kommer i februar.

Har advart i årevis. Håkon Skard, president for Norsk psykologforening.

VIKARPARADOKSET – Samtidig er både kommuner og helseregionene pålagt å levere tjenester og overholde frister. Det fører til en situasjon der man presser de fast ansatte til brisepunktet, men også må bruke store summer på å leie inn kompetanse. Paradokset nå er at dersom to ansatte spesialister er overarbeidet og misfornøyde kan de si opp, få ansettelse hos et bemanningsfirma og så bli leid inn igjen med bedre vilkår. Og til dobbel pris for sykehuset, forteller Skard.

– Det er så lite bærekraftig, og det burde være mulig å gjøre noe med.

ARBEIDSMILJØ OG FELLESSKAP ER VIKTIG Espevoll har selv tidligere tatt oppdrag for DPS. Han er kritisk til at det utvikler seg en kultur der man leier inn psykologer for å ta toppene. For det er annerledes å komme inn som innleid, mener han. På en fast arbeidsplass vil man kjenne hverandre, ha opparbeidet tillit og vite hvem som kan hva. Når man kommer inn som innleid er det høyere terskel for å be om råd eller hjelp.

– Det går ut over stabiliteten og fellesskapet. Alt som ikke kan måles og

«40–50 % av befolkningens behov for helsetjenester innen psykisk helse er udekket.»

krysses av på egentlig. Jeg er skeptisk til det som virker å være en innstilling om at så lenge noen «er på jobb» og kan krysse av skjemaer og klokke timer, er det godt nok, sier Espevoll.

Hvis ikke det offentlige kan være lønnsledende, må de i hvert fall være konkurransedyktige på andre vilkår. Som å gi psykologene faglig utvikling, spesialistpermisjoner, godt arbeidsmiljø og meningsfylt arbeid, mener Espevoll.

– For mange er det sånn at man alltid ligger bakpå, og det sliter på mange psykologer. Uansett hvor hyggelig man har det i lunsjen, sier Espevoll.

Løsningen, da? Noen forslag, Skard?

– Ja. Mer ressurser. Nå er det litt forenklet, men vi må i hvert fall synliggjøre at for hver ny rettighet som vedtas utløses arbeid, mange årsverk – og da må det følges opp med ressurser.

– For det kan ikke fortsette sånn. Dette er både mye omtalt og godt dokumentert, blant annet av Riksrevisjonen. I dag er det estimater som viser at 40–50 % av befolkningens behov for helsetjenester innen psykisk helse er udekket – da trenger vi å gjøre noe annerledes. ■

MONA SÆTHER EVENSEN

Journalisten har skrevet for bl.a. Teknisk Ukeblad, Shifter, Dagens Perspektiv, Det Nye og Aftenposten. Hun er utdannet medievitser. I tillegg har hun etterutdanning i økonomi og programmering, og en stor interesse for psykologi.

Videoterapi gir nye muligheter

– Jeg var litt nervøs for at det ville være annerledes.

AV MONA SÆTHER EVENSEN

Da pandemien stengte ned Norge, var psykologtime på skjerm fortsatt ganske nytt. Nå tror forskerne dette vil bli et viktig tilbud framover. Men det må gjøres på brukernes premisser.

– Det har vært utrolig viktig for meg å ha dette tilbudet, sier en student som under pandemien har hatt terapi via videosamtaler.

– Jeg var litt nervøs for at det ville være annerledes, om jeg ville klare å snakke om følelser, og for kroppsspråket – rett og slett om terapi på nett ville fungere. Men det gjorde det.

Studenten ønsker å være anonym, men delte sin historie på et webinar om mental helse og digitalisering, arrangert av Nasjonalt senter for e-helseforskning (NSE).



— For dette prosjektet kunne timingen knapt vært bedre, sier Frøydis Eidheim ved Blå Kors.
Foto: Blå Kors.

FRA ROLIG START TIL FULL GASS

I desember 2019, altså rett før pandemien, begynte Blå Kors kompasset å tilby terapi på nett til barn og unge mellom 13 og 35 som har vokst opp i hjem med alkohol- og rusproblemer.

– Vi ønsket å bli et landsdekkende lavterskeltilbud, forteller Frøydis Eidheim, nasjonal leder for Blå Kors kompasset.

Så stengte Norge ned.

– For dette prosjektet kunne timingen knapt vært bedre, sier Eidheim.

– Fra en rolig start måtte vi bare trykke på knappen og få alle – både behandlere og pasienter – over på nett.

Siden da har Kompasset gjennomført over 8000 timer terapi via video-



Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge som har vokst opp med foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Foto: Nanna Baldersheim.

samtaler. Samtidig har forskere fra Nasjonalt senter for e-helseforskning fulgt opp med intervjuer, både med brukerne og behandlere for å forstå hva, hvorfor og hvordan digitale løsninger kan fungere.

STORT POTENSIAL – Oppsummert ser vi at videosamtaler fungerer godt for denne målgruppen, sier Marianne Trondsen, seniorforsker ved NSE.

– Men det må tilrettelegges for at brukeren kan ha videobasert samtalerterapi på et trygt sted hvor man kan snakke uforstyrret.

For forskerne har prosjektet vært en unik mulighet til å forske på bruk av videobasert oppfølging i en helt



— For noen vil videosamtaler være den beste løsningen, andre ønsker å møtes fysisk, sier forsker Marianne Trondsen.

spesiell tid, siden så mange måtte velge nettbaserte løsninger på grunn av pandemien.

– Det har vært veldig spennende å jobbe med. Tidligere forskning har i større grad hatt fokus på helsepersonells erfaringer, her har vi fått innsikt i brukernes opplevelser. Det er jo til syvende og sist de som skal bruke et slikt tilbud. Mer enn halvparten av våre respondenter oppga at de ønsker en kombinasjon av videosamtaler og å møte opp fysisk på kontoret.

Det er viktig at tilbudet tilpasses den enkelte. – For noen vil videosamtaler være den beste løsningen, andre ønsker å møte fysisk. Men videosamtaler har et stort potensial for å kunne gi et bredt og fleksibelt tilbud innen psykisk helse framover – og det er jo et viktig mål, sier Trondsen.

HØY TERSKEL FOR Å SØKE HJELP

Kompasset samarbeider tett med sine brukerråd for å utvikle tjenesten.

– I starten, før pandemien, var mange skeptiske. Men nå har vi erfart

nytteverdien, sier Eidheim. — For unge som bor i distriktene eller har opphold utenlands i forbindelse med studier, er alternativet et digitalt tilbud eller ingenting. Tilbudet har truffet godt, men de aller yngste mellom 13 og 17 år har i mindre grad benyttet det enn vi trodde.

De yngste brukerne følte seg mindre trygge, og det var vanskelig å ha en uforstyrret terapitime, forteller forskerne.

Barn og unge som har vokst opp i hjem med alkohol- og rusproblemer er en gruppe som kan ha høy terskel for å søke hjelp, forteller Eidheim.

— Det følger ofte et stort sosialt stigma rundt alkohol- og rusproblemer, og barn er svært lojale mot foreldre. Samtidig vet vi at denne gruppen lever med store belastninger, mye bekymringer og ustabilitet. Flere opplever vold og overgrep. Mange må ta mye ansvar hjemme, for husarbeid og mindre søsken, og mange føler seg veldig alene. Digitale tilbud kan senke terskelen for å ta kontakt, og nå flere i målgruppa.

SETT AV TID RUNDT TIMEN Studentene bor utenlands, og har tidligere lagt terapitimen til ferier når hun er i Norge og kan møte opp i kompassets avdeling. Å møtes fysisk har gitt noen rammer rundt terapien.

— Når jeg kommer, blir jeg møtt av behandleren med en kopp kaffe, og så snakker vi litt løst i begynnelsen. Og når jeg drar har jeg reisen hjem til å reflektere over alt vi har snakket om. Det tror jeg er viktig å ta med seg til digitale løsninger, forteller hun.

— Sett av tid både før og etter timen. Sørg for at du er et sted du kan være alene, og at du fysisk er i et rom du kan føle deg trygg. Noe av det viktigste for meg var at terapeuten selv var så sikker på at dette ville fungere og være positivt for behandlingen. Via video kan jeg få hjelp når noe skjer, jeg må ikke vente til jeg er tilbake i Norge og kan gå fysisk på et kontor. Jeg kan ikke understreke nok hvor viktig dette tilbudet har vært for meg, og jeg håper at ved å dele kan jeg få flere til å bruke tilbudet. ■

Teknologiske hjelpetiltak kan forsterke ulikheter. De som har mest fra før, får mest ut av dem.

AV NANNA BALDERSHEIM

— De fleste nye tiltak og teknologier er som regel ressurser som utnyttes i større grad av de som både er en del av utviklingen og som er i bedre posisjoner til å få vite om dem og hvordan man bruker dem – altså de som har generelt sett minst behov for «hjelpetiltak» og «hjelpeteknologier» fra før, sier Daniel Weiss ved Universitetet i Nord. Han forsker på samspillet mellom sosial ulikhet, helse og teknologiske nyvinninger.



Forsker Daniel Weiss forteller at ikke alle henger med på ny teknologi. Foto: Universitetet i Nord.

KAN NÅ FLERE *Men kan nye digitale psykiske helsetjenester nå folk som ellers ikke ville ha fått hjelp eller spurt om hjelp selv?*

— I noen tilfeller gjør de absolutt det.

Men forskeren understreker at vi må være nøye med hvordan vi undersøker virkningene av slike tiltak. Weiss opplever at mange av dem som er veldig positive til teknologiske løsninger ser på enkeltpersoner. Og de forteller ofte at de har fått god hjelp av teknologien.

Men hvis vi undersøker hva som skjer i større grupper, for eksempel ungdom mellom 13 og 17 år eller kvinner over 50 år og liknende, ser det gjerne annerledes ut, forklarer forskeren.

FORSKJELL PÅ GRUPPER OG INDIVIDER — Ser man på enkeltindivider, kan man ofte finne eksempler på at et teknologisk hjelpetiltak har hatt betydelig positive effekter på disse individene – og dette er kjempebra. Men ser man på populasjonsnivå, altså i større grupper, er det ofte motsatt. Her ser vi at disse ofte øker ulikheter og utnyttes best og mest av de som har mest fra før.

Ny teknologi kommer stadig raskere, og noen mennesker vil alltid bli forbigjort når det skjer. Ofte kan det bli dem man helst ønsket å hjelpe som blir stående igjen.

— Og hva bruker vi for å hjelpe disse menneskene da? I disse dager – hvor teknologieiere har mye makt for å styre diskursen og utviklingen – er det vel enda en ny teknologisk løsning, gjerne så lite regulert i en markedsøkonomi som mulig, advarer Weiss. ■

«Ofte kan det bli dem man helst ønsker å hjelpe som blir stående igjen.»

BOKSIDENE

- ➔ Les om Hilde Østbys ferske bok «Kart over ensomheten. Om vår ustoppelige trang til fellesskap og hva som driver oss fra hverandre» på side 20.
- ➔ Kan den nye boka av psykiater Anders Hansen hjelpe når det blir mørkt i hodet? «Deppehjernen - hvorfor føler vi oss så elendige når vi har det så bra?» Les anmeldelsen på side 22.
- ➔ Bjørn Mannsverk har skrevet boken «Kampklar – jagerflypiloten som skapte mentale mirakler i Bodø/ Glimt-garderoben». Selvhjelp for mannemannen eller til inspirasjon for oss alle? Les mer på side 23.
- ➔ «Vår vei ut – en fortelling om spiseforstyrrelse, skam og håp» er fortellingen om den lange veien ut av anoreksien, skrevet sammen av mor og datter. Les mer på side 19.



Ill.: iwat1929, freepik

Ærlig og sårbart fra en god *nok* mor

«Så sier hun plutselig «du burde ikke ha på deg den buksa hele tiden. Det er så lett å ese ut i den uten at du legger merke til det.»

ANMELDT AV IDA SKJELDERUP

Sitatet er fra boka *Vår vei ut*, og ført i pennen av Selma Løvendahl Mogstad Leraand. Kommentaren fikk hun fra moren, rett før hun begynte å utvikle en alvorlig spiseforstyrrelse som 16-åring. Nå er Selma 19, og i tilfriskning – med god hjelp fra både foreldre og BUP. Boka er skrevet av moren Kari Løvendahl Mogstad og Selma i fellesskap. Mogstad er kjent som lege, meningsstyrer og forfatteren bak boka *Kroppsklemma* (2017), som handler om kroppspress og utseendefokus. Men i denne boka deler hun sine personlige erfaringer som pårørende.

I sin del av boka setter moren ord på den vanvittige maktesløsheten man kjenner når den man elsker høyst, skader seg selv med døden som mulig utgang. Tøft er det også å lese om Selmas smerte når hun dras mellom å holde seg sykkelig tynn og å gjøre familien til lags. Bokas særlige styrke ligger i det insisterende kravet om å bli møtt med empati – både for den syke og de pårørende. For selv om det er hard kost, tror jeg mennesker i lignende situasjon kan finne trøst i å lese at de ikke er alene om erfaringene. Det er også flere sider ved historien vi alle kan lære noe av.

Da samfunnet stengte ned under pandemien, følte Selma lettelse. Det var deilig å få fri fra en hverdag fylt til randen av korøvelser, ordførerverv i Ungdommens bystyre og arbeid for toppkarakterer i alle fag, skriver hun. I bokens siste og mer argumenterende del, viser moren hvordan sosiale

medier påvirker kroppsbildet vårt, og Selma forklarer i detalj hvordan ulike Instagram-, Snap Chat- og TikTok-kontoer bidro direkte til å opprettholde anoreksien.

Her tenker jeg også at blikket kan løftes enda noen hakk: Å være tynn er jo bare én av mange måter å være vellykka på. Når drivkraften vår blir konkurranselyst, heller enn livslyst, er det fare på ferde. Det kan dreie seg om kroppsvekt, men også karriere, antall venner eller hvor godt man funker som familie. Vi gjør oss selv til varer, og de sosiale mediene blir kanaler for reklame og konkurranse. Et sånt kommunikasjonsklima kan i seg selv skape lav selvfølelse.

Så hva ble veien ut for Selma og moren? Ifølge begge forfattere var det mat som medisin, terapi og det å samles mot spiseforstyrrelsen som felles fiende. Jeg tror nok også kjærligheten som kommer til syne mellom de to har hatt mye å si. Morens selvgranskende holdning og ansvaret hun tar for sin egen rolle som forbilde, er sikkert også en medvirkende årsak til at det går bedre med Selma i dag. Mogstad har mange gode råd, men dette synes jeg er det viktigste: Ikke la skam og usikkerhet føre til at dere bærer på dette helt alene, bruk mennesker dere er trygge på.

