

ferdig fordeling er god folkehelsepolitikk», slik det uttrykkes i åpningskapitlet til stortingsmeldingen fra 2007 – Nasjonal strategi for å redusere sosiale helseforskjeller.

Likevel er det med en lengre liste av forslag til tiltak at han blir mest personlig og mest kritisk til rådende politikk. Det bør satses langt mer offensivt enn det stortingsmeldingen annonserer, og mer på arbeiderklassekulturens virkemidler – med tiltak «ikke bare for vellykket ungdom, men også for slike aktiviteter som har lav prestisje», som motorsport og kampsport. Ellers er det et rikholdig utvalg av virkemidler forfatteren kommer opp med, inkludert at folketrygden ikke må uthules og at «markedsliberalismen må overvinnes» – vel verdt å lese for den som synes stortingsmeldingen er vel nøktern i sine forsøk på å være kunnskapsbasert.

Det er stikkordregister og 14 sider med litteraturhenvisninger, der den kritiske leser kan sjekke forfatterens kunnskapsunivers og samtidig koste på seg noen små ergrelser over unøyaktigheter og feilskrivninger. Men *Sosiale ulikheter og helse* fremstår som en nyttig og lettlest innføring i et stort og aktuelt emne for folkehelsepolitikken. Den vil bli å finne på pensumlister i høyskole- og universitetssektoren og på tipslisten mellom lesende venner og kolleger, politikere ikke unntatt.

**Steinar Westin**

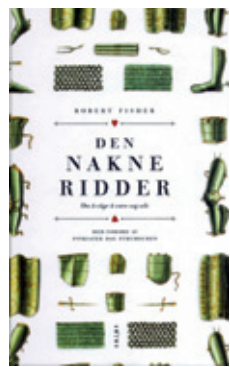
Institutt for samfunnsmedisin  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

## Om å bli seg selv

Fisher R.

**Den nakne ridder**

95 s. Oslo: Bazar, 2009. Pris NOK 174  
ISBN 978-82-8087-090-2



Føler du at du går rundt med en tung rustning? Det gjør den ridderen som er hovedperson i denne eventyrfortellingen. En trollmann hjelper ham til å gå Sannhetens sti og så besøke Stillhetens slott, Kunnskapens slott og Viljens og motets slott. På

denne veien lærer han seg selv å kjenne, til å lytte til sitt sanne jeg, og blir dermed lettet og fri fra sin rustning.

Hvis du er interessert i en selvhjelpsbok på 95 sider, som ifølge forlaget har oppnådd kulturstatus i mange land, kan det være at du kan finne litt inspirasjon i denne. For meg

var det ikke noe nytt eller overraskende i den. Men jeg arbeider jo som psykoterapeut og er kanskje derfor ikke den rette til å vurdere verdien av den for andre leger.

**Per Vaglum**

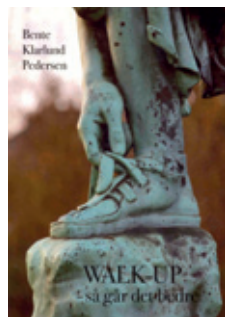
Avdeling for medisinske atferdsfag  
Institutt for medisinske basalfag  
Universitetet i Oslo

## Gå på!

Pedersen BK.

**Walk-up – så går det bedre**

58 s, ill. København: Eget forlag, 2009  
(www.walk-up.dk). Pris Avhengig av opplag  
ISBN 978-87-705-5642-2



Fysisk inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for flere kroniske sykdommer. Det finnes en rekke bøker innen dette emnet, men de er hovedsakelig rettet mot fagpersoner. *Walk-up – så går det bedre* henvender seg

imidlertid primært til dem som er innlagt i sykehus. Forfatteren er klar over at dette er en sårbar gruppe og er tydelig på å hevde at fysisk aktivitet slett ikke hjelper for alt. Imidlertid ønsker hun å få oppmerksomheten til dem der det er et alternativ til å være sengeliggende og gi dem ideen om at fysisk aktivitet i de dagene man er på sykehuset kan være klokt – ikke minst for velværets skyld.

Vi får innsikt i betydningen av regelmessig fysisk aktivitet generelt. Effekten av det å gå når det gjelder sykdomstilstander som kreft nevnes, dessuten gis det tips om hvordan man kan komme i gang med regelmessig aktivitet. Utgivelsen er rikt illustrert med fotografier av skulpturer og inneholder flere utsagn av kjente filosofer og vitenskapsmenn. For eksempel Friedrich Nietzsches «Det er når man går de store tanker fødes».

Ideen er god, og dette burde være kjærkomment lesestoff for innlagte eller for en som nylig har vært syk – kanskje til og med også for helsepersonell. Teksten er lettlest og presentasjonen er innbydende. Forfatteren er leder av Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme. Muligens er det for mange faguttrykk til at gjennomsnittspasienten får med seg alle poengene.

