

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



Hovedtema:

På flukt

- Flukten fra krig
- Flukten fra følelser
- Flukten fra religiøse miljøer



Flukt og tilflukt

Det rykker i teltplassene. Det er tid for oppbrudd. Etter mer enn 25 år på Modum Bad er vi snart på flyttefot, både fra jobb og bolig. Til våren er det slutt, ugjenkallelig. Lite dramatisk selvfølgelig, forsåvidt lite å blåse opp. Men likevel, vi forlater mye av det som har vært vårt liv, vår identitet gjennom alle disse årene – en jobb som har fylt livet, et sted hvor ungene har vokst opp, en adresse, en bolig hvor Karin og Ole Johan Sandvand bor og som er "vår" – selv om den formelt er Modum Bads, en sterk tilhørighet, en kirke, et nærmiljø med hester og traktorer, tusenkunstnere og gartnere som skaper liv og røre. Det blir mye å forlate.

"Flukten" fra Modum Bad er småtteri mot de massefluktberetninger og tapsfortellinger vi kjenner fra media og de individuelle "fluktberetninger" vi kan lese om i Badeliv, både i denne utgaven og i mange tidligere utgaver av bladet. Men det er nok tapsfølelse til at en kan kjenne på følelsen av hvordan det er ikke lenger å være en del av det som identiteten så sterkt har vært knyttet til. Blir vi annerledes inni oss, blir egenverdet truet?

Men tapet trumfes av takknemlighet. Takknemlighet og glede over å ha vært en del av en virksomhet som har tatt imot tusener av "flyktninger" – på flukt fra kropp og følelser, fra trange kår og undertrykkelse. Som har fått et tilfluktssted, og hvor mange har fått erfare at "Ingen fortid er så belastet, at ikke fremtiden kan bli ny" (Sitat: Gordon Johnsen). Beretningene kommer heldigvis mer og mer frem, både, her og andre steder. Badelivs forløper, Søndagshilsen, var *til* pasientene. Så kom etterfølgeren Badstikka; den var *om* pasientene. Badeliv er *ved* pasientene; de har fått en stemme og et ansikt. Det handler også om å gi identitet og verd.

Til våren er det altså ubønnhørlig slutt. Men fluktruta er enkel, veien er kort, og tilfluktstedet står snart klart. Til småbruket i Thorsbyroa blir de gode erfaringer og opplevelser med, og vil slå rot i nytt jordsmonn. Og derfor blir heller ikke identiteten og egenverdet igjen på Modum Bad.

Ole Johan Sandvand
adm. direktør, Modum Bad

**... vi forlater mye
av det som har
vært vårt liv, vår
identitet gjennom
alle disse årene**

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 25

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

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

Grafisk design:
Hanne Skrataas

Årsabonnement:
Utgis gratis to ganger pr. år.

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

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

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

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

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

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

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

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

www.modum-bad.no





SIDE:

- 4-7.** Ibish Hereqi fra Kosovo var godt integrert i Norge, men gamle traumer ble vekket til live.
- 8-11.** – Du slutter å være noen, når ingen spør hvem du er, sa bosnier og psykologspesialist Zemir Popovac, som beveget deltakerne på Modum Bad-konferansen.
- 12-13.** – Flyktninger må få komme til Norge, sier generalsekretær Jan Egeland i Flyktninghjelpen.
- 14.-15.** Nora Sveaass har jobbet med flyktninger i hele sin yrkeskarriere. – De trenger vår hjelp, sier hun.
- 16-17.** Det er mange måter å flykte på. Flukt fra følelser er ikke uvanlig når de kjennes sterke, ukjente og uhåndterbare.
- 18-21.** Aud Løken ble utsatt for overgrep i barndommen. Det gjorde at hun flyktet fra kroppen sin.
- 22-23.** Instituttlektor Arne Tord Sveinall har stor kunnskap om hvordan det oppleves å bryte ut av religiøse miljøer.
- 26-27.** Tidligere pasienter delte rørende fortellinger om sine liv da de holdt årets minneforelesning i Festsalen.
- 32-33.** – Familieavdelingen ble vår redning, sier Kristine (42). Etter mange år med slitasje på grunn av psykisk sykdom, fikk hele familien god hjelp.
- 34-35.** To nye bøker er gitt ut i regi av Modum Bad i høst.



Ibish Hereqi ble godt integrert i Norge da han kom hit som 32-åring, men en voldsopplevelse på jobben gjorde at gamle traumer ble vekket til live. De fikk han hjelp til å bearbeide på Modum Bad.

Ibish er godt integrert i Norge

Fikk bearbeidet krigstraumer

Ibish Hereqi flyktet fra Kosovo til Norge som 32-åring i 1993. Han har fått god hjelp ved Modum Bad, og lever godt i Drammen i dag.

– Jeg har opplevd en del ting som jeg må leve med. Det har ikke alltid vært like lett, men jeg har fått veldig god hjelp ved Modum Bad, forteller Ibish.

Etter mer enn tjue år i Norge føler han og resten av familien seg godt integrert, men vi skal tilbake til tidlig på 1990-tallet da grusomhetene på Balkan fant sted.

Måtte reise

– Jeg fikk sparken fra jobben min og ville ikke delta i konflikten som oppstod, forteller Ibish.

Det var imidlertid store demonstrasjoner mot det serbiske regimet – og der deltok 32-åringen.

– Jeg så folk bli jaget, slått og skutt av politiet. Det var rene apartheidtilstander. Jeg så blod i gatene.

Da forsto han, og mange flere, at de måtte flykte fra landet for å overleve.

– Jeg tror noe av det verste du kan oppleve er å forlate landet ditt, men jeg følte at vi ikke hadde noe valg.

På asylmottak

Det første Ibish husker fra Norge er klimaet.

– Det var vår og nordmennene

kledde seg i shorts. Jeg syntes det var kaldt og beholdt vinterjakka på.

Ibish, kona og datteren som var ett år gammel, fikk plass på Tingvoll asylmottak på Mørekysten da de kom til Norge. Ibish var ivrig fotballentusiast og ble raskt en gutta på fotballaget. Etter hvert gikk turen til Drammen, der familien har tilhold i dag.

– Jeg tror noe av det verste du kan oppleve er å forlate landet ditt, men jeg følte vi ikke hadde noe valg

Ibish Hereqi

– Når jeg tenker tilbake på den tida, så tenker jeg at integrering ikke var noe stort problem for oss. Jeg gikk på norskkurs og var ivrig etter å søke jobb. Samtidig fikk jeg venner og norsktraining gjennom fotballmiljøet. Jeg var heldig og fikk raskt jobb og gode kolleger, forteller Ibish.

Han er utdannet landmåler fra hjemlandet Kosovo og ble raskt tilbudt jobb innen geodata i Drammen kommune. Det ble med andre ord full klaff.

Føler seg norsk

Ibish ble en del av fotballmiljøet – også på krets nivå, og fikk veldig mange trivelige bekjentskaper.

– Jeg spilte for Drafn og koste meg med fotballen. Hvis jeg skulle gjort «reisen» om igjen, ville jeg brukt enda mer krefter og energi på fotballen. Det var viktig med jobb og tak over hodet, men kanskje jeg hadde vært en topp fotballtrener i dag, spekulerer Ibish Hereqi.

Han føler seg like mye norsk som kosovoalbaner i dag og bruker for eksempel kino og andre kulturtilbud like mye som nordmenn.

– Da jeg bodde i mottak på Møre, lærte jeg å dra på fisketur. Det er deilig avkobling, men det er ikke like mye fisk her som på Mørekysten, hevder 55-åringen.

– Lær deg språket

– Har du noen gode råd til de mange flyktningene som etablerer seg i det norske samfunnet om dagen?

– Ja, for det første må du lære deg språket. Det er det aller viktigste. Dessuten må du respektere lover og regler. Jeg tenker at det er greit å ta med seg tradisjoner fra der du kommer fra, men du er nødt til å tilpasse deg kulturen du finner her. Det er ikke noe problem å feire nasjonaldag eller annet med en fest hjemme, men jeg synes du skulle bestrebe deg på å bli så lik nordmenn som mulig. Personlig har jeg lite sans for «menn i kjoler». Min erfaring er at nordmenn er snille og greie, men hvis du kler deg for spesielt så tror jeg ikke du oppnår den samme kontakten som du kunne ha gjort, sier Ibish Hereqi.





“ Flyktninger kan ha med seg veldig ulik ballast. Vi må være omtensomme og huske at eksempelvis mobbing kan arte seg som et nytt overgrep i et fredelig land

Finn Magnus Borge, psykologspesialist

Ble slått ned

Selv om integreringen i det norske samfunnet gikk greit, bar Ibish med seg traumer fra hjemlandet. Etter en dramatisk episode på jobben, hvor han ble slått ned, fikk han traumeminnene tilbake.

– Jeg gjenopplevde det som skjedde de dramatiske dagene i Kosovo. Det kom bilder på netthinna fra det jeg opplevde den gangen.

Han måtte derfor søke hjelp til å bearbeide traumene. Etter hvert fikk han plass ved Avdeling for angstlidelser på Modum Bad.

«Begynne» livet igjen

Psykologspesialist Finn Magnus Borge har gjennom årene hatt kontakt med en del av våre nye landsmenn og hørt mange historier.

– Den totale hjelpeløsheten som mange opplever i sitt eget land – kanskje sammen med overgrep og tortur, gjør at mange «ser døden i øynene». Selv om du kommer til et nytt og fredelig land som Norge, er det mange som utvikler seinskader av det de har opplevd.

Den som flykter har kanskje forlatt venner og familie, og trådt ut av et meningsfylt yrke før de kommer hit til landet.

– Her skal de finne sin nye identitet og «begynne» livet igjen. Min erfaring er at mange savner det de bygget sin identitet på og det svekker evnen til å bearbeide sårbare hendelser, forteller Borge.

Behandling av traumer

Traumer fremkaller mye frykt og angst. Derfor må traumeminner bearbeides.

Ved angstavdelingen behandles pasientene i hovedsak på to måter;

enten ved å bearbeide minnene om traumehendelsene eller å endre tankestiler som bidrar til å opprettholde symptomer knyttet til vonde minner.

– I korthet går angstbehandling ut på å bli «trygg» på det som trigger angsten.

Endre atferd

I gruppene kan det for eksempel dukke opp en medpasient som minner en av de andre om en overgriper fra hjemlandet.

– Det er ikke noe enkelt utgangspunkt. En del av behandlingen kan dreie seg om at de to må bli bedre kjent og at den som opplevdes som en trussel dermed blir «ufarliggjort», forklarer Borge.

Terapeutene utfordrer hele tiden pasientene til å endre adferd. I beste fall kan det som i startfasen opplevdes truende, bli endret til et godt vennskap som varer livet ut.

– I en-til-en behandling prøver vi ofte å la være å la bakenforliggende tanker eller strategier bestemme hva vi skal rette oppmerksomheten mot eller tenke. Tankene våre er ikke kontrollerbare, men vi kan lære oss at tanker bare er tanker og at de ikke er farlige, sier Finn Magnus Borge.

Vil «hjem» til Norge

Tilbake til Ibish Hereqi som har levd i Norge i 23 år og som har familie og venner her.

– Har du tenkt mye på å flytte tilbake til Kosovo?

– Jeg har ofte tenkt på det, men det har blitt vanskelig etter krigen. Jeg har ingen venner igjen der – de har også flyttet til andre land. Kona og jeg har tatt med barna på ferie dit, men det går ikke så mange dagene før ungene har gitt



Ibish Hereqi (til høyre) har fått god hjelp ved Modum Bad. Her sammen med psykologspesialist Finn Magnus Borge.

uttrykk for at de vil «hjem» til Norge, avslutter Ibish.

Møtesteder

– *Hvordan kan vi bli flinkere til å hjelpe innvandrere å integrere seg her i landet, Finn Magnus Borge?*

– Jeg har ikke noe fasitsvar, men det å ta nye landsmenn vel imot, finne naturlige møtesteder og knytte forbindelser, tenker jeg er enkle råd. De som kommer hit til landet kan ha med seg veldig ulik ballast. Vi nordmenn må være omtensomme og huske at eksempelvis mobbing kan arte seg som et nytt overgrep i et fredelig land, avslutter psykologspesialist Borge.

●● Tekst/foto: Anders Kongsrud

FAKTA - Posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)

Psykiske ettervirkninger etter traumatiske opplevelser. Noe som er opplevd som livstruende, dramatisk og skremmende blir gjenopplevd på en måte som forstyrrer dagliglivets funksjon. Ofte har personen kjent seg hjelpeløs og ute av stand til å påvirke den traumatiske hendelsen.