Som en protest mot samfunnets usunne perfektjonskrav, viser hun at det holder i massevis å være en god *nok* mor – om man er villig til å være åpen om egne feil og vise sårbarhet. Slik blir hun også forbilde for foreldre i lignende situasjon. ■



Bokanmeldelse:

Vår vei ut - en fortelling om spiseforstyrrelse, skam og håp

Forfatter:

Selma Løvendahl Mogstad Leraand og Kari Løvendahl Mogstad

Forlag: Cappellen Damm

Sider: 268

Ida Skjelderup er tidligere leder av Norsk sakprosafestival. Hun skriver anmeldelser av sakprosa- og bildebøker for bl.a. Periskop og Prosa.

Ensomhetens århundre

Ambisiøst prosjekt om ensomhetens skyggesider og fellesskapets livsviktige betydning.

ANMELDT AV KRISTIAN WIKBORG WIESE

I 2019 lanserte regjeringen, som en del av Folkehelsemeldingen, en strategi for å forebygge ensomhet. Siden da har tematikken fått stadig mer oppmerksomhet. Et av hovedmålene var å få økt kunnskap om ensomhet, samt effektive tiltak. Det samme kan sies å være utgangspunktet i Hilde Østbys nye bok, *Kart over ensomheten. Om vår ustoppelige trang til fellesskap og hva som driver oss fra hverandre*.

Ideen får hun mens hun leser Tove Jansons, *Hvem skal trøste knøttet* for datteren sin under pandemien. Jansons fortelling handler om det lille knøttet som er så ensomt, og som blir skremt av Hufsa som huler i natten. Etter at Østby er ferdig med boken kjenner hun på et ubehag, hvorfor er knøttet så ensomt, hvem er egentlig Hufsa?

Med Jansons klassiske barnefortelling som bakteppe tegner forfatteren opp en sakprosafortelling som ikke bare handler om hennes egen ensomhet, hun møter også andre personer, både fra sin nære krets, samt mer eller mindre kjente skikkelser fra norsk offentlighet. Fellestrekket for menneskene vi møter er at de alle har kjent eller tidvis kjenner på en gnagende ensomhet. Hva skyldes det, vil Østby vite, og hvor kommer den dysfunksjonelle ensomheten fra?

Gjennom flere ulike tematikker og forskning prøver hun å nærme seg et svar. I et kapittel tar hun for seg huden vår og forklarer hvorfor berøring er så uunnværlig for et lite barn. Hun gransker blikkets og latterens betydning og demonstrerer hvordan det å bli ledd av eller oversett kan føre til utenforskap og en negativ ensomhet. I det daglige tenker vi kanskje ikke over betydningen av blikk, berøring og latter, men Østbys tilnærming gjør at vi kan reflektere over dette på nye måter.

Det samme gjelder for koblingen mellom ensomhet og rasisme. Som regel er det ikke ensomhet som diskuteres når vi snakker om ekskludering og diskriminering, men Østby viser at dette er noe vi så avgjort bør gjøre. Kanskje kan ensomhetsvinklingen gjøre det lettere for oss å leve oss inn i situasjonen til personer som opplever rasisme. Ensomhet er tross alt noe de aller fleste har opplevd og følt på kroppen, og kan relatere seg til.

I tillegg til å hente ut metaforer fra Jansons bok som hun sømløst vever

inn i sin egen tekst, bruker hun hverdagslige hendelser fra egen hverdag for å underbygge eksemplene sine, som hva det gjør med henne når hun ler ukontrollert med barnet sitt. Dette skaper gjenkjennelse hos leseren som, sammen med klart og tydelig språk, gjør det enkelt å følge forfatterens resonnementer.

I etterkant av Folkehelsemeldingen publiserte Statistisk sentralbyrå en artikkel i 2021 hvor de blant annet påpeker at særlig unge mennesker føler seg ensomme. Dette er noe

Østby vier mye plass til. Hun trekker frem at sosiale medier og internett spiller en helt sentral rolle i å fremprovosere denne formen for ensomhet. At de negative konsekvensene knyttet til dette er noe vi ennå ikke har tatt fullt og helt innover oss, kommer tydelig frem i Østbys tekst, som kan få oss til å snakke mer om



Østby skriver om det livsviktige fellesskapet.

unge og voksnes nettvaner.

Dette oppleves som engasjerende og viktig forskningsformidling hvor forfatteren klarer å kaste nytt lys på dagsaktuelle problemstillinger, samt presentere spennende fakta på en

«Uten å røpe hva hun konkluderer med er det ikke usannsynlig at den enkle løsningen Hilde Østby skisserer kan lede oss på riktig spor.»

«Sosiale medier og internett spiller en helt sentral rolle i å fremprovosere ensomhet.»

levende måte. Her er boken på sitt beste, enten hun skriver om overnevnte tematikker eller om hvordan vi mennesker har utviklet ensomhet fordi det ga oss bedre muligheter til å overleve mens vi ennå levde i små stammesamfunn. Streifet du for langt vekk fra stammen, kunne du risikere å bli spist av ville dyr, men kjente du deg ensom ville du søke tilbake til gruppen. Fellesskapet ble med andre ord redningen. Mennesker har antagelig også forskjellige evner til å føle ensomhet. Menneskegruppen hadde nemlig bedre betingelser for overlevelse om den bestod av ulike typer. Vi trenger både oppdagerne og de som blir hjemme og bygger sosiale institusjoner.

Jo lenger ut i teksten vi kommer, jo tydeligere blir det at boken kan leses som en 22. juli-bok, men også en korona-bok, ikke bare fordi forfatteren gir disse voldssomme og rystende hendelsene mye plass, de brukes også for å illustrere ensomhetens vesen i sin ytterste konsekvens.

Samtidig er det her noen av bokens svakheter gjør seg gjeldende. Få hendelser i moderne tid har vel blitt skrevet mer om enn 22. juli og de siste årenes globale pandemi. Nettopp fordi dette er to hendelser som har blitt så til de grader dekket, både i litteraturen, men også gjennom media, krever det noe ekstra å si noe om disse temaene, som ikke allerede har blitt sagt.

Selv om dette ikke er bokens sterkeste sider, er det tydelig at vi har å gjøre med et ambisiøst prosjekt, som favner bredt, men her ligger også en annen av bokens utfordringer. Med

så mange perspektiver, tematikker og synsvinkler som forfatteren har med, er det ikke til å unngå at teksten enkelte steder oppleves noe overfladisk. Forfatteren får ikke boret dypt nok i alt hun belyser, det være seg alt-right-bevegelsen, årsaken til hvorfor de store byene avler ensomhet, eller hvorfor japanere ikke ser hverandre inn i øynene.

Mengden av ulike vinklinger fører til at anekdoter, henvisninger til litteratur og personer som uttaler seg, hopper seg opp, noe som gjør teksten springende, men også gjentakende, da like poeng repeteres av ulike personer. Dette kunne vært løst med en strammere redigering, men får dessuten frem hvor vanskelig det er å avgrense et så stort tema som ensomhet.

Det tar tid å utforme et kart. Bare tenk på hvordan menneskene forestilte seg verden før de store oppdagelsenes tid. Etter hvert som vi forflyttet oss, ble kartene over kloden og kontinentene mer og mer detaljerte.

Kart over ensomheten er ikke et perfekt og komplett kart, men heller en nødvendig start på kartleggingen av et tema som neppe kommer til å bli mindre relevant i fremtiden. Det vil sannsynligvis ta flere forsøk å utarbeide kart som kan gi oss en fullverdig oversikt på hvor ensomheten kommer fra og hva den kan føre til, og ikke minst hvordan vi kan få bukt med den. Hilde Østbys svar er kanskje ikke revolusjonerende, men uten å røpe hva hun konkluderer med er det ikke usannsynlig at den enkle løsningen hun skisserer kan lede oss på riktig spor. ■



Bokanmeldelse:

Kart over ensomheten

Forfatter: Hilde Østby

Forlag: Cappelen Damm

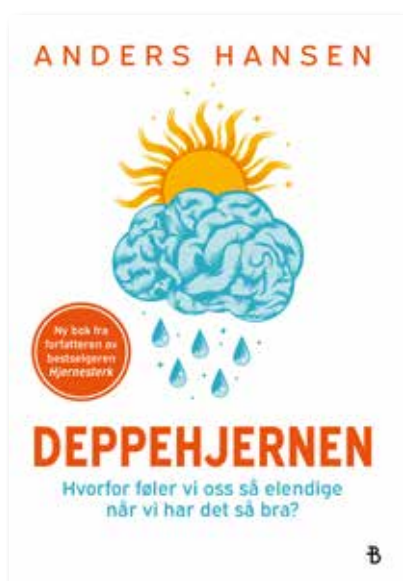
Sider: 343

Kristian Wikborg Wiese (f. 1986) jobber i dag som redaktør ved Nasjonalmuseet. Han har tidligere jobbet som redaktør i Spartacus Forlag og anmeldt bøker for Dagsavisen og Vårt Land.

Biologisk kunnskap – mirakelkur mot angst og depresjon?

I *Deppehjernen* vil den svenske kjendis-psykiateren Anders Hansen gi leseren biologisk kunnskap for å håndtere depresjon og angst.

ANMELDT AV IDA SKJELDERUP



Bokanmeldelse: Deppehjernen

Forfatter: Anders Hansen

Forlag: Bonnier norsk forlag

Sider: 214



Psykiater Anders Hansen er aktuell med en ny bok om depresjon og hjernen. Foto: Bonnier norsk forlag.

Vår tids økonomiske og medisinske velstand skulle tilsi at vi har det bedre enn noen gang, men slik er det, som de fleste vet, dessverre ikke. Hjernen vår, som fungerte optimalt under forhold hundretusenvis av år tilbake, har nemlig ikke endret seg stort. Mekanismer som hjernen vår har utviklet for å ha størst mulig sjans til å føre slekta videre, og som sørget for overlevelse for jeger- og sankerstammer på savannen i Afrika, er nettopp det som skaper angst og depresjon hos oss mennesker i dag.

Så hvordan kan denne evolusjonsbiologiske innsikten hjelpe oss? Psykiateren deler eksempler fra egen praksis hvor pasientene har blitt beroliget når de har forstått at angstlidelsene deres er *normale*. For når det er de av oss med best utviklet fryktrespons som har overlevd og kunnet føre genene sine videre, ville det jo vært rart om de fleste av oss alltid var helt avslappa.

Hansens stringente argumentasjon gir god mening for meg, samtidig som jeg merker at jeg synes det er en del av bildet som mangler. For det er vel ikke alltid sånn at vi kan tenke oss ut av følelsesmessig lidelse?

Ta fenomenet ensomhet for eksempel – her gir han oss en overbevisende evolusjonistisk forklaring på hvorfor vi isolerer oss og derfor blir verre når vi er deprimerte. Ok, så blir jeg litt beroliget av å høre at også depresjoner er fornuftige i biologisk forstand – de skal beskytte oss mot infeksjoner. Jeg

forstår viktigheten av å være sosial, sånn at jeg kan bli fortere frisk om jeg skulle få en depresjon. Men hva om jeg har så store utfordringer med sosiale relasjoner at jeg ikke klarer å skape nære bånd til andre? Da blir det viktig med psykoterapi som bygger på empati og følelser – ikke bare rasjonell fornuft.

For folk med lettere angst og depresjon, derimot, kan boka kanskje være den siste lille dytten man trenger for å komme seg ut av destruktive mønstre. Da jeg leste gjennom boka første gang, syntes jeg det kunne bli litt vel mye underbygning av fakta. Det refereres hele veien til ulike forskningsprosjekter- og resultater. Og hvert nye funn følges av et minikurs i vitenskapsteori. Trenger leseren virkelig å lære om «mendelsk randomisering» av forsøkene for å forstå at trening er bra for hjernen, lurer jeg?

Men så tar jeg meg plutselig i å lete fram løpeskoa mine, og jeg skjønner hva som har skjedd: Den grundige argumentasjonen har jobbet i underbevisstheten, og nå er jeg overbevist. Jeg klarer ikke lenger å lure meg selv til å tro at det ikke hjelper å komme meg ut og bevege meg – hvor mye jeg enn prøver.

Strir man med angst, eller manglende håp, som man ofte gjør når man er deprimert, kan en sånn standhaftig insistering være akkurat det man trenger. Det du er redd for er virkelig ikke farlig, og du har virkelig en mulighet til å få det bedre – det er vitenskapelig bevist. ■

Selvhjelp for mannemannen

I boka *Kampklar* forteller Bjørn Mannsverk historien om hvordan han som mentaltrener for Bodø/Glimt løftet laget opp fra OBOS-ligaen og til toppen av Eliteserien – to år på rad. Før Mannsverk kom inn i bildet var spillerne preget av intern konkurranse, prestasjonsangst og dårlig selvfølelse.

ANMELDT AV IDA SKJELDERUP

Boka er en slags selvbiografi, hvor suksessen i Glimt gis en rammefortelling leseren kan la seg inspirere av. Fra omtalene av boka fikk jeg inntrykk av at den retter seg mot HR-ansvarlige og ledere med oppskrift på hvordan man kan spille hverandre gode, men mentaltrenerens metode, som er basert på erfaringene hans som jagerpilot, er overraskende anvendbar i dagliglivet. Her får du presentert konkrete råd, som kan virke selvsagte, men som det likevel er fint å få en påminnelse om. Mannsverk vil ha deg til å tro på prosessen, være oppmerksomt nærværende og tørre å dele sårbarheter. Fotballklubbens mål med mentaltreningen var selvsagt at spillerne skulle prestere maks, men rådene i seg selv hjelper deg faktisk først og fremst med å *føle deg bra*.

For Mannsverk har livet vært litt av en reise. Den selvbiografiske delen av boka er bygget opp som en ekte Hollywood-film. Forfatteren sparer heller ikke akkurat på Top Gun-referansene. Den 19 år gamle Altaværingen som ankommer Texas for å ta jagerpilotutdannelse, har verden for sine føtter. En talentfull, men ganske så kjepphøy helt må gjennom diverse prøvelser, og så langt ned i mørket, før han, etter å ha møtt den store kjærligheten, igjen er på vingene og klar for sin nye store oppgave som Glimts redningsmann.

Det er på turen ned i mørket at den råbarske helten får innsiktene som skal bli så viktige for hans senere

virke: Det holder ikke med beinhardt fokus og konkurranseinstinkt om du skal utvikle deg. Du må også omfavne de myke sidene dine. Men frykt ikke, selvutvikling behøver ikke gå på bekostning av å «være mann»: «Mange tror at mindfulness er noe softe greier der du sitter i lotusstilling med duftlys og lytter til panfløyter, men det er ikke min opplevelse», fastslår han. Siden mannen min liker både fotball og jagerfly, og nok er en mer sannsynlig representant for målgruppa enn jeg, har jeg fått ham til å lese boka høyt med meg. Og på ett viktig punkt er vi faktisk ganske uenige: Mannen min synes visst det er innafor, men jeg finner det litt pinlig at Mannsverk tydeligvis føler han må overtale leserne om at manndommen deres ikke vil bli utfordret av litt meditasjon. Så ille kan det da ikke stå til der ute?

