

De fleste negativt ladede mytene om oss som gamle blir på nesten alle områder erstattet av dokumenterbare realiteter. Disse viser at vi gjennom hele livsløpet er og forblir ressurssterke og verdifulle individer. Forfatteren forteller om biologiske, psykologiske og sosiale endringer i alle livets faser, om våre muligheter og vår utvikling i arbeid og privatliv, og bidrar til at leseren får en kreativ livsoptimisme. I hvert fall blir det slik for de av oss som makter å ville oss selv vel. For boken handler mye om det også. Det legges vekt på at vi kan påvirke vår egen aldring, som ved valg av livsstil, der kosthold, regelmessig trim av muskler og hjernen spiller en avgjørende rolle. Langt opp i årene kan fysisk trening gi effekt på balanse, muskelstyrke, kondisjon, koordinasjon, hurtighet, reaksjonstid og leddbevegelse, og hjernetrim gir god effekt på hukommelsen og evnen til å løse problemer.

I vårt samfunn legges det vekt på aldringens negative sider, noe som dessverre bidrar til negative holdninger til seniorer og eldre. Men, poengterer Halvorsen, aldring er normalt, og studerer man friske eldre, får vi øye på langt mer enn forfall. Reduksjonen av ulike evner er ikke så altomfattende og forutsigbar. Mye er avhengig av hvordan vi selv mestrer utfordringene som livet har å by på, og vår evne til å se nye muligheter.

I denne sammenheng vises det til at mennesker med store fysiske eller psykiske hemninger kan leve et godt liv. Det lykkes man best med når man velger bort det som tap av krefter og ressurser hindrer oss i å gjennomføre, og i stedet velger ut og utvikler videre det som er viktigst for oss av verdier og relasjoner.

Stoffet er spekket med praktiske eksempler, som underbygger aldringens kompleksitet og mangfold. Og som fremfor alt viser grunnlaget bort for den ensretting og uniformeringen som gamle mennesker er utsatt for. Det vises også til interessante kulturelle forskjeller, og om hvordan synet på å bli gammel i forskjellige kulturer påvirker aldringsprosessen. Dersom det samfunnet vi lever i definerer gamle som uproduktive og unyttige, synes dette å påvirke aldringsprosessen i negativ retning. Verdien av Per Halvorsens bok ligger ikke minst i denne erkjennelse.

Samfunnet og den enkelte har alt å vinne på å bekjempe på bred front myten om gamle menneskers forfall i arbeid og privatliv, og å stimulere til vekst og fornyelse basert på den eksakte viten som boken inviterer til. Noe av det viktigste blir å betrakte oss som genuine individer fra vugge til grav.

Boken anbefales på det varmeste.

**Harry Martin Svabø**  
Haslum

## Godt om kvinner og alkohol

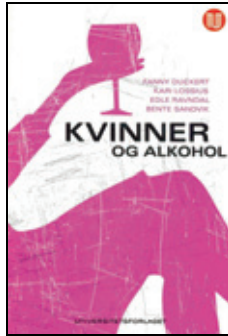
Duckert F, Lossius K, Ravndal E et al.

### Kvinner og alkohol

176 s, tab, ill. Oslo: Universitetsforlaget, 2008.

Pris NOK 299

ISBN 978-82-15-00868-4



Tre av landets ledende forskere på feltet har levert en god bok om kvinners forhold til alkohol. Bokens fokus gir muligheten til å utforske det som er spesielt for denne halvdel av befolkningens forhold til vårt vanligste rusmiddel.

Blant annet avlives en del moderne myter, som at nå drikker kvinner like mye som menn. Dette gjøres fra samfunnsforskerens, psykologens og behandlerens synsvinkel. Forfatterne snakker mer om den kvinnelige rusmisbrukeren enn til henne. Klientens synsvinkel er likevel vel ivaretatt ved de åpne og dagbokliknende refleksjonene til en kvinnelig alkoholmisbruker som skriver under pseudonymet Bente Sandvik. Det er Sandvik som leverer det tyngste bidraget, der hun raust gir av seg selv og skriver om sine erfaringer og innerste tanker rundt sitt misbruk og veien ut av det. Det er hun som kommer med det beste endringsbudskapet.