Symptomer:

- Forhøyet vaksomhet, med angstsymptomer
- Konsentrasjonssvikt, manglende evne eller vilje til å planlegge for fremtiden.
- Påtrengende erindringer i form av bilder, luktfornemmelser og andre sanseintrykk som gir en følelse av at hendelsen skjer igjen (flashbacks).
- Innsnevret følelsesbredde.
- Intens psykologisk uro ved eksponering for tanker eller hendelser som ligner på traumet.
- Katastrofetanker - tanker om ikke å ha noen framtid.
- Føler seg fremmed og isolert fra andre mennesker.
- Økt sårbarhet. Alt kjennes håpløst og uforanderlig.
- Søker systematisk å unngå tanker, følelser eller samtaler som forbindes med traumet.

Stor konferanse om flyktingers psykiske helse – Berger livet, men mister seg selv

– Du slutter å være noen, når ingen spør hvem du er, sa bosnieren Zemir Popovac, som beveget deltakerne med sin historie på Modum Bad-konferansen 28. oktober.

– Jeg er psykologspesialist, men også norsk-bosnier og krigsflyktning, sa Popovac. Da han entret talerstolen foran 200 tilhørere i Gamle Logen, fortalte han historien om hvordan han som 18-åring kom fra krigen i Bosnia på 90-tallet.

Psykososiale tiltak

Popovac har mye kunnskap om hvordan det er å flykte fra krigstraumer og komme til et helt ukjent land med en annerledes kultur.

– Som flyktning er man ikke lenger den man en gang var. Tap av identitet, sosiale roller, historie og kompetanse er noe av det man opplever. Man berger livet, men mister seg selv, sa Popovac.

Han mener det er særs viktig å rette psykososiale tiltak mot flyktningene og tror det vil gi resultater.

– Bare det at noen er interessert i ens fortid, interessert i hvem man var – og er, kan hjelpe den som har mistet alt. Du slutter å være

noen, når ingen spør hvem du er, understreket Popovac.

God integrering

På konferansen la han fram en interessant oversikt over hvor ulikt bosniske krigsflyktninger er blitt integrert i Skandinavia. I Norge har de kommet godt ut, både når det gjelder utdanning og sysselsetting – og på kriminalstatistikken. Zemir Popovac mener den kollektive beskyttelsen Norge tilbød med oppholds- og arbeidstillatelse, samt muligheter til å søke lån og ta utdanning, var av avgjørende betydning.

65 millioner på flukt

Generalsekretær Jan Egeland i Flyktninghjelpen viste sterke bilder og tall da han åpnet konferansen. Han understreket alvoret i at 65 millioner mennesker er på flukt fra konflikter i verden i dag.

– Rike land som Norge må ta sin del av ansvaret. I år har vi ikke tatt imot nok flyktninger, slo Egeland fast i sin åpning (les intervju s.12).

Tidlige helsesamtaler

Psykolog og førsteamanuensis Nora Sveaass ved Universitetet i Oslo har i mange år forsket på flyktninger, menneskerettsbrudd og psykologiske konsekvenser av tortur og vold. Hun trakk i sitt foredrag fram dystre statistikker om flyktninger som er utsatt for overgrep i konflikter og under flukt. Sveaass mener det er viktig med tidlige helsesamtaler for å



Generalsekretær Jan Egeland i Flyktninghjelpen åpnet konferansen.



Psykologspesialist Zemir Popovac har mye kunnskap om hvordan det er å flykte og komme til et helt ukjent land.

identifisere sårbarhet blant flyktninger samt prosedyrer for å dokumentere og behandle torturofre (les intervju s. 14).

Mer kunnskap

Psykolog Joar Øveraas Halvorsen pekte i sitt foredrag på de psykologiske konsekvenser av tortur og voldtekt, og hvor viktig det er å tilby behandling. Han etterlyste mer forskningsbasert kunnskap om effekt og rehabilitering. Han holdt også fram de mange problemstillinger som torturerte flyktninger står oppe i, som kan gjøre at de ikke prioriterer behandling av sin egen PTSD (posttraumatisk stress).

Kulturell kompetanse

Ikke overraskende har en stor andel flyktninger PTSD-diagnoser. Professor Asle Hoffart og psykologspesialist Finn Magnus Borge fra Modum Bad pekte på faktorer som er viktige å ta hensyn til når man har med behandling av PTSD hos flyktninger å gjøre.

– Språket er selvsagt en viktig utfordring. Det samme er den kulturelle kompetansen hos behandler. Noen flyktninger er for eksempel preget av determinisme, det vil si skjebnetro. Det kan utfordre en behandlingssituasjon der en fokuserer på å endre egen situasjon og opplevelse. Det samme kan troen på sjelevandring, eller den kollektivistiske kulturen som eksisterer i mange andre land, sa Borge.

Praktisk tilnærming

Andre del av konferansen dreide seg mye om den praktiske behandlingstilnærmingen når man har med flyktninger å gjøre. Judith van der Weele har lang erfaring fra arbeid med etniske minoriteter og delte av sin kunnskap om kultursensitiv tilnærming. Det samme gjorde professor i kunst- og uttrykksterapi Melinda Meyer, som viste filmklipp fra arbeidet hun gjør for enslige,

mindreårige asylsøker gutter ved transittmottak gjennom programmet Exit.

Mangler ord

Annika With og Irene Michalopoulos fra Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo beskrev sine erfaringer fra gruppeterapi for mennesker fastlåst i traumesymptomer etter krig, flukt og fangenskap. Ord for å beskrive følelsene mangler ofte.

– Da er det viktig at hjelperen har store ører og øyne, liten munn – og en stor veske hvor fordommer, merkelapper, motstand og fremmedfrykt kan legges bort, sa With.

– Har noe å lære

– Det er jeg som har noe å lære i møte med flyktninger, konkluderte fagdirektør Ingunn Amble, som fikk siste ordet i konferansen, etter å ha geleidet foredragsholdere og deltakere gjennom det rikholdige programmet.



Helsesøstrene Viola Valstad (til venstre) og Hege Fjørtoft Bjørnstad står i mange utfordringer til daglig, i sin oppfølging av flyktingene i Hol statlige mottak ved Geilo.

– Veldig nyttig for oss

– Denne konferansen har vært veldig nyttig for oss, sa Hege Fjørtoft Bjørnstad (30) og Viola Valstad (27).

De to er utdannet sykepleiere og fungerer som helsesøstre i Geilo. Sammen med en lege utgjør de helseteamet som skal yte både fysisk og psykisk helsehjelp til de rundt 33 flyktingene som befinner seg på det statlige mottaket i Hol.

Usikre

– Mange av flyktingene har symptomer på traumer og vi står

ofte i situasjoner hvor vi er usikre på hvordan vi best kan hjelpe, sier Bjørnstad.

Dersom en person befinner seg i en psykosetilstand eller det er mistanke om selvmordsfare, kan flyktingene få tilbud om psykologhjelp. For øvrig har ikke flyktingene i Hol noe annet helsetilbud enn det vesle helseteamet som Bjørnstad og Valstad er en del av.

– Vi føler vi ikke har nok kunnskap om traumer. Det gjør oss usikre på hva vi kan prate om og hva vil bør la være å ta opp som tema, sier Valstad.

Oppmuntret

At temaet ble tatt opp med både faglig bredde og tyngde på Modum Bad-konferansen, er de to

sykepleierne glade for.

– Dagen har inspirert og motivert oss. Vi har blitt oppmuntret til å prate med flyktingene om hvem de er, som et bidrag til å gi dem identiteten tilbake. Flere av fagfolkene her har understreket hvor viktig dette er, og vi tror det er veien å gå, sier Valstad.

– Vi ser også klart hvor viktig det er å møte dem med normal omsorg og medmenneskelighet, ikke bare som gruppe, men som enkeltpersoner. De trenger å bli sett. Dessverre har ikke vi nok tid i hverdagen, men vi ønsker å overføre det vi har lært i dag til de som jobber på mottaket, sier Bjørnstad.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



1. Annika With og Irene Michalopoulos snakket om sine erfaringer fra Modum Bads traumepoliklinikk i Oslo. 2. Psykolog Nora Sveaass på talerstolen. 3. Professor i kunst- og uttrykksterapi Melinda Meyer på scenen. 4. Psykolog Joar Øveraas Halvorsen er spesielt opptatt av torturoverleverne blant flyktingene. 5. Judith van der Weele delte av sin kunnskap om kultursensitiv tilnærming. 6. Professor og forsker Asle Hoffart (til høyre) snakket om flyktingers utbytte av standard PTSD-behandling sammen med psykolog Finn-Magnus Borge. Her med konferansier Ingunn Amble. 7. Almir Meskovic fra Bosnia sto for kunstneriske innslag. 8. 200 deltakere i Gamle Logen.





Håp for mennesker på flukt

– Håp er det viktigste for mennesker på flukt, sier Jan Egeland, generalsekretær i Flyktninghjelpen.

65 millioner mennesker er på flukt fra konflikt i verden i dag. De kan på kort sikt ikke vende tilbake. Fram mot 2012 var antallet mennesker på et stabilt nivå. Det var snakk om noen millioner hvert år. Men så kom blant annet konflikten i Syria.

En fordrivelsesmaskin

– Krigen i Syria er en fordrivelsesmaskin som vi ikke har sett på en generasjon. 13 ganger Norges befolkning er nå på flukt. Hvert andre sekund fordrives et menneske, sier Egeland.

Han stiller selv spørsmålene om hva som skjer med dem.

– *Kommer alle til Norge?*

– Nei, ni av ti flykter i et fattig land eller et utviklingsland. De drar til Libanon, Tyrkia, Kenya eller Tanzania, blant annet. I Syria har 18 millioner mennesker fått livet snudd på hodet. 13,5 millioner må få nødhjelp. De er krigsofre i sitt eget land. Av disse er 6,5 millioner mennesker internt fordrevet. De har ingen beskyttelse,

og får begrenset hjelp. De har ingen mulighet til å komme ut av Syria. Kommer de til nabolandene, opplever de bare køer og overbelastede mottak. Libanon, som er like stort som Rogaland, har tatt imot 1,2 millioner flyktninger. Mennesker flykter til Europa. Og jeg skjønner dem godt. Men mange dør under forsøket, så mange som én av åttiåtte.

Dele ansvar

Egeland mener internasjonal solidaritet og helhetlig europeisk respons må til.

Flyktninger må få komme til Norge.

I år kommer det for få til at vi tar vår del av ansvaret

Jan Egeland

– Europeerne må lage veier. Hvis 40 europeiske land fordelte ansvaret, ville vi klart det. Og vi må gi folk mulighet og håp i nærområdene. Det betyr at de må få bolig, utdannelse og jobb. Budskapet må være håp. Men hovedbudskapet er at det må bli

politiske løsninger om fred i Syria og Afghanistan.

Organisasjonen han leder, Flyktninghjelpen, har 10 000 hjelpere i felt.

– Vi er blant de som ser at arbeidet går opp i limingen hvis ikke rike land tar ansvaret, ikke bare med å gi penger i landene der konfliktene er. Flyktninger må få komme til Norge. I år kommer det for få til at vi tar vår del av ansvaret, mener Egeland.

Kritisk

– Norske myndigheter er gode allierte for oss. Vi får penger til vårt arbeid i mange land. Norge tok ansvar med giverlandskonferanse for Syria. Men jeg liker ikke regjeringens retorikk, måten de beskriver flyktningene på som en byrde for rike land. I år kommer det bare en tidel av antallet flyktninger som kom hit i fjor. Det har ikke blitt færre flyktninger. Men murene har blitt uoverstigelige for mennesker som trenger beskyttelse.

– *Hva bør myndighetene gjøre?*

– De må gå sammen med likesinnede land, gjerne med en ansvarsfordelingskonferanse der man opptrer mest mulig i samsvar med folkeretten. Vi må sammen vurdere å gi folk beskyttelse i Europa; så vel som i andre land.



– *Krigen i Syria er en fordrivelsesmaskin, sier generalsekretær Jan Egeland i Flyktninghjelpen.*

Foto: Brita Skogly Kraglund

Mer aktive

– *Hva hører du om Norge ute i verden?*

– Norge er ikke blant de verste. Land som Ungarn, Slovakia og Polen bør gjøre mer. Disse landene søkte selv hjelp for kort tid siden. Det er leit å se hvordan de i dag behandler flyktninger. Hukommelsen er kort. Men Norge burde være mer aktive til å be land dele utfordringene i en historisk folkevandring

– *Står det på penger?*

– Det er en myte at det er mye penger til hjelpearbeid. Norge er

en generøs giver og gir mer enn noe annet land per innbygger. Men Flyktninghjelpen har langt fra nok til å gi tilstrekkelig hjelp til for eksempel Mali og andre glemte land.

