

Ubevisste spenninger forsvant, og kroppen følte så mye friere og lengre at hun måtte heve sykkelsetet på hjemturen!

Prosjektet har utgangspunkt i Gudrun Øvrebergs institutt i Harstad. Bakgrunnskapitlet er i lengste laget, men gir god innsikt i Øvrebergs tenkemåte. Hun er tydelig og direkte i kommunikasjonen og ansvarliggjør pasienten. DVD-platene formidler glimrende hvordan dette verdsettes av pasientene som forstår at det er mulig selv å bidra i bedringsprosessen.

Sentrale områder som pust og spenning illustreres godt i flere kasuistikker. Det samme gjelder vanlige problemstillinger som smerter i nakke, rygg, skuldre og knær. Det er også tematiske kapitler hvor vi ser Øvreberg i undervisning og veiledning. Psykomotorisk fysioterapi for barn og svelgproblematikk tas også opp. Øvreberg har illustrerende talemåter som « rumpe-støtte fremfor ryggstøtte », og man forstår hva hun mener.

Varigheten er fem timer, og prisen er kr 1 600. Dette vil nok begrense interessen hos mange leger. Det er synd. Som fysikalsk medisiner og revmatolog opplever jeg at psykomotorisk kunnskap er mangelvare blant leger. De fleste leger er ikke klar over betydningen av ufri pust for hodepine, nakke- og skuldersmerter, uspesifikk lumbago og bekkensmerter.

Redigeringen kunne vært noe strammere, og filmingen kunne iblant vært bedre. Men for leger med interesse for muskel- og skjellettsystemet og sammenhengen mellom psyke og soma er DVD-ene spennende. Tar man seg tid til å reflektere, vil man få med seg mye nyttig kunnskap.

#### Helge Hartmann

Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering  
Sykehuset Levanger

## Viktig bok om livshistorier

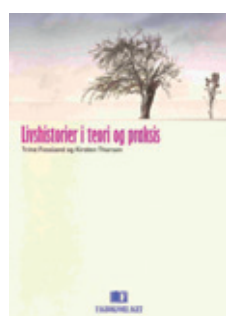
Fossland T, Thorsen K.

### Livshistorier i teori og praksis

230 s. Bergen: Fagbokforlaget, 2010.

Pris NOK 318

ISBN 978-82-450-0873-9



Som klinikere, og iblant som forskere, møter vi hele tiden mennesker i ulike faser av livet. Det kan være viktig å forstå hvordan vedkommende forholder seg til sin nåværende livsfase for å forstå de konsekvensene som sykdom eller skade får

akkurat nå. Noen ganger kan en livshistorie som dekker hele livet, gjøre det samme.

I medisinen er pasienters livshistorier særlig viktige ved kroniske sykdommer og psykiske lidelser. Våre tradisjonelle anamneser er jo ellers en form for livshistorie som særlig fokuserer på helse, sykdom og belastende livshendelser. Og i den narrativt orienterte medisinen er livshistorie og sykdomshistorie begge sentrale.

Selv om bruken av livshistorier er en viktig del av legens armamentarium, er det skrevet lite systematisk om hvordan de kan brukes i forskning. Den foreliggende læreboken dekker denne mangeltilstanden på en grundig og instruktiv måte. Den ene forfatteren, Trine Fossland, er en yngre sosiolog som nylig har skrevet en doktoravhandling basert på livshistorier som forskningsmetode. Den andre er en meget erfaren psykolog, Kirsten Thorsen, som har forsket på eldre aldersfaser i mange år, og som også har brukt livshistorier som metode. Her får hun dessuten anledning til på en sjenerøs måte å dele med leseren hva hennes faglige liv har lært henne, ikke minst om de siste fasene av livet.

Forfatterne gjennomgår først det teoretiske grunnlaget for livshistorier som forskningsmetode. Deretter kommer de med en rikholdig og interessant oversikt over hva denne forskningen til nå har gitt av kunnskap om ulike livsfaser i forhold til generasjonsvekslinger, identitet, kjønn, alder, samfunnsforhold og kroppslig og psykologisk helse. Så redegjør forfatterne for erfaringer med å bruke historien til å hjelpe personen, f.eks. til å redusere funksjonssvikt ved demens eller til å få til en ønsket forandring i sitt liv. Til slutt gir man et eksempel fra eget doktorgradsprosjekt på hvordan et kvalitative prosjekt med bruk av livshistorier kan designes og gjennomføres. Her er det en rekke hjelpsomme detaljer. Dessverre mangler det en diskusjon av hvor stort antall informanter som må være i et slikt prosjekt. Og generelt sett kunne denne delen blitt klarere ved et mer konsekvent skille mellom livshistorier som *forskningsobjekt* (avhengig variabel) og livshistorier som *metode*.

Forfatterne lykkes imponerende godt med å gi en grundig oppsummering av hva livshistorieforskning har gitt til nå, og hvordan man kan bruke slike historier på en vitenskapelig måte. Den anbefales alle som vil forske på eller med livshistorier. Men også for den som ellers vil vite mer om egen livsfase, eller den som snart kommer, er det både kunnskap og klokskap å hente her.

