

SINN

og samfunn

Økonomiekspert
Hallgeir Kvadsheims
beste pengetips

Les mer på side 14

BOKSIDENE
KAN MAT VÆRE
MEDISIN?

Les anmeldelsene fra side 20



*- Jeg sto på
utsida og så inn*

Om å vokse opp som fattig i Norge

Les mer på side 4

TIPS: Vi kan alle bli stressa og nedfor av dårlige nyheter. Og det er mange av dem for tiden. Vil du helst ha en koselig lesestund, anbefaler jeg økonomieksperter Hallgeir Kvalsheims beste pengetips på s. 14, spalten «Visste du at ...?» med en samling gode nyheter på s. 17, den nydelige novellen «Margarets bok» på s. 28 og trivelige nyheter landet rundt fra Mental Helse fra side 36.



Budsjett til besvær

Synes du også det kan være vanskelig å sette opp et budsjett? Det synes i alle fall jeg! Men vi er ikke alene, du og jeg. Politikerne sliter også. Hittil i år har hele Norge vært uten budsjett fordi regjeringen glemte å ta høyde for at prisene kom til å stige ekstra mye. Uffda!

Sykehusene fikk først tildelt et veldig stramt budsjett før jul og satte i gang spareplanene for 2023 før finansministeren kom på banen og sa at de bare måtte ta det helt med ro, det skulle komme et nytt budsjett med mye mer penger litt senere. De hadde bare gjort en liten regnefeil. Glemte inflasjon og prisstigning og sånn. Fort gjort!

Men sykehus kan ikke drive med penger som ikke finnes, så de har vært tvunget til å forholde seg til budsjettet de hadde fått. Som følge er kuttene på god vei. Men det nye, utvidede budsjettet de ble lovet, det med mer penger? Det har ikke kommet ennå. Så nå er

vi i den historiske situasjonen at vi er uten budsjett, alle mann.

I år skal regjeringen komme med en opptrappingsplan for psykisk helse. Det høres jo bra ut. Men hvis vi skal se på hva de har gjort hittil, ser det ikke lyst ut. Hvor er opptrappingen i å flytte hjelpetelefoner fra fast og forutsigbar støtte på statsbudsjettet til en ordning de må søke på hvert år? Hvor er opptrappingen i å tillate at etablerte fagmiljøer for spiseforstyrrelser og for rus går i oppløsning fordi pasienter – du og jeg – ikke lenger skal få velge behandlingssted? Og hvor er opptrappingen i at hjelpetjenester og organisasjoner måtte gå fra januar til ut i april uten å vite hvor mye støtte de får i år? Noen måtte legge ned. Har vi råd til det?

Men det er fortsatt håp. Opptrappingsplanen blir lansert en gang før sommeren, og kanskje er det skikkelig hold i den, hvem vet? Jeg er ukuelig optimist!

Nanna Baldersheim

Nanna Baldersheim
ansvarlig redaktør

Tema: økonomi

– Kronisk angst.
Kaisa vokste opp som fattig
i verdens rikeste land. 4

Sterk sammenheng mellom
økonomi og fysisk og psykisk helse,
slår forskere fast. 10

Historie:
Vi har overlevd dårlige tider før 12

Hallgeir Kvadheims beste pengetips 14

«Er vi fattige, mamma?»
Psykologen gir råd om hvordan
du kan svare når barna spør 16

Boksidene

Ut av hjernetåken – mat som medisin? 21

Pengeboka – økonomi og psykisk helse
henger sammen 22

Yogamagi – en gjennomført håndbok
for nybegynnere og viderekomne 23

Erfaringer og fortellinger

«Vikaren» 25

«Samveven hug og hand» 27

«Margarets bok» 28

Nytt og nyttig fra Mental Helse

Politimannen møtte veggen.
Nå har Mental Helse blitt hans hjertesak 33

Mental Helse-konferansen:
håp for fremtiden 36

Årets ildsjel 38

Norge rundt med lokallagene 40

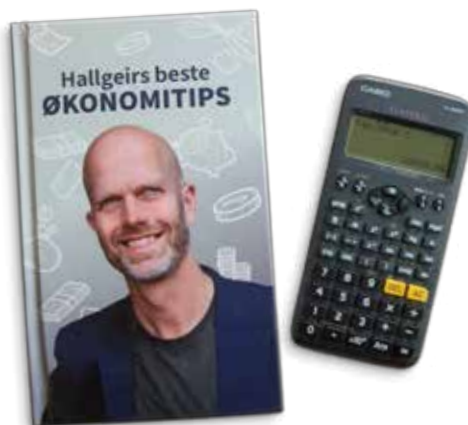
Kan jeg bli boende hvis mannen
min faller fra? Advokaten svarer. 46



Foto: Adam Reid

EN AV OSS:
– En følelse av å stå på utsida og kikke inn.

SIDE 4



PENGER:
Hallgeir Kvadshem deler
sine beste økonomitips.
SIDE 14

Foto: Nanna Baldersheim



BOKANMELDelse:
Kan mat bli medisin?
SIDE 21

UTGIVER:
Mental Helse
Postadresse: Pb 1423 Vika, 0115 Oslo
Telefon: 35 29 60 60
E-post: post@mentalhelse.no
Web: www.mentalhelse.no

ANSVARLIG REDAKTØR:
Nanna Baldersheim
nanna.baldersheim@mentalhelse.no

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

DESIGN: Storybold
TRYKK: Aksell
OPPLAG: 9 000
ISSN: 0800-5230

SINN OG SAMFUNN
Utgave 2-2023, årgang 41
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:
Ibrahim Moez Ibrahim, Shutterstock.

 **Fagpressen**



– Jeg hadde kronisk angst og var redd for å bli avslørt

Kaisa Hansen-Suckow vokste opp som fattig i verdens rikeste land.

Av Anne Marte Blindheim

Jeg har aldri følt meg så liten i hele mitt liv.

HVEM ER DETTE?

Kaisa Hansen-Suckow (f.1991)
Har skrevet boka *Oss mot verden* (2022)
Regissert kortfilmen «Så er spørsmålet: Hadde de råd til det før og?» (2021)



På en måte merka jeg ikke så godt at vi var så annerledes, for mamma var veldig flink til å pakke det inn. Men det var jo bare oss to veldig lenge, og vi flytta en del rundt, utifra hvor det var billig å bo, mens alle andre bodde i husene sine for alltid, virka det som. Jeg var ganske stor før jeg skjønnte at Syden, som alle dro til, ikke var én destinasjon. Vi dro jo alltid på telttur. Men jeg husker da noen i klassen fortalte at foreldrene deres sparte barnetrygden til dem, og kunne si nøyaktig hvor mye de kom til å få når

de ble voksne. Da jeg spurte mamma hvor mye jeg kom til å få, sa hun rett ut at «det er forskjell på folk». Vår barnetrygd gikk til mat og klær, forteller Kaisa Hansen-Suckow.

I skrivende stund har hun nettopp kommet fra ferie i Tyskland og hjem til sitt eget hus i Kristiansand, hvor hun har mann, barn og trygg jobb i kommunen. Hun har gjort en klassereise, men den har vært lang og kronglete. Kaisa vokste opp med moren som aleneforsørger i Arendal på 90-tallet, etter at faren døde av en overdose. Uten å vite det, var Kaisa

et tall i statistikken over fattige barn i Norge. Senere ble hun en fattig ung voksen.

INGEN Å SPØRRE. Da hun som 16-åring skulle starte voksenlivet, hadde hun ingen å be om ekstra penger eller gode råd.

– Jeg hadde mange kunnskapshull. Det var så mye alle andre rundt meg bare kunne. Som å bytte adresse, hente skattekort, hvorfor det var viktig å ta vare på lønns slipper, arbeidskontrakter, pinkodebrev. Jeg trodde jeg var dum,

Vi brukte to dager på å klare å sende en melding til en hjelpeorganisasjon.



Foto: Ligeia/Snanger/Shutterstock

HANDLER BRUKT: Mange av de levevanene Kaisa vente seg til som fattig, kommer til nytte nå. – Man kjøper ikke nytt tøy, ny sminke eller noe til huset.

*Jeg hadde en følelse
av å stå på utsida
og kikke inn.*

siden alle andre bare fikk det til. Jeg hadde en følelse av å stå på utsida og kikke inn. Jeg ble voksen før jeg skjønnte at mange av disse opplevelsene kom av fattigdom, forteller Kaisa.

Hun har både skrevet bok og regissert kortfilm hvor hun beskriver livet som ung fattig. Det handler om en tilværelse som gjerne er godt skjult i Norge, i dårlig betalte jobber, kummerlige boliger, med gjeld som tårner seg opp og utmattende kamper mot NAV-byråkratiet. Kaisa har erfart hva et liv i fattigdom kan føre med seg av stress, angst, lav selvfølelse og skam.

– Jeg ser nå hvor mye jeg var bekymra for basale ting, og hvor mye kapasitet det tok å løse hverdagskriser hele tiden. Å ha råd til strøm, penger til middag, håpe på å ikke få mensen på feil dag for å ha råd til å kjøpe bind. Slike småkriser kontinuerlig gjør at verden blir skummel. Jeg forstår at fattige foreldre ikke alltid har overskudd til å gi barna all den kompetansen de trenger i livet. Det er en vanvittig slitsom jobb å ha for lite penger, sier hun.

↘



Stigende matpriser gjør flere av oss mer tilbakeholdne i butikkene.
Foto: Ardanme / Shutterstock.

FORSKJELLENE ØKER

De sosiale forskjellene i Norge har økt siden 2014, viser en rapport fra University College London (UCL) og NTNU fra mars i år. Den er full av illevarslende tall.

- Barnefattigdommen i Norge er lav i internasjonal målestokk, men øker raskere enn for befolkningen som helhet.
- Nesten 12 prosent av norske barn kommer fra hjem med varig dårlig råd.
- De rikeste ti prosentene i Norge er blitt mye rikere siden 2010, mens de laveste 50 prosentene knapt har hatt noen økning i formuen i det hele tatt.
- I 2019 var 18 prosent av dem mellom 18 og 66 år i Norge verken i arbeid eller under utdanning.
- Et av de mest dramatiske utslagene finner vi i levealder. Kvinner med høy sosialøkonomisk status regne med å leve mellom 3,5 og 5,5 år lengre enn kvinner med lav sosialøkonomisk status. For menn er forskjellen på 5,0 til 7,3 år.
- Personer med lav inntekt, løs tilknytning til arbeidslivet, lav utdanning, nedsatt fysisk funksjonsevne, psykisk sykdom, personer som er utsatt for diskriminering og ekskludering samt aleneforsørgere har det generelt verst.

– Å utjevne sosiale forskjeller er først og fremst et moralsk anliggende, men også et spørsmål om bærekraftig utvikling, sier en av forskerne bak rapporten, professor Ottar Ness.

– Særlig økningen i barnefattigdom gir gode argumenter for å øke utgiftene til ytelser og tjenester i tråd med levekostnadene, mener sir Michael Marmont, som har ledet arbeidet med rapporten. ☹

Kilde: Gemini / instituteofhealthequity.org

Mange i min generasjon har vokst opp med lave renter, høye lån og store forventninger til hva livet skal være. Jeg tror dette kan være en skremmende tid for mange.

Likevel turte hun sjelden å innrømme for andre hvordan hun hadde det.

– Jeg hadde kronisk angst fordi jeg gikk rundt og nesten løy til omgivelsene mine. Jeg turte ikke å innrømme at jeg ikke hadde penger. Håpet at klassekamerater og kollegaer ikke skulle be meg ut på kaffe eller be meg kjøpe med en yoghurt fra butikken. Jeg var livredd for å bli avslørt som fattig og dum, og en dårlig omsorgsperson for datteren min. Jeg hadde erfart fordommer mot fattige så mange ganger og internalisert mange av de tankene i meg selv, sier Kaisa.

DET SOM SNUDDE tilværelsen for henne og ektemannen, var at de turte å be om hjelp da det var som aller mørkest. De var nygift. Kaisa hadde fått jobb, 100 % stilling i kommunen. Mannen studerte og jobbet, men stipendet hans uteble så lenge at betalingsplanen de hadde skaffet for å nedbetale regninger, røyk. Kontoen var tom, det var to uker til lønn og snart jul.

– Vi brukte to dager på å klare å sende en melding til en hjelpeorganisasjon i Kristiansand. Vi skreiv og sletta, skreiv og sletta. Lukka til slutt øynene og trykka send. Kort tid etterpå fikk vi et hyggelig svar om at vi kunne komme om to dager og hente mat. Jeg har aldri følt meg så liten i hele mitt liv som da vi kom dit. Jeg hadde superangst, forteller Kaisa.

Men damen som møtte henne, var bare hyggelig. Hun hadde gjort klar poser med mat for to uker. Klemmer ble gitt. Ingen spørsmål stilt.

– Ikke noe «tre måneders bankutskrift» eller «hvorfors er dere her». Bare godhet og lykke til. Men selv om det var en fantastisk opplevelse, så sa jeg til mannen min at «hit skal vi aldri igjen». Det ble også tilfellet. Mathjelpen gjorde at familien klarte å få frigjort nok penger til å starte betalingsplanen igjen. Det ble starten på en enorm snuoperasjon. Ett og et halvt år senere var de kvitt all gjeld og kunne starte på null.

– Endelig kunne vi legge oss om natta og droppe rutinene med å ramse opp budsjetter og alt vi måtte huske å gjøre, og bare legge oss å sove. Det var fantastisk, sier Kaisa.

NÅ SOM DET ER DYRTID, har mange av de levevanene Kaisa vente seg til som fattig, kommet til nytte.

– Man kjøper ikke nytt tøy, ny sminke eller noe til huset. Ikke noe kaffe ute. Man lager mat fra bunnen og gjør aktiviteter som er gratis, som å sykle til en lekeplass eller et bibliotek. Det klarer vi nå å finne en glede i, fordi vi vet at vi ikke må. Men mange i min generasjon har vokst opp med lave renter, høye lån og store forventninger til hva livet skal være. Jeg tror dette kan være en skremmende tid for mange, sier Kaisa Hansen-Suckow. ☹

«Jeg våkna alltid utslitt i kjeven. Jeg gnissa tenner i søvne. Robin òg. En morgen hadde en av tennene til Robin knekt i munnen hans. Resten av tanna dro han ut med tang på badet. Lyden av tann mot porselen, alt blodet som fulgte etter. Jeg sto ved sida av ham og tok hånd om min egen tannpine. Brente tuppen av en nål, stakk hull på den boblende, gule verkebyllen i tannkjøttet ved sida av jekselen min på høyre side. Jeg stakk hull på den hver dag, verken fylte munnen, en bitter stikkende smak. Råttent. Verken lå som en kontinuerlig dunkende påminnelse i kjeven: «Du er en taper. Andre går til tannlegen når de har tannverk. Du er en taper. Sjøppelmenneske, du har jobb og utdanning, ja? Hva hjelper det, her står du med tannverk, din idiot.»

Utdrag fra boka *Oss mot verden* av Kaisa Hansen-Suckow





Over 11% av barn i Norge lever i en fattig familie. Det betyr at i gjennomsnitt to til tre elever i hvert klasserom vokser opp i en familie med dårlig råd, eller at mer enn hvert tiende barn på dette glade 17. mai-bildet er fattige. Tallet er fra 2021 og har sannsynligvis økt siden. Ill.foto: Nanisimova, Shutterstock

3–4 ganger mer psykiske lidelser hos barn fra fattige familier

– Det er en sterk sammenheng mellom økonomi og fysisk og psykisk helse, sterkere enn man skulle forvente, sier Astri Syse, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Har man dårlig råd, har man mye høyere risiko for å rammes av diabetes, hjerte-kar-sykdommer, skader, ulykker – og psykiske sykdommer som angst og depresjon. Ikke minst påvirkes barn av å vokse opp i fattigdom.