Mannsverk har levd et liv i randsonen mellom liv og død, og kan trekke på erfaringer som er de færreste forunt. Men de personlige nedturene og hans egne usikkerheter synes jeg nok vies litt lite plass. Den vonde opplevelsen med utbrenthet og det tragiske tapet av broren kunne vært behandlet mer i dybden. Dessverre pirker nok boka – som Hollywood-historier flest – mest i overflaten. Jeg vil likevel anbefale boka som julegave til mannemannen som trenger en lite push for å komme i kontakt med feminiteten sin. ■



Bokanmeldelse: Kampklar
Forfatter: Bjørn Mannsverk
Forlag: Bonnier norsk forlag
Sider: 238

Menn og psykisk helse

Selvmondsstatistikken er bevist for at vi må endre måten vi tenker om menns psykiske helse.

AV PSYKOLOG STIAN ESPEVOLL

Menn topper statistikken over selvmord, med over 70 % av tilfellene, med høyest forekomst i aldersgruppen 40–50 år (FHI, 2021). Statistikken viser også at tallene har vært stabilt høye i flere tiår. Likevel viser statistikk at menn i mindre grad diagnostiseres med de vanligste psykiske helseplagene, som angst og depresjon. Depresjon er en av de psykiske lidelsene som er sterkest knyttet til selvmordsstatistikk, og menn får denne diagnosen bare halvparten så ofte som kvinner får.

Noen forskere spekulerer i om menn opplever depresjon på en annerledes måte enn kvinner, kalt «male depressive syndrom». Blant annet tror forskerne at symptomene på depresjon uttrykker seg mer gjennom utagering, risikofølelse og mindre sensitivitet for smerte og farer. Videre tror man at menn selv ikke innser, eller ikke vil erkjenne, depressive symptomer, grunnet sterke rolle- og samfunnsforventninger. «Menn gråter ikke.»

Menn tar ikke kontakt med psykiske helsetjenester fordi idealet rundt det maskuline kjønn ikke er forenlig med å be om hjelp. Tanken om at det er flaut, at bare kvinner gjør det og at man helst bør være sterk og klare seg selv gjør at menn ender med å tape kampen mot depresjonen.

Menns holdning til seg selv etableres tidlig i livet. Undersøkelser blant ungdom viser at de har klare rolleforventninger om hvordan menn skal håndtere vansker: Menn skal klare seg selv, menn skal være maskuline, menn gråter ikke, menn snakker ikke om følelser. Skoleelever i ungdomstrinnet rapporterte om redsel for stigma, mobbing, og å bli utstøtt fra gruppen, dersom de søkte hjelp. Disse holdningene om hvordan de tror de skal håndtere livets utfordringer gjør at menn går i en negativ spiral av vonde tanker og følelser de ikke søker hjelp for, som igjen opprettholder og forsterker de vonde tankene og følelsene, fordi de ikke får hjelpen de trenger.

Forskere antyder at menn trenger en annen tilnærming til hjelp enn den tradisjonelle praksisen, som er samtaler på et kontor. Menn er ofte mer praktisk anlagt og det kan tenkes at et møte utenfor kontorets rammer, på tur, under en aktivitet, og lignende, kan være mer treffende. Samtidig fremkommer det at unge gutter vegrer seg fra å kontakte skolehelsetjenesten fordi andre elever kan se at de går inn til helsesykepleier og da er de redd det kan bli snakket om. Derfor kan en omorganisering av skolehelsetjenestens kontor være hensiktsmessig. Her har helsesykepleierne et viktig mandat i å vise seg for elevene, oppfordre til samtaler og møte guttene der de er. Enkelte land har forsket på kjønnstilpassede behandlingsprogram, med fokus på praktiske oppgaver og aktivitet.

Vi vet at mange gutter og menn er aktive på nett, i gaming og andre sosiale plattformer. Kontaktmuligheter via digitale plattformer, apper, chat og online-terapi, kan senke terskelen for å be om hjelp. I tillegg synes det å ha god effekt at riktig og oppdatert informasjon om psykisk helse formidles av andre menn som har blitt friske fra sykdom. Da kan det være virkningsfullt at



Stian Sørheim Espevoll

det være virkningsfullt at menn får møte andre som har slitt med psykiske helseplager, og kan delta i gruppebaserte behandlingsopplegg sammen med andre menn. Sosial og emosjonell støtte er noe menn i mindre grad er trent på enn kvinner, og det kan

derfor være viktig å ha grupper med andre menn som kan være støtte, og hjelpe med å gjøre det mer normalt å snakke om problemene sine.

For å lære mer om menns psykiske helse trengs det kanskje mer systematisk kunnskap om symptomutvikling, holdning og forhold til egen psyke. Det trengs direkte tilbakemelding fra menn selv, om hva deres behov er og hvordan systemet må forholde seg til dem. Vi må tenke større og modigere omkring visjoner om å redusere selvmordsraten, for å få bukt med et problem som har vart altfor lenge. Men først og fremst må vi nå ut til mennene før vi kan forstå dem og hjelpe dem. ■

Stian Sørheim Espevoll er utdannet ved Universitetet i Bergen. Han er spesialist i klinisk voksenpsykologi og jobber som kommunepsykolog i Øygarden kommune. Espevoll er en av gründerne av Onlinepsykologene som tilbyr online-terapi.

ERFARINGER

– våre egne fortellinger

- ➔ Les den vakre og vemodige novellen «God jul» av Ann Sørberg på side 26.
- ➔ På side 28 finner du «Sofaen» – en tekst å kjenne seg igjen i av Irene Vestly Sveistrup.
- ➔ Fra pleier til pasient – Sindre Fotlands nye diktsamling forteller om både gode og vonde erfaringer fra de siste årene.



Ill.: ivat1929, freepik

Disse tekstene er skrevet av leserne selv. Enten du er profesjonell skribent, medlem, pasient, pårørende eller behandler, ønsker vi at din stemme skal bli hørt. Hvis du vil se din historie på trykk i bladet eller på nettsiden [mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen](https://www.mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen), send den til psykobloggen@mentalhelse.no. Du kan velge å være anonym. Redaksjonen forbeholder seg retten til å velge ut tekster og å redigere dem i samarbeid med skribenten. Vi honorerer ikke, men sørger for at dine synspunkter blir en del av den offentlige samtalen om psykisk helse.

God jul

AV ANN KRISTIN SØBERG

Det tindret i blanke øyne, og alle lys var tent. Ribbelukta hang tung i både gardiner og tapet, og ville forbli der til andredag jul. Minst. Luftfuktigheten var så påfallende at det kjentes som hun inhalerte surkål. – Kan umulig være sunt, tenkte hun fraværende.

I andre etasje høstes lyden av raske, små barneføtter, på ilende let etter årets julerebusløsning. Hunden måtte være et sted der oppe også, den lett gjenkjennelige slepende klør mot parkett - lyden var ikke til å ta feil av. Selv om det gikk adskillig saktere for seg enn før. Gamle, gode venn.

Det hadde aldri vært spesielt godt isolert mellom etasjene, men hun kunne ikke fri seg fra tanken om at det var mye stillere her da hun var barn. Uendelig mye stillere. Selv hunden var lydløs på den tiden, som om hun instinktivt hadde tøylet det grenseløse behovet for lek og bevegelse, og teleporterte seg uhorlig mellom rommene. Men når de var ute, bare de to, åh, som hun sprang, logret og levde. Selv i regnet luktet hun godt. Som den eneste hunden i universet. Det regnet ofte på den tiden.

Barn, søstre og respektive partnere lå lettere henslengt i sofaer, stoler og på lekre skinnfeller foran fjernsynet, hvor gresshoppa hadde begynt å synge på engelsk. Eldste søster filte negler og sjekket Facebook, igjen. Mannen hennes piller seg diskret i nesen, mens den høyre neven lå trofast og urørlig på sin hustrus lår. Litt høyere opp enn nødvendig, men altså bevares, en familie kan venne seg til det meste. Ni år siden nyheten eksplo-derte nå. Og, det er klart, at det finnes mer positive reaksjoner på å skulle bli besteforeldre enn det som fikk utløp den kvelden. 18 år gammel, og hun sa hun var lykkelig. Øynene ropte at hun

var fanget, men det er ikke så mange som lytter til øyne.

Nå hadde de tre barn. Så klart. Det er nemlig forsket på det, at det er trendy å ha mange barn, sa søsteren med en hoverende mine. Sunt for ungene å ha mange å spille på, vet du. Kanskje var hun gravid igjen også, hun hadde i hvert fall ikke rørt verken vin eller øl så langt. Umulig å si, den avslappede, halvsittende posituren kunne hinte i alle retninger. Definitivt tryggest å ikke spørre.

Far satt i godstolen og nippet til et glass portvin. Blikket dvelte åndsfraværende ved det personlighetsspaltede juletreet. Med sin kombinasjon av dritdyre, glitrende kuler fra New

York, Paris og Gud vet hvor, og tre barns fargesprakende flettakurver, pappengler og strikkede nisser uten ansikt. Ispedd et par lenker fra barnebarns hender. Og naturligvis fars sedvanlig, synkrone juletrebelysning. Sirlig festet, med millimeterpresisjon, i diagonale, langstrakte mønstre. Akkurat slik det skulle være. Ting tar tid, sa far. Men det er alltid verdt det. Blir finest sånn. La han merke til hvor latterlig det så ut?

Når det var sagt, hadde huset ellers vært gjenstand for betydelige endringer i senere år. Mor var nemlig blitt så interessert i interiør. Den ferske interessen sammenfalt med bare noen få ukers forskyvning med



Ill.: iwat1929, freepik

ungstesøsterens studier. Måtte selv-sagt foregå i København. Kjøben, som lillesøs sa. Interiørarkitektur, eller «rumdesign» som danskene kaller det, tilbys ved Det Kongelige Danske Kunstakademi. Utrolig imponerende og inspirerende, sa mor. Og ommøblerte hele stuen med det nydeligste IKEA hadde å by på, og malte én av stueveggene i en kontrastfarge som het Soft Coffee eller Dusky Blue. Søsteren min spilte godt, da hun i «efterårsferien» slo håndflatene begeistret sammen, og hvinende anerkjente mors eksternaliserte ansiktsløft. Da gråt mor. Det er sunt med endring, sa lillesøs.

– Nå er det tid for julerebusløsning, unger, ropte en eller annen.

Hun var elleve den julaften strømmen gikk. Fars julefred ble brutalt brutt, og han reiste seg buldrende fra godstolen, i skinnet fra stearinlysene. Han var større og sterkere på den tiden, far, uten spor av grå hår og blank isse.

– Ikke hiss deg opp, kjære, sa mor. Maten er ferdig, og vi har jo levende lys i hele huset. Lillesøs hadde duppet til på sofaen. Det kostet krefter å stå opp klokken halv fem for å sjekke julestrømper. Storesøsteren satt på rommet i andreetasje og hørte musikk, uten bass.

– Går faen ikke an, hveste far, røsket med seg lommelykta og åpnet kjellerdøra i én bevegelse. Hun var så nysgjerrig anlagt på den tiden. Og selv om hun instinktivt visste at hun burde ha blitt hos mor, fulgte de raskt voksende, litt kalveaktige beina etter far ned i kjelleren. Valpen tasset trofast etter og stakk hodet inn i døråpningen. Far hadde allerede kommet et stykke inn i kjelleren, og hadde det ikke vært for at øynene allerede hadde vent seg en anelse til mørket, hadde hun ikke sett hånden for seg. Silhuetten hans kunne skimtes i motsatt ende av rommet, ved sikringsskapet. Lommelyktstrålen flakket mellom tennene. Forlokkende spennende.

Hun husker ikke lenger hva hun spurte ham om, men man må bare anta at det passet usedvanlig dårlig å få spørsmål om akkurat det, mens man sto der og byttet skrusikringer.

Hvor lang tid det tok før lyset kom tilbake ante hun ikke. Men smaken av jern i munnen glemte hun aldri, eller den varme fornemmelsen over kinnet, øm og ukjent. Hun hadde kommet seg opp igjen i etasjen over, uten en lyd. Men den vesle hundevalpen forsto. Pelsen var myk og tungen fjernet ømt alle spor av gråt.

Inne i stuen satt de allerede klare rundt bordet. Sølvгутtene sang med de klareste røster, og huset oste av ribbe og surkål. – Vask deg litt du, vennen min, sa mor.

Så åt de ribbe, mens øynene tindret og alle lys var tent. Hun gråt aldri igjen.

Som et stille samtykke mellom henne og far, sa de seg liksom enige om at det holdt med én gang. Satte en strek over det hele før julemiddagen var ryddet av, det året. Trengte ikke blikkontakt heller, for å bli enige om noe sånt.

Men mor klarte ikke å ta øynene fra henne den kvelden. I ukene etterpå dreide gradvis morsblikket mer og mer i retning søstrene. Og ble der. Tidvis spurte hun seg om hun bare hadde fantasert fram det hele. Hun var jo så fantasirik.

– Kan du komme og hjelpe meg med å skjære opp ribba nå, ropte mor. Far lagde en dyp fure mellom øynene, og trakk munnvikene opp i et lidende grin, som om det nettopp var blitt skrappt med lange negler på en tavle. Hurtig tømte han portvinglasset i én stor slurk og grep umiddelbart etter flasken under bordet. Svogeren reiste seg relativt lydig fra sofaen og gikk i retning kjøkkenet. De nye rutinene hadde satt seg godt.

Barnebarna hadde falt til ro med rebuspremien, og den eneste lyden i stua var det Jimmy Gresshoppe som sto for. Hunden hadde lagt seg til ro i kurven, i sin kjente, påfallende kloke og observerende rolle. Hun så henne plutselig rett inn i øynene, og holdt blikket.

Vi må ta bikkja, hadde far sagt for noen uker siden. Som om han informerte om at han hadde kjøpt melk og brød. Hun søkte blikket hans i sladrespeilet, men det var nytteløst. – Ta bikkja? Hvorfor det. Kan'ke la a

lide sånn, sa far, og kastet diskret på hodet i retning dyret i bagasjerommet. Ganske sliten og gammel, ja, men lidende? – Kreft i magan, sa far. Vi tar a rett etter jul. Og mer ble ikke sagt i den saken.

Fjernsynet var skrudd av nå, erstattet med Jussi Björling. Ingen dårlig erstatning det, for så vidt. Barna kretset som fisk i stim rundt julegavene, mens de voksne hadde den obligatoriske strekke-på-beina-seansen, før man satte seg til det festdekkede langbordet. Lillesøs hadde stått for pådekking og dekorasjoner i år. – Så utrolig inspirerende, sa mor. Inspirerende og kostbart. Men det var det verdt.

Lyden av stiletthæler og stoler mot parkett spredte seg i barndoms-hjemmet. Gradvis erstattet av summing fra stemmer, høyfrekvent jublende barn og bestikk mot dyrt porselen. Og mer sølvгутter, så klart.

Hun satte seg på huk ved kurven etter desserten, lot fingrene gli gjennom pelsen. Hårene og huden rundt hundeynene var grånende og generelt preget av tyngdekraft. En uke igjen. Men like vakker, like klok. Hun boret nesa ned i pelsnakken, og hvisket.