I tråd med mangler innen rusmiddel-forskning og kvinner nevnes også vår manglende kunnskap om misbruk av vane-dannende legemidler. Samtidig pekes det på problemet med medikamentmisbruk hos de alkoholmisbrukende kvinnene. Det gis også en grei gjennomgang av de særlige biologiske forhold som gjelder for kvinner og alkohol.

Stoffet er lettlest og lett tilgjengelig. Jeg savner av og til noe mer stringens i skrivingen. Noen avsnitt kunne med fordel vært mindre ordrike for å øke lesbarheten. Dette er likevel detaljer som ikke i vesentlig grad går ut over det gode hovedinntrykket.

Boken avsluttes med refleksjoner omkring kvinner og alkohol. Som lege reagerer jeg når fagfolk har for mye magisk tenkning rundt diagnoser og biologisk forståelse. At det skulle være noe teknologisk, instrumentelt eller suspekt i å systematisere våre observasjoner, forblir for meg et mysterium, spesielt når disse tankene blir frem-satt av noen med utdanning og terapeutisk ståsted innen det kognitive.

Boken holder totalt sett et høyt faglig nivå som gjør at den kan leses med utbytte av behandlere innen fagfeltet. Likevel vil også folk som mer privat er berørt av dette, kunne lese den med utbytte. Gode referanselister viser til sentral norsk og utenlandsk forskning. Jeg ville kanskje valgt en samlet

referanseliste fremfor å plassere deler av den etter hver forfatters bolk. Slik det er nå, må man lete unødvendig mye etter referansene. Et avsluttende tillegg henviser til mange gode kartleggingsinstrumenter. Disse er dog bare omtalt, og instrumentene som sådan er ikke tilgjengelige. For de fleste er det heller ikke referanser til hvor instrumentene kan hentes, eller om de er tilgjengelige på norsk.

**Jørgen G. Bramness**

Avdeling for legemiddelepidemiologi  
Nasjonalt folkehelseinstitutt

## Subjektivt, men nyttig om dårlig psykiatrisk behandling

Thune GH.

### Overgrep

Søkelys på psykiatrien. 200 s.

Oslo: Abstrakt forlag, 2008. Pris NOK 247

ISBN 978-82-7935-253-2



Her gis det ingen balansert fremstilling av alle etiske spørsmål og dilemmaer som er knyttet til bruk av tvang i behandlingsøyemed. Forfatteren sier at hun med vilje vil provosere ved å la nesten 70 tidligere

pasienter og pårørende slippe til med sine negative erfaringer med det psykiatriske behandlingsapparatet. Hun ønsker å nå helseminister, politikere, tilsynsmyndigheter og de som arbeider i psykiatrien med det budskap at det ikke er regler, forskrifter, lover eller rundskriv som avgjør om menneskerettighetene etterleves, men faglig kompetanse, empati, godt skjønn og de rette holdninger hos de ansatte. Det subjektive i fremstillingen ligger i at bare den ene part kommer til orde hvoretter forfatteren gir sine kommentarer og dømmer med den forutsetning: «Hvis det stemmer at...» I tillegg er det tatt med sitater fra andres bøker og avisinnlegg med liknende innhold, foruten skildringer av smerten og håpløsheten som kan følge i kjølvannet av en alvorlig psykisk lidelse. Det understrekes at klinikere og politibetjenter, som i mange tilfeller får ansvaret for transport i innleggelsessituasjoner, bør ha solid opplæring i konflikt-håndtering. Tilstrekkelig tid og kløkt bør nedlegges i motivasjonsarbeid før det tilsyns tvang, og i samfunnet generelt bør holdningene til pasienter og pårørende være preget av forståelse og respekt.

Boken feller ingen dom over norsk psykiatri i sin alminnelighet, men presenterer