

temet og kan utnytte det til beste for pasientene. Her vet vi for eksempel at kommunehelsetjenesten fortsatt har et stykke vei å gå før alle legevaktleger er tilgjengelige over helseradionettet. KoKom har derfor laget en håndbok med beskrivelse av de viktigste regler, forskrifter og lover samt struktur, funksjon og samhandling i vår nasjonale nødmeldetjeneste. Første utgave av denne manualen ble utgitt i 2001, den fjerde er nå tilgjengelig for en billig penge i trykt utgave samt gratis på nett (www.kokom.no).

Boken har en pen layout med fargestrykk og illustrasjoner av høy teknisk kvalitet, ikke minst takket være god papirkvalitet. Det er således klart at utgiveren ikke har som mål å tjene penger, prisen tatt i betraktning. Man får jo kun 7–8 aviser for den beskjedne sum som KoKom krever for håndboken.

Den er forholdsvis enkel å finne frem i, selv om en del av teksten står i så liten skrift at mange av oss over 40 nesten trenger briller eller lupe for å lese den. Teksten er for øvrig grei, men kanskje litt ordrik for en håndbok. Utgivelsen er også generelt omfangsrik og etter min oppfatning kanskje vel omfattende – vedleggene utgjør knapt to tredeler. På den ene side er det jo greit å få en mengde lover, forskrifter og rundskriv samlet, på den annen er jeg redd forfatterens ønske om at dette stoffet skal «bli kjent og lett tilgjengelig» ikke blir oppfylt. Det er kanskje ikke nødvendig å gjengi et rundskriv fra 1992 om krybbedød, pasientskadeloven eller retningslinjer for hjerte-lunge-redning i en håndbok om akuttmedisinsk kommunikasjon. Problemet er jo også at det forholdsvis ofte kommer nye rundskriv og retningslinjer – eksempelvis foreligger det allerede nye for rekvirering av luftambulans. Kanskje en link til de samme via KoKoms hjemmeside hadde vært en mer hensiktsmessig måte å finne frem til relevante lover ved behov?

Forfatterne er kjente innen det akuttmedisinske miljø og har god kunnskap om den akuttmedisinske hverdag, både i og utenfor sykehus. Selv ville jeg ønske at de hadde kommet med en del historier som kunne illustrert ulike utfordringer innen dette området, basert på personlige og rikholdige erfaringer.

Akuttmedisinske situasjoner krever godt strukturert kommunikasjon uansett hvilken teknisk løsning man benytter, og således vil mye av innholdet være like aktuelt i et fremtidig digitalt kommunikasjonssystem som i dagens analoge verden. Utgivelsen anbefales således for alle AMK- og LV-sentraler samt for kolleger (og andre) med ansvar for legevaktorganisering.

Guttorm Brattebø

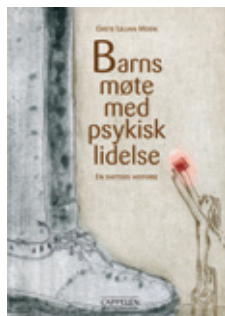
Akuttmedisinsk seksjon
Kirurgisk serviceklinikk
Haukeland universitetssykehus

Oppvekst med en psykiatrisk syk mor

Moen GL.

Barns møte med psykisk lidelse

En datters historie. 120 s, ill. Oslo: Cappelen Damm, 2009. Pris 268
ISBN 978-82-02-29710-7



Dette er en utgivelse for alle som møter psykiatiske pasienter – i første-linjen eller i spesialisthelsetjenesten. Det er ingen lærebok, men en sterk personlig beretning om en oppvekst med en psykiatrisk syk mor.

I første kapittel gis en beskrivelse av allmenne erfaringer om hvordan barn av psykiatrisk syke foreldre synes de er blitt møtt. Erfaringene blir forsøksvis satt inn i en teoretisk ramme. Teorien er på ingen måte fyllestgjørende, men den danner en ramme for den personlige beretningen som følger.

I de følgende tre kapitlene beskriver forfatteren opplevelsene knyttet til morens sykdom, sitt møte med psykiatrien og til sist hvordan hun har valgt å bruke sine smertefulle erfaringer på en positiv måte i voksen alder.

Hennes tre søsken skriver hvert sitt etterord. På den måten understrekes et viktig faktum – barn opplever og tolker situasjonen på en individuell måte, og for å være til hjelp må man lytte seg inn til den enkeltes opplevelse.

Alle som kommer i kontakt med – eller burde komme i kontakt med – barn av psykiatrisk syke foreldre, skulle lese Moens beretning. Hun gir oss et usminket og ærlig bilde av hvordan hun opplevde situasjonen – uten å forsøke å skjule sin protest og sin sikkert avvisende ungdomsattferd. Teksten er supplert med dikt og dagboknotater hun skrev under oppveksten. Hun legger ikke vekt på å gi et komplett bilde av morens sykdom, men tegner en troverdig historie om å føle seg oversett av morens hjelpere. Hun skriver godt, gjentakelser understreker noen ganger poengene hennes på en suggestiv måte. Hun legger også inn en rekke sitater fra andre som har tatt opp samme emne på en måte som supplerer hennes egen tekst. Men først og fremst er det det personlige uttrykket som gjør inntrykk. Hun greier å formidle nyanser uten å virke klagende eller krevende.