Utdanning

– *Møter du mange traumatiserte flyktninger?*

– Ja, først og fremst ute i verden. Men vi jobber blant annet med å gi barn og unge utdanning. Det kan være med på å hindre traumer. Og jeg føler vi lykkes. 600 000 fikk en form for utdanning i 2016. Innen 2017

håper vi å gi en million barn og unge utdanning. Flyktningene må få håp. En av grunnene til at mennesker gir opp, er at de ikke har utsikter til noe som helst.

Han avslutter med å fortelle én solskinnshistorie.

– På Aker brygge i Oslo traff jeg en palestinsk flyktning. Nå var han lærling i et kommunikasjonsbyrå – på vei til å få en framtid. Slikt gleder meg.

●● *Tekst: Brita Skogly Kraglund*

Arbeidet med flyktninger har fulgt
Nora Sveaass gjennom hele yrkeskarrieren.
– Mange av flyktningene har vært utsatt for ekstreme
opplevelser, både før de dro og under flukten.
De trenger hjelp, sier hun engasjert.

Har jobbet med flyktninger i 40 år:

– **Ekstreme opplevelser
krever oppfølging**

Det er tidlig morgen på Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo. Der har førsteamanuensis hatt sitt virke i en årrekke. I tillegg har hun mange andre oppdrag. Hun er for eksempel medlem i FNs underkomité for forebygging av tortur. Jobben fører henne verden rundt.

Opptatt av urettferdighet

– Urettferdighet har alltid opptatt meg, sier psykologen.

Kanskje skyldes det oppveksten i Brasil, der familien bodde på grunn av farens jobb som forretningsmann. I denne perioden var det to militærkupp i landet.

Da Sveaass ble yrkesaktiv som psykolog i 1975, kom hun raskt fram til at hun først og fremst ønsket å arbeide med flyktninger. Det ønsket har hun fått oppfylt, blant annet gjennom arbeid som skolepsykolog, i psykisk helsevern for barn og unge og fengselsvesenet.

Stabilt tilbud

I 1986 begynte hun ved Psykososialt senter for flyktninger. Der var hun til det ble nedlagt i 2004. Hun mener tverrfagligheten og behandlingen de kunne tilby over lang tid hadde store fordeler, både når det gjaldt behandling og å styrke kompetansen på området.

– *Hva gjorde dere som nå mangler i dagens behandlingstilbud?*

– Vi tok i mot mennesker med traumatiske erfaringer, og særlig de som var utsatt for tortur. I vårt system hadde de et stabilt tilbud over tid. Vi kunne gi aktiv veiledning og samarbeide med andre hjelpere som jobbet med flyktninger. Det var en god del forskning og skriftlig formidling av våre erfaringer. Vi hadde et bra arbeid med familier. En viktig del av dette var også samarbeid med kollegaer i andre land. Det inspirerte og ga kunnskap og forståelse.

Kartlegging av helse

Sveaass etterlyser bedre kartlegging av flyktningenes helse når de kommer.

– *Hvorfor?*

– Mange av dem som har flyktet har vært utsatt for ekstreme erfaringer før de reiste, samt alvorlige trusler og overgrep underveis, fra politi, grensevakter eller andre.

Hjelperne må tåle å møte mennesker med helt ukjente erfaringer samt ha god kunnskap om traumer og traumatisering

Nora Sveass

– En nylig undersøkelse fra Serbia viste at cirka 40 prosent av flyktningene hadde vært rammet av overgrep underveis. Slike hendelser kan medføre alvorlige helseproblemer. Uansett om det kommer mange eller få flyktninger, trenger de en tidlig samtale med hjelpeapparatet. Og det må vi få til. Vi har en forpliktelse til å identifisere sårbare asylsøkere.

Foreldre må hjelpes

– *Hvordan kan de som har vært utsatt for tortur få hjelp?*

– Mange sliter med posttraumatiske reaksjoner, angst og depresjon. Det er viktig at de får hjelp via mottaksapparatet mens de ennå er asylsøkere og gjennom ordinær helsetjeneste når de er bosatt. Tiltak er viktig, særlig når det gjelder foreldre med barn. De er ofte ikke på topp som foreldre når de selv er skadet eller befinner seg i en veldig usikker og belastende situasjon. Vi må hjelpe dem til å mobilisere omsorg.

– Men hvordan kan vi tilby god hjelp til flyktninger? Den erfarne psykologen spør selv, og hun svarer engasjert.

– Hjelperne må tåle å møte mennesker med helt ukjente erfaringer samt ha god kunnskap om traumer og traumatisering. Der er Modum Bad gode i opplæring. De har skapt en god kultur for dette. Kunnskap om

flyktninger og menneskerettigheter er grunnleggende. Så må man være i et system som tillater fleksibilitet. Noen vil ha hjelp til en konkret sak i kommunen. Andre har behov for terapeutiske samtaler over lang tid. Vi må være villige til å jobbe bredt og med hele hjelpenettet.

Tidkrevende

Samarbeid er tidkrevende. I tillegg er arbeidet med flyktninger avhengig av tolk.

– Alt dette betyr at vi må ha en annen måte å telle timer på enn det som er vanlig i psykisk helsevern, sier Sveaass.

– Det er også krevende å skape tillit, men det gir resultater i det videre arbeidet. Jeg tror det skaper en lavere terskel for å komme tilbake igjen til samtale. Jeg har opplevd at folk har kommet til meg etter mange år. Noen kommer til og med og viser fram barnebarna, sier hun med et smil. Andre kommer fordi de ikke har fått hjelp andre steder og trenger «dør-åpnere».

Det nytter!

– *Hvordan fungerer dagens tilbud?*

– Ideen i dag er at folk skal få hjelp på ordinære poliklinikker. Mange får hjelp, men jeg hører at mange får for kort tid eller blir avvist. Dessverre er det mange som ikke blir møtt så godt som de burde bli. Behandlere er ofte i en veldig presset situasjon. Det går utover dem som nok ofte trenger mye støtte og oppfølging

– *Nytter arbeidet?*

– Ja, det nytter. Disse menneskene har krav på å få gjenopprettet den verdigheten de opplever at de har mistet. De har også rett til å få rehabilitering etter alvorlige overgrep, som tortur. Målet er at mennesker skal kunne leve en tilværelse som oppleves som meningsfull. Når de orker å ta inn litt mer av verden rundt seg og har lyst til å ta fatt på dagliglivet, ja – da er det verdt det.

●● Tekst/foto: Brita Skogly Kraglund

Flukten fra følelser

Det kan være tøft å kjenne på følelser – så tøft at noen flykter fra dem.

– *Hvorfor er følelser så viktige, psykolog Linne Melsom?*

– Følelser er helt sentralt i menneskers motivasjon. De signaliserer hva som viktig for oss og hjelper oss å kommunisere til andre hva vi trenger og motiverer oss til å handle. Sinne hjelper oss til å sette grenser, mens gråt kan bidra til å bearbeide tap og utløse omsorg. Følelser hjelper oss til å håndtere livet, med både gode og vonde sider.

– *Hvilke historier kommer pasientene med til Avdeling for depressive lidelser?*

– Felles er at de strever med depressive plager. Det er flere grunner til dette, og bakgrunnen deres er veldig ulik. Mange har opplevd vedvarende belastninger i livet. Det kan være omsorgssvikt, utrygge oppvekstvilkår, mobbing på skolen, problematiske kjærlighetsrelasjoner eller store belastninger på jobb. Det kan også være større tap, som tap av barn eller ektefelle. Noen kommer med eksistensiell eller religiøs problematikk. For mange er det ikke enten eller, men både og. For noen er det også mer usikkert hva som har utløst plagene.

– *Hvilke følelser flykter de fra?*

– Det varierer fordi vi som mennesker har ulik sårbarhet og ulike følelser vi synes er vanskelig. Generelt opplever mange at sinne og sorg, men også positive følelser som selvmedfølelse og nærhet, er vanskelige følelser. Ofte flykter man fra følelser når det er flere følelser samtidig, for eksempel når man er sint på de man er glad i.



– *Følelser hjelper oss til å håndtere livet, med både gode og vonde sider, sier psykolog Linne Melsom.*

– *Hvorfor forsøker de å flykte?*

– Det å kjenne, tolerere, håndtere og uttrykke følelser kan være vanskelig, blant annet fordi man ikke har fått hjelp til dette tidligere. Når følelser oppleves sterke, ukjente og u håndterbare, kan de oppleves som farlige, og da er en naturlig respons å flykte. Hvis en liten gutt alltid blir møtt med ”store gutter gråter ikke” når han er lei seg, vil han kunne legge lokk på sin tristhet. Det vil

kunne vekke angst for avvisning eller skam, som gjør at han senere flykter fra tristhet. Hvis dette mønsteret vedvarer til voksen alder, kan det bli vanskelig å sørge over tap, og søke trøst og støtte når han trenger det.

– *På hvilken måte kan man flykte fra følelser?*

– Man kan flykte ved å romme på et indre plan, ved å tenke bort eller bortforklare hendelser der følelsene vekkes, i stedet for å kjenne på dem. Man kan benytte seg av ytre måter å flykte på, ved å lindre med alkohol og rus, mat eller overdreven trening. Å sove mye og være svært passiv, kan også være en måte å numme hele følelsessystemet på. På et mellommenneskelig plan kan vi flykte ved å isolere oss, bli kalde og distanserte, eller å utsette oss selv. Effekten av å flykte er at det «skruv av» følelsene og ubehaget som følelsene vekker på kort sikt.

– *Hvorfor gjør det av og til så vondt å kjenne på følelser?*

– Å kjenne på følelser innebærer å reagere på og erkjenne både gode, men også vonde realiteter ved livet. Det kan være smertefullt. Det aktiverer også bevisste og ubevisste minner om tidligere hendelser om å ha blitt forlatt, straffet, skadet eller avvist, og kan vekke andre smertefulle



– Vi mennesker har ulik sårbarhet og ulike følelser vi synes er vanskelige, sier psykolog Linne Melsom.

følelser som angst, skyld, skam og forrakt. Følelser kan oppleves vondt og ubehagelig og kan assosieres med skadelige handlinger, som vold eller selvskading. Likevel er det viktig å understreke at følelser i seg selv ikke er farlige.

– *Hvordan kan fagpersoner hjelpe?*

– Vi kan se på hvilke måter pasientene flykter fra følelsene sine på. Ofte er fluktstrategiene ubevisste. Første del av hjelpen blir å bevisstgjøre og motivere til å ikke flykte. Da vil ofte ubehagelige følelser som angst, skam og skyld øke, og vi må hjelpe pasientene med å regulere disse. Målet er å få tak i de underliggende følelsene som aktiverer oss, som sinne, sorg, nærhet og selvmedfølelse. Da kan vi bearbeide tidligere situasjoner og få håndtert det som kan komme på en annen måte. Hos oss får de erfaring med å kjenne på, tolerere, håndtere og uttrykke følelsene.

– *Hvordan kan familie og nærmiljø hjelpe?*

– Familie og nærmiljø er jo ikke terapeuter, og skal heller ikke være det. Alle mennesker trenger likevel gode medmennesker og støtte rundt seg. Familie og nære relasjoner trenger også å ivareta egne behov og følelser. Av og til flykter vi fra følelser sammen, og da kan det være godt å samarbeide om å ta tak i og se på disse.

– *Hvordan kan man demme opp for og forebygge flukt fra følelser?*

– Gode erfaringer, der følelser blir akseptert, er verdifulle erfaringer. Det betyr ikke at alle måter å håndtere og uttrykke følelser på er akseptert. Men åpenhet der ulike følelser kan tåles og deles uten at det oppleves farlig, galt eller skamfullt, vil kunne forebygge flukt.

– *Kan det forebygges i tidlig alder?*

– Ja, her har foreldre et særlig

ansvar, men også andre voksenpersoner i barns nærhet. De kan hjelpe barna til å tåle følelser ved å anerkjenne og sette navn på dem, samt hjelpe til å lage sammenhengen mellom hendelsen, følelsene de får og gode måter å uttrykke dem på. Dette vil kunne ufarliggjøre følelsene og er viktig i forebygging.

●● *Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie*

**Å kjenne på følelser
innebærer å reagere
på og erkjenne både
gode, men også vonde
realiteter ved livet**

Linne Melsom



Var utsatt for overgrep i barndommen

Kroppen til Aud husket litt for mye

– Jeg har vært på flukt fra kroppen min i over 45 år. Det har vært slitsomt, men det er aldri for sent å få hjelp, sier Aud Løken (64).

Først de siste årene har hun lært seg å lytte til kroppen sin.