Ifølge Folkehelsemeldinga som kom 31. mars, er det hele tre til fire ganger mer psykiske lidelser hos barn fra fattige familier. Forskjellene holder seg gjennom livsløpet.

Å vokse opp i barnefattigdom gir klart høyere risiko for psykiske helseplager, sier Astri Syse.

Undersøkelsen Ungdata har i mange år vist at norsk skoleungdom hovedsakelig er fornøyd med livet. Men de siste årene har det vært rapportert om en økning i psykiske plager, ensomhet, mistriivsel i skolen og mindre framtidstro. De som oppgir at foreldrene har hatt dårlig råd de siste to årene, er mindre tilfredse med

venner, foreldre og lokalmiljø. De har oftere symptomer på depressive plager.

TRE FORKLARINGER:

Psykologiprofessor Tormod Bøe ved Universitetet i Bergen og RKBV Vest, NORCE, forsker på sosial ulikhet og barn og unges mentale helse. Han gir tre hovedforklaringer på hvordan det å vokse opp i fattigdom kan påvirke barns psykiske helse.

1. Familieprosessmodellen: Når økonomien er dårlig, påvirkes foreldrene. De får dårligere psykisk helse, og det gjør noe med konfliktnivået hjemme. Kanskje blir det brukt mindre gode oppdragermetoder.

2. Familieinvesteringsmodellen: Når man får dårlig råd, blir det mindre penger å investere i barnas utvikling, som for eksempel i bøker, leker og aktiviteter.

3. Kaos og uforutsigbarhet: I de familiene som har aller minst, kan det være kaotiske forhold. Man flytter kanskje mye, bor trangt, vet ikke om det er mat på bordet neste dag. Dette gjør noe med barnas muligheter til å regulere eget stress og emosjoner.

– De fleste barn opplever noen negative livshendelser, men barna som vokser opp med dårlig råd, opplever oftere flere slike negative livshendelser. Fattigdom øker altså sjansen for å bli utsatt for andre risikofaktorer, som alvorlig sykdom og skade, vold, psykiske lidelser. Opphopningen av risikofaktorer er veldig skeivt fordelt, sier Tormod Bøe.

Bøe sitter i et regjeringsoppnevnt ekspertgruppe som skal foreslå tiltak som gir fattige barn bedre levekår og forebygger at fattigdom går i arv.

– Vi skal finne ut av balansen mellom å gi barna gratistilbud og kontantoverføringer til familiene. Det første er mest brukt i Norge. Men vi vet lite om effekten av det å gi mer penger, eller for eksempel lavere skattesats, til fattige familier i en norsk sammenheng. Det foregår forskning på dette nå i USA, som vi spent venter på resultatene av.

VEKK MED MYTENE. Bøe mener at vi i det norske samfunnet kan starte med å kvitte oss med noen myter.

– Vi må vekk fra den tanken om at vi begynner på samme sted og så er det bare arbeidsinnsatsen som avgjør hvor bra det går med oss. Noen blir født med sølvskje i munnen og andre ikke. Hvis man starter et dårlig sted, er det mye vanskeligere å komme seg opp og fram, og muligheten øker også for at man opplever flere dårlige ting på veien. En som klarer seg bra, tenker gjerne at det er på grunn av en selv og sine egne ferdigheter. Man glemmer gjerne alle de gangene man fikk et godt tips eller noen holdt oppe ei dør. Det er gjerne en form for entitlement, sier Tormod Bøe, altså følelsen av at man har en soleklar rett på noe man har fått i fanget som andre ikke har samme tilgang på. ☹

BARE HALVPARTEN ØKONOMISK TRYGGE

Christian Poppe ved Forbruksforskning sinstituttet (SIFO) har analysert hvordan husholdningenes økonomiske trygghet ble redusert på ett år, fra 2021 til 2022. Nordmenn ble delt inn i fire trygghetsnivåer:

- «De trygge» utgjorde 49 prosent, en nedgang fra 65 prosent.
- «De utsatte» gikk opp fra 28 til 35 prosent.
- «Sliterne» utgjorde 11 prosent, en økning fra 5 til 11 prosent.
- «De ille ute» økte fra 2 til 5 prosent.

Kilde: NTB og SIFO-rapport 8 2022.



Tormod Bøe.
Foto av Paul S Amundsen



Vi må vekk fra tanken om at vi begynner på samme sted og så er det bare arbeidsinnsatsen som avgjør hvor bra det går med oss. Noen blir født med sølvskje i munnen og andre ikke.

Tormod Bøe, psykologiprofessor.

Nyfattig, men ikke alene

Når økonomien kniper kan det føles som om tiden før var en eneste stor og lykkelig vekstkurve som vi plutselig falt av. Men historien viser at de siste hundre årene også har bydd på noen nedturer.

AV Nanna Baldersheim

BRUK HELE POTETEN:

De fleste har vel råd til å skrelle poteten i dag, men poenget fra hustellærerinne Kleppa fra 1958 står fortsatt stødig: Spis potetene med skallet på, for der er det mest næring. Men Kleppa påpeker også noe annet viktig: I det de moderne leilighetene i drabantbyene kom og potetkjellerne forsvant, måtte husmødrene kjøpe inn færre poteter av gangen til en høyere pris. Da ble det viktig å ta vare på mest mulig av den sunne rotgrønnsaken. Faksimile: Alle Kvinnes ukeblad nr. 22 1958, utgitt av Gyldendal



Har vi råd til å skrelle potetene?

En middag uten poteter er ikke noen middag. Er det ikke slik de fleste nordmenn tenker. At potetene er gode er derfor svært viktig for oss. Enten vi dyrker dem selv eller bare er forbrukere, er vi interessert i hvorledes det går med årets avling. Det er fremdeles mere enn 1 måned til de delikate nypotetene kommer i handelen, og enda lenger er det før de blir såpass billige at vi kan kjøpe dem til hverdags. I mellomtiden får vi smøre oss med tålmodighet og greie oss så godt vi kan med de gamle potetene.

Det er stor etterspørsel etter poteter pakket i standardposer på 5 kg. I den senere tid har man også forsøkt med 3 kg's pakninger. Vi får opplyst at det gjøres alt som overhodet er mulig for å skaffe førsteklasses poteter til disse kontrollerte og garanterte pakningene. Er vi ikke fornøyet bør vi benytte oss av garantien og klage. Men både forhandlerne og kundene bør huske på at poteter må behandles riktig også etter at de er pakket. De tåler hverken å stå i en varm butikk eller på kjøkkenbenken særlig lenge før det merkes.

Poteter oppveiet i vanlige poser er ca. 10–12 øre billigere pr. kg og i sekkevis blir kg-prisen enda mer fordelaktig.

De fleste vil ikke — eller kan ikke — ha noe i kjelleren idag, sier en potetgrossist vi snakker med. Det er noe i det, moderne boligbygging regner visst med at husmødre ikke har bruk for med et husmødre hverken for poteter eller lagerplass hverken for poteter eller grønnsaker. Det er liksom gammeldags. En god kjeller koster selvfølgelig mange penger, men i det lange løp er det sikkert god økonomi for husholdningen å kjøpe inn billige sesongvarer. Kjøle- og fryseboks er utmerket til lagring av så mangt, men ikke poteter. Som kjent er den ideelle temperatur for lagring av poteter 3–4° C, og rummet må være godt ventilert. Er det kaldere har potetene lett for å bli søte, blir det varmere, gror de.

Slik vil vi ha potetene

Gode poteter er faste og tunge. Viser det seg groer, bør de plukkes nye vekke. Groene inneholder et giftstoff, solanin, som slett ikke er ufarlig hverken for mennesker eller dyr.

Vi vil helst ha potetene jevnstørre, så alle blir kokt samtidig. Om vi liker dem hvit — gul — eller rødkallete er en smaksak. Smaken på de forskjellige sorter varierer også med jorden, klimaet og gjødslingen. Noen foretrekker melne poteter, andre vil ha dem faste på konsistens, men vi vil helst ikke at de skal koke istykker.

Skreller De potetene før eller etter kokingen?

Nye poteter er ikke bare gode på smak, men også lettvinde å stelle. Skallet er så tynt at vi bare behøver å berste dem rene. Avfall blir det så å si ikke, og det må vi ta i betraktning når vi sammenligner prisen på nye og gamle poteter. Men det varer ikke lenge før skallet blir tykkere, og vi begynner å skrelle. Det er lettvinde å raskrelle, sier mange. Men har vi råd til det? Har De prøvet å veie avfallet når potetene raskrelles og når de skrelles etter at de er kokt? På denne tiden av året kan avfallsprosenten ved raskrelling bli ca 30%, mens den ved skrelling av kokte poteter blir ca. 10–15%. Ved raskrelling har vi lett for å skrelle for tykt, slik at vi kaster det mest verdifulle av poteten, nemlig eggehvitestoffer som finnes like under skallet. Ved gjentagne analyser har Statens forsøksvirksomhet i hustell slutt fast at C-vitaminet i potetene bevarer meget godt når de kokkes med skallet. Kokemåten ser ut til å spille mindre rolle. Koker vi raskrelte poteter, går 12¼% eller ¼ av C-vitaminet over i kokevannet. Så hvis vi skreller potetene, bør vi bruke det verdifulle potetvannet i sauser eller supper. Forts. neste side



DYRTID:

Når prisen på viktige varer som mat og strøm stiger uvanlig mye. På norsk ble ordet mest brukt i og om tiden rundt første verdenskrig. I 2022 dukket ordet opp igjen i norske aviser.



DYRTID:

Under første verdenskrig steg prisene sterkt i Norge. I juni 1917 demonstrerte 40.000 arbeidere utenfor Stortinget for å få politikerne til å regulere prisene.

Foto: Arbark

FØR UFØRETRYGDEN:

En kvinne på 34 med MS sender inn et fortvilt spørsmål til bladet Arbeiderkvinnen i 1954 og ber om råd om hvor hun kan få økonomisk støtte som arbeidsufør. Svaret er nedslående: Det fantes ingen landsdekkende ordning for som ikke er arbeidsføre ennå.



◆◆◆◆◆ ARBEIDERKVINNEN ◆◆◆◆◆



Lege Liss Bang-Hansen svarer på medisinske spørsmål, cand. jur. Gidske Schult på juridiske. Når det gjelder spørsmål som faller utenfor disse områdene, vil i hvert enkelt tilfelle innbente de nødvendige opplysninger fra kompetente fagfolk. De av leserne våre som gjerne vil ha svar med en gang, må sende med frankert svarkonvolutt. Spørsmålene adresseres til: Spør oss Arbeiderkvinnen, Youngstorget 2.

Jeg har en hushjelp. Hun har 150 kr. måneden i lønn. Hun skal ha feriepenger for 12 måneder. Hvor meget pr. dag for 21 dager? Kost har hun, men ligger hjemme. Av likningsresenet har jeg fått oppgitt hvor meget hun skal ha i kostpenger, men hvor meget i lønn?

Arbeiderkvinnen. Youngstorget 2. ydden. Jeg har hørt om noen i andre kommuner som har uføretstet ygd, og mener at jeg skulle være like berettiget til det.

O. W.
Vi har forelagt Deres spørsmål for konsulent Marit Aarum, Statens Arbeidstilsyn, som sier at da lønnen blir månedslønnen dividert med 30 — altså i dette tilfelle kr. 5.— pr. dag.

A. L.
Det er riktig at vi ennå ikke har noen statlig uføretstettrygd. Det er noe som enkelte kommuner har gjennomført på egen bekostning. Men forher Dem på formannskapskontoret eller sosialkontoret om det likevel ikke skulle være en mulighet for Dem.

Jeg er 34 år og har vært helt arbeidsudyktig i flere år. Jeg lider av en organisk nervesykdom, multi, sclerose. I fem år siden var jeg svært syk og senge-liggende i flere måneder og har siden ikke vært arbeidsfør. Diagnosen er stillt på Rikshospitalets nevrologiske avdeling. Jeg har snakket med distriktslegen om uføretstettrygd, men han mener jeg ikke får noe før det blir uføretstettrygd i forbindelse med folke-

Vi har en pleiesønn som så gjerne vil bruke vårt navn. Han har vært hos oss fra fødselen av, og det har blitt til at han har brukt vårt navn som barn. Nå synes han det blir så tungt å gå over til sitt døpenavn. Gutten er født utenfor ekteskap, og både fare- og moren til gutten er gift på hver sin kant. I har ingenting imot at han tar vårt navn. Hvor skal vi henvende oss for å få dette ordnet?

Pleiemor
En går ut fra at gutten ikke er adoptert. Da har han nemlig fått

I Deres tilfelle vil det å oppsøke en lege for på det rene årsaken til rittasjemen. Først er mulig å forskrive de handlingen. Slike irrasjelt ikke så ualmindelige i Deres alder, og er de ganske lett å med hensyn til om svanger, kan vi bare si kan føle Dem noenlunde men det har hendt at kv 50 er blitt gravide sine mensstruasjonen har vært flere år.

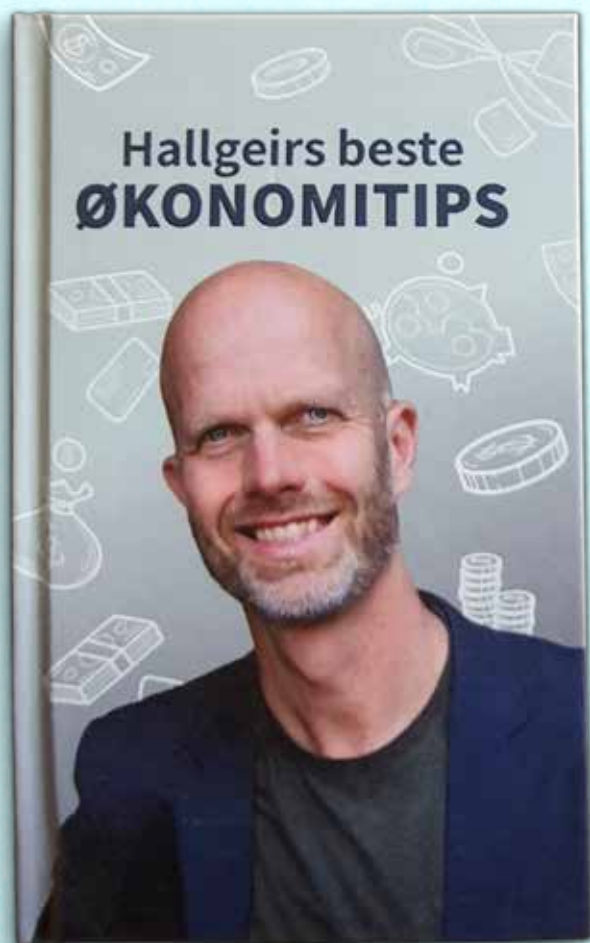
KRONA SPISES OPP:

Dette ser ut som en avisside vi kunne hatt på trykk i dag, men den er fra januar 1987 da renteoppgang på lån spiste opp lønningene våre og de unge slet med å komme seg inn på boligmarkedet. Faksimile: Dagbladet, 9.1.1987.

Hallgeirs beste økonomitips

Økonomiekspert Hallgeir Kvadsheim er kjent fra blant annet Luksusfellen og Dagbladet. Nå har han gitt ut en bok der han samler sine beste råd til husholdningen. I boken får du tips om alt fra arv, lån og pensjonistlivet. Her deler han noen av dem.

Tipsene er hentet fra boken
Hallgeirs beste økonomitips
med tillatelse fra VG forlag.



1

Du kan spare 2000–3000 kroner årlig på å fylle drivstoff søndag eller mandag formiddag. Da senkes ofte prisen opp til 2–3 kroner.



2

Betal ned på de dyreste lånene først:

- 1) Kredittkort.
 - 2) Forbrukslån.
 - 3) Billån.
 - 4) Boliglån.
- Spar evt studielån til slutt.