Etter å ha lest denne boken tror jeg de fleste leger, både fastleger og spesialister, vil føle det lettere og om mulig enda mer meningsfylt å lytte til og snakke med barn av psykiatrisk syke. På side 60 beskriver Moen konkret hva hun savnet, og beskri-

velsen kan leses som en huskeliste for fagfolk. Hun beskriver også hva hun syntes var positivt ved sitt møte med psykiatrien.

Skal man trekke frem minussider, må det være en noe unyansert beskrivelse av teori. Men det spiller liten rolle. Jeg vil gi *Barns møte med psykisk lidelse* min anbefaling som et gripende dokument og en lærerik beskrivelse av det å vokse opp med en psykiatrisk syk mor.

Berit Grøholt

Institutt for psykiatri
Universitetet i Oslo

Håndbok om årsaker til og mestring av stress

Wilkinson G.

Forstå stress

156 s, ill. Oslo: Exlibriz, 2008. Pris NOK 99
ISBN 987-82-8173-049-6



Denne utgivelsen er myntet på dem som føler seg stresset og vil forstå mekanismene bak slik at de kan gjøre noe med det. I forordet heter det at fordi så mange legekonsultasjoner dreier seg om stressrelaterte plager, er det behov for en håndbok.

Denne er ikke spesielt skrevet for og heller ikke spesielt egnet for helsepersonell.

Den er lettest og foreligger i lommeformat med solid plastomslag, noe som gjør den egnet til hyppig bruk. Illustrasjonene er på tegneserienivå, men treffende og gode. *Forstå stress*, som er en oversettelse av en engelsk håndbok, er en av flere i en serie om helse spørsmål fra Familielegen. Forfatteren er psykiater.

Det er kapitler om årsaker til og takling av stress, balanse mellom stress og mestring, beskyttelse mot stress, selvhjelp, få hjelp og «falske venner» (god betegnelse på alkohol, røyk, stoff og piller som stressdempere). Dessuten er det en liste med nyttige adresser.

Forfatteren poengterer betydningen av bevisstgjøring av ulike komponenter av stressopplevelsen for å få til bedre løsninger. Inspirert av oppmerksomhetstrening og kognitiv forståelse gir han mange gode råd om hvordan man bedrer evnen til å takle stress, dog av og til såpass forenklet at man kan glemme at det dreier seg om problemstillinger som kan være meget komplekse og vanskelige å håndtere for folk. Man kan lese at graden av stress hos en person ses best av de

nærstående. Lytt derfor til dem om du vil få korrigeret din egen stressfølelse. Stress i ulike livsfaser diskuteres. Forfatteren hevder at alle meditasjonsteknikker «handler om konsentrasjon», men dette er feil. Sentralt i flere slike teknikker er nettopp en holdning preget av ikke-konsentrasjon.

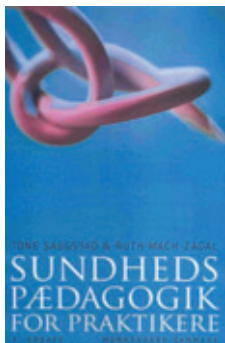
Her er intet nytt, men vi får en grei gjennomgang av temaet i et lettlest språk og i en god form.

Allmennlege Michael de Vibe har vært konsulent, men han er ikke professor, slik det står på forsiden.

Erik Ekker Solberg
Medisinsk avdeling
Diakonhjemmet Sykehus

Helse og sunnhet – hvordan lærer vi det?

Meck-Zagal R, Saugstad T.
Sundhedspædagogik for praktikere
3. utg. 228 s. København: Munksgaard
Danmark, 2009. Pris DKK 268
ISBN 978-87-628-0898-0



Denne utgivelsen – en tredjeutgave – er først og fremst beregnet på studenter i sykepleie og pedagogikk, men vil være nyttig for alle som forsøker å formidle kunnskap om helse og helsearbeid til pasienter og studenter.

