

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](http://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

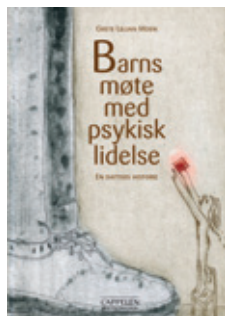
Akuttmedisinsk seksjon  
Kirurgisk serviceklinikk  
Haukeland universitetssykehus

## 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