3

Spar penger ved å velge lavprisbutikker som Rema og Kiwi for basisvarene. Men husk at dyrere butikker som Meny og Coop Mega ofte har gode lokketilbud. Last gjerne ned appen Kupp for å få oversikt over uke tilbudene.

4

Bruk tjenester som tek.no eller mobiltelefoni.no til å finne det billigste mobilabonnementet. Det skiller mye på hvor mye datatrafikk du får med.



Du kan sanke bær og andre hage- og naturprodukter og selge det.

Hallgeir Kvadsheim

SLIK KAN DU TJENE LITT EKSTRA:

UTNYTT FRIKORTET

Du betaler verken skatt eller trygdeavgift før inntekten din bikker 65 000 kroner (2022).

TJEN NYE 60 000 SKATTEFRITT

Har du allerede bikket 65 000 kroner i lønnsinntekt? Slapp av, du behøver likevel ikke føre opp alle inntekter i selvangivelsen. Mal onkels gjerde, klipp naboens plen. Du kan motta inntil 6 000 kroner skattefritt fra hver oppdragsgiver hvis du gjør jobber i private hjem. Gjør du en jobb for et idrettslag eller en annen frivillig organisasjon, er den skattefrie grensa hele 10 000 kroner i løpet av året.

SANK OG SELG

Du kan sanke bær og andre hage- og naturprodukter og selge det. Så lenge du tjener under 4000 kroner årlig på dette, blir det skattefritt. Beløpsgrensen gjelder for hvert enkelt familiemedlem. Et ektepar kan altså selge bær, frukt etc for 8000 kroner i året skattefritt.

LEI UT TINGENE DINE

Leier du ut bilen på Nabobil.no eller kvistkutteren på Hygglo.no? Leieinntekter fra private gjenstander som bil, båt, campingvogn, bobil eller annet vil være skattefrie så lenge de ikke overstiger 10 000 kroner. Men bikker de 10 000, blir det skatt fra første krone, og du er selv ansvarlig for å ta inntekten med i skattemeldingen. Nærmer det seg 10 000 kr på slutten av året, kan det faktisk lønne seg å si nei til den siste forespørselen.

SØK STIPEND

Du kan søke gratis på nettet via legat-handboken.no eller legatsiden.no. For studenter er dette som regel skattefrie penger. For andre vil reisestipend være skattefritt så lenge beløpet går til dekning av reisekostnadene, mens arbeidsstipend i hovedsak er skattepliktig inntekt når de har tilknytning til et arbeidsforhold.

USIKKER PÅ OM INNTEKTENE GIR AVKORTING PÅ TRYGDEN?

Du kan finne informasjon her: nav.no/uforetrygd eller ved å ringe NAV på telefon 55 55 33 33.

NAV tilbyr gratis rådgivning om økonomi og gjeld:

www.nav.no/okonomi-gjeld
eller ring 55 55 33 39.

Svein Øverland

Barnepsykolog og rettspsykolog

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



«Er vi fattige, mamma?»

I går spurte sønnen min om vi var fattige.

Svaret er ja, men jeg vet ikke hva jeg skal svare.

Mor og leser (46)

Fattigdom er et av de siste gjenværende tabuene i Norge. Fattigdom forbindes ofte med andre folk vi har fordommer mot. Kanskje ser man for seg en ung rusmisbruker som tigger penger på gata. Eller en pensjonist som sitter ensom i et hus uten oppvarming. Dessverre er det noen ganger sant at de er fattige. I sosiologien snakker man om «problem-opphopninger». Det viser for eksempel til at personer med lav inntekt og dårlig helse ofte utvikler tilleggsproblemer som psykiske lidelser og sosial isolasjon. Eller som mormora mi sa: «tar du den, så tar du den – og plutselig er alt veldig vanskelig». Hun sa for øvrig også at «det er dyrt å være fattig». Med det mente hun at rike folk kan sette 100 000 kroner på høyrente-konto eller i aksjer og har råd til å tenke økonomisk langsiktig.

Som fattig er du derimot tvunget til å tenke kortsiktig og velge dyrt. Det er en av grunnene til at mange fattige har høy kredittkortgjeld. Fattige folk er ikke dumme eller late. Men de har mindre valg og blir presset til å ta dårligere valg, enn andre. Det handler med andre ord ikke bare om penger. Faktisk er fattigdom en av de største risikofaktorene for psykiske helseplager.

Du sier ikke hvor gammel sønnen din er, men jeg vil anta at han er 10–12 år. Det er da barn begynner å forstå mer av verden. Det er da de forstår at de er annerledes enn andre. Og det er nettopp i den alderen at barn ikke ønsker å skille seg ut. Dagens barn og ungdommer utsettes for et voldsomt press for

å ha de riktige statusobjektene. Slik var det også da jeg var barn, men det var likevel enklere da. I min tid måtte man velge mellom «soss» og «frik». Hadde du sosseklær, hadde du merkeklær og foreldre som hadde råd til sånt. Om du ikke hadde foreldre med penger, ble du «frik». Men det var ikke noe problem. Da hang du med de andre «frikene» og kunne likevel være venner med andre i klassen som var «sosser».

Så enkelt er det sikkert ikke for sønnen din. I dag må han både ha kule klær og kule venner. Siden 2000 har antallet fattige barn i Norge doblet. Et av ti barn vokser i dag opp i en lavinntektsfamilie, og antallet øker hvert år.

Så hva kan du si til gutten din? Og hva kan gutten din si når folk spør ham om han er fattig?

Fattigdom, som mange andre tabuer, skaper skam. Skam kan ødelegge liv. Sannsynligvis kan du ikke gjøre så mye med at dere er fattige, men du kan gjøre mye for å forebygge skam. Siden skam er smittsomt, bør du begynne med deg selv. Minn deg selv om at du ikke er dum eller lat. Du har ikke valgt å bli fattig. Det kan være at du har helseproblemer eller andre forutsetninger som har ført deg inn i problemer. Kanskje har du ikke den økonomiske eller emosjonelle støtten fra faren til gutten din. Det kan være mange årsaker, men fokuser på hva du faktisk har gjort for å gjøre sønnen din til den fine gutten han er. Kjærligheten du villig har gitt. All tiden du har brukt for at dere skal få det best mulig.

Det motsatte av skam er stolthet. Fokuser på alt du har fått til på tross av de dårlige forutsetningene og motgangen. Når du skal fortelle sønnen din at dere har lite penger, så skal han ikke se skam. Han skal se stoltheten i øynene dine.

Du bør med andre ord svare ærlig på spørsmålet hans. Men du behøver ikke bruke ordet fattig. Du kan heller svare «Vi har alltid hatt lite penger. Det gjør dessverre at vi ikke har råd til å kjøpe like mye ting som mange av vennene dine». Ikke bruk for mange ord eller forklaringer om hvorfor det er slik i første omgang. Ikke unnskyld deg selv. Vær heller direkte, og understøtt svaret med et tydelig og sterkt blikk.

Når du merker at han tar inn over seg hva du sier, kan du fortsette med «På samme måte som det er hardt å løpe i motvind eller i oppoverbakker, eller på samme måte som i et dataspill der du spiller på et høyt nivå, så krever det at vi har lite penger at vi må stå ekstra hardt på. Vi må finne de gode vennene som støtter oss heller enn som psyker oss ut. Du er litt som med Batman og andre superhelter. Dere har en dårligere start enn andre. Men du og jeg får det til, vet du. For vi er en tøff familie».

Selvsagt vil ikke disse ordene eller denne samtalen alene fikse alt. Livet er ikke som i Disney. Men det er en god start og noe som du kan gjenta med ulike variasjoner når du vurderer at det passer. Så selv om livet ikke er som i Disney og du ikke er Batman, er du en slags superhelt likevel. ☺

KAFFE MED MELK KAN DEMPE BETENNELSER

Det er blandingen av proteinet i melken og antioksidantene i kaffen som øker immuncellenes aktivitet.

Betennelser i kroppen kan gi smerter og kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer. Forskerne vet ikke ennå helt hvor mye kaffe som skal til, om det er en liten skvett eller en hel kaffe latte som trengs, men i mellomtiden kan vi i alle fall drikke kaffe med melk med god samvittighet.

Kilde: Forskning.no



Foto: P. Quist, Colourbox

NÅ ER DET SLUTT PÅ REKKEVIDDEANGST: ELBILENE GÅR TRE GANGER SÅ LANGT SOM FØR.

Forskerne har undersøkt bilene som ligger på midten av skalaen for hvor langt de går på en opplading, altså medianen. De tok ikke utgangspunkt i en gjennomsnittsbil, fordi snittet kan bli påvirket av at det for eksempel kan være en enkelt luksus-bilmodell som går lengre pr. opplading, men som det ikke blir solgt mange av.

I 2011 var median-bilen en Nissan Leaf, som gikk litt over 117 km på en opplading. I 2022 var det en Chevrolet Bolt, som går 397 km før den igjen må lades opp.

Det betyr at rekkevidden for en vanlig elbil er blitt mer enn tredoblet siden 2011. Det er gode nyheter for miljøet.

Kilde: Verdens beste nyheter og Oxford University

STRESSA AV Å LESE DÅRLIGE NYHETER HELE TIDEN?

Sjekk nrk.no/spesial/lyspunkt for nyheter som gir humøret et lite løft!



Foto: Colourbox

Å SNAKKE PENT TIL HUNDEN GJØR AT DEN LÆRER MER

Vi mennesker snakker ofte med lys og blid stemme til babyer og dyr. Nå viser det seg at hunden din faktisk får mer ut av dressurtime om du snakker med den «snille» stemmen din.

En fersk studie har sett på hvordan eiernes stemmeleie påvirker hunders følelser og prestasjoner. Når dyrene ble snakket til med en lys og koselig stemme, ble de gladere – og lærte mer – enn når de ble snakket til i en streng og irettesettende stemme.

Forskerne foreslår at du bruker en vennlig stemme selv om hunden din kanskje ikke får til det du ber om med en gang. Det er antakeligvis bedre for hundens læring. Og uansett mye triveligere for begge.

Kilde: Psychology Today

TRENING KAN VÆRE MER EFFEKTIVT ENN MEDISINER MOT DEPRESJON OG ANGST

Fysisk aktivitet gir god bedring for dem som føler seg nedstemt eller har symptomer på depresjon og angst. Og aktiviteten gir raskt effekt.

– Det innebærer at deltagerne ikke nødvendigvis trenger å holde på med fysisk over en lang tidsperiode for å merke positive effekter av å være i aktivitet, sier Marte Bentzen fra Norges Idrettshøgskole til forskning.no.

Alle former for fysisk aktivitet fungerer, som for eksempel gåturer, aerobics, dans, styrketrening, pilates og yoga. Trening med høy intensitet ga større forbedring enn trening med lav intensitet.

Det skal ikke så mye til: Bare 15–20 minutter rask gange få ganger i uken kan gi store utslag på den psykiske helsen for dem som har lette til moderate utfordringer.

Forskning.no / British Journal of Sports Medicine



Foto: Michael Bjørndal, Colourbox

Spørsmålet dukket opp under en treningsøkt jeg kjørte med en gruppe ungdommer:

Er det egentlig noen vits med bare én økt i uka?

Én økt i uka er ikke verdens største investering, men utbyttet av denne ene økten kan på sikt gi stor avkastning hvis du følger opp med flere økter. Det er som om DU er tidenes råeste høyrente sparekonto.

Hvordan da?

Alt du lærer på denne ene økten gir deg erfaring. Erfaring som gjør at du får utført mer arbeid på samme tid etter hvert som erfaringen fortsetter å øke. Dette fordi du blir flinkere, sterkere og i bedre form.

Hæ ...?

Ok. La oss ta knebøy som eksempel:

I uke 1 utfører du dine første 3 sett med 5 reps med 10 kilo hvor du holder en manual foran kroppen. Utførelsen er alt annet enn en stilstudie, men underveis får du hint om å trekke pusten og stramme magen, presse knærne ut og sette deg ned mellom beina. Når økten er over føler du deg skikkelig gele i kroppen, trapper er ganske slitsomt en dag eller to etterpå.

I uke 10 utfører du din tiende økt med 3 sett av samme variant med knebøy som i uke 1, men nå med 10 reps og 20 kilo som belastning. Utførelsen skjer med grei kontroll. Pust og buktrykk går av seg selv, men fortsatt vingler knærne

når du begynner å bli sliten, og hoftene løfter seg først. Etter økten er du sliten, men det er ikke noe stress med gym på skolen dagen etter.

I uke 50 står fortsatt knebøy på programmet, men vi har over tid endret til klassisk knebøy hvor stanga ligger på nakken, vi kjører 4–5 sett med 10 reps. Vekten har økt betydelig til 50 kg. Punktene vi har drillet inn om pust/buktrykk, knær/utoverpress og bryst opp er blitt en mental sjekkliste som går av seg selv. Det beste av alt er at når økten er over, kjenner du at du har trent, men det er ikke noe stress å bli med å spille basket med noen kompisene senere på dagen. På dette tidspunktet er det ikke umulig at den ene økten i uken har økt til to eller tre økter, men progresjonen skissert er noe vi absolutt kan forvente oss i praksis.

La oss se på tallene. For at dette lettere skal la seg illustrere, holder vi oss til knebøyen. En økt inneholder gjerne flere øvelser, eksemplene er like overførbare.

Uke 1: 3 sett x 5 reps á 10 kg = 150 kg. Du løftet totalt 150 kg som vi ser på som en investering inn i styrke og muskler, eller bankkontoen.


Uke 10: 3 sett x 10 reps á 20 kg = 600 kg. Du løftet totalt 600 kg som ikke ville vært mulig om du ikke satte dine første 150 kg på konto.

Uke 50: 5 sett x 10 reps á 50 kg = 2500 kg. Du løftet 2500 kg totalt på økten i knebøy. Det er en ellevill økning i avkastning på et knøttlite sparebeløp i uke 1. En slik høyrentekonto skulle vi alle hatt!

Renters rente er et økonomisk begrep som handler om å være investert med de pengene du har lenge nok til at du får renter på de første rentene.

Overført til styrketrening er den største forskjellen at du får gevinst på rentene allerede fra økt 1 til økt 2. Avkastningen fra økt 1 til økt 50 er ellevill.

Det aller kuleste er at rentene bare fortsetter å øke etter hvert som tiden går. Med mindre du stopper å investere ressursene du har, altså tiden din.

Lykke til! 



*Har du spørsmål om trening?
Send til sinnogsamfunn@mentalhelse.no.
Kun spørsmål som står på trykk får svar.*

BOKSIDENE

- ➔ Mat som medisin mot «hjernetåke»:
Men er det egentlig maten som er problemet? [Side 21](#)
- ➔ Pengeboka:
Økonomi for ungdom. [Side 22](#)
- ➔ Yogamagi:
En praktisk håndbok både for den erfarne og for nybegynnere. [Side 23](#)



Ill.: ivat1929, freepik

Mat som medisin mot «hjernetåke»?

Det er ikke vanskelig å finne eksempler på haltende argumentasjon i den nye kostholds-boka *Ut av hjernetåken*. Men kanskje er det vel så interessant å spørre hvorfor den har blitt så populær?

ANMELDT AV *Ida Skjelderup*

Legeparet Sofie og Erik Hexeberg er superkjendiser innen kosthold med flere bestselgere bak seg. De anbefaler lavkarbo og melkeproteinfri kost, blant annet som kur mot autoimmun sykdom og diabetes. I fjor gav de ut den kontroversielle boka *Nytt blikk på kolesterol*, hvor de «utfordrer helsemyndighetenes oppfatning av sammenhengen mellom fet mat, høyt kolesterol og tette blodårer».