– Jeg har til og med kjent at jeg har vært støl etter trening. Det er en ny følelse, sier hun smilende.

Aud har nesten aldri kjent smerte. Hun ville ikke kjenne etter. Kroppen hennes husket nemlig litt for mye.

Overgrep

Da hun var fem-seks år gammel opplevde Aud seksuelle overgrep fra en voksenperson. Det var ikke noen av hennes foreldre som sto for misbruket, men de representerte dessverre heller ikke den trygge havnen som de burde vært for barna. Fasaden var blankpolert, men mor og far drakk for mye alkohol. Det førte til både psykiske og fysiske overgrep i hjemmet.

– Den siste gangen jeg fikk bank av mine foreldre var jeg 19 år. Jeg hadde kommet hjem til jul og vasket hele huset for dem. De mente jeg ikke hadde støvsuget godt nok. Dermed brakket det løs.

Fortrengte

Det hun ikke forsto helt senere i livet, var at alle disse vonde opplevelsene førte til at hun «skrudde av» kroppen

sin. Hun våget ikke å kjenne etter hvilke signaler kroppen gav. Minnene ble fortrengt – og hun husket heller ingenting fra barndommen.

– Når klassevenninner senere fortalte fra skolegangen, klarte jeg ikke å huske. Det var helt blankt for meg.

Gjennom livet har spiseforstyrrelser vært en del av hverdagen.

– Jeg tvangsspiste – led av bulimi. Spisingen gjorde meg nummen. Så kastet jeg opp i et forsøk på å få kontroll over kroppen. Jeg varierte i vekt fra 60 – 140 kilo.

Tidde og tålte

Aud giftet seg, fikk barn. Livet så ut til å være på skinner. Mannen hadde en god jobb – hun var den som ordnet opp i hjemmet. Aud var flink, slåss for alle andre, men tidde og tålte når det gjaldt henne selv.

– I ettertid ser jeg at jeg ikke satte grenser for meg selv. Jeg våget ikke å kreve min plass og si nei. Jeg tilintetgjorde meg selv.

Da barna ble store utdannet hun seg til sosionom. Foreldrene døde med ett års mellomrom. Aud følte det gav henne frihet. Likevel ble hun mer og mer deprimert. I slutten av 40-årene begynte minnene å komme tilbake.

– Jeg fikk flashbacks, men strittet imot. Ville ikke huske – ikke bli deprimert. Jeg skulle bare ha det bra.

Kroppen signaliserte

Kroppen slo seg stadig vrang. Det var ryggproblemer og prolaps. Beina ville ikke bære henne. Av og til fant kolleger henne besvimt på gulvet.

Aud klarte ikke å kjenne signalene når kroppen sa stopp.

– Under et smertemestringskurs på Vikersund kurbad fikk jeg et gjennombrudd. Plutselig husket jeg overgrepene. Jeg måtte lære meg å gå inn i minnene.

Det ble mange tunge år med depresjon og angst. Aud ville ikke leve mer. Hun gikk til behandling flere steder, med ulike erfaringer. En god fastlege og en flink psykolog har gjort sitt for å hjelpe henne underveis.

Ord på opplevelsene

Det første ekteskapet tok slutt etter 30 år. Aud hadde hatt åtte gode år med sin nye mann da han døde av lungekreft. Da var hun klar for sitt første behandlingsopphold ved Modum Bad.

– Der klarte jeg for første gang å sette ord på det jeg hadde opplevd. Jeg fikk en kjempereaksjon. I ettertid ser jeg at jeg ikke var tøff nok til å våge å stå opp for meg selv under dette oppholdet.

Da hun fikk sitt andre behandlingsopphold i 2015, ble det annerledes.

– Det oppholdet fikk jeg mye ut av. Blant annet var undervisningen viktig. Jeg fikk en forståelse av hva som lagres i kroppen – hvordan den logiske hjernehalvdelen kobler ut og du får angstreaksjoner før du rekker å tenke. Jeg fikk aksept for at jeg hadde normale reaksjoner på unormale hendelser.



*Jeg er et levende bevis
på at det aldri er for
sent å få det godt*

Aud Løken

“

*Aud finner mye glede i å strikke – leke med farger.
Det er samtidig en god oppmerksomhetsøvelse.
– Jeg strikket 32 par sokker da jeg var på Modum
Bad. Alle på gruppa fikk sokker, smiler hun.*

I hesteterapien var hun først redd for de store dyrene. Så fort hun nærmet seg dem, koblet hun ut kroppen. Da grep psykiatrisk sykepleier Åse-Lill Ranvik Iversen inn.

– Jeg har mye å takke henne for. Hun så hva jeg strevde med. Hun fikk meg til å jobbe for å kjenne kroppen min – være mer påkoblet. Gjennom utallige, fysiske øvelser kom kreftene tilbake. Nå kjenner jeg kroppens behov i større grad og kan for eksempel kjenne smerte, stolthet og slitenhet.

Den fysiske aktiviteten på Modum Bad var til stor hjelp.

– At folk «tvinges ut» for å bevege seg er veldig viktig. Helsesportpedagog Veslemøy Bråten lærte meg også nødvendigheten av å hvile – og at jeg hadde lov til det!

Skyld og skam

Aud bruker fortsatt antidepressiva, og vil kanskje alltid trenge det for å ha et godt liv.

– Jeg er glad for at det finnes hjelp i medisiner, for meg har det vært nødvendig.

Likevel er livet helt annerledes

nå. Hun er glad for at hun fikk hjelp når hun trengte det.

– Behandlingen krevde mye av meg og var et utrolig slit. Men det var verdt det! Før brukte jeg mange krefter på ikke å huske. Nå fungerer både kroppen og hodet greit igjen. Jeg har også klart å legge av meg skylden og skammen som jeg bar på etter overgrepene. Jeg var jo bare et lite barn. Selv om det ikke unnskylder dem, så har jeg forstått mer av hva mine foreldre hadde med seg fra oppveksten – og som gjorde at de søkte rusen.

– Aldri for sent

I dag ser 64-åringen lyst på livet.

– Jeg er et levende bevis på at det aldri er for sent å få det godt. Etter mange år gikk det endelig hull på mitt ispanser. De årene jeg har igjen av livet, vil jeg ha det bra. Jeg innser at jeg ikke klarer å jobbe mer, men jeg skal prøve å nyte de gode dagene. Isolasjonen er et tilbaketrukket stadium. Jeg tilbringer tid med gode venninner, jeg tegner, studerer historie. Og nå vil jeg lære meg språk – for jeg skal masse ut på reise.

●● *Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie*



– Behandlingen på Modum Bad krevde mye av meg og var et utrolig slit. Men det var verdt det, sier Aud Løken.

Å flykte

Noen mennesker er på flukt fra ytre farer. Andre kan være på flukt fra seg selv og sin egen kropp. Særlig gjelder dette de som har opplevd vonde ting i møte med andre.

– Vi kaller disse traumene relasjons-traumer, sier psykiatrisk sykepleier Åse-Lill Ranvik Iversen.

Hun jobber i Avdeling for traumelidelser ved Modum Bad og har lang erfaring i å møte mennesker med et høyt lidelsestrykk.

– *Hvorfor flykter noen fra kroppen?*

– Først og fremst for å slippe de vonde minnene som er lagret i kroppen, og for å slippe å bli overveldet av uheldige følelser og reaksjoner. Mange flykter fra seg selv ved å ta vare på alle rundt seg, på bekostning av seg selv og egne behov. Personer som har vært utsatt for seksuelle overgrep, vil ofte føle at kroppen er skitten og ekkel. De kan ha mange ulike strategier for å unngå å kjenne etter – fra å sørge for å ha det travelt hele tiden, til å overtrene, ikke spise/overspise, eller selvmedisinere seg med tabletter, narkotika eller alkohol. Baksiden av medaljen er at en går glipp av mye viktig informasjon som er viktig for å beskytte seg og ta gode valg for seg selv. Ikke minst kan en gå glipp av mye av det gode som livet kan by på, som gode følelser og sanselig nytelse.

– *Hva trenger jeg? Hva vil jeg?*

– Barn som vokser opp i hjem der de voksne er uforutsigbare, lite tilgjengelige og forsømmer barnas behov på ulike måter, vil tilpasse seg ved å delvis stenge av egne behov og grenser. Alt for å bevare tilknytningen til de voksne,

fra sin egen kropp

som de er avhengige av for å overleve. Dette mønsteret tar de senere med seg inn i voksenlivet og nye relasjoner. Det som var en helt nødvendig strategi da de var barn, skaper problemer for dem som voksne, og de blir mer utsatte for å havne i liknende destruktive relasjoner senere.

– *Hva kan kroppen fortelle?*

– Fra kroppen får vi viktig informasjon som vi trenger for å ta gode valg for oss selv. Kroppen forteller oss om vi er opplagte eller trenger hvile, om vi er sultne eller tørste, om vi har behov for å være sosiale eller trenger å være alene. Smerter og ubehag er signaler som blant annet skal hjelpe oss til å regulere aktivitetsnivå og ta hensyn til sykdom og skade. Følelser som redsel, tristhet, sinne og skam har alle ulike kroppslige uttrykk. De gir viktig informasjon om hvordan vi har det i samspill med hverandre. Kroppen gir også signaler som kan hjelpe oss å bedømme når det for eksempel er på tide å trekke seg ut av en situasjon eller en relasjon som ikke er bra. Dersom en ikke har tilgang på denne informasjonen, kan det være vanskelig å beskytte seg selv på en god måte og ta gode valg for seg selv.

●● *Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie*



Psykiatrisk sykepleier Åse-Lill Ranvik Iversen har lang erfaring i å møte mennesker med et høyt lidelsestrykk.

Hvordan kan vi hjelpe mennesker som flykter fra kroppen?

• UNDERVISNING

I Traumeavdelingen erfarer vi at pasientene forstår egne reaksjoner og mønstre bedre når de får undervisning. De har hatt normale reaksjoner på unormale hendelser i livet. Denne kunnskapen kan bidra til å ta bort mye av skammen forbundet med å ha vært utsatt for traumer og overgrep.

• OPPMERKSOMHETSØVELSER

Vi legger vekt på regelmessig trening i å observere seg selv og det som foregår i tanker, kropp og følelser. Pasientene lærer øvelser og ferdigheter som kan hjelpe dem til å være tilstede i kroppen i større grad. Gjennom å forholde seg til det de legger merke til med større vennlighet og medfølelse, kan pasientene bli mer til stede i eget liv og oppleve større kontroll.

• HESTEASSISTERT TERAPI

For våre pasienter oppleves dyr ofte tryggere enn mennesker. Vi erfarer at hesten kan være en god treningspartner når en blant annet skal øve på å bruke sansene, øve på kontakt og nærhet, og trene på å kjenne kontakt med underlaget og sette grenser.

• INDIVIDUELLE TERAPITIMER

Her inkluderes kroppen på ulike måter. Vi har god erfaring med å bruke kroppsorienterte tilnærminger, som for eksempel Sensorimotorisk Psykoterapi og Somatic Experiencing.

Kilde: Avdeling for traumelidelser

Flukt fra religiøse miljøer

– Har du ikke skjønt hva vi holder på med?



Det var svaret «Marius» fikk da han lurte på hvor det var blitt av studielånet han ga til fellesskapet for en liten tid siden.

Det går opp for «Marius» at det ikke går an å stille sånne spørsmål i kollektivet der han mer eller mindre tilfeldigvis flyttet inn. Autoritære instanser er ikke sjelden årsaken til at personer vil bryte med miljøer.

Usunt lederskap

– Det gjelder overalt – både i idrett, politikk, arbeidslivet og i religiøse miljøer. Det som kjennetegner den usunne lederen er at man i møte med vedkommende oppfatter seg som «gjort liten». Det er ikke rom for kritiske spørsmål eller spørsmål i det hele tatt.

– Den «sunne» lederen heier deg fram og oppmuntrer til dialog og å stille spørsmål. Du skal ha oppfatningen om at dere kan være uenige i en sak, men likevel sitter i samme båt. Det essensielle spørsmålet blir om det er rom for å «være menneske», konkluderer instituttleder Arne Tord Sveinall ved Institutt for Sjelesorg på Modum Bad.

«Love bombing»

Foranledningen til historien om «Marius» er ikke ukjent. Han er 19 år gammel og har flyttet til Oslo fra en liten plass på Nord-Vestlandet for å studere. På Karl Johan treffer han en dag to mennesker som stiller spørsmål. To av spørsmålene er: «Er det ikke trist at mange barn i verden dør av sult?» og «Synes du ikke det er mye krig og ufred rundt om?».

