

men dette er samtidig med på å bevare spenningen frem mot slutten. Det er en vond historie som fortelles, men slutten bærer i seg håp.

Inгри Lønnebotn, forfatter og dramatiker født i Bergen i 1946, har skrevet en utfordrende roman om frykten for galskap gjennom generasjoner. Det er også en sterk beretning om en ungpikes ambivalente forhold til sin egen seksualitet og om den umulige kjærligheten. *Megrez* er en mørk, velkomponert roman skrevet i et sanselig språk. God lesning for interesserte.

Tone Skaali

Seksjon for langtidstudier
Rikshospitalet-Radiumhospitalet

Verdifullt om barn med funksjonshemninger

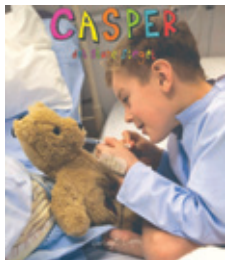
Johannessen J, Hansen EA.

Casper – det store steget

71 s, ill. Moss: Forlaget Lupen, 2007.

Pris NOK 249

ISBN 978-82-997633-0-1



Forfatterne henvender seg først og fremst til barn med cerebral parese og deres foreldre. Men *Casper – det store steget* er også aktuell for barn som skal gjennomgå en operasjon, uansett type kirurgi. Dessuten handler den mye om det å være på sykehus, derfor er målgruppen bred.

Dette er en sann historie. Vi følger hovedpersonen Casper på sju år gjennom et helt år. Han har cerebral parese og skal gå gjennom omfattende ortopediske inngrep i begge bein ved Rikshospitalet. Leseren får et innblikk i Caspers hjemmesituasjon, alle forberedelsene før operasjonen, litt om selve operasjonen og ikke minst om den krevende opptreningen etterpå. Historien fortelles gjennom bilder, supplert med korte tekster og tegninger.

Før operasjonen kunne Casper bare krabbe. Etter inngrepet og et halvt års opp trening tok han sitt første skritt. Han brukte med andre ord halve barndommen på å lære noe som de fleste tar for gitt. Det legges ikke skjul på at Casper kan være trist og må tåle mye smerte. Grunntonen i fortellingen er imidlertid positiv – historien fenger og så ender det godt til slutt. Med andre ord er dette en liten «gladbok» som mange barn og foreldre vil kose seg med. Fotografiene er instruktive og fortellende, så selv om man ikke kan lese, er det lett å følge med. Boken er derfor aktuell for mange barn som står foran et sykehusopphold. Kanskje bør

vi leger rutinemessig anbefale den til foreldre som en del av forberedelsene før blant annet ortopediske inngrep? Den bør i alle fall være tilgjengelig i sykehusbibliotekene.

Fortellingen gir også et kort innblikk i at selv om man er annerledes, kan man være fullt ut akseptert i skolemiljøet. Eller, som forfatterne skriver: «Selv om du ikke kan gå, kan du likevel være en del av gjengen.» Så enkelt kan det sies, og sammen med herlige fotografier flettes likeverdsperspektivet inn i historien. For en anmelder som har arbeidet med barn med funksjonshemninger i snart 30 år, ville det vært en skjønn drøm om Caspers historie ble en bestselger – den har noe i seg som gjør at den også bør leses av funksjonsfriske barn og deres foreldre.

Bjørn Lofterød

Barnenevrologisk seksjon
Rikshospitalet

Frisk i friluft

Fauske L, Bruland ØS, red.

Førstehjelp på tur

Fjell-, høyde- og reisemedisin. 191 s, tab, ill.

Oslo: Fri flyt, 2007. Pris NOK 249

ISBN 978-82-996432-5-2



Førstehjelp på tur er svaret for alle som ferdes i fjellet og har savnet en hendig liten bok som omhandler alt fra forebygging av enkle skader og forfrysninger til behandling av høydesyke. Den inneholder også

kapitler om forebygging av ulykker og skred, livreddende førstehjelp, stabilisering av skadede, opptreden på skadested og reisemedisin. Selv om spranget mellom den vanlige norske fjellvandreren og den mer spesialiserte ekspedisjonslegen er langt, treffer man her begge grupper.

Det er instruktive illustrasjoner og en oversiktlig inndeling og gode, gjennomtenkte lister med forslag til førstehjelpsutstyr for både korte og lange turer. Ekspedisjonslegen finner også sin utstyrliste. En praktisk oversikt over aktuelle legemidler med angitt bruksområde og bruksanvisning er også med. Den er medisinsk-faglig oppdatert.

Med tanke på sikker ferdsel i fjellet og forebygging av skader og ulykker føyer denne boken seg godt inn i norsk friluftslivstradisjon. Den burde vært trykt på miljømerket papir, men det hadde gjort den mer utsatt for fuktskader. Fem unødvendige sider med reklame kan rives ut for å spare vekt.

Dette er den perfekte gave til friluftsglade. Den passer best i ryggsekken, men har også naturlig plass i bokhyllen på hytta. Far vel og god tur!