Nå er det imidlertid mentale plager legene vil hjelpe oss å spise oss friske fra. I første del av boka forsøker de å etablere «hjernetåke» som fellesbenevnelse for sviktende energi, fokusevne, hukommelse og humør. Den såkalte hjernetåka er ifølge forfatterne en tilstand som forekommer i større omfang i dag enn tidligere. Med utgangspunkt i naturvitenskapelige utlegninger, pasientberetninger og erfaringer fra egen klinikk argumenterer de for at tåka har opphav i uegnet matinntak, nærmere bestemt gluten, samt melke- og eggproteiner.

Det er mye selvomsorg i godt kosthold, og mye av den nye forskningen på sammenheng mellom mat, inflammasjon og mental helse er interessant. Men jeg har liten sans for de to legenes bastante framstilling av kosthold som årsak til «hjernetåke». Formuleringer som «Hva kan vi lære fra Kristins historie» vekker vitenskapskritikeren i meg – særlig når de to lar seg avbilde i hvite frakker på bokomslaget. For innen medisinfaget er det vel fy-fy å hevde at

én pasients historie kan fortelle oss noe utover det enkelte tilfellet?

En tur innom nærmeste bokhandel bekrefter antagelsen min om at boka er populær. Den selger godt – særlig til voksne kvinner, sier de ansatte. Det er tydeligvis mange som kjenner at hjernen er ute av form for tida, for på disken ligger en annen bestselger, nemlig *Stjålet fokus* av Johann Hari. Men i motsetning til legene finner den britiske forfatteren forklaringen på vår manglende fokussevne i medievanene våre.

Uavhengig av årsaken, tror jeg forfatterne har rett i at sviktende husk, fokus og oppmerksomhet øker. Kanskje kan vi også se det i et større perspektiv? Tids- og prestasjonspress skaper stress som påvirker nervesystemet og hjernen. Men tidsklemma er et samfunnsproblem det er vanskelig å gjøre noe med på egenhånd, og kanskje ligger noe av appellen til legenes løsning nettopp her. For en endring i kostholdet er mer jo langt mer håndgripelig, og gir en følelse av kontroll over egen skjebne.

I Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold vektlegges matgledens betydning for psykisk helse. Det lyder riktig, synes jeg. Vil du likevel teste ut diettene denne boka anbefaler, er lignende oppskrifter tilgjengelig på nett. Ta i så fall en titt på Helsedirektoratets nasjonale kostråd først. Skjemaene i boka, hvor du skal registrere ulike symptomer i forhold til inntatt kost, kan du lage selv – eller du kan skrive ut lignende fra Norsk helseinformasjons nettsider. 



Tittel: Ut av hjernetåken. Få tilbake energien, konsentrasjonen, hukommelsen og humøret

Forfatter: Sofie og Erik Hexeberg

Forlag: Cappelen Damm

Antall sider: 143

Sparetips som psykisk helsetiltak?

I *Pengeboka* gir Beate Engelschiøn og Jenny Lund økonomisk rådgiving rettet spesifikt mot ungdom. Leseren får innføring i alt fra viktigheten av arbeidskontrakt til renters rente og børsindekser, samt hva man må tenke på når man flytter ut hjemmefra.

ANMELDT AV *Ida Skjelderup*



Tittel: Pengeboka. Den ultimate økonomiguiden for unge

Forfatter: Beate Engelschiøn og Jenny Lund

Forlag: Spartacus

Antall sider: 262

Så hva har en anmeldelse av en økonomibok å gjøre i et magasin som dette, tenker du kanskje? Eller kanskje du er blant dem som kjenner godt til det vonde suget i magen som melder seg når inkassovarslene begynner å hope seg opp? Da vet du godt hvordan penger virker inn på psykisk helse.

Boka er skrevet i et lettfattelig språk, og det enkelt å orientere seg i den. Den fargerike layouten skaper struktur og fanger oppmerksomheten, det samme gjelder formuleringene. Noen av dem tipper til og med over mot det sensasjonelle. En overskrift lyder nemlig som følger: «Slik blir du steinrik!» Og videre heter det at «Kylie Jenner startet sitt eget sminkemerke Kylie Cosmetics da hun var 17 år, og selger i dag sminke for millioner av dollar i året». Skal man tro NRKs Christian Strand og den nye podcasten Millionærhjerner, er det nettopp slike forbilder og oppskrifter de unge er ute etter, men jeg er litt usikker på om vi journalister burde strekke oss så langt for å få de unge til å lytte.

Nå er heldigvis ikke millionær-vinklingen representativ for resten av boka. Med fokus på skattebetaling, arbeidsvilkår og trygg sparing, lener forfatterne seg til sosialdemokratiske kjerneverdier. Boka henter også inspirasjon fra motvekstbevegelsen, i form av gode råd om boikott av fast fashion og kutt i matsvinn. Faktisk nesten uten å moralisere. Bruk pengene på hva du vil, er budskapet, så lenge det er noe som virkelig er

verdifullt for deg. Men så dukker det likevel opp en vel plassert pekefinger: «Når noen sniker seg unna å betale skatt, blir det mindre penger til viktige ting som veier, skoler og sykehus».

Jeg tviler ikke på at man har det bedre med seg selv med økonomien under kontroll. Men det er mange som sliter økonomisk for tida, og det er mange som gir velmente råd om hvordan man kan spare seg ut av knipa. Med ensidig fokus på hva den enkelte kan gjøre for å spare, kan man glemme at fattigdom også må håndteres på samfunnsnivå. Nå er ikke dette noen bok om sosialøkonomi, men det kunne ha vært lagt til grunn et bedre utviklet blikk for strukturer som fører til urettferdig fordeling. Heldigvis finnes det mange gode bøker hvor økonomisk ulikhet behandles som politisk anliggende. Kaisa Hansen-Suckows memoarbok *Oss mot verden – en historie om å være fattig*, er ett leseverdig eksempel, Erik Olin Wrights *Håndbok i antikapitalisme* et annet.

Med dette lille forbeholdet vil jeg absolutt anbefale boka til husets ungdommer. Den fremmer, med unntak av enkelte oppfordringer til unødvendig velstand, gode råd og verdier. Og til sist et sosialistisk anlagt sparetips fra meg: Du kan låne boka på biblioteket! ☺

For ordens skyld: Redaktøren for Sinn og samfunn var ansatt som redaktør i Spartacus forlag 2015–2021. Hun har ingen tilknytning til forfatterne, boken eller til forlaget i dag.

Håndbok i «organisk» yoga

Yogamagi er en gjennomført håndbok i yoga som passer både for ringreven og den helt nyutsprungne yogien. Forfatterne vektlegger den mentale siden ved yoga, og lærer deg hvordan den enkelte øvelsen kan styrke psyken.

ANMELDT AV *Ida Skjelderup*

Vibeke Klemetsen, som noen kanskje også husker som værmelder eller reality-deltager, har slått seg sammen med Yoganestor Jannicke Wiel – kvinnen bak Oslo Yogafestival, og de to utfyller hverandre godt. Ved siden av faglige utredninger om hvorfor de ulike posisjonene virker slik de gjør, samt oppskrifter på hvordan du skal gjøre dem, byr de på inspirerende historier om hvordan yogaen har hjulpet dem gjennom tøffe utfordringer. Der Wiel øser av dyptpløyende filosofisk innsikt fra årelang praksis i India, er Klemetsens opplevelser nok mer gjenkjennbare for hverdagsyogien. Ikke minst synes jeg gir boka gir gode svar på noen ting ved yogaen jeg har vært litt usikker på. Hva er det egentlig den kan gi meg som jeg ikke kan finne andre steder? Og hvordan kan den bli en del av livet mitt, uten at det kjennes som enda en ting jeg må få pressa inn i kalenderen?

Boka har allerede fått følge med meg på kontoret og seminarer utenlands, og øvelsene har virket overraskende bra, særlig når prestasjonsangsten har meldt seg. I yogasalen føler jeg meg ofte både klumsete, og jeg har lett for å måle meg opp mot de andre. Å teste ut øvelsene i ro og mak, uten å måtte tenke på hvordan man tar seg ut for de andre i salen, gjør det lettere for meg å se innover.

Det hjelper også at boka oppmuntrer til å utfordre konkurranselysten. De to posisjonerer seg nemlig innenfor det de kaller den *organiske* yogaen. Det er

yoga i tråd med taoismens prinsipper knyttet til yin-energi, som assosieres med kreativitet, ro, felleskap, åpenhet for det uforutsigbare. De står i motsetning til yang-energiens idealer om kontroll og struktur, selvstendighet, hardt arbeid og måloppnåelse – kvaliteter som nok i større grad preger kulturen vår i dag. Her legges vekten på indre transformasjon: Stillingene bærer i seg bilder vi kan hente styrke fra og endre oss i møte med. For eksempel hjelper «Fjellstillingen» når vi trenger å stå støtt i oss selv, og «Båten» når vi bør være tro mot vår indre kjerne. «Krigeren» symboliserer stolthet og god selvfølelse.

Kildelista i håndboka er ikke lang. Men i denne boken synes jeg ikke det er noen mangel. Med unntak av noen korte, men lærerike utlegninger om hvordan nervesystemet vårt påvirkes av yogaøvelsene, deler de to stort sett sine egne opplevelser av økt livskvalitet og mening. Slike erfaringer er det kanskje ikke så relevant å finne naturvitenskapelige forklaringer på. Så til den evidenssøkende leseren vil jeg heller anbefale Wiels *Hva er Yoga* fra Universitetsforlagets lærebokserie.

Trenger du litt ekstra motivasjon for å få fart på yogapraksisen, tror jeg du vil sette pris på Klemetsen og Wiels *Yogamagi*. Den gjør det lettere å se øvelsen du gjør her og nå i et større perspektiv, og forankrer den i indre verdier, framfor ytre. ☺



Tittel: Yogamagi. Enkle øvelser mot hverdagsgruff

Forfatter: Jannicke Wiel og Vibeke Klemetsen

Forlag: Cappelen Damm

Antall sider: 232

Erferinger – våre egne fortellinger

- ➔ «Vikaren» – en novelle om å være fattig og utenfor. Side 25
- ➔ «Samveven» – om å høre sammen med noen. Side 27
- ➔ «Margarets bok» – finnes det en større glede enn når du finner en bok som snakker rett til deg? Side 28



Ill.: iwatr929, freepik

Disse tekstene er skrevet av leserne selv. Enten du er profesjonell skribent, medlem, bruker, 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, 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.

Vikaren

AV Svein Øverland

En gutt sammen med andre, men likevel forskjellig. En vanlig dag på skolen, men i en situasjon som han hater. Klassen har vært på svømming i kommunens offentlige bad, nå står de og venter på bussen tilbake til skolen. Stemningen er god. Ungene er passe slitne. Reine og med en svak eim av klor. For mange er det ukens høydepunkt. Svømmingen, vannleken, kjøddingen i dusjen, den kameratslige ertingen i garderoben og tullesnakkingen mens man venter på bussen med en varm fiskekake i hånden, kjøpt mens man venter på butikken rett ved siden av.

Men ikke for alle. En gutt forsøker å late som ingenting mens skammen brenner. Brenner med en glød og et sting som urin nedover låret som etter at man har tisset på seg. På vei ned trappa fra svømmehallen hadde guttene løpt om kapp for å være førstemann inn i butikken, fremst i køen, for å sikre seg den beste varme fiskekaka. Lydene og ordene skjærer gjennom bråket fra trafikken. Men han går rolig. Løper litt i begynnelsen for ikke å skille seg ut, men slår raskt over i gange før han stopper opp. Han er flink til det, å ikke skille seg for mye ut, bare litt. Mamma har ikke penger, og dermed heller ikke han. Kanskje kunne han fått litt likevel, men han holder pengeønsket heller skjult. Vil ikke gjøre henne lei seg eller bekymre henne. Så han smiler smilet sitt, det han har øvd til perfeksjon både hjemme og



ute, både ovenfor voksne og barn. Det er en hemmelighet. En dobbel hemmelighet siden det er hemmelig at han har en slik hemmelighet.

Når de andre snakker om hemmeligheter, deler de dem med hverandre, eller avslører i det minste at de har en. Men slik er ikke hans hemmelighet. Han forsøker å ikke tenke på det selv heller. Han prøver så inderlig å glemme at han har en hemmelighet akkurat som det noen ganger går an å tenke så hardt på en ting at det nesten virker sant. Men det er vanskelig. Og litt farlig også fordi han noen ganger glemmer hva som er sant og ikke sant og at han ikke lenger er helt sikker på hva som er det som de voksne kaller virkeligheten og som han egentlig ikke forstår fordi tankene og fantasiene og alt annet bare blander seg sammen som et bilde med vannmaling der for mye bruk av for mange farger får alt til å bli skittentgrågult og mislykket. Men hva annet skal han gjøre? Han vet ikke. Han vet bare at det er best å gjøre det han nå gjør. Å late som. Å ha hemmeligheten tett inntil seg som når han presser tegneseriene har bruker å stjele tett inntil kroppen under genseren slik at de ikke synes når han går forbi kassen. Han smiler da også. Et søtt smil, et slikt som voksne liker at barn viser.

Og det virker. Han har blitt flink til ikketenking, ikkesnakking, liksomlating. Han har tusen smil og en million unnskyldninger. Han er som Spøkelses-

«Han ser munnen bevege seg. Ser at hun smiler det smilet som passer i en slik anledning når man uten vilje ødelegger. Et smil fullt av selvforføydhet og selvstolthet.»

kladden og Mannen med tusen masker, bare bedre. Eller kanskje ikke bedre akkurat, det er vel heller det at menneskene er mindre smarte enn Mikke mus. De ser ham ikke. Det er ikke han, men de som ikke kjenner virkeligheten. De ser forkledningen hans heller enn ham. For de ser det de vil se, og det assers han godt. Han vil ikke bli sett, vil være usynlig, og noen ganger helt borte. Gutten som ikke er gutt som ikke er.

De andre går inn og ut av butikken. Lydene og lukten der inne berører ham ikke. Noen ganger klarer han å glede seg over deres glede selv om deres uskyldige utakknemlighet fremkaller minisinneutbruddstanker. Da får han lyst til å skrike «Drittunger» og «Bortskjemte pappagutter». Men han gjør det ikke. Han prøver å la være å tenke på fristelsen. Han drømmer seg heller bort. Fantasierer. Mens han smiler.

Han legger ikke merke til det før det er for seint. Den nye vikardama studerer ham. Hvor lenge har hun gjort det? Hva har hun sett? Han stoler ikke på henne. Hun er for snill. Og smart. En dårlig kombinasjon. Han har møtt slike før og det betyr alltid trøbbel. Hvorfor kan ikke hun la han få være i fred. Hun behøver ikke å tenke på ham. Drittkjerring. Hun er på vei mot ham. Mens hun ser på ham med forståelsesfulle øyne. Faen. Faen. Så stopper hun. Står stille, men ser fremdeles på ham. Hun smiler, men det ser ut til at det er mest for seg selv. Mot ham, men ikke til han. Gutten øyner et håp. Kanskje han har misforstått? Han puster lettet ut i det hun snur seg og går tilbake. Han

ser seg selv og situasjonen som utenfor seg selv, som i en tegneserie med en tankeboble over hodet. «Puh!», står det i den. Lærerinna går inn i butikken og er borte. Heldigvis. Så stopper tankene. De fryser fast som tunga til Torben på gelenderet utenfor skolen. Det er ingen følelser der, men han vet at de snart kommer. Dersom tankene har rett. Og det har de. Drittkjerringvikarlærerdama kommer ut. Bærende på en liten hvit papirpose. Han vet det er for seint. På samme måte som ydmykelsen og den ledsagende skammen kommer hun sakte til ham. Stopper opp. Og sier noe som han ikke hører. Men han trenger ikke å høre det fordi han vet innholdet og han vet at alle de andre barna hører det. Han ser munnen bevege seg. Ser at hun smiler det smilet som passer i en slik anledning når man uten vilje ødelegger. Et smil fullt av selvforføydhet og selvstolthet. Stakkarsdeg-ord. Detersåsyndpådegmenheldigviserjeg såsnill-følelser. Han har ikke en sjanse, har ingen rettemulighet. Han er avslørt. Han er avskyelig.