#### Per Vaglum

Avdeling for medisinske atferdsfag  
Institutt for medisinske basalfag  
Universitetet i Oslo

## Helsedirektøren og Bærum-saken

Alvik A.

### Min side av saken

280 s. Oslo: Unipub, 2010. Pris NOK 329

ISBN 978-82-7477-481-0



Dette er en bok for de spesielt interesserte. Den er skrevet av tidligere helsedirektør Anne Alvik som valgte å søke avskjed fra sin stilling etter det som beskrives som både en urettferdig og urimelig prosess fra media

og andre. Først og fremst fremstår boken som en korleksjon til medias fremstilling om helsedirektørens handlemåte i Bærum-saken fra 1999, der helsedirektøren og Helsestilsynet ble beskyldt for å skjule et tilfelle av aktiv dødshjelp og inhabilitet i saksbehandlingen. Forfatteren irttesetter dem som uttalte seg i media den gang, uten å ha tilstrekkelig kunnskap om det de uttalte seg om, og «refser» flere navngitte overordnede personer for deres handlemåte og uttalelser. I boken får man ellers en beskrivelse generelt av den makten som media besitter, og hvordan denne makten brukes.

Forfatteren gir en detaljert beskrivelse av hva som skjedde på ulike tidspunkt. Det er ingen grunn til å betvile riktigheten av det som beskrives, og hvordan det opplevdes. Det er også klart, som forfatteren selv medgir, at det er terapi for henne å skrive sin versjon av hendelsene. Det må erkjennes at mange av oss som hørte og leste oppslagene i media den gang, har glemt mange detaljer i saken, så selv om forfatteren beskriver hendelsesforløpet detaljert, blir det likevel forfatterens versjon som det ikke er lett å ha motforestillinger til. Boken ville kunne gitt langt bedre oppreisning om den var blitt utgitt ni år tidligere. Det vitner om at forfatteren nok har brukt lengre tid på å bearbeide sin offerrolle enn det som det gir inntrykk av. Det må likevel fremheves at to navngitte politikere, Olav Gunnar Ballo og Inge Lønning, som bidro til at hun gikk av, har kommet med en offentlig beklagelse etter å ha lest boken, og de har innrømmet at uttalelsene ble gitt på sviktende grunnlag. Det står respekt av slike innrømmelser.

Teksten gir grunnlag for mange refleksjoner. Kunne ikke lovavdelingen brukt kortere tid på sin vurdering når medarbeiderne der visste hva som sto på spill? Fantet det misnøyeforhold som ikke ble tatt opp i medarbeidersamtaler? Jeg tenker også på hvor vanskelig det må oppleves å være en nær medarbeider til en permittert sjef,

når en vikarierende sjef kommer i konflikt med den egentlige sjefen. For media, politikere og andre meningsdannere kan det heller ikke være enkelt å danne seg det korrekte bildet når vikarierende helsedirektør gir en helt annen fremstilling av saksbehandlingen enn sin forgjenger. Det blir vanskelig å tro at fremstillingen har skjedd fullt ut på egen hånd uten kontakt med forfatterens tidligere medarbeidere.

At lovavdelingens betenkning ga fullt medhold til helsedirektørens håndtering av saken, ble ikke særlig fokusert i media, men slik er mediaverden blitt: Oppretting av feil har lav nyhetsverdi. Rettferdighet er en sjelden vare, og den fordeles ulikt. For personer i topposisjoner er det viktig, når urett skjer, å kunne evne å se fremover og legge historien bak seg.

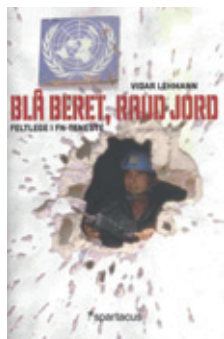
**Terje Vigen**  
Helse Sør-Øst

## Lege for FN

Lehmann V.

### Blå beret, raud jord

Feltlege i FN-tjeneste. 159 s, ill. Oslo: Spartacus forlag, 2010. Pris NOK 299  
ISBN 978-82-430-0540-2



Forfatteren Vidar Lehmann (f. 1938) er pensjonert overlege og professor i indremedisin ved Haukeland sykehus. Han har erfaring som FN-lege gjennom 40 år, og det er disse erfaringene han presenterer her. Hans første

oppdrag i FN-tjeneste var på Gaza-stripen i 1966, deretter var det tjeneste i den norske UNIFIL-styrken i Libanon fra 1978 til 1998 og som observatør etter Israels angrep på Libanon i 2007. Vi blir presentert for små historier om mennesker han har møtt, både sivile og militære. Fargebilder i en egen del illustrerer historiene. Innimellom kommenterer han sin tjeneste i UNIKOM i Kuwait, i UNSCOM i Irak på leting etter masseutryddelsesvapen i 1991 og i UNPROFOR i Bosnia i 1995.

