

› Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes [tidsskriftet@legeforeningen.no](mailto:tidsskriftet@legeforeningen.no)

## Selvgjort er halvgjort?



Ole Jacob Madsen

### «Det er innover vi må gå»

En kulturpsykologisk studie av selvhjelp.  
220 s. Oslo: Universitetsforlaget, 2014.  
Pris NOK 299  
ISBN 978-82-15-02182-9

Forfatteren, som har psykologisk og filosofisk utdanning, gir i denne boken et kulturalytisk bidrag til å belyse et sterkt individorientert fenomen: selvhjelp – et fenomen som er mer utbredt og populært enn noensinne (207 000 unike treff i amazon.com). Helse- og omsorgsdepartementet har til og med laget en *Nasjonal plan for selvhjelp* (2004). Og hvem er ikke enig i at det beste er at vi er vår egen helseminister og hjelper oss selv?

Problemet er at hvis selvhjelps litteraturen og -kursene hadde hatt den effekt de lover, ville psykiske lidelser, rusproblemer, røykeavhengighet, overvekt, stressete ledere og arbeidstakere osv. for lengst nærmest vært en saga blott. Forfatteren undersøker derfor om selvhjelp, utover det å muligens være virkningsløs eller å gi subjektet forskjellige oppskrifter på å være seg selv, også kan ha samfunnsmessige uheldige sider. De viktigste selvhjelpsområdene i Norge er for tiden *nevrolingvistisk programmering, kognitiv selvhjelp, mindfulness, selvledelse, selvfølelses- og selvkontrollstyrking*. Det er disse områdenes historie, teori og eventuelt empirisk påvist effekt (svak eller ingen!) som vurderes. Sammenfattende finner forfatteren bl.a. at selvhjelps litteraturens fortelling om at verden utenfor oss er kaotisk og i forfall, og at det bare er en verden inni oss selv som er ekte og sann, formidler et menneske- og samfunnssyn som kan lede til at individet forskanser seg og gir opp å prøve å påvirke sin egen livssituasjon eller globale forhold som miljøforurensning. Når alle helse- og livsproblemer kan og bør fjernes av individet selv, blir det umoralsk å ikke gjøre det. Hvis slike selvhjelps metoder tilbys arbeidstakere, som for eksempel leger, er resultatet at disse skal tåle enda mer av utållelige arbeidsforhold, i stedet for å forlange grunnleggende forandringer.

Det er en interessant lesning fordi forfatteren spenner ganske vidt og gir en grundig innføring i selvhjelpsmentalitetens historie og alle dens teoretiske og praktiske krumspring for å få oss på kroken. Tanken på «keiserens nye klær» er ikke langt borte. Svakheten ved selvhjelps litteraturen, og denne boken, er en mangelfull kvalitativ forskning i forhold til brukerne, og studier som identifiserer kjennetegnene ved de personene som faktisk klarer å endre sitt liv ved hjelp av slike kurs eller bøker. Hele placebo fenomenet er heller ikke berørt, til tross for at for eksempel opptil 70 % av lett og moderat depressive pasienter blir bra med placebo. Disse svakheterne ved selvhjelps kunnskapsgrunnlag reiser til fulle spørsmålet om myndighetenes store økonomiske satsing på selvhjelp har det nødvendige empiriske belegg. Har du selv eller dine pasienter tenkt å bruke penger på slik form for selvhjelp, bør du unne deg den selvhjelpen det er å lese denne boken først.

### Per Vaglum

Professor emeritus, Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap  
Institutt for medisinske basalfag  
Universitetet i Oslo

## Kokebokforfatter og kostholdspioner



Maria Berg Reinertsen

### Henriette Schønberg Erken

En norgeshistorie sett fra kjøkkenbenken.  
244 s, ill. Oslo: Cappelen Damm, 2013.  
Pris NOK 349  
ISBN 978-82-02-36609-4

En nasjons helsetilstand henger tett sammen med kostholdet. Mens ernæringspolitikk i tidligere tider stort sett handlet om å sørge for *nok* å spise, vokste det rundt forrige århundreskifte frem en forståelse for at det også var viktig *hva* befolkningen spiste, etter hvert ansporet av oppdagelsen av vitaminer og andre mikronæringsstoffer.

Lenge var det svært liten politisk vilje til å forbedre kostholdet. Så sent som i 1937 ble Karl Evang og Otto Galtung Hansens bok *Norsk kosthold i små hjem*, som argumenterte for å bedre de fattiges ernæring, møtt med politisk lunkenhet. Holdningen var fortsatt at Norge var et land der «ingen behøvde å sulte» – og at *det* var godt nok.

Men gjennom andre kanaler, som dameblader, foredragsserier og private husstelskoler, kom ny ernæringslære og kostbevissthet til stadig større lag av befolkningen gjennom første halvdel av 1900-tallet. I historien om den norske nasjonsbyggingen har dette fått lite oppmerksomhet. Kan det være fordi aktørene i stor grad var kvinner?

Nå har den mest kjente av disse kostholdspionerene endelig fått sin biografi. Henriette Schønberg Erken (1866–1953) begynte sin karriere som husstellærerinne, og skaffet seg utdanning både fra Berlin og fra en av datidens europeiske foregangsskoler innen ernæring og matfag, Edinburgh High School of Cookery. Med utrettelig energi drev hun reise- og foredragsvirksomhet, matdemonstrasjoner og et omfattende kokebokforfatterskap. I tillegg bestyrte hun i flere år sin egen hustellærerinneres skole.

Men i Berg Reinertsens fremstilling fremtrer hovedpersonen også i større sammenheng enn de rent ernærings- og matfaglige. Gjennom nærstudier av ingredienslister og oppskrifter, samt i tallrike tilsynelatende digresjoner om alt fra tidens sosialpolitikk til arkitektur i 1930-årene presenterer forfatteren bakgrunn for å forstå sentrale trekk i samfunnsutviklingen, som fremveksten av middelklassen og dens nye idealkvinne – husmoren. Historien om Schønberg Erken er slik sett i høyeste grad både kvinnehistorie og samfunns historie. Det er en imponerende bedrift å romme alt dette i en biografi som med letthet kunne ha kommet unna med å spenne opp et mye mindre lerret.

Schønberg Erkens *Stor kokebok* kom i til sammen 20 utgaver fordelt på mange tiår, og er norgeshistoriens mest innflytelsesrike kokebok. Kostholdspioneren, kokebokforfatteren, foredragsholderen, skolebestyreren og, ja, samfunnsstrategen Schønberg Erken har fått en biografi som er henne verdig.

### Are Brean

Tidsskriftet