«Marius» svarer bekræftende jo på begge spørsmålene. De to personene oppfører seg vennlige og imøtekommende, og spør «Marius»

om han ikke vil bli med hjem til kollektivet der de bor. Han takker ja til tilbudet. Når han kommer dit blir han møtt av det fagpersonell kaller «love bombing» - eller på norsk: oppmerksomhet ut over alle grenser.

Ingen kritiske spørsmål

«Marius» er en stille kar, men han trives i selskapet og det ender med at han flytter inn i kollektivet.

En dag går det opp for 19-åringen at autoritetene i kollektivet ikke takler kritiske spørsmål. Det er bare noen følelser som er akseptert å ha.

Han lærte noe veldig viktig; at det ikke er alle spørsmål som kan stilles og at kritiske spørsmål stiller man ikke. Resultatet er at «Marius» flytter ut av kollektivet. Da blir oppgaven å finne seg et nytt nettverk.

Eneste nettverk

Ofte kan et miljø, som en menighet, være det eneste nettverket en person har. Å bryte ut av miljøet er ingen enkel oppgave.

– I mange tilfeller handler det ikke bare om å bryte med en ideologi man ikke lenger føler tilhørighet til. Det kan også handle om å skille lag, også med slekt og venner – og det kan være svært komplisert, understreker Sveinall.

66-åringen har lang erfaring og innrømmer at livet er komplisert nok som det er, uten at vi trenger å gjøre det enda vanskeligere.

Løfter uten dekning

– Vi må slutte å komme med «troen din er ikke sterk nok». Det betyr ikke at man ikke kan be, men vi skal vokte oss vel for å gi løfter uten dekning. Min mening er at man kan bringe håp ut fra en kristen synsvinkel, men man skal ikke knytte håp til magi.

Det er mange eksempler på at penger



I mange tilfeller handler det ikke bare om å bryte med en ideologi man ikke lenger føler tilhørighet til. Det kan også handle om å skille lag med slekt og venner

Arne Tord Sveinall



– Vi har alle behov for tilhørighet. Å bryte ut av et miljø er ingen enkel oppgave, sier instituttleder Arne Tord Sveinall ved Institutt for Sjelesorg.

knyttes til det jeg kaller «magi». – Jeg har for eksempel hørt en svensk predikant si: «Du får ikke nervesammenbrudd hvis du sår i Guds åker» – og så sendte han innsamlingsbøssa rundt.

Ensomhet

Mange blir ensomme etter en slik prosess – og en del av de personene kommer til Institutt for Sjelesorg.

– Noen slike personer velger kanskje å isolere seg mer en periode enn det som er sunt. De er kanskje redde for å bli skuffet en gang til og det er krevende å etablere et nytt nettverk. Vi har alle behov for en eller annen tilhørighet, forklarer instituttlederen.

– Særlig vanskelig kan det bli hvis personen kanskje har gitt veldig mye penger uten å føle at man fikk noe igjen. Da kan det være mye bitterhet og aggresjon i ettertid, sier Sveinall.

FAKTA om sunt åndelig lederskap

En sunn åndelig leder bør:

- Være rimelig stabil i humør og adferd.
- Være forutsigbar.
- Snakke om vi - ikke jeg.
- Kunne innrømme at livet er vanskelig.
- Ikke påstå å ha svar på alle spørsmål.

Kommunikasjon

- Du opplever deg forstått av leder (og ikke bare forklart).
- Det er rom for ta opp vanskelige spørsmål, selv om leder er uenig.
- Lederen lytter og kan begrunne sin uenighet slik at du forstår begrunnelsen.
- I hans begrunnede uenighet skal du ikke oppleve deg avkledd, dum eller åndelig umoden.
- Lederen er oppmuntrende.
- Tar beslutninger i kjærlighet og visdom.
- Bruker ikke guddommelig autoritet for å få gjennomslag for egne synspunkt.

Åpenhet

- En organisasjon som du vet hva inneholder.
- Ingen skjulte budskap som du skal få innsikt i når du er moden for det.
- Regnskap er åpent tilgjengelig. Sensurapparatet (revisjonen) er ”jordisk”.
- Ingen skjult agenda.
- Ingen elitegruppe.
- Det sunne lederskap viser seg gjennom aksept av forskjellighet, ulike personlighetstyper etc.

Diakonal profil

- Et praktisk apparat for dem som faller utenfor.
- Det er plass til både lovsanger og klagesalmer. Altså - man inviteres inn med hele seg.
- Penger er ingen lykkeformular. Vær skeptisk når økonomi og velsignelse knyttes tett sammen.

Kilde: Arne Tord Sveinall, Institutt for Sjelesorg

Åpen og åpnende sa om teologi, psykologi og lederskap



Knut Refsdal, generalsekretær i Norges Kristne Råd, innledet møtet.



Einar Nymoen, pastor i Sandeffjord Pinsemenighet, delte egne erfaringer.



"Det misjonærbarna lærte oss" var tema for innlegget til Kjetil Aano. Han er tidligere generalsekretær i Det Norske Misjonsselskap.

Modum Bad og Norges Kristne Råd inviterte i høst til en samtale om teologi, psykologi og lederskap. Til samtalen var en rekke kristne ledere invitert.

Modum Bad har gjennom årene tatt imot mange fortellinger om tro. Det har vært fortellinger om tro som ble bærebjelken da det var som mørkest, men også fortellinger om tro som kilde til angst, fortvilelse og motløshet.

Alt dette er blitt fortalt i lukkede rom til terapeuter eller sjelesørgere som har taushetsplikt.

Mediadebatt om tro

Tidlig i år ble de vanskelige fortellingene om tro tilgjengelige i nye rom. Rut Gjæverts VGTV-produksjon og boken om Anders Torps oppvekst skapte offentlig debatt om den krevende balansen mellom trosfrihet på den ene siden, og ansvaret for å gripe inn ovenfor skadelig trosutøvelse på andre siden. Stadig flere fortellinger om usunt lederskap og psykisk skadelige forhold i ulike menigheter og trossamfunn ble publisert. Det vi til da bare hadde hørt i rammen av taushetsplikt, var nå ute i det offentlige rommet.

Dette utfordret flere av oss som til daglig jobber med religionspsykologi. Vi ønsket å føre debatten dypere inn i problemkompleksene. I samarbeid med Norges Kristne Råd inviterte vi derfor til frokostmøte for ledere i kristne menigheter og organisasjoner.

Samtale med takhøyde

Over 60 personer kom til møtet



Paneldebatten "Hva kjennetegner et sunt kristent lederskap" i Eldorado bokhandel i Oslo

8. november. Tre innledere og et bredt sammensatt panel gav på ulike vis stemmer til møtet mellom tro og det menneskelige. Til slutt åpnet panelleder for spørsmål og kommentarer fra de fremmøtte. Også de ga sine bidrag til en ærlig samtale om hva det vil si å være et menneske som tror.

Agenda var å åpne for samtale i et rom med stor takhøyde. Det ble et ærlig, lavmælt og sannferdig møte mellom mennesker fra ulike sammenhenger som snakket med hverandre om at vi er nettopp mennesker.

Samtalen er uferdig og mange tema er bare så vidt berørt. Initiativtakerne vet ikke hvor den leder hen, men håper at den fører med seg større

mtale



engasjerte en fullsatt sal i Eldorado bokhandel.

åpenhet og muligheter for sunt lederskap.

Manglende følsomhet

Manglende følsomhet i møte med menneskers naturlige begrensninger er et problem som følger de trosfellesskapene som utvikler seg inn i usunnhet. Dette handler om muligheten til å kunne leve uten å gjemme seg, uten å bære på tung, fortidd angst for ikke å strekke til. Kort sagt friheten til å kunne være i verden som seg selv. Dette er grunnsteinen i en god kontakt med eget selv, med andre mennesker og med Gud. Det er bare som oss selv vi kan tre frem på en slik måte at vi bygger levende relasjoner til det mennesket vi selv er, til andre mennesker og til Gud.

●● Tekst: Helle Myrvik/Kari Halstensen
Foto: Jon-Erik Bråthen



Tone Bergesen (i midten foran) forvalter Bergesen stiftelsens midler sammen med sitt styre. Til venstre for henne sønnen Christopher Sigval Bergesen Westberg, til høyre sønnen: Alexander Westberg. Til venstre: Adm.dirktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad. Bak: Styreleder Georg Krogh, styremedlem Berger Hareide og leder Jorunn Tangen Hole i Kildehuset.

Bergesen-bevilgning til Kildehuset

Tone Bergesens stiftelse har gitt 1,5 millioner kroner til Kildehuset.

– Vi er svært takknemlige for den sjenerøse gaven, sier leder Jorunn Tangen Hole i Kildehuset.

Styreleder Georg Krog i Bergesen-stiftelsen understreker at beløpet skal benyttes til prosjekter av langsiktig karakter.

– Vi ønsker å tilføre kapital som kan fungere som «såkorn» og ønsker at det gir inspirasjon til å ta sjanser på prosjekter som vil være til nytte for familier og ungdom. Håpet er at det kan medføre fremtidige bevilgninger fra det offentlige eller andre finanseringskilder, sier Krog.

– Gir muligheter

Tone Bergesens stiftelse har tidligere støttet utviklingsprosjekter ved Modum Bad - blant annet Fortsatt Foreldre-programmet. Tangen Hole lover å forvalte gaven med den største respekt for formålet.

– Midlene vil i en startfase benyttes til å utvikle et tilbud til familier som strever etter å ha opplevd et selvmord blant sine nærmeste og til familier som har opplevd uventet barnedød. Vi ønsker å arrangere samlinger for disse familiene.

Lokal ungdomssatsing

Noe av midlene vil bli benyttet i et ungdomshelseprosjekt hvor målet er kompetanseheving innen psykisk helse ved ungdomsskolene i Modum. Prosjektet gjennomføres i samarbeid med Modum kommune, og både ungdommen selv, foreldre, lærere, rådgivere og helsesøstre med flere vil bli involvert.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Pasienter holdt minneforelesningen

Hun var 19 år da hun kom til Modum Bad som pasient. Alt i livet hennes var kaos. Dagen før hadde hun fått fjernet sonden som ga den spinkle kroppen næring. Den 7. september var hun tilbake som en av minneforeleserne i Festsalen.

Maria Regine Aasland Johannessen er i dag en ung dame i midten av 20-årene. Hun er frisk, normalvektig, har kjæreste – og studerer psykologi.

– Jeg har det så bra nå, sier Maria. Hun sitter på scenen i Festsalen sammen med terapeut Kjersti Stenshorne. Salen er stappfull. På første rad sitter Gordon Johnsens barn.

Pasientenes stemmer

Minneforelesningen er et av årets høydepunkter på Modum Bad. En rekke kjente personligheter har stått

på scenen gjennom årene. De har forelest om viktige temaer. I år var det 30. gang forelesningen ble arrangert. Administrerende direktør Ole Johan Sandvand ønsket en annerledes forelesning denne gang. Det er den siste forelesningen før han trer inn i pensjonistenes rekker. Nå vil han at pasientenes stemmer skal høres.

Fem pasienter er invitert til å fortelle sin historie. De sitter på scenen etter tur sammen med sine terapeuter. Med nærmere 200 par øyne rettet mot seg, åpner de seg og

formidler hvordan livet var før – og hvordan de har det nå.

Fortalte åpent

En kvinnelig traumepasient forteller åpent sin historie til terapeut Peter Sele fra scenen. Hun opplevde overgrep i barndommen og hadde fortrenget mye da hun kom i behandling. Livet gikk greit, til et visst punkt. Redselen for at hennes egen datter skulle utsettes for det samme, var noe av det som forsterket traumeminnene. Hun måtte søke hjelp. Nå er hun lettet over å ha kommet videre.

På scenen denne kvelden sitter også en prest. Han syntes livet fungerte, men kjente utfordringene komme i samtaler med personer under fire øyne – i sjelesorg, slik en prest skal kunne tilby.

– Jeg fikk diagnosen sosial angst, forteller presten.

Han fikk hjelp på Modum Bad – og forteller om det i samtale med terapeut Kari Halstensen.

Lammet av frykt

Et par unge angstpasienter forteller i samtale med terapeut Aksel Lindstad hvordan de tidligere var nærmest lammet av frykten. Tidligere var det utenkelig at de satt på scenen. Etter behandlingen har de fått et helt nytt liv. De utfordrer angsten og seg selv, og erobrer stadig nye områder. Å



Maria Regine Aasland Johannessen fikk livet tilbake. Nå vil hun studere psykologi for å hjelpe andre. Her er hun i samtale med terapeut Kjersti Stenshorne på scenen i Festsalen.