De andre barna later som ingenting, men de er ikke så flinke til det som han. De senker stemmene ørlite grann og herjer ikke fullt så mye. De får det med seg. Hver lille setning. Og kommer til å gjenfortelle det til sine venner, til foreldrene, til de på fotballen. Og de igjen til sine venner, kollegaer, damene i syforeningen. Som kreften de fikk se en film om i naturfagen eller som plansjen om romernes invasjoner som henger i klasserommet. Og der voksne er snille og falske, er barn ærlige og

slemme. Det kommer til å gjøre vondt fremover. Gutten retter seg opp for det som kommer, for det som må komme. Han må smile sitt peneste smil nå, vise takknemlighet slik som er forventet av ham. Det blir bare verre dersom han sier og viser det han føler nå. For han vil drepe. Han vil drepe henne. Han vil kvele henne, men vet at han ikke vil få det til. Et glimt av en fantasi av at det går an å kvele henne når hun sover, men en bedre ide spretter frem. Øks. Hugge henne til døde med øks mens hun sover. Blod. Mye blod. Og hans smil fra øre til øre som det siste hun får se før hodet blir knust, kroppen kvestet og liket maltraktert.

Men han smiler det søte og takknemlige smilet. Rekker ut hånden og kjenner varmen fra fiskekaken og skamrødmen i ansiktet som han ikke kan kontrollere. Han vet at han er en liten gutt som ikke klarer å drepe henne, som ennå ikke klarer å drepe noen. Men han vet at han skal få sin hevn over sånne som hun når han blir stor. Og han vet at han er sterk for alderen. Så når mobbingen begynner og den første lille pappagutten slenger med leppa for å få de andre til å le, skal hevnenes hammer slå hardt. Han skal maltraktere trynet på den gutten, eller skade ham på en slik måte at guttene skal pisse i bukka og for alltid lære å kjenne hva frykt er. For det vet gutten; at det er bedre å bli fryktet enn avskydd, at det er bedre med sinne enn skam. Så han smiler. Og tanken gjør smilet mer troverdig. ☹

SAMVEVEN HUG OG HAND

*Vi er i samveven, du og eg,
som skuggefrendar på allfarveg,
med draum og utsyn frå same strand
der dei har følgje, hug og hand.*

*Og båe treng vi den tid vi har
til smil og blommar og gode svar,
og all den omsorg vi vil og kan,
vi er kvarandres hug og hand.*

*Vi treng til nærleik som den vi er,
ein enkel tanke, usjølvvisk, skjær.
Og den er ekte og den er sann,
den gamle soge, hug og hand.*

*Vi er i samveven, du og eg,
den dag vi snublar i eigne steg
og fer i gløymiske og uforstand,
då treng vi vørndnad, hug og hand.*

AV Freddie Langrind



Margarets bok

AV Tina Helen Brok

Er det bare jeg som opplever at en bok kjennes noen gram lettere når man har lest den ferdig? Som om noe av bokens innhold og kunnskap har tatt et sjelelig svev fra papiret til pannelappen.

Jeg har alltid følt det sånn, at en ferdiglest bok plutselig oppleves hul på et vis. Som om jeg har tatt en bit av dens evige liv og latt den biten leve videre i meg.

Jeg er en skikkelig bokorm og jeg har spesielle forhold til flere av bøkene mine. Men det er én bestemt bok som har opptatt tankene mine i over to tiår. Jeg hadde akkurat begynt på ungdomsskolen, og angsten hadde etablert seg i kroppen min bare noen måneder tidligere. Alt var nytt, skremmende og fremmed. Det er fortsatt skremmende, men angsten og jeg har blitt godt kjent i årenes løp, og det er lite som er nytt ... Alle følelser har presentert seg, så når de kommer tilbake på besøk, vet jeg hvem de er. Jeg vet om det er den følelsen som skravler i vei eller den som er stille, den som vil sitte ved spisebordet eller den som vil ligge i sofaen, den som vil se film eller den som vil kjøre bil, den som vil trene eller den som vil sove, den som er sosial eller den som bringer ensomheten med seg. Jeg setter bare på teen ...

Men tilbake til ungdomsskolen ...

Overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen kan være tøff for hvem som helst. For mange blir det ofte også

uutholdelig. Sykdom, ekskludering, mobbing, og skolevansker ... Det er mye som kan vippe en vaklende ungdom av pinnen. Jeg gikk inn i denne overgangen med en byrde et barn aldri burde bære på. Men «mentale lidelser» + «1995» var ikke en gang tilnærmet lik ... Så jeg overlevde liksom bare ... på et vis ...

På den tiden var det fremdeles ikke en selvfølge med internett hjemme, og sosiale medier hadde ingen hørt om. Derfor var ikke all informasjon «bare et tastetrykk unna». Nei, her måtte man søke kunnskap på den analoge måten. Man måtte gå på biblioteket; i dette tilfellet snakker vi om det mindre omfattende skolebiblioteket; mer kjent som «gjemmested-for-elever-som-ikke-vil-le-ut-i-friminuttene-på-vinteren».

Siden jeg heller ikke var så kin på å bli «kryna» i snøen av tøffingene i niende, skjulte også jeg meg blant bøker, kartoteker og snurpne bibliotekarere. Men jeg hadde allerede et godt forhold til bøker og biblioteker. Helt siden en lærer på barneskolen fortalte meg at det finnes et sted der man kan låne med seg bøker hjem – helt gratis-, var jeg fast inventar på det lille kommunebiblioteket i kjeller'n på rådhuset i lang tid. Jeg hadde funnet mitt Narnia. Jeg følte meg trygg der.

Så da jeg fant min lille virkelighetsflukt på ungdomsskolen også, visste jeg at jeg hadde en «safe haven» de tre neste skoleårene. Og bortsett fra at lokalene var besudlet av skumle ungdommer med

Varm Vinter-jakker og Doc. Martens-sko fem måneder i året, vandret jeg fornøyd mellom bokhyllene og drømte meg bort lik en Ferdinand som bare ville lukte på blomstene ... (Ah! Lukten av bøker ...)

Og der var den! Boken jeg nå har brukt en altfor lang innledning på å komme frem til. Men det var jo en liten reise, tross alt;) Boken lyste mot meg som om den hadde ventet på meg. Det var først og fremst de blå fargene på omslaget som fanget oppmerksomheten min. Jeg har alltid likt blått. Det er den klareste, reneste og tryggeste fargen jeg vet om. Jeg hadde ofte en liten konkurranse med meg selv om hvor mye blått jeg kunne få øye på når jeg f.eks. var ute og gikk. Spesielt de gangene da uroen kom over meg, ble behovet for å se noe blått, nærmest tvangspreget. Men det gjorde ikke noe. Blått hjalp. Blått roet meg ned. Og der var altså denne boken med blå farger på seg. «Veien til et jeg» av Margaret Aagaard ...

Omslaget hadde et tegnet bilde av ei lita, rødhåret jente som så ut til å streve seg igjennom et uvelkomment krattlandskap. På himmelen kunne man se antydningen av et enkelt øye som fulgte kritisk med på den lille jentas minste bevegelse. Jeg ble fascinert og stod ganske lenge og bare så på bildet. Til slutt snudde jeg boken med en rask bevegelse og begynte å lese på baksiden. Jøje! Det var jo akkurat dette jeg hadde sett etter. En bok om angst. En bok om å leve i en verden usynlig for andre. En bok om



*«Jeg dro tidlig hjem fra skolen den dagen.
Jeg leste boken med vid åpne øyne og stort engasjement.»*

sånne som meg. Jeg måtte ha den med meg hjem.

Med boken hardt i hånden, gikk jeg som forhekset mot skrivepulten der bibliotekaren satt. Verden rundt meg var borte. Jeg så bare denne boken med de blå detaljene. Til og med de lugubre ungdommene var en saga blott fra minnet. De betydde ingenting de neste sekundene. Jeg ga bibliotekaren lånekortet mitt og sa at jeg gjerne ville låne boken. Nå var det bare om å gjøre å komme seg raskest mulig ut og hjem. Med forhekselsen fortsatt i kroppen, passerte jeg ungdommene med uvitende overlegenhet og spaserte ut av vinterasylet med nytt håp i sikte.

Jeg dro tidlig hjem fra skolen den dagen. Jeg leste boken med vid åpne øyne og stort engasjement. Det var en fascinerende biografi om forfatterens egen erfaring med den samme forvirrede og fremmede verdenen som jeg også hadde blitt en del av. Hennes angst hadde riktignok oppstått som følge av en psykisk mishandlende mor – noe som absolutt ikke har likhetstrekk med mitt forhold til min egen mor, min mor er helt suveren – men forfatterens beskrivelse av selve angsten var à point. Hun satte ord på ting jeg knapt hadde begynt å forstå. Som om hun kjente meg og visste alt om meg. Som om hun var mitt fremtidige «jeg» og at hun hadde sendt meg denne boken fra fremtiden for å redde meg fra undergangen. Men

forfatteren var et totalt ukjent menneske. En ukjent som hadde vært inne i mitt indre og fortalt min historie om min angst ...

Denne linken til et menneske jeg aldri har kjent, har blitt med meg i alle disse årene; og tanken på boken og ønsket om å se den igjen, begynte etter hvert å blomstre i bevisstheten min. Ettersom tiden gikk, ungdomsskoleårene nærmet seg slutten og jeg beveget meg mot nye horisonter, begynte jeg å glemme små detaljer fra boken. Deretter større og viktigere ting. Og noen år senere var nesten hele historien borte fra minnet. Dette kunne kanskje vært kroken på døren for å noen gang tenke på boken igjen. Men! Det jeg derimot aldri glemte, var følelsen. Følelsen boken ga meg. Følelsen av håp, lærdom, mening og tilhørighet. At det var andre der ute i den samme mørke verdenen som jeg og som også kjempet for å finne en utvei. Noen som var nærmere løsningen enn meg. Noen som kanskje allerede hadde funnet friheten og som kunne fortelle meg hvilken vei jeg skulle gå.

Jeg må finne henne igjen! Margaret og den blå boken hennes ...

Det tok flere år ...

Bokhandlere, loppemarkeder, bekjente, internett ...

Ingenting ...

Jeg slo det fra meg en stund, og så tenkte jeg på det igjen. Margaret ville ikke slippe taket i meg, og jeg ville ikke slippe taket i henne.

Jeg tok en ny runde med leting. Hver gang jeg var på loppis og jeg så en bok med noe blått på seg, begynte hjertet å slå hardere. Men det var aldri noen Margaret.

Håpet om å noen gang finne igjen boken, begynte å svinne hen, og jeg gikk inn i enda en lengre periode da bøker med blå detaljer bare svedde rundt som en utydelig masse i periferien av tankene mine. Margaret var langt borte igjen ...

Så er vi i nåtiden. Minus et par måneder. Det er første august i det hersens år 2020. Margaret hopper ned i tankene mine som et lynnedslag på en solskinnsdag og sier med ertende stemme: «Gjør ett siste søk!».

Jeg gjorde som hun sa.

Jeg søkte.

Og jeg fant.

Det var som om hun visste det, og ville fortelle meg det.

Der var boken. I en bruktbutikk for bøker. På internett. Jeg rakk ikke en gang å tenke før pekefingeren min allerede hadde klynget seg til bestillingsknappen.

Det plinget inn en mail. «Takk for din bestilling». Jeg stirret lenge på ordren og kjente at jeg var på vei tilbake inn i den samme algoritmen av følelser som boken hadde gitt meg da jeg oppdaget den første gangen i biblioteket på ungdomsskolen. Jeg kunne knapt vente. Jeg tittet i postkassen hver dag. Omtrent en uke senere lå den der.

Det tok noen dager å lese ferdig boken. Jeg ville lese sakte. Ville ikke gå glipp av noe. Jeg ville kjenne på hver eneste nyansse av alle de følelsene denne boken en gang hadde gitt meg. Det ble en emosjonell berg-og-dal-bane. Med en historie så nærliggende min egen, ble jeg raskt sugd inn i en mørk dal av minner fra fortiden. Og brått var jeg tilbake på ungdomsskolen ...

Jeg kjente et tretten år gammelt hjerte fylt med uro. Jeg kjente tretten år gamle øyne med blikk rettet mot bakken, og jeg kjente tretten år gamle skjelvende hender som knuget på en bok med blå farger ...

Jeg befant meg i et vakuum de dagene jeg leste i boken. Jeg var liksom en del av fortellingen hele tiden; men det var fordi det var min egen fortelling også, og den

kan man jo ikke flykte fra. Det var som om mitt eget liv –min historie– bare ble forsterket av Margarets beretning. Jeg følte meg, på et vis, litt splittet. Splittet mellom to liv, og på hver sin ende av nesten tre decennier ...

Da boken var ferdig lest, var det akkurat som om jeg hadde vært igjennom en runde med Jumanji; fullstendig fragmentert av alle de virkelighetsnære opplevelsene. Alt var litt tåkete. Jeg hadde vært tilbake i 1995 i flere dager, og jeg kjente at jeg måtte bruke enda et par dager på å virkelig komme meg tilbake til 2020.

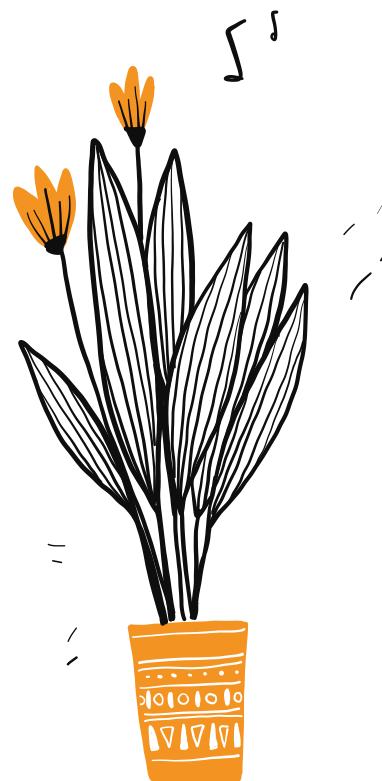
Margarets historie gir et sterkt inntrykk, og hennes skildringer av angsten og denne usynlige verdenen som vi ofte befinner oss i, er skremmende gode og særdeles virkelige. Dette er en historie om følelser og total emosjonell lamelse, om ensomhet og tilhørighet, om å kjempe den ensomme krigen og om å finne håp midt i et hav håpløshet.

Veien til et jeg er utgitt i 1994; året før barndommen min kollapset fullstendig. Så det har alltid føltes litt som om boken ble skrevet kun for meg, og at den bare hadde ligget der, på skolebiblioteket, og ventet på at jeg skulle finne den, ta den med meg hjem og la meg rive med av en beretning som skulle sette dype spor i minnet mitt.

Jeg skulle ønske at jeg kunne fortelle forfatteren hvor mye boken hennes har betydd for meg; og hvor mye den kan

bety for andre. Men jeg har ikke funnet henne. Det er som om hun ikke lenger finnes. Fordi oppdraget er utført.

Men hvis du leser dette ... takk for at du ga meg noen av mine første verktøy. Jeg bruker dem fremdeles. ☹





Mental Helse



Sammen er vi sterke

I over ett år har vi alle merket at alle våre grunnleggende behov har blitt dyrere. Mat, strøm, bokostnader og dyrere fritidstilbud. Vi blir bedt om å endre vaner, spare og velge billigere alternativer. For noen er dette små grep uten at det betyr så mye for hverdagen, men for mange er dette veldig vanskelig.