Mer enn 120 000 norske soldater har deltatt i internasjonal tjeneste siden den annen verdenskrig, i de senere tiårene hovedsakelig i FNs fredsbevarende styrker og i NATO-operasjoner med FN-mandat. Erfaringene til Vidar Lehmann angår derfor mange norske familier.

Det som hever boken utover minnebokformatet er spesielt hans dokumentasjon av

torturen i Khiam-fengselet, som var kontrollert av Israel via deres sørlibanesiske marionetter fra 1978 til 2000. Under sin tjeneste i UNIFIL undersøkte og intervjuet han en rekke fanger i dette fengselet og laget en rapport som ble oversendt Amnesty International og norske myndigheter. Rapporten er gjengitt som vedlegg i boken. Forfatteren har prøvd å følge med på hva som skjedde med torturistene som flyktet fra Sør-Libanon da Israel trakk seg ut i 2000. Flere fikk oppholdstillatelse i USA og Canada, og han antyder at deres erfaringer med tortur kan ha kommet til nytte i senere amerikanske operasjoner og for sikkerhetstjenestene i andre arabiske land.

Han dokumenterer også USAs og andre stormakters manglende respekt for kommandolinjene i de multinasjonale FN-styrkene på Balkan i 1995 og beskriver derved en klar svakhet ved FNs fredsbevarende arbeid. Stormaktene har to kanaler, en gjennom FN og en nasjonal kanal. Når noe står på spill, prioriterer de sine nasjonale interesser. I et etterord kommenterer forfatteren denne avmakt. Disse førstehånds erfaringene alene gjør boken, som er skrevet på lettfattelig nynorsk, verd å lese.

**Erik Fosse**  
Intervensjonssenteret  
Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet

## Vellykket om vegetarmat

Videm V.  
**Verdt å vite om vegetarmat**  
204 s, tab, ill. Oslo: Dyade forlag, 2010.  
Pris NOK 200  
ISBN 978-82-91-40519-3

*Verdt å vite om vegetarmat* er skrevet av Vibeke Videm, professor i laboratoriemedisin ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Det er blitt en vellykket bok, av størst interesse for vegetarianere, men også for andre som vil lære mer om kosthold og matvarer.

Forfatterens anliggende er å gi saklig, nøktern og oppdatert informasjon om vegetarkost. Videm presenterer vitenskapelig velfunderte opplysninger og råd, noe som er spesielt fortjenstfullt på et felt der vitenskapelig etterrettelighet dessverre ofte er mangelfull. Mat og helseeffekter av ulike kosthold er tema som engasjerer befolkningen. Det finnes mange aktører og teorier på markedet, og store penger er involvert. Mange alternative teorier om kosthold har liten eller ingen støtte i vitenskapen. Hun skisserer også slike teorier og finner grunn til å avvise dem etter en nøktern gjennomgang av de manglende positive bevisene.

I den første delen gir forfatteren bakgrunnsstoff om vegetarkost, og hun avviser

noen vanlige myter om den. I den andre delen dreier det seg om matens bestanddeler og næringsstoffer. I del tre beskriver Videm matvarene i et vegetarisk kosthold. I de avsluttende tre delene handler det om tilsetningsstoffer, giftstoffer og matvareoverfølsomhet, energibalanse, vekt og fysisk aktivitet og spesielle hensyn for vegetarianere i ulike livsfaser.

Forfatteren skildrer matvarene som inngår i vegetabiliske og laktovegetabiliske (vegetarkost samt melkemat) kosthold, og næringsinnholdet i disse. Spesielle hensyn, f.eks. vedrørende tilberedning og lagring, er tatt med, og her er det flere gullkorn som ikke er allment kjent. Teksten går ikke for mye i dybden, men ligger på et detaljnivå som passer den gjennomsnittlige leseren. Det skal også nevnes at designen er vellykket og innbydende.

Denne anmelderen er verken vegetarianer eller har dybdekunnskaper i ernæringsvitenskap, og med ett unntak fremstår boken uten feil av betydning: I innledningen om vegetarianismens historie hevdes det at den kristne kirken har forfulgt og drept vegetarianere. Dette fant ganske riktig sted, men det var den ledsagende fornekningen av den materielle verdens verdi, ikke vegetarianismen som sådan, som middelalderens kirke påtalte som kjetteri.

Alt i alt er *Verdt å vite om vegetarmat* meget vellykket folkeopplysning. Boken må være ideell for vegetarianere som trenger hjelp og inspirasjon til å sette sammen et sunt og velsmakende kosthold. Den kan også anbefales for leger som vil friske opp eller øke sin kunnskap om dette feltet.

**Morten Magelssen**  
Klinikk for medisin  
Lovisenberg diakonale sykehus

## Juklerød-saken – en grundig innføring

Vatnaland T.  
**Juklerød-saken**  
290 s, ill. Vollen: Tell forlag, 2010. Pris NOK 378  
ISBN 978-82-7522-381-2



Arnold Juklerød (1925–96) ble tvangsinnlagt på Gaustad sykehus i 1971. Bakgrunnen var konflikt med nær familie, muligens depressiv psykose og engasjement i nedleggelsen av en lokal skole. Juklerød fikk etter