I år var det 30. gang minneforelesningen ble arrangert og pasienter og terapeuter deltok. Her er de avbildet sammen med direktør Ole Johan Sandvand.

fremføre en sang fra scenen foran en full festsal – og de profesjonelle musikerne Tord Gustavsen og Tore Brunborg, er nok et område som erobres denne kvelden. Tårene renner hos mange når de to pasientene fremfører «Alle snakker sant» av musiker Siri Nilsen.

Klump i halsen

Vakre toner strømmer fra flygelet i Festsalen også når Tord Gustavsen lar fingrene løpe over tangentene. Sammen med Tore Brunborg på saksofon gir han vare musikalske kommentarer og improvisasjoner til pasientenes historier. Publikum får mulighet til å la ordene synke inn, mens tonene smyger seg ut i salen og spiller på andre strenger.

Direktør Sandvand er tydelig beveget etter forelesningen. Det

er vanskelig å få ordene fram.

– Nå forstår dere bedre hvorfor mange blir her på Modum Bad så

lenge, sier Modum Bads direktør gjennom de siste 25 år.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Tord Gustavsen (flygel) og Tore Brunborg (saksofon) ga vare musikalske kommentarer og improvisasjoner til pasientenes historier.

Lars Erik Flatø ny direktør ved Modum Bad – Føler meg hjemme i diako

Lars Erik Flatø (52) blir Modum Bads nye administrerende direktør våren 2017. Han overtar roret etter Ole Johan Sandvand, som blir pensjonist etter å ha vært direktør i over 25 år.



– Modum Bad er et viktig og unikt innslag innen psykisk helsevern i Norge. Institusjonen betyr mye for mange, sier Lars Erik Flatø.

Flatø har de siste to årene vært styreleder i stiftelsen Modum Bad. Til daglig er han administrerende direktør ved Lovisenberg Diakonale sykehus i Oslo.

– Hvorfor søkte du direktørstillingen?

– Fordi Modum Bad er et viktig og unikt innslag innen psykisk helsevern i Norge. Institusjonen betyr mye for mange. Som en verdiorientert leder motiveres jeg av det tydelige diakonale ståsted.

Bakgrunn

– Kan du fortelle litt om din bakgrunn?

– Min far var prest, så i barndommen bodde jeg ulike steder; Nordre Land i Oppland, Bergen – og så Brandbu på Hadeland. Jeg føler i dag identitet som hadelending.

– Du er nå tilbake i Brandbu hvor du er engasjert i lokalpolitikken?

– Ja, det er tre år igjen av valgperioden, og jeg vil stå løpet ut.

– Hvorfor en politisk karriere?

– Jeg har vært politisk engasjert fra tidlig ungdom og har vært så heldig at jeg har kunnet drive politikk på heltid i store deler av min karriere. Det har vært utrolig spennende og forhåpentligvis gitt meg mye verdifull kompetanse. Politikk som profesjon har jeg lagt på hylla, og mitt engasjement i lokalpolitikken på Gran er ren hobbyvirksomhet.

Helse og diakoni

For Lars Erik er kombinasjonen av helse og diakonalt verdigrunnlag helt naturlig.

– Med min bakgrunn og mitt livssyn, føler jeg meg ekstra hjemme i diakonale virksomheter. Men jeg er også avhengig av å jobbe i miljøer som har ambisjoner, og som er preget av høy kompetanse. Slik sett er Modum Bad et naturlig valg for meg.

nale virksomheter

– *Hvordan blir det å gå over i en virksomhet med en mye mindre målestokk enn du er vant til?*

– Jeg liker å være tett på virksomheten og Lovisenberg er spredt på sju ulike steder. Modum Bads virksomhet er mer konsentrert. Samtidig føler jeg at jeg har en stor bredde i min kompetanse, så jeg forventer i enda større grad å få brukt hele meg i en mindre organisasjon.

Modum Bads fremtid

– *Hvilke tanker har du for Modum Bad fremover – blir det endringer?*

– Jeg avgir aldri kategoriske programerklæringer før jeg har vært en tid i organisasjonen og gjort meg godt kjent med forholdene.

– *Hvilke sterke sider kan posisjonere Modum Bad innen psykisk helsevern?*

– Det faglige tilbud savner sidestykke innen norsk psykisk helsevern. Modum Bad har en spisset faglig profil og en betydelig forskningsaktivitet som gjør oss ekstra relevant overfor omgivelsene. Det gir status og bygger verdifullt nettverk mellom våre medarbeidere og ledende fagfolk andre steder. Jeg har veldig sans for forskningsfokuset med vekt på å studere effekter av ulike behandlings- og terapiformer.

– *Hvilke utfordringer ser du for Modum Bad framover?*

– Modum Bad er konkurranseutsatt, så vi må hele tiden jobbe aktivt for å fremme forståelse både i det politiske miljø og hos administrative ledere. Samtidig må vi gjøre oss fortjent til den posisjonen vi har ved å rekruttere dyktige medarbeidere, holde høy faglig kvalitet og prioritere våre ressurser på en god måte.

Fritid

– *Hva liker du å gjøre når du har fri?*

– Jeg liker godt friluftsliv og fysisk

aktivitet. Mulighetene for dette er noe av det som appellerer til meg ved Modum Bad.

– *Vi har mange årlige konserter på Modum Bad. Liker du musikk?*

– Jeg er glad i musikk og vil være til stede på konsertene. Det er en veldig stor bredde i det jeg lytter til, fra klassisk til Bruce Springsteen, men jeg har nok ennå ikke utviklet den helt store forståelsen for jazz, blues og tyngre utgaver av rockemusikk.

– *Er du opptatt av sosiale medier?*

– Jeg er inne på Facebook relativt ofte, men deler ikke så mye av hva jeg spiser og hvor jeg er. Jeg er nok mest en "kikker", men har betydelig sans for Facebook som medium. Blant annet det å gratulere venner med bursdag, som er blitt en kjærkommen vane.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Lars Erik Flatø

Alder: 52

Barn: Tre barn og to barnebarn

Sivilstatus: Har kjæreste

Utdanning: Cand.mag. med statsvitenskap som mellomfag og offentlig rett og sosiologi grunnfag fra Universitetet i Oslo.

Yrkeserfaring:

- Byrådssekretær i Oslo kommune
- Rådgiver i Aps stortingsgruppe
- Kontorsjef ved Ullevål sykehus
- Rådgiver i Helsedepartementet
- Helse- og sosialdirektør i Akershus
- Statssekretær for helseminister Tore Tønne
- Sykehusdirektør ved Lovisenberg
- Stabssjef for Jens Stoltenberg
- Direktør for samfunnspolitisk avdeling i NAVO (Spekter)
- Leder i Kirkens Bymisjon



Fra v.: Statssekretær Anne Grethe Erlandsen, leder Jorunn Tangen Hole i Kildehuset, fagdirektør Ingunn Amble og statssekretær Lisbeth Normann.

– Et sted som fungerer

Statssekretærene Anne Grethe Erlandsen og Lisbeth Normann var fulle av lovord etter besøket på Modum Bad.

– Her osrer det av profesjonalitet. Dere har konsepter som fungerer. Vi har fått med oss masse viktig informasjon som vi skal ta med oss tilbake til Helse- og omsorgsdepartementet, sa Lisbeth Normann da hun oppsummerte besøket tirsdag 22. november.

Gjorde inntrykk

Psykiater Arild Jervell informerte om det viktige arbeidet med traumelidelser. Forsker KariAnne Vrabel engasjerte med sitt blikk på overspinningslidelser, som i dag faller mellom to stoler i helse-Norge. De to unge psykologene Jone Solberg Vik og Sverre Urnes Johnson presenterte Kildehusets satsing mot ungdom og forebygging av psykiske lidelser.

I tiden

– Dere er i tiden, tar pulsen på de store utfordringene i samfunnet og gjør noe med dem, fastslo Anne Grethe Erlandsen.

Hun mener Modum Bad er et godt eksempel på at spesialisthelsetjenesten kan bidra på arenaer som skoler for å forebygge psykisk lidelse.

– Deres realistiske tenkning er i tiden. Det er mye å jobbe videre med, men det skremmer ikke dere, avrundet Anne Grethe Erlandsen.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Bedre behandlingsutbytte med tilbakemeldinger

Når pasientene gir systematiske tilbakemeldinger til sin behandler, blir effekten av behandlingen bedre.

Det viser forskningen til psykiater Ingunn Agathe Amble som disputerte for sin doktorgrad 30. august.

Sammen med sine medarbeidere har Amble prøvd ut et tilbakemeldings-system ved fire allmennpsykiatriske poliklinikker og to døgnavdelinger for voksne. Resultatet viser at pasienter som brukte tilbakemeldingene sammen med sin behandler samlet sett fikk bedre behandlingsutbytte.

– Dette var tydelig allerede etter tre konsultasjoner, sier Ingunn Amble.

Både de som hadde en rimelig god utvikling og de som strevde mer med å bli bedre, hadde effekt av å bruke tilbakemeldingssystemet.

Fyller ut skjemaer

I forskningsprosjektet samarbeidet Amble med helsepersonell ved Modum Bad, Drammen DPS og Bærum DPS. Halvparten av pasientene som deltok fikk bruke systemet og den andre halvparten ikke. Rett for



Ingunn Amble er fagdirektør ved Modum Bad. Den 30. august 2016 disputerte hun for sin doktorgrad.

hver konsultasjon la pasientene inn i et skjema på PC hvordan de hadde det. Resultatet kom frem på en kurve som viste endring i opplevd belastning fra gang til gang. Deretter kunne behandleren og pasienten se på endringskurven sammen.

Anbefaler bruk

– Både pasientene og behandlerne opplevde dette nyttig. De verdsatte både det å kunne følge systematisk med på hvordan pasienten hadde det i forhold til plager og fungering

i hverdagen og å diskutere endringskurven i behandlingstimen, sier Amble.

Effekten var moderat, men tydelig nok til at avhandlingen konkluderer med å kunne anbefale bruk av systematiske pasienttilbakemeldinger innen psykisk helsevern.

– Dette for å kunne følge med på om behandlingen har effekt og utfra tilbakemeldingene kunne justere eller forsterke behandlingstiltakene.

Disputas

Ingunn Amble har i mange år ledet Poliklinikken ved Modum Bad. 1. mai i år begynte hun som fagdirektør ved Modum Bad. I sitt forskningsarbeid har Amble vært tilknyttet Universitetet i Oslo – Medisinsk fakultet. Tirsdag 30. august disputerte hun for sin doktorgrad på Rikshospitalet i Oslo. Doktoravhandlingens tittel er: *Will patient feedback improve Quality and Outcome in Psychotherapy? Implementation and validation of the online feedback system OQ®-Analyst in Norway: A multi-site RCT study.*

Prøveforelesningen hadde tema: *Hva sier forskning om avgjørende elementer for psykoterapeuters kompetanseutvikling?*

●● Tekst / foto: Unni Tobiassen Lie



Fra disputasen i aulaen på Rikshospitalet i Oslo.



Ingunn Amble sammen med komiteen. Fra v.: Ingunn Skre, Randi Ulberg, Rolf Holmqvist og Birgitte Boye.



Flyktningen Jesus

Når det nærmer seg jul, setter vi frem julekrybber i stua vår. Vi har julekrybber fra Palestina, Angola, India og Mexico.

I følge tradisjonen var det Frans av Assisi som laget de første julekrybbene.

Den aller første besto av levende dyr og mennesker. Senere fikk Frans laget julekrybber med statuer eller figurer. Hensikten var at barn og voksne skulle se, lukte og høre at julen ikke var en fjern hendelse. Han ville de skulle skjønne at julen handler om oss. Om vår verden. Julekrybbene forteller en dramatisk historie om mennesker på flukt. Parallellene til dagens flyktningsituasjon er mange.

Truet på livet

Med bakgrunn i et storpolitisk spill ble et ungt par beordret av okkupasjonsmakten til å forlate hjemmet sitt. Maria var gravid med et barn som ikke var Josef sitt. Etter en slitsom reise kom de til Betlehem. De var fremmede og hadde ingen steder å bo. Til slutt måtte de ta til takke med det de fikk: Et primitivt husvære for dyr. Der fødte Maria sin førstefødte. På ukjent sted. Langt hjemmefra. Langt fra familie og venner.

Da det var gått litt tid, kom noen vismenn på besøk. Før de fant barnet i krybben, hadde de vært innom kong Herodes for å spørre om veien. Herodes ble redd for at barnet skulle ta fra ham makten, og ga soldatene sine ordre om å drepe alle gutter under to år. Josef ble advart i en drøm om natten. Han sto opp, tok barnet og Maria med seg og dro samme natt av sted til Egypt. Slik ble Jesus en flyktning.