Den tunge ytterdøra kneppet lyd-løst igjen bak henne. Hun trakk lua nedover ørene og myste ut over alt dette kjente, dekket i hvitt. Snøen knirket mykt under føttene. Det lysende taxiskiltet i enden av gata hadde noe befriende hverdagslig ved seg, hun sank ned i baksetet og trakk pusten dypt ned i lungene. – Kunne du være så snill å sette på noe annet, spurte hun. Og de lyse guttestemene på radioen ble straks erstattet med lettbeint pop. Det ristet i jakkelommen idet det tikkete inn en sms. Velkommen ombord. Boarding ved gate 20. Vi ønsker alle våre reisende en riktig god jul.

Først da ble hun klar over at hun gråt. ■



sofaen

Sofaen er myk. Den innbyr til hvile. Putene formes etter dagen du har i dag. Noen ganger legges de litt høyt opp mot ryggen. Flere mot hverandre. Bygges opp til en skikkelig varm venn som støtter deg. Du kan dra beina litt opp, slik at magasinet eller telefonen du holder er lett å håndtere. Pulsen går ned og du koser deg. På sofaen. Og etter hvert er hvilepulsens så lav at du lett sklir litt ned. Danderer putene på nytt slik at du få støtte til nakken. Ikke at den trenger noe spesiell støtte, men litt godt skal det være. Og pled-det! Varmt eller kaldt ute, så griper du etter et pledd. Noen ganger i ull, andre ganger i et lettere stoff. Kanskje tar du to over hverandre? Sofaen er myk og behagelig for kroppen din og du kjenner at du slapper skikkelig av. Klokken er kanskje fem på ettermiddagen og jobb og kontor er langt unna bevisstheten din. Du koser deg på sofaen, og kanskje lukker du øynene.

Jeg danderer putene. Ikke satt opp mot hverandre mot ryggen av sofaen, men i en mer flatere stilling. Nakken verker. Det har den gjort i mange måneder. Putene vil ikke samarbeide. De vil ikke ligge under hodet og nakken min på den måten jeg lengter

etter. Men vi gjør vårt beste. Jeg drar pleddet over meg. Det har ligget der fra da jeg våknet klokken fem i dag tidlig, og ikke fikk sove mer. Etter en stund på sofaen kastet jeg det bare til side. Det er ikke pent brettet sammen, klar for hvem enn som kan komme på besøk. Det er veldig sjelden brettet pent. Ingen besøk her. Da må jeg smile, sitte oppreist, delta og lytte. Og jeg har ikke noe å fortelle besøket. De kan ikke høre mine hemmeligheter, mine tanker. Det kan jeg ikke legge på dem.

Jeg trekker beina opp mot meg. Liggende på siden. Trekker de helt opp mot magen og fanger dem med armene mine. Sofaen prøver å fortelle meg at jeg må puste. Jeg må få pulsen ned. Dette er sofaens funksjon. Den er laget for kos og hvile, forteller den meg. Tull! Det er ingen kos her. Ingen hvile. Kroppen og sofaen er ikke venner. De er fiender. Kroppen skjelver av uro, og hodet og tankene spinner. Jeg må bort! Jeg må opp! Den sofaen får noen andre hvile seg på. Den er ikke bygd for den jeg har blitt.

Jeg husker da sofaen mildt fortalte meg «kom her, «hvil deg», «kos deg». Da var klokken kanskje fem på

ettermiddagen. Jeg var mett etter middag og hadde lagt dagens innsats på jobben bak meg for en stund. Jeg husker roen. Jeg husker at jeg slappet av med en bok eller så litt på tv. Jeg hvilte meg, men sov ikke. Hvis jeg sovnet, ville jeg gå glipp av kosen. I dag står sofaen der og skuler på meg. Den er sint på meg, for jeg har laget et område som er dypere enn andre steder på sofaen. Sofaen kjenner seg misbrukt. Den ble kjøpt for å romme kaffegjester. Kjøpt for venninner med et glass vin i hånden, med beina trukket opp under seg. Kjøpt for kosen og hvilen. Skuffelsen over å ikke få lov til være det den er ment for, lyser lang vei. Det er min feil. Jeg har ødelagt den. Ødelagt oss.

Det helt spesielle nedsunkne området på sofaen, i hjørnet av den, er nå trukket inn med angst, uro, depressive tanker. Og tvangspregede tanker. Stoffet er skitnet til av suicidale tanker – og planer. Den har usynlige flekker som ikke går bort. Flekker som forteller om en eier som lot sofaen ta byrden av en tung, forgiftet kropp. Tyngden ble tung å bære, men den dro et lettelsens sukk da menneskehender løftet den tunge kroppen opp og over

Fra pleier til pasient

AV SINDRE FOTLAND

I psykiatrien her til lands har jeg vært på begge sider av bordet. På nittitallet, med hele verden for mine føtter, jobbet jeg som ung mann i psykiatrien. Ja, først som ekstravakt ved Lerberg i Hokksund, og siden som ansatt ved Thorsberg på Konnerud. Dette var år som ga meg mye. Følelsen av god kontakt med beboerne, eller brukerne, var ganske enorm. Jeg syntes allerede da at jeg faktisk fikk bedre kjemi med disse enn mine egne kolleger.

Men lysten på å prøve noe annet stoppet min videre karriere her. Og kort fortalt ble det kone, leilighet, hund, barn x 2 og så videre. Hverken jeg eller min kone hadde det spesielt bra, men det var min hellige overbevisning at skjebnen hadde ført oss sammen for alltid. Dette humpet og gikk dermed, til min kone plutselig sa hun ikke trodde hun orket mer. Og da raste hele min verden sammen, fort og brutalt. Bare det at hun satte spørsmål ved om hun skulle være hos meg eller ikke, i all evighet, ødela alt jeg hadde eksistert for. Det hører også med til historien at jeg hadde mistet min jobb gjennom 10 år bare et par måneder før, så man kan si jeg lå allerede nede med brukket rygg.

Dermed bar det rett inn på Lier psykiatriske sykehus, et sted jeg ble tre måneder. Deretter ble jeg overført til Thorsberg, også for tre måneder. Jeg må innrømme det føltes rart å bli tatt imot på sistnevnte sted, som pasient, av mine tidligere kollegaer. Men jeg ville være nærmest mulig barna. Jeg var innlagt et halvt år til sammen; gjennom sommeren, gjennom høsten og inn i vinteren. Fra å sitte i eget hjem, med mine to små barn hoppende rundt meg, med kone, hage, garasje, bil, bare for å nevne noe, fant jeg meg selv sittende i en kald leilighet med bare min hund som selskap. Dette unner jeg definitivt ikke min verste fiende.

Det å skrive er, fra barnsben av, det som har holdt meg gående, det som har holdt meg flytende. Nå er jeg omsider antatt, da, av Lyrikkforlaget, og vil komme ut med diktsamlingen Alfabetisk hjernedans så fort jeg har skaffet nok forhåndsbestillinger. ■

Diktsamlingen inneholder et dikt per bokstav i alfabetet og koster kr 249,-. Hvis du vil ha den, send inn din bestilling på sms til telefonnummer 976 95 583.*

F
*Faen, jeg digger deg
så mye
at når du
forveksler meg
med en kvelerslange
og hurtig løper
tar du hjertet mitt
under armen*

A
*Åh
jeg dåner
du er verdens vakreste
du er verdens beste
du er verdens snilleste
du er verdens største sjarmør

jeg kunne fortsatt - i det uendelige
for du er en konge, i verden*

og en ubetydelig meitemark i universet

på en bære. Sofaen fikk puste igjen. Selv om den var fortvilet over alt den måtte tåle fra menneskekroppen som slet den ut, som ikke tok vare på den, så sukker den også av glede over å høre at eieren fortsatt pustet da de sterke hendene kom til unnsetning.

En dag. En dag skal sofaen og jeg bli venner igjen. Jeg skal bytte om på putene slik at hjørnet dens blir fast og rett igjen. Jeg skal snu putene for å slippe å se på de usynlige flekkene som holder minner fra en kropp som aldri hviler, aldri koser seg og aldri mer vil leve. Jeg skal invitere til både kaffe og vin, og alle skal få lov til å trekke beina opp under seg når de sitter i den. Aldri i livet vil jeg finne på å nekte noen det, for det er jo da en virkelig slapper av og koser seg. Pleddene skal brettes og putene skal ligge pent. Slik skal det være frem til jeg er mett i magen, jobben er ferdig for dagen, hodet har sluttet å spinne, kroppen er uten angst, og uten tvang og depresjon. Og LIVET er godt å leve. Vi skal komme dit en dag – Sofaen og jeg. ■

AV IREN VESTLY SVEISTRUP,
@IRENSJOURNEY INSTAGRAM

*Sinn & samfunn og Mental Helse er ikke involvert i utgivelsen.

En organisasjon i utvikling

Da har organisasjonen lagt bak seg enda en landsmøteperiode, og jeg vil benytte anledningen til å takke det avtroppende sentralstyret for to innholdsrike og krevende år. Sentralstyret har ledet organisasjonen i krevende tider med pandemi, digitale styre- og ledermøter og stort politisk fokus.

Men selv om landet har vært i en unntakstilstand, har organisasjonen hatt en solid utvikling, med økte medlemstall, utvikling av svartjenestene og større politisk slagkraft.

Nå går vi inn i nye tider med klare mandater fra Landsmøtet, og et nytt sentralstyre som skal lede organisasjonen de to neste årene. Det er lagt tydelige føringer for organisasjonens utvikling, og vi skal starte arbeidet med å videreutvikle, tilpasse og endre organisasjonen til den nye hverdagen.

Landsmøtet vedtok nytt samfunns-politisk program som skal være

grunnmuren for vår politikk de to neste årene. Flere av sakene videreføres, men det er også kommet nye områder som trenger oppmerksomhet for å bidra til en bedre psykisk helse for befolkningen, og ikke minst våre medlemmer.

De fremlagte regnskapene viser en stor økonomisk vekst, noe som kan tilskrives pandemien og søkelys på psykisk helse i befolkningen. Nå beveger vi oss inn i andre tider med større usikkerhet og knappere ressurser. Dette vil kreve at det nye sentralstyret må gjøre prioriteringen i henhold til styringsdokumentene og vedtatt rådgivende budsjett. Vi må alle tenke nytt og tilpasse oss den nye hverdagen vi går inn i.

Jeg vil takke våre tillitsvalgte for et stort engasjement på Landsmøtet, som bar preg av gode debatter og diskusjoner. Jeg vil også takke våre ansatte for et flott landsmøtearrangement.



Linda Berg-Heggelund
generalsekretær

Takk!



Jill Arild
landsleder i Mental Helse

Perioden som landsleder har vært hektisk og utfordrende, men også spennende, lærerik og svært givende.

Jeg vil rette en ekstra stor takk til dere der ute som har hatt troen på meg og som har heiet på meg hele veien. Det er dere der ute i lokallagene som har vært min drivkraft.

Vi har vært gjennom en periode med vekst og utvikling. Da jeg tok over som landsleder, var medlems-tallet synkende. I 2019 klarte vi å snu det, og nå er vi på god vei til å nå målet om 9.000 ved årsskiftet.

Det som gleder meg mest, er alle nye lokallag som har kommet til og ikke minst alle nye tillitsvalgte som har valgt å engasjere seg i Mental Helse.

Nå ser vi frem til å få på plass en ny opptrappingsplan for psykisk helse og kvalitetsreform. Visste dere at det kommer fra oss

i Mental Helse? Vi fikk det inn i Arbeiderpartiets program, så kom det i Hurdalsplattformen og nå er blir planen lagt frem i mai 2023. Det er en seier.

Landsmøtet var starten på en ny periode med endring og vekst. Mental Helse skal bli et kraftsentrum innen psykisk helse. Vi kan psykisk helse, og vi har flust av engasjerte mennesker i vår organisasjon som brenner for at mennesker med psykiske helseutfordringer skal få en bedre hverdag. De skal få nødvendig hjelp når de trenger det. Pasientene skal bli hørt. Medisinfrie, døgnbaserte behandlingsheter skal være et reelt valg for mennesker i krise. Vi skal jobbe knallhardt videre med forebygging lokalt.

Husk at sammen gjør vi hverandre sterkere. Jeg har troen på dere, og jeg har troen på Mental Helse.



Norges største døgnåpne chat

Digital psykisk helsehjelp: Mental helses døgnåpne chat hjelper over 400 personer hver eneste dag, og pågangen er desidert størst om natten når alt annet er stengt.

AV EMILIE GJENGEDAL VATNØY, KOMMUNIKASJONSRAÐGIVER I MENTAL HELSE

Mental Helse opplever en betydelig økning i antall henvendelser etter pandemien. Barn og unge sliter som aldri før, det er uroligheter i Europa og folks private økonomi bekymrer veldig mange.

- På Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober, satte vi rekord med nesten 600 henvendelser i løpet av et døgn. Blant disse en ung jente som var i ferd med å ta livet sitt. I samarbeid med politiet reddet vi et liv den natten, forteller teamleder for Sidetmedord, Kenneth Pedersen.

Samtidig som behovet øker, er den økonomiske situasjonen kritisk.

«Takk. Og takk for at jeg fikk luften litt. Jeg er så utrolig glad dere er her og gjør dette. To ganger har det vært kun dere som har gjort at jeg klarte å la være å ta livet mitt. Tusen takk for at dere gjør dette for meg og for andre.»

(Jente 15–19 år)

Mental Helse starter nå en krone-rulling i håp om å redde det døgnåpne tilbudet til Sidetmedord.

For 2022 fikk Mental Helse 27,5 millioner fra statsbudsjettet til svar-tjenestene. Det er mindre enn hva vi fikk året før. De ekstraordinære midlene fra pandemien, for å kunne utvide til å bli døgnåpent, ble ikke videreført og kostnadene øker.

- I Norge har vi en nullvisjon for selvmord – en veldig ambisiøs målsetting når 658 nordmenn tok sitt eget liv i fjor. Da er det rart at vår døgnåpne chat, som både er effektiv og rimelig, ikke blir prioritert, sier Pedersen.

- Det er gratis å chatte med oss, men ikke gratis å drive tjenesten, og vi er nå helt avhengige av eksterne midler for å kunne drive videre. Vi har over 35 betalte ansatte som jobber for at alle som tar kontakt skal få en god chattesamtale.

Hver fjerde ungdom har ingen å snakke med når livet blir vanskelig. Sidetmedord er den eneste døgnchat-ten som er åpen for alle.

- Med våre veiledere kan du snakke om alt. De tyngste samtalerne er om natten, og det er også da pågangen er størst, forteller Pedersen.

«Takk for omtanken. Denne korte samtalen beroliget meg. Tusen takk. Og ha en god kveld videre :-)' dere er flinke. Takket være mental helse lever jeg i dag.»

(Gutt 15–19 år)

Siden chatten ble døgnåpen i september 2021 har det kommet over 150.000 henvendelser.