Vi har enslige og forsørgere som før prisøkningen levde fra hånd til munn, som nå opplever en enda mer fortvilet situasjon. Våre svartjenester opplever at flere tar kontakt som forteller at de sliter med å få endene til å møtes, og deler tanker om håpløshet. Vi har et viktig samfunnsoppdrag. Gjennom våre lokallag og svartjenester skaper vi rom og fellesskap, en trygghet, og er der for våre medmennesker med aktiviteter.

Økte utgifter og lavere tilskudd har fått konsekvenser for Mental Helse. Svartjenestene har måttet kutte i bemanning, når tallene viser et økende behov for våre tjenester. Jeg er stolt over

engasjementet fra våre lokallag i hele landet, som har stått på, samlet inn penger, og synliggjort utfordringene.

Regjeringen har over lang tid økt våre forventninger til den kommende opptrappingsplanen for psykisk helse. Det er store behov for å etablere forebyggende tiltak og oppbygging av helsetilbudet i kommuner og sykehus. Mangel på spesialister, fortsatt nedleggelse av døgnplasser og en rekke kommuner med ingen forebyggende tiltak, er dessverre fortsatt status.

Mental Helse har vært tydelige. Vi forventer en kraftsatsning innen psykisk helse. Forebygging, bedre samhandling med kommuner, drastisk reduksjon av ventetider og oppbygging av sengeplasser i psykiatrien.

2023 blir et år som vil kreve mye fra oss alle, derfor må vi huske hvor sterke vi er sammen i Mental Helse. Sammen skaper vi håp og endring gjennom handling. ☺

Ole Marius M. Johnsen

Ole Marius Minde Johnsen
landsleder i Mental Helse



Foto: Thomas Haugersveen og fagbladet Politiforum.

– Psykisk uhelse er noe helt annet enn å være svak

Marius Ulekleiv (36) var politimannen som siktet mot toppen, en supermann som trodde han tålte alt. Helt til han brutalt møtte veggen. Nå har Mental Helse blitt hans hjertesak.

AV Emilie Gjengedal Vatnøy

I skapdøren på badet, på dørkarmen og i taket over sengen henger små håndskrevne lapper. «IP1», en påminnelse om det store målet han satte seg da han startet i politiet seks år tidligere.

Sommeren 2018 var Marius i full gang med hardtreningen. Han hadde nettopp blitt bra etter en skade og nå ville han søke seg inn i Beredskapstroppen, politiets spesialtrente innsatsgruppe mot terrorisme.

– Du må være gjennomtrent, men først og fremst sterk i hodet. Du blir testet til det ytterste og kravene er

beinharde. Jeg har alltid vært ambisiøs, men denne gangen la jeg lista ekstremt høyt, forteller Marius.

Det var ikke nok å klare kravene, nå skulle egne rekorder slås. Signalene kom, men Marius fortsatte å presse på. Du skal kunne fryse, tåle smerte og aldri gi deg, fortalte han seg selv. – I prosessen mistet jeg meg selv. Det resulterte i panikkangst og lange perioder uten søvn. Da selvmordstankene kom, ble jeg ordentlig redd. Det var det siste jeg ville.

DEN STORE SKAMMEN Marius fortalte ingen om de vonde tankene

og skammen som vokste, ikke en gang familien. Julen 2018, et halvt år etter han la seg i hardtrening, klarte han ikke lenger skjule smerten. Motivasjonen hadde dalt og kroppen sa stopp.

– Jeg ringte til bestekompien min som er psykolog og turte å åpne meg litt. Dagen etter dro jeg til legen og fikk time hos psykolog. Der pyntet jeg på sannheten. Alt ville ordne seg, tenkte jeg.

Marius ble sykmeldt, men fortsatte å trække i gamle mønstre og presse seg selv. Det var ikke før han snakket med en fjerde psykolog at noe sa «klikk».



Marius Ulekleiv er fortsatt delvis sykmeldt og går til behandling for smerter som ikke gir slipp etter perioder med overtrening. Nå ser han likevel lyst på fremtiden. Foto: privat.

Den største skamtriggereren for menn er å føle seg svake.



– Jeg innså at jeg hadde presset meg for hardt, for lenge. Frem til da hadde jeg følt meg som en helt håpløs, ubrukelig og mislykka fyr som hadde rota til ting fullstendig. Jeg ville ikke klare å nå drømmen min. Jeg holdt meg bare i live for barna mine.

Det neste halvåret bearbeidet han følelsene, gråt mye og fikk pratet ut om alt.

– Trening hadde alltid vært min mestringsstrategi, men jeg kunne ikke trene det halvåret. Jeg var så utmatta. Parallelt med behandlingen leste jeg om andre, menn jeg så opp til, som hadde opplevd nederlag og som valgte

å være ærlige om egen psyke, forteller Marius, og fortsetter: – Da forsto jeg at psykisk uhelse er noe helt annet enn å være svak. Skammen forsvant, sakte, men sikkert.

ETT STEG FREM, to tilbake. Det tok lang tid å kjempe seg tilbake, og omtrent like lang tid før Marius turte å fortelle kollegaene om utfordringene. I juni 2021 lettet han endelig på lokket. Frykten viste seg å være grunnløs. – De var støttende fra første stund. Det føltes trygt å være åpen, og jeg har følt meg ivaretatt og ønsket på arbeidsplassen hele veien. Jeg opplever fortsatt

en bølge av kjærlighet og varme. Det er rørende, smiler Marius. Derfor bestemte han seg for å dele historien sin med flere. I fjor høst lot han seg intervju av Politiforum.

– Jeg savnet åpenhet i etaten, men om ikke jeg kunne være ærlig med min historie, hvordan kunne jeg da forvente endring? Kan det jeg sier hjelpe én person, er det verdt det.

Tradisjonelle kjønnsroller tilsier at menn skal være sterke, beskytte familien og ikke vise sårbarhet. Vi lever i et samfunn preget av høyt tempo, lykke på sosiale medier, masker og fasader. – Den største skamtriggereren for menn

er å føle seg svake. Det var det verste for meg også, å ikke klare å være supermannen jeg så for meg i hodet. Menn åpner seg ikke før det er helt nødvendig, og dessverre ikke alltid da heller. Vi må tørre å være modige på den rette måten.

Nå begynner Marius å se en endring i politiet. Han holder foredrag for politistudenter og ledere i distriktet. Nylig startet han en podcast om psykisk helse, der hovedvekten av lytterne er menn. I februar fikk han Politiforums Ærespris 2022 for sin åpenhet, og pengene har han valgt å donere til sin hjertesak, Mental Helse.

– Det er fantastisk med gode forbilder som Marius, som bryter med tabuer og bidrar til større åpenhet i samfunnet. Særlig er det viktig blant gutter og menn, som vi vet har

vanskeligere for å åpne seg. Flere unge gutter dør i selvmord enn i trafikken. Gjennom podcasten når Marius en viktig gruppe som ellers er vanskelig å nå, sier Linda Berg-Heggelund, generalsekretær i Mental Helse.

Marius har forsonet seg med at han aldri blir en del av Beredskapstroppen. Han jobber 20 prosent, rehabiliteres for utmattelse og går til spesialist for utredning av smerter som ikke gir slipp. Han kan også ha perioder med angst. Men å gi opp, gjør han aldri.

– Jeg var bombesikker på at det aldri ville bli bra, men er glad for at jeg beholdt rasjonaliteten på mitt mørkeste. Om du kjenner på håpløsheten og har lyst å gi opp, så vit at livet kommer til å bli godt igjen. Selv om det ikke føles mulig. Historien din er ikke over. ☺

*Menn åpner seg
ikke før det er
helt nødvendig, og
dessverre ikke alltid
da heller.*



En fantastisk leder og kollegaer i politiet, familien og gode venner har vært viktig for Marius hele veien. Her er han sammen med valpen Milan, en norsk svart elghund som familien fikk i 2021. Foto: Thomas Haugersveen og Politiforum.

MENTAL HELSE-KONFERANSEN:

Håp for fremtiden

Forebygging og fremtidshåp ble fokus på Mental Helse-konferansen 9. mars 2023, som handlet om ungdom og press.

Salen var fullsatt, med over 250 mennesker til stede. Komiker Lars Berrum ledet oss gjennom dagen og vi fikk høre fra en rekke kjente og dyktige profiler på psykisk helse-feltet. Mental Helse lanserte en rapport utført av Opinion om ungdom og psykisk helse som viser at i hver skoleklasse kan tre-fire elever sitte alene med store psykiske vansker uten å søke hjelp. 1 av 3 bekymret for egen psykiske helse. Halvparten av ungdommene ser likevel lyst på fremtiden. ☺

ALLE FOTO: Jakob Plassen og Emilie Gjengedal Vatnøy | Mental Helse



KONGELIG BESØK: H.K.H Kronprinsesse Mette-Marit var til stede på Mental Helse-konferansen 2023.



PANELSAMTALE OM HÅP: (f.v.) Per Arthur «Helsebror» Andersen, Ole Johannes Ferkingstad (Venn), Sabina Majaliwa (Ambassadør for hjelpetelefonen) og Gisle Agledahl (influenser og styreleder for INSJ).

GODT OPPMØTE: Mental Helse fortalte også om egne forebyggende prosjekter; YAM, Venn, Headspace og hjelpechatten. Fikk du ikke med deg konferansen? Den ligger tilgjengelig for alle på Mental Helses Facebook-profil.



FYLKESLAG: Flere representanter fra Mental Helse var til stede på Mental Helse konferansen. Her ser vi deler av Mental Helse Troms og Finnmark.

NETTHETS: Med tittelen «Internett som skolegård» tok komiker og foredragsholder, Sofie Frøysaa, oss gjennom hvordan unge bruker sosiale medier og internett – hvor netthets er et stort problem.



Prisvinnerne

På Mental Helse-konferansen i mars i år ble det delt ut priser for Årets møteplass, Årets ildsjel og Årets arrangement 2022. Gratulasjoner til prisvinnere!

TEKST OG FOTO: *Emilie Gjengedal Vatnøy*

LAND/ETNEDAL MOTTOK PRISEN

«ÅRETS MØTEPLASS 2022»

– Det gjør oss så glade og stolte. For bare et halvt år siden var vi et lite lokallag som slet i motbakke i lang tid. Da fylkeslagene Mental Helse Hedmark og Oppland ble slått sammen til Mental Helse Innland, fikk vi nytt styre og ny inspirasjon. I dag har vi tre faste aktiviteter i uka og over 130 medlemmer, forteller lokallagsleder Bjørg L. Olaussen Sagmoen.

– Aktiviteten og møteplassene er veldig populære, noe som også gjenspeiles i antall medlemmer. Laget har klart å stå i nedturene på grunn av en enorm omsorg og stort engasjement innad i laget. Flere strekker seg langt for å hjelpe andre, heter det i begrunnelsen fra juryen, som besto av sentralstyret i Mental Helse. ☺



AYLIN ARIKAN BLE ÅRETS ILDSJEL 2022

Aylin Arikan i Mental Helse Oslo har brukt sitt engasjement for flerkulturelle kvinner, og nå samles 20 kvinner til «Sydilla» hver uke.

– Det er så mange kvinner som kommer for å være sosiale, snakke og øve på språket, bruke sine kunnskaper og ha en møteplass å gå til. Dere aner ikke hvor viktig det er å ha et sted å gå til, hvor du kan møte andre og si: «Hei, hvordan går det?», sier Arikan.

– Samarbeidet med Frivillighetsentralen og bydel Grorud, som har gitt økonomisk tilskudd til to symaskiner, har vært meget positivt. Godt samarbeid på tvers av organisasjoner trekkes frem som et av målene i Mental Helse sin strategi. Dette har Aylin absolutt klart, og vi er stolte av de hun har fått til, sier landsleder i Mental Helse, Ole-Marius Minde Johnsen. ☺

ÅRETS ARRANGEMENT 2022

Mental Helse Søndre Saltens seminar «4 steg ut av ensomheten» vant den høythengende arrangementsprisen.

Konseptet er utviklet over en tre-års periode og basert på det australske «Act-Belong-Commit»-programmet. Seminaret ble holdt i Hemnes kommune, 21. april, og i Meløy kommune, 12. september, i 2022, med til sammen 50 deltakere.

– «4 steg ut av ensomheten» viser muligheter for å overvinne sosial angst og isolasjon i små steg. Mental Helse applauderer arrangement som er inkluderende og åpne for alle, har et tema som treffer et bredt publikum, og som motiverer og engasjerer, sier landsleder i Mental Helse, Ole-Marius Minde Johnsen. ☺



REDUSERTE ÅPNINGSTIDER PÅ FORELDRESUPPORT OG STUDENTTELFONEN

Regjeringen endrer støtten til Mental Helses svartjenester. Derfor må vi innføre kortere åpningstid på to av dem.

NYE ÅPNINGSTIDER:

- Foreldresupport er åpen mellom kl. 15–07 hver dag (også helg)
- Studenttelefonen er åpen mellom kl. 18–02 hver dag (også helg)

– Vi må snu oss om og finne andre inntektskilder, samt omdisponere og legge om alle svartjenestene våre. Det er krevende, men det viktigste for oss er at vi skal jobbe for å være der for alle som trenger oss, sier generalsekretær Linda Berg-Heggelund.

Kuttene skjer fordi regjeringen har lagt om til søknadsbasert ordning, i motsetning til å gi fast støtte over statsbudsjettet. Det fører til kutt i den største og viktigste lavterskelhjelpetjenesten i Norge. Samtidig har regjeringen kuttet i poster som fremdeles er på statsbudsjettet: Foreldresupport og Studenttelefonen. I sum betyr det at Mental Helses svartjenester nå må omdisponere driften på alle tjenestene.

Mer tur gir bedre folkehelse

Det slår Møre og Romsdal fylkeskommune fast. Og tyske forskere ved anerkjente Max Planck Institut støtter dem: En 60 minutters gåtur i skog og natur reduserer stressrelatert aktivitet i hjernen. Med andre ord: Å være ute i naturen får oss til å slappe av. Vi gratulerer Mental Helse Kristiansund med støtte fra fylkeskommunen til prosjektet «Naturen; en psykt god arena for glede og mestring».

God tur! ☺



Foto: Colourbox

Vi ønsker å skape en trygg møteplass for barn, unge og voksne, hvor alle er velkomne.

Bente Grøtte, leder av Mental Helse Gamvik

NYTT LOKALLAG SKAPER AKTIVITET I GAMVIK

På Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober i fjor, startet Bente Grøtte opp Mental Helse Gamvik i Finnmark. Laget har allerede 10–12 aktive medlemmer i alderen 30 til 60 år.

– Vi ønsker å skape en trygg møteplass for barn, unge og voksne, hvor alle er velkomne. Her skal det være stor takhøyde. Målet vårt er også å kunne være med å påvirke politikken i Gamvik kommune. Vi har allerede blitt invitert til å komme med uttalelser og vi er invitert med på konferanser, forteller lokallagsleder Bente Grøtte.

Det nyetablerte lokallaget er tatt godt imot av innbyggerne i kommunen, og laget har allerede mange planer som de er i gang med å realisere. – Vi ønsker mellom annet å arrangere svømming to ganger i uken gratis for alle medlemmer og familiene deres og vi har søkt om midler til å arrangere skolelunsj fire ganger i året, sammen med andre organisasjoner i området. Vi håper også å få til flere aktiviteter sammen med Mental Helse Lebesby, som holder til bare tre mil unna. Finnmarkinger er jo også veldig glad i å «båle», så vi ønsker å få til bålkos en gang i måneden for alle medlemmer, forteller Grøtte. ☺

Brukerstemmer i Moss

Mental Helse Moss og omegn er blant seks frivillige organisasjoner som oppfordrer til at det blir opprettet et medvirkningsråd for psykisk helse og rusfeltet.