**Sigmund Anderssen**

Seksjon for idrettsmedisinske fag  
Norges idrettshøgskole

## Mange vakre ord om et begrenset tema

Egeland RT.

**Lev livet nå**

Mindfulness i hverdagen. 229 s.  
Oslo: Pantagruel Forlag, 2009. Pris NOK 339  
ISBN 978-82-7900-352-6



Psykolog Rebekka Th. Egeland (f. 1983) har skrevet bok om «mindfulness-meditasjon» som et middel til å overleve dagens hastighet og stress på en bedre måte. Hun bruker begrepet gjennom det hele, fordi dette er en internasjonal

anerkjent meditasjonsmetode med buddhistiske røtter. Mindfulness-meditasjon kalles «innsiktsmeditasjon», til forskjell fra mer tradisjonell meditasjon, som blir kalt «konsentrasjonsmeditasjon».

Ved å øve seg i noen uker kan man bli god på «mindfulness». Jeg oppfatter at det engelske begrepet betyr å bli god til å være oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende. Ved å være «mindful» overfor sine egne følelser og tanker, altså oppmerksom, åpen, reflekterende og aksepterende, vil man med øvelse godta nuet, tåle nuet, ikke streve med fortiden eller jakte på fremtiden. Mindfulness-meditasjon kan kontrollere graden av stress, hevder forfatteren, men hun sier også at metoden ikke passer for alle, spesielt ikke for mennesker med alvorlige personlighetsforstyrrelser.

Å akseptere seg selv slik man er, det er målet. Metoden bør passe for sunne, friske, fleksible, intelligente og reflekterte mennesker som i utgangspunktet har ganske god selvinnsikt og aksepterer seg selv. De fleste pasienter jeg møter, kan bruke år i terapi til først å bli kjent med seg selv for deretter å akseptere seg selv. Noen av de aller mest skadeskutte trenger mange år for å bygge en indre kjerne.

Jeg er enig i premissene: Det er for mye stress i hverdagen og det er smart å lære seg noen metoder og knep for å redusere stresset. Man kan praktisere mindfulness-meditasjon når man ligger, sitter eller går, man kan legge inn en pustepause på vei til telefonen eller man kan meditere før man går hjem fra kontoret.

Men *Lev livet nå* blir for lang – det blir mange gjentakelser, og metoden fremstår fortsatt som noe diffus, selv etter så mange ord. Det er vanskelig å se forskjellen på denne metoden og en del kognitive teorier kombinert med autogen trening.

Det hele er lett og ledig skrevet, selv om jeg savner et norsk ord på metoden.

Begrepet «mindfulness-meditasjon» virker fremmedgjørende på meg.

Teksten er krydret med mange sitater i kursiv, som smelter godt inn – *Jeg sitter her og lever, beruset i nuet, intet mer jeg krever* (Henrik Ibsen), *Det tar tid, men tiden går uansett, så hvorfor ikke leve livet fullt ut?* (Shinzen Young). Jeg koste meg med sitatene, kjedet meg innimellom med litt for mange gjentakelser, og tenkte at dette er en brukbar metode for stressreduksjon for noen. Man kan bli litt nysgjerrig på den.

#### Synnøve Brattlie

Synnøve Brattlies spesialistpraksis  
Oslo

## Hund er god terapi

Brodtkorb EB.

### Med nese for omsorg

Hund som terapi. 156 s. Stavanger: Hertervig Forlag, 2009. Pris NOK 149  
ISBN 978-82-8216-117-6



Dette er å betrakte som en selvbiografi – forfatteren beskriver erfaringer med hunden sin og hvordan båndet til hunden blir et bindeledd til hennes eget liv. Ellen B. Brodtkorb er utdannet brukerlærer fra Sykehuset

Asker og Bærum. Hun har holdt mange kurs i hundeoppdragelse og dyreassistert terapi og har selv en schizoaffektiv lidelse. Vi får innsyn i sykdommen og hvordan hunden hennes bidrar til å få kontroll på den. Forfatteren henvender seg til et bredt publikum – i første rekke psykoterapeuter og annet helsepersonell med fordypning i psykisk helsearbeid, men med hennes personlige erfaringer er dette også nyttig lesning for studenter, som et supplement til øvrig litteratur innen psykiatri, psykologi og sykepleie.

Det er åtte hovedkapitler. Innholdet dreier seg i all hovedsak om forfatterens egen erfaring med hunden Maya. Hun beskriver utførlig hvordan Maya gir utfordringer med stell og omsorg. Det vesentlige budskapet er imidlertid hvordan hunden hjelper henne med å holde tak i livet og håndtere problemer med psykose og spiseforstyrrelser. Vi får også innsyn i vesentlige effekter av interaksjonen med dyr, som mestringssevne og mindre sosial angst. På den måten bidrar denne utgivelsen til å understøtte faglitteraturen på dyr-menneske-interaksjon.