Gud velger side

Selv om det er stor usikkerhet rundt flere av de historiske opplysningene i juleevangeliet, er poenget tydelig nok: Jesus

ble født som et sårbart menneske i trøblete verden der han, og mange med han, ble truet på livet av en brutal overmakt. Og ble en flyktning.

Den ekstreme situasjonen der et nyfødt gudsbarn må rømme med foreldrene til Egypt for å slippe unna forfølgelse og død, er et uttrykk for at Gud velger side. Gud identifiserer seg med politiske flyktninger. Alle som er på flukt for sine liv. Det gjorde han ved å bli en av dem.

Tenn lys

Julehistorien er ingen fjern hendelse. Julekrybbene i stua mi og alle andre stuer, minner oss om flyktningbarnet Jesus. Men ikke bare det. De minner oss om vår verden. Om mennesker på flukt. Om mennesker som er redde for sine liv. Som føler seg som fremmede. I Midtøsten, Afrika, Norge og alle andre steder. Julekrybbene utfordrer oss til å velge side. Til handling. Til å være til hjelp for medmennesker på flukt. Julekrybbene inviterer oss til å tenne lys og håp i verden.

*Tenn lys for livets rikdom, for jord og luft og vann!
Tenn lys for fred og vennskap, for barn i alle land!
Må ingen være redde og mangle hjem og brød!
Tenn lys og håp i verden mot fattigdom og nød!*

(Eivind Skeie – nyskrevet vers til julen 2016)



●● Jon-Erik Bråthen
ledende sykehusprest



Kristine og hennes familie fikk tidligere i år hjelp ved Avdeling for familiebehandling. (Illustrasjonsfoto)

– Familieavdelingen ble vår redning

Kristine (42) har slitt med depresjon i mange år. De siste fire årene har hun hatt flere innleggelseser. – Min sykdom slet på hele familien. Vi trengte hjelp, og det fikk vi virkelig på Modum Bad.

Tidligere i år var hele familien på fem innlagt ved Avdeling for familiebehandling. I tre måneder fikk de konsentrere seg om sine utfordringer og jobbe med relasjonene seg imellom.

– Vi var slitne alle sammen. Mannen min, Petter, hadde forsøkt å holde familien flytende under min alvorlige sykdomsperiode. Fordi jeg var mye borte, måtte han gjøre alt. I tillegg var han bekymret for meg.

Rigid orden

De gangene Kristine kom hjem,

opplevde hun at det var mannens regler som var gjeldende i hjemmet. Hun følte seg satt på sidelinjen som mor.

– Petter hadde laget en streng og rigid orden hjemme for å klare den travle hverdagen. Han hadde blant annet gitt barna mange regler. Jeg mente noen av dem var for strenge og firkantede, men han holdt på sitt. Han brukte også min sykdom som et argument for at mine følelser og synspunkter ikke var gyldige.

Dermed var det duket for konflikter

hjemme hos familien. Mor og far var i trottene på hverandre. De tre barna på 10, 13 og 16 år lå lavt i terrenget for å unngå scener.

Vond spiral

Vestlandsfamilien er en ressurssterk familie. Kristine er utdannet lege, Petter jobber i media. Barna var velfungerende i skole og fritidssysler. Likevel bar det mot bristepunktet for hele familien da Kristines depresjon fikk en mer alvorlig karakter.

– Vi merket det ikke så mye på



**Barna ble tatt imot på en unik måte
i den vesle skolen på Modum Bad.
De ble sett, hørt og bekreftet**

Kristine (42)

barna, men eldstemann var nok i overkant grei og strakk seg langt for å gjøre oss voksne fornøyde. Den mellomste oppførte seg veldig voksent, men var veldig fortvilet av og til. Minstemann var skoleflink, men kom ofte på kant med læreren på skolen.

– Det var som en ond spiral. Alle ble påvirket av min sykdom. Hele familien ble etter hvert syk. Selv følte at jeg at jeg ikke passet inn i fellesskapet lenger. Jeg hadde ingen rolle lenger. Det ble tryggere for meg å være borte, forteller Kristine.

Redningen

Oppholdet i familieavdelingen ble redningen. Aldri tidligere hadde trebarnsfamilien følt seg så ivaretatt.

– Barna ble tatt imot på en unik måte i den vesle skolen på Modum Bad. De ble sett, hørt og bekreftet. Minstemann kom hjem med en så god selvfølelse og mestring i bagasjen, at alle konflikter med læreren hjemme var som blåst bort.

For de to voksne ble det noen krevende måneder.

– Vi ble utfordret på mye i livet vårt, og måtte lære oss ting på nytt. Sammen med terapeutene fant vi andre løsninger for våre fastlåste mønstre.

– En supersensibel klump

Kristine følte en lettelse da hun fikk tilbake mye av ansvaret i hjemmet.

– Jeg tok form som person igjen – og ble ikke umyndiggjort. Opplevelsen av å bare være en supersensibel klump ble borte. Jeg fikk støtte for at mine følelser var gyldige når jeg ble såret og skuffet.

Petter er blitt tryggere på at kona ivaretar oppgavene hjemme.

– I dag forstår jeg bedre hans reaksjoner. Han var sliten, presset – og gjorde en fantastisk jobb for at barna skulle ha det bra. Reglene han innførte var et forsøk på å få kontroll, når livet ellers fremsto kaotisk og problematisk. Det var få som så Petter og hans situasjon. Alle var bekymret for meg. Barna fikk blant annet oppfølging ved det lokale DPS.

Vendepunkt

Ekteparet snakker i dag om oppholdet i Familieavdelingen som et vendepunkt i livet.

– Også vi som trodde det bare var sære par her – og at ventetiden var så lang. Men vi opplevde å møte helt vanlige familier som strevde med store belastninger. Jeg anbefaler andre familier til å søke seg inn. Noen er redde for å bli kikket i kortene. Kanskje fordi de er redde for barnevernet. Det er ikke noe å være redd for, slår Kristine fast.

– Jeg har ikke vært så frisk på lenge. Belastningene i vår relasjon var nok en sterk, drivende sterk kraft til å opprettholde min depresjon.

For tiden er 42-åringen hjemmeværende. Før var det bare slitsomt. Nå nyter hun det. Det samme gjør barna.

– Jeg har lyst til å begynne å jobbe igjen, men først må ting funke godt hjemme. Det blir en forsiktig start, men det skal bli bra.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



– Hele familien blir sett som en helhet gjennom familierapien, sier psykiater Agnieszka Krzanowska-Tomiak, fagdirektør Ingunn Amble og fungerende avdelingsleder Gunvor Aarsland Lunde.

Kort ventetid på familiebehandling

Avdeling for familiebehandling har for tiden ventetid på rundt tre måneder, opplyser fagdirektør Ingunn Amble ved Modum Bad.

– Hvem kan søke behandling?

– Familier hvor minst en av de voksne har en psykisk lidelse. Familien må være påvirket av den voksnes psykiske sykdom eller situasjonen bidrar til å opprettholde psykisk lidelse. Det kan være sammensatte relasjonelle problemer, samspillvansker, kommunikasjons- eller kulturelle utfordringer.

– Hvilke krav stilles til pasientene?

– De må være i stand til å delta i terapisaamtaler, undervisning og kurs. Det vil si: Stabilisert psykisk tilstand.

– Hva er målet med behandlingen?

– Å skape en bedre felles forståelse av psykisk sykdom i familien, endre samspillmønstre, bygge tryggere relasjon mellom de voksne, styrke foreldrene i deres rolle.

– Hvor lenge er familien innlagt og hvordan bor man under oppholdet?

– Familier med barn i 12 uker, par uten barn i seks uker. De bor i en enebolig. Barna går i avdelingens barnehage og skole.

– Hva slags behandling tilbys?

– Intensiv behandling basert på en integrativ behandlingsmodell. Den er fleksibel og opplegget kan tilpasses.

Mer informasjon: Familieavdelingens nettsider, eller telefon: 32 74 95 78.

Livshjelp underveis

Sykehusprestene har skrevet en ny bok om den nære tilknytningen som oppstår mellom sjelesorg og forkynnelse.

Hvordan kan forkynnelse bli meningsfylte ord som berører og frigjør? Og hvordan kan sjelesorgen bli en troverdig formidler av det håp som evangeliet gir? Disse spørsmålene stiller sykehusprestene Inger Ma Bjønnes og Jon-Erik Bråthen i den rykende ferske boken: «Mellom ordene og ansiktet».

Flere hundre sjelesorgssamtaler

– Tekstene er blitt til på Modum Bad hvor gudstjenestene i Olavskirken og sjelesorgssamtaler er en integrert del av virksomheten, sier ledende sykehusprest Bråthen.

Sammen med kollega Bjønnes har han årlig flere hundre sjelesorgssamtaler med pasientene.

– Det er både utfordrende og dypt meningsfullt å møte mennesker i krevende livssituasjoner. At vi møter dem med åpenhet, anerkjennelse og respekt er avgjørende, sier Bjønnes.

Fascinerende samspill

Samtalene i sjelesorgen skjer i et fortrolig rom, der den enkeltes unike livserfaring får oppmerksomhet.



Sykehusprestene Inger Ma Bjønnes og Jon-Erik Bråthen har skrevet en ny bok om samspillet mellom forkynnelse og sjelesorg.

I kirkerommet opplever tilhørerne prestene i rollen som liturg og predikant.

– Dette skaper en veksling mellom fortrolige samtaler og den offentlige forkynnelse, forklarer Bråthen.

Sykehusprestene opplever at de to praksisene spiller sammen og beveger seg mot et felles mål. De er fascinert av samspillet mellom forkynnelse og sjelesorg, som rommer mange muligheter og viktige utfordringer.

Dette samspillet har sykehusprestene utforsket nærmere gjennom tekstene i den nye boken.

Fire deler

Teologiprofessor og veileder Leif Gunnar Engedal har bidratt med to essays. I disse reflekterer han over sammenhenger og forskjeller mellom forkynnelse og sjelesorg. Hvert av de øvrige kapitlene er delt inn i fire faste deler med en bibeltekst, en preken, et sjelesørgerisk tema og en refleksjon.

– Det vi formidler vokser ut av våre egne erfaringer fra det spesielle miljøet og arbeidet ved Modum Bad. Vi er samtidig overbevist om at innholdet i boken er aktuelt og livsnært i alle sammenhenger hvor mennesker søker mot og utfordres av kristen tro. Håpet er at den kan gi litt livshjelp underveis, sier Bjønnes og Bråthen.



Mellom ordene og ansiktet

av Inger Ma Bjønnes, Jon-Erik Bråthen og Leif Gunnar Engedal

Boken kan bestilles i vår nettbutikk:

www.modum-bad.no/nettbutikk

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Naturen som terapeut

«Å lytte til hakkespetter – Naturen som terapeut» er tittelen på den rykende ferske boken som Modum Bad har gitt ut i samarbeid med Dinamo forlag.

Boken handler om naturens helende krefter og omtaler energien og gleden du kan finne i naturen.

– Vår samtid legger stort press på enkeltindividet. Mer enn noen gang trenger vi å finne ro – få fokus og feste, sier prosjektleder Merete Henriksen i Dinamo forlag.

Pasienter delte sjenerøst

Sammen med direktør Ole Johan Sandvand og hovedforfatter Ruth Lillegraven presenterte hun den rykende ferske boken i Festsalen tirsdag 18. oktober. I Festsalen var også flere tidligere pasienter til stede.

I samtale med Ruth Lillegraven formidlet tre av dem hvordan de har opplevd naturen som avgjørende for å stå i livet. De beskrev naturopplevelser fra barndommen, men også hvilken betydning det har for dem som voksne å være ute i skog og fjell eller ved havet. Naturen representerer noe større, noe trygt og bestandig, den gir fokus og feste – noe de helt eller delvis har manglet i sine liv.

Fagfolk kneppet opp vesten

I «Å lytte til hakkespetter» tar også et knippe fagfolk leserne med til sine landskap. Det handler om skam, om å strekke til, tåle belastninger og smerte, om å stå i stormen og om å rydde tanker mens du er ute på tur. Forfatteren Simen Tveitereid har skrevet et par av bidragene – om møtet med professorene Asle Hoffart og Egil Martinsen. I tillegg har spesialpsykolog Gry Stålsett og professorene



Forfatter Ruth Lillegraven (til høyre) presenterte den nye boken "Å lytte til hakkespetter - naturen som terapeut" sammen med prosjektleder Merete Henriksen (til venstre) fra Dinamo forlag og direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad.

Gunnar Breivik og Leif Gunnar Engedal bidratt.