– Vi vil være brukerstemmen innen psykisk helse og rusfeltet. Målet er å hjelpe politikere til å finne gode løsninger innenfor disse områdene, sier Tommy Winther fra Mental helse Moss og omegn til Moss avis. ☺



Foto: Colourbox

YOGA FOR MENTAL HELSE

Mental Helse Øksnes har fått midler av Nordland fylkeskommune til to prosjekter. Det ene kalles «Trivselstiltak på tvers av generasjoner» og det andre skal tilby yoga.

Visste du at forskning viser at mennesker med depresjon, schizofreni, ADHD og søvnvansker kan få hjelp av yoga? Det viser en stor amerikansk studie, ifølge Forskning.no. Ida Røkkum, en norsk masterstudent fra UiO, har også funnet at yoga kan virke inn på livskvalitet og gi økt velvære, mindfulness og selvmedfølelse, samt redusert stress, angst og depresjon. ☺

OM KVINNEHELSE

Inger Warberg er fersk leder av Mental Helse Kvinnherad. Hun deltok i 8. mars-panelet på biblioteket på Husnes.

– Det var dagen etter jeg ble valgt som leder. Jeg snakket om at det er viktig å kunne prate om saker en lur på og at det er viktig å minske tabuer om helserelaterede ting, forteller Warberg til Sinn og samfunn.

– Fordi det var når jeg begynte å snakke om det som plaget meg at jeg oppdaget at det var mange som hadde akkurat slik som meg, sa Warberg til avisa Kvinnheringen. ☺



Foto: privat.

Mestringsfølelse med keramikk

– Ungdommen sier at å drive med keramikk har vært både givende og morsomt. Når man lager keramikk, får man være kreativ og jobbe med hendene. Mange synes også det er noe meditativt ved å sitte og holde på med leire. Å lage ting av leire er en helt spesiell opplevelse. Med hendene som verktøy i direkte kontakt med leiren har de fått en unik nærhet i den skapende prosessen. De ønsker flere kurs, forteller Camilla Andersson, som er fylkessekretær i Mental Helse Oslo.

Det ble avholdt to kurs, en for ungdommer 12–16 år og for 17–25 år. Til sammen var det 22 deltagere. Kursene ble gjennomført med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB og i samarbeid med Ceramics Houses Wisam Cadi Al Samad og kursholder Zarah Al Samad. Kursene var gratis for deltakerne. ☺

TEKST: Camilla Andersson, Mental Helse Oslo (MHO). **FOTO:** Ceramics House



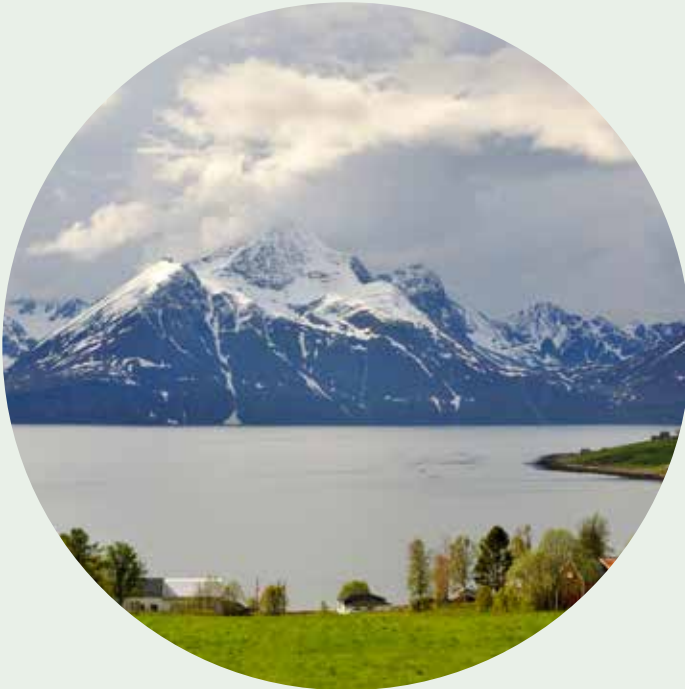


Foto: Colourbox

Mental Helse Lyngen starter opp igjen

– Vi håper flere engasjerer seg, tegner medlemskap eller kommer med innspill om hva vi trenger i Lyngen. Vi har lyst til å være enda mer aktiv denne gangen og håper at det kommer masse folk på møtet, sier Peggy Anita Olsen til avisa Framtid i Nord. Elizabeth Marie Knudsen og Hans Roar Karlsen Øvergård er også med på laget, og ser for seg ser for seg aktiviteter som konserter, foredrag og kanskje et eget ungdomslag. ☺

«Ungdommen sier at å drive med keramikk har vært både givende og morsomt.»

Camilla Andersson,
fylkessekretær i Mental Helse Oslo.

Har ditt lokallag planer om aktiviteter eller har dere gjort noe som kan inspirere andre lag? Vet du om et lag eller et medlem som fortjener litt oppmerksomhet? Send et tips til sinnogsamfunn@mentalhelse.no

Ny tilnærming til psykisk uhelse

Et alternativt rammeverk for forståelse av psykiske helseutfordringer er nå tilgjengelig på norsk. Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse har bidratt til å oversette teksten for å gjøre det tilgjengelig for flere.

AV *Eskil Skjeldal*

Rammeverket er en multifaktoriell og kontekstuell tilnærming som innlemmer sosiale, psykologiske og biologiske faktorer i forståelsen av psykisk uhelse. Julia Hagen, rådgiver ved RVTS Midt og førsteamanuensis ved NTNU, Vegard Høgli, lege og kandidat i folkehelsevitenskap og Tore Dag Bøe, førsteamanuensis ved Universitetet i Agder er blant de som har fattet interesse for rammeverket, og som har fulgt arbeidet bak oversettelsen.

Hilde Hem, daglig leder ved Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse, kan fortelle om hvem som står bak dette nye og omfattende bidraget:

– Oppdraget vårt innebærer å dra nytte av også internasjonale bidrag. Dette rammeverket er utviklet i en divisjon innenfor den britiske psykologforeningen.

Hvorfor er dette et viktig dokument?

– Vi mener dette rammeverket ved sin multifaktorielle og kontekstuelle tilnærming, er et viktig tilskudd til en nyansert debatt om tjenesteutvikling også i en norsk kontekst. PTFM rammeverket representerer et alternativt eller supplerende perspektiv for forståelse av psykiske helseutfordringer. Skal samfunn og



Hilde Hem,
daglig leder ved
Nasjonalt senter for
erfaringskompetanse.

*Fra
«hva er galt
med deg?»
til «Hva har
skjedd med
deg?»*

tjenesteutvikling nå mål om aktiv deltakelse, integrering og medborgerskap, trenger vi et samspill mellom fag- og brukermiljøer. Dette dokumentet kombinerer fag- og erfaringskunnskap, og personer med egenerfaring har vært tungt representert i arbeidet.

Tror du dette rammeverket og tilnærmingen til psykiske utfordringer kan være mer bruker- og pårørendeorientert enn den diagnostiske modellen?

– Jeg tenker det er nødvendig å la flere perspektiv komme til orde. Og at det er et behov for å utvide rommet for den enkeltes subjektivitet og livsverden innen dagens kunnskaps- og tjenesteutvikling. Rammeverk og modeller som i utgangspunktet har en multifaktoriell og kontekstuell tilnærming, har gode muligheter til å være bruker- og pårørendeorientert. Men det er naturligvis ikke gitt i seg selv, ei heller at det ikke skulle være mulig med personorientert tilnærming innenfor en diagnostisk modell. Vi tenker en dialog der flere perspektiv kommer til orde, gir best muligheter for en tjenesteutvikling som er bruker- og pårørendeorientert. Som kompetansesenter ønsker vi å bidra til refleksjon om det grunnlaget våre tjenester skal bygge på i årene fremover. Og til en nyansert debatt og god dialog der flere perspektiv kommer til orde.



Hvorfor valgte senteret å finansiere en oversettelse?

– Vi tenker PTMF-rammeverket hører naturlig hjemme i en norsk diskusjon, og det forutsetter naturligvis at det er lett tilgjengelig. Ved å legge til rette for en god norsk oversettelse, håper vi at dette rammeverket kan bidra til debatt og samtale om hva vi ønsker skal kjennetegne våre tjenester i tiden fremover. For å kunne gi et relevant og godt helsetilbud – et persontilpasset tjenestetilbud – tenker jeg det er klokt å orientere seg ut fra flere ulike modeller og rammeverk. Gjennom å gjøre denne teksten tilgjengelig på norsk, vil vi samtidig utfordre aktører på feltet til å reflektere og snakke nyansert om kunnskap og behandling.

Betyr det at senteret bidrar i oversettelsen at senteret stiller seg bak dette alternative rammeverket som en implisitt kritikk av diagnosesystemet?

– Dette er fra vår side ikke en implisitt kritikk. Det hører ikke til vår oppgave å ta stilling for eller imot ulike forståelser. Men vi ser at diagnosesystemet slik det foreligger i dag, kommer til kort på flere vis, blant annet med tanke på å fange opp kompleksiteten i psykiske helseplager. Diagnosesystemet er både fra brukerfeltet og fra faglig hold kritisert på epistemologisk grunnlag. Vårt senter har fått i samfunnsoppdrag å bidra

– Vi trenger et samspill mellom fag- og brukermiljøer, sier Hilde Hem, daglig leder ved Nasjonalt senter for erfaringskompetanse. Ill.: Sabelskaya / Colourbox

til en praksis der erfaringskunnskap i større grad legitimeres og etterspørres. For meg er det ikke meningsfylt å snakke om ulike perspektiv som om det er et enten, eller. Forskjellige perspektiver kan utfylle hverandre, og bringer oss i beste fall nærmere en helhetlig og god forståelse. Jeg synes fagsjefen i Mental Helse, Jon Fabritius, uttrykker en nyansert og god tilnærming i et intervju på erfaringskompetanse.no nylig. Fabritius sier at Mental Helse ikke er for eller imot PTMF-rammeverket eller de psykiatriske diagnosene, for den saks skyld, men at Mental Helse er for et helhetlig, bredt tilbud til alle pasienter innen psykisk helse-feltet og for utvikling av både nye og eksisterende metoder og systemer. ☺

Den engelske psykologforeningen har utarbeidet et nytt rammeverk for å forstå psykiske helseproblemer og andre utfordringer. De kaller rammeverket *The Power Threat Meaning framework* (PTMF). PTMF er et rammeverk for å utforske og forstå emosjonell smerte, fortvilelse, uvanlige opplevelser og problematiske væremåter.

– Kort kan en si at rammeverket går fra spørsmålet «Hva er galt med deg?» til å spørre «Hva har skjedd med deg?» forklarer Tore Dag Bøe, førsteamanuensis ved Institutt for psykososial helse ved Universitetet i Agder.

AV SIRI RUNUNG

 Advokat i Advokatfirmaet Legalis
 advokat@legalis.no
 Tlf. 22 40 23 00


Kan jeg bli boende?

Jeg merker som så mange andre at alle priser bare går opp. Nå har jeg begynt å tenke på hva som skjer om samboeren min faller fra før meg. Han er også minstepensjonist. Han har to voksne barn, jeg har ett, og vi har ingen felles barn. Vi eier en nedbetalt liten leilighet sammen. Kan jeg bli boende i leiligheten vår om han dør? Eller bør jeg gi barna hans arven de skal ha og selge leiligheten vår? Da vet jeg ikke om jeg får råd til å kjøpe noe nytt, og å leie noe blir fort for dyrt det også. Har barna rett på å få vite noe nå om hvilken løsning vi velger?

Hilsen minstepensjonist (79)

Leseren adresserer flere sentrale spørsmål innen samboerretten, som vi ser at mange lurer på.

Det fremgår av spørsmålet av begge samboerne har særkullsbarn, og at de ikke har felles barn. I dette tilfellet, har ikke lengstlevende rett til å sitte i uskiftet bo etter førsteavdøde. Dersom samboerne har felles barn, kan imidlertid gjenlevende sitte i uskifte dersom avdødes særkullsbarn samtykker til det. For mange ser vi at dette kan være en god løsning.

Dersom samboerne har vært samboere i minst 5 år, kan de imidlertid gi hverandre arverett på opp til 4G. En G utgjør frem til 1. mai 2023 kr 111 477, slik at samboerne da kan gi hverandre arverett på omlag kr 450 000. Grunnbeløpet oppjusteres årlig. Denne arveretten går foran barnas arverett. Det er viktig å huske på at samboerne i så fall må skrive testament for å få etablert en slik arverett. Dersom gjenlevende i dette eksempelet arver 4G etter førsteavdøde, kan nok dette være noe som forhåpentligvis kan bidra til at hun kan få beholde leiligheten, da det i så fall vil bli rimeligere for henne å løse ut avdødes arvinger når hun selv også har fått rett til arv.

Dersom løsningen med å etablere arverett ikke i tilstrekkelig grad vil ivareta gjenlevendes interesser, kan en mulighet være at arvingene etter

førsteavdøde samtykker til at gjenlevende skal ha bruksrett til avdødes andel av felles bolig. Ved en slik ordning, kan arvingene overta avdødes andel av boligen, mens gjenlevende kan fortsette å disponere boligen til hun faller fra. Dette er en relativt vanlig løsning. Her må man imidlertid merke seg at arvingene må samtykke til en slik ordning. Videre, bør man her skrive en avtale mellom gjenlevende og avdødes arvinger, som blant annet bør regulere hvem som skal betale for ulike utgifter relatert til boligen.

Dersom barna til mannen i dette eksemplet ikke vil samtykke til bruksretten, kan samboerne vurdere å sette hele eiendomshjemmen over på kvinnen mens de begge lever. Dette er en noe vågal løsning som vi i utgangspunktet ikke anbefaler, da en slik løsning blant annet kan slå negativt ut for én av samboerne ved et eventuelt brudd, samt kan påvirke barnas arverett til boligen. Men, dersom det viktigste for samboerne er å sikre den lengstlevende, og ikke arvingene, kan denne løsningen være et alternativ. Dersom man vurderer dette, anbefales det på det sterkeste å kontakte en advokat for nærmere rådgivning om hvordan man kan gå frem, samt for en vurdering av de ulike konsekvensene av en slik overdragelse.

Dersom samboerne ønsker løsningen med bruksrett, må de snakke med barna om dette. Dersom barna er enige i at dette er en god idé, kan man formalisere dette allerede før førsteavdøde faller fra, noe samboerne i dette tilfellet nok kan finne betryggende. Men, dersom samboerne bestemmer å f.eks sette hjemmelen til eiendommen over på den ene av de to, er det ingen som har krav på å vite dette, heller ikke arvingene. ☹

ADVOKATBISTAND

Som medlem av Mental Helse får du advokatbistand til gunstige priser hos Legalis, og vi bistår også i saker med fri rettshjelp. Første innledende saksavklaring på telefon eller e-post er gratis.

HAR DU SPØRSMÅL TIL ADVOKATEN?

Send inn et spørsmål til sinnogsamfunn@mentalhelse.no. Redaksjonen velger ut, redigerer og anonymiserer spørsmål som blir besvart i bladet. Kun spørsmål som kommer på trykk i bladet, får svar. NB: Ikke oppgi personopplysninger.



Økonomi og psykisk helse henger sammen

Mental Helses undersøkelse om ungdom og psykisk helse som ble lansert på Mental Helse-konferansen i mars, viser at flere ungdommer opplever at økonomi preger deres hverdag:

- 3 av 10 har en opplevelse av trang økonomi
- 6 prosent svarer at den økonomiske situasjonen er svært vanskelig.
- Bekymringene er økende med alderen

Psykolog Keith Payne, som har skrevet boken *Følelsen av forskjell*, trekker frem at det å føle seg fattig påvirker hvilke beslutninger vi tar som menneske, det påvirker immunforsvaret vårt, vår moral, og politisk ståsted. Payne trekker også frem at fattigdom faktisk øker stressnivået like mye som fysiske trusler.