- Hver dag snakker vi med titalls personer som ønsker å ta sitt eget liv, og vi er ukentlig i kontakt med både AMK og politi i forbindelse med akutte selvmordsforsøk, sier Pedersen, og understreker:

- Må vi redusere driften, vil mange stå uten et tilbud i de mest kritiske timene på natten, og liv vil kunne gå tapt.

I snitt har Mental Helse over 400 brukere av chatten daglig. Nesten 70 prosent av disse er under 24 år, og det kommer stadig flere henvendelser fra gutter og unge menn. ■

En dråpe i havet

Det er positivt med ekstra midler til skolehelsetjenesten og døgnbehandling, men det trengs mye mer, mener nestleder i Mental Helse Haakon Steen om statsbudsjettet.

AV ADRIAN PRACON, POLITISK RÅDGIVER I MENTAL HELSE

Torsdag 6. oktober la finansminister Trygve Slagsvold Vedum frem regjeringens forslag til statsbudsjett for 2023. Et budsjett som det har vært knyttet svært stor spenning til, for budsjettet skulle være det strammeste på over 20 år.

Selv om statsbudsjettet var en varslet skuffelse var regjeringens budskap at de skulle prioritere psykisk helse. Regjeringen bevilget 300 millioner til psykisk helseformål, knyttet til den kommende opptrappingsplanen som legges frem til våren.

- Bevilgningene kommer ikke et sekund for tidlig. Blant annet er det positivt at det gis midler til skolehelsetjenesten og til døgnbehandling innen psykisk helse. Men det utgjør bare en dråpe i havet i møte med det enorme etterslepet innen psykiske helse, sier Haakon Steen, nestleder i Mental Helse.

UTFORDRINGENE

STÅR I KØ De totale samfunnskostnadene innen psykisk helse har vokst med 33 milliarder i året, fra 70 milliarder i 2014, til 300 milliarder i 2021. Vi håper at regjeringen har forsøkt å hensynta kompleksiteten som ligger bak den enorme kostnadsutviklingen og økte lidelser for de som er rammet, sier Steen.

Antallet døgnplasser har blitt mer enn halvert de siste ti årene og det er

gjort en rekke beslutninger som har økt køen inn i helsevesenet. Det er ingen liten utfordring regjeringen står overfor, understreker Steen.

De nasjonale målene om ventetid innen psykisk helse ligger på 40 dager for voksne og 35 dager for barn og unge. Den faktiske ventetiden fra man oppsøker hjelp, til hjelpen igangsettes ligger på mellom 60–120 dager, ifølge statistikk fra helseforetakene.

- Det er ikke lenger noen helseforetak som innfrir tidsfristen på ventetid. Og vi risikerer at mange faller utenfor dersom de ikke får hjelp, sier Steen.

At mange har hatt det vanskelig over tid er noe vi har merket på våre svartjenester. Bare i fjor hadde

Mental Helse over 350.000 henvendelser, som er ny rekord for hvor mange som trenger å snakke med oss.

FRYKTER KUTT I LIVSVIKTIGE TILBUD

I året Mental Helses hjelpetelefon fyller 30 år mister vi øremerkede midler i statsbudsjettet og blir overført til en tilskuddsordning.

Dette bidrar til usikkerhet for tusenvis av våre brukere.

- Hjelpetelefonen har over 80 ansatte med stor faglig tyngde og kompetanse. Det er svært utfordrende å skulle skalere tilbudet opp og ned utfra en tilskuddsordning, uten at det går utover både ansatte og brukere, sier Steen, og fortsetter:

- Vi står allerede i fare for å måtte redusere våre tilbud og åpningstider, som kan være kritisk for noen med selvmordstanker. Våre veiledere forhindrer at liv går tapt hver dag og vi er avhengige av å være tilgjengelige hele døgnet, både på telefon og chat.

MENTAL HELSES FOREBYGGENDE PROSJEKTER BLIR IKKE PRIORITERT

Finansminister Trygve Slagsvold Vedum la i sin tale vekt på at barn og unges psykiske helse skal være i fokus, og at skal satses på digitale og oppsøkende tilbud.

- Dette er vi veldig glade for, men det samsvarer ikke med hva vi ser i statsbudsjettet, peker Steen på.

Under regjeringens tilskuddsordning ligger også de selvmordsforebyggende tiltakene, YAM og Venn1, men uten ekstra tilskudd. Derimot får Vivat, som gir selvmordsforebyggende undervisning til yrkesarbeidere, ekstra støtte.

- Det er positivt at Vivat får støtte, men vi trenger gode forebyggende tiltak også i skolen. Derfor er vi veldig skuffet over at ikke YAM, Venn1 og elevene blir prioritert i denne omgang. Det å gi elevene en verktøykasse tidlig i livet er enormt viktig for å forebygge psykisk uhelse, sier Steen.

Statsbudsjettet øker forventningene til opptrappingsplanen på psykisk helse, som ventes våren 2023.

- Med et løft både på fastlegeordningen og for barn og unge gjennom ungdomsløftet, er håpet at vi nå endelig går i riktig retning og vi venter spent på opptrappingsplanen, avslutter Steen. ■



Haakon Steen forteller om et stort etterslep i psykisk helse.

Foto: Mental Helse.

Regjeringen vil bruke 300 millioner kroner ekstra på tiltak innenfor rus og psykisk helse. 150 millioner går til lavterskeltilbud i kommunene, og 150 millioner er øremerket døgnbehandling i psykisk helsevern på sykehusene.

I tillegg har regjeringen foreslått å bruke 690 millioner på fastlegeordningen og 175 millioner til ungdomsgaranti for at flere unge skal fullføre utdanning og komme i arbeid.

Når menn snakker sammen

AV THOMAS SØRENSEN, MENTAL HELSE OSLO



Foto: Mental Helse Oslo

Vi var en gjeng som snakket sammen da Mental Helse Oslo hadde åpent hus tidligere i år. Hver lørdag har vi åpent hus hvor hvem som helst kan komme for en kopp kaffe og finne noen å prate med. Det var der Sturla og Jørund kom på ideen om å starte en samtalegruppe for menn. Vi innså vel at menn tenker og agerer annerledes enn kvinner. Vi tenkte da at det ville være enklere for menn å åpne seg opp for andre menn, da det er enklere for menn å sette seg inn i det tankesettet som andre menn har.

All erfaring tilsier at kvinner stort sett har det lettere for å si ifra om de har det vanskelig og derfor be om hjelp. Menn er ikke like flinke til dette. Selv om vi synes det er viktig at Mental Helse er et sted for alle uavhengig av kjønn og bakgrunn, så er tilbakemeldingene fra medlemmene i samtalegruppen for menn at de har satt pris på et fora hvor man kan åpne seg opp om det man måtte ha på hjerte.

Hvorfor er det vanskelig for menn å åpne seg opp om at de har det vondt og vanskelig?

Det kan være flere grunner til at menn føler det er vanskelig å be om hjelp. Det kan være en kombinasjon av oppvekst, erfaringer eller generelt at man har følt at det er tabu å skulle snakke om sine innerste følelser. Følelsen av at menn skal være sterke

og klare seg selv. At det å faktisk kjenne på følelsene sine er feil.

I samtalegruppen for menn prøver vi å bryte ned dette tankesettet og de negative spiralene man har kjent så altfor ofte på. Det skal være et trygt sted hvor man kan åpne seg opp og dele det man tenker og har erfart. Noen ganger kan det være godt å vite at du har noen andre som bryr seg og lytter til det du har å si uten at man blir dømt. Samtalegruppen er ikke behandling, men et trygt sted hvor alle menn er velkomne. Det blir servert kaffe og noe å bite i.

Vi diskuterer noen tema i hvert møte. Alle kan komme med forslag til emner de kunne tenke seg å snakke om. Det kan være emner som kjærlighet, økonomi, ulike former for sykdom eller hva som helst mellom himmel og jord.

Det er ikke alltid man kommer frem til en felles konklusjon, men erfaringsmessig føles det alltid godt å ha andre likesinnede man kan diskutere med. Det er en felles enighet i gruppen om at det som blir diskutert ikke blir sagt videre til utenforstående. Det er viktig at alle føler seg trygge om de har et vanskelig tema de ønsker å ta opp.

Vi kan alle trenge en dytt i ryggen av og til og da er det fint å ha et sted hvor man føler seg inkludert. Dette er et lavterskeltilbud hvor tillit og åpenhet er to pilarer vi setter høyt. ■

2 av 3 som begår selvmord i Norge er menn.

Menn trenger trygge steder å møtes for å snakke sammen.

Vi håper enda flere menn kunne tenke seg å være med i samtalegruppen vår. Vi møtes hver onsdag fra klokken 17 til 19 i Mental Helse Oslos hovedkontor på Arbeidsamfunnets plass 1.

Abid Raja og Petter Nyquist tildelt Åpenhetsprisen 2022

De to prisvinnerne har bidratt til håp og tro på at mennesker kan overleve både traumer, overgrep, vold og psykiske helseutfordringer.

AV EMILIE GJENGEDAL VATNØY, KOMMUNIKASJONSRAÐGIVER I MENTAL HELSE

Abid Raja har utmerket seg med sin åpenhet om skammens påvirkning på hans psykiske helse. Han forteller om en utfordrende oppvekst fylt av mobbing, fysisk og psykisk vold, negativ sosial kontroll og selvmordstanker. Abid har uttalt at det bør bli like normalt å gå til psykolog som til tannlegen, og er opptatt av å senke terskelen for å søke hjelp.

- Dette er særlig viktig for menn og personer med minoritetsbakgrunn, som vi vet har høyere forekomst av psykiske plager, men lavere bruk av

helsetjenester. Abid er en overlever, på tross av sin tøffe oppvekst og psykiske helseproblemer. Vi håper hans frigjøring fra skam og utenforskap kan være til inspirasjon for andre som har det vanskelig, og som sliter med å søke hjelp, sier Jill Arild, landsleder i Mental Helse.

Petter Nyquist har gjennom bilder og ord vist hva utenforskap kan gjøre med mennesker over flere år. Særlig gjennom hans siste dokumentarserie, «Petter og overleverne», hvor han møter personer som har vært utsatt for traumatiske hendelser og som har klart å ta tilbake hverdagen.

- I serien ser Petter nærmere på hvordan samfunnet tar vare på dem som blir utsatt for vold og overgrep, og hvorfor det er slik at folk som tilfeldigvis blir utsatt for kriminelle handlinger, ofte velger å dysse dette ned og holde det skjult. Serien bidrar også til å gi håp til mennesker med lignende historier og traumer, forteller Jill.

DEN VONDE BAGASJEN For Abid betyr prisen at enda flere kan forstå at det er mulig å bli kvitt den negative skylden og skammen, og den gnagende dårlige samvittigheten som forteller oss at vi



ÅPENHETSPRISEN 2022: Fra venstre: Petter Nyquist, Jill Arild og Abid Raja. Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy/Mental Helse.

ikke er gode nok som vi er. I boken «Min skyld» har Abid vært åpen om skam, skyld og utenforskap.

- Det har vært en vond og krevende bok å utgi, samtidig kjennes det godt når så mange hundre tusen har lest boken og meldt tilbake om hvor mye den har betydd for dem. At min åpenhet har bidratt til at også de våger å være åpne om sine utfordringer, og ikke minst at flere forsøker å søke hjelp, forteller Abid, og utdyper:

- Det vonde mange bærer på skyldes ofte noe som skjedde for mange år siden, og til slutt klarer vi ikke skille mellom vår egne reelle indre stemme og vår indre negative stemme. Vi må våge å se inn i den vonde bagasjen, og med det rydde i vår egen mentale helse. Vi alle fortjener å ha det godt, også inni oss, og med denne prisen kan jeg snakke enda mer om åpenhetens betydning.

VIKTIGHETEN AV ÅPENHET For Petter er Åpenhetsprisen en bekreftelse på hvor viktig det er å synliggjøre tabubelagte temaer, som kan bryte ned fordommer og samtidig gi publikum en bredere forståelse, perspektiv og økt innsikt.

- Det er en stor ære for meg, og jeg føler at jeg deler prisen med veldig mange. Jeg har vært så utrolig heldig å kunne formidle viktige historier fra mennesker som av forskjellige årsaker har møtt på store utfordringer i livet. Disse menneskene har vært med på å bryte tabuer i samfunnet, samt skape håp for andre. Samtidig er det en stor ære å få prisen med Abid Raja, som selv er en overlever.

Prisvinnerne ble tildelt hvert sitt Rino Larsen bilde, «Ghost», og kr. 10.000,- hver som de skal donere til hvert sitt formål. Abid Raja har valgt å donere til Blå Kors kompasset, avdeling Oslo, mens Petter Nyquist donerer til UtsattMann. ■

Juryen for Åpenhetsprisen 2022 har bestått av nestleder i Mental Helse Haakon Steen, generalsekretær Linda Berg-Heggelund, rådgiver for Verdensdagen for psykisk helse Maha Kamran og kommunikasjonsjef Kristin Bergersen.

Senior Arena

– gratis støttesamtaler for eldre

Diakonhjemmet Omsorg+ har i samarbeid med Mental Helse og støttet av Stiftelsen DAM et pågående pilotprosjekt som tilbyr sømløs hjelp til seniorer over 55 år. Målet er å bidra til en bedre hverdag og økt livskvalitet hos den eldre.

Pilotprosjektet heter E.T.T. som står for «En Times Tenkning».

E.T.T. er en samtalemotodikk som tilbyr én-til-én-samtaler der man fokuserer på én utfordring den eldre opplever av gangen, og diskuterer mulige løsninger og tiltak knyttet til denne utfordringen.

Samtalene ledes av ansatte/frivillige på Diakonhjemmet Omsorg+ som er kurset i bruk av evidensbaserte verktøy for brukermedvirkning. De har taushetsplikt og samler ikke inn personopplysninger.

TJENESTEN INKLUDERER 3 ÉN-TIL-ÉN-SAMTALER FORDELT OVER 3–6 UKER:

- **FORSAMTALE (20 min.)** Vi kartlegger bekymringen/utfordringen den eldre ønsker å fokusere på.
- **HOVEDSAMTALE (60 min.)** Vi utforsker utfordringer den eldre opplever, ser på styrker og ressurser den eldre har i og rundt seg, utforsker mulige løsninger og jobber frem til en liten handlingsplan.
- **OPPFØLGINGSSAMTALE (20 min.)** Vi går gjennom tiltak/handlingsplanen fra hovedsamtalen og snakker om veien videre.

SER DU ETTER EN POSITIV ENDRING I LIVET DITT OG ØNSKER EN E.T.T.-SAMTALE?

Ring resepsjonen på Diakonveien Omsorg+ på telefon 940 24 574. Si at du ønsker en E.T.T.-samtale og oppgi navn og telefonnummer.