Knut Erling Moksnes

Avdeling for geriatri, slag og rehabilitering
Sykehuset Asker og Bærum

Vanskelige spor

Teigen J, red.

Små føtter setter dype spor

En samling dikt og historier om det å miste et barn. 224 s, ill. Sandnes: Commentum Forlag, 2007. Pris NOK 198

ISBN 978-82-92309-93-3



Av forordet fremgår det at målgruppen er mennesker som har mistet et barn. *Små føtter setter dype spor* bygger i hovedsak på innlegg fra Internett-møteplassen www.englesiden.com/. Dette er et lukket forum for

foreldrene, her kan de fortelle litt om seg selv og barnet de har mistet. Sammen med andre «engleforeldre» har de en plass hvor de kan være seg selv og snakke om det de føler. Basert på denne møteplassen har en rekke mødre og en far skrevet sine historier og dikt, noen dikt er også skrevet av beste-foreldre.

Fremstillingen bygger blant annet på dagboknotater. De omhandler kvinners reaksjoner, tanker og følelser knyttet til opplevelsen av prenatal barnedød eller barn som døde tidlig i nyfødtp perioden. En beretning omhandler et barn med alvorlig hjerte-feil, og bare to beskriver reaksjoner etter brått tap av friske skolebarn. Illustrasjonene er enkle tegninger av spedbarn samt noen fotografier av småbarn. Siste del – *Praktisk veiledning når et barn dør* – er også i hovedsak skrevet av mødre. Det er bare ett kapittel av en jordmor og ett av en psykolog.

Fra 1960- og 70-årenes «velmenende konspirasjon av stillhet» til i dag har det vært økende interesse for sorgen og de psykososiale konsekvensene av perinatal død og plutselig uventet spedbarnsdød. Som litteraturlisten viser er det fra rundt 1990 utgitt en rekke bøker og hefter for foreldre og familier i sorg. Det er også en liste over medisinsk terminologi rundt svangerskap, fødsel og komplikasjoner i nyfødtp perioden.

Historiene gir dessverre et skremmende ensidig bilde av en vei som for mange har vært veldig lang og til tider forferdelig tung

å gå. Her synes det ikke å være noe skille mellom dem som har opplevd prenatal fosterdød ved at barnet sluttet å sparke i magen og dem hvis barn levde ved fødselen. Generelt sitter man igjen med et inntrykk av at sorgen, tårene, fortvilelsen og tapet hos enkelte aktivt opprettholdes over mange år. Et begrep som mestrings, at man til tross for tap, sorg og skuffelse ved å miste et etterlenget barn også kan ha fått nye perspektiver, ny forståelse for andre menneskelige reaksjoner og kjennskap til egen styrke, er lite berørt. Historiene gir sjelden bakgrunnsopplysninger som bidrar til å belyse den sårbarhet for tap og skuffelse som enkelte av disse kvinnene åpenbart må ha hatt. Leseren får også et inntrykk av at det er rutine og til det beste at et dødfødt barn legges på morens bryst. Dette til tross for at det for flere år siden ble vist at noen foreldre kan oppleve dette som et traume. Man kan ha en naturlig sorgreaksjon over et dødfødt barn uten å ha sett det – et bilde og et håndavtrykk kan være nok for noen. Hvorledes prenatal barnedød kan påvirke holdninger og engstelse knyttet til neste svangerskap og barn, og hvorledes friske søsken bør ivaretas, omtales knapt. At perinatalt døde barn omtales i nåtid som om de skulle være levende, kan for andre barn i familien innebære en ekstrabelastning, både følelsesmessig og kognitiv.

Denne anmelder er bekymret for at foreldre som leser denne boken eller «englesiden» kan føle skam og skyld hvis de ikke følger tilrådninger eller sørger på den omfattende og langvarige måten som er beskrevet her. Psykolog Elin Hordvik beskriver nyansert i kapitlet *Sorg etter barns død* vanlige sorgreaksjoner, men hun omtaler ikke avvikende sorgreaksjoner nærmere, utover at disse kan være så omfattende at det kan være behov for faglig hjelp, ikke bare i sorggrupper, men også individuell hjelp av lege eller psykolog. Jeg er bekymret for at de reaksjoner, holdninger og forventninger som beskrives i mange av innleggene kan øke risikoen for kroniske og fordreiede sorgreaksjoner. Klinisk praksis tar ikke alltid tilstrekkelig høyde for eksisterende kunnskap og foreldrenes egne ønsker og behov. Selv om ingen kan ta bort sorg og smerte, kan god klinisk praksis bidra til at den/de som mister barn kan sørge, men også integrere det som har skjedd på en slik måte at de kan leve med tapet med minst mulig redusert livskvalitet. Dessverre tror jeg ikke denne boken bidrar til en slik målsetting.

Inger Helene Vandvik
Slependen

Grip nuet – men hvordan?

de Vibe M, Karem R.