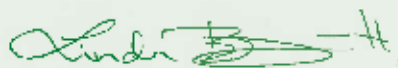
Vi vet at økonomiske problemer og gjeld øker risikoen for selvmord. Gjeld er i seg selv en risikofaktor. Det å ha dårlig råd fører ofte til ensomhet og utenforskap. SSBs levekårsundersøkelse fra 2020 viser at 11 prosent av befolkningen var mye plaget av ensomhet. Dette er bekymringsfullt, særlig når vi vet at ensomhet

og utenforskap gjør veien til psykiske helseutfordringer kortere, i tillegg til at selvmordsfrekvensen er opp mot ti ganger høyere blant de som har mye gjeld.

Vi vet at mange vegrer seg for å søke hjelp i det offentlige. Flere opplever stor grad av skam, og oppgir at de bruker mye krefter på å skjule sin egentlige hverdag. Foreldre med økonomiske utfordringer får ofte en tilleggsbelastning som forsørgere når de opplever at deres økonomiske situasjon påvirker barnas mulighet til deltakelse i fritidsaktiviteter og sosiale arenaer.

Svartjenestene våre opplever nå en økning i personer som tar kontakt og er bekymret for sin eller andres økonomi. Flere er usikre på hvordan de skal få endene til å møtes.

Mental Helse mener at behandlere må få økt kunnskap om sammenhengen mellom økonomiske problemer og psykisk uhelse. Det er viktig at behandlere kan stille spørsmål om økonomien til pasienter i risikogruppen og kunne gi tilbud om økonomisk rådgivning og samtaler til mennesker med psykiske helseutfordringer. Dette er en av sakene vi vil jobbe for i tiden som kommer. ☺



Linda Berg-Heggelund
generalsekretær

STØTTEANNONSER

<p>Fotograf Johan Holmquist AS Strandvegen 88 6200 STRANDA Tlf. 481 97 832</p>	<p>Knut Kjørslevik Erlevegen 15 6723 SVELGEN Tlf. 905 06 929</p>	<p>Mirawa Restaurant Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85</p>	<p>NIDAROS Sparebank</p>	<p>Anleggsgartner Bjørn-T. Bjercknes Mob. 918 67 504 Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN</p>
<p>TURHUS MASKIN AS 3550 GØI Tlf. 32 07 52 10</p>	<p>Seljord kommune seljord.kommune.no</p>	<p>Våler kommune valer-of.kommune.no</p>	<p>Ps Anlegg Vik 3 4885 GRIMSTAD Tlf. 950 03 333</p>	<p>Rælingen kommune Barneverntjenesten ralingen.kommune.no</p>
<p>TAXI 03550 ELENERIKE Elektrovegen 1 2060 JESSHEIM Tlf. 63 97 35 00</p>	<p>Fitjar kommune Psykisk Helse fitjar.kommune.no</p>	<p>Specsavers Optikk Hamar Optikk AS Aslak Bolts gate 48 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80</p>	<p>Sæther Elektriske A.S Prost Stabels vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p>KONGSBERG BANDASJE HELSEARTIKLER Kirkegata 9 A, 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75</p>
<p>Nordicgsa AS Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90</p>	<p>Kongsvinger Regnskap AS Digerudvegen 1 2208 KONGSVINGER Tlf. 62 88 83 10</p>	<p>Leif Gromstads Auto A/S Vesterv 56 4839 ARENDAL Tlf. 37 40 10 00</p>	<p>Den Skreddersydde Erhøet 052 skaper vanlig endring gjennom skreddersydde tross. dseehet.no</p>	<p>HallingKonsult a.s Austsidevegen 72, 3539 FLA Tlf. 32 05 38 10</p>
<p>FISKETORGET FERISK SJØMAT I VÅGEN • STAVANGER Strandkaaien 37 4005 STAVANGER Tlf. 51 52 73 50</p>	<p>Viégo Autorisert regnskapsførervirksomhet Markes gate 5 4610 KRISTIANSAND S Tlf. 38 02 02 90</p>	<p>Active Services AS Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146</p>	<p>kongsberg Vandrørholm Vinjessgate 1 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 20 24</p>	<p>Aurskog-Høland kommune aurskog-holand.kommune.no</p>
<p>Møller Bil Jessheim Energiveien 1 2050 JESSHEIM Tlf. 63 92 96 00</p>	<p>NorthSea Terminal AS Tangenvengen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50</p>	<p>KOMPONENTER Mjåvannsvengen 175 4628 KRISTIANSAND S Tlf. 38 00 36 36</p>	<p>HØNSEN SJÅFØRSKOLE Vestvollv 30 B 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 64 83 62 62</p>	<p>speira Weidemanns gate 8, 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 42 00</p>
<p>Alento AS Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630</p>	<p>Genial Elektro AS Ingelstun 45 2022 GJERDRUM Tlf. 414 23 747</p>	<p>Høylandet kommune hoylandet.kommune.no</p>	<p>BUNNPRIS Bogøy Dagligvare 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07</p>	<p>Etnedal kommune Psykisk helsearbeid etnedal.kommune.no</p>
<p>LAUD PRODUKTER - for offentlig rom 4950 RISØR Tlf. 21 90 40 20</p>	<p>REMA 1000 FLEKKEFJORD Tlf. 38 32 47 00</p>	<p>Structor Lillehammer AS Fåberggata 116 2615 LILLEHAMMER Tlf. 932 43 076</p>	<p>Hurum Mølle Kirkebygdveien 29 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 32 79 80 06</p>	<p>Notodden kommune Seksjon for helse og omsorg notodden.kommune.no</p>
<p>NIOS BOKER, REKVISITT OG OFFISIELLE Tjenester Vi tilbyr • Mekanisk vedlikehold • Automasjon • Hydraulikk • Konsulenttjenester 90 63 47 90 espen.pedersen@nios.no</p>	<p>PROA Eiendomsmegling Lørenskog Eiendomsmegling AS Ola Hegerbergs gate 8 1476 RASTA Tlf. 67 90 40 10</p>	<p>MALERBUA AS Bølevengen 154 3713 SKIEN Tlf. 35 50 02 50 HÅNDRERKVERKS GRUPPEN</p>	<p>BIOSIRK NORGE Smihøgane 25 2323 INGEBERG Tlf. 917 71 400</p>	<p>AMFI Florø Thon Kjøpesenter Vest AS Hestenesgata 2, 6900 FLORØ Tlf. 901 02 538</p>
<p>SYKEHUSET TELEMARK Avdeling for barn og unges psykiske helse - ABUP Ulefossveien 3710 SKIEN Tlf. 35 00 35 24</p>	<p>Nordre Follo kommune nordre-land.kommune.no</p>	<p>SYKEHUSET INNLANDET Divisjon Psykisk helsevern Furnesv 26, 2380 BRUMUNDDAL Tlf. 915 06 200</p>		

STØTTEANNONSER

<p>Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514</p>	<p>Bernt Dahl Byggjenester AS Kaskøvegen 23 7820 SPILLUM Tlf. 901 20 462</p>	<p> Gausdal kommune Psykisk Helsetjeneste gausdal.kommune.no</p>	<p> Eigersund kommune Mestringsenheten eigersund.kommune.no</p>
<p>Storm Elektro AS Lerkeveien 2 1624 GRESSVIK Tlf. 69 36 00 40</p>	<p>Olsens Montering og Ovnrens 2355 GAUPEN Tlf. 413 09 866</p>	<p>CRUX Bergfløtt behandlingssenter Bergfløttveien 69 3404 LIER Tlf. 32 22 68 00</p>	<p> Audi Forspranget ligger i teknikken Gumpens Auto Øst AS 4636 KRISTIANSAND S Tlf. 24 03 47 50 www.audi.no</p>
<p> TRYGG VEI - veien til sikker trafikk Teglverksveien 100 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00</p>	<p> price Nybruveien 7 3055 KROKSTADELVA Tlf. 32 23 10 80</p>	<p>Landmåler Sør AS Henrik Wergelands gate 29 4612 KRISTIANSAND S Tlf. 915 64 016</p>	<p> Nordre Land kommune Psykisk helse- og rustjenesten nordre-land.kommune.no</p>
<p> Gjerdrum kommune gjerdrum.kommune.no</p>	<p>Sundbrei Transport AS Tiltaksvegen 821 3570 AL Tlf. 481 71 721</p>	<p> ENTREPRENØRSKAPET  Johs. Granås a.s Teiealleen 7, 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10</p>	<p> GRÜNERLØKKA FLYTTEBYRÅ Tlf. 934 19 841 • www.flyttebyraet.no</p>
<p> AVITELL ELEKTRO Industrigata 5 4632 KRISTIANSAND S Tlf. 38 17 88 88</p>	<p>BRB Bygg AS Hellebergveien 35 3960 STÅTHELLE Tlf. 906 18 673</p>	<p> Orkland kommune Psykisk helse og rusarbeid orkland.kommune.no</p>	<p> IPR Institutt for Psykologisk Rådgivning 5012 BERGEN Tlf. 55 31 74 25</p>
<p>AS Elektro Skeivegen 49 6650 SURNADAL Tlf. 71 66 23 52</p>	<p> Birkeland Elektro A.S Støget 74 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08</p>	<p> Bergen kommune Etat for psykisk helse og rustjenester bergen.kommune.no</p>	<p> HELSE FONNA Klinikk for psykisk helsevern 5513 HAUGESUND Tlf. 52 73 20 00</p>
<p> JOTUN</p>	<p> PARLOCK Ringeriksveien 171 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 44 77</p>	<p> LM Interiors Roligheden 4818 FÆRVIK Tlf. 980 35 023</p>	<p> HELSE MØRE OG ROMSDAL Ålesund behandlingssenter Vestmoa 27, 6018 ÅLESUND Tlf. 70 10 50 00</p>
<p> Drammen Sveiserservice AS 47 32 77 29. OSLO Fagerheimsletta 71 3036 DRAMMEN</p>	<p> JBU J.B. UGLAND Jon Lilletuns vei 5 4879 GRIMSTAD Tlf. 37 29 20 00</p>	<p> Helse Forde Nordfjord psykiatrisenter 6770 NORDFJORDEID Tlf. 57 86 43 30</p>	<p> Brattli Bygg Anders Woie - 90768447</p>
<p> Vestre Toten kommune vestre-toten.kommune.no</p>	<p>Blikkenslagermester Tomm Skahjem Skjærenga 5 3060 SVELVIK Tlf. 905 15 913</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> NSF's FAGGRUPPE FOR SYKEPLEIERE INNEN PSYKISK HELSE OG RUS NSF-SPoR er en faggruppe for sykepleiere med engasjement og interesse innen psykisk helse- og rusfeltet. Mange av våre medlemmer har videreutdanning. Vårt formål er å utvikle og øke kompetansen innen psykisk helse og rusfeltet, slik at vi til enhver tid kan yte den sykepleie befolkningen har behov for. Følg oss på facebook: SPoR (NSF's faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus)  Informasjon om faggruppen på nett: www.nsfspor.no</p>
<p> NORSK PSYKOLOG FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	<p> NSF's FAGGRUPPE FOR SYKEPLEIERE INNEN PSYKISK HELSE OG RUS NSF-SPoR er en faggruppe for sykepleiere med engasjement og interesse innen psykisk helse- og rusfeltet. Mange av våre medlemmer har videreutdanning. Vårt formål er å utvikle og øke kompetansen innen psykisk helse og rusfeltet, slik at vi til enhver tid kan yte den sykepleie befolkningen har behov for. Følg oss på facebook: SPoR (NSF's faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus)  Informasjon om faggruppen på nett: www.nsfspor.no</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>Ullensvang kommune ullensvang.kommune.no</p>	 <p>Ørsta kommune Tjeneste for Pyskisk helse orsta.kommune.no</p>	 <p>Nærøysund kommune Rus- og Psykisk Helse naroyssund.kommune.no</p>	
 <p>Sirdal kommune avdeling psykisk helse og rus sirdal.kommune.no</p>	 <p>Marker kommune Avd Psykisk Helse og Rus marker.kommune.no</p>	 <p>Arendal kommune Psykisk Helse og Rus arendal.kommune.no</p>	
<p>Grefsen Eiendom AS Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00</p>	 <p>Autorisert regnskapsførerselskap Dyrmyrgata 4, 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>	 <p>Sel kommune sel.kommune.no</p>	
 <p>Kristian Sørby AS Vangsjordet 28 1811 ASKIM Tlf. 905 50 356</p>	 <p>NORDLANDSSYKEHUSET NORDLANDA SKIPPIVIESO Nordlandssykehuset HF 8050 TVERLANDET Tlf. 75 53 40 00</p>	 <p>SCENE KONSULT LYD - LYS - SCENE www.scenekonsult.no</p>	
 <p>Hammerfest kommune Pleie og Omsorg hammerfest.kommune.no</p>	 <p>Karmøy BEGRAVELSESBYRÅ Døgnvakt: 52 81 62 22 Til tjeneste i over 50 år Klarhaugen 21 4270 Aksehamn karmoybb.no Praktisk hjelp og veiledning ved dødsfall og begravelse Dødsannonse: karmoy.vareminnesider.no 4296 ÅKREHAMN • Tlf. 52 81 62 22</p>	 <p>PSYKOLOG NORSK FORENING 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	
 <p>Sanita Sanita Omsorg AS Veumlia 1 1615 FREDRIKSTAD Tlf. 69 31 65 01</p>	 <p>CONTAINERUTLEIE Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotrucktleie.no</p>	<p>Jobberiet AS Stasjonsveien 27 1940 BJØRKELANGEN Tlf. 63 85 38 00</p>	<p>ØIE AS Jernbanegata 8 2004 LILLESTRØM Tlf. 917 47 262</p>
<p>Rådgivningstelefon for pårørende 22 49 19 22 Mandag - fredag 10.00 - 15.00 Tirsdag 11.00 - 19.00 radgivningstelefonen@piosenteret.no piosenteret.no</p>		<p>Beck Oljesenter AS Industrivegen 20 2850 LENA Tlf. 61 16 34 18</p>	<p>RPT Production AS Orstadvæien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00</p>
		<p>Søm & Idestua DA Sentrumsvegen 120 3550 GOL Tlf. 32 07 42 29</p>	<p>REMA 1000 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90</p>
		 <p>STUDIO SIGDAL DRAMMEN Borgan Kjøkken og Bad Tordenskiolds gate 26 3044 DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90</p>	



Relasjonsboka

- Dynamisk relasjonsarbeid

Forskning viser at gode relasjoner er avgjørende for et godt behandlingsresultat. Denne boka bidrar til sentrale perspektiver på dynamisk relasjonsarbeid i praksis, og bygger videre på temaer fra Lars Thorgaards fembindsverk Relationsbehandling i psykiatrien (Hertervig, 2006).

Boka understøtter en medmenneskelig, sammenhengende og effektiv behandling for mennesker med alvorlig psykisk lidelse. Målgruppe for boka vil være alle som har sitt arbeid innenfor dette fagfeltet i helse- og sosialtjenesten i kommunene og spesialisthelsetjenesten.

Boka vil også kunne leses med utbytte for dem som har egne erfaringer som pasienter og pårørende, og beslutningstakere i helseforetak og kommuner. Boka er blitt til gjennom et nordisk samarbeid, der en tverrfaglig sammensatt gruppe av redaktører og forfattere med ulike ståsteder bidrar med sentrale perspektiver på dynamisk relasjonsarbeid i praksis. Kapitlene er sortert etter tre hovedemner: Behov for paradigmeskifte, Relasjonsarbeid i praksis – relasjon som terapi og Organisasjon, utdanning og ledelse.

Bestilles på www.hertervigforlag.no



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

BLI MEDLEM

Send SMS:

MH Medlem til 2490
eller gå til mentalhelse.no

(Medlemskap faktureres kr. 200,- årlig)