Fjelltraver

Dinamo forlag og Modum Bad samarbeidet i 2007 om jubileumsboken «Historier om sårbarhet». Da forlagssjef Ottar Samuelson og prosjektleder Merete Henriksen denne gang ønsket en bok som kunne gi inspirasjon og ideer til å bruke naturen som en arena for påfyll, sa direktør Ole Johan Sandvand umiddelbart ja. Han er selv en ivrig skau- og fjelltraver og mener nordmenn ikke trenger å gå over bekken etter vann.

– Landet vårt har naturrom å by på som gir påfyll til både hodet og hjertet. Vi håper boken kan inspirere mennesker til å bruke naturen som en kilde til liv, sier Sandvand.

Hakkespetten

En pasient ga inspirasjon til den originale tittelen.

– Det var en ung pasient som fortalte at hun etter behandlingen ved vår angstavdeling klarte å lytte

til hakkespettene i stedet for sine egne, destruktive tanker. Det gjorde inntrykk på meg – dermed kom tittelen «Å lytte til hakkespetter», sier Sandvand.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Å lytte til hakkespetter Naturen som terapeut

Hovedforfatter Ruth Lillegraven

Boken kan bestilles
i vår nettbutikk:

www.modum-bad.no/nettbutikk



Mina Fidjestøl sørget for at de som ønsket det fikk fargerike ansikter. Barnekoret Begeistring formidlet sangglede. Kate Gulbrandsen og Jan Morten Helgestad avsluttet dagen med utendørs konsert.

Fargela den grå dagen

Gråværsdagen fikk farger da folk samlet seg til gudstjeneste og aktiviteter i parken på årets Modum Bad-dag.

Modum Bad-dagen ble en grå og kjølig dag, men det var bare værmessig. Familiegudstjenesten og alle barna som kom, fargela den grå dagen med varme og gode farger.

Sang av full hals

Barnekoret Begeistring fra Misjonskirken i Skotselv skapte glede med

sin sang under familie-gudstjenesten. Der dukket også "Theobald" opp i prest Jon-Erik Bråthens skikkelse, og fikk en god samtale med prest Inger Ma Bjønnes. Under den kreative bønnevandringen kunne man blant annet henge fargerike blader med bønner i et tre eller skrive bønnelapper og putte inn i "klagemuren".

Drømmehagen

Barnas Drømmehage ble raskt fylt opp av barnefamilier da den åpnet etter gudstjenesten. Sumobryting, megadart, ansiktsmaling og diamantgraving var noen av tilbudene

som over 100 barn benyttet seg av i løpet av dagen.

Thaulow

Mange fikk med seg omvisningen med Modum Bads grunnlegger Heinrich Arnold Thaulow i direktør Ole Johans skikkelse. KariAnne Vrabels foredrag "Kroppsopplevelser på ville veier" engasjerte i Festsalen.

Den åpne dagen i parken ble avsluttet med Kate Gulbrandsen og Jan Morten Helgestad på utendørsscenen.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie



Fra venstre: Kulturleder Helge Harila intervjuer Modum Bads grunnlegger Thaulow i direktør Ole Johan Sandvands skikkelse. "Theobald" alias prest Jon-Erik Bråthen og prest Inger Ma Bjønnes. Megadart er populært. Nora Eline Bekken (7) koser seg på Modum Bad-dagen.

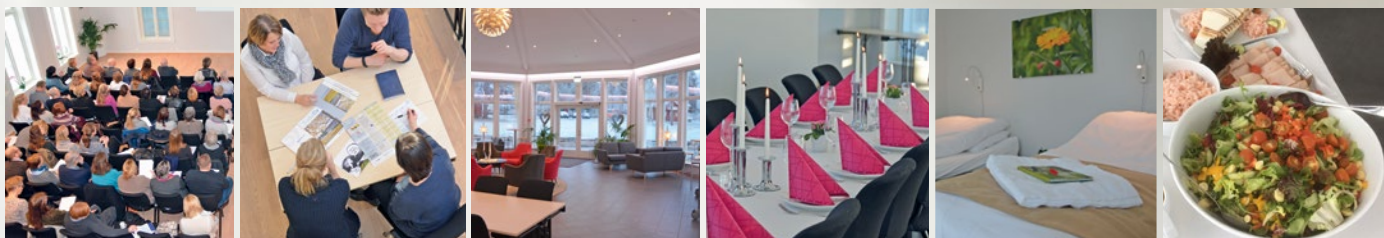
Velkommen til Kildehuset

Ledersamling eller personalseminar?

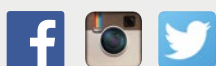
VI KAN TILBY OMGIVELSER SOM

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

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



KILDEHUSET: Undervisningssal på 230 kvadratmeter kan deles i to med skillevegg- Plass til 112 personer i kinooppsett, 60 personer i kursoppsett med konferansebord- Mingleområde i glasshuset på 100 kvadratmeter - To separate møterom med plass til 12 personer- Teknisk tilrettelegging for lyd og lys - WiFi gjestenett - 15 dobbeltrom fordelt på to etasjer, alle med eget bad - Vårt kjøkken tilbyr fullpensjon, frukt og kaker etter ønske Kort vei til kulturopplevelser som blant annet Kunstnerdalen, Blaafarveværket, Vikersundbakken, Kongsfoss kunstnersenter og Hadeland Glassverk.



MODUMBAD 
- en kilde til liv

Tlf. : 32 74 94 00 - www.kildehuset.no

Åpnet sjelesorgsavdeling på Sørlandet

Institutt for Sjelesorg (IFS) ble ønsket varmt velkommen til Sørlandet da de i høst åpnet sine nye lokaler på Gimlekollen.

Rundt 30 personer var møtt fram til åpningen 5. september, hvor både varaordfører Jørgen Kristiansen i Kristiansand kommune og biskop Stein Reinertsen var til stede.

Stort behov

Varaordføreren ønsket instituttet varmt velkommen til Sørlandet. Han mener det er et stort behov for dette tilbudet også i denne delen av landet. Som et synlig uttrykk overrakte Reinertsen et glasskors i gave.

Sjelesorgsfaglige temaer

Det er instituttleder Arne Tord Sveinall som i første omgang skal



Fra åpningen av Institutt for Sjelesorg, Avdeling Sør: Varaordfører Jørgen Kristiansen (fra venstre), daglig leder Kristin Leite i IFS, instituttleder Arne Tord Sveinall, biskop Stein Reinertsen og direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad.

bemanne avdelingen på Gimlekollen. Avdeling Sør vil tilby veiledning og sjelesorg til ansatte i kirker og organisasjoner, samt kurs med ulike sjelesorgfaglige temaer.

– Det kommer stadig henvendelser om veiledning, både fra bispedømme, organisasjoner og frikirker, sier Sveinall.

Noe av virksomheten vil i starten dreie seg om å gjøre Institutt for Sjelesorg og Modum Bad kjent.

– Det vil fortrinnsvis skje ved personlig besøk, foredrag etc. At vi allerede har et godt rykte, har god PR-effekt i seg selv, avrunder Sveinall.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Egil Sæbo

Rask psykisk helsehjelp videreføres

Rask psykisk helsehjelp videreføres i Modum kommune i 2017.

– Det er en stor glede for oss at vi fortsatt kan tilby effektive lavterskeltilbud til folk som sliter, sier prosjektleder Egil Halleland.

Det har vært knyttet spenning til om Rask psykisk helsehjelp blir videreført eller ikke etter at prosjektperioden går ut i 2016. Gleden var derfor stor da lokale kommunepolitikere tidligere i år vedtok å videreføre tilbudet fra 2017.

Behov

Rask psykisk helsehjelp er et tilbud til innbyggerne i Modum og Sigdal, i samarbeid med Modum Bad. Målgruppen er personer som sliter med en begynnende, moderat

depresjon eller angst. Tilbudet er gratis og man trenger ikke henvisning fra lege.

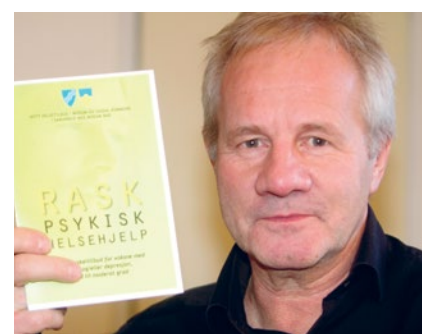
– De fleste får hjelp, noen får veiledning og andre får hjelp til å finne andre tilbud, sier prosjektleder Halleland.

Han er imponert over hvor godt folk jobber når de kommer for å få hjelp med sine psykiske problemer.

– Folk tar tak i livene sine og nyttiggjør seg de verktøyene vi gir dem. Det er i stor grad hjelp til selvhjelp, sier Halleland.

Riktig bruk av ressurser

Modum var én av 12 kommuner i landet som fikk tilskudd fra Helsedirektoratet til etablering av pilotprosjektet "Rask psykisk helsehjelp". Rådmann Aud Norunn Strand mener videreføringen



Egil Halleland, leder ved Rask psykisk helsehjelp.

av prosjektet er riktig bruk av kommunens ressurser.

– Mange av våre innbyggere har fått hjelp gjennom prosjektet, og forskningsresultater bekrefter også at tilbudet har god effekt. Denne type lavterskelhjelp er viktig for våre innbyggere og riktig bruk av kommunale midler.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Anders Kongsrud

INSTITUTT FOR SJELESORG



REKREASJONSOPPHOLD

En rekreasjonsuke varer vanligvis fra mandag til søndag. Det er mulig å bestille to eller flere uker når vi har påfølgende rekreasjonsuker. Du kan også være hos oss i færre dager hvis det passer bedre.

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

Uke 4, 7, 8, 9, 10, 12*, 13, 14, 16, 17, 24, 25, 26 og 27

*Sorguke

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

Ett døgnsoffhold

For deg som synes det kan være vanskelig å sette av en hel uke. Varer vanligvis fra mandag middag til tirsdag middag, men det er også mulig å avtale andre dager.

ÅPNE KURSTILBUD

20.–22. januar
Samtale- og sjelesorgkurs
for KRIK-ledere



3.–5. februar
Enneagrammet
Grunnleggende innføringskurs
med Hege Sjøvoll, Sandom retreatsenter

9.–12. februar
Grunnutdanning i sjelesorg, Emne 1, del 1
Hva er egentlig sjelesorg?



16.–19. mars
Grunnutdanning i sjelesorg, Emne 1, del 2
Samtalen

22.–24. mai
Se meg, hør meg, møt meg!
Sjelesorg i møte med barn og unge



6.–11. juni
Klassisk sommeruke

Søndag 11. juni
Åpen instituttdag



INSTITUTT FOR SJELESORG

MODUMBAD

- en kilde til liv

Tlf.: 32 74 98 30 (man–fre kl. 09.00–16.00) E-post: sjelesorg@modum-bad.no
Badeveien 287, 3370 Vikersund. Besøksadresse: Einar Lundbys vei 13, 3370 Vikersund, www.sjelesorg.no

VÅR 2017

Velkommen til Kildehuset

Modum Bads avdeling for formidling og forebygging



27. januar

INNFØRING I METAKOGNITIV TERAPI

Hvordan arbeide terapeutisk med grubling og bekymring?

24. februar

SKAMMEN OG ENSOMHETEN

Om skammens rolle i depresjon



9. mars

INNFØRING I «TRAUMA AND DISSOCIATION SYMPTOMS INTERVIEW»

Kartleggingsverktøy for komplekse traumelidelser



16. mars

LÆR DEG PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

Hvordan hjelpe barn og unge til å takle vanskelige tanker og sterke følelser?



20. april

FRA TANKEKJØR TIL LIVSKRAFT

Få mer handlekraft og fleksibilitet i eget liv gjennom aksept og forpliktelse.



27. april

KROPP, MAT OG TRENING – NÅR BLIR DET SUNNE USUNT?

Hvordan møte barn og unge som strever med dårlig selvbilde knyttet til kropp?



SPESIALISERINGSKURS I PSYKOTERAPI

- ✓ Godkjent av Norsk psykologforening som obligatorisk program i spesialiteten psykoterapi
- ✓ 10 samlinger à 3 dager, over 2 år
- ✓ Klinikknært – forskningsbasert – utvikling av terapeutiske egenskaper

NYHET

Oppstart
januar og
september

2017

Flere kurs og påmelding:

www.kildehuset.no

Konsserter

Vinter og vår 2017

25. januar - Festsalen

COME SHINE

8. februar - Festsalen

20 FINGRE

21. februar - Festsalen

DARLING WEST

7. mars - Olavskirken

**GJERMUND
LARSEN TRIO**



5. april - Festsalen

**SOLFRID MOLLAND
Forvandling**

25. april - Festsalen

**DUO A CORDA
Déjà Vu**



For mer informasjon
om konsertene og
billettbestilling se:

www.modum-bad.no