

kreves en betydelig egeninnsats, både på handlingsplanet og mentalt, for å bryte med negative tankemønstre og bygge positive følelser. Evnen til å tilgi, seg selv og andre, og evnen til å føle takknemlighet er to grunnleggende egenskaper som man kan lære.

Forfatterens intensjoner er å spre kunnskap om positiv psykologi, og det gjør hun på en utmerket måte. Boken er lettlest, inneholder interessante fakta og tankeperspektiver, samtidig som den er ganske god rent pedagogisk, og derfor fungerer som selvhjelpsbok. Jeg vil gjerne gjengi et sitat om mening: «Tre arbeidere er i ferd med å knuse store steiner. Den første sier han er i gang med å forvandle store steiner til små. Nummer to sier han tjener til livets opphold. Men den tredje sier at han er i ferd med å bygge en katedral.»

Jeg fant boken interessant, engasjerende, til ettertanke og til å bli klokere av. Derfor anbefaler jeg den til alle som er interessert i egen og andres veier til et rikere liv, tilfredshet og lykke.

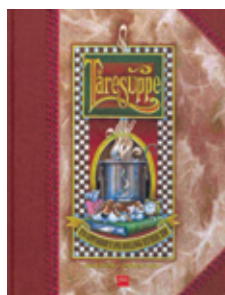
Synnøve Bratlie

Dr. Bratlies spesialistpraksis
Oslo

God og rik tåresuppe

Pat Schwiebert, Chuck DeKlyen, Taylor Bills
Tåresuppe

En oppskrift på heling etter tap. 45 s, ill.
Oslo: Flux forlag, 2010. Pris NOK 229
ISBN 978-82-92773-33-8



Kunnskap, kanskje glemte kunnskap, om hvor viktig det er å bruke tid og krefter på en sorgprosess, blir formidlet på en utradisjonell måte i denne bildeboken. Målgruppen er ifølge forfat-

terne både de som opplever sorg, og de rundt, både voksne og barn.

Ved hjelp av en historie om en bestemor som lager en tåresuppe etter å ha opplevd et tap (det er opp til leseren å forestille seg hva slags tap), får man et innblikk i hvordan man kan komme seg gjennom en sorgprosess. Sorg kan sette seg i kroppen. Ord kan dermed være vanskelig å finne for å beskrive alle tanker og følelser som bobler frem når en kjær person dør, man blir rammet av alvorlig sykdom eller mister en jobb eller et kjæledyr.

Denne boken oppleves som unik ved at forfatterne både tar i bruk flotte tegninger og en liten historie for at informasjonen

skal bli formidlet på en mer levende måte. Men leseren kan lett gjennomskue det når forfatterne vil formidle rene råd og tips. Jeg tror at historien med fordel kunne vært utdypet litt mer for at leseren lettere kunne blitt brakt inn i fantasiens verden.

Trolig vil boken være mer nyttig for pårørende, eller som hjelpemiddel i en sorggruppe (også sorggrupper for barn), enn for en person som selv nylig har opplevd et tap. Forfatterne evner å belyse hvor viktig det er at personer som opplever sorg, trenger tid og rom for å lage en god og rik tåresuppe. Denne forståelsen kan det også være nyttig at vi leger tar med oss, både for bruk i eget liv og i møtet med små og store pasienter.

Melanie Ekholdt Huynh

Regional avdeling for spiseforstyrrelser,
psykiatrisk divisjon
Oslo universitetssykehus, Ullevål

Villmarksmedisin

Sean Hudson, Caroline Knox

Expedition & wilderness medicine

2.utg. 223 s, tab, ill. Derbyshire: Expedition
Medicine, 2008. Pris GBP 18



Forfatterne er to drevne ekspedisjonsleger som også er involvert i «Across the Divide», som bl.a. arrangerer kurs for spesialisering i feltet. Boken er delt inn i fire seksjoner: forberedelse/planlegging før

en ekspedisjon, håndtering av diverse situasjoner underveis, medisinsk ansvar i ekstreme omgivelser og ekspedisjonsferdigheter.

Den første delen dekker veldig bra hva man bør gå igjennom på forhånd, alt fra hvordan man skal passere tollen med en velutstyrt legekoffert (nei: teknisk sett er det ikke smugling), til hvordan lage en «casevac»-plan (casualty evacuation). I neste del omhandles håndteringen av alt fra de mer dagligdage problemene som kan oppstå under en ekspedisjon (gnagsår, gastroenteritt og forstuinger), til det mer eksotiske (slangebitt og bitt fra andre interessante skapninger som skorpioner, tsetsefluer og tarantellaer). Gjennomgangen av tropiske sykdommer og store traumer er noe overfladisk og ikke nødvendigvis helt oppdatert, men siden emnene er såpass omfattende bør man skaffe seg kunnskap fra andre kilder. Den tredje delen dekker hovedproblemene som er særegne for ørkenen, jungelen, høydemedisin, polare

strøk, og dykkemedisin (inkludert informasjon om hai- og krokodillebitt). Man venter nesten bare på et kapittel om hvordan man skal takle hodejegere og kannibaler! I stedet får man ta til takke med et kort kapittel om gisseltaking. Siste del går på generelle overlevestrategier i villmarken, for eksempel hvordan skaffe drikkevann, «lese» været og krysse elver.

Boken er lettlest og full av gode illustrasjoner og utstyrslistes. Den utfyller forfatterens kursplan bra. Dette er virkelig en hakkespettbok designet for like eksotiske steder som man finner i Donald Duck. Jeg anbefaler den for alle som vil snuse på ekspedisjonsmedisin, eller som bare er glad i ekstremsport og/eller friluftsliv.

Katrine Damgård Finsnes

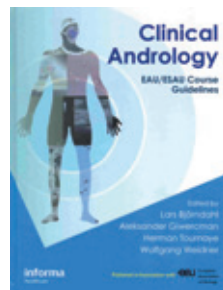
Akuttklinikken
Stavanger universitetssykehus

Oversiktlig om andrologi

Lars Björndahl, Aleksander Giwerzman,
Herman Tournaye et al.

Clinical andrology

EAU/ESAU course guidelines. 429 s, tab, ill.
London: Informa Healthcare, 2010.
Pris EUR 162
ISBN 978-1-8418-4680-4



Dette er den første utgaven av *Clinical Andrology*. Bakgrunnen for utgivelsen beskriver redaktørene godt selv: «Gjennom de siste årene er det blitt mer tydelig at sykdommer i det mannlige

reproduksjonssystemet representerer et økende helseproblem i vårt samfunn, så som seksuelle problemer og infertilitet. Samtidig er det en stor mangel på kliniske androloger. (I Norge har for eksempel ingen av våre universitetssykehus en andrologisk seksjon.) European Academy of Andrology og European Association of Urology har derfor etablert et utdanningsprogram med fire fokusområder: infertilitet, hypogonadisme, seksuell dysfunksjon og infeksjoner i de mannlige kjønnskjertlene. Målsettingen er å dekke disse fire områdene og gi et omfattende kunnskapsbasert og klinisk orientert verktøy for utanningen av kliniske androloger. Øvrige målgrupper er urologer og spesielt interesserte leger.»

I de 47 kapitlene, inndelt i de fire nevnte fokusområdene, tar forfatterne for seg dette vanskelige og multidisiplinære faget. De enkelte kapitlene er skrevet av velrenommerede spesialister fra ulike fagspesialiteter,