Du blir kontaktet innen kort tid av riktig vedkommende for å avtale tid for en forsamtale. Forsamtale og oppfølgingssamtale kan foregå pr. telefon om ønskelig. Hovedsamtale skjer i gode og egnede lokaler på Diakonveien Omsorg+ i Diakonveien 2, 0370 Oslo. ■

PS: Tilbudet er ikke bare tilgjengelig for de som bor i Oslo, men det beste er om man kan møtes ansikt til ansikt.



Friluftsliv og naturopplevelser sammen med andre mennesker er en del av behandlingen i Tromsø. Foto: Mikael Vestly.

Er medisinfri behandling det rette for deg?

Medisinfri behandling dreier seg om frihet til å velge egen behandling, også for mennesker med psykoseutfordringer. I Norge finnes det svært få slike behandlingstilbud. Tilbudet er ukjent for mange, men med henvisning fra spesialisthelsetjenesten kan du søke deg hit uansett hvor du bor.

AV JOACHIM KJENNERUD, SENIORRÅDGIVER I MENTAL HELSE

Hvis du blir lagt inn for tvangsbehandling i psykisk helsevern i Norge, blir du med stor sannsynlighet medisinert med antipsykotika enten du vil eller ikke. Mange pasienter opplever at medisinerne hjelper, men mange opplever at ulemperne og bivirkningene med medisiner er større enn helsegevinsten.

I de medisinfrie tilbudene kan medisiner fortsatt være en måte å behandle på, men brukeren får være med å bestemme om andre ting enn medisiner skal vektlegges i behandlingen. Brukeren kan i tillegg få hjelp til å trappe ned eller slutte med medisiner.

Mental helse gikk i 2011 sammen med flere andre brukerorganisasjoner og dannet Fellesaksjonen. Fellesaksjonen krevde at det skulle opprettes medisinfrie behandlingstilbud også for de med alvorlige psykiske helseutfordringer.

Dette arbeidet fikk resultater og helseminister Bent Høye skrev i 2015 brev til alle helseforetakene der de fikk påbud om å bygge frittstående medisinfrie behandlingstilbud.

Arbeidet for medisinfritt helsetilbud dreier seg om frihet til å kunne velge behandlingstilbud der medikamenter ikke er den primære tilnærningen til tilfriskning.

Det er dannet flere forskjellige tilbud i helseregionene som følge av

denne bestillingen. Mange er dedikerte senger i vanlige avdelinger, noen få eksisterte fra før.

Men det er kun to tilbud som er egne medisinfrie, døgnbaserte avdelinger: En i Tromsø i Helse Nord ved Universitetssykehuset i Nord-Norge og én i Helse Sør-Øst ved Nedre Romerike DPS.

Helse Midt og Helse Vest har ingen medisinfrie døgnenheter som tar inn mennesker med alvorlige psykiske helseutfordringer, men Helse Vest har innlemmet medisinfri behandling som en del av sin DPS. ■

NEDRE ROMERIKE DPS:

Medisinfri døgnenhet ved Nedre Romerike DPS har 7 sengeplasser. De tilbyr 8 ukers planlagt behandlingssopplegg, der en bor på avdelingen på ukedagene og reiser hjem i helgen. Den som tar imot behandlingstilbudet er med på å forme det. Tilbudet legger stor vekt på arbeid i grupper og helhetlig behandling.

UNIVERSITETSSYKEHUSET I NORD-NORGE:

6 sengeplasser. Medikamentfritt behandlingstilbud i Tromsø har individuelt tilpassede behandlingsforløp, der en for eksempel har innleggelse som varer i 1-3 uker, noen ganger i året. De vektlegger frivillighet, aktivitet, mestring, struktur, nettverk og bevissthet om egen helse og livssituasjon. De jobber ekstra mye med overganger mellom innleggelse og utskrivelse.

EKSEMPLER PÅ BEHANDLING SOM ER MEDIKAMENTFRI:

- Miljøterapi
- Familie/pårørendesamtaler
- Støtte til å få en meningsfull dagaktivitet etter utskrivelse
- Fysisk aktivitet/friluftsliv
- Samtale og gruppeterapi
- Kunst og uttrykksterapi
- Avspenning/kroppsbekvissthetsgruppe
- Musikkterapi
- Ergoterapi
- Søvnhygiene
- Hjelp med personlig økonomi

Snakk med fastlegen eller behandleren din om du er interessert i slike behandlingstilbud. Du kan ikke velge medisinfritt tilbud dersom du er tvangsinnlagt.

I Norge har vi fritt behandlingsvalg. Det betyr at selv om regionen du bor i ikke har medisinfritt døgnstilbud for de med alvorlige psykiske utfordringer, kan du søke deg til en av de to avdelingene som har tilbudet. Du vil trenge en henvisning fra spesialisthelsetjenesten.

QUIZ

Test kunnskapene dine og vann 350 kroner!
Pssst: Du kan finne svarene i dette bladet ;-)

1. Hva heter generalsekretæren i Mental Helse?
2. Hva heter den siste boken til Hilde Østby?
3. Hvilken dato er Verdensdagen for psykisk helse?
4. I år var det to vinnere som delte Åpenhetsprisen. Hva vant de?
5. Hva slags yrke har Fanny Duckert?

Vi trekker en vinner blant dem som sender inn rett svar til nanna.baldersheim@mentalhelse.no eller til Sinn & samfunn, Mental Helse, Storgata 38, 0182 Oslo innen 15.12.

Vinneren av forrige kryssord er Audun Irgens fra Grimstad. Vi gratulerer!

Prioriterer nye bygg til pasienter med psykiske lidelser

I Helse Sør-Øst bygges det flere nye bygg for behandling av pasienter med psykiske helseproblemer. De nye byggene vil legge til rette for god pasientbehandling og være mer funksjonelle enn flere av dagens bygg.

– Det er oppløftende å se at det bygges og planlegges flere nye bygg. Det er først og fremst viktig for pasientene, men også for de ansatte, sier leder av brukerutvalget i Helse Sør-Øst, Aina Nybakke.

Nybakke, som også sitter i sentralstyret til Mental Helse, mener at det blir enklere å gi god helsehjelp i nye og moderne bygninger.

– Psykisk helsevern er noe annet i 2022 enn i 1922, og da trenger vi bygninger og lokaler som legger til rette for god og forsvarlig behandling. Dette er en god begynnelse for den opprustningen psykisk helsevern trenger i årene fremover, sier Nybakke. ■



– Det er skremmende når erfaringer beskrives som «ugyldig» eller «feil»

Organisasjonsrådgiver i Erfaringsentrum, Andrea Holst, stod frem med sine positive erfaringer med tvang. Da ble det bråk.

AV ESKIL SKJELDAL

TRUSLER OG HETS

I et intervju på ROP.no i september i år sa du at du er takknemlig for at du ble utsatt for tvang, og at det reddet livet ditt da du ble dårlig. Du snakker også om at du fikk trusler og hets den gangen du gikk ut med dine erfaringer med tvang. Hvordan gikk det denne gangen?

– Sist jeg uttalte meg, opplevde jeg at mye av responsen gikk på meg som menneske og lite på saken. Denne gangen opplevde jeg mye mindre av dette. Noen var enige, andre var uenige, men svært saklige i sin tilbakemelding. Noen sure oppgulp kommer jo alltid, men ikke i noen grad jeg opplevde problematisk. Kanskje det var fordi jeg var så tydelig på nettopp hvor skadelig det er å hetse folk fordi de beskriver sin subjektive opplevelse av en situasjon, eller kanskje vi er i ferd med å komme lenger. Det blir bare spekulasjoner.

ERFARINGER SOM IKKE PASSER INN

Det virker på meg som om det kan være vanskelig med erfaringer som ikke passer inn i en eller annen forhåndsbestemt mal for aksepterte erfaringer med tvang, når du står frem med dine egne erfaringer og blir hetset for de samme erfaringene som vi ellers vil løfte fram. Hvordan har det blitt slik

«Jeg nekter å gå med på at andre skal føle seg kneblet.»

at vi både skal være for at pasientenes erfaringer skal løftes frem, men når disse erfaringene ikke passer inn i et eller annet forhåndsbestemt mønster, så er det ikke så viktig med disse erfaringene lenger?

– Det er et veldig godt spørsmål jeg ikke har noe fasitsvar på. Jeg har lurt på det samme. Hvis jeg skal gjette, så har det nok å gjøre med at noen har ekstremt vonde erfaringer, særlig med tvangshandling. Kanskje de opplever det som en bagatellisering av deres erfaring når jeg har en annen opplevelse? Det er i så fall svært synd at en bredde i erfaringer kan oppleves som en devaluering av andres erfaring. Noen har forferdelig vonde opplevelser, men det kan fort bli et ekkokammer om det blir det eneste aksepterte narrativet.

Tror du at du er spesielt utsatt fordi du har en sentral posisjon, og at det er derfor du angripes, eller tror du at alle som står fram med positive erfaringer om tvang potensielt sett vil angripes og trues?

– Jeg skulle ønske jeg kunne svare at det er på grunn av posisjonen min, fordi det hadde gjort situasjonen lettere å svelge. Sannheten er at første gang jeg uttalte meg om dette, var jeg en helt fersk og totalt ukjent erfaringskonsulent. Den gang ble jeg så redd at jeg ikke turte å prate om min egen erfaring med tvang på flere år. Nettopp derfor syntes jeg at det er viktig å snakke om dette. Jeg tåler det greit, men jeg nekter å gå med på at andre skal føle seg kneblet eller «kuet» til taushet. Jeg vil si det er omvendt. Det er verre jo mer anonym du er.

ERFARINGSHIERARKI

Er det et hierarki av psykisk uhelse-erfaringer, vil du si, og i så fall hvilke erfaringer troner på topp og bunn?

– Ja. Det tror jeg absolutt. De aller mest negative erfaringene troner på toppen, ofte som en universell sannhet. Har man en positiv erfaring, særlig til tvang, da er du rett og slett litt utenfor eller du har misforstått

Har man en positiv erfaring, særlig til tvang, da er du rett og slett litt utenfor eller du har misforstått noe, sier Andrea Holst. Foto: Erfaringskompetanse.no



noe. Kanskje du til og med bruker erfaringskompetansen din feil, eller at det du opplevde ikke var ille nok. Det er skremmende når erfaring beskrives som «ugyldig» eller «feil». Å være positiv eller nøytral til bruk av tvang er definitivt på bunnen. Noe som er viktig for meg å presisere, er at det tok flere år før jeg så tvangen jeg opplevde i et nytt lys. Selvsagt var det traumatisk, selvsagt var det vondt, men alternativet for meg var verre. Jeg er enig i at man bør strebe etter minst mulig bruk av tvang. Det fokuset forsvinner hvis vi låser oss i en enten eller-tankegang. Enten er du for eller så er du mot, og her savner jeg en nyansering.

HVIS DU IKKE ER KRITISK, GJØR DU NOE FEIL

Mottar dere i Erfaringssentrum rapporter fra erfaringskonsulentene som tyder på at de er engstelige og må passe seg for å flagge noen typer erfaringer de har gjort seg som tjenestemottagere i fortiden?

— Ja. Vi har mottatt flere henvendelser fra erfaringskonsulenter som uttrykker nettopp dette. At de opplever at noen erfaringer ikke skal snakkes for høyt om. Noen beskriver at de føler at det ikke er rom for å mene noe

utenfor den oppmålte linjen. Andre er redde for å mene noe som er «feil», som at de eksempelvis ikke ser behovet for å være så mye vaktbikkje i tjenestene, at de er positive til tvang eller at de stoler på fagfolkene, og ønsker en mer nyansert fremtoning. Det som er gjentagende for de fleste er at de er redd for å stå frem med meninger som ikke passer inn i malen av frykt for å bli sett på som en «dårlig» erfaringskonsulent: Hvis du ikke er kritisk, gjør du noe feil. Det er trist.

NEGATIVE ERFARINGER FÅR MEST Plass

Alle erfaringer, både negative, nøytrale og positive, er jo subjektive. Det finnes ikke objektive erfaringer i mennesket. I lys av det gir det ikke mening å angripe en av disse tre erfaringstypene for at den ikke er på den ene eller andre måten. På hvilken måte kan vi bli klar over de subjektive karaktertrekkene ved et menneskes erfaring på en slik måte at de faktisk kan bli til nytte for andre?

— Du spør godt. Kanskje man skulle tenkt nytt når man eksempelvis lager arbeidsgrupper hvor brukererfaring/erfaringskompetanse er relevant. Kanskje det kan spesifiseres at man ønsker både positive, nøytrale og negative erfaringer/opplevelser,

og da minst én av hver? Ofte når man fokuserer på brukererfaringer er det jo de negative erfaringene som får mest plass. Svært sjelden fokuseres det på hva som er gjort rett eller hva som faktisk virker.

ALLE ERFARINGER MÅ MED

Vårt senter skal samle inn alle erfaringer med tjenestene, ikke bare de som er negative til tjenestene. Det er faktisk ikke god kunnskapsutvikling om vi bare skal fokusere på negative erfaringer. Hvordan tror du at det kan bli enklere å snakke om erfaringer som kanskje bryter med normen?

— Intervjuer som dette er første skritt. Det å skrive om det, etterspørre det og snakke om det skaper mer åpenhet. Slik jeg ser det, sitter det mange der ute og tenker at de er alene om å ha en annerledes erfaring, og at deres opplevelse er «feil». Ved å sette søkelys på bredden i erfaringer kan vi kanskje hjelpe flere til å finne mot til å stå frem med erfaringen utenfor «boksen». Så kan vi alle bli flinkere til å møte meningsmotstandere med saklige argumenter. Først da vil vi se det enorme mangfoldet som finnes. ■

Verdensdagen i bilder



1 Womalyfe/Alida Wåsjø brukte #løftblikket til å illustrere verdien av å bli sett

3 DNB Ung: Orden i økonomien gir orden i hodet

2 Speedfriending: Møt en venn over hele landet!

4 Raufoss fotball løfter blikket

5 Forsvaret oppfordrer alle til å se hverandre





6 Helsefagstudentene ved Ålesund videregående skole markerte med å lage en Hjerteløype i nærområdet

7 Speedfriending i Tromsø

8 Verdensdagen arrangerte livesending 10. oktober. Se den på Verdensdagen.no

9 Akuttpsykiatrien på Ahus markerte med teambuilding

10 Riddu Riddu-festivalen

11 Gausdal Paintballklubb markerte dagen med gratis spilling for alle og gode samtaler



Kjære medlemmer og andre som har vært i kontakt med meg på medlemservice i løpet av 2022

Takk for alle tilbakemeldinger og engasjerende samtaler. Dere gjør min hverdag innholdsrik!

Jeg gleder meg til å ta fatt på et nytt år og flere henvendelser fra dere.

Medlemskontingenten for 2023 sendes ut litt før enn tidligere år.

Jeg ønsker også at flest mulig skal betale medlemskontingenten med Vipps og avtalegiro.

Om du ikke har mottatt giro på medlemskontingenten innen nyttår eller ønsker å opprette Vipps eller avtalegiro, gi meg beskjed så skal jeg hjelpe deg!