Den har 13 kapitler og formidler både teori og praksis. Det teoretiske grunnlaget for helse og livskvalitet er og blir komplisert, og forfatterne drøfter fem oppfatninger av helsebegrepet. På den ene side er den grunnleggende biomedisinske kunnskapen blitt mye bedre, ikke minst har epidemiologisk forskning lært oss meget om risikofaktorene for sykdom og for tidlig død. På den annen side er «helse» en subjektiv oppfatning som avhenger av legning, oppdragelse og kultur. «Helsearbeid» er enda vanskeligere – på den ene side vet vi at risikofaktorene (røyking, kost, fysisk inaktivitet og alkohol) er viktige, på den annen side helsearbeid kan bli en plage og en negativ faktor for livsgleden. Når jeg leser disse grundige kapitlene, må jeg tenke på Demokrit. Det er gått 2500 år siden han sa: «Menneskene ber til gudene om helse. At de selv er ansvarlige for den, forstår de ikke.» Problemet er at helsearbeid er og blir subjektivt. Målet er kunnskapsbasert handling, og i boken drøftes dette problemet grundig og godt. Målet er å skape både forståelse, motiva-

sjon og vilje uten å ta livsgleden fra folk. Det er lett å forfalle til selvgod helsisme.

Jeg synes alt dette omhandles grundig, og spesielt synes jeg diskusjonen om teori og praksis er god. De unge må lære seg å forstå disse dilemmaene og takle dem på en adekvat måte. Denne utgivelsen er klok og god hjelp.

De to forfatterne er begge immigranter til Danmark, den ene fra USA og den andre fra Norge. De skriver klart og godt. Disposisjonen er logisk og grei, og det er litteraturhenvisninger etter hvert kapittel. Sakregisteret er utmerket. Jeg er ikke i tvil om at jeg kan anbefale denne utgivelsen.

Peter F. Hjort
Blommenholm

Fra en psykoanalytisk behandling

Jørgensen J-K.
En form for kjærlighet
Fragmenter fra en psykoanalyse. 96 s. Sandnes:
Commentum forlag, 2009. Pris NOK 198
ISBN 978-82-823-3006-0



Dette er en personlig beretning om forfatterens erfaring fra psykoanalytisk behandling, hvordan den påvirket ham og – ikke minst – hvordan den hjalp. Selv om fortellingen har utgangspunkt i det selvopplevde, rekker

den videre – idet viktige livsfilosofiske problemer belyses fra forskjellige synsvinkler.

Forfatteren henvender seg til mennesker med psykiske problemer som overveier å arbeide med seg selv i psykoterapeutisk behandling, men beretningen kan med fordel også leses av leger som overveier å henvise sine psykisk syke pasienter til samtalebehandling.

Jørgensen forteller åpenhertig om hva han slet med, hvordan hans psykoanalytiker responderte og hjalp ham og hvordan han selv arbeidet videre med sine problemer. Et hovedbudskap er at behandling hjelper, og han formidler optimisme til dem som gjennom et langt liv har slitt med karakterbaserte problemer som gir seg uttrykk i depresjoner, dårlig selvfølelse, ensomhet og relasjonsproblemer.

De mer personlige avsnittene er avbrutt av refleksjoner om psykoterapi og psykoanalyse, med innsiktsfulle tanker om hvordan depresjonen farger ens opplevelse av en selv og omverdenen.

Tittelen *En form for kjærlighet – frag-*

menter fra en psykoanalyse virker dekkende for det forfatteren har opplevd. Den omsorg, empati og klargjøring som han møtte i vanskelige faser under behandlingen, beskrives som en relasjon preget av dyptfølt tilstedeværelse også på de områder der han følte seg aller mest hjelpeløs.

Han beskriver en prosess der han, med Hans Børli's ord, gradvis «tar bolig i seg selv» (fra dikt sitert s. 7), en ganske presis beskrivelse av målsettingen med psykoterapi og psykoanalyse.

Beretningen er skrevet med noe tidsavstand og viser hvordan den terapeutiske prosessen har fortsatt også etter analysens slutt.

Jørgensen beskriver en vellykket psykoanalytisk erfaring sett fra pasientens side. Det finnes få slike, noe som gjør dette bidraget desto mer verdifullt. Beskrivelsen av den gradvise og til tider arbeidsomme prosess der han får rom for å la vanskelige følelser komme til uttrykk samtidig som han føler seg trygg på relasjonen, stemmer også overens med den forskning vi har om den terapeutiske prosess.

At psykoanalyse er en virksom terapi, er etter hvert rimelig godt dokumentert. At en som selv har vært i en slik behandling kan gi en så personlig beskrivelse, er fortjenestefullt og kan være til hjelp for de mange som sliter med depresjoner og andre psykiske problemer der meningen med livet begynner å gli vekk.

Sverre Varvin
Dr. Varvin spesialistpraksis
Oslo

Piagets konstruktivisme under debatt

Hood BM., Santos LR, red.
The origins of object knowledge
378 s, ill. Oxford: Oxford University Press, 2009.
GBP 33
ISBN 978-0-19-921689-5



Etter en lang rekke nøyaktige observasjoner av sine egne barn presenterte den sveitiske psykologen Jean Piaget for mer enn 50 år siden sin teori om hvordan vår kunnskap om den fysiske verden omkring oss utvikles. Han var

primært interessert i hvordan biologiske systemer kan representere og tilpasse seg sine fysiske omgivelser og tok utgangspunkt i barnas handlinger og aktive atferd. Han