Basert på egne erfaringer bruker forfat-

teren mange sider på detaljerte beskrivelser av ulike situasjoner med hunden. *Med nese for omsorg* bærer imidlertid preg av en del gjentakende beskrivelser med noe ulik betoning. Det er derfor vanskelig å se noen klar og god struktur på innholdet. Språket er også til tider noe uklart og uryddig.

Alt i alt er dette en utgivelse som gir et bilde på hvorfor dyr kan bidra positivt til psykisk helse, basert på forfatterens egne erfaringer. Til tross for at den med fordel kunne ha vært bedre strukturert når det gjelder form og innhold, gir de personlige erfaringene med Maya et godt supplement til faglitteraturen om bruk av dyreassistert intervensjon for mennesker med psykiske lidelser.

*Med nese for omsorg* anbefales som inspirasjon og som supplement til kunnskapen om bruk av dyreassistert intervensjon og den positive effekten av kjæledyr.

#### Bente Berget

Universitetet for miljø- og biovitenskap  
Ås

## Tanker rundt livet og døden

Grünfeld NF.

### Den døende doktoren

52 min. DVD. Oslo: Norsk filminstitutt, 2009.  
Pris NOK 169  
REG.NR. 137219



Berthold Grünfeld ble født i Bratislava i Slovakia 28.1. 1932. Han var jøde og unngikk gasskamrene på en mirakuløs måte, kom seg til Sverige i begynnelsen av krigen og til Norge høsten 1945. Han ble lege, psykiater,

samfunnsmedisiner og professor. Han skrev flere bøker og en rekke artikler og ble høyt respektert innen sitt fag og i samfunnet.

Datteren Nina laget en dokumentarfilm om faren i 2005 (*Ukjent opphav*). I denne nye DVD-en har hun fulgt sine foreldre fra faren fikk pancreascancer 75 år gammel vinteren 2007 og til han døde tidlig på høsten. Han forteller hvordan han opplever sykdommen – han er redd smerter og kvalme, men har forsonet seg med døden. Og han preges av ambivalens: Han vil gjerne leve en stund til – helst til han blir 85 år, men ser også døden som eneste vei ut av lidelsene. Grünfeld snakker om sitt liv med stor beskjenhet og er forbauset over alle blomstene og brevene han får. Samtidig føler han at han har hatt et godt liv og er fylt av takknemlighet, særlig overfor konen og de tre barna. Konen har en viktig rolle

i filmen, hun strever med å få mat i ham og er nær ham hele tiden. Han er imot legeassistert selvmord, fordi det ville tatt bort den siste, verdifulle tiden sammen med familien. Han får dø hjemme, som han ønsket. Han er ingen religiøs mann, men vil ha begravelse i kirken. Fordi han er jøde, vil han ikke kremeres, men han vil ikke graves på den jødiske kirkegården, for der kan ikke konen bli gravlagt.

Filmen gjør et dypt menneskelig inntrykk. Den gir et innblikk i den siste reisen mot døden. Både Grünfeld og konen snakker naturlig om sine følelser, som veksler mellom håp og fortvilelse. Det går en fin grense mellom det personlige og det private rom, og jeg synes familien har klart å beskrive det personlige uten å gå over grensen til det private.

Hvem kan ha nytte av denne filmen? Jeg tror at den kan lære leger å snakke åpent og fortrolig med pasient og pårørende, og jeg tror at alvorlig syke mennesker og deres familie kan lære å møte døden med sinnsro og uten redsel. De kan finne trøst i at deres egen vei mellom håp og fortvilelse er naturlig, og kanskje klarer de å møte døden med ro og fortrøstning. Derfor tror jeg at mange bør se filmen, og legene bør nevne den for alvorlig syke pasienter og deres familier.

#### Peter F. Hjort

Blommenholm

## Evig ung?

Somers S.

### Sunn alderdom med vitalitet og velvære

Sannheten om bioidentiske hormoner. 321 s.  
Hedalen: Futhark forlag, 2008. Pris NOK 328  
ISBN 978-82-75-94016-0



Bildet på forsiden – en smilende, meget ungdommelig utseende kvinne med klare, blå øyne – er forfatteren, og hun er ikke 20, men 63 år gammel. Årsaken til dette favorable utseendet er, ifølge henne selv, utstrakt bruk av bioidentiske hormoner.

*Sunn alderdom med vitalitet og velvære* er ikke skrevet spesielt for leger, den er beregnet på alle som er interessert i å bevare helsen og ungdommen. Ifølge forfatteren eldes vi fordi våre hormoner «forfaller». Løsningen er behandling med «bioidentiske hormoner», definert som «biologisk identisk med humane hormoner» – til forskjell fra de uekte hormonhermerne. Med hor-