Vennlig hilsen **Andreas Myrstad**

medlem@mentalhelse.no

Telefon 466 34 044



Andreas Myrstad

STØTTEANNONSER

LES FOR LIVET

Nye utgivelser fra Hertervig forlag



Skattekisten er en samling personorienterte, enkle, kreative, morsomme, nære og kjærlige aktiviteter som bidrar til den gode dagen. Disse erfaringene håper vi kan bidra til at andre kan bruke disse ideene for å skape god livskvalitet og helse for personer med demens.



I denne boken følger vi Siri gjennom oppveksten som pårørende til en søster med ulike diagnoser som autisme og dyp psykisk utviklingshemming. Siljes utvikling foregår i et eget tempo og på egne premisser, og det må familien omstille seg etter.



Denne boken er en arbeidsbok og et hjelpemiddel for dem som har utviklet en posttraumatisk stresslidelse. Den viser hvordan vi kan arbeide med en posttraumatisk stresslidelse, og hva som skal til for å få det bedre



Den vanligste psykiske lidelsen er angst. Angst over tid skaper en følelse av håpløshet. Men mestring skaper håp. Denne boken viser hvordan vi systematisk og målrettet kan arbeide med angstlidelse, og gjerne pasient og behandler sammen for å skape mestring.

Bestill på www.hertervigforlag.no



Uteblitt magasin?

Kontakt Fagpressens
kundesenter
man-fre 08:00-16:00.

Telefon: 21 04 77 46.
E-post: kundesenter@fagpressen.no

Vi sørger for å ettersende utgaven som er uteblitt for

Sinn & samfunn

som er medlem i

 **Fagpressen**

Rådgivningstelefon for pårørende

22 49 19 22

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

Tirsdag 11.00 - 19.00

radgivningstelefonen@piosenteret.no

piosenteret.no



Dette er ikke fem høns

Det du leser i Fagpressen kan du stole på.

[Les mer om redaktørrollen](#)

 **Fagpressen**

Uten redaktør



Med redaktør



Det du leser i Fagpressen kan du stole på.

[Les mer om redaktørrollen](#)

 **Fagpressen**

STØTTEANNONSER



Nitschke
Vollsveien 1713
1366 LYSAKER
Tlf. 67 10 77 00

Mirawa Restaurant
Schwenckegata 1
3015 DRAMMEN
Tlf. 32 83 65 85

REMA 1000
FLEKKEFJORD
Tlf. 38 32 47 00

RIF Siving Trond Amundsen
Rådgivende ingeniør i byggeteknikk
Fossegrenda 7, 7038 TRONDHEIM
Tlf. 24 10 531 www.sivingamundsen.no

Oslo Produksjon & Tjenester AS
Østre Aker vei 24B
0581 OSLO
Tlf. 22 07 40 20

Knut Kjørslevik
Erlevegen 15
6723 SVELGEN
Tlf. 905 06 929

Gode tilbud på alle typer stålbygg
AN Bygg
Ringtrotstveien 11
2032 MAURA
Tlf. 63 99 77 90

Hurum Sport AS
Åsveien 4
3475 SÆTRE
Tlf. 988 86 434

HOLE kommune
NAV Hole
Viksveien 30, 3530 RØYSE
Tlf. 32 16 11 00 - www.nav.no

HTR ELEKTRO
Bygdeveien 31
3588 DAGALI
Tlf. 32 08 98 65

Ps Anlegg
Vik 3
4885 GRIMSTAD
Tlf. 950 03 333

TURHUS
MASKIN AS 3550 GOL
Tlf. 32 07 52 10

Active Services AS
Sagaveien 66C
1555 SON
Tlf. 930 04 146

Etnedal kommune
Psykisk helsearbeid
etnedal.kommune.no



LAUD PRODUKTER
- for offentlig rom
Tangengata 42
4950 RISØR
Tlf. 21 90 40 20

Lars E. Strand Malermester og Entreprenørforretning AS
Hvamsvingen 11B, 2013 SKJETTEN
Tlf. 901 26 631

Termograferings Teknikk AS
Furustadveien 180
3232 SANDEFJORD
Tlf. 907 35 583

TAXI 03550
ROMERIKE
Elektroveien 1
2069 JESSHEIM
Tlf. 63 97 35 00

Apex Fysioterapi
Helsesenteret, Sandvågshaugen 1
9180 SKJERVØY
Tlf. 918 03 315

Notodden kommune
Seksjon for helse og omsorg
notodden.kommune.no

NARF
Sogn
Rekneskapskontor A/S
6868 GAUPNE
Tlf. 57 68 10 18

Beck Oljesenter AS
Industrivegen 20
2850 LENA
Tlf. 61 16 34 18

Nærøysund kommune
Rus- og Psykisk Helse
naroyssund.kommune.no

ENTREPRENØRSKAPET
Johs. Granås a.s.
Teiealleen 7, 2030 NANNESTAD
Tlf. 63 99 99 10

Kartevoll & MÅKINENTREPRENØR
Setesdalsveien 221
4618 KRISTIANSAND S
Tlf. 38 11 98 88

VIKING REKONSTRUKTJENESTER
Nyland Maskin AS
Gamlevegen 1
6826 BYRKJELO
Tlf. 957 06 000

Guriby Elektroentreprenør AS
Løxaveien 11
1351 RUD
Tlf. 67 17 78 50

Molde kommune
molde.kommune.no

Frøyland Bedriftsrådgiving
Fossveien 40
4580 LYNGBAL
Tlf. 950 87 630

Leif Gromstads Auto A/S
Vesterv 56
4839 ARENDAL
Tlf. 37 40 10 00

Åseral maskin og transport AS
Røyddansvegen 46
4540 ÅSERAL
Tlf. 992 78 444

Bergenhuss og Årstad Engen helsestasjon for ungdom
Teaterg 41, 3 etg.
5010 BERGEN
Tlf. 55 56 94 20

El Ringen AS
Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

Varp Elektro AS
Øvre Nedmarken 22
3370 VIKERSUND
Tlf. 922 16 032

Landmåler Sør AS
Henrik Wergelands gate 29
4612 KRISTIANSAND S
Tlf. 915 64 016

Ørsta kommune
Tjeneste for Psykisk helse
orsta.kommune.no



Specsavers Optikk
Hamar Optikk AS
Aslak Bolts gate 48
2316 HAMAR
Tlf. 62 52 34 80

Rælingen kommune
Barneverntjenesten
ralingen.kommune.no

ALGRØY ELEKTRO AS
Telnes Næringspark, 5357 Fjell All i ei-installasjoner, datanettverk og slarmerlogg
Tlf. 56 33 62 40
Lampelubikk Gartner Sentor
Tlf. 56 32 22 20 **elfag**

Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Psykisk helsevern
2381 BRUMUNDDAL
Tlf. 915 06 200





noen
Bogavegen 6
7725 STEINKJER
Tlf. 970 42 273

Nordre Follo kommune
nordrefollo.kommune.no

 <p>3812 AKKERHAUGEN Tlf. 35 95 84 30 918 90 260</p>	 <p>47 32 77 29. Fagerheimsletta 71 3036 DRAMMEN Tlf. 473 27 729</p>	<p>Blikkenslagermester Tomm Skahjem Skjærenga 5 3060 SVELVIK Tlf. 905 15 913</p>	<p>Håndverkertjenester Elvelia 28 2830 RAUFOSSE Tlf. 454 88 453</p>	 <p>Sunnfjord kommune Psykisk Helse og Rus sunnfjord.kommune.no</p>
<p>Borge Installasjon AS Semsveien 46 3302 HOKKSUND Tlf. 32 25 01 00</p>	<p>Rue Transport AS Opsalvegen 147 3690 HJARTDAL Tlf. 913 82 288</p>	 <p>Lindhjemveien 17 3280 TJODALYNG Tlf. 986 77 472</p>	<p>Trond Hovland AS Hvalsveien 7 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 86 64</p>	 <p>Kongsberg Vandrerhjem 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 20 24</p>
<p>Genial Elektro AS Ingelstun 45 2022 GJERDRUM Tlf. 414 23 747</p>	<p>Fjellheim Brønnboring AS Lausgardsvegen 40 2860 HOV Tlf. 61 12 23 26</p>	<p>Caverion Industriveien 33 1337 SANDVIKA Tlf. 67 55 35 00</p>	<p>Storm Elektro AS Lerkeveien 2 1624 GRESSVIK Tlf. 69 36 00 40</p>	 <p>Vestre Toten kommune vestre-toten.kommune.no</p>
 <p>Su Consulting AS Svelvikveien 483 3037 DRAMMEN Tlf. 994 48 884</p>	 <p>Langlandsvegen 1 6010 ALESUND Tlf. 70 31 41 00</p>	<p>Hurum Mølle Mølleveien 29 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 80 06</p>	<p>EL Sikkerhet AS Havnegata 20 7800 NAMSOS Tlf. 74 27 15 44</p>	 <p>– veien til sikker trafikk</p>
 <p>Su Consulting AS Svelvikveien 483 3037 DRAMMEN Tlf. 994 48 884</p>	<p>Langlandsvegen 1 6010 ALESUND Tlf. 70 31 41 00</p>	 <p>Hemsedalvegen 2883 3560 HEMSEDAL Tlf. 31 40 88 88</p>	 <p>Suldal kommune suldal.kommune.no</p>	 <p>T : 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A : Langbakken 9, 1430 Ås</p>
 <p>NOS NORSK INDUSTRI OG OFFISJELLE Tjenester</p> <p>Vi tilbyr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mekanisk vedlikehold • Automasjon • Hydraulikk • Konsulenttjenester <p>90 63 47 90 espen.pedersen@nos.no</p>	 <p>LARSNES Larsnes Mek Verksted A/S Larsnesvegen 119 6084 LARSNES Tlf. 70 02 64 00</p>	<p>Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 www.ruabyggogtakst.no</p>	<p>Høybråten Glasservice AS Micheletveien 54 1053 OSLO Tlf. 920 23 503</p>	 <p>SCENE KONSULT LYD - LYS - SCENE www.scenekonsult.no</p>
 <p>Søren Øvretveits veg 9 4350 KLEPPE Tlf. 51 78 51 00</p>	 <p>sparebankens.no Tlf: 38 17 26 00 post@sparebankens.no</p>	<p>Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90</p>	 <p>Krødsherad kommune krodsherad.kommune.no</p>	 <p>Hammerfest kommune Pleie og Omsorg hammerfest.kommune.no</p>
 <p>Eigersund kommune Mestringsenheten eigersund.kommune.no</p>	 <p>Psykisk helse og barne- og ungdomstjenester Brogt. - Tlf. 38 38 20 20 - farsund.kommune.no</p>	 <p>Ressurssenter mot voldtekt Bygdøy allé 1 0257 OSLO Tlf. 22 44 40 50</p>	 <p>Olden Oppdrettsanlegg AS Oldveien 242 7168 LYSØYSUNDET Tlf. 916 51 910</p>	 <p>NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>
 <p>Avdeling for barn og unges psykiske helse - ABUP Ulefossveien 3710 SKIEN Tlf. 35 00 35 24</p>	 <p>NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	 <p>NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	 <p>NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	 <p>NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>

STØTTEANNONSER

<p>Fotograf Johan Holmquist AS Strandvegen 88 6200 STRANDA Tlf. 481 97 832</p>	<p>Sundbrei Transport AS Tiltaksvegen 821 3570 AL Tlf. 481 71 721</p>	<p><i>Hustvedt & Skeie</i> Transport AS 5585 SANDEID Tlf. 52 76 49 00</p>	<p>Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514</p>	<p> Aurskog-Høland kommune aurskog-holand.kommune.no</p>
<p> Egil Hålands vei 14 B 3055 KROKSTADELVA Tlf. 476 83 385</p>	<p> Vestvollv 30 B 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 64 83 62 62</p>	<p>F H pukk AS Sundsmoen 3855 TREUNGEN Tlf. 481 31 025</p>	<p> Halidan Wilhelmsens alle 48 3117 TØNSBERG Tlf. 33 37 70 00</p>	<p>KONGSBERG BANDASJE HELSEARTIKLER Kirkegata 9 A, 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75</p>
<p>NorthSea Terminal AS Tangenvegen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50</p>	<p>Mesterrør AS Trekanten 8 7604 LEVANGER Tlf. 74 08 26 88</p>	<p>Baggerød AS Nedre vei 8 3183 HORTEN Tlf. 33 03 56 80</p>	<p>Malermester Bjørn Tore Stenersen 3535 KRØDEREN Tlf. 970 39 325</p>	<p> Nordre Land kommune Psykisk helse- og rustjenesten nordre-land.kommune.no</p>
<p>FUNDERUD ANTIRUST Finnestadveien 335 1880 EIDSBERG Tlf. 69 89 89 89</p>	<p> Vemmelsvikvegen 47 6713 ALMENNINGEN Tlf. 400 05 939</p>	<p>Form og Stan- seteknikk AS Hananbakken 22 1529 MOSS Tlf. 69 26 73 00</p>	<p>Bokbinderiet Johnsen AS Bedriftsv. 68 3735 SKIEN Tlf. 35 50 41 90</p>	<p> GRØNERLØKKA FLYTTEBYRÅ Tlf. 934 19 841 • www.flyttebyraet.no</p>
<p> Nordlysvegen 229 9020 TROMSDALEN Tlf. 77 64 72 50</p>	<p>Ingeniørtjenester AS Porsveien 10 4994 AKLAND Tlf. 979 82 319</p>	<p>Agder Entreprenør AS Strømsbusletta 9B 4847 ARENDAL Tlf. 37 07 12 20</p>	<p>CRUX Bergfløtt behandlingssenter Bergfløttveien 69, 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00</p>	
<p> Notodden kommune notodden.kommune.no</p>	<p> Autorisert regnskapsførerselskap Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>	<p> Gausdal kommune Psykiatritjenesten gausdal.kommune.no</p>	<p> Vålertunet 1 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 908 24 512</p>	
<p> Brattli Bygg Anders Woie - 90768447</p>	<p> Haukeland universitetssjukehus Divisjon psykisk helsevern Jonas Liesvei 65, 5021 BERGEN Tlf. 05 300</p>	<p> Sarpsborg kommune Kompetansesenter rus og psykisk helse sarpsborg.kommune.no</p>	<p> Audi quattro® Gumpens Auto Øst AS 4636 KRISTIANSAND S www.audi.no Tlf. 24 03 47 50</p>	<p>JAG <i>er som du.</i> Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666</p>
<p> NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	<p> Velkommen til Mobile Jarlsberg Din lokale forhandler av    Les mer på mobile.no/jarlsberg</p>	<p> NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI Selvhjelpsside for deg med psykiske plager Videreutdanninger i kognitiv terapi for helsepersonell www.kognitiv.no post@kognitiv.no 90 54 37 54</p>		