Nå

Tilstedeværelse i hverdagen. 80 s, ill.
Oslo: Eget forlag, 2007. (Bestilles på
www.yogaundervisning.no) Pris NOK 290
ISBN 978-82-303-0900-1



Denne boken er allmenngyldig fordi den handler om noe som berører alle – oppmerksomhet i hverdagen. Spørsmålet stilles: Hvordan har vi det – ikke som legeklisjé,

men som utforskning av hvordan vi har det her og nå. Hva fanger vår oppmerksomhet?

Grafisk er den delikat utformet, og den er lettlest, inspirerende i intensjon og velegnet som gave. Det veksler mellom korte tekster, bilder og poesi av ulike diktere.

Dette er hyggelig skrevet om et viktig tema – oppmerksomhet og det å være til stede i sitt eget liv. Forfatterne postulerer at bedre tilstedeværelse i hverdagen kan øves opp – nemlig med oppmerksomhetsmeditasjon. Det er ingen tvil om at oppmerksomheten er viktig å utforske, heller ikke at den til en viss grad er kan øves. Fokus på oppmerksomhet er også en sentral del av mange meditasjonsteknikker og psykoterapeutiske teknikker. Man anbefaler mer sansing av tilværelsen. Kjente oppmerksomhetstreningsovelser blir presentert, som å se på klokken, pusse tenner mv., for å oppnå bedre tilstedeværelse. Dette er enkle, nesten naive øvelser, men akk ofte så vanskelig å utføre. Forfatterne understreker at oppmerksomhetstrening berører den grunnleggende tillit i livet.

Fremstillingen avspeiler et romantisert, estetisk «feel-good»-perspektiv på meditasjon, intet nytt presenteres. Man overdriver nok oppmerksomhetsmeditasjonens effekter og kunne ha profittert på en mer nøktern fremstilling. Samtidig peker forfatterne fortjenestefullt på noe det snakkes for lite om: Hva forstyrrer, hva sentrerer, hva frigjør vår oppmerksomhet? Vaskeseddelen angir at «med denne boken har du mulighet til å bedre din livskvalitet og helse. Forskning fra USA viser at oppmerksomhetstrening endrer hjernes struktur og funksjon». Det må nok mer til – mer omfattende effekter krever systematisk tilnærming og meditasjonstrening over lang tid. Meditasjonstreningseffekter er som fysiske treningseffekter avhengig av hva man gjør.

Nå. Tilstedeværelse i hverdagen plasserer seg innenfor det man kunne kalle mind-body-tradisjonen. Meditasjonsteknikken som omtales, er basert på en av de sentrale retningene innen avslapningsteknikker i dag, «mindfulness meditation»

(oppmerksomhetsøvelser, pusteøvelser, yoga). Sannsynligvis er dette en av de meditasjonsteknikkene som har vært mest brukt på pasientgrupper. Jon Zabatt-Kinn, USA, er en fremtredende representant for metoden. Dokumentasjonen av helseeffekter viser positive, men varierende resultater, og metoden er interessant å utforske videre.

En annerledes gavebok? Kanskje ikke, heller en klassisk – estetikk til nytelse, lett å lese, for å skape god stemning og glede. Meditasjon over tilstedeværelse i hverdagen er godt skildret. Den har et budskap til stressede mennesker. Denne anmelder likte Piet Hein-neologismen «hastma» (astmaliknende tilstand når vi haster av sted).

Det er en av flere utgivelser der man anbefaler meditasjon for å gripe nuet bedre.

Erik Ekker Solberg

Diakonhjemmet Sykehus

En brystkreftpasients dagbok

Sletteemoen KH.

Gå med hele ditt hjerte

185 s. Oslo: Cappelen, 2007. Pris NOK 299
ISBN 978-82-02-27581-5



Forfatteren er frilansjournalist med oppdrag for Norsk Ukeblad. For et par år siden fikk hun brystkreft. Med denne dagboken ønsker hun å formidle sine erfaringer. Målgruppen er hovedsakelig andre brystkreftpasienter og deres pårørende.

Hun er en ivrig Internett-bruker og har delt sine opplevelser med mange tusen personer på nettet, i tillegg til at en kortversjon av denne utgivelsen har gått som serie i Norsk Ukeblad.

Gå med hele ditt hjerte er bygd opp av mange små kapitler og bærer tydelig preg av å være en dagbok. Historien begynner med at hun kjenner en kul i brystet. Deretter er det den lange veien med utredning, beskjed om diagnose og videre behandling med operasjon, kjemoterapi og strålebehandling. Det tar gjerne omtrent et halvt år fra diagnose til behandlingen er gjennomført, og det er hovedsakelig forfatterens opplevelser dette halvåret vi får dele med henne. Hun er nyskilt, alenemor med to barn, har foreldre som krever omsorg og ikke minst er hun i startfasen av et nytt kjæresteforhold – ikke utypisk for en kvinne midt i livet. Mye plass er viet