 <p>Capio Anoreksi Senter 1671 KRAKERØY Tlf. 69 36 19 00</p>	 <p>Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknes Mob. 918 67 504 Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN</p>	 <p>Rælingen kommune Barneverntjenesten ralingen.kommune.no</p>		
<p>KONGSBERG BANDASJE HELSEARTIKLER Kirkegata 9 A 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75</p>	<p>Bjørvik & Hagen AS Nordre Kullerød 17C 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 47 91 10</p>	<p>mobile Mobile Jessheim AS Tlf. 63 97 94 00</p>	<p>EGON RESTAURANT Smødesundet 93 - Tlf.: 52 72 56 02</p>	<p>Tiurn Konsulenttjenester Hans N H Ording Brøderudvegen 763 2211 KONGSVINGER Tlf. 922 14 595</p>
<p>Astrup AS Haavard Martinsens vei 34 0978 OSLO Tlf. 22 79 15 00</p>	<p>DekkTeam Stickler Nordre Foksrød 21 3241 SANDEFJORD Tlf. 33 47 08 10</p>	<p>Smurfit Kappa Nappapp Hensmoveien 31 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 22 00</p>	<p>Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no</p>	<p>Totalleverandør på trelast og byggevarer THAUGLAND thaugland.no</p>
<p>Mr. Pukk AS avd Høland Nyveien 797 1963 FOSSE Tlf. 22 64 64 00</p>	<p>Ringerike Anleggsservice AS Veisteingaten 14 3512 HØNEFOSS Tlf. 952 73 994</p>	<p>AL-trac Melby Gård Bråteveien 159 2013 SKJETTEN Tlf. 67 90 22 29</p>	 <p>Rusettervernet i Sogn og Fjordane PB 311, 6901 FLORØ Tlf. 948 34 493</p>	<p>Anleggsgartnerfirma Strandman AS www.strandman.no - Tlf: 99 11 60 00</p>
<p>Bamle kommune bamle.kommune.no</p>	<p>HANSETH LOFTEN Statsveien 637 8314 GIMSØYSAND Tlf. 76 07 07 00</p>	<p>Pooltech AS Tåjeveien 8 3470 SLEMMESTAD Tlf. 922 68 682</p>	<p>Franzefoss Gjenvinning AS avd. Porsgrunn Floodmyrvegen 22B 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34</p>	<p>Per A. Øren Transport AS 6993 HØYANGER Tlf. 57 71 45 00 Fax. 57 71 45 10</p>
<p>STILTRE Hostvetveien 370 3618 SKOLLENBORG Tlf. 32 86 78 00</p>	<p>BH Bygg Eidfjord Blurneslia 12 5783 EIDFJORD Tlf. 996 13 975</p>	<p>RPT Production AS Orstadveien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00</p>	<p>Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00</p>	<p>Kristian Sørby AS Vangsjordet 28 1811 ASKIM Tlf. 905 50 356</p>
<p>Våler kommune valer-of.kommune.no</p>	<p>Grefsen Eiendom AS Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00</p>	<p>NIDAROS Sparebank 7474 TRONDHEIM Tlf. 72 83 00 00</p>	<p>BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673</p>	<p>Proff1 Montasjemateriell Tønsberg AS Kilengaten 17 3117 TØNSBERG Tlf. 33 38 18 90</p>
<p>Sæther Elektriske AS Prost Stabels vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p>Våler kommune valer-of.kommune.no</p>	<p>Steinkjer avisa Elveg. 1, 7713 STEINKJER Tlf. 74 10 01 30</p>	<p>GRENLAND HAVN Grenland Havn IKS Strømtangvegen 39 3950 BREVIK Tlf. 35 93 10 00</p>	<p>HELSE MØRE OG ROMSDAL Alesund behandlingssenter Vestmoa 27, 6018 ÅLESUND Tlf. 70 10 50 00</p>
<p>Radonteknikk Robert Johannesen Blistenvegen 57 2730 LUNNER Tlf. 917 62 682</p>	<p>Austad Elektro AS Smedveien 1B 3750 DRANGEDAL Tlf. 476 50 777</p>	<p>Jensen Transport AS Ajertangen 16 3825 LUNDE Tlf. 35 94 73 74</p>	<p>GRENLAND HAVN Grenland Havn IKS Strømtangvegen 39 3950 BREVIK Tlf. 35 93 10 00</p>	<p>IPR Institutt for Psykologisk Rådgivning 5012 BERGEN Tlf. 55 31 74 25</p>
<p>Røsholt Entreprenør AS Bredablikkveien 25 3277 STEINSHOLT Tlf. 481 55 411</p>	<p>Fitjar kommune Psykisk Helse fitjar.kommune.no</p>	<p>speira Weidemanns gate 8 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 42 00</p>	<p>Ullensvang kommune ullensvang.kommune.no</p>	<p>Ullensvang kommune ullensvang.kommune.no</p>
<p>Stavanger kommune Oppvekst og Levekår PB 8001, 4068 STAVANGER Tlf. Servicetorget 51 50 70 90 Fax. 51 50 85 55 www.stavanger.kommune.no</p>	<p>NKS OLAVIKEN ALDERSPSYKIATRISKE SYKEHUS www.olaviken.no Daglige nyheter fra pressen om tema Demens og Alderspsykiatri</p>	<p>Helse Førde Nordfjord psykiatrisenter Sjukehusvegen 9 6770 NORDFJØRDEID Tlf. 57 86 43 30</p>		



Hurdalsjøen Recoverycenter tilbyr medikamentfri behandling, medikamentreduksjon og nedtrapping.

Behandlingsansvarlig psykiater eller psykolog gir en individuelt tilpasset oppfølging.

Illness Management & Recovery (IMR) er et strukturert og kunnskapsbasert behandlingsprogram som hjelper personer med psykiske helseproblemer til å utvikle håp og ta i bruk personlige strategier for livsmestring.

Vi tror på mestring i fellesskap, og sammen med IMR i gruppe, er daglig fysisk aktivitet, friluftsliv og sunt kosthold en del av hverdagen hos oss.

Mer om IMR: www.imr-nettverket.no

Diagnosekriterier

- Angst, fobier, tvangslidelser, traumelidelser
- Bipolar lidelse
- Depressiv lidelse
- Personlighetsforstyrrelser
- Psykoselidelse
- Samtidige alvorlige psykiske lidelser og rusmiddelproblemer (ROP-lidelser)
- Behandling tilbys personer over 18 år

Har du spørsmål, ring 902 29 102 / www.recoveryakademiet.no



Hilde Maria Thrana

Kjærlighetens etikk i barnevern og sosialt arbeid

Kjærlighet er et fenomen, et begrep, en innstilling og en opplevelse på samme tid. Dette fundamentet i menneskelige relasjoner kan forstås som en egen etikk. Kjærlighetens etikk. Hva kan kjærlighet bety, og hvordan kan det gjennomføres i profesjonelle praksiser? Gjennom empiriske studier der barnevernsarbeidere, ungdom, foreldre og ansatte er intervjuet, får vi innblikk i erfaringer og perspektiver på hva kjærlighet innebærer i møte med tjenestene. Her er medmenneskelighet, kvalitet i relasjonen, personfokuserede tiltak og anerkjennelse noen av kjennetegnene på kjærlighet i praksis.

Bransjeavisen
Psykologisk.no –
psykologiens dagsavis –
er en møteplass for alle
psykologi-interesserte,
og i rask vekst.

Hold deg
daglig oppdatert
i psykologi.



Psykologisk.no
er en selvstendig
nettavis som fremmer
psykologisk kunnskap i
samfunnsdebatten.

Abonner på en
psykologisk
dagsavis.

Psykologisk.no/pluss

Psykologisk
.no

Sentralstyret

LANDSLEDER:

Oppdatert informasjon kommer i neste utgave.

STYREMEDLEMMER:

Bente Holm Mejdell
Tlf. 907 86 421
bente.holm.mejdell@mentalhelse.no

Haakon Steen
Tlf. 932 08 649
haakonsteen@mentalhelse.no

Torhild Ackermann
Tlf. 918 04 807
torhild.ackermann@mentalhelse.no

Nooshin Zaeri Loolani
Tlf. 466 22 115
nooshin.zaery@mentalhelse.no

Mille Falstad
mille.falstad@mentalhelse.no

Karl Olaf Sundfør
Tlf. 993 95 708
karl.olaf.sundfor@mentalhelse.no

Aina Nybakke Rugelsjøen (vara)
Wenche Steenstrup (vara)
Sebastian Blancaflor (vara)
Tariq Eide (vara)

Adrian Pracon
(ansattes representant – Oslo)
Tlf. 934 04 436
adrian.pracon@mentalhelse.no

Kristin Vala
(ansattes representant – Skien)
Tlf. 905 93 693
kristin.vala@mentalhelse.no

KONTROLLUTVALGET:

Ingrid P. Løset, leder
Tlf. 951 46 095
ingrid.loset@mentalhelse.no

Øvrige medlemmer:

Else Berit Helle
Lise Kristiansen
Iver Kåre Mjelve
John Arve Andresen
Turid Remme, sekretær

Organisasjonsrådgivere

Erik Fransson
Storgata 38, 0182 Oslo
Tlf. 940 93 662
erik.fransson@mentalhelse.no
Dekker Rogaland, Vestland og Agder

Jonas Ørnes Andersen
Storgata 38, 0182 Oslo
Tlf. 929 76 395
jonas.ornes.andersen@mentalhelse.no
Dekker Viken, Vestfold og Telemark

Sølvi Hagen
Strandgata 3, 6415 Molde
Tlf. 976 86 279
solvi.hagen@mentalhelse.no
Dekker Møre og Romsdal, Trøndelag og Innlandet

Aina Kaupang
Storgata 38, 0182 Oslo
Tlf. 400 39 492
aina@mentalhelse.no
Dekker Oslo, Nordland, Troms og Finnmark

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Nasjonal kampanjeleder
Anura Sankholkar
Tlf. 402 32 786
anura@verdensdagen.no

Rådgiver
Maha Kamran
Tlf. 920 89 440
maha.kamran@verdensdagen.no

FAGSJEF, TILTAK OG UTVIKLING

Rune Helland
Tlf. 454 88 383
rune.helland@mentalhelse.no

Seniorrådgiver
Joachim Kjennerud
Tlf. 412 39 678
joachim.kjennerud@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator Venn1
Marthe Gjerde Larsen
Tlf. 940 79 310
marthe.gjerde.larsen@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator YAM
Fredrik Thorsen Nordanger
Tlf. 973 28 945
fredrik.thorsen.nordanger@mentalhelse.no

STIFTELSEN DAM

Prosjektkoordinator Aud Karin Bjørn
Tlf. 465 29 595
aud.karin.bjorn@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator
Johanna Myklebust
Tlf. 973 44 043
johanna.myklebust@mentalhelse.no

SVARTJENESTENE

Daglig leder
Aslaug Timland Dale
Tlf. 976 86 272
aslaug.timland.dale@mentalhelse.no

Nestleder/Hjelpetelefonen
Sigrid Øyen Mull
Tlf. 902 41 951
sigrid.oyen@mentalhelse.no

Statistikk- og systemkoordinator
Elise T. Lauvli Aslaksen
Tlf. 913 41 502
elise.aslaksen@mentalhelse.no

Administrasjonen

Generalsekretær
Linda Berg-Heggelund
Tlf. 459 63 779
lindaheggelund@menatlhelse.no

Økonomisjef
Øyvind Kjønås
Tlf. 909 27 657
oyvind.kjonaas@mentalhelse.no

Kommunikasjonssjef
Kristin Bergersen
Tlf. 975 23 111
kristin.bergersen@mentalhelse.no

Politisk rådgiver
Adrian Pracon
Tlf. 934 04 436
adrian.pracon@mentalhelse.no

Ansvarlig redaktør Sinn og samfunn
Nanna Baldersheim
Tlf. 48 19 58 35
nanna.baldersheim@mentalhelse.no

Kommunikasjonsrådgiver
Emilie Gjengedal Vatnøy
Tlf. 92 65 72 92
emilie.gjengedal.vatnoy@mentalhelse.no

Kommunikasjonsmedarbeider
Magnus Kristiansen
magnus@mentalhelse.no

Spesialrådgiver
Siri Bråtane
Tlf. 900 88 649
brata@mentalhelse.no

Lønn- og regnskapskonsulent
Hege Markussen
Tlf. 920 50 366
hege.markussen@mentalhelse.no

IKT-driftsansvarlig
Håvard Tønnesen
Tlf. 484 73 377
haavard.tonnesen@mentalhelse.no

Administrasjonssekretær
Kjersti E. Storhaug
Tlf. 459 04 722
kjersti.storhaug@mentalhelse.no

MEDLEMSSERVICE

Organisasjonskonsulent
Andreas Myrstad
Tlf. 466 34 044
medlem@mentalhelse.no

Fylkeslag

MENTAL HELSE AGDER

Jørgen Moes gate 1, 4616 Kristiansand
Leder: Jorunn G. Gjersdal
Tlf: 948 33 425
agder@mentalhelse.no

MENTAL HELSE INNLANDET

Kirkeveien 21, 2413 Elverum
Leder: Synnøve Kjølgaard
Tlf: 413 60 860
innlandet@mentalhelse.no

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL

Strandgata 3, 6415 Molde
Leder: Stig Ålgårdstad
Tlf: 980 59 056/911 90 094
mor@mentalhelse.no

MENTAL HELSE NORDLAND

Sortlandsveien 900, 8430 Myre
Leder: Vibeke Karlsen
Tlf: 476 62 493
nordland@mentalhelse.no

MENTAL HELSE OSLO

Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo
Leder: Torleif Støylen
Tlf: 915 19 839
oslo@mentalhelse.no

MENTAL HELSE ROGALAND

Engja 18, 4200 Sauda
Leder: Martha Gulbrandsen
Tlf: 466 23 979
rogaland@mentalhelse.no

MENTAL HELSE TROMS OG FINNMARK

c/o Ole-Marius Minde Johnsen
Krøkebærveien 7, 9024 Tomasjord
Leder: Ole-Marius Minde Johnsen
Tlf: 922 41 603
tromsogfinnmark@mentalhelse.no

MENTAL HELSE TRØNDELAG

Sjøfartsgata 3, 7714 Steinkjer
Leder: Anna-Elise Opheim
Tlf: 920 30 361
trondelag@mentalhelse.no

MENTAL HELSE VESTFOLD OG TELEMARK

Bilet 14, 3080 Holmestrand
Leder: Ellen Bente Holtungen
Tlf: 948 15 411
vestfoldogtelemark@mentalhelse.no

MENTAL HELSE VESTLAND

Leder: Cecilie Eikefjord Udberg-Hell
Tlf: 918 88 191
vestland@mentalhelse.no

MENTAL HELSE VIKEN

c/o Lene Brobakken
Blåbærveien 34B, 1940 Bjørkelangen
Leder: Lene Brobakken
Tlf: 484 07 108
viken@mentalhelse.no



**For alle som trenger
noen å snakke med!**



Chat og vennetjeneste (døgnåpen)



Sidetmedord.no

Mental Helse Hjelpetelefonen



116 123 (Døgnåpen)

Foreldresupport



116 123 (Tast 2)

Studenttelefonen



116 123 (Tast 3)

Arbeidslivstelefonen



225 66 700